



GAZETA STUDENTÓW

NR 220 • 11-2021

NASZE SIWE MIASTA



**POSŁUCHAJCIE PODCASTU
TWORZONEGO PRZEZ
REDAKTORÓW PULSU!**



SPOTIFY, APPLE PODCASTS I GOOGLE PODCASTS

PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 220 • 11-2021

PIOTR CHAŁAJ
REDAKTOR NACZELNY

„Puls UMP” staje się organizacją, którą można śmiało nazwać „przyszłościową”. Gdy przejmowałem pieczę nad Redakcją było nas mniej niż dziesięć osób. Wydawaliśmy gazetę. Staraliśmy się, żeby wychodziła regularnie. Pojawiła się też pandemia.

Teraz w redakcji mamy ponad pięćdziesięciu redaktorów. Tworzymy miesięcznik, regularnie informując studentów o akcjach organizowanych na UMP i nie tylko. Nasz Facebook i Instagram przekraczają kolejne granice, które jeszcze rok temu nie mieściły się w naszych wyobrażeniach. Wchodzimy w coraz to nowsze przestrzenie, starając się dopasować do obecnych czasów. Takim krokiem było stworzenie podcastu – postanowiliśmy nazwać go **rozGŁOŚNIĄ**, nawiązując do nazewnictwa radiowo-anatomicznego. Możecie go znaleźć wszędzie: na Spotify, Apple Podcast i Google Podcast.

Dzięki pracy wielu osób (tu specjalne podziękowania dla Jana Kotlarka, Weroniki Musiał i Franciszka Klarowskiego) udało nam się nagrać pierwszy odcinek.

Wasz odbiór nas zaskoczył. Pisaliście do nas wiadomości, bardzo pozytywnie przyjmując tę prawie trzydziestominutową rozmowę i dopytywaliście, kiedy można spodziewać się kolejnej. Gdy czytacie te słowa dostępny jest już kolejny odcinek – tym razem o tworzeniu firmy w sektorze medycznym. Zachęcam Was do przesłuchania tego epizodu.

W naszych głowach szeleszczą już pomysły na nowe serie.

Redaktor naczelny: Piotr Chałaj (p.chalaj@pulsump.pl)

Z-ca redaktora naczelnego: Aleksandra Cichowicz (a.cichowicz@pulsump.pl)

Skład: Aleksandra Cichowicz, Weronika Musiał, Wiktoria Trzebiatowska

Oktadka: Marta Walkowiak

Strona internetowa: Aleksandra Cichowicz, Piotr Chałaj

Korekta: Weronika Frąckowiak, Ilona Lewicz, Gabriela Pasik, Natalia Placek

Ilustracje: Weronika Musiał

Kolegium:

Martyna Adamska, Zuzanna Antos, Piotr Chałaj, Paulina Chmiela, Aleksandra Cichowicz, Olga Ciura, Julia Danieluk, Olga Drzymala, Weronika Frąckowiak, Julia Grabowska, Karolina Janiak, Barbara Jaśkowiak, Kamila Jaz, Maksymilian Kaczmarek, Franciszek Klarowski, Anna Konopka, Jan Kotlarek, Mirela Król, Estera Krzak, Ilona Lewicz, Stanisław Lipiak, Weronika Musiał, Józef Muszyński, Magda Odrobińska, Katarzyna Oziewicz, Gabriela Pasik, Natalia Placek, Stanisław Przewoźny, Paulina Radziuk, Marta Rezler, Olga Stanisławowska, Aneta Synakiewicz, Weronika Szymonik, Patrycja Trębacka, Wiktoria Trzebiatowska, Marta Walkowiak, Aleksandra Wesołowska, Magdalena Węglewska, Bartosz Wojtera, Eliza Wrona, Aniela Żak.

Być może, jeszcze zanim przeczytacie moje „Słowo Wstępu”, w naszym podcaście będziecie mogli posłuchać nagrania o fizjologii człowieka. Chcemy być bliżej studentów, nawet w czasach pandemii, uprzyjemniając Wam czas wolny.

Niedługo będziemy ruszali z naszą (już tradycyjną) akcją charytatywną – Medyczny Pomaga 3.0. Zrobimy co w naszej mocy, żeby ta akcja była inna niż dwie poprzednie. Będziemy się starać zebrać środki i jednocześnie umożliwić Wam naukę przydatnych umiejętności. Na co zbieramy? To jeszcze tajemnica, ale poznacie ją niebawem!

SPIS TREŚCI

3 Słowo wstępu *Piotr Chałaj*

NAUKA

5 Zwierzak miesiąca: Łódzki komorowy *Mirela Król*

6 Krew jako najcenniejszy dar

mgr Monika Skowrońska, mgr Joanna Wojciechowska

7 Czas odciąć pępowinę *Marta Rezler, Aneta Synakiewicz*

ROZMAITOŚCI

9 Rozmyślania Franka ⁽⁴⁾ *Frank Maj*

10 Gdzie diabeł nie może, tam babę pośle...

Martyna Adamska

11 Eskapizm – ucieczka od problemów czy do problemów?

Olga Stanisławowska

12 Spacer po Warszawie *Olga Ciura*

14 Pięknie być nie może *Barbara Jaśkowiak*

16 Nasze siwe miasta *Weronika Szymonik*

17 Fotografia jedna tramwajarek trzech *Estera Krzak*

20 Następny krok to e-learning *Józef Muszyński*

KULTURA

22 Wtapiając się w dźwięk ⁽³⁰⁾ *Frank Maj*

24 Muzykoterapia *Jan Kotlarek*

27 Inny świat za dziesiątki tysięcy lat? *Karolina Janiak*

28 Poetyckie potyczki UMP

ENGLISH

30 Beauty Redefined *Juliana Ziezio*

33 Jokes *Mike, Dan*

ROZRYWKA

34 Krzyżówka *Ardra Mohan*

35 Sudoku

36 Komiks *Magdalena Węglewska*

38 Suchary

Koordynator działu kultura i nauka: Olga Drzymala (o.drzymala@pulsump.pl)

Koordynator działu korekty językowej: Gabriela Pasik (g.pasik@pulsump.pl)

Koordynator działu graficznego: Weronika Musiał (w.musial@pulsump.pl)

Koordynator działu social media:

Facebook – Jan Kotlarek (j.kotlarek@pulsump.pl)

Instagram – Weronika Musiał (w.musial@pulsump.pl)

Supervisor of the English Branch: Ardra Mohan (a.mohan@pulsump.pl)

Numer zamknięto: 13.10.2021

Nakład: 1500 sztuk i wydanie internetowe

Adres redakcji: DS Eskulap, ul. Przybyszewskiego 39, 60-356 Poznań

pulsump.edu.pl • fb.com/PulsUMP • teksty@pulsump.pl

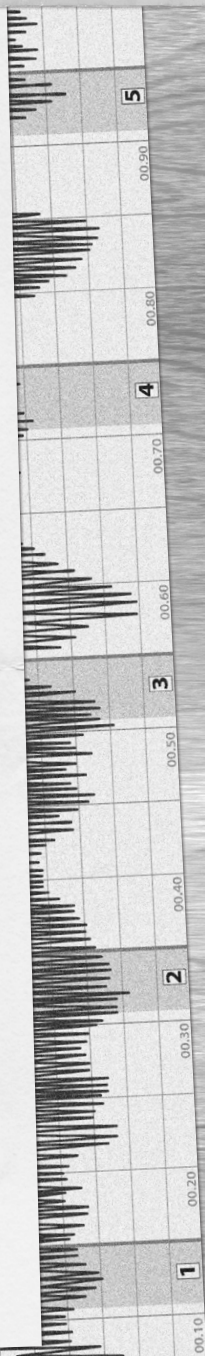
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i adiustacji tekstów oraz zmiany ich tytułów. Zgłoszenie tekstu do druku jest jednoznaczne z przekazaniem Redakcji prawa do jego własności.

W A R I O G R A F

IMIĘ I NAZWISKO: Łukasz Skrzypczak
STOPIEŃ NAUKOWY: doktor nauk medycznych
STANOWISKO: starszy wykładowca
STAŻ NA UCZELNI: 12 lat



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: wykładowca, audiofil, rodzic.
JESTEM MISTRZEM W: planowaniu, zawsze zaplanowane.
NIE POTRAFIĘ: odmówić sobie Star Trek'a (choćby był słabiutki).
ZAWSZE CHCIAŁEM SIĘ NAUCZYĆ: grać na pianinie.
CHCIAŁBYM JESZCZE: zagrać płynnie na fortepianie, może kiedyś...
AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: specjaliści w swoich dziedzinach.
KIEDY KŁAMIĘ: widać od razu.
SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: różne, kiedyś słówko „globalnie”.
IRYTUJE MNIE: bezsensowny upór i zaciętrzewienie, zwłaszcza ludzi nie mających pojęcia o czym mówią (antyszczepionkowcy, antycovidowcy itd.).
KIM LUB CZYM CHCIAŁBYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁ TYM, KIM JESTEM: astronomem
tudzież biologiem morskim.
STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: swobody, jeszcze wszystko możecie zmienić.
KIEDY STOJĘ W KORKU: słucham muzyki, czasem podśpiewuję.
MOJE HOBBY TO: akwarystyka i astronomia.
ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: portfel i smartfon.
NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: dogaduję się z psami (zazwyczaj).
MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: konkretnego nie mam, byle morze było widoczne, zwłaszcza Bałtyk, ocean Atlantycki.
MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: każda, zależnie od nastroju.
MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: zależy od nastroju, ostatnio Max Richter (znowu).
ENERGII DODAJE MI: sen, spacer po lesie.
MOJA RADA DLA STUDENTÓW: wyznaczcie sobie cele i je realizujcie.
NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: Netflix.
JEŚLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: Android.
ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: zaplanujmy coś.



Zwierzak miesiąca

MIRELA KRÓL

Łodzik jest padlinożernym przedstawicielem głowonogów, co oznacza, że jest dalekim kuzynem ośmiornicy, czy kałamarnicy. Mięczak jedyny w swoim rodzaju. Swoją wyjątkowość zawdzięcza posiadaniu ogromnej muszli zewnętrznej, która nie tylko chroni jego ciało przed urazami, ale pełni też funkcję... a tego dowiecie się, czytając poniższy artykuł.

Żywa łódź podwodna

Budowa wcześniej wspomnianej muszli nautilusa jest niesamowicie złożona. Jej wnętrze podzielone jest na komory, które są oddzielone od siebie przegrodami. Młode łodziki wykluwając się, posiadają jedynie 5 komór, jednak, wraz ze wzrostem osobnika, ich ilość się zwiększa. U dorosłych okazów jest ich około 30. Różnią się one od siebie kształtem i pełnią funkcję. Zwierzę znajduje się w komorze, która jest największa i jest ulokowana we wlocie do muszli. Co ciekawe, reszta kompartmentów wypełniona jest mieszaną gazu i cieczy. To właśnie zmiany proporcji składników mieszaniny umożliwiają łodzikowi regulację stopnia zanurzenia. Jest to mechanizm używany m. in. w batyskafach. Warto wspomnieć o tym, że zwierzęta te nie schodzą na głębokość poniżej 800 metrów, ponieważ w 99% przypadków powoduje to implodację i natychmiastową śmierć osobnika.

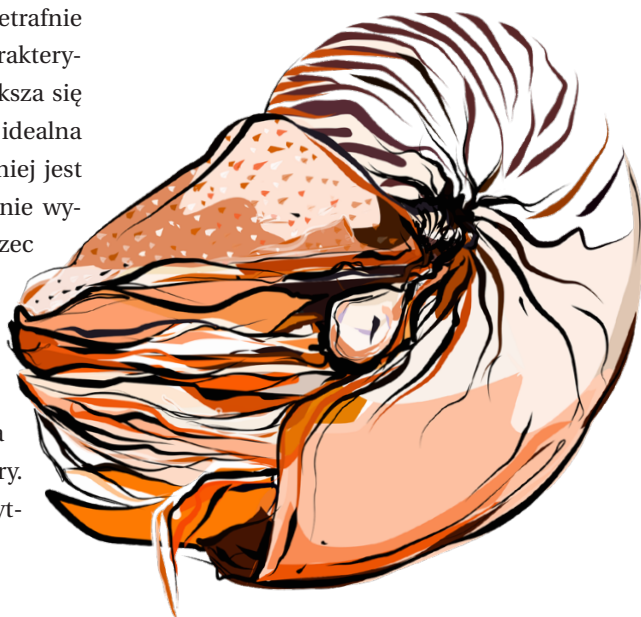
Muszla idealna

Już starożytni Grecy zainteresowali się złożonością i pięknem muszli łodzika; doszukiwano się w niej tzw. „boskiej proporcji”. Niestety jest ona nietrafnie nazywana złotą spiralą, której cechą charakterystyczną jest to, że co 90° jej szerokość zwiększa się (lub zmniejsza) dokładnie Φ razy. Aż tak idealna muszla zdarza się bardzo rzadko. Bezpieczniej jest nazwać ją spiralą logarytmiczną, która licznie występuje w naturze. Jej wzorec można dostrzec np. obserwując podejście jastrzębia do ofiary w klasycznym pościgu. Tak, wiem, brzmi dość abstrakcyjnie, ale już Wam tłumaczę. Przy założeniu, że ofiara porusza się w linii prostej, najostrejszy widok dla drapieżnika jest właśnie pod kątem do kierunku lotu ofiary. Ten kąt jest taki sam jak skok spirali logarytmicznej.

Żywa skamielina

Czy nautilusy są starsze od dinozaurów? Według zapisów kopalnych zwierzęta podobne do łodzika istnieją od około 500 milionów lat. Co ciekawe, są one najbardziej żywotnymi głowonogami. Patrząc na średni wiek życia ośmiornicy, czyli dwa lata, łodziki wypadają przy nich jak prawie nieśmiertelne, ponieważ mogą przeżyć więcej niż 20 lat. Chociaż obecnie nie istnieją żadne przepisy chroniące je, wydaje się, że sześć żyjących gatunków łodzików komorowych zanika. Są one głównie odławiane ze względu na ich piękne muszle, które od wewnętrznej strony pokryte są masą perłową, która ma niesamowitą, opalizującą barwę, najczęściej w kolorach różu i niebieskiego. Wyroby jubilerskie z muszli łodzika fachowo nazywa się perłami Osmeña.

Łodzik komorowy (Nautilus pompilius)





Krew

jako najcenniejszy dar

MGR MONIKA SKOWROŃSKA
MGR JOANNA WOJCIECHOWSKA

Temat krwi ludzkiej już w starożytności fascynował ludzkość. Według wielu źródeł już wtedy próbowano stosować ją w leczeniu, np. w formie napoju czy dodatku do kąpeli. Szeroko praktykowane były również upusty krwi. W miarę upływu czasu wiedza na ten temat wzrastała. Podejmowano pierwsze próby przetaczania – z różnym powodzeniem – najpierw krwi zwierzęcej, a potem ludzkiej.

