

PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 224 • 03-2022



Медичний Університет в Познані спільно з Польським Товариством Транзакційного Аналізу

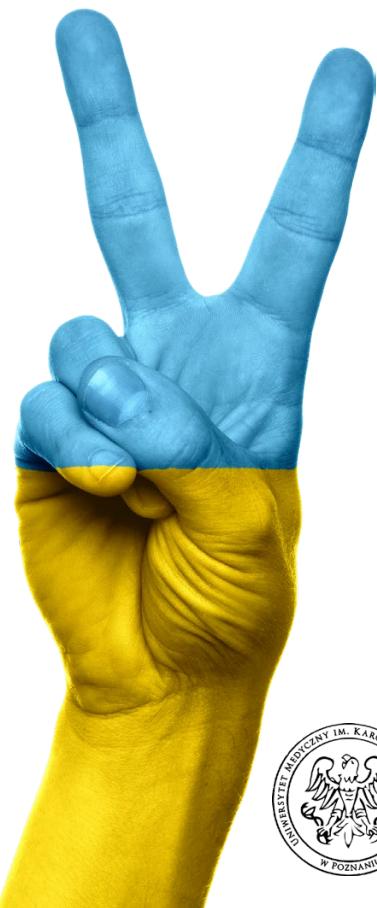
Любі студенти, ми глибоко зворушені трагічними подіями останніх днів, які торкаються кожного з нас.

Професійна психологічна допомога для всіх українських студентів нашого Університету польською та англійською мовами - подробиці у посиланні:



<https://tiny.pl/945t5>

← Не погоджуйся на насилля!
Lista psychologów udzielających wsparcia:
←



Studenci dla UKRAINY

zbiórka niezbędnych przedmiotów dla osób dotkniętych kryzysem w Ukrainie

pojemniki, do których można przynosić produkty znajdziecie w budynkach Uczelni i akademikach

większe paczki można dostarczyć w godzinach 12:00-18:00 bezpośrednio do biura RUSS (D.S. Medyk) lub IFMSA-Poland Oddział Poznań (D.S. Aspirynka)

lista potrzebnych produktów
PL & ENG



tiny.cc/potrzeby



POLSKIE TOWARZYSTWO
STUDENTÓW FARMACJI



STUDENCKIE
TOWARZYSTWO
DIAGNOSTÓW
LABORATORYJNYCH
I IMP



PULSUM

GAZETA STUDENTÓW

NR 224 • 03-2022

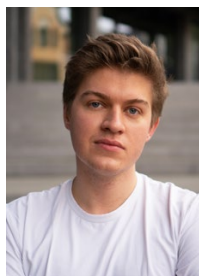
PIOTR CHAŁAJ

REDAKTOR NACZELNY

24.02.2022 przywitał nas... wojną. Puls miał w planach przeprowadzenie konkursu z okazji święta przypadającego na ten dzień, ale uznaliśmy że go odwołamy. Nie ma gorszej sytuacji na konkurs niż wybuchająca tuż obok nas wojna. Jesteśmy pełni niepewności. Czy wojna dotrze do nas? Czy zostaniemy bez paliwa?

Fake newsy potęgują złe nastroje... Przede wszystkim powinniśmy zachować spokój i nie panikować. Przed nami kolejne niepewności i fałszywe informacje. Państwa zachodu staną na wysokości zadania, czy może nie porozumieją się nawet w kwestii sankcji nakładanych na Rosję? W dniu, w którym to piszę te słowa Niemcy blokują nałożenie na Rosję jednej z najbardziej drastycznych kar – wykluczenie z systemu SWIFT. Byłoby to bardzo bolesne dla rosyjskiej gospodarki – praktycznie wystalibyśmy ich na izolację... Mówimy o wielkich rzeczach, ale co student może zrobić, aby przeszkodzić Rosji w ich agresji?

Wydaje się, że niewiele. Błąd. Mamy XXI wiek. Wojny nie toczą się tylko dzięki karabinom, wyrzutniom i czołgom. W 2022 roku równie groźną bronią są... social media. Propaganda, jaka będzie krążyła wokół wydarzeń na wschodzie, może być większa niż kiedykolwiek. Komentarze, jakie widzicie pod postami na Facebooku, Instagramie czy Twitterze, NIE SĄ pisane przez POJEDYNCZE jednostki popierające agresora. To specjalistyczne



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, Klaudia Kordus

Okładka: Weronika Musiał

Strona internetowa: Aleksandra Cichowicz, Piotr Chałaj

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

Ilustracje: Eliza Wrona, Katarzyna Oziewicz, Magdalena Węglewska

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)

Koordynator projektów specjalnych: Mirela Król (m.krol@pulsum.pl)

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

grupy ściśle powiązane z Rosją mające pod swoją opieką fikcyjne konta i siejące prorosyjską propagandę właśnie za pomocą pisania masowych komentarzy pod najbardziej popularnymi stronami internetowymi.

SPIS TREŚCI

3 **Słowo wstępu** *Piotr Chałaj*

4 **Wariograf**

NAUKA

5 **Zwierzak miesiąca** *Mirela Król*

6 **One Year of the Period Project at UMP / Rok misji menstruacyjnej w UMP** *Solomiya Turchyn and Marcela Trocha*

8 **Frontiers in Neurology** *SKN Neurofizjologów*

9 **Przepis na doktorat** *Olga Stanisławowska*

ROZMAITOŚCI

13 **Chodź na randkę!** *Barbara Jaśkowiak*

15 **Wszystko, co kocham** *Olga Ciura*

18 **#1 Choroby człowieka ludowego** *Katarzyna Grzesiak*

20 **Pocałunek życia** *Martyna Adamska*

21 **Wielka woda w Eskulapie** *Józef Muszyński*

KULTURA

23 **Muzykoterapia** *Jan Kotlarek*

24 **Co powiesz na dobry kryminal?** *Karolina Janiak*

25 **Kobieta okiem Kobiety** *Olga Drzymala*

ENGLISH

26 **Duel of the poets**

27 **Sarasate: an orphan who became a virtuoso** *Julianna Ziezio*

28 **Exploring Kdrama** *Ardra Mohan*

ROZRYWKA

30 **Krzyżówka** *Weronika Szymonik*

31 **Sudoku**

32 **Komiks** *Magdalena Węglewska @cantata_art*

34 **Suchary**

Kolegium: Martyna Adamska, Rozalia Albin, Zuzanna Antos, Paulina Chmiela, Olga Ciura, Julia Danieluk, Emilia Dańczak, Julia Grabowska, Katarzyna Grzesiak, Karolina Janiak, Barbara Jaśkowiak, Maksymilian Kaczmarek, Franciszek Klarowski, Anna Konopka, Stanisław Lipiak, Piotr Muca, Józef Muszyński, Magda Odrobińska, Stanisław Przewoźny, Marta Rezler, Olga Stanisławowska, Aneta Synakiewicz, Weronika Szymonik, Agata Tomaszewska, Patrycja Trębacka, Aleksandra Wesolowska, Magdalena Węglewska, Anieli Żak.

