

PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 221 • 12 2021



W GRUDNIU DO POSŁUCHANIA ODCINEK
Z **DOKTOREM OLGIERDEM STIELEREM** O
MISJACH W KAMERUNIE I FINAŁACH
WOŚP W POZNANIU



SPOTIFY, APPLE PODCASTS I GOOGLE PODCASTS

PULSUM

GAZETA STUDENTÓW

NR 221 • 12-2021

PIOTR CHAŁAJ
REDAKTOR NACZELNY

Na Wasze ręce składamy ostatni w tym roku numer „Puls UM”. Choć rok zbliża się ku końcowi, my nie odpoczywamy. Rozpoczynamy nowe i kończymy stare projekty dobrze się przy tym bawiąc i ucząc umiejętności, których studia nas nie nauczą.

Przynależenie do organizacji studenckiej to przygoda. Główną ideą podejmowanych działań w takich „instytucjach” jest współpraca. Poznajemy w nich nowych ludzi. Musimy z nimi współpracować, choć zdarzają się osoby, z którymi nie nadajemy na tych samych falach. Ba... Wasz pogląd na różne kwestie może być identyczny jak polaryzacja polskiego społeczeństwa w kwestiach politycznych. **Nic to nie zmienia, bo... trzeba współpracować.**

Dlatego zachęcam Was do wybrania jednej z organizacji naszego Uniwersytetu – a mamy ich od groma. Nauczycie się jak współdziałać. Jak tworzyć zespół i jak nim zarządzać. Ile wysiłku to kosztuje? Ile trzeba determinacji, żeby zapewnić sprzyjającą pracy atmosferę? Tego nie nauczy Was Netflix czy książka. Zrozumiecie to biorąc odpowiedzialność za projekt i za ludzi go tworzących. Ona w końcu i tak na każdego z nas spadnie, ale to od nas zależy: czy przyzwyczaimy się do odpowiedzialności w bezpiecznych warunkach organizacji studenckiej czy pierwsze zderzenie z nią przypadnie na prawdziwą pracę.

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

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

Skład: Aleksandra Cichowicz, Weronika Musiał, Wiktoria Trzebiatowska, Joanna Mądrzak, Zuzanna Antos, Klaudia Kordus

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

Strona internetowa: Aleksandra Cichowicz, Piotr Chałaj

Oktadka: Magdalena Węglewska

Ilustracje: Weronika Musiał

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

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

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

Koordynator działu social media:

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

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

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



SPIS TREŚCI

3 **Słowo wstępu** *Piotr Chałaj*

4 **Wariograf**

NAUKA

5 **Eksperci z social mediów** *Agnieszka Bodurka*

7 **Kocyk, który ogrzewa pęknięte serca** *Jan Kotlarek*

8 **Zwierzak miesiąca** *Mirela Król*

10 **Świąteczna opowieść o czterech gwiazdkach**

Aneta Synakiewicz, Marta Rezler

14 **Neuroróżnorodność** *Emilia Dańczak*

ROZMAITOŚCI

16 **Świąteczna dieta cud** *Barbara Jaśkowiak*

17 **Zimowe przyprawy o wielkiej mocy** *Klaudia Kordus*

18 **Łamanie kołem żelaznej woli** *Martyna Adamska*

20 **Precz z bananami, kot płynie z nami** *Wicek N. Flisak-Korsarz*

22 **Śledzie z Bornholmu** *Olga Ciura*

25 **Grudniowe świętowanie** *Katarzyna Grzesiak*

KULTURA

28 **Muzykoterapia** *Jan Kotlarek*

29 **Niczym jedna wielka rodzina** *Karolina Janiak*

30 **Solastalgia** *Julia Danieluk*

32 **Poetyckie potyczki**

ROZRYWKA

34 **Krzyżówka** *Magda Odrobińska*

35 **Sudoku**

36 **Komiks** *Magdalena Węglewska @cantata_art*

38 **Suchary**

Kolegium: Martyna Adamska, Zuzanna Antos, Piotr Chałaj, Paulina Chmiela, Aleksandra Cichowicz, Olga Ciura, Julia Danieluk, Emilia Dańczak, Olga Drzymala, Weronika Frąckowiak, Julia Grabowska, Katarzyna Grzesiak, Karolina Janiak, Barbara Jaśkowiak, Kamila Jaz, Maksymilian Kaczmarek, Franciszek Klarowski, Anna Konopka, Jan Kotlarek, Klaudia Kordus, Mirela Król, Ilona Lewicz, Stanisław Lipiak, Joanna Mądrzak, 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, Eliza Wrona, Aniela Żak.

Numer zamknięto: 13.11.2021

Nakład: 1500 sztuk i wydanie internetowe

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

pulsum.ump.edu.pl • fb.com/PulsUMP • teksty@pulsum.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: Anna Mackiewicz
STOPIEŃ NAUKOWY: mgr filologii angielskiej
STANOWISKO: wykładowca języka angielskiego medycznego
STAŻ NA UCZELNI: 19 lat



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: otwartość, radość z życia, duże oczy

JESTEM MISTRZYNIĄ W: niezawracaniu sobie głowy pierdołami

MAM SŁABOŚĆ DO: małych zwierzątek, Brada Pitta i gorzkiej czekolady z pomarańczą

NIE POTRAFIĘ: kłaść się wcześniej spać

ZAWSZE CHCIAŁAM SIĘ NAUCZYĆ: grać na instrumencie

CHCIAŁABYM JESZCZE: ruszyć w świat kamperem

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: moja 96-letnia babcia

KIEDY KŁAMIĘ: zazwyczaj oznacza to, że coś jest nie tak

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: pozmywaj i pochowaj naczynia (tak twierdzą moje córki)

IRYTUJE MNIE: narzekanie, pesymizm, polityczne dyskusje, fałsz

KIM LUB CZYM CHCIAŁABYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁA TYM, KIM JESTEM: fotoreporterką albo projektantką mody

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: statystycznie dłuższego życia przed sobą

KIEDY STOJĘ W KORKU: kremuję dłonie, dzwonię do przyjaciółki albo siostry

MOJE HOBBY TO: podróżowanie, spotkanie się z przyjaciółmi, hodowanie bambusów

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: kredkę do ust

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: nawiązywanie relacji z ludźmi

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: mój ogród

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: każda w dobrym towarzystwie

MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: muzyka na żywo

ENERGII DODAJE MI: słońce i wiatr we włosach

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: smakujcie i doświadczajcie życia, traktujcie dobrze siebie i ludzi wokół

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: kino Muza a potem Netflix

JEŚLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: bez znaczenia byle był sprawny

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: umrę ze wspomnień mi a nie z marzeniami

Eksperci z social mediów, czyli dlaczego potrzebujemy rzetelnej edukacji żywieniowej

AGNIESZKA BODURKA

Nazwa: SKN Dietetyki Klinicznej

Przewodniczący: Maja Miętkiewska

Opiekun: Prof. dr hab. Paweł Bogdański

Jednostka: Katedra i Zakład Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych i Dietetyki Klinicznej

Kontakt: <https://www.facebook.com/SKNDietetykiklinicznej>

W obecnych czasach media społecznościowe są kopalnią treści - zarówno pozytywnych, jak i tych bardzo szkodliwych. Z jednej strony serwują nam rozrywkę, wiedzę, a nawet pozwalają na kontakty z ludźmi z całego świata. Z drugiej strony to ogromna maszyna marketingowa, często źródło „fake newsów” i krzykliwych nagłówków. Zdrowy styl życia i dieta od zawsze cieszą się popularnością, a mity żywieniowe nie przestają zaskakiwać kreatywnością autorów. Spotykamy się aktualnie z chaosem informacyjnym, sprzecznymi artykułami i influencerkami polecającymi produkty ze sponsorowanych współprac. Pozornie dostęp do wiedzy jest ogromny, ale jakość treści jest coraz niższa, a umiejętność oddzielania faktów od niedomówień nie jest łatwa. Szczególnie, jeśli informacje jakich szukamy nie dotyczą naszej branży.

Eksperci z social mediów

Jesteśmy bombardowani z każdej strony. Zalewają nas wyskakujące, krótkie filmiki o sposobach na zrzucenie kilogramów i najnowszych trendach żywieniowych. Porady w branży dietetycznej może dawać praktycznie każdy. Coraz częściej, najwięcej do powiedzenia mają osoby zupełnie niezwiązane z daną dziedziną, a stawiające się w roli eksperta. Dodatkowo nierzadko mają szerokie grono odbiorców, kilkutyśne zasięgi, szczególnie wśród na-

stoletniej grupy wiekowej. Dietetyk nie jest zawodem odpowiednio regulowanym, a młodzi ludzie chętniej słuchają gwiazd TikToka i Instagrama, niż specjalisty po studiach, który często nie potrafi się atrakcyjnie wypromować. Raport PBI z 2016 roku wykazał, że aż 81% wszystkich internautów, odwiedziło co najmniej jeden serwis z kategorii “Styl życia”, z czego 49% stanowią portale o zdrowiu i medycynie. Miesięcznie na takich stronach internauci generują prawie 130 milionów odsłon. Pod hasłem “dieta” w wyszukiwarce Google pojawia się 249 milionów wyników, a z roku na rok treści tylko przybywa. Z badania pracowników, przeprowadzonego przez Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, wynika, iż prawie 60% osób uważa, że ilość informacji na temat zdrowia w internecie jest tak duża, że trudno ocenić ich wiarygodność. Wszystko to pokazuje, że edukacja żywieniowa jest niezbędna i powinna być prowadzona już od najmłodszych lat. Szeroki zasięg mediów społecznościowych i ich potencjał edukacyjny jest ogromny, tylko jak oddzielić prawdę od kłamstwa?

Czerwone flagi, czyli na co uważać

Wyszukując informacji na jakikolwiek temat w Internecie, musimy być bardzo ostrożni. Jeśli czytamy artykuł, to w pierwszej kolejności należy sprawdzić, na jakiej stronie został opublikowany oraz kiedy, kto jest jego autorem, a także jakiej tematyki dotyczy portal. Jeśli przytaczane są statystyki lub badania na grupie osób, warto zwrócić uwagę, jak duża jest jej liczebność. Nasze obawy powinny wzbudzać także osoby lub teksty, które obiecują nam błyskawiczną przemianę, a także te wychwalające jeden produkt lub suplement. Z dystansem należy podchodzić także do opowieści i historii ludzi, którzy opisują swoje

własne doświadczenia, ponieważ fakt, że coś działa u jednej osoby nie jest ogólną prawdą. Warto też zadać sobie pytanie, kim jest ekspert wypowiadający się w danym temacie, i jakie są jego kwalifikacje.

Zielone światło, czyli komu ufać

Z drugiej strony sieci działa mnóstwo dyplomowanych dietetyków, którzy swoją wiedzę opierają na najnowszych badaniach, dowodach naukowych i wiedzy ze studiów, a dodatkowo wiele z nich ma już swoje gabinety i realne doświadczenia. Jeśli już sięgamy po artykuły ze stron internetowych, to warto wspomnieć o instytucjach, które wydają najnowsze wytyczne z zakresu odżywiania, takie jak: Instytut Żywności i Żywienia, Polskie Towarzystwo Dietetyki czy Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. W momencie, gdy chcemy naszą wiedzę pozyskiwać od podstaw, to warto sięgnąć do podręczników akademickich, a także do bardziej zaawansowanych stron z publikacjami naukowymi, takich jak PubMed. W Internecie działa również wiele kół naukowych, działających na uczelniach z całego kraju, oferujących darmowe webinary, które często są prowadzone przez specjalistów w swojej dziedzinie. To świetna okazja, aby skonsultować z nimi nurtujące nas zagadnienia. Odbyna się także wiele całkowicie darmowych wydarzeń związanych z dietą i zdrowym stylem życia, bezpośrednio skierowanych do osób zainteresowanych tematem.

W odpowiedzi na ograniczoną dostępność do wiarygodnych źródeł wiedzy SKN Dietetyki Klinicznej już od 2016 r. prowadzi działalność edukacyjną oraz promującą zdrowy styl życia, zarówno stacjonarnie jak i w sieci. W czerwcu 2020 roku rozszerzyliśmy swoją działalność o organizację darmowych webinarów, które prowadzone są przez Członków Koła. Zrealizowaliśmy już 3 edycje tej akcji, przeprowadzając aż 23 webinary, a tym samym docierając aż do 330 tys. osób. Od lat działa także Studencka Poradnia Dietetyczna, aktualnie również w formie online. Ponadto naszą edukację kierujemy również

do dzieci, młodzieży jak i osób starszych, odwiedzając szkoły i kluby seniora oraz organizując wykłady otwarte w sieci. Organizujemy również wiele wydarzeń związanych z żywieniem, skierowanych zarówno do specjalistów, studentów jak i osób niezwiązanych z branżą, chcących zgłębić tę tematykę. Wśród tych wydarzeń możemy wyróżnić: Ogólnopolską Konferencję Naukową Dietoterapia zaburzeń metabolicznych, Konferencję Dietetyk i Diagnosta Laboratoryjny – wspólna praca dla zdrowia pacjenta, Konferencję Interdyscyplinarną, Dzień Żywienia.

Jeśli chcesz mieć stały dostęp do rzetelnych informacji znajdziesz nas na Facebooku:

<https://www.facebook.com/SKNDietetykiKlinicznej>. Jeśli natomiast czujesz, że żywienie to twój konik, a edukacja żywieniowa to coś, na czym ci zależy – dołącz do nas!



Bibliografia:

- Dziukiewicz J., „Mass media jako przestrzeń kreowania zachowań zdrowotnych społeczeństwa-dwie strony medalu”, Media i społeczeństwo, nr 9, 2018, s. 127-142
- Nowak P., Chalimoniuk-Nowak M., „Potencjał mediów społecznościowych w edukacji zdrowotnej”, Współczesne kierunki działań prozdrowotnych, 2015, 35-45
- Raport Polskiego Badania Internetu. Internetowe serwisy o zdrowiu, Megapanel PBI/Geminus, 2016
- Sowiński T., „Skąd w dietetyce tyle sprzecznych teorii (i skąd czerpać rzetelną wiedzę)?”, online: <https://tadeuszsovin-ski.pl/skad-w-dietetyce-tyle-sprzecznych-teorii-i-skad-czerpac-rzetelną-wiedzę/>, dostęp: 12/11/2021
- <https://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/reliable-information>, dostęp: 12/11/21

Kocyk, który ogrzewa pęknięte serca

JAN KOTLAREK

Wśród licznych fundacji na polskiej mapie, jest jedna, której działalność dotyka obszarów najbardziej delikatnych i wrażliwych. Fundacja Tęczowy Kocyk szyje małe ubranka dla dzieci z poronień, a także tych, które nie przeżyły porodu lub zmarły krótko po nim. Są to ludzie niosący pomoc rodzinom i matkom, które znalazły się w tragicznej sytuacji, z którą niezwykle trudno sobie poradzić. Utrata dziecka po tak długim oczekiwaniu, często po silnych staraniach, jest ogromnym ciosem. W takiej chwili otulenie ciała zmarłego dziecka stanowi mały element otuchy i pocieszenia. Jest to forma nadania człowieczeństwa i godności, często po tych zaledwie kilku chwilach, jakie dziecko spędziło na świecie.