Przełomem w transfuzjologii było odkrycie w 1900 r. przez Karola Landsteinerja zjawiska aglutynacji, które stanowi podstawę serologii. Rok później ten sam badacz określił trzy cechy grupowe krwi u ludzi i przedstawił zasady bezpiecznego przetaczania. W 1902 r. odkryto czwartą cechę w układzie grupowym, który jakiś czas później został nazwany układem ABO. W 1940 r. odkryty został czynnik Rh.

Kolejnym przełomem było niewątpliwie wprowadzenie w 1914 r. cytrynianu sodu, który, dodany do pobranej krwi, służył jako środek zapobiegający wykrzepianiu. Do tej pory stosowany jest on jako składnik płynów konserwujących.

Prawdziwym rozkwitem transfuzjologii były lata obu wojen światowych. Zapotrzebowanie na krew w tym czasie zmusiło wielkie armie do przetaczania na dużą skalę oraz tworzenia pierwszych banków krwi.

Stopniowo opracowano metodę oddzielania składników krwi oraz frakcjonowania osocza. Pozwoliło to na wyodrębnienie z osocza wielu produktów, które do tej pory używane są lecznicznie. Są to m.in. albuminy, gammaglobuliny, koncentraty czynników krzepnięcia oraz immunoglobulina anty-D stosowana w profilaktyce choroby hemolitycznej płodu i noworodka.

Dziś o serologii wiemy całkiem sporo. Znamy ponad 350 antygenów grup krwi, potrafimy wykrywać i identyfikować przeciwciała odpornościowe produkowane w odpowiedzi na zetknięcie z obcym antygenem. Mamy opracowane szczegółowe procedury dotyczące bezpieczeństwa pobierania, preparowania, przechowywania i przetaczania krwi. W większości badań stosowane są metody automatyczne,

które w znacznym stopniu ułatwiają i przyspieszają pracę oraz ograniczają możliwość popełnienia błędu, przyczyniając się do wzrostu bezpieczeństwa leczenia krwią.

Praca w pracowni serologii polega na prawidłowym oznaczeniu grupy krwi pacjenta, dobraniu odpowiednich składników krwi do transfuzji, racjonalnym gospodarowaniu krwią i jej składnikami, dbaniu o prawidłowy przebieg transfuzji oraz nadzorowaniu prawidłowego transportu i przechowywania składników krwi.

Na koniec warto zaznaczyć, że krew jest bezcennym lekiem. Do tej pory nie udało się wynaleźć jej syntetycznego zamiennika. Ma niezastąpione właściwości, takie jak przenoszenie tlenu i substancji odżywczych czy udział w reakcjach odpornościowych i krzepnięciu. Należy jednak pamiętać, że jest to również lek niebezpieczny ze względu na możliwość przeniesienia zakażenia, zagrażające życiu i zdrowiu reakcje poprzetoczeniowe oraz ewentualną immunizację biorcy.

Jedynym sposobem pozyskania krwi i jej składników jest dobrowolne honorowe krwiodawstwo. W 2020 r. w Polsce pobranych zostało 1 215 469 donacji (źródło: Narodowe Centrum Krwi). Obserwujemy niestety niską i niewykazującą tendencji wzrostowej liczbę dawców, a rozwój medycyny i starzejące się społeczeństwo powodują coraz większe zapotrzebowanie na krew i jej składniki. Dlatego gorąco namawiamy do jej oddawania. Dawcą zostać może każdy zdrowy człowiek w wieku 18-65 lat. Zgłosić się można do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, jego Oddziału Terenowego lub skorzystać z mobilnych punktów w terenie.

Czas odciąć pępowinę



ANETA SYNAKIEWICZ

MARTA REZLER

Życie malucha, które zaczyna się od poczęcia, jest w pełni uzależnione od kobiety, która przez 9 miesięcy nosi je pod swoim sercem. Sprawia to, że większość rzeczy, których kobieta doświadcza każdego dnia, w pewien sposób dzieli ze swoim dzieckiem – to co je i pije, jaki prowadzi tryb życia, jakie emocje przeżywa, a nawet to jakiej muzyki słucha. Jednak niezbędnym do przeżycia dziecka w łonie matki, a zarazem najważniejszym elementem łączącym ją z jej dzieckiem jest pępowina. To dzięki niej przez całą ciążę dostarczany jest tlen i składniki odżywcze dla dziecka. Jednak po 9 miesiącach życia malucha w bezpiecznej przestrzeni łona matki przychodzi czas na poród – początek samodzielnego życia dziecka. Poród to także moment, w którym należy odciąć pępowinę. Jak? Kiedy? Komu? Gdzie? Możliwie bezboleśnie, delikatnie i w jak najbardziej odpowiednim czasie.

Jak?

Procedurę odcięcia pępowiny, nazywaną odpępnieniem, zaczyna się zwykle po przyjściu dziecka na świat, gdy drugi koniec pępowiny jest wewnątrz ciała matki wraz z łożyskiem. Pępowina nie jest unerwiona, więc jej przecięcie nie jest bolesne dla malucha, jednak ze względu na fakt, że może być to moment nieprzyjemny, zaleca się, aby dziecko leżało na brzuchu mamy – sprawia to, że jest ono spokojniejsze. Procedura odcięcia pępowiny rozpoczyna się w momencie, kiedy położna zakłada na pępowinę dwa naciski w odległości kilku centymetrów i między zaciskami robi cięcie jałowymi nożyczkami. Przy przecinaniu pępowina może stawiać nieznaczny opór, ze względu na swój wymiar (średnica około 1-2 cm) i sprężystość, której nadaje jej galareta Whartona.

Kiedy?

W 1801 roku Darwin napisał: „Inną rzeczą bardzo szkodliwą dla dziecka, jest podwiązanie i przecinanie pępowiny zbyt wcześnie, ona zawsze powinna być pozostawiona przywarta do dziecka, aby nie tylko wielokrotnie, ale do wszystkich organów krew dopłynęła zanim krążenie ustanie. W przeciwnym razie dziecko będzie znacznie słabsze niż być po-

winno, część jego krwi pozostanie w łożysku, a należy ona do dziecka”. Mimo to, jeszcze w latach 70. popularne było rozpoczynanie procedury odpępnienia od 10 s do 1 min po pojawieniu się dziecka na świecie. Wczesne odpępnienie miało na celu zapobieganie nadmiernej utracie krwi przez kobietę rodzącą, jednak wiązało się jednocześnie z szeregiem niekorzystnych konsekwencji dla noworodka – co udowodniły liczne badania przeprowadzone od tego czasu. Dziś wiemy, że zbyt wczesne rozpoczęcie zabiegu może spowodować niedostateczne przepłynięcie krwi do ciała noworodka, a co za tym idzie, chwilowe niedokrwienie mózgu oraz anemię, co z kolei może powodować nieodwracalne uszkodzenia w szybko rozwijających się strukturach mózgu (zwiększone ryzyko porażenia mózgowego lub późniejszego opóźnienia rozwoju umysłowego u dzieci). Jednocześnie, badania dowodzą, że opóźnione zaciskanie pępowiny, do momentu, kiedy nie przestanie ona tętnić, czyli około 2-3 minut, powoduje, że noworodek otrzymuje znaczny zapas krwi z łożyska wraz z krwiotwórczymi komórkami macierzystymi, co może powiększać całkowitą objętość krwi noworodka nawet o około 30%. Stwierdzono, że u dzieci, u których nastąpiło opóźnione zaciskanie pępowiny, w trzecim miesiącu życia odnotowywano

wyższe poziomy żelaza, a dzieci te rzadziej chorowały na anemię noworodkową. W innej grupie badawczej, w której zastosowano procedurę późnego odpepnienia, stwierdzono wyższe stężenia hemoglobiny w porównaniu do grupy kontrolnej, u której zastosowano wczesne odpepnienie. W tym badaniu zostały również odnotowane wyższe stężenia ferrytyny w 8 miesiącu życia, a także rzadziej rozpoznawano niedokrwistość i niedobór żelaza. Jednocześnie, większość badań wskazuje też na to, iż dzieci później odpepnione mają wyższy poziom bilirubiny. Okazuje się jednak, iż poziom żółtaczki pomiędzy 3. a 14. dniem życia – czyli moment życia wymagający leczenia fototerapią – w obu grupach dzieci, czyli wczesnie i późno odpepnianych, jest podobny. Udowodniono, że procedura późnego odpepnienia nie ma związku z żółtaczką noworodków oraz innymi negatywnymi skutkami zdrowotnymi, niesie natomiast znaczne korzyści dla noworodków i powinna być stosowana jako standard po porodzie bez komplikacji, u dzieci urodzonych o prawidłowym czasie ciąży. I tak, zgodnie ze standardami organizacji opieki okołoporodowej, pępowinę odcina się dopiero po ustaniu jej tętnienia, ale nie wcześniej niż po upływie jednej minuty od urodzenia dziecka.

Wcześniaki?

W przypadku tej grupy niemowląt temat odpepnienia jest jeszcze bardziej kontrowersyjny. Z jednej strony, wczesne zaciśnięcie pozwala na podjęcie natychmiastowej resuscytacji noworodka. Z drugiej jednak, opóźnienie zacisku może ułatwić transfuzję krwi między łożyskiem a dzieckiem. Wyniki licznych badań koncentrujących się na zaletach opóźnionego odpepniania w odniesieniu do wcześniaków sugerują, że takie postępowanie może przynieść jeszcze korzystniejsze efekty zdrowotne dla dzieci przedwcześnie urodzonych niż urodzonych o czasie. Naukowcy udowodnili, że późniejsze odcięcie pępowiny zmniejsza powikłania wcześniactwa oraz że poziom ferrytyny i hemoglobiny u tych niemowląt po 3. miesiącu życia był wyższy w porównaniu



do dzieci szybciej odpepniionych, a co za tym idzie, szansa wystąpienia niedokrwistości u dzieci później odpepniionych była 7 razy niższa w porównaniu do niemowląt wcześniej odpepniionych. Ponadto, wśród wcześniaków opóźnione odpepnienie wydaje się zmniejszać ryzyko krwotoku dokomorowego, potrzebę transfuzji oraz ryzyko wystąpienia sepsy. Wskazuje się również na to, że dzieci później odpepnione rzadziej wymagają wentylacji mechanicznej i podawania surfaktantu. Idealny czas zaciskania pępowiny u wcześniaków nie został określony ze względu na różnice w stanie klinicznym urodzonych noworodków. Pomimo to, w wielu badaniach sugerowano, że zaciskanie pępowiny w przypadku wszystkich porodów powinno być opóźnione o co najmniej 30 s (obecne zalecenia mówią, że przecinanie pępowiny powinno nastąpić po około 45 sekundach, a nie po 15 sekundach), a w trakcie procedury należy utrzymywać noworodka na poziomie łożyska lub poniżej. Podczas opóźnienia zaciskania pępowiny można przetoczyć dodatkową objętość krwi z łożyska, korzystając z tzw. cord milking, czyli przesunięcia krwi znajdującej się w sznurze pępowinowym w kierunku dziecka. Jest to prosta i szybka metoda, która pozwala zwiększyć objętość krwi u przedwcześnie urodzonego dziecka.

Gdzie?

Badania wykazały, że w wielu krajach rozwiniętych i rozwijających nadal stosowana jest metoda wczesnego odpepnienia. Szacuje się, że spowodowane jest to tym, że poziom żelaza nie jest pierwszym i najważniejszym wynikiem o jaki martwi się lekarz

podczas porodu. Dodatkowo, w takich krajach dobrze opanowane są metody leczenia niedoboru żelaza u niemowląt i możliwa jest ich odpowiednia suplementacja. Pomimo tego, niedokrwistość wydaje się być poważnym problemem, gdyż jest zaburzeniem często występującym u niemowląt i małych dzieci – dotyka ok. 40% dzieci poniżej 5. roku życia na całym świecie. W dużym odsetku spowodowana jest właśnie niedoborem żelaza. Sugeruje się, że niedokrwistość oraz niedobór żelaza mają związek z zaburzeniami rozwoju i negatywnym wpływem na zdolności poznawcze, sprawność fizyczną oraz zachowanie. Ze względu na zmniejszenie ryzyka niedokrwistości spowodowanej niedoborem żelaza oraz wcześniej wymienione inne korzyści z późnego odpepnięcia tak ważne jest dziś podjęcie działań

edukacyjnych, aby stosować prawidłowe czasy odpepnięcia. Najbardziej istotne wydaje się to w krajach słabo rozwiniętych, gdzie są często znaczne braki odpowiedniej aparatury medycznej, możliwości dobrania odpowiedniej suplementacji oraz profesjonalnej opieki okołoporodowej noworodków. Badania prowadzone przez Australijskie Kolegium Położnych, w których grupę badaną stanowiły dzieci aborygeńskie, wykazują, że późne odpepnianie ma kluczowe znaczenie w ich krótko- i długoterminowym rozwoju. Aby zwiększyć przeżywalność niemowląt zaleca się opóźnione zaciskanie pępowiny u wszystkich; zarówno w przypadku dzieci prawidłowo urodzonych, wcześniaków, jak i w przypadku noworodków urodzonych poprzez cesarskie cięcie.

Rozmyślenia Franka (4) *Współczesne spojrzenie na mądrości Marka Aureliusza*

Przeczytaj choć dwa akapity. Ten krótki wstęp oraz fragment słów rzymskiego cesarza pochodzących z drugiego wieku naszej ery. Znajdziesz w nich myśl aktualną do dziś. Rozważ te kilka zdań i nie czytaj dalej.

Jeżeli mi ktoś potrafi udowodnić i przekonać mnie, że niedobrze myślę lub działałam, z radością postępowanie swe zmieniam. Szukam bowiem prawdy, a ta nigdy nikomu nie zaszkodziła. Szkodzi zaś sobie ten, kto trwa we własnym błędzie i nieświadomości.

Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, Księga VI, 21

Z jednej strony – prosta myśl, opisana prostymi słowami. Z drugiej strony – monumentalna deklaracja idei. Zapewne znalazłoby się wielu śmiałków polemizujących z twierdzeniem, że prawda nigdy nikomu nie szkodzi, a nieświadomość zawsze jest szkodą. Nie wchodząc jednak w zakamarki zagmatwanych, potencjalnych sytuacji uzasadniających

fałsz tego przekazu, a skupiając się na wglądzie w siebie i rozwoju osobistym – słowa Marka Aureliusza pozwalają zdystansować się od popełnianych błędów i pozostać otwartym na wartościowe przemiany.

Jednak podstawowym problemem może stać się brak chęci do poszukiwania prawdy. Jak nieprzyjemnie jest się mylić. Ba, jak nieprzyjemnie jest przyjmować prawdę płynącą z ust drugiej osoby, mądrzejszej (!) osoby. To potrafi zamknąć umysł człowieka, ograniczyć, ukierunkować, bądź całkowicie zatrzymać jego rozwój. Porzucając dumę, nie porzucam godności. Przyznając się do błędu, nie przyznaję się do głupoty. Dystansując się od wstydu przed niepowodzeniem, szybciej uczę się działać dobrze. Porzucając emocje, koncentruję się na prawdziwym problemie. Tak po prostu.