Numer zamknięto: 13.02.2022 r.

Nakład: 1500 sztuk i wydanie internetowe

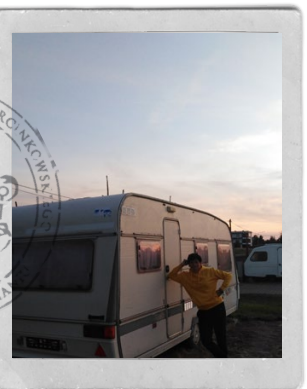
Adres redakcji: DS Eskulap, ul. Przybyszewskiego 39, 60-356 Poznań

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: JUSTYNA MARIA KUPSZ
STOPIEŃ NAUKOWY: DOKTOR NAUK MEDYCZNYCH
STANOWISKO: ADIUNKT
STAŻ NA UCZELNI: 20 LAT



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: AMBITNA, UCZCIWA, OPIEKUŃCZA
JESTEM MISTRZYNIĄ W: W PIECZENIU CIASTA DROŻDŻOWEGO ORAZ W RADZE-
NIU SOBIE Z NAPRAWAMI I REMONTAMI
MAM SŁABOŚĆ DO: SCHABU DŁUGODOJRZEWAJĄCEGO WŁASNEJ PRODUKCJI
NIE POTRAFIĘ: RYZYKOWAĆ...
ZAWSZE CHCIAŁAM SIĘ NAUCZYĆ: WIĘKSZEJ ASERTYWNOŚCI
CHCIAŁABYM JESZCZE: ZOBACZYĆ KILKA MIEJSC NA ZIEMI
AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: LUDZIE INTELIGENTNI I Z WYSOKĄ KULTURĄ
OSOBISTĄ
KIEDY KŁAMIĘ: STARAM SIĘ TEGO NIE ROBIĆ BO... PRAWDA JAK OLIWA ZA-
WSZE NA WIERZCH WYPŁYWA
SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: NIE MA TAKICH SŁÓW
IRYTUJE MNIE: KŁAMSTWO, INTRYGA I BEZDUSZNOŚĆ
KIM LUB CZYM CHCIAŁABYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁA TYM, KIM JESTEM: ZA-
WSZE CHCIAŁAM BYĆ TYM, KIM JESTEM I ... JESTEM
STUDENTOM ZAZDROSCZĘ: MŁODOŚCI, MOŻLIWOŚCI I PERSPEKTYW
KIEDY STOJĘ W KORKU: CHCIAŁABYM BYĆ SPOKOJNA, ALE ZWYKLE NARZEKAM
ALBO DZWONIĘ
MOJE HOBBY TO: MAJSTERKOWANIE
ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: KOMPUTER, KOMÓRKĘ I SCYZORYK
NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: ODNAJDYWANIE SIĘ W KAŻDEJ
SYTUACJI
MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: KEMPING NAD UKOCHANYM POLSKIM MO-
RZEM
MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: POTRAFIĘ BAWIĆ SIĘ PRZY KAŻDEJ -
POD WARUNKIEM, ŻE TOWARZYSTWO DOPISUJE
MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: KAŻDA MUZYKA RELAKSACYJNA
ENERGII DODAJE MI: MIŁOŚĆ I PRZYJAŹŃ
MOJA RADA DLA STUDENTÓW: KORZYSTAJCIE Z WIEDZY INNYCH, BAWCIE SIĘ
KIEDY JEST OKAZJA I NIE BÓJCIE SIĘ MARZYĆ O WIELKICH RZECZACH
NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: ZDECYDOWANIE NETFLIX
JEŚLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: ANDROID
ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: NAJSILNIEJSZĄ BRONIĄ JEST
WIEDZA...



Zwierzak miesiąca

Żeglarz portugalski (*Physalia physalis*)

MIRELA KRÓL

Śmiercionośne i fascynujące zwierzęta to już tradycja w tym cyklu. Nie inaczej będzie w tym miesiącu. Tym razem przyjrzymy się morskiemu podróżnikowi, który przemierza tysiące mil napędzany wiatrem. Podczas żeglugi ciągnie za sobą 20-metrowe zabójcze macki. Nie chcielibyście wpaść w jego siłą.

Nazwa prawdę Ci powie

Kolonia nie może aktywnie pływać, ale unosi się przy pomocy pneumatoforu. Jest to długi, wypełniony gazem pęcherz, kształtem przypominający worek, na którego szczycie znajduje się grzebień. To on pełni rolę wcześniej wspomnianego żagla. Niektóre żeglarze portugalskie są „lewostronne”, podczas gdy inne są „prawostronne”. Osobnik „lewostronny” dryfuje pod kątem 45 stopni w prawo od kierunku, z którego wieje wiatr, a osobnik „prawostronny” robi odwrotnie. To rozróżnienie ma kluczowe znaczenie dla bardziej równomiernego rozprzestrzeniania się zwierząt w ciepłych oceanach świata.

Prywatny ochroniarz

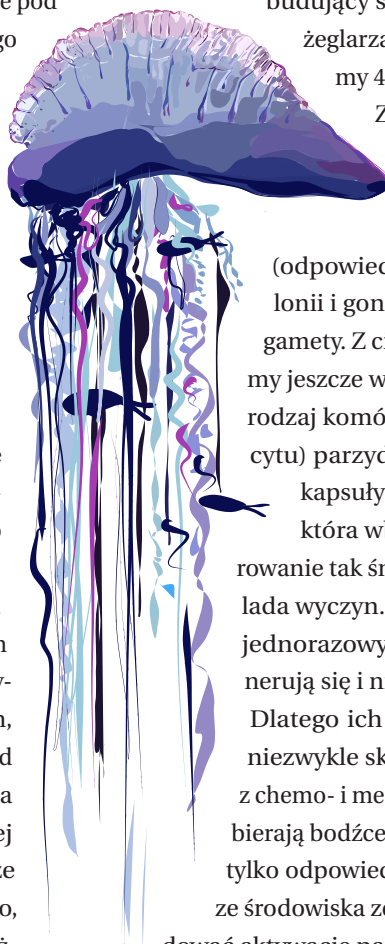
Jak to już w biologii, zawsze zdarza się wyjątek od reguły. W tym przypadku jest nim ryba z gatunku *Nomeus gronovii*. Zapytacie, co jest w niej takiego niezwykłego? To sprytnie zwierzę wykorzystuje śmiertelnie niebezpiecznego żeglarza portugalskiego jak prywatnego ochroniarza. Wiedząc, że żaden organizm, któremu życie jest miłe nie podpłynie do kolonii, wykorzystuje ten fakt i pływa dookoła trujących macek wykonując powabny i niezwykle precyzyjny taniec śmierci. Warto wspomnieć o tym, że ciało ryby nie jest całkowicie odporne na jad żeglarza, więc każdego dnia *nomeusz* (polska nazwa) naraża własne życie. Najwidoczniej istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że zwierzę zapłącze się w zabójcze macki, niż to, że zostanie zjedzone przez większego drapieżnika pływając samopas w toni wodnej.