W celu zebrania środków na działalność, fundacja otworzyła grupę na facebooku: „Bazarek na rzecz Fundacji Tęczowy Kocyk”, gdzie w każdy czwartek miesiąca mają miejsce licytacje przedmiotów, z których dochód będzie w całości przeznaczony na działanie fundacji. Zbliżające się święta Bożego Narodzenia mogą być wspianą okazją, żeby nabyć upominek dla bliskiej osoby, a jednocześnie przeznaczyć nieco grosza na niezwykle szczytny cel. Zapewniam, że wśród różnorodności, które przeznaczone są na „Bazarek...” na pewno znajdziecie coś w sam raz dla was.

O działalności Tęczowego Kocyka można posłuchać w pierwszym odcinku podcastu rozGŁOŚNIA, w którym koordynatorka fundacji, pani Małgorzata Kryszeń, podzieliła się garścią naprawdę poruszających historii i doświadczeń, z jakimi zetknęła się podczas pracy w tym niezwykle stowarzyszeniu. Podcast znajdziecie na Spotify, Apple Podcasts i Google Podcasts, od serca polecam.

O samej fundacji natomiast warto poczytać na ich fanpage'u na facebooku. Tam zapowiadane są wszelkie akcje i inicjatywy. Można tam również zobaczyć więcej zdjęć ubranek, które ogromnie chwytają za serce.

Rożki, kocyki, beciki, które powstają dzięki licznym wolontariuszkom (czasem także wolontariuszom) z całej Polski, są śliczne. Oprócz ubranek, szyte są też motylki – symbole dzieci utraconych, które stanowią pamiątkę; jeden motylek trafia często do trumny, drugi zostaje przy rodzicach. Do ubranka i motylka dołączany jest także osobisty wiersz, który wolontariuszka pisze dla rodziców. Osoby zajmujące się komponowaniem tych „pudełek wspomnień”, bo tak nazywane są te symboliczne zestawy, poświęcają swój wolny czas, niosąc w ten sposób pomoc i wsparcie. Niejednokrotnie są to kobiety, które same przeżyły podobną tragedię.

Fundacja kładzie nacisk na istotę pomocy psychologicznej rodzicom, którzy stanęli w obliczu utraty dziecka. Jest to problem wciąż niedopracowany w polskich szpitalach, a kluczowy, jeśli chcemy realnie wesprzeć takie osoby. Z tego powodu Tęczowy Kocyk współpracuje z psychologami w szpitalach, podobnie jak z personelem oddziałów ginekologiczno-położniczych.

Ślimaki nagoskrzelne (Nudibranch)

Zwierzak miesiąca

MIRELA KRÓL

Barwne, obślizgłe i intrygujące, to trzy idealne przymiotniki, którymi mogłabym opisać bohaterów grudniowego numeru. W tym miesiącu to Wy wybieraliście zwierzaka, więc bez zbędnego przedłużania zapraszam do czytania.

Przybij piątkę

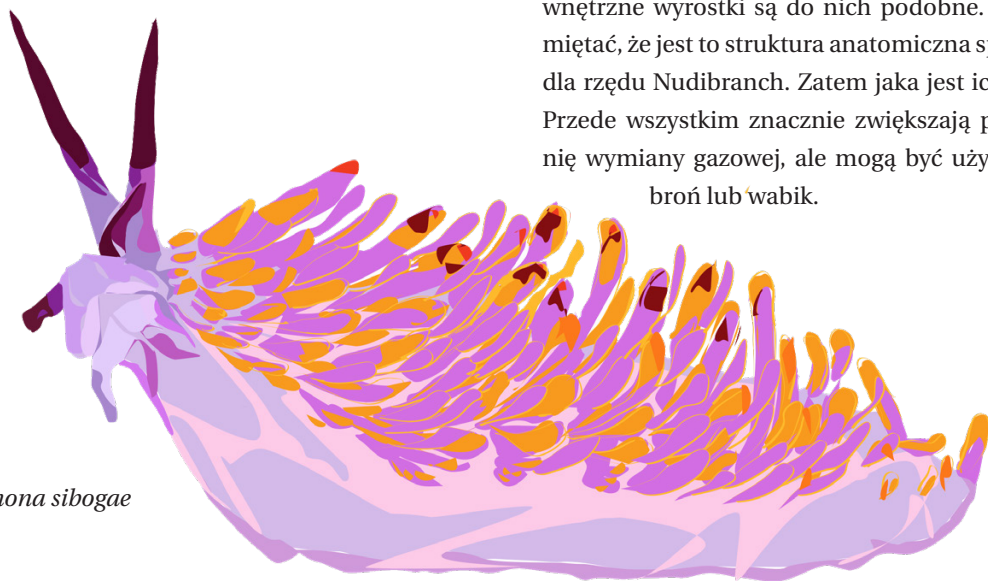
Uwaga! Przykra informacja dla zwolenników teorii, że w przyrodzie istnieją tylko dwie płcie! Ślimaki są obojnakami. Profesjonalnie nazwiemy je hermafrodytami, a oznacza to, że każdy osobnik posiada zestaw narządów rozrodczych męskich i żeńskich. Ha! Co więcej, kiedy osobniki dobiorą się w pary, dochodzi do podwójnego zapłodnienia, które wygląda podobnie do przybijania sobie piątki, ponieważ gonady zlokalizowane są bliżej przedniej części ciała. Gody skutkują dość ciekawym rezultatem. Każdy ze ślimaków jest zapłodniony i dokładnie za parę chwil każdy z nich zostanie szczęśliwą mamą od 1 do 25 milionów małych ślimaczków. Czyż natura nie jest zaskakująca?



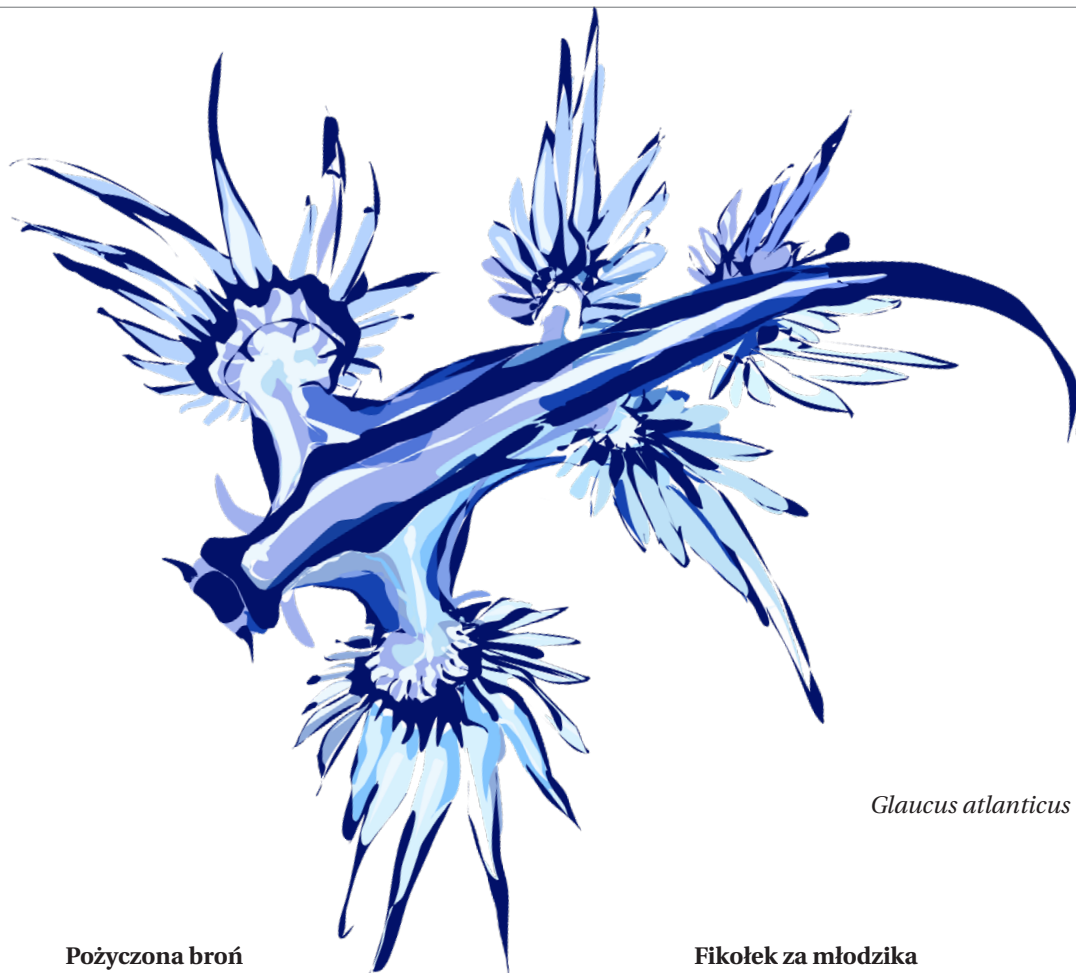
Nembrotha kubaryana

Skrzela na plecach

Ceraty, tak nazywają się te specyficzne struktury. Jeśli sięgniemy do greki, to dowiemy się, że słowo *κέρας* oznacza innego jak róg. Faktycznie te zewnętrzne wyrostki są do nich podobne. Warto pamiętać, że jest to struktura anatomiczna specyficzna dla rzędu Nudibranch. Zatem jaka jest ich funkcja? Przede wszystkim znacznie zwiększają powierzchnię wymiany gazowej, ale mogą być używane jako broń lub wabik.



Cuthona sibogae

*Glaucus atlanticus*

Pożyczona broń

Wyżej wspomniane ceraty mogą służyć ślimakowi jako broń Kochani, i to nie byle jaka! Znacie to uczucie, kiedy nie macie długopisu i pożyczycie go od kogoś innego, i od tej pory jest to wasze ulubione pisadło, no śmiga po kartce tak szybko i gładko, poezja. To właśnie podobnie mamy z naszymi ślimakami, które nie posiadają komórek, które mogłyby je chronić przed drapieżnikami, dlatego wymyśliły na to sposób. Wszystkie ślimaki nagoskrzelne są drapieżnikami, a niektóre z nich niesamowicie upodobały sobie parzydełkowce. Jak się okazuje, nasze mięczaki mogą przechowywać nematocysty (komórki parzące) w tylnej ścianie ciała, a dokładnie w ceratach. Wędrują one przez przewód pokarmowy, nie uszkadzając ślimaka. Po wejściu do narządu komórki są asymilowane przez wypukłości jelitowe i umieszczane w określonych miejscach na tylnym ciele stworzenia. I voilà nasza niskobudżetowa broń gotowa!

Fikołek za młodzika

Ślimaki nagoskrzelne w stadium dorosłym nie posiadają muszli. Czy zawsze tak było? Otóż nie. Wszystkie ślimaki za młodu posiadają skorupkę, jednak nasze Nudibranch zrzucają ją, zanim wyjdą z jaja. Dodatkowo wszystkie ślimaki nabyły za młodu ciekawą umiejętność, wcześniej wspomnianego fikołka. Fachowo nazywamy to torsją, czyli skręceniem. Powoduje ona specyficzne ułożenie ciała u tych zwierząt. Polega ona na tym, że rotacja ta przenosi jamę płaszczu i odbył do przedniej pozycji, tuż nad głową. Jakie są tego korzyści? Pomysłów jest kilka. Jeśli chodzi o gatunki morskie, to przednie umiejscowienie jamy płaszczu może być przydatne do zapobiegania przedostawaniu się osadu do jamy płaszczu, co jest bardziej prawdopodobne w przypadku ustawienia tylnego, ponieważ ruchy ślimaków mogą wzmacniać osad.

Świąteczna opowieść o czterech gwiazdkach

ANETA SYNAKIEWICZ

MARTA REZLER

Grudzień – dookoła migające lampki, śpiewające reniferki, padający śnieg, grzane wino, wioska Mikołaja i ludzie pędzący kupić prezenty, upolować najlepszą świąteczną rybę, kupić najbardziej wyjątkowe dekoracje do domu... STOP. Czy to jest ta magia świąt?

Proszę zwolnij na chwilę, usiądź na 10 minut, weź ciepłą herbatę z imbirem, wyjmij pierniczka z pudełka Tago, spójrz przez okno na zabiegany świat, odłóż myśli o sprzątaniu i świątecznej sałatce, po prostu zwolnij. Grudzień i czas Świąt Bożego Narodzenia to dobry moment na zauważenie drugiego człowieka – zarówno jego fizycznych jak i psychicznych potrzeb. Okazuje się, że świąteczny czas nie dla wszystkich jest czasem magicznym, dlatego chcemy Ci dziś opowiedzieć pewną świąteczną opowieść o kilku gwiazdkach...

Pierwsza gwiazdka – rodzina

„Jest taki czas, co łączy w śmiech zmienia. Jest taka moc, co smutek w radość przemienia. Jest taka siła, co spełnia marzenia... To właśnie magia Świąt Bożego Narodzenia.”