Zawsze istnieje lepszy, gorszy, mądrzejszy i mniej mądry. Każdy z nich może nauczyć się czegoś wartościowego od drugiego, poprawiając swoje błędy. Ilu z nich zechce?

Frank Maja



Gdzie diabeł nie może, tam babę pośle...

Oblicze współczesnej medycyny kreowane jest na bieżąco, przez praktykujących medyków. Jednakże często zapominamy o tych, którzy wieki temu zbudowali fundamenty różnych dyscyplin, a jednocześnie byli prawdziwymi rewolucjonistami swoich czasów. Dziś przedstawię Wam postać niezwykłą, którą można otwarcie nazwać pionierką położnictwa i ginekologii. Poznajcie Trotulę z Salerno-kobietę, która poświęciła swe życie pracy z kobietami i dla kobiet.

Aby lepiej wprowadzić Was w realia, w których przyszło pracować Trotuli dodam, że żyła w XI wieku. Zmierzamy zatem do wieków średnich, czasów, gdzie wszystko podporządkowane było Bogu i Kościołowi, a wyrazem wiary i oddania było cierpliwe przyjmowanie wszelkiego rodzaju cierpienia i bólu.

Według niektórych źródeł Trotula zajmowała zaskakująco wysoką, jak na kobietę, pozycję w ówczesnym świecie nauki. Była wykładowcą, szczególnie skupionym na chorobach kobiecych i problemach ginekologicznych. Sam fakt, iż nauczwała w zdominowanym przez mężczyzn medycznym świecie, świadczy o niezwykle liberalnych zasadach panujących w Salerno – było to bowiem jedyne miejsce, w którym nauczano medycyny zarówno mężczyzn, jak i kobiety.

Trotula popierała ideę podawania kobietom rodzajem opiatów roślinnych, w celu łagodzenia bólu porodowego, co przeczyło przytoczonym powyżej ideom średniowiecznego świata. Dziś uśmierianie bólu jest dla nas oczywiste, wówczas było to zapew-

ne zarzewiem wielu sporów wśród praktykujących lekarzy. Międzynarodową sławę przyniosły jej jednak traktaty, w których szczegółowo przekazywała wiedzę na tematy takie jak: menstruacja, poród, poród, problemy z płodnością.

Najsłynniejsze dzieło Trotuli - *Passionibus Mulierum Curandorum*, stanowiło wówczas jedyny zbiór informacji, dotyczących anatomii i fizjologii ciała kobiecego. Składająca się z 62 rozdziałów XII-wieczna księga pozwalała lekarzom-mężczyznom na zgłębianie wiedzy na temat położnictwa i ginekologii, niejako kładąc podwaliny pod poznawane i rozwijane przez wieki zagadnienia.

Postać Trotuli z wielu względów pozostaje owiana tajemnicą, począwszy od wielokrotnego podważania jej istnienia, a skończywszy na dywagacjach, na temat jej płci (słynne traktaty miały rzekomo zostać napisane przez lekarza Trottusa). Niezależnie od tego, gdzie leży prawda, pewne jest jedno-Trotula była pierwszym oficjalnie znanym ginekologiem, a także pierwszą kobietą-lekarzem, o której otwarcie wspomina się na kartach historii.

Eskapizm ucieczka od problemów czy do problemów?

OLGA STANISŁAWOWSKA

Eskapizm jest formą odejścia od codzienności, problemów, naszych traum oraz życia społecznego do świata wyobraźni, iluzji, odrealnienia, zapomnienia. Jest to powszechnie zauważalne zjawisko już od dawnych lat, aż do dzisiaj. Zmieniała się tylko lub poszerzała forma tej ucieczki, którą może być sport, sztuka, hazard, substancje psychoaktywne, medytacja, czytanie książek, czy oglądanie filmów.

Długotrwały stres, ciężka praca, uraz psychiczny, trudność w nawiązywaniu kontaktów czy złe środowisko mogą prowadzić do eskapizmu. W bardziej pozytywnym konspiektie czasami prowadzi do niego melancholia, rutyna czy nuda. Stanowi to wtedy formę odskoczni od szarych, monotonnych dni.

Eskapizm nie jest jednostką chorobową, jednakże jego skutkiem mogą być różne zaburzenia psychiczne. Co może do tego doprowadzić? Nadmierne próby ewakuacji od codzienności, by zapomnieć o problemach, mogą przynieść odwrotny skutek od tego pożądanego. Nieprzepracowywanie różnych emocji, a ich maskowanie powoduje to, że jeszcze bardziej jesteśmy z nimi związani. Niestawianie czoła trudnym sytuacjom jest następstwem braku radzenia sobie w trudnych chwilach oraz „zapominanie o problemach”, jakoby nie istniały, co może powodować nawarstwianie się ich i doprowadzić do różnego rodzaju tragedii. Ciągłe, niekontrolowane powtarzanie danej czynności, która ma nas odciążyć, może prowadzić do różnych obsesji, manii, uzależnień. Jest to zauważalne w kontekście chociażby alkoholu, narkotyków, jak i pracy, zakupów, które mogą dać chwilową ulgę, a potem staną się swoistą pułapką. To jak wyjście z jednej klatki do drugiej.

Szczególnie negatywną formą eskapizmu może być izolacja, która często pojawia się u osób nieśmiały, z poczuciem odrzucenia czy niezrozumienia przez innych. Ta forma unikania świata zewnętrznego wiąże się z autoagresją, ponieważ nikt raczej z własnej woli nie chce iść do więzienia, które jest idealnym przykładem odseparowania od społeczeństwa. Jak wszyscy wiemy, jest to rodzaj wymie-

rzonej kary, której większość chce uniknąć. Te osoby mogą traktować to jak jakąś przyjemność czy ulgę, co daje alarm, że osoby te nie mogą znieść świata realnego. Jesteśmy jednostkami społecznymi i potrzebujemy interakcji międzyludzkich w mniejszym lub większym stopniu, zaburzanie tego procesu nie przyniesie niczego pozytywnego. Nie jesteśmy w stanie żyć bez innych ludzi, tworzą razem z nami swego rodzaju ekosystem, w którym każdy w jakiś sposób jest zależny czy powiązany z innymi. Taka alienacja może prowadzić do depresji, stanów lękowych, które spowodują trud w postaci wykonywaniu przyziemnych czynności.

Oczywistym przykładem eskapizmu w naszych czasach jest świat wirtualny, gier komputerowych, w którym to ludzie mogą udawać, kreować się na osoby inne od tych, którymi są w rzeczywistości. Ludzie uwielbiają świat fantazji, czego potwierdzenie znajdujemy w rzeszy fanów *Harry'ego Pottera* czy *Hobbita*. Wielbicieli tych książek lubią wyobrażać sobie, że występują w świecie wymyślonym przez autora, często przebijają się za postacie oraz udają się do centrów rozrywek, które zostały zamienione w świat z powieści.

Myślę, że eskapizm jest fajną formą odreagowania negatywnych sytuacji lub stresu. Pozwala wyładować emocje, pozbyć się złej energii i nastawić pozytywnie na resztę dnia. W przypadku nadmiernego powtarzania takich „ucieczek” pojawia się ryzyko negatywnych konsekwencji, o których wspominałam na samym początku. Ważne jest, by zachować balans, zmieniać formy oraz umieć przepracowywać trudne przeżycia.

Spacer po Warszawie

OLGA CIURA

Z pewnością większość kojarzy Warszawę z Pałacem Kultury i Nauki, warszawską starówką, symboliczną Syrenką czy też ze wspaniałym Muzeum Powstania Warszawskiego oraz Centrum Nauki Kopernik. Jak się jednak okazuje nasza stolica jest pełna tajemnic – zresztą to zupełnie jak każde miejsce, któremu przyjrzymy się nieco bliżej i dokładniej. Pisałam o tym w czerwcowym artykule „Cudze chwalicie, swego nie znacie”. To największe miasto Polski kryje w sobie wiele historycznych miejsc związanych z ważnymi wspomnieniami, dlatego tym razem zapraszam na krótki spacer po Warszawie.

Na początek przeniesiemy się do roku 1677, kiedy to wioska zwana jeszcze wtedy Milanów stała się własnością Jana III Sobieskiego. Później nazwę zmieniono na *Villa Nova* oznaczającą nową wille, a potem spolszczono ją do obecnego Wilanowa. Ciężko sobie wyobrazić, że początkowo rezydencja w tym miejscu była naprawdę niewielka – był to jedynie parterowy dwór. Dzięki sukcesom bitewnym, a co za tym idzie większemu znaczeniu monarchy, w kolejnych latach całość uległa rozbudowie. Po ukończeniu budowla połączyła w sobie elementy dworu szlacheckiego, włoskiej willi ogrodowej i francuskiego pałacu. Ciekawe, jak to było żyć w takim miejscu. Możemy sobie jedynie wyobrazić jak wyglądała codzienność w tamtych czasach.

Spacerując dookoła nie mogę przejść obojętnie, zatrzymują mnie piękne ogrody pełne kwiatów (które można zobaczyć na zdjęciu) i nie mogę się powstrzymać, żeby nie wyjąć aparatu. Nie trudno

uwierzyć, że takie znakomite warunki przyrodnicze nakłoniły samego króla Jana III Sobieskiego do osiedlenia się w tym miejscu. Kto by nie chciał posiadać takiego dwupiętrowego ogrodu z tarasem. Co ciekawe, Pałac w Wilanowie należy do tych nielicznych zabytków w Warszawie, które w niezmienionej postaci przetrwały czasy II wojny światowej.

Przenosząc się w te czasy, stosunkowo nie tak bardzo odległe historycznie, do roku 1944, można zauważyć w stolicy wiele znaków przypominających o powstaniu warszawskim. Jednym z takich miejsc jest ul. Aleja Godziny „W”, a właściwie schody na Czerniakowie. Schody te są najdłuższymi schodami w Warszawie składają się z 400 stopni i prowadzą na szczyt Kopca Powstania Warszawskiego oraz do pomnika Polski Walczącej. Idąc ulicą mam wrażenie, że mimo historycznej wartości są to miejsca nieco zapomniane. Wzdłuż alei znajdują się krzyże powstańcze, a ich widok przypomina mi te, które widziałam we Włoszech na Monte Cassino.

Wystarczy przystanąć w tym miejscu, zamknąć oczy i nagle przenosimy się do 1 sierpnia 1944 roku, do godz. 17:00. Podobnie jak w innych dzielnicach Warszawy, na Czerniakowie do otwartego boju ruszają oddziały polskiej armii podziemnej. Niestety, podczas tego wstępnego boju główne budynki na tym terenie obsadzone przez Niemców, nie zostają zdobyte. Wskutek nieudanych natarć część oddziałów z Czerniakowa wycofuje się do Lasów Kabackich.

Z początkiem września, po przybyciu oddziałów na Czerniaków, panował tam względny spokój



Ogrody pełne kwiatów w Wilanowie.

dla żołnierzy, którzy przeżyli piekło walk na Woli, a potem bombardowanie i ostrzały na terenie Starego Miasta. Szyby w oknach na Czerniakowie budziły sensację i radość, że Warszawa jednak żyje. Od 10 września rozpoczął się silny ostrzał Czerniakowa przez niemieckie ciężkie działa i moździerze oraz poważne bombardowania lotnicze. Następnego dnia zaatakowały nieprzyjacielskie oddziały wsparte bronią pancerną, które dążyły głównie do spychania powstańców w głąb pozycji i zajmowania kolejnych ulic oraz do przecięcia połączenia Czerniakowa ze Śródmieściem.

Kolejne dni na Czerniakowie to bohaterstwo polskich obrońców i bestialstwo Niemców oraz żołnierzy innych narodowości kolaborujących z nimi. Przykłady można mnożyć i mnożyć, bo przecież idąc dziś tą ulicą krzyży jest tysiące, a oto jeden z nich:

„Taki los spotkał między innymi jedną z najdziesiętniejszych kobiet powstania - łączniczkę "Szympana". Nie uchroniło jej to, że miała amputowaną przed miesiącem rękę; na pytanie "Bist du Banditin?" odpowiedziała z godnością: "Jestem żołnierzem Armii Krajowej", za co natychmiast ją zamordowano."

Ulica – Aleja Godziny „W” – powstała w 2004 roku, w sześćdziesiątą rocznicę wybuchu powstania warszawskiego, był to apel powstańców o godny wygląd Kopca Powstania Warszawskiego.

Przechadzka po Warszawie może zabrać nas w różne momenty historyczne. Niedaleko od Kopca na Czerniakowie znajdują się wszystkim znane i chętnie odwiedzane Łazienki Królewskie. Kiedy złota polska jesień zaszczyci nas swą obecnością Łazienki nabierają przepięknych barw i aż proszą się, żeby w centrum zabieganego miasta przystanąć i odnaleźć chwilę spokoju. Nie jest trudno tutaj zobaczyć wiewiórki, które zdają się czekać, aż przechodnie ugoszczą je orzechem. Z kolei wiosną przy samym Pałacu Na Wodzie można mieć szczęście zobaczyć pawie z rozłożonym ogonem. Trzeba przyznać, że Stanisław August Poniatowski – ostatni król Polski – w swojej letniej rezydencji dysponował pięknym tarasem usytuowanym bezpośrednio nad wodą. Nic, tylko podziwiać.

Źródło: Informacje o Powstaniu Warszawskim na Czerniakowie zostały zaczerpnięte ze strony Stowarzyszenia Pamięci Powstania Warszawskiego 1944



Ulica – Aleja Godziny „W” – na Czerniakowie w dzielnicy Mokotów



Pałac Na Wodzie w Łazienkach Królewskich

Do zobaczenia na spacerze!

Pięknie być nie może

BARBARA JAŚKOWIAK

Za duże, za małe, za grube, za chude, za wąskie, za szerokie. Żyjemy w świecie, w którym wszystko jest „za”. Dążymy do perfekcji, zapominając, że to, co mamy, też może być piękne i dobre. Jedynym co nas od tego oddala, jest nasze myślenie.

Brak samoakceptacji stał się plagą XXI wieku, a chwaleń siebie za swoje sukcesy wydaje się być jednym z największych przestępstw, jakich możemy się dopuścić.

Skąd w nas brak miłości do samych siebie? Nie ma na to jednej odpowiedzi.

Po pierwsze otaczamy się nieosiągalnymi obrazami „perfekcji”, które kreują w nas poczucie niepełności, braku i porażki. Jak mamy akceptować siebie, skoro każda inność, odmienność spotyka się z dezaprobatą otoczenia? Patrząc na siebie w lustrze, nie chcemy widzieć cienkich włosów, nierównych zębów, niedoskonałości cery czy sylwetki, która nie wygląda jak ta z okładek magazynów. Ważnym jest postawić sobie tu pytanie, czy na nasze myśli i uczucia jest nakładane równie dużo filtrów, co na te zdjęcia? Jako istoty myślące, jesteśmy zdolni decydować jakie informacje przyjmujemy i w jakim stopniu pozwalamy im sobą sterować.