Jedna wielka rodzina

Może się to wydać nierealne, ale zwierzę, które widzicie na załączonym obrazku nie jest jednym organizmem. Jest to skupisko mniejszych zwierząt, z których każde ma swoją określoną funkcję w kolonii, bo tak nazywamy ten twór. Podjednostką kolonii jest zooid, czyli wcześniej wspomniany pojedynczy organizm

budujący społeczność. W przypadku żeglarza portugalskiego wyróżniamy 4 składowe, które go budują.

Znany wam już z pierwszego akapitu pływak, daktylozoidy (pełnią funkcję obronną), gastrozooidy (odpowiedzialne za odżywanie kolonii i gonozooidy, które wytwarzają gamety. Z ciekawszych struktur możemy jeszcze wyróżnić nematocysty, czyli rodzaj komórki parzydełkowej (knidocytu) parzydełkowców mający postać kapsuły zawierającej zwiniętą nić, która wbija się w ciało ofiary. Sterowanie tak śmiercionośną bronią to nie lada wyczyn. Knidocyty są komórkami jednorazowymi, a po użyciu nie regenerują się i nie są już zdadne do użytku. Dlatego ich system użytkowania jest niezwykle skomplikowany i składa się z chemo- i mechanoreceptorów, które odbierają bodźce z otoczenia. Co ciekawsze, tylko odpowiednia kombinacja sygnałów ze środowiska zewnętrznego może spowodować aktywację parzydełka i morderczy atak w stronę ofiary.



One Year of the Period Project at UMP

Over fifty percent of women in Poland admit that they feel shame surrounding their period. The stigma experienced by women is often compounded by irregularity of cycles and inaccessibility of hygiene products. One in five women admits that they have struggled to purchase sanitary pads and tampons and one in six students admitted to not attending school while menstruating due to a lack of access to menstrual products in Poland [1]. Sanitary products should never be a barrier to education, especially at our university. The Period Project ensures that hygiene products are always accessible to students at UMP.

With the financial support of the University, our team has been able to provide easy access to pads and tampons for the women of Poznań University of Medical Sciences. We are proud to be celebrating the one-year anniversary of the Period Project as of February 9th, 2022. Hygiene products are free for all students and can be found in boxes available on each floor of the library as well as the main entrance to each dormitory. Our team restocks supplies weekly

in the dorms and monthly in the library. As you visit the bathrooms in the library and various rooms on campus you may also see our Period Project posters explaining our initiative.

As we move forward with our project, we are looking to expand our services around campus, especially in areas that are more inclusive for people who menstruate. This year we have also recruited a team to combat the menstrual stigma in our community through education. Our topics include: menstruation in medicine, modern hygiene products, sexual health, gender bias in healthcare, as well as period poverty. Finally, we look to you, our student body, to help us in promotion, awareness, and feedback on our project. We are always looking for more students to get involved, and are grateful for the messages of support that encourage us to continue our work.

‘You give me permission to feel safe and focus on my priorities. Thanks, dziękuję’ – feedback from a student.



To learn more about the Period Project, visit EPSU Women's Health above.

Aby dowiedzieć się więcej o nas, zeskanuj kod QR.

Rok misji menstruacyjnej w UMP

Ponad pięćdziesiąt procent kobiet w Polsce przyznaje, że odczuwa wstyd z powodu miesiączki. Piętno doświadczane przez kobiety jest często spotęgowane nieregularnością cykli i brakiem dostępu do środków higienicznych. Co piąta kobieta przyznaje, że miała problemy z dostępem do podpasek i tamponów, a 1 na 6 dziewcząt opuściła zajęcia podczas miesiączki z powodu braku dostępu do środków higienicznych [1]. Środki higieniczne nigdy nie powinny stanowić bariery w edukacji, zwłaszcza na naszej uczelni. „Misja Menstruacja” zapewnia, że produkty higieniczne są zawsze dostępne dla studentek UMP.

Dzięki finansowemu wsparciu uczelni, nasza grupa zapewnia łatwy dostęp do podpasek i tamponów dla kobiet z UMP. W lutym dumnie obchodziliśmy pierwszą rocznicę powstania „Misji Menstruacja” (9. lutego, 2021). Środki są bezpłatne dla wszystkich i znajdują się na każdym piętrze biblioteki, a także przy głównym wejściu do każdego akademika. Nasza grupa uzupełnia zapasy raz w tygodniu w Domach Studenckich, a raz na miesiąc w bibliotece. Korzystając z łazienek w bibliotece lub wchodząc do akademików, można również zobaczyć nasze plakaty z projektu „Misja Menstruacja” wyjaśniające

naszą inicjatywę.

W przyszłości zamierzamy rozszerzyć nasze działania, szczególnie w obszarach, które są bardziej dostępne i inkluzywne dla osób miesiączkujących. Dodatkowo, w tym roku zrekrutowaliśmy również zespół edukacyjny, który będzie się zajmować walką z piętnem miesiączkowym poprzez edukację. Tematy, które planujemy poruszyć, to, między innymi, menstruacja w medycynie, nowoczesne produkty higieniczne, zdrowie seksualne, uprzedzenia płciowe w opiece zdrowotnej, a także ubóstwo menstruacyjne. Teraz zwracamy się do Was, nasze studentki i studenci, aby pomóc nam w promocji, szerzeniu świadomości na temat naszego projektu oraz odbieraniu Waszego feedbacku! Zachęcamy do kontaktu każdą i każdego, kto chce dołączyć do naszego projektu. Jesteśmy wdzięczni i wdzięczne za wiadomości wsparcia, które zachęcają nas do dalszej pracy.

Otrzymaliśmy od Was różne notatki z wiadomością „uratowaliście mi życie”; dlatego tak ciężko pracujemy nad tym projektem, aby każda miesiączkująca osoba czuła się bezpieczna i mogła skupić się na swoich priorytetach.

Ciekawych tematu zachęcamy do przeczytania artykułu "Czerwone kwiaty i niebieska farba" Emilii Dańczak ze styczniowego numeru Puls UM.

Możecie go również odsłuchać w wersji audio w podcasie rozGŁOŚNIA.



Frontiers in Neurology

SKN NEUROFIZJOLOGÓW

Już wkrótce – 9 kwietnia 2022 r. – na naszej Uczelni po raz 7. odbędzie się niezwykła konferencja o charakterze międzynarodowym - Frontiers in Neurology, Neurophysiology and Neuropharmacology. Jej organizatorem jest Studenckie Koło Naukowe Neurofizjologów, którego opiekunem jest prof. dr hab. n. med. Juliusz Huber.