24 grudnia, pierwsza gwiazdka na niebie, siadamy przy wspólnym stole. Rodzina zaczyna składać typowe życzenia – zdrowia i szczęścia. Zaczyna się jedzenie i rozmowy o przodkach, o których często nie mamy żadnego pojęcia, dyskusja czy karp jest dobry, czy jednak lepszy jest łosoś, sernik z rodzynkami czy bez (niezwykle istotny element świąt). Nadchodzi nieodłączny element tego wieczoru – czas prezentów - tych trafionych i nietrafionych (co z nimi teraz ... woleliśmy przecież coś innego). Dookoła nas gwar rozmów, świąteczne piosenki, wokół cała rodzina, ale... w dzisiejszych czasach wiele rodzin zapomina o tym, co jest najistotniejsze w świątecznym czasie. Zapomina, czym jest magia świąt. Oto pierwsza gwiazdka... chcemy tu powiedzieć o dwóch

rzeczach. Po pierwsze, zauważyliśmy, że w pędzie świątecznych zakupów zapominamy po prostu o innych – czyli o swoich najbliższych. Zapominamy, aby po prostu usiąść i porozmawiać: o drugiej osobie, o swoim dzieciństwie, o historiach dziadka z jego młodości. Zapominamy: aby powspominać tych których zabrakło w te święta, uśmiechnąć się bez powodu, przytulić swoje dziecko (nawet to już dorosłe), cieszyć się chwilą, nie mówić o sobie, ale posłuchać innych, zapytać się o uczucia i to z czym mierzą się nasi najbliżsi, dowiedzieć się o ich marzeniach, problemach i radościach. Przecież to jest właśnie prawdziwa magia świąt: zamienić innych łączy w śmiech, smutek w radość i spełnić marzenia. Druga rzecz: inni – czy to tylko nasi najbliżsi? Nie, często zapominamy w ogóle o istnieniu drugiej osoby, tej która spogląda ze smutkiem na nas niosących pełen wózek zakupów, myśląc, że ona nie może pozwolić sobie nawet na te śliczne czekoladki w kształcie Mikołaja dla swoich dzieci. W tych dniach tak wiele mówimy o miłości, ale czy potrafimy okazać ją tym innym osobom – zarówno naszym najbliższym jak i osobom, które po prostu mijamy na ulicy? Wiele z nas wydaje się, że syto zastawiony świąteczny stół i choinka uginająca się pod ciężarem drogich ozdób, to coś oczywistego, coś co nam się należy (no bo przecież zawsze tak było). Tymczasem, warto uświadomić sobie, że nie każdy ma tyle szczęścia. Ciepły posiłek w ten jeden wieczór w ciągu roku i choćby skromny prezent czekający pod choinką dla najmłodszych członków rodziny, to dla wielu rodzin ogromne marzenie. Na przeciw potrzebom takich rodzin wyszła Szlachetna Paczka – angażując

się w akcję mamy okazję odkrywać przed sobą i innymi miłość, która jest sensem Świąt Bożego Narodzenia i prawdziwie pokazać innym ludziom, że są ważni. Możemy realnie wesprzeć konkretną rodzinę i sprawić, że czas świąt będzie dla nich tak samo magicznym momentem, jak dla nas. Co więcej szacuje się, że w Polsce przeciętny bezdomny pozostaje bez dachu nad głową przez 6 lat – jest to 6 samotnych, spędzonych na mrozie bez jakiegokolwiek ciepłego jedzenia wigilii. Możemy ich wesprzeć poprzez pomoc bezpośrednią, branie udziału w akcji IMFSA „Elfie Skarpetki” ale także poprzez skontaktowanie się i wsparcie organizacji typu Caritas lub innymi przyklaszkowymi fundacjami wspierającymi i organizującymi święta dla osób bezdomnych. Dlatego w tym roku prosimy, razem spróbujemy zauważyć drugiego człowieka i wyczarować tę prawdziwą magię świąt zarówno w pierwszym jak i w drugim przypadku.

Druga gwiazdka – starsze osoby

„Samotność nie jest łatwa, ale naprawdę ciężko jest dopiero w święta – bo to zawsze każdy z rodziną, a ja sama...”

Samotność to poważny problem społeczny, z którym zmaga się coraz większa liczba osób starszych. Dzięki rozwojowi medycyny i poprawie jakości życia, obserwujemy wydłużenie średniej długości życia – niestety, wraz z nią, zwiększa się również poczucie wyobcowania wśród osób starszych. W Polsce, każdego roku blisko 20% seniorów spędza święta samotnie... Część z nich zostaje na Święta sama, bo po prostu nie ma z kim ich spędzić, jednak są w tej grupie i tacy, z którymi nikt bliski Świąt nie chce spędzać. Od kilku lat możemy mówić o nowej, niechlubnej polskiej tradycji – pozostawiania starszych osób na święta w szpitalach. Rok w rok obserwujemy, jak w okresie okołoswiątecznym szpitalne łóżka zamiast pustoszeć, zapełniają się starszymi osobami – każdego roku, przed świętami w szpitalach w Polsce pojawia się około 20% więcej osób w starszym wieku. Rodziny nie odbierają bliskich seniorów ze

szpitali, choć nie ma wskazań medycznych do dalszej hospitalizacji. Inni przywożą seniorów na izbę przyjęć lub SOR, po czym znikają albo dzwonią na pogotowie i przekonują, że bliska osoba źle się poczuła. To najczęstsze scenariusze pozbywania się z domu osób starszych. I chociaż my medycy, bardzo chcemy wierzyć, że większość z tych starszych ludzi nie jest porzucana na święta specjalnie, to jednak ciężko uwierzyć, że jest to przypadek, jeśli co roku rodzina akurat przed Bożym Narodzeniem przywozi mamę na SOR w stanie skrajnego odwodnienia. O takich osobach w szpitalach mówi się: „świąteczny dziadek”, „świąteczna babcia”. W tej grupie pacjentów, zostawionych na czas Świąt w szpitalu, depresja pojawia się niemal natychmiast, a to może skrócić ich życie nawet o parę lat. Co więcej, sprawą, o której rzadko się mówi jest liczba prób samobójczych wśród starszych osób. W roku 2019 przez samobójstwo zginęło 1110 seniorów. Podczas rozmów z policją i lekarzami okazuje się, że to właśnie w tej grupie wiekowej odnotowuje się największą ilość skutecznych prób samobójczych. Niezwykle poruszające jest, że próba samobójcza w przypadku takich osób rzadziej jest chęcią zwrócenia na siebie uwagi, a częściej jest autentyczna chęcią odebrania sobie życia. Przypadek, który szczególnie porusza, to historia starszego pana, który codziennie odwiedzał miejsce swojego planowanego samobójstwa, aby mieć pewność, że nikt mu nie pomoże. Starsze osoby czują się ciężarem, czują, że są nikomu niepotrzebne – są bezradni i samotni, a często nie wiedzą o możliwości skorzystania z pomocy psychiatrycznej lub psychologicznej. Samotność sprawia, że czują się niewidzialni, a okres okołoswiąteczny przypomina im o ich niewidzialności. Dlatego warto wspierać akcje takie jak podarujwigilię.pl – fundacja od kilku lat wspiera osoby starsze. Pozwala na dotarcie do samotnych osób z posiłkiem wigilijnym i upominkiem, ale także z tym co może wydawać się nam banalne – z uśmiechem wolontariusza. O tym ostatnim warto pamiętać zawsze – uśmiech podarowany napotkanym osobom nie kosztuje wiele, a wymazu-

je w ludziach poczucie niewidzialności, budząc poczucie zauważenia.

Trzecia gwiazdka – dzieci

„Czy ktoś mógłby go odwiedzić? Sprawić, by się uśmiechnął, by nie było mu przykro i by nie płakał patrząc jak inne mamy tulą niemal bez przerwy inne leżące na oddziale dzieci?”

Nikt z nas nie lubi przebywać w szpitalu w charakterze pacjenta. Skoro, my dorośli nie czujemy się w szpitalu dobrze, co dopiero musi czuć kilkuletnie albo co gorzej, kilkumiesięczne dziecko, które tam trafia. Jeśli dodatkowo, nie przychodzi do niego nikt bliski, leczenie staje się prawdziwym koszmarem. Średnio raz w miesiącu, na oddziałach w Polskich szpitalach, przebywa co najmniej (!) jedno dziecko, do którego nie przyjeżdża nikt bliski, którego stanem nikt poza personelem medycznym się nie interesuje. Problem ten nie dotyczy tylko czasu świątecznego, ale dla nas – medyków staje się wówczas bardziej widoczny, a dla małych pacjentów, szczególnie trudny. Dla tych najmłodszych człowieczków najważniejsza jest obecność drugiej osoby, która uśmiechnie się, przytuli, poczyta, spędzi czas. Dlatego niezwykle ważne są akcje IFMSA, organizowane przez cały rok, jak np. „Czytamy Pomagamy” i „Szpital pluszowego misia”. Akcje te organizowane są również w okresie świątecznym – to dla małych pacjentów szczególny moment, w którym warto im pomóc poczuć, że są ważni. Dodatkowo warto pamiętać o pomocy rzeczowej, która skutecznie odciągnie choć na chwilę od choroby i faktu, że spędzają święta w szpitalnych ścianach. Może to być nowa uśmiechnięta lalka, nowe klocki, czerwony samochodzik, milusi misio... Pozwala na to akcja „Podaruj Dzieciom Prezent na Święta”, wystarczy kupić prezent, który naszym zdaniem wywoła uśmiech na twarzy dziecka i przesłać a zostanie on przekazany przez wolontariusza małym pacjentom przed świętami. Pamiętajmy też o dzieciach z domów dziecka, które często nie mają okazji nawet doświadczyć

prawdziwej wigilijnej kolacji i również potrzebują naszej obecności. Tak niewiele oczekują – aby odwiedzić ich, pobawić się i ofiarować duży uśmiech! Materialnie można pomóc poprzez wsparcie np. „Kurier Świętego Mikołaja,” – dzieci piszą listy, w których wymieniają jakie są ich prezenty marzeń a każdy z nas może spełnić te życzenia. Dodatkowo można włączyć się w promowanie akcji „Świąteczny Stół Pajacyka”, polega na tym, że właściciele lokali gastronomicznych przekazują 10% dziennego obrotu na posiłki świąteczne dla potrzebujących dzieci. Zobaczmy mamy tyle różnych możliwości pomocy! Niech dzięki nam, w tym roku zabłyśnie w każdym małym oczku gwiazdka nadziei tak jasna jak na naszym niebie 24 grudnia!

Czwarta gwiazdka wcześniaki

„On jest naszym Cudem.”

Nie byłybyśmy sobą gdybyśmy nie wyróżniły najmłodszych spośród nas. Tak bardzo chciałoby się, żeby wszystkie maluszki na święta mogły dostać wypis ze szpitala i spędzić ten czas w otoczeniu najbliższych. Niestety w przypadku niektórych jest to niemożliwe. Mowa o wcześniakach, których nie dotyczy gorączka przygotowań do świąt, które Wigilię zamiast przy świątecznym stole, spędzą w inkubatorach walcząc o każdy oddech. To niezwykle ciężki moment dla rodziców czujących samotność, którzy ten magiczny czas spędzają w szpitalach przy swoich 500 g cudu, swoich małych superbohaterach. Dlatego co roku maluchy podczas okresu Bożonarodzeniowego w Ginekologiczno Położniczym Szpitalu Klinicznym Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego ubierane są w czapeczki Świętego Mikołaja, stanowi to niezwykle wsparcie psychologiczne dla rodziców i daje poczucie jedności, ciepła i miłości. W rudzkim Szpitalu Miejskim organizowane są również „Wigilia Wcześniaka” – dzięki temu rodzice naszych najmniejszych pacjentów mogą się spotkać w świątecznej atmosferze i porozmawiać o swoich radościach i troskach, poznać się i poczuć

bliskość drugiej osoby. Jak można wesprzeć te osoby? Poprzez przyniesienie w okresie bożonarodzeniowym świątecznego jedzenia, zapisanie się jako wolontariusz do kangurowania maluchów czy małe podarunki które będą pierwszym prezentem świątecznym dla naszych małych superbohaterów.

Wiesz już może co łączy wszystkie te gwiazdki? Samotność. Każdy z nas miał prawdopodobnie okazję doświadczyć tego uczucia choć przez chwile i każdy z nas zapewne jest w stanie przyznać nam rację, że to jedno z najgorszych, a czasem nawet nie do opisania uczuć. Sprawia, że stajemy się niewidoczni, nieistotni. Dlatego nie pozwalajmy, aby jakakolwiek osoba, którą spotykamy na co dzień, ale szczególnie w okresie okołoswiątecznym, poczuła się samotna. Dodatkowo z medycznego punktu widzenia warto wspomnieć, że samotność ma negatywny wpływ na stan naszego zdrowia. Osoby samotne mają mniejszą motywację, aby dbać o własne zdrowie, są one także bardziej skłonne do zachowań antyzdrowotnych i nie uzyskują wystarczającego wsparcia, kiedy chorują, co przekłada się na wydłużony czas wychodzenia z choroby. Z naszej perspektywy ważna jest

każda rzecz, która będzie zapobiegać chorobom, każdy mały gest, który może przełożyć się na szybszy powrót do zdrowia, każda rzecz, która po prostu może jakkolwiek pomóc drugiej osobie.

Pamiętamy chwile jak w okresie okołoswiątecznym nasze mamy czytały nam różnorodne historie świąteczne – to one zazwyczaj uczyły nas czym jest magia świąt, ukazywały istotę pomocy osobom, które są wokół nas, zwracały uwagę na innych, którzy tak jak my zasługują, aby poczuć ciepło i urok grudniowych dni. Dziś to my mamy okazję opowiedzieć Ci naszą historię wigilijną, opowiedzieć Ci jak można przeżyć ten okołoswiąteczny czas, jak poczuć tę najprawdziwszą magię świąt, opowiedzieć Ci, że pomaganie jest łatwiejsze niż mogłoby się wydawać. Jeśli więc szukasz pomysłu na świąteczny prezent – może najlepszym będzie podarowanie komuś gwiazdki?

„Niech błysnie pierwsza gwiazda, by wytęskniony nastał czas. Gdy wszystko będzie jasne i światła jakby więcej w nas. Niech pierwsza gwiazda błysnie, by do spotkania wszystkim nam powód dać. Niech błysnie pierwsza gwiazda, by to co ważne ważnym mogło się stać.”



Przy wyjściach z większości budynków dydaktycznych oraz w kuchniach akademików UMP są ustawione pomarańczowe pudełka, do których można wrzucać wszelkiego rodzaju **NAKRĘTKI**.

Co miesiąc, wolontariusze będą opróżniać pudełka i przekazywać nakrętki potrzebującym. Na zwykłych koszach będzie natomiast umieszczona informacja, żeby nakrętki wyrzucać do wspomnianych pudełek.

Neuroróżnorodność

EMILIA DAŃCZAK

"99 neurologically identical people fail to solve a problem, it's often the 1% fellow who's different who holds the key".

John Elder Robison

Troszcząc się o roślinę zawsze sprawdzamy w jakich warunkach będzie się najlepiej rozwijać, jakiego potrzebuje nasłonecznienia, jakiej temperatury, jak często powinno się ją podlewać, w glebie o jakim pH będzie jej najlepiej. Tymczasem w systemie edukacji czy w życiu w ogóle bardzo rzadko zastanawiamy się w jakich warunkach dziecko, nastolatek, a potem dorosły człowiek będzie się najlepiej rozwijać, co należy mu zapewnić, żeby osiągnął swój pełny potencjał. Takim, dającym myślę dużo do myślenia, porównaniem swoją prelekcję zaczęły Weronika i Zuza z projektu Neuroróżnorodni mówiąc właśnie o neuroatypowości. To one wprowadziły to pojęcie do mojego słownika. Wcześniej kwestia neuroróżnorodności funkcjonowała na obrzeżach mojej świadomości jako nienazwany zbitek obserwacji i przemyśleń, taki należący do tych, które nas uwierają, ale z którymi koniec końców nic nie robimy. Bo jak? Dlaczego to my byśmy mieli się tym zająć i czy w ogóle możemy?