Dlaczego więc pozwalamy atakować się social mediom, dlaczego nie opieramy się tym nieprawdziwym wizerunkom? Moim zdaniem chcemy wierzyć w to, że istnieje obraz perfekcji. Chcemy znaleźć coś, do czego będziemy dążyć, cel, którego osiągnięcie stanie się wyznacznikiem naszej wartości. Należy zastanowić się, skąd w nas taka potrzeba? Dla mnie odpowiedź jest dość oczywista – pragniemy uwagi, walczyć o komplementy i uznanie. Nikt nie zobaczy wyników egzaminu, tylko patrząc na nas. Nikt nie pochwali nas za godziny wolontariatu, których nie udostępniamy w internecie, pomoc sąsiadce we wniesieniu zakupów, czy wyprowadzeniu psa. Zmia-

Uwaga! Każdy z nas jest niesamowicie wartościowy od samego początku. Od nas zależy, czy tę wartość będziemy pielęgnować, czy nie. Zakładamy, że zbliżając się do „perfekcji” nasza samoocena będzie wzrastać, a tym samym będziemy akceptować się bardziej niż dotychczas. Niestety, tak nie jest. Dlaczego? Tu pojawia się drugi komponent niskiej samooceny – myślenie zero-jedynkowe. Jesteśmy idealni albo jesteśmy porażką. Zapominamy o całej drodze, która prowadzi nas do naszych celów. Doceniamy siebie za sukces, a przecież to droga jest tym, co wymagało od nas pracy. W ten sposób hamujemy potencjalny wzrost naszej samooceny. Za co mam się pokochać, skoro inni dalej są lepsi, ja wciąż jestem „za”.

Jaka jest recepta na zaakceptowanie siebie? Muszę was zasmucić, nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. Zaakceptowanie siebie to proces, nie pojedyncze zadanie, które odwróci nasze spojrzenie na siebie. Przejszcie przez niego wymaga wielu kroków, ale powoli możemy osiągnąć nasz cel. W tym momencie dostrzegamy punkt 1. – ustanowienie sobie celu „zaakceptuję siebie taką, jaką jestem” zamiast „będę perfekcyjna/ny”. Niech pokochanie siebie za wszystkie nasze niedoskonałości, inności, braki czy nadmiary stanie się tym, do czego będziemy dążyli. Idąc zasadą małych kroczków, zaczynajmy od neutralności, zamiast rzucać się na głęboką wodę. W samoakceptacji nie chodzi o bieganie i krzyczenie o tym, jak bardzo kochamy nasze niedoskonałości. W moim odczuciu samoakceptacja jest okazywaniem sobie szacunku, docenianiem tego co mamy, takim, jakim mamy. Doceniam moje nogi, za to, że prowadzą mnie w piękne miejsca, doceniam moje ręce, za to, że pozwalają mi pisać ten artykuł,



doceniam moje oczy za to, że dzięki nim mogę przyglądać się światłom miasta nocą, a moje uszy za to, że mogę wsłuchiwać się w jego życie. Kolejny krok? Przyzwolenie sobie na zastój i cofanie się. Przestańmy oczekiwać od siebie cudów. Nie obudzicie się jednego dnia z zupełnie nowymi wartościami, trzeba je odpowiednio ukształtować. Pozwólcie sobie docenić to, że stoicie w miejscu. Może dziś jeszcze nie jestem gotowa stanąć przed lustrem i powiedzieć „wyglądam pięknie”, ale kto wie, czy jutro nie będzie tym dniem, w którym pomyślę „dawno nie było tak źle”. To się zdarza, jest to absolutnie naturalne, ale tak długo jak chcemy się pokochać, te myśli nie mają na nas znacznego wpływu. Kluczem jest chęć.

Samoakceptacja nie jest czymś, czego powinniśmy się wstydzić. Pozwolę sobie na śmielsze stwierdzenie, to jej brak powinien być tym, co potępiamy. Deklarujemy, że jesteśmy tolerancyjni, że

szanujemy każdego człowieka, ale czy pamiętamy w tym wszystkim o sobie? Twoje sukcesy i porażki nie świadczą o twojej wartości. Twoje wady i zalety nie są wyznacznikiem szczęścia, jakie cię spotka, czy tego co możesz osiągnąć. Spróbuj znaleźć chwilę, usiądź wygodnie i zapytaj się, co dobrego dzisiaj zrobiłeś dla innych. Udało się? Świetnie! Teraz pomyśl, co dobrego zrobiłeś dzisiaj dla siebie samego. Niech to zadanie towarzyszy ci przez najbliższe dni – codziennie rano zwróć uwagę na przynajmniej jedną rzecz, która cię w tobie zachwyca, która jest wystarczająca i piękna taką, jaką jest, a wieczorem zapytaj się siebie samego, co dobrego dla siebie zrobiłeś. Pamiętaj, droga do samoakceptacji może być długa, kręta, wyboista, ale to, co czeka cię na końcu, jest warte tego wszystkiego. Zaakceptowanie i zadbanie o siebie jest najlepszym prezentem, jaki możesz sobie zrobić.

Nasze siwe miasta

Betonoza to choroba XXI wieku, choć swe początki miała już w XX wieku. Nie znajdziemy o niej informacji w *Internie Szczeklika* – czym więc jest?

Jeśli wpisujemy nazwę w wyszukiwarce, Wikipedia podpowie, że jest to ***nadmierne, nieprzemyślane użycie betonu w przestrzeni publicznej, często powiązane z wycinaniem drzew i zmniejszaniem zazielenionej powierzchni***. W praktyce oznacza to dla nas milionowe inwestycje, po których na rynkach miast jedynym śladem zieleni są szarobure donice ze smutnymi pozostałościami po roślinach. Choć latem bardzo często i tam ziemia zamienia się w szary pył, a po kwiatach nie ma nawet śladu.

Problem przede wszystkim dotyczy centrum miast. Panuje przekonanie, że rynek bez roślin będzie bardziej estetyczny, gdyż nie będzie opadłych liści ani nierówno przyciętej trawy. Władzom kojarzy się to z większymi kosztami utrzymania i pielęgnacji. Poza tym wchodzi tu zwykła polityka – remont z użyciem betonu daje bardzo szybki efekt, którym można się pochwalić przy następnych wyborach.

Nie pozostaje to wobec nas obojętne. Podczas upałów w 2019r. stowarzyszenie Miasto Jest Nasze utworzyło na Twitterze akcję, która polegała na wrzucaniu zdjęć przed i po rewitalizacji (o ironio, to pojęcie oznacza dosłownie „przywrócenie do ży-

cia”) rynków w Polsce. Możemy zobaczyć szare centra takich miast jak Włocławek czy Skierniewice. Czy może mieć to wpływ na nasze zdrowie?

Odpowiedź na to pytanie jest twierdząca. Latem takie place nagrzewają się do bardzo wysokich temperatur, a bez drzew nie ma gdzie uciec do cienia. Jest to szczególnie uciążliwe dla osób starszych i małych dzieci, ale nie tylko – każdemu z nas może się zrobić słabo w takich warunkach. Drugą kwestią jest mniejsze ryzyko powodzi dzięki korzeniom. Przez zmianę klimatu ten problem niestety może narastać i warto poszukiwać sprzymierzeńców. Kolejną sprawą jest redukcja stresu w otoczeniu natury. Oczywiście zieleń nie jest lekiem na depresję, ale nawet lekkie obniżenie codziennego stresu wspomogą nasz organizm. Wiele osób pracuje i uczy się w centrum, a to główne miejsca stresu - przyroda za oknem lub po drodze do domu może pomóc oderwać się choć na moment od problemów.

Jeśli problem siwiejących miast kogoś zaniepokoił, zachęcam do sprawdzenia na Instagramie konta @pieing oraz przeczytanie książki *Betonoza. Jak niszczy polskie miasta* Jana Mencwla.

rozSŁUCHAJCIE
się w



rozGŁOŚNI

Spotify
Apple Podcasts
Google Podcasts



Fotografia jedna tramwajarek trzech

ESTERA KRZAK

Zwykle chodzimy po ulicach bezmyślnie. Pozbawiony refleksji szybki krok, słuchawki wetknięte w uszy... Wizja uciekającego tramwaju i nieuczynnego motorniczego, który odjedzie nam sprzed nosa, mimo iż błagalnie wciskamy guzik zamkniętych już drzwi pojazdu... Wymieniać można bez końca. I powyższy klimat raczej nie sprzyja wnikliwej analizie otoczenia, wiem to aż za dobrze. A jednak pewnego pandemicznego poranka szłam sobie przez nasze drogie poznańskie Jeżyce, wyjątkowo opustoszałe i wyludnione. Sądziłam, że kojarzę już choćby pobieżnie każdy ich zakamarek. Literackie nazwy ulic, nad którymi wiele zastanawiać się nie trzeba – ot co, poetyccy Mickiewicz, Słowacki, Kochanowski i Dąbrowski – sam co prawda nietworzący, acz wywołany hymnem przy każdej uroczystości państwowej. Wszystko jasne i przewidywalne. Cud, miód i orzeszki. Tymczasem tamtego ranka, idący ze mną kolega zwrócił mi uwagę na nieco mniej zrozumiałe brzmiącą nazwę pomiędzy Mickiewiczem a Dąbrowskim – skwer Trzech Tramwajarek. Zabrzmiało sympatycznie. Jakby chodziło o jakieś postaci z bajki, coś niczym Czterech Muzykantów z Bremy. Zabrzmiało, a jednak zachęciło mnie do poszukania. Do zagłębienia w historii, z radosnym brzmieniem instrumentów, niewiele mającej niestety wspólności. Historii otaczającej takich jak ja, która zwie się Poznanianką z wyboru, rzucała na tym skwerku nie raz kawałki bajgli wróbelkom, a która nigdy nie zwróciła uwagi na widniejącą nad nim tablicę.

Zachować prawdę na fotografii

W popularnym Photograph Ed Sheeran śpiewa o zatrzymaniu miłości na fotografii. Ale choć romanse i inne roziskrzane przez amory oczy mogą faktycznie być pierwszym skojarzeniem z pamiątkowymi, ważnymi zdjęciami wypadającymi ni stąd, ni z owąd

spośród kartek książki czy gazety, to nie powinniśmy się do nich ograniczać. Do takiego banalnego wniosku doszłam gdy – jak to sierota rodem z XXI wieku – z pomocą wujaszka Google, wyszukałam kadr, od którego wziął swoją nazwę mały, klimatyczny, jeżycki placyk. Prosty obraz – trzy dziewczyny sunące ulicą, w ciepłych, widać że letnich promieniach słońca. Dziarsko prą na przód, trzymając nad sobą bliżej niezidentyfikowany kształt, który raz zdawać się może flagą, kiedy indziej dużym, plażowym parasolem. Ubrane są w odświeżone wyglądające mundurki, a dookoła nich przelewa się morze innych idących ulicą ludzi. I aż człowiek chciałby pomyśleć, że to karnawał albo jakieś święto miasta. Że te dziewczyny zaraz rozsiądą się na kocu, zjedzą rogała świętomarcińskiego, zaśpiewają jakąś wesołą piosenkę... Ale nic z tych rzeczy. Bo powyższe zdjęcie jest symbolem 28 czerwca 1956. Symbolem poznańskiego czarnego czwartku.

Chleba, słowa i rozmowy

Strajk wybucha skoro świt, w ogromnych zakładach produkcyjnych Hipolita Cegielskiego. Ich pracownicy nie chcą się bić, nie mają wielkich żądań. Jak podczas wielu innych znanych historii świata buntów pracowniczych, chodzi o... Prawo do codzienności. O ludzki wymiar godzinowy, o podwyższenie pensji... Wróć, nawet nie o podwyższenie, a o utrzymanie, o cofnięcie bezsensownej reformy odbierającej robotnikom premię, wynoszącą 30 procent ich zarobków. Z upływem kolejnych godzin idący ulicą inspirują też zwykłych, niezwiązanych z Hutą Cegielskiego Poznaniaków. Ci ostatni – właśnie idący na zakupy, czy wracający do domów po odprowadzeniu dzieciaków do przedszkola – przyłączają się do pochodu. W społeczeństwie budzi się siła wspólnoty. Może nie każdy jest robotnikiem, ale

każdy ma te same potrzeby – zjeść kromkę z serem, móc kupić najbliższym prezenty pod choinkę, porozmawiać o tym, co leży mu na sercu, bez lęku przed cenzurą... Nim zegar wybije 10-tą, pod gmachem Zamku Cesarskiego zbiera się 100 tysięcy Wielkopolan. Chcą mówić z przedstawicielami władz, chcą się zobaczyć z premierem, chcą spróbować dyskusji. Niestety, w odpowiedzi otrzymują agresję. W kilku miejscach miasta wojsko i policja decydują się na otwarcie ognia. Zdezorientowani manifestujący wdzierają się do budynków administracji miejskiej. Zamieszki trwają cały dzień. 57 osób kosztują życie, około 600 odnosi mniejszy lub większy uszczerbek na zdrowiu, 250 osób zostaje aresztowanych.

Dziewczęta w mundurkach

Sto tysięcy ludzi to pewna siła, twór zbiorowy. Ale nie wolno zapomnieć, że tworzą go jednostki. Między innymi patronki skweru, trio z fotografii - Helena Przybyłek, Stanisława Sobańska i Maria Kapturska. Czy dobrze się znały? Nie wiadomo. Pewnie kojarzyły się z widzenia, wszystkie trzy pracowały na stanowisku konduktora w miejskim przedsiębiorstwie tramwajowym. Czy planowały, iż anonimowy twórca zdjęcia uczyni z nich symbol odważnego pochodu? Skądże. Czy przygotowywały się do udziału w robotniczym strajku? Absolutnie nie. Miały od osiemnastu do dwudziestu lat. Dwie z nich szły do pracy, trzecia miała dzień wolny. Do marszu przyłączyły się zupełnie spontanicznie. To co na zdjęciu wydaje się być parasolem nad ich głowami, to w istocie po prostu narodowa flaga. Uniosły ją razem, na znak wspólnoty, kolejnym przypadkowym zrządzeniem losu, znajdując się na czele pochodu zmierzającego pod Urząd Bezpieczeństwa. Czy zdawały sobie sprawę z zagrożenia? Chyba to głupie i bezsensowne pytanie, takie z rzędu zarezerwowanych dla dzienników plotkarskich. W każdym razie gdy z okien budynku padły strzały, ich życie w sekundę zmieniło się o 180 stopni. Helena Przybyłek przeszła sześć operacji. Po trzech latach nieskutecznych inter-

wencji medycznych straciła prawą nogę, nad lewą zaś nigdy nie odzyskała pełni władzy. Utrzymywała się ze skromnej renty, wśród sąsiadów zyskując nowe, bezwyrazowe, wymawiane szeptem imię – ‘ta od wydarzeń poznańskich’. Stanisława Sobańska odniosła lżejsze rany. Jednakże 10 dni po stłumieniu manifestacji została aresztowana. Miesiące we więzieniu, pełne fizycznej i psychicznej przemocy, także z niej uczyniły inwalidkę. Jej córka wspomina, iż bardziej od matki wychowywała ją babcia. Maria Kapturska jak koleżanka została zatrzymana przez służby. Gdy czytam cytaty z jej wspomnień, nie są one zbyt bogate w szczegóły. Do świadomości odbiorcy uderza głównie jedno zdanie – dziwię się, że wyszłam, dziwię się, że żyję.