Tegoroczna edycja koncentrować się będzie w sposób szczególny wokół neurofizjologii, neurochirurgii, neurologii i neurofizjoterapii, a w świat tych dziedzin i jej nowinek wprowadzą nas wybitni polscy specjaliści! Do ich grona należeć będzie dr hab. n. med. Magdalena Gibas-Dorna – autorka wielu publikacji z zakresu fizjologii, dr Tomasz Stengert – lekarz ortopeda, pierwszy w Polsce lekarz stosujący metodę McKenziego w swojej praktyce lekarskiej, dr Paweł Sokal, dr Jacek Furtak – neurochirurdzy oraz dr hab. n. med. Paweł Tabakow – również neurochirurg, który szczególnie znany jest z przygotowania i przeprowadzenia operacji, która umożliwiła odzyskać funkcje czuciowe i motoryczne pacjentowi po całkowitym przecięciu rdzenia kręgowego. Jeszcze do 8 marca istnieje dla studentów możliwość nadsyłania abstraktów swoich prac naukowych do sesji konkursowej, co otwiera drogę do poprowadzenia sesji prac studenckich. Dodatkowo, osoby wyróżnione uzyskają szansę na

opublikowanie swojego artykułu w czasopiśmie Issue of Rehabilitation, Orthopaedics, Neurophysiology and Sport Promotion - IRONS (punktacja 20 MNiSW)! Prezentować można zarówno prace oryginalne, jak i przeglądowe oraz case reports. Podczas wydarzenia nie zabraknie również konkursu z nagrodami oraz miłych niespodzianek dla wszystkich uczestników biernych.

Warto podkreślić, że konferencja odbędzie się w formie hybrydowej – w sali czarnej w Collegium Anatomicum oraz poprzez platformę ClickMeeting. Mamy jednak nadzieję, że tęsknota za klimatem wydarzeń stacjonarnych przyciągnie Was prosto na salę wykładową. Ponadto, międzynarodowy charakter konferencji sprawia, że będzie to szczególna okazja do szlifowania umiejętności językowych – całość odbędzie się w języku angielskim – oraz do integracji studentów z różnych stron świata.

By być na bieżąco z informacjami na temat Konferencji oraz zapisać się poprzez formularz zgłoszeniowy, warto obserwować nasze profile SKN Neurofizjologów na Facebooku i Instagramie (kod QR poniżej). 7th Poznań Students International Conference Frontiers in Neurology, Neurophysiology and Neuropharmacology to wydarzenie, na którym nie może Was zabraknąć, zatem do zobaczenia 9 kwietnia!

→
Zeskanuj kod, by dowiedzieć się więcej!

→
@sknneurofizjologow



Przepis na doktorat

OLGA STANISŁAWOWSKA

Wielu z nas pewnie zawsze pragnęło lub zastanawiało się nad zostaniem naukowcem. Znamy ich sylwetki z filmów i seriali takich jak *Breaking Bad*, gdzie chemik Walter White zajmuje się produkcją narkotyków, czy *Pięknego umysłu*, opowiadającego o matematyku Johnnie Nashu, jak jednak przekłada się to na prawdziwy świat? O tym, gdzie zacząć, co robić i jak wygląda cała droga ukończenia doktoratu, oraz samej pracy naukowca opowie Ewelina Bukowska-Olech – doktor nauk medycznych oraz aktualna studentka kierunku lekarskiego.

Olga Stanisławowska: Co skłoniło Panią do podjęcia decyzji o robieniu doktoratu?

Dr n. med. Ewelina Bukowska-Olech: Nie była to decyzja podjęta w konkretnym momencie, a raczej naturalna kolej wydarzeń. Jeśli planuje się pracować naukowo, uzyskiwać możliwość aplikacji grantowych, wyjazdowych czy stypendialnych, nie ma innej drogi niż przygotowanie rozprawy doktorskiej, a następnie zdobycie tytułu doktora.

O.S: Jakie kroki należy podjąć na studiach, jeśli myśli się o robieniu doktoratu?

EBO: Osoby, które myślą o doktoracie, a w szerszym ujęciu o pracy naukowej, powinny przede wszystkim znaleźć grupę badawczą czy mentora, które umożliwią im zdobycie dodatkowych punktów w trakcie rekrutacji.

Bez dwóch zdań liczą się publikacje naukowe w czasopismach z impact factor (ang. IF) oraz punktami ministerialnymi. Punktowane są też m. in. plakaty naukowe, wystąpienia ustne w trakcie konferencji naukowych, udział w projekcie badawczym czy wyjazdy stypendialne zagraniczne. Liczy się również średnia ze studiów, a także dorobek naukowy przyszłego promotora.

Każdego, kto myśli o podjęciu nauki w ramach studiów doktoranckich, zachęcam do śledzenia wymogów rekrutacji na stronie szkoły doktorskiej wybranej przez siebie uczelni. Warto zrobić to wcześniej niż dopiero w roku rekrutacji.

O.S.: Jak wygląda rekrutacja do szkoły doktorskiej?

EBO: Zanim zarejestrujemy się w elektronicznym systemie rekrutacyjnym i złożymy wymagane dokumenty, należy znaleźć potencjalnego promotora pracy doktorskiej. Musi to być samodzielny pracownik nauki, czyli osoba posiadająca co najmniej tytuł doktora habilitowanego.

Drugą istotną kwestią są wolne godziny dydaktyczne, którymi musi dysponować katedra, w której będziemy prowadzić badania naukowe, a które zostają przypisane doktorantowi w ramach Praktyki zawodowej.

Kolejnym etapem jest rozmowa kwalifikacyjna, w trakcie której oceniana jest znajomość języka angielskiego oraz nasza wiedza w ramach wskazanej wcześniej dziedziny nauki. Przyjęcie kandydatów na I rok szkoły doktorskiej następuje na podstawie liczby punktów zdobytych w trakcie postępowania rekrutacyjnego – ocenie podlegają wykazane osiągnięcia naukowe oraz rozmowa kwalifikacyjna.

O.S.: Czy jest inna droga robieniu doktoratu oprócz podjęcia się studiów doktorskich?

EBO: Tak, tytuł doktora można również uzyskać w trybie eksternistycznym. Mamy tutaj dwie opcje – jako pracownik naukowy uczelni, na której planujemy uzyskać tytuł doktora (bezpłatnie), lub jako osoba nie będąca pracownikiem uczelni, na której planujemy uzyskać tytuł doktora (odpłatnie). Kwestie formalne związane z całą procedurą uzyskania stopnia doktora są takie same jak na studiach doktoranckich.

O.S.: Jak wyglądają studia doktoranckie? Co się na nich robi? Ile trwają? Jakie obowiązki i prawa ma doktorant?

EBO: Studia doktoranckie, a teraz szkoła doktorska, trwają 4 lata. W trakcie 3 pierwszych lat musimy uczestniczyć w zajęciach objętych planem studiów, w tym zdać kilka egzaminów.