Ale od początku – czym tak właściwie jest neuroróżnorodność? Jest to pojęcie wykute przez Judy Singer amerykańską socjolożkę, która wskazała na potrzebę wprowadzenia do języka terminu określającego różnorodność ludzkich mózgów – jego funkcji poznawczych i tych warunkujących rozwój społeczny. Pojęcie to skupia się na postrzeganiu zjawiska nie w medycznym modelu, który zakłada jakiś defekt i potrzebę jego naprawienia (choćby koncepcja medyczna w wielu przypadkach jest również bardzo użyteczna, a wręcz konieczna), a w społecznym. Zamiast problemu, stara się zauważyć bariery.

Termin neuroróżnorodni, choć początkowo stworzony na potrzeby ludzi autystycznych, dzisiaj

jest wykorzystywany do określania ludzi z ADHD, dysleksją, różnymi trudnościami w nauce... Definicja jest bardzo szeroka i dość płynna więc przywołam jeszcze tłumaczenie Nicka Walkera, które ją trochę usystematyzuje: „neuroróżnorodność odnosi się do wszechobecnych różnic neurokognitywnych, które są ściśle związane z tworzeniem i konstytuowaniem siebie”.

W świecie zdominowanym przez ludzi neurotypowych jest stosunkowo mało miejsca na odmienność, a odchyły od normy często są postrzegane w kategorii defektu, deficytu, czy zaburzenia. Zaczynamy jednak zauważać, że to kontekst decyduje o tym czy dany zespół cech sklasyfikujemy jako potencjał czy jako problem. Weźmy pod lupę bardzo powszechną dysleksję (jestem przekonana, że każdy ma przynajmniej jednego dyslektycznego znajomego). Wiąże się ona z trudnościami w nauce czytania i pisania u dzieci, częstymi przejęzyczeniami, problemami z szacowaniem czasu, wolniejszym czytaniem, utrudnionym czytaniem mapy...ale z drugiej strony osoby z dysleksją mają często lepszą wyobraźnię przestrzenną, są kreatywne, bardziej empatyczne, mają bardzo dobrze rozwinięte logiczne myślenie (i tu ciekawostka – brytyjskie służby wywiadu (GHCQ) poszukują osób z dysleksją, ponieważ bardzo dobrze się sprawdzają w roli szpiegów, a na tym się nie kończy – dyslektycy są też doceniani m.in. przez NASA). Nie chodzi tu bynajmniej o to by nie zwracać uwagi na pewne ograniczenia związane np. ze wspomnianą dysleksją, ale żeby zauważyć, że jak to się mówi – każdy kij ma dwa końce, a co za tym idzie z jednej strony jako ludzie neurotypowi nie powinniśmy uważać ludzi neuroróżnorodnych

za gorszych, a doceniać ich inność, a z drugiej strony jako neuroatypowi nie powinniśmy zamykać się w schemacie myślenia dostrzegającym tylko bariery, ale być świadomi własnych możliwości i swojej wyjątkowości.

Kilka lat temu na rynku pojawiła się książka Lawrence'a Schneidera, rzecz, w którą nie uwierzyłby żaden z nauczycieli chłopca, który o mały włos nie przeszedłby trzeciej klasy. Jako dziecko Schneider miał trudności z czytaniem, pisanem, czy zapamiętywaniem dat. Wiele lat później okazało się, że przyczyną jego trudności była dysleksja, ale w czasach jego dzieciństwa nie słyszano jeszcze o czymś takim. Przez wszystkie lata swojej edukacji przyszły inżynier miał problemy z ocenami, które prawie uniemożliwiły mu pójście na studia. Skończywszy, studia pracował w NASA, został pilotem, wykładowcą, pracował dla rządu federalnego i nauczył się rzeźbiarstwa. Odniósł sukces. Jednak, jak mówi, gdyby miał szansę na wczesną diagnozę uniknąłby lat wykluczenia, zagubienia i czucia się gorszym.

Wszystkie te zespoły cech, które w schematycznym myśleniu oceniamy jako defekty, okazują się zapewniać różnorodność, która jest światu tak potrzebna. Jedna z najpowszechniej znanych osób z autyzmem – Temple Grandin powiedziała, że najbardziej boli ją, gdy widzi setki mądrych dzieciaków, które zamiast trafić do Doliny Krzemowej, nigdy nie są zauważone, nikt nie stara się ich zainspirować, bo są gorzej przystosowane społecznie i same często nie potrafią się dostosować do grupy. Musimy zrozumieć, że indywidualne podejście do człowieka nie jest podejściem ulgowym, tylko takim, które jest dostosowane do jego potrzeb. Ważne jest też to, żeby ta odpowiedzialność nie ciążyła tylko na nauczycielach – bo przecież to oni zbyt biurokratycznie traktują dzieci, nie zauważając ich różnorodności, sztamowo prowadząc lekcje etc. – ale była odpowiedzialnością nas wszystkich, żeby następnym razem, gdy ktoś nam powie, że ma dysleksję w naszej głowie nie pojawiła się myśl „biedny, z czymś takim na pewno daleko nie zajdzie”, a zamiast niej przy-

szła refleksja „o, w takim razie możesz mieć trudności w XYZ, ale w czymś innym możesz być ode mnie dużo lepszy, może będziesz mógł spojrzeć na mój problem z innej perspektywy”.

Warto też wspomnieć, że cechy te (szczególnie autystyczne) występują w spektrum i nie są związane z inteligencją, czy z dobrymi wynikami w nauce. Bardzo często popadamy w schemat myślenia, który utrudnia diagnozę dzieci z dobrymi wynikami w szkole, bo przecież świetnie sobie radzą, mają świadectwa z czerwonymi paskami, więc po co szukać problemu. Tymczasem diagnoza nie służy tylko przedłużonemu czasowi na maturze, ale powinna przede wszystkim być pierwszym krokiem w kierunku zoptymalizowania swojego systemu nauki czy pracy, tak, żeby odzwierciedlał potrzeby jednostki, a także w niektórych przypadkach znalezieniu odpowiedniej terapii czy systemu leczenia. W idei neuroróżnorodności nie chodzi wcale o to, żeby po prostu zaakceptować inność i już, a o to, żeby znaleźć balans pomiędzy medycznym podejściem nastawionym na szukanie jednostki chorobowej czy zaburzenia, diagnostykę i w kolejnych krokach terapię, a dostrzeżeniem pozytywnych stron sytuacji i pochyleniem się nad tym, że może to nie tylko jednostka musi dostosować się do większości, a ten „inny” może się okazać bardzo wartościowy.

Dobry zespół nigdy nie będzie składał się z samych gitarzystów, oczywistym jest, że potrzebne są też inne instrumenty. Dokładnie tak samo jest w innych dziedzinach życia, to różnorodność pozwala nam sięgać gwiazd. Per aspera ad astra!

Jeśli ktoś jest zainteresowany dalszym zgłębianiem tematu neuroróżnorodności to odsyłam do wspomnianego już projektu Neuroróżnorodni, partnera merytorycznego artykułu:

<https://www.facebook.com/neurodiversitymovementPL/>

<https://www.instagram.com/neurodiversitymovementpl/>

Świąteczna dieta cud

BARBARA JAŚKOWIAK

Święta. Magiczny czas miłości, wdzięczności, spotkań z rodziną i przyjaciółmi oraz diety. Co roku w okresie przedświątecznym nasze skrzynki mailowe i Instagramy toną w ofertach cateringów dietetycznych, czy sposobach na detoks, który magicznie pozwoli wam zmieścić się w mniejszy rozmiar sukienki albo koszulę, która od wielu lat jest już za mała.

Skąd w nas w ogóle taka potrzeba? Kieruje nami społeczeństwo, które robi wszystko, co w jego mocy, żeby wmówić nam, że to właśnie liczy się w świętach. Jak mamy się nie odchudzać, kiedy wszędzie czytamy tylko o tym, jak bardzo objemy się przy wigilijnym stole. „Nadrobię w święta”, „zaraz wigilia to się najem”, „do świąt zero słodczy, wtedy będę mogła się najeść ciast”. Pozwólcie mi odkryć przed

wami pewną niesamowitą informację – przed świętami ciasta i pierogi też są pyszne i zasługują na równie dużo uwagi. Mamy spędzać cały grudzień na ograniczaniu się, tylko dlatego, że ktoś napisał w internecie, że powinniśmy zaskoczyć naszą rodzinną piękną sylwetką? Obiecuję wam, że to czy przydziecie w sukience w rozmiarze 36 zamiast 40 albo w pasku zapiętym na ostatnią dziurkę absolutnie nie ma znaczenia dla waszych bliskich. Grudzień to czas radości – dajcie więc tę radość waszym brzuchom i wypełnijcie je masą pysznego jedzenia również w okresie przedświątecznym. Kochajcie siebie zawsze, nie tylko od święta. Jest mnóstwo innych, ważniejszych rzeczy, którymi powinniście zająć się w tym czasie.

Jaką dietę zalecam przed świętami?

1. Świąteczny jogging po sklepach w poszukiwaniu prezentów;
2. Maraton filmowy z rodziną lub przyjaciółmi;
3. Wyszczuplanie domowych spiżarni w poszukiwaniu idealnego przepisu na pierniczki;
4. Cardio przy ubieraniu choinki i świątecznych porządkach;
5. Trening strun głosowych z All I Want For Christmas podgłoszonym maksymalnie.

A jeżeli naprawdę zależy Wam na zrzuceniu kilku kilogramów, to może wykorzystajcie magię świąt do zrzucenia z siebie ciężaru złości i urazy. Zastąpcie je nieważącą nic miłością i wdzięcznością. Z taką dietą rodzina Was nie pozna, a zapewniam, że pierogi i szarlotka będą smakowały jeszcze lepiej (o ile to możliwe).

Zimowe przyprawy o wielkiej mocy

KLAUDIA KORDUS

Przyprawy znane są już nam od tysiącleci, to na ich handlu wzbogacił się król Salomon, za ich sprawą w wielkie wyprawy wyruszyli Krzysztof Kolumb czy John Cabota. Zagościły w naszych kuchniach nie tylko ze względu na poprawę walorów smakowych, ale także z uwagi na często niedoceniane właściwości lecznicze.

W starożytnym Egipcie używany do mumifikacji, dziś podstawowy składnik zimowej herbaty, **cynamon**. Ta popularna przyprawa otrzymywana z kory cynamonowca wykazuje działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne oraz przeciwzapalne. Poprawia dopływ krwi do mózgu, co przekłada się na lepszą pamięć oraz koncentrację. Przyspiesza przemianę materii oraz poprawia proces trawienia. A cudowny zapach, który jest nam wszystkim dobrze znany, działa odprężająco na nasz organizm.

Pochodzący z Jamajki oraz od wieków stosowany w medycynie konwencjonalnej **imbir** zawiera całą gamę składników leczniczych. Bogaty w witaminę C, E oraz witaminy z grupy B stanowi cenny nabytek w naszej kuchni. Wykazuje właściwości przeciwbólowe oraz przeciwzapalne. Jego antyhistaminowe właściwości wspomagają leczenie alergii oraz ułatwiają oddychanie chorym na astmę.

Żółte złoto, jak często określana jest **kurkuma**, pochodzi m.in. z Indii, a swój intensywny żółto-pomarańczowy kolor zawdzięcza aktywnej substancji zwanej kurkumina. To właśnie ten składnik odpowiada za właściwości an-

tyoksydacyjne, przeciwzapalne, przeciwwirusowe, a także przeciwgrzybicze kurkumy. Warto wiedzieć, że w medycynie indyjskiej kurkuma jest stosowana jako środek przyspieszający gojenie się ran oraz korygujący niestrawność żołądka.

Goździki to nic innego jak suszone pąki kwiatów drzewa goździkowego. Dzięki zawartemu w nich eugenolowi posiadają właściwości przeciwbólowe, które są szczególnie często wykorzystywane przy bólach zębów. Ułatwiają one zasypianie oraz regulują funkcję układu nerwowego. Warto nadmienić, że obniżają one także poziom cukru oraz cholesterolu.



Łamanie kołem żelaznej woli, czyli średniowieczne maszyny tortur

Gdy czytacie ten numer Pulsu, zapewne lśnicie właśnie w blasku wszechobecných świątecznych ozdób, otoczeni zniewalającym zapachem pierniczków i innych kulinarnych wspaniałości. Sam grudniowy Puls zawiera wiele wzruszających, ciekawych artykułów o życiu, muzyce, nowinkach naukowych i wielu innych ważnych sprawach. W końcu jednak Wasze spojrzenie padnie na tę stronę, a oblicza staną się blade, będziecie z niedowierzaniem śledzić kolejne linijki tekstu, który odstąpi nieco treścią od świątecznej aury. Jednakże na pewno nie będzie nudno! Usiądźcie wygodnie w miękkim fotelu, owińcie się świątecznym kocykiem – opowiem Wam o średniowiecznych maszynach tortur...

Przenieśmy się zatem w mroczne wieki średnie; czasy, które zadziwiają nas swoją prostotą pod względem choćby zasad moralnych – znany jest nam teocentryzm tej epoki, prawdopodobnie jej najbardziej charakterystyczna cecha. Jednocześnie należy zdać sobie sprawę z okrucieństwa i zdolności ludzkiego mózgu do tworzenia najbardziej wysublimowanych wizji dotyczących wywoływania u innych strachu, powodowania cierpienia. Co gorsza, wizje te były wprowadzane w życie. Czasy, w których głównym zadaniem człowieka było oddanie Bogu i czynienie dobra, okazały się być jednymi z najbardziej krwawych w dziejach ludzkości... Czy urządzenia znane nam głównie z popkultury były rzeczywiście stosowane do wymierzania kar za złe czyny? Ile jest prawdy w opowieściach o łamaniu kołem i wielu innych niewyobrażalnych torturach?

Kobiety mają pierwszeństwo, dlatego też porozmawiamy teraz o tzw. „dziewicy norymberskiej” nazywanej też „żelazną dziewczicą”. Wiele źródeł wskazuje na to, że bohaterka naszych rozważań to wynalazek starożytności. Ówczesny władca Sparty, Nabis, miał zlecić wykonanie żelaznej dziewczicy, podobnej do jego własnej... żony. Niestety nie wiemy, czy wywołało to zachwyt u pierwowzoru postaci lub oddawało wiernie charakter żony Nabisa.