Bo przecież to niewiele. A jednak tak wiele

Skwer imię trzech dziewczyn otrzymuje dopiero w 2018 – 52 lata po tragicznych czerwcowych wydarzeniach. Zresztą fotografia i one same, też tracą anonimowość niewiele wcześniej – w 2006 zostaje im przyznany, pośmiertnie Komandorski Order Odrodzenia Polski. Nigdy nie zabiegały o uwagę, nie uważały się za bohaterki i nie były chętne na wyłanianie je z tłumu. Nawet w momencie uroczystego ochrzczenia języckiego placu, rodziny dwóch z nich nie zostały chociażby namierzone. A jednak... Cóż. Zaczęłam ten tekst osobiście, od przypadkowych pandemicznych spacerków i karmienia wróbli, więc pozwolę sobie osobiście i skończyć. Nie jestem patriotką, nie czuję zbytnej więzi z polskim państwem i dużo bardziej wolę być po prostu częścią Europy. Ale takie historie jak opowieść o Helenie, Stanisławie i Marii, zawsze do mnie trafiają. Bo przypominają, że żadna siła nie narodzi się bez pojedynczych duszyczek. Że o kluczowe sprawy można powalczyć po prostu idąc na przód, krok za krokiem, nie szczerząc się do obiektywu, który przypadkiem uchwyci Twoją twarz. Cytując jednego z adwokatów, podczas późniejszych procesów broniących aresztowanych poznańskich robotników – oddanie strzałów w kierunku tramwajarek było tym, czym jest benzyna wylana

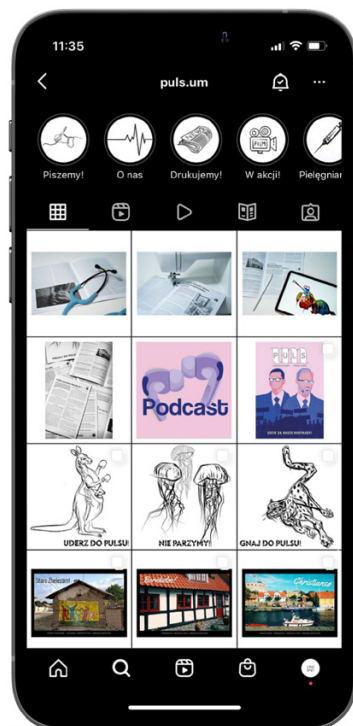
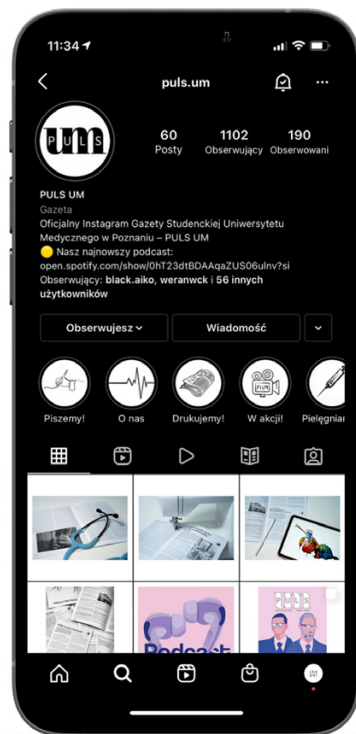
na płonące ognisko. Płomień uczuć strzelił wysoko do góry, pożar rozpoczął się na nowo. I coś w tym jest bo przecież ogień to jedna z najgenialniejszych choć banalnych metafor. Trzymany w ryzach daje o sobie zapomnieć. Ale gdy choć jedna iskierka opuści wydzielony teren ogniska na nowo może rozniecić szaleństwo. Konduktorki były iskierkami. Atak na nie wywołał w tłumie wściekłość. Wściekłość, która paradoksalnie dała nadzieję na zmiany. A potem? Zestarzały się, przeżyły trud samotności i niezrozumienia. Ale na fotografii na zawsze pozostały nastolatkami o dumnym spojrzeniu. Świadomymi istotami, które nie spuszczaają oczu. Kurczę... Chyba niechcący kończymy ów krótki tekst o nich definicją tożsamości...

Ułamki jednej sekundy

Jako pointa wniosek trochę oderwany od całości, tak w ramach kłamry. Ułamki jednej sekundy. Dokładnie czterdzieści dziewięć setnych, jeśli czytałby to jakiś ciekawski matematyk – właśnie tyle zajęło wujkowi Google przedstawienie mi 6 810 odnośników dotyczących czerwcowych wydarzeń, gdy wpisałam w wyszukiwarkę hasło trzy tramwajarki. A wcześniej żyłam sobie na jeżyckiej ziemi dwa lata, nawet nie zauważając, że sympatyczny skwer ma osobną nazwę. Więc ściągnijmy czasem słuchawki i patrzmy dookoła. Wiecie kim był człowiek, którego nazwiskiem jest ochrzczona ulica przy której wynajmujecie mieszkanie? Albo kamienica w której kupujecie bułki? Albo losowy budynek waszej uczelni? Sprawdźcie. Dajmy się zainspirować, wzruszyć, zezłościć na bezsens świata... Przekażcie to też rodzinie czy znajomym. Zachowajmy przemijające twarze na niestarzejących się fotografiach naszej pamięci.

PS A jeżeli wyszukacie coś poznańskiego i ciekawego to może podzielicie się tym i na łamach naszego Pulsu UM?

@puls.um →



Następny krok to e-learning

JÓZEF MUSZYŃSKI

Zapoznając się z treścią przemówienia inaugurującego rok akademicki 2019/2020 JM Rektora prof. Andrzeja Tykarskiego, można odnieść wrażenie, że w odniesieniu do roku 2020 powyższe słowa okazały się niemal prorocze^[1]. Zwłaszcza, że pandemia koronawirusa zmusiła szkolnictwo wyższe do porzucenia standardowych metod nauczania i przeniesienia się do wirtualnych sal wykładowych. Czy pandemia COVID-19 będzie stanowiła katalizator zmian dotychczasowych metod nauczania?

E-learning z definicji

Na wstępie warto zapoznać się z terminologią, z którą utożsamiamy pojęcie e-learningu. Fachowa literatura wskazuje, że w procesie kształcenia na odległość możemy wyróżnić dwa podstawowe modele nauczania, jakim jest nauczanie synchroniczne i asynchroniczne. Model pierwszy charakteryzuje komunikacja w czasie rzeczywistym – gdy dydaktyk i uczestnicy zajęć spotykają się i realizują proces dydaktyczny w tym samym czasie. Z kolei nauczanie asynchroniczne zakłada brak komunikacji w czasie rzeczywistym. W tym modelu uczestnicy korzystają z danych systemów w dogodnych dla siebie porach, jak podczas korzystania ze znanej nam platformy sOLAT^[2]. Obok tego warto zapoznać z definicją blended-learning (z ang. nauczanie mieszane), które nazywane jest również nauczaniem hybrydowym. Nauczanie to łączy ze sobą aktywności prowadzone zdalnie z zajęciami tradycyjnymi, podczas których uczeń posiada bezpośredni kontakt z prowadzącym^[3].

e-UMP

Warto odnotować, że w trend unowocześniania edukacji poprzez kształcenie z wykorzystaniem metod i technik na odległość od lat wpisuje się Uniwersytet Medyczny w Poznaniu. Już w 2010 roku rozpoczęto organizację Centrum Innowacyjnych Technik Kształcenia^[4]. Jednostka ta, z roku na rok poszerzała możliwości nowoczesnej dydaktyki, a w dobie pandemii nie tylko umożliwiła kontynuację dydaktyki,

ale również pozwoliła na przeprowadzenie zdalnych form sprawdzania wiedzy studentów. Na dzień 12 maja 2020 roku jednostka ta na platformie OLAT organizowała łącznie 64 kursy e-learningowe dla 13 różnych kierunków studiów^[5]. W tym miejscu warto przywołać dane z roku akademickiego 2013/2014, którym to CITK, organizował wykłady on-line dla niespełna 782 studentów^[3], co dziś stanowiłoby tylko mały procent liczby studentów, którzy obecnie korzystają z kursów e-learningowych organizowanych przez Centrum Innowacyjnych Technik Kształcenia.

Bogate doświadczenie w nauczaniu e-learningowym posiada również Katedra i Zakład Patofizjologii, której przewodniczy prof. dr hab. Andrzej Bręborowicz. Jak czytamy w 18. numerze newslettera dydaktycznego Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego, nauczanie wspomagane metodami e-learningowymi prowadzone jest w tej katedrze już 9 lat. Wszystko to w oparciu o portal edukacji zdalnej Estudent, który umożliwia przedstawienie wykładów i materiałów seminaryjnych z zastosowaniem materiałów audio-wizualnych. W raporcie możemy również przeczytać opinię, z której wynika, że obecne doświadczenia potwierdzają przydatność e-learningu, szczególnie w sytuacjach wymagających pełnej izolacji spowodowanej epidemią. W przedstawionym raporcie możemy zapoznać się również z oceną kształcenia e-learningowego wystawioną przez 280 studentów, uczestniczących w wyżej wymienionym kursie. Średnia oce-

na zajęć wyniosła 7,8/10^[6].

Kolejnym milowym krokiem w e-nauczaniu na naszej uczelni, było powstanie Centrum Nagrań UMP, które zostało otwarte w październiku 2019 roku. Nowoczesne studio nagraniowe mieści się w gmachu nowo wybudowanego Centrum Symulacji Medycznej^[6]. W historii nauczania zdalnego na UMP zapisze się również data 30 marca 2020 roku, kiedy to przeprowadzono w trybie zdalnym pierwszą obronę pracy magisterskiej^[7].

Wszystkie powyższe działania dydaktyczne jasno pokazują, że UMP jest przyjazne nowoczesnym formom nauczania. Wcześniejsze doświadczenie kadry dydaktycznej i samych studentów z techniką e-learningu bez wątpienia umożliwiło łatwiejsze przeniesienie dydaktyki do świata wirtualnego. Na uwagę zasługuje fakt, że UMP jest jednym z pierwszych polskich uniwersytetów medycznych, który wprowadził taką formę zajęć jeszcze przed pandemią^[8].

Co nas czeka w przyszłości?

Wydaje się, że zmiana formy nauczania na naszym uniwersytecie dzieje się na naszych oczach. Pomimo przywrócenia zajęć stacjonarnych coraz częściej słyszy się o zachowaniu modelu hybrydowego na naszym uniwersytecie. #HybrydoweUMP dzieje się już dziś. Nie tylko za sprawą przeniesienia wszystkich wykładów do wirtualnych sal wykładowych, ale i również kontynuacji prowadzenia niektórych przedmiotów w sposób zdalny. Wydaje się, że taka forma zajęć, zwłaszcza tych teoretycznych jest przyjazna nie tylko studentom, ale i również samym prowadzącym.

Funkcjonalności e-learningu mają jeszcze w większym stopniu osiągnąć studia podyplomowe realizowane na naszym uniwersytecie. Również i teraz dopuszcza się zdalną formę zaliczania niektórych przedmiotów wyłączając z tego egzaminy, które według rozporządzenia rektora powinny odbywać się stacjonarnie.

Warto przy okazji odnotować fakt, że nowością

na naszym uniwersytecie ma być również system wirtualnego pacjenta. Nowy system obok powstającej aplikacji mobilnej jUMP ma być uzupełnieniem postępującej informatyzacji naszego uniwersytetu.

Jak nauczanie zdalne oceniają studenci?

12 marca tego roku minął dokładnie rok od zawieszenia zajęć dydaktycznych w tradycyjnej formie^[9]. W nowej rzeczywistości odnaleźć musiała się nie tylko kadra dydaktyczna, ale przede wszystkim studenci. Z perspektywy kilku miesięcy udało się zdecydowanie bardziej poprawić organizację zajęć zdalnych.

Warto tutaj też wspomnieć o eliminacji mnogości platform, na których organizowane były zajęcia na początku zdalnego nauczania. Problem ten powodował chaos i dezorientację wśród studentów^[10]. Wśród źródeł tego sukcesu można upatrywać przejście społeczności akademickiej UMP na jedną platformę, jaką jest program MS Teams^[8]. Oczywiście przy wykorzystaniu już wcześniej wypracowanych metod kształcenia, jakie oferują wcześniej wymienione platformy SOLAT czy Estudent.

Na koniec warto wspomnieć o badaniu ankietowym przeprowadzonym wśród studentów polskich uczelni medycznych przez portal Będąc Młodym Lekarzem. Wśród 643 respondentów, 73,6 % z nich odpowiedziało, że nie jest za całkowitym powrotem do nauczania stacjonarnego. Z kolei na pytanie „czy jesteś za wprowadzeniem kształcenia hybrydowego”, pozytywnie odpowiedziało aż 88,2% ankietowanych^[11].

1. Treść przemówienia inauguracyjnego JM Rektora prof. Andrzeja Tykarskiego, Fakty UMP nr 5/2019
2. <https://wyszukiwarka.efs.men.gov.pl/product/materialy-szkoleniowe-dla-uczestnikow-warsztatow-pt-e-learning-w-praktyce/attachment/1315>
3. http://www.przeglad.amp.edu.pl/uploads/2016/2/135_2_47_2016.pdf
4. http://old.amp.edu.pl/_nowa/pol/files/12_1161_biuletyn_informacyjny_4_156.pdf
5. Dziennik Dydaktyczny Uniwersytetu Medycznego im Karola Marcinkowskiego 19/2020
6. Dziennik Dydaktyczny Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego 18/2020, raport Pana Prof. Dr hab. Andrzeja Bręborowicza
7. Fakty UMP, nr 2/2020, str. 11
8. Dziennik Dydaktyczny Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego 17/2020 w doświadczeniu Pana prof. dr hab. n. med. Tomasza Kotwickiego Dziennik Dydaktyczny 17
9. <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/ministerstwo-nauki-zawiesza-zajecia-dydaktyczne-na-uczelniah-d-25-marca-aby-zapobiec-rozprzestrzenianiu-sie-covid-19>
10. KSZTAŁCENIE ZDALNE, HISTORIA PRAWDZIWA, OCZAMI STUDENTÓW - Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej, str. 10
11. <https://bml.pl/artykuly/news/e-learning-na-uczelniah-medycznych-w-polsce-wyniki-ankiety-cz-i>

Wtapiając się w dźwięk⁽³⁰⁾

Gdy otworzyłem oczy, zdałem sobie sprawę, że znajduję się w budynku krytej pływalni. Poczułem nagłe przyspieszenie akcji serca, kiedy spostrzegłem, że stoję na słupku startowym zupełnie nagi. Gorąco rozejrzałem się dookoła, nie dostrzegając nikogo w zasięgu wzroku. Woda w basenie tworzyła niewzruszoną taflę. Ktoś usunął plastikowe pływalki, tworzące granice poszczególnych torów, przez co przezroczysta powierzchnia wydawała się nigdy nie kończącą szklaną podłogą.