Wszystkie przedmioty, które musiałam zrealizować, wspominam bardzo dobrze, zdecydowana większość z nich miała na celu przygotować nas do prowadzenia prac badawczych. Jednak najciekawszymi przedmiotami były dla mnie Jak napisać publikację naukową oraz, co zaskakujące, Filozofia, która oprócz klasycznej filozofii zawierała elementy filozofii współczesnej i kognitywistyki. Nauka do egzaminu z filozofii była trudna, jak dla osoby przyzwyczajonej do nauki tzw. „konkretów”. Jednak był to dla mnie ważny przedmiot pod względem ogólnorozwojowym, dzięki niemu m.in. przeczytałam książki napisane przez Prof. Andrzeja Szczeklika i nie myślę tu o jego słynnej Internie Szczeklika.

Realizacja całego programu studiów wykształciła u mnie wiele umiejętności, których w mojej ocenie nie byłabym w stanie zdobyć pracując w ramach etatu naukowego. Dlatego zachęcam do tej drogi zdobywania tytułu.

Zanim zrekrutowałam się na studia doktoranckie (które teraz nazywają się szkołą doktorską), byłam związana z uczelnią 2 lata, w trakcie których próbowałam również pisać publikacje naukowe, w mojej ocenie z opłakanym skutkiem. Dopiero kurs zrealizowany na studiach doktoranckich, tę umiejętność u mnie wykształcił. Teraz pisanie publikacji jest moją ulubioną aktywnością naukową.

Jako doktorant musimy również stanąć po drugiej stronie, tzn. sami prowadzić zajęcia ze studentami. W trakcie pierwszego roku było to 45 godzin dydaktycznych (obecnie 30), potem 90 (obecnie 60), czyli zdecydowanie mniej niż w ramach etatu asystenta (240 godzin dydaktycznych). Co ważne, program studiów obejmuje kursy, które przygotowują nas do tego zadania.

Mówiąc o prawach, wspomnę o prawie do zrzeszenia się np. w obrębie Samorządu Doktoranckiego, zniżkach do 35 r.ż., które są takie same, jakie mają studenci do 26 r.ż., oraz o dodatkowym urlopie na pisanie pracy doktorskiej lub przygotowanie do obrony, który przysługuje każdemu doktorantowi zatrudnionemu w ramach umowy o pracę w jakimkolwiek podmiocie. W celu dokładniejszego poznania praw i obowiązków doktoranta zachęcam do odwiedzenia strony Rady Samorządu Doktorantów lub Szkoły Doktorskiej naszej Uczelni.

O.S.: Jakie są różnice między studiami doktoranckimi a magisterskimi? Jakie różnice są w całej organizacji studiów, pisania pracy oraz zakończenia studiów?

EBO: Przede wszystkim nie ma tyle stresu, co na studiach magisterskich. Nie ma kolokwii, a egzaminów jest tylko kilka. Grupa studencka jest również zupełnie inna, tj. różnorodna, bo studiujemy z osobami, które ukończyły studia w różnym czasie, różne kierunki, a jeśli medycynę – w trakcie różnych specjalizacji. Samo zakończenie studiów wygląda podobnie – trzeba mieć zdane wszystkie egzaminy, uzyskane wszystkie zaliczenia w elektronicznym indeksie i trzeba również wypełnić obiegówkę.

Jednak pisanie pracy dyplomowej bardzo się od siebie różni, przede wszystkim tym, że praca doktorska powstaje przez kilka lat, włączając wszczęcie przewodu doktorskiego oraz warsztat badawczy. Natomiast praca magisterska powstaje zwykle w przeciągu jednego roku akademickiego. Poza tym praca doktorska przechodzi znacznie dłużej trwający proces recenzowania. Najpierw ocenia ją komisja wewnątrzuczelniana, która może poprosić o naniesienie poprawek. Po otrzymaniu pozytywnej opinii komisji, praca może być wysłana do dwóch recenzentów, pochodzących z innych niż uczelnia macierzysta jednostek naukowych. Praca magisterska z kolei jest oceniana przez jednego recenzenta pochodzącego z uczelni macierzystej. Na tym jednak nie koniec, po otrzymaniu pozytywnych recenzji, doktorant musi zdać egzamin z przedmio-



tu z dziedziny, po którym zostaje dopiero dopuszczony do publicznej obrony swojej pracy. Obrona pracy magisterskiej odbywa się tylko w obecności prodziekana oraz promotora i tu zwykle od złożenia pracy do uzyskania tytułu mijają dwa tygodnie, natomiast w przypadku pracy doktorskiej – od kilku miesięcy, nawet do roku.

O.S.: Jakie są możliwości zawodowe, karierowe po zrobieniu doktoratu?

EBO: Trzeba tu wypuklić dwie drogi – kontynuację pracy naukowej (jako aktywność główna bądź dodatkowa) lub całkowitą z niej rezygnację i rozwój tylko w ramach uzyskanego zawodu. Obie drogi mogą być równie fascynujące i atrakcyjne – to kwestia bardzo indywidualna, ponieważ różnimy się między sobą i to

co dla jednej osoby okaże się strzałem w dziesiątkę, dla drugiej będzie kompletnym rozczarowaniem. Ważne, by każdy znalazł swoją drogę i czuł się spełniony. Zostając na uczelni, naturalną kolejną rzeczą jest dalszy rozwój naukowy. W tej opcji uzyskanie tytułu doktora jest „początkiem”, zatem nie powinno się spocząć na laurach, a wręcz przeciwnie. To czas, który w mojej ocenie jest momentem, by podjąć decyzję o kontynuacji badań lub zmiany ich profilu. Jest to idealny okres na wyjazdy podoktorskie, które mogą pomóc w wyznaczeniu przyszłego kierunku prowadzonych badań, będą inspirowały do pisania projektów naukowych oraz publikacji naukowych.

O.S.: Jakie trudności napotyka się na tej drodze?

EBO: Największymi trudnościami, z jakim mierzy się młody badacz, to sprawy administracyjne, czyli sprawdzanie aktualnie obowiązujących przepisów czy zasad wszczęcia, a potem obrony pracy doktorskiej. Ja niestety trafiłam na felerny okres, w którym wiele aspektów zmieniało się z dnia na dzień. Było to spowodowane Ustawą 2.0 oraz związanymi z nią zmianami w obrębie uczelni.

Najtrudniej jest też znaleźć katedrę, w której można będzie realizować plan szkoły doktorskiej i potencjalnego promotora. Przeszkodą może być też brak funduszy na prowadzenie wymarzonych badań. Myślę też, że wiele dodatkowych trudności, w ujęciu kulturowym czy socjologicznym (stereotypy!), spotyka kobiety, które chcą się rozwijać.

O.S.: Co przynosi satysfakcję?

EBO: Nie będę tu zbyt oryginalna. Niewątpliwą satysfakcją jest docenienie włożonej pracy i trudu w postaci realnych efektów, takich jak otrzymanie finansowania na prowadzone badania naukowe, czy akceptacja napisanej publikacji naukowej. Radość daje również ciągła możliwość zdobywania wiedzy.