Statua ta posiadała niezwykle okazałe szaty, pod którymi ukryte były żelazne gwoździe. Jeśli obywatel Sparty uchylał się od płacenia podatków i danin, żelazna dama zamykała go w namiętym uścisku... na zawsze. Znamy jeszcze wiele innych przekazów, świadczących o istnieniu i stosowaniu dziewicy norymberskiej jako narzędzia tortur, jednakże wizerunek tej maszyny istniejący w popkulturze, został prawdopodobnie w znacznym stopniu wyolbrzymiony. Istnieją źródła, które mówią o tym, że było to zwykłe pudło z żelaznymi drzwiami dopasowane do ludzkich rozmiarów, a samo skazanie na zamknięcie w tym urządzeniu było doświadczeniem bardziej upokarzającym, niż wywołującym jakiegokolwiek doznania bólowe. Wraz z upływem czasu „dodawaliśmy” do żelaznej damy coraz więcej ostrych elementów, tworząc z niej znanego nam dziś potwora.

Przenieśmy się teraz na średniowieczną Wołoszczyznę, gdzie panował jeden z najsłynniejszych średniowiecznych władców – Wład Palownik. Jego brutalne metody torturowania i mordowania wrogów z pewnością zapewniły mu miejsce wśród najokrutniejszych tyranów w historii świata. Sposób działania Włada nie należał do najbardziej wysublimowanych – zgodnie z przydomkiem nabijał ludzi na pał, czyli specjalnie przygotowany drewniany



słup. Znane są opowieści o cienkich prętach, które, odpowiednio natłuszczone, były wbijane nieszczęsnej ofierze w odbytnicę, tak, by ich koniec opuszczał ciało przez usta. Skazaniec konał w niewyobrażalnych mękach, które mogły trwać wiele godzin. Podobno jedna wyprawa wojenna dostarczyła Władowi ponad 20 tysięcy jeńców, których dalszy los był przesądzony i sprowadzał się do śmierci w wyniku wyżej opisanych tortur. Pozostaje nam zastanowić się nad tym, ile prawdy jest w przekazach dotyczących pierwowzoru Drakuli...

Nadszedł czas na ostatnią średniowieczną metodę egzekucji w tym artykule – łamanie kołem. Warto wspomnieć, że w wiekach średnich wszelkiego rodzaju tortury czy wymierzanie kary śmierci były „rozrywką ku ucieście gawiedzi”. Podobnie było w przypadku łamania kołem – takie egzekucje odbywały się na ustawionym na placu szafocie. Na owym podwyższeniu umieszczano pał wraz z wielkim kołem wozowym. Do tego koła przywiązywano nieszczęsnika, tak, by kończyny pozostawały w odpowiednim położeniu, tzw. pozycji orła. Następnie kat miażdżył kości ofiary za pomocą obitych metalnym maczug, łomów, a nawet młotów kowalskich. Istniały dwie wariacje tej metody: łamanie „od góry”

oraz „od dołu”. Pierwszą z nich można nazwać nieco bardziej humanitarną – ofierze zadawano cios w głowę i przy odrobinie „szczęścia” natychmiast traciła przytomność lub nawet umierała, unikając w ten sposób cierpienia związanego z kolejnymi uderzeniami. Łamanie „od dołu” było przykładem najwyższego okrucieństwa, ofiara miała jak najdłużej konać w mękach – łamano kości skazanego od stóp do głowy. Niestety, często nie ograniczano się wyłącznie do samego wymierzenia kary śmierci. Po zakończonych torturach dobijano skazanego, jeśli jeszcze żył, a następnie jego ciało było wystawione na widok publiczny. Często beczeszczono zwłoki, pokazując obserwatorom, co może ich spotkać... Kara ta wykonywana była również na terenach Polski, między innymi w przypadku świętokradztwa.

Dziś zastosowanie opisanych powyżej tortur zdaje nam się być niewyobrażalną zbrodnią. Żyjemy w realiach, gdzie karą za większość przewinień jest ograniczenie wolności. Izolacja skazanego w porównaniu z jego torturowaniem wydaje się być opcją niezwykle humanitarną. Jednakże pozostaje nam odpowiedzieć na jedno trudne pytanie: ile jest w nas człowieczeństwa i jak daleko jesteśmy w stanie posunąć się w najbardziej okrutnych działaniach?



Precz z bananami, kot płynie z nami

WICEK N. FLISAK-KORSARZ

Wydawać by się mogło, że okrętowa fauna obejmuje głównie piratów, papugę na ramieniu kapitana i grupkę zabłąkanych szczurów lądowych, które gdzieś w kącie zmagają się z chorobą morską. Historia pokazuje jednak, że prawdziwymi królami pokładów były... koty.

Od najdawniejszych czasów prawdziwą plagą trawiającą morskie statki (dosłownie i w przenośni) były gryzonie. Dla szczurów okrętowe środowisko stanowiło istny raj: drewniane belki konstrukcyjne do ścierania zębów, woskowane liny do przegryzienia przed obiadem i, co najważniejsze, beczki wypełnione pożywieniem, z pewnością w ilości znacznie przewyższającej potrzeby załogi (przynajmniej ze szczurzego punktu widzenia). Nic więc dziwnego, że te zwierzaki porzucały swoje bezpieczne kąty i rozpoczynały karierę morskich szkodników, zabierając ze sobą jedynie bakcyle dżumy, tyfusu i wścieklizny.

Żeglarze postanowili wziąć sprawy w swoje ręce i powołać koty na pełnoetatowych członków załogi. Był to wybór podyktowany przede wszystkim względami praktycznymi – mruczek za dużo nie narzeka, nie oszukuje w karty, poza tym jest puszysty i łapie szczury. W pewien niepojęty sposób zdaje się też przepowiadać nadchodzące zmiany ciśnienia, co pozwala na podejmowanie trafniejszych decyzji nawigacyjnych. Co jednak, jeśli taki kot byłby czarny? Żeglarzom zupełnie to nie przeszkadzało. Niektórzy uważali wręcz, że to umaszczenie przynoszące szczęście¹. Zgodnie z morskimi przesądami dużo

bardziej pechowe byłoby zabranie na pokład... bananów. Gwizdanie również nie wchodziło w rachubę, sprowadzało nieodwracalny gniew Neptuna. Może dlatego na pokład częściej zabierano koty niż psy.

Jednym z pierwszych szerzej upamiętnionych morskich kotów jest Trim, towarzysz kapitana Flindersa. Choć tuż po urodzeniu niefortunnie wypadł za burtę, to dzięki swojemu zaparciu zdołał wdrapać się po linie z powrotem na pokład, czym zapewnił sobie olbrzymie uznanie załogi. Jako pierwszy kot opłynął Australię, a później do końca życia towarzyszył swojemu panu, który został uwięziony na Mauritiusie. Innym, może nieco mniej znanym, kotem-podróżnikiem jest Nansen, który na pokładzie Belgiki brał udział w ekspedycji na Antarktydę, tam też kończąc swój żywot.

Najlepiej udokumentowanymi kocimi marynarzami są jednak ci służący w trakcie ostatniego stulecia, przeważnie na okrętach wojennych. Jak się bowiem okazuje, nawet odejście od drewnianych konstrukcji statków nie odjęło miauczyńskim roboty. Na polskim niszczycielu ORP Burza pływała kotka o wdzięcznym imieniu Kicia. Omijając wartę trapową, zakradła się na pokład tuż przed rozpoczęciem

¹ Czarne koty były też dużo łatwiejsze w pozyskaniu ze względu na swą złą reputację...

II wojny światowej i już tam pozostała. Ze stopniem młodszego marynarza towarzyszyła załodze w manewrach i walkach. Dorobiła się nawet szóstki kocia, które podczas jednej z burz przeniosła do okrętowej pralni. Wzbudziło to powszechne zdziwienie, ponieważ Kicia miała do dyspozycji wygodną dziobową kajutę. Parę dni później, gdy 250-tonowa bomba uderzyła w okręt, niszcząc kompletnie jego dziobową część, wszystko stało się jasne, a załoga jeszcze mocniej zaufała kociemu szóstemu zmysłowi.

Innym kotem, który zapisał się na dobre w polskiej historii żeglarsstwa, był Umbriaga. Ten rudzielec stacjonował nad brzegiem jeziora Dąbie, wypuszczając się na jego wody wraz z członkami Akademickiego Związku Morskiego w Szczecinie. Futrzak stał się bardzo rozpoznawany w tamtejszym środowisku, zaginął jednak bez śladu na początku lat 50. Nie przeszkodziło mu to jednak w staniu się legendą. Do dziś kanał Czapina nazywany jest przez żeglarzy Umbriagą (jego oficjalna nazwa została praktycznie wyparta), kociak wspominany jest w szantach, a jego pomnik można podziwiać w szczecińskiej Alei Żeglarzy.

Wciąż żywa jest również legenda Oscara, nazywanego nieraz Niezatapialnym Samem. Był to kot służący początkowo na Bismarcku, niemieckim pancerniku. Okręt ten zatonął w bitwie morskiej w maju 1941 roku. Z ponad dwutysięcznej załogi uratowało się jedynie 115 osób... i czarny kot, któremu załoga HMS Cossack, która podjęła go z wody, nadała imię Oscar (w międzynarodowym kodzie sygnałowym oznacza to człowieka za burtą). Kot spędził na pokładzie tego statku pięć miesięcy, gdyż już w październiku tego samego roku Cossack zatonął na Atlantyku storpedowany przez U-Booty. Również z tej katastrofy Oscar wyszedł cało, odnajdując nowy dom na lotniskowcu HMS Ark Royal. Otrzymał tam też nowe imię – Unsinkable Sam. Statek ten, po miesiącu zatopiony u wybrzeży Gibraltaru, okazał się ostatnim domem dla kota. Tak się złożyło, że nikt nie chciał go przyjąć, ponieważ zdawał się przynosić pecha. Oscar został przyszyty przez gibraltar-

ski kapitanat portu, a resztę życia spędził w Domu Marynarza w Belfaście. Ile w tej historii prawdy, a ile marynarskiej tendencji do ubarwiania? Ciężko odpowiedzieć na to z całą pewnością, ale to jest właśnie klimat morskich opowieści.

Tak właśnie prezentują się najciekawsze sylwetki kocich marynarzy. Ich dzieje na okrętach wojennych należą już do historii, gdyż w 1975 roku brytyjska Royal Navy zabroniła zabierania kotów na pokład, uzasadniając to względami higienicznymi. Do dziś można jednak spotkać futrzaki podróżujące na prywatnych statkach. Żeglarski świat pełen jest również opowieści o innych pokładowych zwierzętach i różnych dziwach... ale z tego skarbcza zacerpniemy już następnym razem.



Śledzie z Bornholmu

OLGA CIURA

Tym razem wypłyniemy w podróż na niewielką duńską wyspę Bornholm. Jest to z pewnością dobre miejsce dla tych, którzy szukają ciszy i spokoju, malowniczych małych miasteczek, ciekawych skalistych wybrzeży, krystalicznie czystej i zimnej wody, ale przede wszystkim przepysznych wędzonych ryb. Samych mieszkańców nie ma tutaj zbyt wiele, a po sezonie turystów praktycznie brak, więc można powiedzieć, że całą wyspę mamy dla siebie. Bornholm słynie z rotundowych kościołów, wiatraków, ruin zamku Hammershus, wędzonego śledzia, a także jako doskonałe miejsce na wycieczki rowerowe, o czym miałam okazję przekonać się na własnej skórze.

Podczas jednego z rejsów morskich odwiedziłam właśnie Bornholm. Jest to swego rodzaju *must have* dla osób żeglujących po Morzu Bałtyckim. Dotarcie na ląd po kilkudziesięciu godzinach na wodzie prawie zawsze jest dla mnie równoznaczne ze złudnym wrażeniem falowania ziemi. Tak było i tym razem, kiedy zacumowaliśmy w małym porcie, w Allinge, to zachodzące słońce i kolorowe domki wirowały mi

dookoła. Sam widok tego uroczego miejsca był jak z pocztówki. Pamiętam swoje lekkie zdziwienie, kiedy tuż obok portu znalazłam na wyspie dobrze zaopatrzone duże *Netto* – ale w końcu jest to duńska sieć sklepów, które swój początek miały w Kopenhadze.

Włóczenie się po wybrukowanych, wąskich uliczkach bornholmskich miasteczek stanowi naprawdę ogromną przyjemność, szczególnie kiedy jest się włóczykijem. Mimo że praktycznie wszystkie osady na wschodnim wybrzeżu są do siebie podobne, to jednak warto zajrzeć w każdy zakamarek, bo zabudowa tych kolorowych domków i ich niesamowity klimat przyciągają jak magnes. Większość miast Bornholmu swoją historię zaczynała w czasach średniowiecza jako przystanie rybackie, wokół których ludność zaczęła budować własne chaty. Na całej wyspie panuje naprawdę wzorowy porządek. A oprócz tego, że domy są pomalowane w piękne pastelowe kolory, które bardzo charakterystycznie wyglądają na tutejszych ulicach, to każdy z właścicieli swojej posiadłości dodaje coś od siebie, co sprawia że tutejsza architektura jest jedyna i niepowtarzalna. Zbliżenie na jeden z takich domków można zobaczyć na zdjęciu.

Ciekawe są historie tej wyspy, jedna z nich mówi o tym, że *"kiedy Bóg stworzył Skandynawię, wziął najlepsze części razem i wrzucił w głębiny Bałtyku, i tak powstał Bornholm"*. Jej skaliste wybrzeża robią wrażenie. Moją uwagę zwróciły ruiny zamku Ham-



Typowy dom na Bornholmie.



Po przejeździe śledziami leżąc na bornholmskim wybrzeżu



Wędzarnia ryb w Gudhjem, a zaraz obok wypożyczalnia rowerów.

mershus położone właśnie na takim wzniesieniu i dobrze widoczne od strony morza. Zdumiały mnie jeszcze bardziej, kiedy okazało się, że są to ruiny jednego z największych średniowiecznych zamków Skandynawii i od czasów średniowiecza stanowią punkt orientacyjny Bornholmu. Hammershus był w centrum dramatycznych i krwawych wydarzeń historii wyspy, przez stulecia pełnił rolę twierdzy, ośrodka władzy administracyjnej i więzienia. Ważnym elementem historii wyspy jest również Louise-lund. Jest to jedno z największych w Danii skupisk tajemniczych menhirów, czyli nieociosanych lub częściowo obrobionych głazów ustawionych pionowo. Kompleks, który odgrywał istotną rolę w życiu duchowym Bornholmczyków, składa się z 51 ogromnych kamieni kultowych, z których najwyższe mają ponad 2 metry wysokości i naprawdę robią wrażenie.