Poczułem natarczywą chęć wskoczenia do wody i naruszenia jej niewzruszonego spokoju. Z drugiej strony, nie byłem pewny czy basen w istocie nie jest pusty. Zaczął narastać we mnie niepokój związany z tą dziwną sytuacją. Skoczyć, nie skoczyć, skoczyć, nie skoczyć... A może łagodnie zejść po drabinie?

Skoczyłem.

Chłodna ciecz szczelnie rozprowadziła się po powierzchni mojej skóry. Napięcie zaczynało stopniowo ustępować w rytm skurczów i relaksacji mięśni przy płynięciu stylem klasycznym. Prawie zapomniałbym o wszystkich zmartwieniach, gdyby nie podprogowe uczucie bycia obserwowanym. Przystanąłem na środku basenu i raz jeszcze zlustrowałem halę wzrokiem. Na trybunach dostrzegłem postać, siedzącą z rękami założonymi za karkiem. Pojawiła się, gdy płynąłem, czy była tam już przed moim skokiem do wody?

Mężczyzna wyglądał znajomo. Po kilku chwilach rozpoznałem, że to mój zmarły przed kilkunastoma laty dziadek. Wpatrywał się we mnie spokojnym spojrzeniem, jednak nie reagował w żaden sposób, gdy zacząłem do niego machać rękami. Natychmiast powrócił do mnie wewnętrzny niepokój. Zbliżyłem się o metr w kierunku dziadka, a on odwrócił głowę w innym kierunku. Podążyłem za jego wzrokiem i zauważyłem tłum ludzi tworzący kolejkę w przeszkłonym łączniku prowadzącym na trybuny.

Rozpoznawałem twarze niektórych z nich.

Zamarłem. Nie miałem pojęcia co ja tam robię, na co czekają ci ludzie, skąd wziął się tam dziadek... Kątem oka dostrzegłem ruch. Dziadek wstał i zaczął się kierować ku wyjściu z hali basenowej. Zacząłem rozpaczliwie krzyczeć, by nie odchodził, jednak z moich ust nie wydostał się żaden dźwięk, co spotęgowało trawiące mnie cierpienie. Rzuciłem się chaotycznie do płynięcia w kierunku trybun, lecz mimo wysiłku, który wkładałem w próbę posuwania się do przodu, wciąż znajdowałem się w tym samym miejscu. Dziadek opuścił trybuny i zamknął drzwi.

W tym momencie rozległ się ogromny huk. Jak gdyby jednocześnie trzasnąć kilkoma tysiącami drzwi. Instynktownie zanurkowałem, chroniąc się przed potencjalnym zagrożeniem w toni wody. Gdy ostrożnie wypłynąłem na powierzchnię, nie była już spokojną taflą – falowała i wrzała chaotycznie. Rzuciłem się do ucieczki, tym razem przesuając się powoli ku niecce basenu. Już prawie dopłynąłem do krawędzi, gdy coś złapało mnie za kostkę i pociągnęło do tyłu, a następnie w głąb basenu.

Otworzyłem oczy pod wodą, widząc zupełnie przejrzyście. Prawdę mówiąc wolałbym nie widzieć. Ujrzałem bladą, obrzękniętą postać posturą przypominającą człowieka, trzymającą mnie za nogę. Dookoła pływały bezwładnie setki ciał topielców. Wydawało mi się, jakby były to osoby, które jeszcze przed chwilą stały w kolejce do wejścia na trybuny. Przestałem odczuwać strach. Przestałem odczuwać cokolwiek, stałem się zewnętrznym obserwatorem podwodnego piekła, w oczekiwaniu na dołączenie do zastępów otaczającej mnie śmierci.

Jednak zanim ostatecznie pogodziłem się ze swoim losem, coś wyrwało mnie z obojętności. Jedną, tłącą się z tyłu głowy myśl pozwoliła mi odzyskać świadomość. *Gdzie jest mój dziadek?* Kopnięciem odepchnąłem mojego oprawcę, odrywając głowę od jego ciała. Wypłynąłem na powierzchnię. Mar-

twoje ciało dziadka unosiło się pół metra nad wrzącą wodą w centralnej części basenu. Tym razem już się poddałem, było już tego za dużo. Zamknąłem oczy, rozluźniłem całe ciało i oddałem się nadchodzącemu losowi.

Nagle znów usłyszałem huk. Ciało dziadka zniknęło, a w jego miejscu pojawiło się centrum wiru wodnego. Poczułem siłę prądu wprawiającego mnie w ruch dookoła wiru. Synchronicznie z setkami ciał zmierzałem do spłynięcia w nicość...

– Tak kończy się zawsze ten sen – kończę monolog skierowany do terapeuty. – Co to może oznaczać?

– To naprawdę trudne... – odpowiada mój rozmówca, jednak nie jestem w stanie podążyć za jego słowami w skupieniu.

Bardzo szybko tracę wątek i zaczynam wpatrywać się w rysunek oprawiony w ramkę stojący przy oknie. Przedstawia jasnowłosą, szczupłą kobietę. Ma duże oczy, wąski nosek, a jej małe usta otwierają się delikatnie, ni to ze strachu, ni ze zdziwienia. Ukrywa swoją brodę i szyję skrzyżowanymi rękami w śnieżnobiałych rękawiczkach. Jej ramiona i tułów rozmywają się pozostawione niedokończonymi przez artystę. Pomimo tego, kobieta wygląda jak żywa i hipnotyzująco odwzajemnia moje spojrzenie. Czy ona mrugnęła do mnie okiem?

Wyrwam się z transu i spoglądam na terapeuta. Dostrzegam szpecącą, żywoczerwoną bliznę w kształcie litery W na jego czole. Wydaje mi się, że nie miał jej, gdy witałem się z nim kilkadziesiąt minut temu.

– Przepraszam – przerywam monolog, którego w ogóle nie słuchałem. – Skąd ma pan tę bliznę?

Terapeuta patrzy na mnie pytającym wzrokiem.

– Przepraszam... Jaką bliznę?

– Tutaj, na czole – podnoszę się z fotela i dotykam czaszki mężczyzny.

Pod naciskiem palca, czoło terapeuty zapada się do środka, jak wyłamany kawałek porcelanowej figurki. Mężczyzna spogląda na mnie jeszcze bardziej zaskoczony. Blednie w przeciągu kilku sekund, stając się zupełnie biały. Czuję, jak robi mi się słabo.

Po chwili odpada nos mojego rozmówcy, uderza na podłogę roztrzaskując się na kawałki. Na jego skórze rozprzestrzeniają się nieregularne szczeliny, aż... cała postać rozpada się, pozostawiając resztki ubrań i potłuczone kawałki porcelany.

Coś zaczyna się ruszać pod szczątkami mężczyzny. Chyba nic już mnie nie zaskoczy. Wampir, wilkołak, a może ot, zwyczajna tarantula?

Pozbawiony strachu, rozbawiam porcelanę z obojętnością. Znajduję szczeniaka rasy Cavalier King Charles Spaniel. Dapię go po głowie, głaszczę po brzuszku. Pies oblizuje się i patrzy na mnie z radością machając ogonem. Razem z kobietą z rysunku wyprowadzamy go na spacer po kolorowej, jesiennej łące.

Burzum - Rundgang Um Die Transzendente Saule Der Singularitat

Spójrz, przeczytaj, odsłuchaj. Odsłuchaj, przeczytaj, spójrz. Skup się! W każdym utworze znajdziesz swoją własną historię.

Zapraszam do przeczytania poprzednich artykułów serii w archiwalnych numerach Puls UM oraz pod adresem wtapiajacsiewdzwiek.blogspot.com

Franek Maja skończył studia, jednak dotychczas nie podjął ostatecznej decyzji odnośnie kontynuowania serii Wtapiając się w dźwięk. Być może to ostatni odcinek jego autorstwa, być może znajdzie się chętny do podjęcia tej kolumny, a być może FM wróci z nową muzyką i historiami. W każdym wypadku będzie dobrze!

Franek Maja

Muzykoterapia

JAN KOTLAREK

Diamenty są wieczne...

...podobnie jak piosenki z filmów o Jamesie Bondzie. Dwadzieścia pięć filmów i dwadzieścia cztery utwory (tylko w pierwszym *Dr. No* (1962) nie mamy typowej piosenki). Każdy unikalny, każdy interpretujący przygody Bonda na swój sposób. Wiele z nich stało się nie tylko ozdobą serii o agencji 007, ale po prostu samodzielnymi hitami. Nagranie takiej piosenki to wielki prestiż. Przypada on w udziale znanemu w momencie kręcenia kolejnej części filmów artyście. Przy napisach początkowych Bonda słyszeliśmy już takie znakomitości jak Paul McCartney, Tina Turner czy Madonna. Weźmy pod lupę ten niecodzienny muzyczny zestaw.



Bondowskie piosenki śpiewało dwudziestu dwóch artystów. Tylko jeden z nich powtórzył się w całej historii. Zaszczyt ten spotkał Shirley Bassey, walijską piosenkarkę, która śpiewała aż do trzech filmów. Słyszymy ją zarówno w *Goldfingerze* (1964), w *Diamonds Are Forever* (1971), jak i w *Moonrakerze* (1979). Niewiele brakowało, by jej piosenka zabrzmiała także w *Thunderball* (1965). Bassey nagrała na tę potrzebę utwór *Mr Kiss Kiss Bang Bang* (jakże trafny tytuł), jednak producenci uparli się, że piosenka musi nosić tytuł filmu. Z tego powodu wybrano *Thunderball*, napisany przez autora soundtraku Johna Barry'ego i zaśpiewany przez Toma Jonesa. Z odrzuceniem spotkał się też niedawno zespół *Radiohead*, przy okazji produkcji filmu *Spectre* (2015). Grupa zgłosiła swój utwór *Man of War* jako kandydatkę do głównej piosenki. Nagrany został w latach 90., wydany dopiero w 2017 roku. Nie został wybrany przez producentów, ponieważ nie był napisany do filmu; nie mógłby tym samym

być brany pod uwagę przy rozdawaniu Oscarów za najlepszą piosenkę oryginalną. *Radiohead*, lubiani podobno przez Daniela Craiga, nie dawali za wygraną. Nagrali nowy kawałek, *Spectre*, także jednak odrzucony, tym razem z powodu zbyt melancholijnego, ponurego charakteru. Czołówkę *Spectre* ozdobił ostatecznie utwór Sama Smitha *Writing's On the Wall*, w mojej ocenie co najmniej równie melancholijny, lecz producent płaci, więc ma zawsze rację. Smith tym samym stał się pierwszym brytyjskim męskim solowym wykonawcą „piosenki bondowskiej” od czasu wspomnianego już Toma Jonesa i jego Thunderball z 1965 roku. W obliczu niedawnego coming-outu Smitha jako osoby niebinarnej, nie wiadomo jednak, czy Jones nie jest wciąż ostatnim takim artystą.

Dwukrotnie zdarzało się, że główna piosenka nie towarzyszyła tradycyjnej animacji przy napisach początkowych. Było tak w *From Russia With Love* (1963), gdy tytułowy utwór zagrany został przy napisach końcowych oraz w *On Her Majesty's Secret Service* (1969), gdzie wykonywana przez Louisa Armstronga piosenka *We Have All the Time in the World*, również nie brzmi na samym początku. Co ciekawe, ta ostatnia pojawia się jeszcze później w *For Your Eyes Only* (1981), gdy Bond odwiedza grób żony, a także w najnowszym filmie serii, *No Time to Die* (2021). Louis Armstrong śpiewa ją podczas napisów końcowych. Najpierw jednak słyszymy ją w wersji zaaranżowanej przez Hansa Zimmera, w początkowej scenie, gdy James Bond (Daniel Craig) i Madeleine Swann (Léa Seydoux) podróżują Astonem Martinem w kierunku włoskiego miasta Matero. Bond używa wówczas słów *we have all the time in the world*, tak samo, jak w ostatniej scenie *In Her Majesty's Secret Service*, gdy Bond, grany wówczas przez George'a Lazenby, wraz ze świeżo upieczoną małżonką, hrabiną Tracy di Vincenzo (Diana Rigg), jedzie w podróż poślubną. Chwilę po wypowiedzeniu tych słów, hrabina zostaje zastrzelona i umiera. W *No Time to Die* to zdanie również pada pod koniec filmu, także zwiastując śmierć. To muzyczne nawiązanie podkreśla jednocześnie wyjątkową rolę Madeleine Swann w życiu agenta 007; jej losy przywodzą wszak na myśl postać Tracy di Vincenzo. Obie są córkami czarnych charakterów, z którymi Bond musi

się zmagać. Ponadto Tracy, jako jedyna w historii, była żoną Bonda, a Swann jako jedyna „dziewczyna Bonda” pojawia się w serii w dwóch filmach z rzędu i sprawia wrażenie osoby wyjątkowo bliskiej sercu naszego bohatera.

Pozostając przy najnowszych czasach, przyjrzyjmy się piosenkom nagranych do Bondów z udziałem Daniela Craiga. W jego erze trzy z pięciu piosenek nie noszą tytułu filmu. Wcześniej zdarzyło się to tylko dwa razy. Pierwszym takim utworem było *Nobody Does It Better* do *Szpiega, który mnie kochał* (1977), później jeszcze *All Time High* do *Ośmiorniczki* (1983). I tak w *Casino Royale* (2006) mamy *You Know My Name*, śpiewane przez Chrisa Cornella oraz *Another Way to Die*, w wykonaniu Jacka White'a i Alicii Keys w *Quantum of Solace* (2008). To chyba najbardziej rockowe odłony ze wszystkich w historii. Co ciekawe, pierwsze takty obu utworów są niemal identyczne. Trudno powiedzieć, czy to celowy zabieg, czy przypadek. Ich charakter jest natomiast niewątpliwie zupełnie odmienny od piosenek z trzech kolejnych filmów. Wspomniane *Writing's on the Wall* Sama Smitha, *Skyfall* Adele oraz *No Time to Die* Billie Eilish to melancholia, głębia, powaga i niewątpliwie odrobina patosu.

Wspomniawszy *Skyfall* nie wypada nie zatrzymać się na chwilę przy tym tytule. Niesamowite możliwości wokalne Adele oraz wyjątkowy talent Paula Epwortha (współprace z takimi wykonawcami jak Rihanna, Florence + the Machine, Mumford & Sons, Coldplay, London Grammar, James Bay, U2) musiały przerodzić się w ogromny sukces. Dla wielu miłośników serii o 007, *Skyfall* to po prostu numer jeden wśród bondowskich piosenek. Grono fanów nagrania musi być szerokie, czego dowodem jest lista nagród, które zdobył. Oscar, Złoty Glob, Grammy, BRIT – żaden inny utwór napisany do przygód Jamesa Bonda nie osiągnął tego wszystkiego naraz. Kunszt Adele jest tu niepodważalny, musicie jednak spróbować wersji instrumentalnej *Skyfall*. Wejście perkusji jest tam tak pięknie wyeksponowane, że może śmiało konkurować z tym w *Stairway to Heaven*.