Ostatnio przeogromną satysfakcją była akceptacja prac naukowych bez żadnych poprawek i to dwa razy pod rząd – najpierw przez czasopismo *Orphanet Journal of Rare Diseases* (IF=4,123), a następnie przez

Frontiers in Genetics (IF=4,599). „Akceptacja artykułu bez poprawek” to taki „oksymoron” w języku badaczy na całym świecie. A jednak się udało.

W przypadku pierwszej publikacji radość była tym większa, ponieważ w mojej ocenie nie miałam zbyt odkrywczych wyników, jednak za cel obrałam sobie ciekawe przedstawienie historii opisywanych pacjentów, poprowadzenie w nieszablonowy sposób dyskusji i przygotowanie interesujących rycin. Można powiedzieć, że było to trochę zagranie *va banque*, które zaowocowało. I to nie tylko opublikowaniem pracy w Orphanet Journal of Rare Diseases, ale i akceptacją „as it is”.

Z kolei druga publikacja była pisana wraz ze studentami, stąd osiągnięcie również jest niemałe. Jednakże mało dydaktyczne, jak dla Grupy, która za zadanie miała napisać swój pierwszy artykuł przeglądowy, ponieważ wymagane od recenzentów poprawki typu „major” lub „minor” stanowią stały element procesu publikacyjnego.

O.S.: Czy łatwo jest pogodzić z innymi zajęciami takimi jak praca, zainteresowania?

EBO: Ja miałam to szczęście, że pracowałam tylko na pierwszym roku studiów doktoranckich, potem dodatkowe stypendia umożliwiły mi poświęcenie się w 100% pracy badawczej.

Myślę, że nie ma tu jednej odpowiedzi. Wszystko zależy od tego, jaki mamy plan na siebie i na swoje studia, oraz jakie wyznaczmy sobie cele, sami lub z promotorem. Jest to uwarunkowane również tematem pracy i wybraną metodyką.

Moja praca doktorska obejmowała cykl publikacji i taka forma jest teraz preferowana. Nie ukrywam, wymaga ona większej organizacji i nakładu

pracy, a przede wszystkim trwa zdecydowanie dłużej, ponieważ każda publikacja musi zostać napisana, złożona do czasopisma i recenzowana, niezależnie od późniejszego procesu oceny pracy doktorskiej. Na pewno wielokrotnie czasu wolnego było mało lub wcale, ale były też momenty, kiedy było go więcej. Kluczem jest dobra organizacja pracy i motywacja.

O.S: Studiujecie, również Pani medycynę. Jaki ma Pani plan dotyczący tych studiów? Czy ma to powiązanie z doktoratem?

EBO: Uwielbiam element twórczy pracy naukowej, nie potrafiłabym z tego zrezygnować, dlatego chciałabym łączyć pracę naukową z pracą zawodową.

O.S: Czy obecnie prowadzi Pani badania naukowe lub inną działalność naukową?

EBO: W chwili obecnej jestem zaangażowana w realizację projektu naukowego finansowanego przez Narodowe Centrum Nauki.

O.S: Jakie ma Pani plany na przyszłość?

EBO: Bardzo chciałabym wyjechać na staż zagraniczny, ale te plany nie są jeszcze doprecyzowane, ale i też skorygowane z rzeczywistością. W idealnym świecie wyjechałabym do Stanów Zjednoczonych, do silnego naukowo, ale i klinicznie, ośrodka. Jednak, w podejściu bardziej realistycznym, mógłby to być również staż w Europie. Zajmę się tą sprawą w roku bieżącym – to takie noworoczne postanowienie.

Poza tym planuję również wyjechać na „porządne”, czyli długie i aktywne wakacje, na które w ostatnich latach nie było czasu lub możliwości, a także wziąć udział w ultramaratonie rowerowym Bałtyk-Bieszczady.

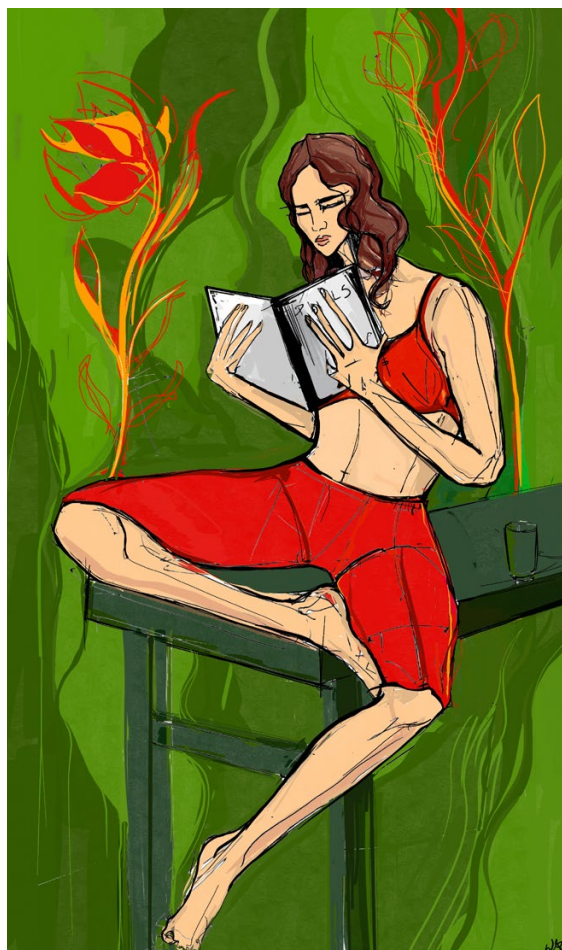
Chodź na randkę!

BARBARA JAŚKOWIAK

Jeżeli czytacie PULS na bieżąco, wiecie jakiej tematyki można spodziewać się po moim artykule. Pisałam już o samoakceptacji, świątecznej kulturze diety, zdrowiu psychicznym. Zawsze staram się nie tylko nakreślić problem, ale też wskazać drogę do pełniejszego zrozumienia lub rozwiązania go — mimo że z tego nie uda się bez waszych chęci. W tym artykule chcę podsunąć kilka rozwiązań tym, którzy wciąż nie są przekonani o tym, że powinni stawiać siebie na pierwszym miejscu, albo usilnie ignorują moje złote rady, wybrzmiewające między wierszami. Do rzeczy.

Czy spotkaliście się kiedyś z ideą solo date? Ja też przez długi czas nie wiedziałam co to takiego, a kiedy już na to natrafiłam, uznałam, że to największa strata czasu i pieniędzy, jaką mogłabym sobie zasewować — brzmi zachęcająco, prawda? Już wyjaśniam — solo date, to jak mówi sama nazwa, randka w pojedynkę, randka, na którą zabieracie samych siebie. Zakładałam, że u wielu z was zaświeciła się ta sama czerwona lampka co u mnie, ale dajcie mi szansę się przekonać.