Poza pieszą przechadzką po wyspie dobrą opcją jest jej rowerowe zwiedzanie. W końcu znajduje się tu ponad 235 km dróg rowerowych, a wypożyczalni

rowerów jest tu pod dostatkiem na każdym kroku. Największą frajdę sprawia zjeżdżanie z licznych górrek na rowerze, oczywiście najpierw trzeba na nie wjechać, ale później zabawa jest przednia. Wszystko to za sprawą nieco pofałdowanego terenu wyspy. Chyba nigdy wcześniej się tak bardzo nie rozpędziłam na rowerze jak właśnie tam – na tej duńskiej wyspie. Nie zapomnę jak wieczorem, już o zmroku, wracając rowerem do portu nieco na ślepo czułam, że jadę prawdziwie „z górki na pazurki”. Ach, ten bornholmski wiatr we włosach!

Absolutnie obowiązkowym elementem odwiedzin Bornholmu jest degustacja przeróżnych dań morza i śledzi każdego rodzaju. Wędzenie ryb na wyspie jest formą zachowania starożytnych tradycji. Dawniej śledzie wędzono w dużych garach kuchennych rybaków, ale później istniały już lepsze rozwiązania i w rybackich wioskach wybudowano specjalne wędzarnie. Taką najbardziej znaną ze swoich wędzarni jest miasteczko Gudhjem, gdzie pierwsza prawdziwa komercyjna wędzarnia została

zbudowana w 1882 roku. Charakterystyczne białe kominy wędzarni są częścią bornholmskiego krajobrazu (co można zobaczyć na zdjęciu), a najbardziej popularną rybą jest świeżo uwędzony bałtycki śledź. Godne polecenia są również uwędzone śledzie, podane zgodnie z obyczajem z surowym żółtkiem, rzodkiewkami i szczypiorkiem. Wystarczy zapłacić daną kwotę w koronach duńskich i można jeść do woli. Całość doskonale smakuje z chłodnym piwem, szczególnie z jedyne go bornholmskiego browaru w Svaneke. Jeszcze inną typowo bornholmską potrawą jest tzw. śledź solony z beczki, wymoczony i obsmażony w tartej bulce, a podawany z musztardą i buraczkami w occie. Inne bornholmskie przysmaki to łosoś bałtycki (o białym delikatnym mięsie) i śledzie marynowane na wiele różnych sposobów.

Niektórzy urządzają sobie nawet specjalne jednodniowe wycieczki promem z Polski tylko po to, żeby skosztować tej tradycyjnej kuchni. W sezonie na Bornholm można się tak dostać z Kołobrzegu lub Świnoujścia.

Będąc na miejscu w jednej z tradycyjnych wędzarni nie mogłam się oprzeć, żeby nie spróbować każdego rodzaju ryb po trochu, ale uwaga, okazuje się, że śledzi w tłustej śmietanie nie da się zjeść dużo. Dlatego uznaję, że duński zabieg „płacisz raz i jesz ile chcesz” i tak im się opłaca. Na koniec nie pozostaje nic innego, jak udać się na wybrzeże, leżeć, trawić i odpoczywać. No chyba, że stawiać żagle i wypływać z portu na Christiansø, ale to już inna wyspa i zupełnie inna historia ...

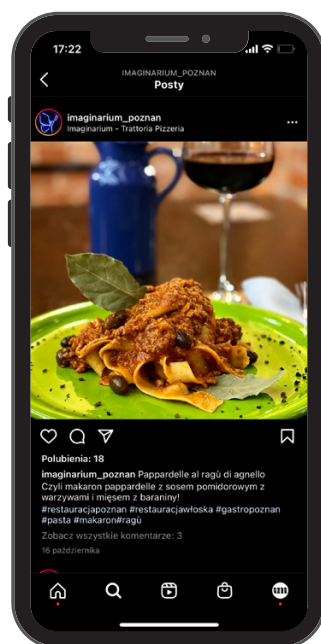
Do zobaczenia na wyspie!



CO?
**IMAGINARIUM TRATORIA
PIZZERA**

GDZIE?
PLAC BERNARDYŃSKI 1

DLACZEGO WARTO?
**PO OKAZANIU LEGITYMACJI
STUDENCKIEJ 10% ZNIŻKI.**



Grudniowe świętowanie

KATARZYNA GRZESIAK

Grudzień to czas pieczenia pierników, kolorowych ozdób i obdarowywania się prezentami. Większości z Was na myśl przychodzi jedno: święta bożonarodzeniowe. Trudno pomyśleć inaczej. Komercjalizacja tego chrześcijańskiego święta oraz proces globalizacji pochłaniają świat na miesiąc, a czasami nawet na kilka tygodni dłużej. Czy kogoś jeszcze dziwi widok starszego pana w czerwonym kostiumie i w białej brodzie w każdym rejonie świata? Przez ten wszechogarniający trend może się wydawać, że w grudniu tylko chrześcijanie mają swoje święto, ale tak nie jest. Na świecie istnieje szacunkowo od 4200 do 10 000 religii i związków wyznaniowo-religijnych. Znacząca większość stanowi odłamy od największych religii świata, jednakże wiele z nich mogłoby z Was zaskoczyć. Zatem dla kogo okres grudniowy również jest szczególnym czasem?

My Słowianie

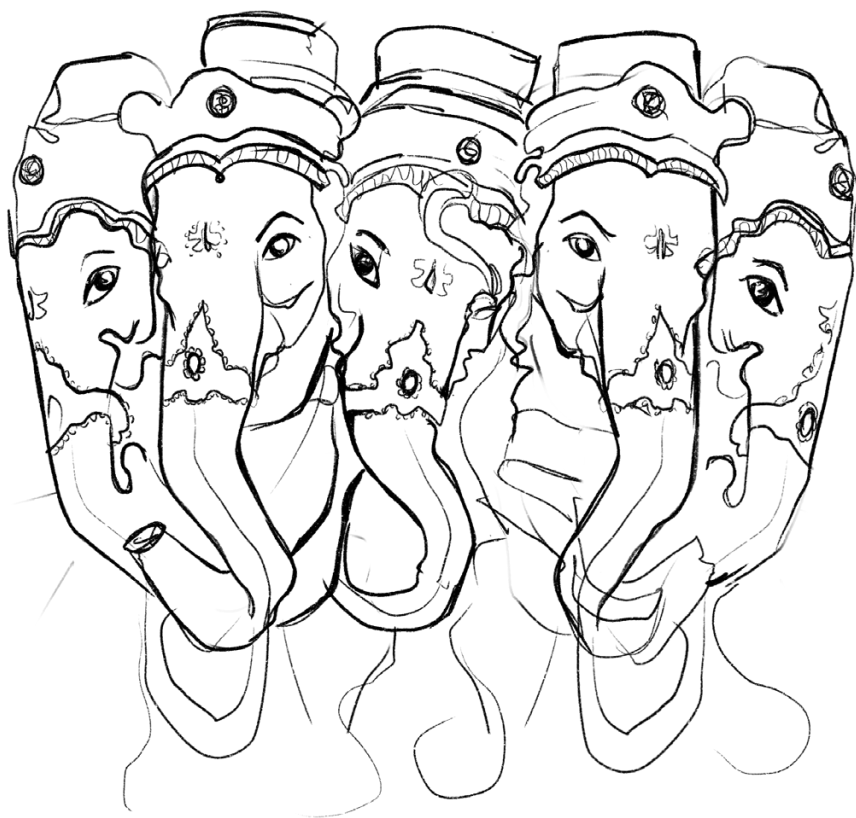
Zacznijmy podróż od naszych terenów, a dokładniej rodzimowierców słowiańskich, których tradycje są nam najbliższe. W trakcie przesilenia zimowego, czyli z 21 na 22 grudnia, obchodzą oni Szczodre Gody. To dzień najkrótszego panowania Słońca na niebie; z każdą kolejną dobą noc staje się coraz krótsza. Symbolizuje to walkę Swaroga – boga Słońca, który na nowo odzyskuje władzę nad światem. Cykliczność w rodzimowierstwie jest bardzo ważna, stąd też w tym czasie następuje nowy rok słoneczny i liturgiczny dla wiernych. Jak obchodzą ten czas? Przede wszystkim radośnie – organizowane są uczty, podczas których są wspomniani zmarli przodkowie, odprawia się wróżby przepowiadające losy na następny rok. Co ciekawe, zwyczaj kolędowania występował u pierwszych Słowian, co było kultywowane później przez chrześcijan. Podczas niego wykonywano przedstawienie symbolizujące cykl życia, umierania i wskrzeszania, które odnosiło się do odrodzenia ziemi po zimie. Owe święto występuje we wszelkich odmianach rodzimowierstwa na świecie, również w druidyzmie, który jest mocno z nim związany.

Buddyści też świętują!

Co roku 8 grudnia w niektórych państwach Azji obchodzone jest Bodhi Day, często połączone z ogromnymi festiwalami, które mogą pochłonąć cały kraj. W języku polskim tłumaczymy to jako „dzień oświecenia Buddy”. Bodhi to drzewo, pod którym medytował Siddhartha Gautama zanim dostał oświecenia i stał się Buddą. Przede wszystkim w odłamie Mahajany jest to dzień szczególny. Sam sposób celebrowania zależy od poszczególnych odłamów czy sekt buddyjskich. Do najpopularniejszych należą dodatkowe medytacje, czytanie Dharmy, śpiewanie sutry (teksty buddyjskie), wykonywanie dobrych uczynków wobec żywych istot czy ozdabianie drzewa Bodhi. W niektórych rodzinach organizowane są małe uczty.

W obronie tradycji

Wyznawcy hinduizmu również posiadają w grudniu swój szczególny czas, który narodził się w poprzednim wieku jako alternatywa do chrześcijańskiego święta. Satguru Sivaya Subramuniyaswami zaproponował pomysł Pancha Ganapati, aby hinduskie rodziny na wschodzie mogły kultywować swoje tra-



dycje i wartości w sposób akceptowalny dla zachodniego społeczeństwa. W pewien sposób na równi, przeżywając czas grudniowego świętowania, a przy tym nie przyjmując elementów kultury chrześcijańskiej. Pancha Ganapati trwa 5 dni, od 21 do 25 grudnia. Jest to święto na cześć Ganesa (Ganapati), boga mądrości, który często jest przedstawiany jako czteroręki mężczyzna z głową słonia. Jednakże podczas tego święta wystawia się jego posązek o pięciu twarzach. Każda z nich odzwierciedla jedną z sił, która jest celebrowana kolejno w ciągu tych 5 dni oraz do której przypisana jest jedna z barw. Posązek oraz domostwa dekoruje się każdego dnia na inny kolor: żółty, niebieski, czerwony, zielony i pomarańczowy. Każdy z nich ma wprowadzić pokój i harmonię w życiu z każdej rodzin. Pierwszego dnia jest to miłość i harmonia wśród rodziny, a następnego

między sąsiadami oraz przyjaciółmi. To również moment przeprosin. Natomiast trzeci skierowany jest z myślą o pracodawcach, pracownikach i klientach. Czwarty to czas nadziei, którą celebruje się poprzez sztukę, muzykę i taniec. Ostatni dzień porusza kwestię duchowości. Jest to również dobry moment, aby z pomocą Ganapati zerwać z dawnymi błędami i rozpocząć nowy rozdział w życiu. Oprócz charakterystycznych zadań w danym dniu, każdy zaczyna się od podobnego obrządku. Przygotowane są słodczyce, owoce oraz kadzidełka dla Ganesa i członków rodziny, składane są błogosławieństwa zgodnie z celebrowaną siłą danego dnia. Dzieci otrzymują przez 5 dni prezenty, które mogą otworzyć ostatniego dnia podczas uroczystego posiłku, tworzone są świąteczne kartki z wersetami ksiąg Wed, a w tle można usłyszeć pieśni hinduskie imitujące kolędy.

„I'm the Holiday Armadillo!”

Miłośnicy serialu „Friends” na pewno z uśmiechem wspominają Świątecznego Pancernika, który pomimo trudności starał się opowiedzieć synowi Rossa o wyjątkowym czasie dla społeczności żydowskiej – Chanuce. W tym roku trwa ona od 28/29 listopada do 6 grudnia. Jest to wspomnienie powstania w Palestynie, które miało miejsce jeszcze przed naszą erą. Żyjącym tam Żydom chciano narzucić politeizm. Po zwycięskiej walce w świątyni znaleziono tak mało świętej oliwy, że mogła ona utrzymać płomień przez dzień. Do wyprodukowania większej ilości potrzebowano przynajmniej 8 dni. Jak można się domyślić, menora w świątyni nie zgasła nawet na moment, póki nie przygotowano według świętych norm większej ilości oliwy. Podczas trwania Chanuki każdego wieczoru na specjalnej 9-ramiennej menorze jest zapalana jedna dodatkowa świeczka. Ta dziewiąta jest dodatkową, która zapala pozostałe, a całej ceremonii towarzyszy składanie błogosławieństw. Przez te 8 dni rodzina zasiada codziennie przy uczcie i śpiewa pieśni „Maoz cur”. Jest to również czas prezentów. W tym okresie nie wolno pościć, zalecane jest spożywanie pokarmów wykonanych właśnie na oliwie.

Grudzień u wschodnich sąsiadów

Wyznawcy prawosławni Boże Narodzenie obchodzą 2 tygodnie później, jednakże w grudniu mają wyjątkowe święto, które katolicy obchodzą mniej hucznie. Jest to Dzień Wprowadzenia Najświętszej Bogurodzicy do Świątyni (Wwiedienije wo chram Preswiatoj Bohorodicy), który wypada w tym roku 4 grudnia. Jest to wspomnienie oddania Maryi do Świątyni, zgodnie z złożoną przez jej rodziców obietnicą Bogu. Joachim i Anna długo starali się o dziecko, dlatego też obiecali Jahwe, że jeśli obdarzy ich potomkiem, oddadzą dziecko do świątyni na nauki. Tam też udała się Maryja mając 3 lata. Spędziła tam kilka lat na modlitwie, pomaganiu ubogim i kalekom oraz, co najważniejsze, złożyła postanowienie pozostania dziewicą. W tradycji prawosławnej istnieje 1 dzień

przedświąteczny i cztery poświęteczne. Podczas głównego nabożeństwa praktykowane jest czuwanie z odegraniem wiernym przedstawienia o historii Maryi. Czasami wspominane są też takie fragmenty jak urządzenie Przybytku Świętego i przeniesienie Arki Przymierza. Jest to również dzień ważnej nauki rodzin o istocie wychowania i życia w pobożności prawosławnej.