Jeśli chodzi o najnowszy utwór, *No Time to Die*, warto wspomnieć, że Billie Eilish jest najmłodszą wykonawczynią piosenki tytułowej. W momen-

cie premiery miała osiemnaście lat. Dla porównania, najstarszym wykonawcą w historii filmów o 007 był, sześćdziesięciodziesięcioletni w dniu premiery *We Have All the Time in the World*, Louis Armstrong. Był to jego ostatni utwór wydany przed śmiercią, która nastąpiła dwa lata później. Armstrong, jak wspominałem, nie śpiewał jednak podczas napisów. Wśród artystów znanych z sekwencji początkowej, najstarsza była Tina Turner, która w dniu wydania wspaniałego singla *GoldenEye* miała pięćdziesiąt pięć lat.

Retrospekcja w tę nietuzinkową kolekcję utworów to gwarancja niezapomnianych wrażeń muzycznych.

Każdy ze wspomnianych i niewspomnianych tutaj artystów chciał na swój sposób

zilustrować wizerunek agenta lubującego się w wódce Martini wstrzą-

śniętej, niezmieszanej. Efekt w każdym przypadku jest nieco inny.

Charakterystyczne bondowskie sekwencje, które się nieraz

w tych nagraniach pojawiają, sprawiają jednak, że moż-

na je kojarzyć tylko i wyłącznie z tą serią, z niczym

innym. Gorąco polecam tę podróż i obiecuję, że

najlepszą metodą poznawania tych piose-

nek, jest po prostu obejrzenie wszystkich

Bondów.

Inny świat za dziesiątki tysięcy lat?

KAROLINA JANIĄK

Czy chciałbyś przez 150 minut poczuć się tak, jakbyś mieszkał w bardzo dalekiej przyszłości i w dodatku w kosmosie? Aby ruszyć w taką przygodę, musisz się liczyć z tym, że nie będzie to typowa wizja zrobotyzowanego świata. Tutaj ludzkość stawia na rozwój umysłu. Jesteś gotów? Jeśli tak, to zapraszam Cię do przeczytania tego tekstu, by poczuć klimat filmu „Diuna” (2021) w reżyserii Denisa Villeneuve.

Tytułowa „Diuna” to nazwa planety na której rozgrywa się większość akcji filmu. Planety pustynnej – a warto zauważyć, że dune znaczy w języku angielskim wydma.

Film jest zekranizowany na podstawie kultowej sagi „Diuna” Franka Herberta, jednak nie jest on jej przekładem. Z tego powodu superprodukcja nie jest dokładnym odwzorowaniem powieści. Reżyser we wszystkich wywiadach podkreśla jednak, że starał się być wiernym oryginałowi, który zachwylił go, gdy czytał „Diunę”, mając 13 lat. W ekranizacji „Diuny” miała miejsce zmiana kolejności niektórych wydarzeń oraz nie wszystkie wątki zostały poruszone. Nie można się temu dziwić, bo film trwa jedynie 150 minut. Pierwotnie miał być o wiele dłuższy, jednak reżyser musiał skrócić swoje dzieło tak, aby widz nie był przytłoczony jego długością. Mimo wszystko trzeba przyznać, że czytelnik „Diuny” bardzo dobrze odnajdzie się na seansie.

Z Arrakis (jest to inna nazwa tytułowej planety) można pozyskać złoza przyprawy pożądanej praktycznie przez wszystkich, gdyż umożliwia ona podróże międzyplanetarne i zapewnia długowieczność. Wszystko byłoby proste w pozyskiwaniu przyprawy, gdyby nie czerwie pustyni, które osiągają ogromne rozmiary. Ród Atrydów ma przekazaną Diunę w formie lenna od Imperatora. Z tego powodu na Arrakis zjawiają się książę Leto I Atryda (wciela się w niego Oscar Isaac), jego konkubina Lady Jessica (grana przez Rebeccę Ferguson) oraz ich syn, Paul

Atryda (Timothée Chalamet). Jak wiadomo, tam gdzie zjawia się książę i jego rodzina – tam też zjawia się jego armia. Tak też było w przypadku tej historii. To dopiero jej początek. Na ród Atrydów czekają trudności i niebezpieczeństwa ze względu na to, iż powierzona mu planeta jest źródłem wielkiego bogactwa dla każdego, kto nią włada. Należy dodać, że dużo dzieje się w umysłach bohaterów. Mogłoby się to wydawać bardzo nudne, jednak reżyser przedstawił wydarzenia w taki sposób, że te wewnętrzne dialogi stają się wciągające.

Jeśli chodzi o efekty specjalne, to w filmie pojawiają się na przykład pod postacią podobnych ważkom maszyn do latania oraz osób będących na pustyni w specjalnych skafandrach, które zbierają z potu i łez wodę, która jest zdatna do picia. Muzyka filmowa została skomponowana przez Hansa Zimmera. Jest to muzyk mający w swoim dorobku m.in. kompozycje do popularnego filmu „Incepcja”. Tak jak w tamtym filmie, również tu nie zawiodł. Muzyka jest genialna – idealnie oddająca nastrój „Diuny”. Widz poprzez muzykę może idealnie odnaleźć się w tak bardzo futurystycznym świecie.

Jeśli się zdecydujesz obejrzeć „Diunę” oraz spodoba Ci się ten film, to szykuj się na drugą część ekranizacji planowaną na październik 2023 roku. Jeszcze sporo czasu, ale mam propozycję: sięgnij po książkę Franka Herberta i sam porównaj ekranizację z powieścią.

Poetyckie potyczki

Ostatni rozdział

nie wiem, co pisać, bo wszystko straciło sens
 nie umiem usiedzieć, leżeć, pić
 nie chcę z nikim rozmawiać, ani nigdzie iść
 jak mam dalej żyć, skoro nie umiem już nic?
 straciłam siebie, zostały tylko oczy zmęczone
 od płaczu, którego odgłosy są już też przytłumione
 kochałam zmiany do chwili, kiedy zmiany zostawiły mnie w tyle
 widziałam, jak przecinają mety białą linię
 ścigałam się z czasem, lecz jak wygrać z nim, tkwiąc wciąż w przeszłości
 łudząc się, okłamując samą siebie i innych, że to cień teraźniejszości
 namieszałeś mi w głowie
 czuję się, jakbym próbowała uciec chorobie, która paraliżuje moje mię-
 śnie
 zaczynając od płuc, omijając me serce, bo w za długiej musiałaby stać ko-
 lejce
 serce zostanie, by cierpień powolnie bijąc szybciej niż werble na wojnie
 na cześć zwycięzcy, co zdobył me serce
 i porzucił bezwiednie

Julia Danieluk

Depression – a battle within

Being depressed feels like being trapped in a glass ceiling.
 Except that glass ceiling surrounds you like a cage.
 And there's no escape.
 Sometimes someone from the outside carries a hammer and breaks the
 glass to set you free.
 But other times, you have to be strong and create your own hammer to
 set yourself free.
 Either way, you hold the power to break free from your cage.
 So never ever give up on life.

Ask for help or be your help.

Nabihah Peerally

Róży monolog listopadowy

przez klosz
nie czuję wichrów nadciągającej zimy
nie czuję jak gaśnie letnie słońce
otwieram się i widzę
opadanie płatków liści – nie moich
ja nie mogę się przygotować
nie mogę wybrać sobie dnia gdy uschnę
muszę kwitnąć stroić się roztaczać woń wdzięki
nie wiem kiedy czuła ręka ogrodnika
mnie zetnie
dla kogoś
nie dla mnie moje kolory moje miękkie płatki
tylko kolce
tworzę sama dla siebie
mimo że naiwne i bezużyteczne
a właściwie – właśnie dlatego

Olga Drzymala

Spekulacje

Czy gdybym mówiła
Proszę
To byś dziękowała?

Czy gdybym prosiła
Zostań
To byś posłuchała?

Czy gdybym wołała
Kochana
To nie byłabym sama?

Od teraz jest moim nakazem
Mówię, proszę i wołam
Może się uda następnym razem

Weronika Szymonik

Do samotności

Zanurzona w Tobie cała jestem
Ugościłaś mnie niewinnym gestem
Otuliłaś troskliwym spokojem
Zauroczyłaś magicznym pokojem
Poskładałaś zasklepiłaś to co poranione
Jak dwie przyjaciółki zostałyśmy złączone

Lecz nie wpuszczasz tu nikogo

Odpędzasz zamykasz drzwi na inne
Te twarze i dusze jednak niewinne
Nie odróżniasz nazbyt chcesz chronić
Mnie czy siebie próbujesz obronić?
Mimo że znam każdy kąt twój i biografię
Już teraz żyć bez Ciebie nie potrafię...

Aleksandra Wesółowska

Chwila

Wędrując, spotkałem na drodze dziewczynę
W rozlśnitym lasów obłoku,
W ubraniu zniszczonym, z uśmiechem szerokim
I błyskiem w głębokim oku.
Rzuciła spojrzeniem, bez jednego słowa
Zerwała mi plecak z karku,
Kwiecąc się, kwitnąc, już wiednąć zaczęła
Od warkotu bezlitosnych zegarów.
Choć piękna dla duszy – rozumowi obca,
Czasowi nie zawsze wierna.
Uciekła na zawsze, jak każda poprzednia,
Wspomnień o sobie niezmierna.

Stanisław Przewoźny

Beauty Redefined

JULIANNA ZIEZIO

The concept of beauty touches every one of us without exception. This idea probably defines our personality and character more than we thought was possible, leading to anxiety, depression, stress and other mental health issues. Of course, there will be people who will read this article and think “Oh no I’m fine, this is not for me”, I will say “Yes, this is for you” because somewhere, deep within, this idea still lingers...perhaps in the shadows of your subconscious.

Beauty, what is beauty? Once a wise old philosopher said that ‘surface beauty fades with time, when beauty of the heart lasts forever’. Yes, yes Julie, we all know that these are very noble thoughts, but we live in the real world, where we see flashing billboards with picturesque actors of the silver screen, slim-fit models with plastic faces and hair made by the finest barbers of Paris. We see this and think that this is what we should be, and if not now, this is Who we should aspire to become!

Now, I’m about to walk you through a rough East-End part of London where once upon a time, not so long ago, lived a person, a human-being, who defied all these ideas of beauty.

Tissue in hand, ready to wipe the constantly dripping beads of sweat from my steaming forehead, I walk through the bustling, hustling streets of Whitechapel Road, which melted in the swarming crowds of the Saturday market. Making my way through the street, from both sides I hear the market salesmen shouting, “fresh fish, fresh fish”, “7-pounds a box” “sale, sale, sale”. Market day in London, no questioning that. Endless lines of people pushing against each other trying to reach their designated place at the end of a long line of buyers, waiting for that on-sale fresh box of honey mangoes. I struggled

get out and breathe-in some air. I stand victorious, away from that immense bundle of human flesh. My eyes wandered and met with an inconspicuous, very ordinary cheap clothes shop with its racks overflowing with colourful clothes displayed outside. It was called ‘Ukay International’. “Interesting name for a clothes shop. Very catchy. Hmm....” I thought

Well, as I was standing there, a pigeon flew by and was pecking at a left-over sandwich on a slowly degenerating cardboard pizza box. No, No, No, No, NO.....the pigeon is not what I wanted to talk about in this story, but it was as if by Providence, a metaphor for the person who used to live in what is now the “Ukay International” shop. The reason why I was standing there was because this inconspicuous shop was once where the circus was. Not just any circus, mind you. It was a circus for the extraordinary, so-called “freaks-of-nature”.

Here, used to live Joseph Merrick, nicknamed ‘The Elephant Man’ due to his extensive bodily disfigurement formed of immense amounts of fatty flabs of skin that smelled of degenerating human flesh. He was a young man in his early 20’s who suffered from what is now believed to be a genetic disease called Proteus syndrome (remains unconfirmed due to lack of significant DNA evidence). However, once during a parade his mother got frightened and ‘apparently’ hit by an elephant which ever since was believed by his relatives and later by him, to be the cause of his condition, and that earned him the nickname ‘Elephant Man’

“I am not an animal. I am a human being.”

Frightful, isn’t it? To be nicknamed so, because of some absurdity which became a popular belief. Hmm, but wait a minute...popular belief...that sounds familiar...isn’t it what we are doing now? Isn’t this what the glittering ads are bombarding us with? Our society is being dictated by new trends, new styles that keep telling us to be More Beauti-

ful...secretly saying 'We are not beautiful enough'.

How distant it might seem, this idea was still as accurate in the 19th century as it is now, and as that thought lingers with you, I turn from the market into a quiet side road, where hurried steps and clattering cutlery are no longer heard. Only a single Robin perched on a thin twiglet barely able to support its tiny corpulent feathery body, softly tweeting away in the sunny rays, was the sole living being heard on this lonesome street. Peace and quiet. I heard my own heartbeat, as it slowly accelerated when I stepped in front of an elegantly crafted iron gate. I took a deep breath and sighed as, through the gate bars I saw a beautiful little garden, overflowing with magnificent flowers of all colours of the rainbow. Pink peonies, white roses, purple violets, red begonias and so many more. This was the entrance to a church that was the constant comfort and muse of our poor, grief-stricken Joseph Merrick. He so loved that church that even though he couldn't see all of it but the highest tower, he imagined its grandiose red-brick walls with stained-glass renaissance windows and made his mark of it by building and painting a small cardboard model of it in his room, which can now be viewed in the museum dedicated to him in the cellar of this very church in front of the entrance of which I now stood.

Poor Merrick...in his life he was constantly treated as something less than human, something so bizarre that even science could not explain it and surprisingly still can't. People around him focused so much on his outside that they didn't even find the time to see how truly beautiful he was inside. He was treated as a freak, and a freak he became as that would be his only means of living when all other doors have closed. But this didn't last long since being a gentle character, he was frequently beaten and used by his employer. So, when his strength starts to fade, his employer throws him away without paying him & Joseph runs away, trying to hide away his monstrous appearance in some dark, miserable corner of London. In his last desperate act, he finds

a small piece of paper. On this paper were written two words: Frederick Treves. And he remembered. He remembered this doctor who was to forever change his imposed exile

Our story now takes a turn, a little flashback to the time when Joseph was still part of the 'freak-show' at the circus on Whitechapel Road. Even though for purely scientific reasons a certain doctor namely Dr Frederick Treves, a surgeon at the London Hospital, was so curious about this 'freak-of-nature' that he ordered a personal show and then decided to invite him to his lecture, as an exhibit that is. After his inspection of the patient, he ordered him to go his own way, without much further attention to the matter. Strictly business for the benefit of science, it was.