Można pomyśleć, że skoro, jak dumnie pisałam już niezliczoną ilość razy w poprzednich tekstach, "to ze sobą spędzamy 24/7", to nie potrzebujemy tego czasu jeszcze bardziej podkreślać. Można wyjść ze znajomymi, ze swoją drugą połówką, rodziną, na upartego można wyciągnąć sąsiadkę na spacer, byleby nie spędzać kolejnych godzin ze samym sobą. Ale ile razy w tym czasie ze sobą, robisz dla siebie coś dobrego? Ile razy w tym czasie rozpieszczasz się tak, jak innych, albo tak, jak chciałabyś być rozpieszczana przez nich? Ile razy poświęcasz sobie tyle uwagi i miłości, co tym, którzy cię otaczają? Wydaje mi się, że łatwiej nam kupić kwiaty komuś niż sobie, wolimy sprawiać radość innym, siebie pozostawiając na drugim planie, inwestujemy całą swoją energię w byciu dla drugiego człowieka, zapominając, że my



Barbara Jaśkowiak

też potrzebujemy tej energii.

Tutaj ukazuje nam się istota solo date — nie chodzi o to, żeby wydać na siebie masę pieniędzy, ale o to, żeby postarać się dla siebie tak, jak staramy się dla innych. Chodzi o dotczenie i korzystanie z czasu ze sobą. Mam nadzieję, że teraz brzmi to mniej niedorzecznie.

Tak jak obiecałam, kilka propozycji ode mnie dla tych, którzy chcą być ze sobą, ale nie wiedzą jak się za to zabrać.

1. Romantyczna kolacja — możesz zabrać się do restauracji albo ugotować coś sam. Może nawet przygotujesz coś pysznego na deser? Zalecane: wyciągnij najlepszą sukienkę / ulubioną koszulę — wystrój się dla siebie, w końcu to randka.

2. Termy maltańskie, spa — poprzedni pomysł zadba o wasze kubki smakowe i zadowoli wasze brzuchy, a ten da trochę wytchnienia ciału. Nie wiem jak wy, ale ja posiedzę godzinkę w basenie i czuję się jak nowo narodzona. Jeżeli nie możecie sobie przypomnieć uczuć z tym związanych to znak, że pora wyciągnąć kostium kąpielowy albo uzupełnić zapas kul do kąpieli i dać sobie pozwolenie na relaks.

3. Kino — pomysł sprawdzony i powiem wam, że nigdy nie czułam się tak silną kobietą jak wtedy, kiedy poszłam w swoim własnym towarzystwie do kina na komedię romantyczną i usiadłam na samym środku sali otoczona przez pary i grupki przyjaciół. Jeżeli jednak nie czujecie się komfortowo (albo szkoda wam pieniędzy), możecie zapewnić sobie seans filmowy w zaciszu swojej sypialni, z wielką miską popcornu i najwygodniejszym dressem jaki macie w szafie.

4. Masaż — tutaj podobnie jak przy pomysle 2, coś dla ciała. Na upartego możecie próbować masować się sami, ale warto zainwestować od czasu do czasu w swoje dobre samopoczucie.

5. Kurs jogi lub lekcja tańca — jako ostatni zostawiam pomysł na coś, co nie tylko będzie przyjemne, ale i rozwijające na wielu płaszczyznach. Produktywne spędzanie czasu to też forma self-care!

Jak widać, opcji jest wiele, możecie zaopiekować się pojedynczym aspektem swojego życia lub połączyć kilka, pójść na całość albo postawić na opcję bliższą waszemu stanowi konta. Nie ważne, na co się zdecydujecie, kluczem do sukcesu takiej randki ze sobą jest wasze podejście. Pomyślcie, co sprawia, że czujecie się dobrze, co przynosi wam radość, jest dla was przyjemnością i zapewnijcie to sobie raz na jakiś czas. Rozpieszczajcie się tak, jak innych, dbajcie o siebie i waszą relację ze sobą z takim samym zaangażowaniem, jak o te z innymi. Każdy z was zasługuje na trochę miłości od siebie dla siebie. Udanych randek!

SŁOWNICZEK PRZYDATNYCH ZWROTÓW I SŁÓW JĘZYK UKRAIŃSKI

Cześć; dzień dobry
Привіт; Добрий день,
'pryvit; dobryj den'

Jak się nazywasz?
Як вас звати?
'jak was zwaty'

Nazywam się ...
мене звати ...
'mene zwaty'

Czego ci potrzeba?
що вам потрібно?
'szczo wam potribno'

Wszystko w porządku?
Все в порядку?
'wse w porjadku'

Możecie mówić powoli?
можете говорити повільно?
'možete howoryty powil'no'

Gdzie chcecie dojechać?
куди ви хочете доїхати?
'kudy wy choczete dojichaty'

Jak wam pomóc?
як вам допомогти?
'jak wam doromohty'

Proszę.
будь ласка. 'bud' laska'

Nie rozumiem.
я не розумію 'ja ne rozumiju'

Dziękuję bardzo.
дуже тобі дякую <duzhe tobi dyakuuyu>

Wszystko, co kocham

OLGA CIURA

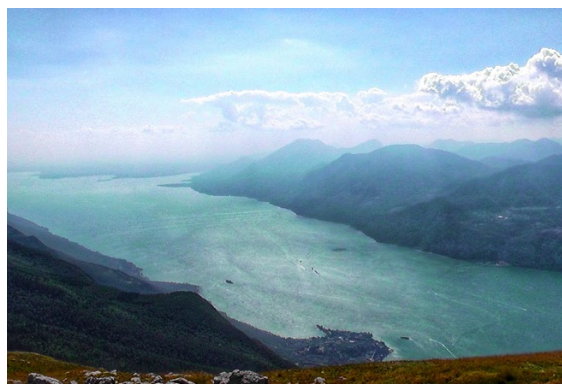
Kiedy opowiadam o podróżach, często słyszę pytanie: „Jakie jest Twoje ulubione miejsce, w którym byłaś?”. Oczywiście nie znajduję na to odpowiedzi, bo wiele jest przepięknych i wyjątkowych zakątków, jedynych w swoim rodzaju. Poza tym każde takie odwiedzone miejsce niesie za sobą całe mnóstwo wspomnień i ciężko jest wybrać to najlepsze.



Widok na Gardę z campingu "Azzurro"

Nie da się jednak ukryć, że jakiś szczególny sentyment mam do państwa położonego w Europie Południowej, na Półwyspie Apenińskim. Na myśli mam Włochy – jest to piękny kraj pełen skarbów sztuki, wspaniałych budowli historycznych oraz ruin, jak chociażby Koloseum. Sądzę, że kiedy większość myśli o Włoszech to ma na myśli głównie te wielkie i znane miejsca, m.in. Wenecję, Turyn, Neapol, Mediolan, Genuę, Florencję, Toskanię czy też, rzecz jasna, Rzym. Oczywiście wszystkie te miasta są wspaniałe, ale mnie jak zwykle zachwycają te mniejsze urokliwe miasteczka.