Protestantyzm vs. Boże Narodzenie

Jak wyżej już pisałam, grudzień kojarzy nam się z świętem chrześcijańskim. Jego przebieg wygląda podobnie w wielu odłamach chrześcijaństwa, różnice są głównie kulturowe. Natomiast są grupy, które wyłamują się z tego schematu. Świąt Bożego Narodzenia na pewno nie będą obchodzić Świadkowie Jehowy. Bardzo dobrze ta kwestia jest omówiona w jednym z odcinków na kanale Światusy, do którego Was odsyłam. Do tej grupy można dołączyć Adwentystów Dnia Siódmego, Kościół Boży Dnia Siódmego czy Chrześcijańską Wspólnotę Zielonoświątkową. Jednakże muszę dodać, że ta ostatnia jest odłamek Zielonoświątkowców, którzy obchodzą Boże Narodzenie w zależności od zboru. Często argumentacja dotyczy braku znaczenia w życiu duchowym tego dnia, wspierania zła w postaci komercjalizmu czy zwracania uwagę na pogańskie pochodzenie święta.

Słowo na koniec

Pomimo wielu różnic między religiami czy wyznaniami, grudzień to czas jednoczenia się i radowania w otoczeniu najbliższych. Moment refleksji i wybaczenia. Łatwo wytykać różnice między ludźmi, a trudniej odnajdywać porozumienie czy szacunek. Niezależnie od tego jak dekorujemy mieszkania, co kładziemy na stole czy jakie słowa wypowiadamy podczas błogosławieństw, a nawet jeśli nic z tych rzeczy nie robimy, pamiętajmy o tych wartościach, które łączą wszystkich ludzi. Niechaj zatem towarzyszy Wam w tym okresie ta najważniejsza, o której nieustannie zapominamy. Pokój.



Muzykoterapia

JAN KOTLAREK

Piosenki świąteczne wzbudzają najróżniejsze emocje w zależności od tego, kiedy je słyszymy, w jakich okolicznościach, w jakim towarzystwie, a także, to być może najważniejsze, po raz który w danym roku. Obojętnie czy lubimy mikołajkowo-choinkowe hity, czy nie, myślę że każdy zetknął się z sytuacją, w której miał serdecznie dość piosenki (lub kilku), którą w ciągu miesiąca usłyszał dwieście tysięcy razy.

Amerykańska psycholog, Linda Blair, w wywiadzie udzielonym telewizji Sky News, powiedziała, że muzyka świąteczna grana zbyt wcześnie i zbyt głośno, może spowodować, że będziemy się czuli jak w pułapce. Jest ona silnym bodźcem, który kieruje nasze myśli na konieczność gorączkowych przygotowań czy nieprzemyślanych zakupów. Słyszana w sklepach po raz setny piosenka może nas skłonić albo do pospiesznego wyjścia, albo do jak najszybszego kupna byle czego. Powtarzające się Jingle Bells czy Last Christmas może też źle wpływać na zdrowie psychiczne pracowników takich sklepów, bo nie mogą się skupić na niczym. Całą energię wykorzystują na próbowaniu niesłyszania tego, co słyszą.

Czy receptą jest zupełne zaprzestanie puszczenia świątecznej muzyki? Być może włączanie jej co drugi rok? Takie rozwiązania są nierealne, tym bardziej, że mimo wszystko są momenty, gdy piosenki bożonarodzeniowe naprawdę potrafią nadać życiu klimat i wielu ludzi absolutnie nie wyobraża sobie świąt bez nich. Aby radzić sobie z przytłoczeniem tymi utworami, proponuję sięgać do dźwięków mniej znanych, czasem być może nieco zapomnianych. Po krótkich poszukiwaniach na Spotify czy Tidalu, okazuje się że muzyka świąteczna to dużo więcej, niż tylko Mariah Carey, Frank Sinatra i Michael Bublé. Takim utworem, niepiłowanym zbyt mocno przez rozgłośnie radiowe oraz galerie handlowe, jest Someday at Christmas, śpiewane oryginalnie przez Steviego Wondera. Piosenka zarówno

poprzez melodię, jak i tekst, niesie spokojną, stonowaną atmosferę. Słowa traktują o potrzebie pokoju na świecie, o nadziei na wolność i zwycięstwie miłości. Utwór został wydany pod koniec listopada 1967 roku. Wydarzenia roku następującego po świątach 1967 sprawiają, że słowa piosenki zyskują jeszcze bardziej na znaczeniu – rok 1968 obfitował bowiem w niespokojne wydarzenia, masowe protesty i zamieszki niemal na każdym kontynencie. Rozruchy miały miejsce w Stanach Zjednoczonych, Brazylii, Meksyku, Czechosłowacji, RFN, a nawet w (znanej z pokojowego usposobienia mieszkańców) Szwecji oraz w Polsce, co znamy pod nazwą Marzec '68.

W październiku 2020 roku (znak czasów: świąteczne piosenki pojawiają się coraz wcześniej) ukazał się natomiast cover Someday at Christmas, w wykonaniu dużo mniej znanego artysty, Jaca Rossa. Ta wersja jest w mojej ocenie zdecydowanie warta uwagi. Co ciekawe, również pojawia się chwilę przed rokiem, który także pełen był protestów i niepokojów, znów na skalę ogólnoswiatową. Migranci z granicy polsko-białoruskiej, mieszkańcy Afganistanu, protestujący przeciw paszportom covidowym, czy przeciw zmianom w prawie aborcyjnym – wszyscy mogą reprezentować skrajnie różny światopogląd, a jednak sądzę, że niemal wszyscy zgodziliby się z przesłaniem zawartym w Someday at Christmas. Terapię takim właśnie utworem proponuję na tę przedświąteczną bieżącinę.

Niczym jedna wielka rodzina

KAROLINA JANIĄK

Carlos Ruiz Zafón jest autorem tetralogii książek „Cmentarz zakazanych książek” złożonej z: „Cienia wiatru”, „Gry anioła”, „Więzienia nieba” i „Labiryntu duchów”. Autor książek wielokrotnie mówił, że cykl ten można czytać w dowolnej kolejności. Ja polecam zacząć swoją przygodę od „Cienia wiatru”, gdyż pomoże to wczuć się w klimat starej Barcelony oraz pozwoli nakreślić szkic historii rodziny Sempere. Każda z czterech części cyklu przedstawia perypetie Daniela i innych, wprowadzanych kolejno przez Zafóna, bohaterów. W tym artykule przybliżę Wam pierwsze dwie z czterech wymienionych powyżej książek.

Głównymi bohaterami „Cienia Wiatru” są księgarz/antykwariusz oraz jego syn Daniel. Cała akcja książki dzieje się w Barcelonie. Letnim porankiem 1945 roku dziesięcioletni Daniel Sempere udaje się ze swoim ojcem do niespotykanego miejsca, jakim jest Cmentarz Zapomnianych Książek. Chłopiec może wybrać sobie jedną z setek książek. Wybór pada na „Cień wiatru” Juliana Caraxa. Gdy Daniel ją czyta, bardzo się nią fascynuje. Z tego powodu stara się dowiedzieć czegoś więcej na temat samej książki, jak i jej autora. Wkrótce okazuje się, że wszystkie inne dzieła Caraxa zostały spalone i pewna osoba bardzo się stara znaleźć ostatni egzemplarz. Z czasem próba odszukania książek nieznanego autora staje się bardzo ryzykowna – w grę wchodzi zdrowie i życie Daniela i jego bliskich. Ciężko odgadnąć, jakie będzie rozwiązanie całej sprawy. Odkrywane po kolei wątki, pozornie niepowiązane, tworzą wspólną całość i pozwalają odkryć rozwiązanie zagadki.

W „Grze Anioła” głównym bohaterem jest młody dziennikarz, David Martín, z barcelońskiego dziennika „La Voz de la Industria”. Jego marzeniem jest zostanie pisarzem. Początkowo musi się jednak za-

dowolić pisaniem niewielkich artykułów w redakcji. Mentorem Davida w pracy, a równocześnie gwiazdą dziennika, jest Pedro Vidal. Za jego sprawą Martín dostaje propozycję napisania opowiadania w ramach zastępstwa za kolegę redakcyjnego. Po opublikowaniu pracy czytelnicy przyjmują bardzo pozytywnie pracę Davida – nieznanego im wcześniej autora. Redaktor naczelny dziennika postanawia dać chłopakowi szansę i oferuje mu możliwość napisania cyklu powieści, która byłaby wydana w odcinkach, na łamach kolejnych numerów gazety. Ze wsparciem przyjaciela David postanawia stawiać swoje pierwsze kroki w pisarstwie, tworząc pierwszy odcinek powieści „Tajemnice Barcelony”. Ten i kolejne odcinki odnoszą duży sukces. Któregoś dnia David dostaje list od Andreasa Corellego – tajemniczego właściciela paryskiego wydawnictwa Éditions de la Lumière. Tajemniczy gość składa mu pozornie korzystną propozycję – napisanie dzieła na zamówienie – jak się później okazuje, wcześniej miał je napisać ktoś inny. Davida dopada mroczna przeszłość poprzedniego autora dzieła. Jednym z wielu bezpiecznych miejsc jest księgarnia „Sempere i synowie”. Wątki zaczynają się komplikować, a historia nabiera wątku kryminalnego – pojawiają się trupy...

W każdej z czterech książek przedstawiona jest historia innej postaci. Jednak wszystkie losy bohaterów są w pewien sposób związane z księgarnią „Sempere i synowie”. Czytelnikowi bardzo szybko udziela się pełna ciepła, rodzinna atmosfera. Mimo to często pojawiają się mroczne wydarzenia. W każdej z książek pozornie odrębne wątki ostatecznie zaczynają się zazębiać, tworząc niezwykle złożoną całość. Dodano też szczyptę magii. Tetralogia została napisana w taki sposób, że czytelnik, mimo sporej objętości każdej z książek, szybko je przeczyta. „Cmentarz zakazanych książek” jest bardzo dużym sukcesem Zafóna. Moje słowa może poprzeć przetłumaczenie „Cienia wiatru” na ponad 45 języków oraz sprzedaż go w ponad 10 milionach egzemplarzy. Zachęcam wszystkich do sięgnięcia po tę lekturę – nie pożałujecie!

Solastalgia

JULIA DANIELUK

Jak stracić swoją małą ojczyznę, nie wyjeżdżając z niej

Zatrzymajcie się na chwilę, przerwijcie to, co robicie i zastanówcie się, gdzie czujecie się najbardziej komfortowo? Co, bądź kto, sprawia, że odczuwacie spokój i wszystkie Wasze problemy nie wydają się aż tak przytłaczające, jak chwilę wcześniej. Zwizualizujcie i zapamiętajcie to „coś”.

Codziennie po trudnym dniu wracasz do swojej ukochanej, aż pewnego razu orientujesz się, że to, co uważałeś za jedyną stałą rzecz w Twoim życiu, jest bardziej kruche, niż się spodziewałeś. Widzisz osobę stojącą przed Tobą, lecz jej obecność tylko pogłębia frustrację, bo przecież to nie jest Ta osoba. Patrzysz jej prosto w oczy, lecz to nie te same oczy. Rozmawiasz z nią, zachowujesz pozory, próbujesz się zadowolić tą skorupą, która została po kimś, na kim Ci zależało, kogo kiedyś znałeś. Za dużo niewiadomych wdarło się do naszej strefy komfortu. Gdy zaakceptujemy utratę, zaleje nas fala smutku, następnie tęsknoty za tym jak było dawniej, pozostawiając nas pustymi, ale pełnymi pytań.

A co, jeśli to nie osoba tylko:

- las za domem, na którego miejscu stoi nowa fabryka samochodów, samochodów które nawet pomalowane na zielono nie zastąpią zapachu i barw szumiącego lasu,
- śnieg pojawiający się wraz z nadejściem zimy, który kiedyś przychodził nawet nieproszony,
- nieprzenikniona czerń nieba, pozwalająca wypatrywać, a także znaleźć pierwszą gwiazdkę na Boże Narodzenie,
- snopki siana, na których się spędzało pół dzieciństwa, i które zastąpiono nowoczesnymi budynkami mieszkalnymi,
- złota jesień, która trwa dłużej niż tydzień, zanim się zamieni w przedzimowe bagna,
- zamrożone jeziora, na których można było naśladować baletnice z bajek.

Co wtedy czujemy? Jak to się nazywa?

Czym jest to spowodowane?

Na ostatnie pytanie odpowiedź jest prosta. To problem na tyle ważny, że nie brakuje mu rozgłosu w mediach. Jednakże czy ktoś z Was zastanowił się, jaki wywiera wpływ ocieplenie klimatu oraz współpracująca z nim urbanizacja, nie na gospodarkę państw, czy współczynniki demograficzne, ale na naszą psychikę?

Jeśli odpowiedzieliście NIE – jeszcze nie jest za późno, żebyście mogli dalej żyć w słodkiej nieświadomości.

Jeśli odpowiedzieliście TAK – kontynuujcie czytanie, bo już nie ma dla was ratunku.

Każdy z nas jest świadomy zmian klimatycznych, większość z nas je odczuwa, jednak tylko część umie nazwać to specyficzne uczucie. Na szczęście język ewoluuje wraz z wizją naszej przyszłości i on jako jedyny bierze pod uwagę wszelkie zmiany, które mają miejsce po drodze. Jeśli chcecie wiedzieć, z czym się mierzy świat, spójrzcie na zbiór najnowszych neologizmów.

nie jest już ciepło na Wielkanoc
i na moje urodziny, za to jest
ciepło na Wszystkich Świętych

kiedyś brzeg Bałtyku zamarzał

za roztopami tęsknię i pełnymi
rzekami i jeziorami po nich

i za wiosennymi burzami

i mniej owoców teraz jest

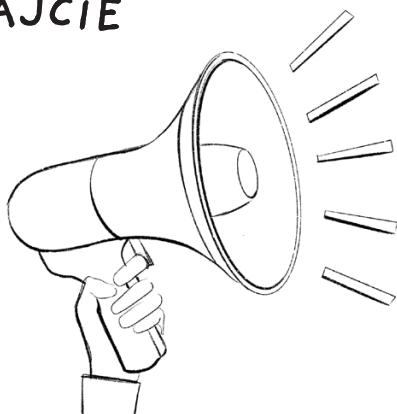
Australijski profesor Glenn Albrecht w 2003 roku wprowadził nowe pojęcie do obszaru nauk zajmujących się psychoterracją, czyli zaburzeniami psychicznymi o podłożu ekologicznym. Wywołane są one przez brak kontaktu z naturą oraz traumę spowodowaną utratą ekosystemów, a także zjawisk pogodowych przypisanych danym porom roku i strefom klimatycznym. Do chorób psychoteratycznych zaliczamy lęk ekologiczny, zaburzenie deficytu przyrody, paraliż ekologiczny, nostalgię ekologiczną oraz między innymi solastalię, która została opisana w książce Glenna Albrechta pod tytułem „Solastalgia: a new concept in human health and identity”, oraz w słynnym poradniku „Solastalgia – jak stracić swoją małą ojczyznę, nie wyjeżdżając z niej” autorstwa Julii Danieluk.