Now, as poor Merick found this little scrap of paper he handed it to the police -who were confused on what to do with this oddity who neither belonged to the living nor the dead - called upon the doctor at the hospital. The doctor, as heartless or business-like as he seemed at first, pondered the matter and



noticing that the poor creature had nowhere to go as everywhere he went, the crowd followed and called him various horrendous names and beat him mercilessly; Dr Treve's heart swelled with empathy and pity for Joseph and so he dedicated a small room to him on the ground floor of the hospital, where he found his peace. His writings and that of Joseph Merrick are our last clues of the events that took place then.

Joseph Merrick has found peace and what's more, he found compassion. Compassion and affection first from the doctor and then from the head nurse, both of whom stood by him day and night. Once he was even visited by Queen Alexandra herself who, on behalf of Queen Victoria granted permission for his permanent stay at the hospital.

During his stay at the hospital and what is later described by Dr Treves himself, it was found that Joseph Merrick was an incredibly intelligent and delicate young man, who found pleasure in reading Shakespeare and what is surprising to some, romance novels. It is interesting that a man who to the world was just a bag of flesh and broken bones, could be so gentle, so loving and so caring. As written in the 'Bible of Societal norms', a person must match

his look with his character. ie, someone who looks hideous is supposed to act hideous as well. Yet, the noble example of the unbreakable spirit of Joseph Merrick reminds us that character is what makes a person. It is what created astonishment, aspired courage and at most, earned Joseph respect from the hospital staff and from the Queen herself.

But let's not forget and to whom Joseph had the utmost gratitude and friendly affection, the brilliant Dr Frederick Treves, who was the first to step out of the raging crowd and proved to the world that here stood a human-being, not an animal and with this he replaced hate with compassion, neglect with care.

As I turned into another side road, standing in front of a crossing which divided the old and the new London Hospital, I saw the front of the window near the outpatient unit, where once upon a time, lived a man, and his name was Joseph Merrick.

PS: This story was brought to light in the 1980 film drama entitled "The Elephant Man" which was my first inspiration to know more about the life of the loving Joseph Merrick and which still rings with the truth of what it means to be truly beautiful and what it means to be human.



All English program events in one place

Subscribe and come meet us!





Scan this



JOKES

Now thankfully this story did not result in death but goes to show you how sloppy handwriting can be a major problem in healthcare:

A woman in Arkansas brought her baby in to see the doctor, and he determined right away the baby had an earache. He wrote a prescription for ear drops. In the directions he wrote, "Put two drops in the right ear every four hours" and he abbreviated "right" as an R with a circle around it. Several days passed, and the woman returned with her baby, complaining that the baby still had an earache, and his little behind was getting really greasy with all those drops of oil. The doctor looked at the bottle of eardrops and sure enough, the pharmacist had typed the following instructions on the label: "Put two drops in R ear every four hours."

During a patient's two-week follow-up appointment with his cardiologist, he informed me, his doctor, that he was having trouble with one of his medications. "Which one?" I asked. "The patch. The nurse told me to put on a new one every six hours and now I'm running out of places to put it!" I had him quickly undress and discovered what I hoped I wouldn't see. Yes, the man had over fifty patches on his body! Now, the instructions include removal of the old patch before applying a new one

An alcoholic was admitted for alcohol poisoning. Two hours later, after sitting alone in a hospital room, the tests indicated the alcohol in his system had gone up. The doctors and nurses were baffled. They had searched the man's clothing and body for alcohol when he came in and found nothing. They searched him a second time as well as the entire room for any bottles he may have hidden but found nothing. Eventually, someone checked a linked network to find a different clinic had added a note to his file warning to remove hand sanitizers from his room. Sure enough, when they checked his room, the bottle of 60% alcohol hand sanitizer was empty.

DAN

Funny Doctors' Notes (*These are sentences exactly as found on medical records*)

"Patient has left white blood cells at another hospital."

"Patient had waffles for breakfast and anorexia for lunch."

"Alert with episodes of forgetfulness."

"Bleeding began in the rectal area and continued all the way to Los Angeles."

"Rectal exam reveals normal-size thyroid."

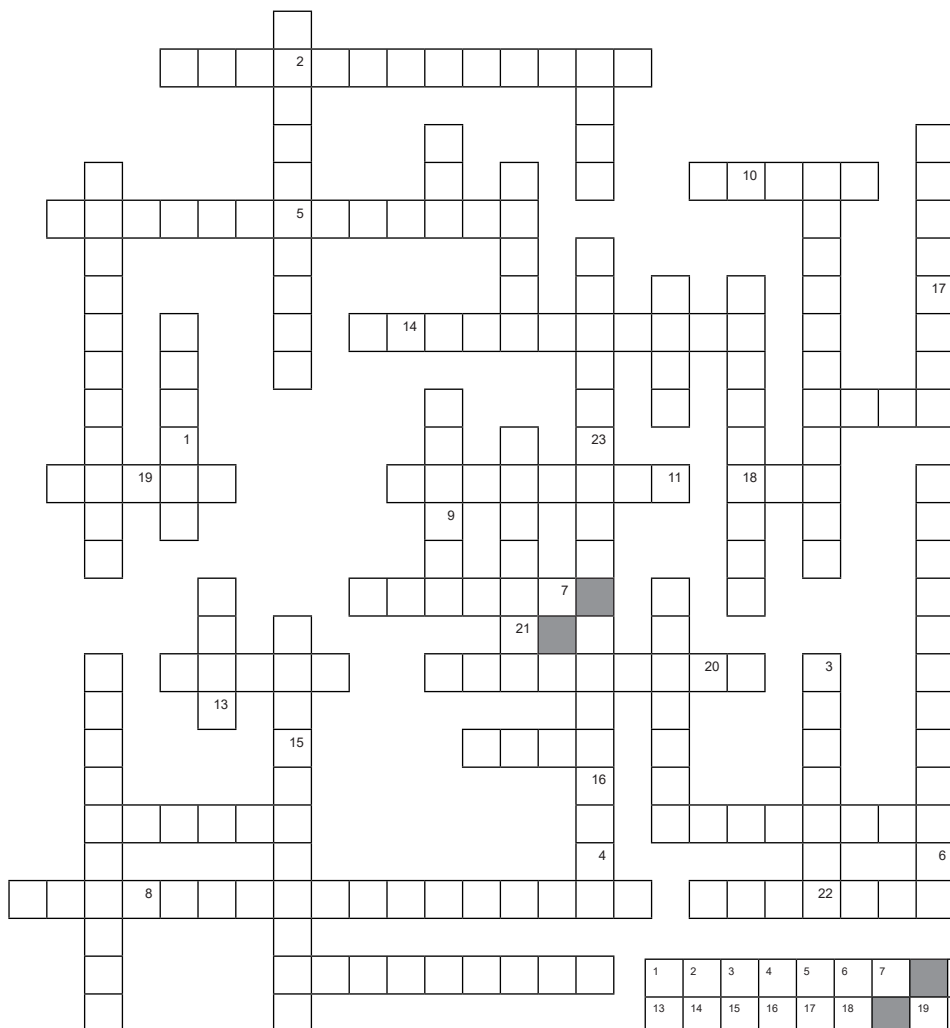
"His prognosis was poor, having a massive cerebral hemorrhoid."

"Occassional, constant, infrequent headaches."

"MD at bedside attempting to urinate x3-unsuccessful."

"Complete blood bath given. Patient tolerated well."

MIKE



Za prawidłowe rozwiązanie Jolki
z numeru 219 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:

Anna Wysocka – stetoskop
Hasło: QUID QUID LATINE DICTUM SIT, ALTUM VIDETUR

Sponsorem nagród jest **Sklep dla Lekarza**.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	

DOWN

- » Root word for skull
- » Blue
- » Commonly known as 'blood poisoning'
- » Abbreviation for the medical term of stroke
- » Without fever
- » Platelet
- » Excessive; too much
- » Removal of a kidney
- » Cutting of a tube/vessel
- » Many; much
- » Difficulty eating
- » Low RBC count
- » Root for lung
- » Term for tube
- » Under the skin
- » Requiring the presence of air
- » Red blood cell
- » Urination (at night)
- » Deficiency of WBC
- » Difficulty breathing

ACROSS

- » Slow heart rate
- » Inflammation
- » PRN; 2 words
- » Examination of the abdomen with a ---scope
- » Suffix meaning hernia/tumor
- » Suffix meaning breakdown or separation
- » Blood clot under the skin
- » Blood group system
- » Suffix meaning sagging/ falling out of place
- » Large
- » Looking at blood vessels with dye
- » Root for rib
- » Ovary root
- » Root word for cartilage
- » ECG
- » Suffix meaning dilation/stretching
- » BID; 3 words

Complete the puzzle and win a stethoscope!

Fill up the crossword with correct answers, sign using your first name and surname and send it back to us at: **jolka@pulsum.pl** by the **29th of Nov!**

Keep in mind, the clues are given in a random order! You have to find the right place for it in the puzzle.

A winner will be randomly selected using a lucky draw.

Good luck to each and everyone of you!

SUDOKU

		3	2	9			6	4
	6	2			8	3		5
1		4	5			2	9	7
	9		1		6			8
	4				7			
6	5				2		7	3
								2
7		5	3		4	6		
4	2	9	6		5	7	3	

2		1	4	8	9	5	7	6
	6				2	1		4
4		8	5	6		9	2	
	9	2		1		4		
	4		9			3	5	1
7	1	5	6	4		2	9	8
	2	7		5				9
9	5	4	1		8	6	3	
6			2		4	7	1	5

4	3		2	9		5	7	6
6		7	4			2		
2	5		6	7	8			
	8	4	9	6	2		1	3
3	7	9		4				8
1						9	5	
7	4	5			9	3		
8				2		1	9	7
	1			3	6		4	

		7		4				5
	3			9	1		8	7
8		1	7		5	9	2	6
			5		4			3
7	8			1	6	5		
1		4	2	8		6		9
4		9		6	7			
	6			5		7	9	
		8			9		6	1

Nazywam się Ali i pochodzę z planety POPiS należącej do Federacji Astronomicznych Konstelacji.

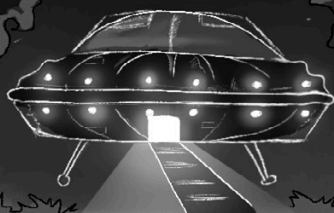
Pracuję dla agencji zajmującej się oceną intelektualną mieszkańców innych planet



Zostałem wydelegowany na Ziemię do Polski, a dokładnie do Poznania

Poznań, 2021

Poznaniacy uwielbiają niejednoznaczne symbole, piękne monumenty, uduchowioną kulturę...



Czas przyjrzeć się tym ciekawym ssakom.

Ale na początku mała zmiana image'u



Dwa kozły walczące na szczycie kilkudziesięciometrowego budynku na śmierć i życie

Hmm...
Mieszkańcy lubują się w krwawych potyczkach zwierząt. Noted

Przed wyjazdem dostaliśmy od agencji przewodnik po mieście, aby lepiej odnaleźć się w tym miejscu.



Ale cóż...
Jakoś inaczej to teraz wygląda...



Koniec tego dobrego,
czas się wziąć za prawdziwą pracę.



Czas na inwigilację studentów.

CIĄG DALSZY NASTĄPI

SUCHARY

Po co idzie ubezpieczyciel do lasu?

– Polisa.

Jak się nazywają osy, które oszukują?

– Cheastosy

W restauracji:

– Kelner ta zupa mi nie odpowiada.

A kelner blondyn na to:

– A o co ją pan zapytał?

Gdzie bociany chodzą na zakupy?

– Do żabki.

Ile zarabia mechanik samochodowy?

– 4 koła.

Dlaczego dzieci z Czarnobyli są mądre?

Bo co dwie głowy to nie jedna.

Jaki jest najszczęśliwszy dzień w życiu rudego?

– ...

Siedmioletni chłopczyk wraca ze szkoły. Podjeżdża samochód. Kierowca opuszcza szybę i mówi:

– Wsiadaj do środka, dam Ci 10 zł i lizaka.

Chłopczyk nie reaguje i przyspiesza kroku. Samochód powoli toczy się za nim. Znowu się zatrzymuje:

– No wsiadaj, dam Ci 20 zł, lizaka i chipsy.

Chłopczyk ponownie kręci głową i przyspiesza kroku.

Samochód powoli jedzie za nim:

– No nie bądź taki! Moja ostatnia oferta: 50 zł, chipsy i cola.

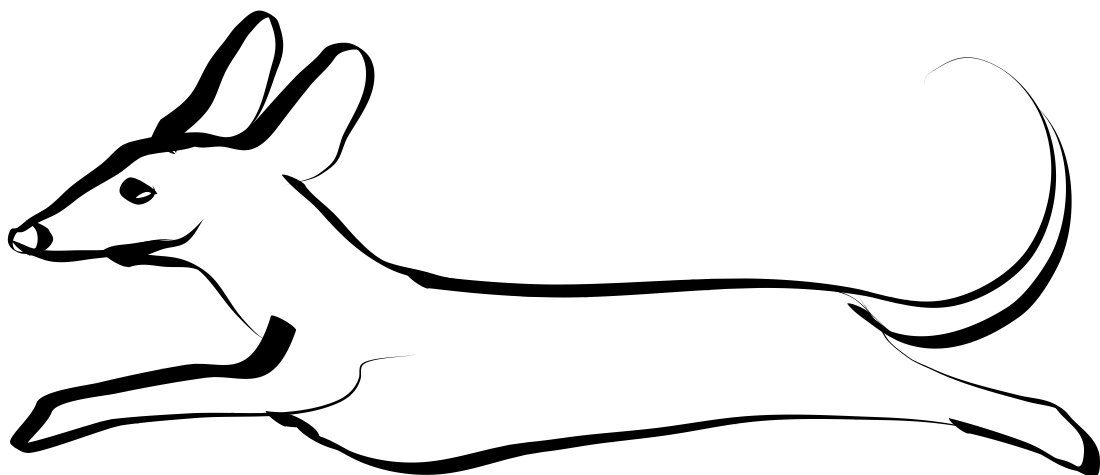
– Oj, odczep się tato. Skoro kupiłeś matiza, to naucz się z tym żyć.

Na egzaminie profesor filozofii zadał tylko jedno pytanie studentom: "Dlaczego?"

Najwyższy wynik uzyskał student, który odpowiedział: "A dlaczego by nie?"

Jak się nazywa przesolona firanka?

– Zasłona.



ZASTANAWIACIE SIĘ NAD SPECJALIZACJĄ?

JUSTYNA CABAJ

JULIA BARGIEŁ

ODKRYJ W SOBIE SPECJALISTĘ



SPECJALIZACJE
INTERNISTYCZNE

1

W tej książce znajdziecie wszystkie odpowiedzi na
pytania o specjalizacje internistyczne

[@odkryj.w.sobie.specjaliste](https://www.odkryj.w.sobie.specjaliste)



sklepdlekarza.com

Junikowska 64 Poznań



tel.: 61 670 31 96 lub 61 810 75 01

sklepdlekarza.com/dlastudentow

we speak english @sklepdlekarza