Solastalgia to neologizm składający się ze słów: “solace” (komfort) oraz “algia” (ból). W dosłownym tłumaczeniu opisuje on ból wywołany utratą komfortu. Jednak interpretowany jest jako uczucie tęsknoty za domem pojawiające się pomimo faktu, że się w nim znajdujemy. Dom występuje tutaj w roli małej ojczyzny, miejsca, z którym się utożsamiamy emocjonalnie. Teraz możecie przywołać wspomnienie, o które Was prosiłam na samym początku. Zamknijcie oczy i powiedzcie, co widzicie. Naszą małą ojczyznę budują ludzie, atmosfera, emocje, które nam towarzyszą, ale również natura, więc zakładam, że nie mogło jej zabraknąć także w Waszych wizualizacjach. Człowiek jest nieodłącznie z nią związany. Do niej możemy się zwrócić, ukoj nasz smu-

tek i uciszy myśli. Zawsze niezmienna, zamknięta w kręgu życia. Umiera każdej jesieni, by narodzić się wiosną. Jednakże jak wyglądałyby Wasze „domy” bez zapamiętanej przez Was otaczającej je przyrody? Konfrontacja wizji z przeszłości z teraźniejszą, która jest jedynie jej marną namiastką, budzi w nas silne, negatywne emocje, gdyż wiemy, że ta zmiana na gorsze jest nieodwracalna. Ktoś kiedyś powiedział: „Gdybym był klimatologiem piłbym stale”. Dlatego nie ma nic dziwnego w tym, że odpychamy od siebie niewygodne myśli dotyczące problemów ekologicznych. Mamy wystarczającą liczbę nieprzyjemności w domu, w związkach, w pracy, czy w szkole. Nikt nie chce sobie dokładać więcej na swój talerz i rozmyślać na temat globalnego ocieplenia, w obliczu którego czuje się żałośnie bezsilny.

Jesteśmy jak lodowce na Grenlandii, tylko nasz “meltdown” objawia się trochę inaczej. Roztapiają się jedynie nasze złudzenia i załamuje się układ nerwowy. Na stronie Teatru Wielkiego w Poznaniu do 31 grudnia znajdziecie spektakl pod tytułem „Solastalgia: meltdown”, która przybliży Wam schematy ludzkich zachowań w obliczu klęski klimatycznej. Pokazuje on człowieka jako ubezwłasnowolnioną jednostkę w wadliwym systemie, który sami stworzyliśmy. Sugeruje odbiorcy, że możemy obwiniać tylko siebie za utratę spokoju w niezmienności zjawisk klimatycznych i jedyne, co nam zostaje, to szept, który zużywa mniej tlenu, i który nie jest wystarczająco głośny, aby usłyszały nas przyszłe pokolenia.

rozSŁUCHAJCIE
się w



rozGŁOŚNI

Spotify
Apple Podcasts
Google Podcasts



Poetyckie potyczki

Tu i teraz

Jestem tam gdzieś
 Tu i teraz
 Pośrodku niczego i wszystkiego
 Ich i nas
 Nie liczę czasu
 Nie znam dnia tygodnia
 Mogę po prostu być
 Bez wyjaśnień
 Bez oczekiwań
 Bez udawania
 Bez wahania
 Mniej rozgrzebuję swoją głowę
 Więcej słucham intuicji
 Mniej krzyczę
 Więcej chłonę doświadczeń
 I skupiam się
 Na ludziach
 Spojrzeniach
 Rozmowach
 Uśmiechach
 Godzinach w pociągu
 Po to żeby być
 Żeby żyć
 Czuć
 W pełni

Agnieszka Bodurka

Przeszłość

Szliśmy kiedyś drogami
 Mówiliśmy że własnymi
 Własnymi ruszaliśmy nogami
 I własny nieśliśmy tobolek

Szliśmy polanami
 Mówiliśmy że niezwykłymi
 Niezwykłymi ruszaliśmy kolanami
 I niezwykłą mieliśmy mapę

Szliśmy lasami
 Mówiliśmy że ciemnymi
 Ciemnymi się opinaliśmy pasami
 I ciemne mieliśmy myśli

Teraz miarodajnie
 Idziemy cudzymi
 Zwyczajnie
 Pośród gąszczu światła

Weronika Szymonik

Zima – oczekiwanie

niech już spadnie śnieg
otuli puszystą bielą
żał wciąż nieutulony
okryje blaskiem drobnych brylancików
szare smutki codzienności

niech już spadnie śnieg
a z nim łzy pod powiekami skryte
niech je ukoi czysta cisza zimy
która zwiastuje nadejście nowego

niech już spadnie śnieg
co z wiosny nadejściem
stanie się źródłem życiodajnej wody
dla suchej grudki ziemi
która nazywa się sercem

Agata Tomaszewska

Samotność

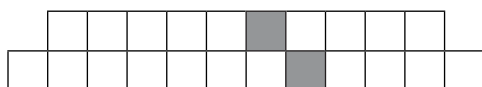
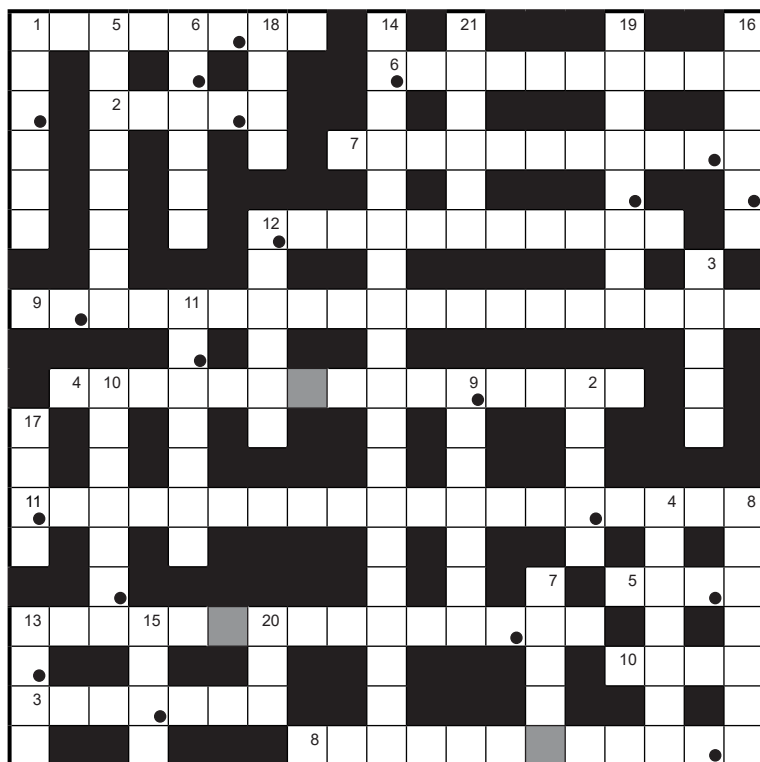
Przyszła do mnie bez nikogo
I tylko ja pozostałem z nią.
Bez Odwagi, by w jej oczy spojrzeć,
Choć me oczy tego chcą.
Bez Siły, by odejść od niej,
Choć jej pazury moje ciało rwą.
Bez Słowa na końcu języka,
Choć słyszę jak me myśli klną.
Bez Żalu do niej,
Bo jest trochę mną.
Wtulał się w chłód jej milczący
I po cichu przymykam oczy
Z nadzieją, że ktoś ją zabierze,
Tylko, broń Boże, nie do siebie.

Stanisław Przewoźny

Solastalgia

jesteś jak odbicie lustrzane w jeziorze mych wspomnień,
które po czasie stają się coraz bardziej zamazane
przekręcam głowę by odgadnąć nieznane,
lecz przecież nic nie jest już takie same
uciekasz mi, wyślizgujesz się z mej pamięci
by powrócić nagle, tylko w innej formie
rozbijasz tafle pozornego spokoju niezmaconej wody
podcinasz żagle, dryfuję na wietrze i gubię się we mgle
zraniona, ale świadoma swojego osamotnienia,
wolę cierpieć niż mieć wyrzuty sumienia,
że nie próbuję nic zmieniać

Julia Danieluk



PIONOWO

1. oryginalny nie miał czerwonego nosa
2. Szej-hulud
3. przynoszony na mszę wigilijną w Boliwii
4. nieskończenie subtelny
5. w nim genofor
6. jej polskim wariantem była Paneuropa
7. tradycyjna ryba wigilijna
8. oryginalna Tatooine
9. powołany na stanowisko
10. stolica nad Kurą
11. drakon lub wipera
12. służy do wiercenia otworów w kościach czaszki
13. całodziennie utrzymanie
14. polimer stosowany jako wypełniacz tabletek
15. zapor wodna
16. gorzłka
17. babiloński bóg pisarzy
18. wybrzeże morskie o postrzępionej linii brzegowej
19. pralka przemysłowa
20. z izolowanej z niego substancji produkowany jest docetaksel
21. rzeźba postaci ludzkiej

POZIOMO

1. m.in. Profesorka, Mitzi
2. potrawa z pszenicy, maku i bakalii
3. zły Santa
4. jeden z największych prezentów świątecznych podarowanych w historii, ważył ponad 200t
5. największy byk świata
6. długoszypułkowy lub kolczysty
7. towarzyszy mu Zwarte Piet
8. pierwszy hit puszczony w kosmosie
9. substancja zwiększająca promieniowrażliwość komórek
10. pochyły teren
11. polega na pomiarze siły odrzutu, działającej na ciało badanego podczas wyrzutu krwi z serca
12. manipulująca genami gildia powstała po Dżihadzie Butleriańskim
13. australijski deser i piosenka z rekordem Guinnessa

Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru 220 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:

Emily Tharp – stetoskop

Hasło: **MEDICUS CURAT, NATURE SANAT.**

Sponsorem nagród jest **Sklep dla Lekarza**.

Nagroda: Stetoskop

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsum.pl do 02.01.2022r. wraz z dopiskiem „Krzyżówka”.

Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma stetoskop. Będzie nam również bardzo miło, jeśli zgodzicie się na zdjęcie przy odbiorze nagrody!

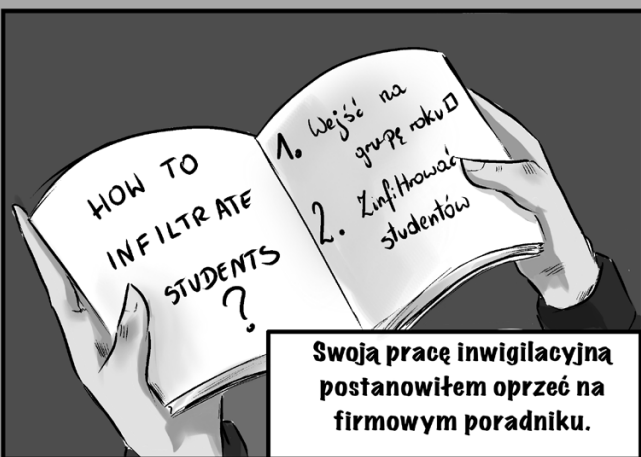
SUDOKU

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

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

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

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



Nie wiem,
dlaczego
zaakcepto-
wanie mojej
prośby
zajął im
tyle czasu.



Chyba znalazłem coś co nada się idealnie. Teraz muszę odpowiedzieć na kilka pytań. Młodzieżowy slang zapożyczę z poradnika.

TAJNA GRUPA STUDENTÓW
Aby dotrzeć, odpowiesz na pytania;

1. Czy jesteś studentem?
☐ TAK ☐ NIE

2. Powiedz coś o sobie

Cześć wariaty! Jestem studentem z wymiany i potrzebuję odpowiedzi do sprawdzianów...



W sumie udało się dopiero, gdy „znalazłem” dane do logowania na Facebooku i Teamsie. W końcu mogę zacząć pracę.

Hej, słyszałeś newsa?

Co się stało?

Wyobraź sobie, że chcą nam zlikwidować staż po studiach, gdyż podobno mamy zbyt dużo zajęć praktycznych i już przecież w większej ilości ich nie potrzebujemy...

Kurczę, ma to sens...

Musiąłem jeszcze raz sprawdzić w słowniku znaczenie słowa „praktyka”. Jakoś inaczej zapamiętałem ten wyraz, ucząc się na misję.



Lecz to nie koniec interesujących informacji, które udało mi się przechwycić tego tygodnia.



📄 | <https://www.newsyzpolski.pl>



NEWS: Rząd głośno nad pozwoleniem otwierania kierunków lekarskich na uczelniach zawodowych.

I czuję, że to dopiero początek.

SUCHARY

Jak nazywa się dziecko w kwasie?

Rozpuszczony bachor.

Jak się nazywają kozy na drzewie?

Kozodrzewina.

Co to jest: zielone i lata?

Superogórek

Dlaczego Żydzi dostali żółtaczkę?

Bo bili rabina.

Jaki jest ulubiony miesiąc gołębia?

Grruuuudzień.

Jak się nazywa lekarz, który leczy pandy?

Pandoktor.

Dlaczego biały niedźwiedź nie rozpuszcza się w benzynie?

Bo jest polarny.

Jak się nazywa sroka bez oka?

Stront.

Głowa jest okrągła, a nerki są dwie.

Jak się nazywa pszczoła bez czoła?

Psz.

Dowód na to, że Moniuszko nie był z Krakowa – napisał Straszny Dwór, a nie Straszne Pole.

Dlaczego rzeczownik się odmienia?

Przez przypadek.

Jak uzyskać nowe odmiany konia?

Poprzez koniugację.

Jak się nazywa przesolona firanka?

Zasłona.

Jakie są ulubione ryby matematyka?

Sumy.



NERKOWCE



Rada Uczelniana
Samorządu Studenckiego
Uniwersytetu Medycznego
w Poznaniu

ŚWIĄTECZNA IMPREZA



PRYWATKA POZNAŃ

UL. TACZAKA 10, 61 - 818 POZNAŃ

WIĘCEJ INFORMACJI NA FB I IG
RADY UCZELNIANEJ SAMORZĄDU STUDENCKIEGO UMP



sklepdialekarza.com

Junikowska 64 Poznań



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

sklepdialekarza.com/dlastudentow

we speak english @sklepdialekarza