Takim miasteczkiem jest Malcesine – to miejscowość w prowincji Weronie (o której można było przeczytać w lutowym wydaniu Pulsu). Myśląc o Malcesine, myślę szczególnie o jeziorze nad którym położone jest to wyjątkowe miejsce. A jest wyjątkowe ze względu na krajobraz i nieziemskie, zapierające dech w piersiach widoki. Lago di Garda to największe, a zarazem najczystsze jezioro we Włoszech. To miejsce jest dla mnie takim idealnym przeciwieństwem



Nieziemski widok ze szczytu Monte Baldo

typowo kurortowych miejsc, gdzie przeważnie kursuje się jedynie na plażę i do hotelu. Oczywiście plaże nad jeziorem Garda też można znaleźć, chociaż w większości są kamieniste, a krystaliczna woda tego jeziora – dość zimna (jak dla mnie). Natomiast ludzie przyjeżdżają tu na campingi i pola namiotowe, które uwielbiam, ze względu na klimat bliskiego bycia z naturą podczas takiego rodzaju podróżowania.

Myślę też, że największym atutem tego miejsca, który przyciąga, jest możliwość uprawiania różnego rodzaju sportów. Zresztą sami Włosi twierdzą, że nie ma tutaj sportu, którego nie dałoby się uprawiać. Jezioro pozwala na uprawianie kajakarstwa, a wiatr w tej okolicy sprzyja również żeglarstwu, windsurfingowi, czy też kitesurfingowi. Lago di Garda w swoim najgłębszym punkcie osiąga 346 metrów głębokości, co pozwala na uprawianie nurkowania z powodzeniem. Rozciągające się pasmo górskie nad Gardą nie tylko zapewnia wspaniałe widoki, ale też umożliwia miłośnikom gór prawdziwe wspinaczki górskie, trekking



Kolejka na Monte Baldo.

i pieszą turystykę. Ale oprócz pieszych wędrówek nie brakuje tutaj również miejsca na kolarstwo. Okolice nad Gardą obfitują w przepiękne trasy rowerowe liczące blisko 1300 kilometrów. Z kolei na szczytach gór nie brakuje osób uprawiających paralotniarstwo, czy też ćwiczących skoki ze spadochronem. Dookoła rozciągają się prawdopodobnie najbardziej na północ wysunięte gaje oliwne oraz plantacje winogron. Do tego wszystkiego należy dodać wyborną włoską kuchnię, owoce morza... i czegoś chcieć więcej?

Niezwykłym zaskoczeniem było dla mnie pierwsze spotkanie z tym miejscem ze względu na ogrom możliwości, jakie oferuje. Pływając po jeziorze, żeglując na wodzie można napawać się od razu wspaniałym widokiem gór. Obcować z tak piękną przyrodą na każdy bliski sposób. Niesamowite są te liczne połączenia żeglugowe z sąsiednimi miejscowościami, a przy okazji te wspaniałe widoki dookoła, które poruszają wewnątrz człowieka.

Z Malcesine można też dostać się kolejką linową na szczyt góry Monte Baldo, która rozciąga się



Żeglarstwo nad Lago di Garda.

wzdłuż wschodniej strony jeziora Garda. W łańcuchu tego pasma najwyższy szczyt Valdritta osiąga 2218 m n.p.m. Wjazd na Monte Baldo kolejką jest dwuetapowy – pierwszy fragment z Malcesine do San Michele, a drugi etap z San Michele na Monte Baldo. Wjazd w drugiej części odbywa się wagonikiem, który podczas jazdy obraca się powoli wokół swojej osi, co umożliwia każdemu dokładne zobaczenie krajobrazu. Taka przyjemność kosztuje 22 euro. Wjeżdżając kolejką na górę należy pamiętać, żeby zabrać ze sobą coś ciepłego do ubrania, bo mimo iż jest się w słonecznej Italii, to jak to w górach bywa, temperatura na szczycie jest nieco niższa niż nad ciepłym jeziorem.

Mimo takich dogodności wiadomo, że jak to na piechura czy też wółczykija przystało, nic nie zastąpi tej satysfakcji i radości z wejścia na szczyt o własnych nogach. A na górze widoki są isticie niezziemskie, obłędne. Jest to jedno z takich miejsc, gdzie mam wrażenie, że żadne zdjęcie nie odda tego piękna i zachwytu w rzeczywistości. Na samym szczycie przywitają nas też przeurocze alpaki, które chętnie

pozują do zdjęć.

Bez wątpienia to miejsce zachwyciło mnie swoim naturalnym pięknem jakie ma w sobie. Takie wspaniałe widoki powodują, że nie chce się nic więcej jak tylko na nie patrzeć i kontemplować. Całe miasteczko Malcesine jest niesamowite ze względu na swoje artystyczne walory, ale również przemiłych mieszkańców, wspaniałą, śródziemnomorski klimat oraz widoki, które zostają zapisane w serce wraz ze wspomnieniami.

Pamiętam, że podczas swojego pobytu nad Gardą, blisko campingu "Azzurro" w Malcesine znalazłam również stadninę koni, gdzie można uprawiać jeździectwo i pomyślałam wtedy „niemożliwe – tutaj

jest wszystko, co kocham i to w dodatku wszystko w tym jednym miejscu! Dlatego odpowiadając na pytanie o najlepsze miejsce z podróży lubię wspomnieć o Lago di Garda. Choć ulubionych miejsc jest w rzeczywistości naprawdę sporo, to kiedy myślę o Gardzie, myślę o tym, że jest tu wszystko co kocham w jednym miejscu.

A co jeśli zamiast pytania o ulubione miejsce zapytałabym o taką przestrzeń, gdzie znajduje się wszystko, co kochasz?

I nie musi to być wcale odległa kraina. Czy masz taką swoją własną Gardę?

Do zobaczenia nad Gardą !



Alpaki na szczycie Monte Baldo.

#1 Choroby człowieka ludowego

Kiedy w marcu deszcze leją, nie ciesz się chłopie nadzieją

Marzec zawsze kojarzy mi się z Jarymi Godami. Jest to święto słowiańskie obchodzone w sposób ludowy bądź religijny, podczas którego topi się chociażby Marzannę. Celebryje się pożegnanie zimy, a wręcz uśmiercenie jej, aby móc przywitać wiosnę. Marzanna była nie tylko boginią zimy, ale również śmierci i odrodzenia. Zanim cykl życia zatoczył koło, po drodze na ludzi czekało wiele utrapień w postaci chorób. To właśnie o nich oraz o sposobach leczenia ich przez najbliższy czas będzie mowa.

A kysz piekielnico!

Choroba w medycynie ludowej to osobny byt. Nie jest to znany medykom stan braku równowagi w organizmie czy reakcja obronna przed drobnoustrojami. Uważano ją nawet za w pewien sposób żywą istotę. Stąd też o chorobach nie mówiono, aby owych nie przywołać. Czasami niektórzy wciąż mówiąc, na przykład o nowotworach, ściszą głoś, aby nie usłyszały one swojego imienia. Aby je zmylić, używano określeń zastępczych, dzięki którym choroba miała się nie zorientować, że mowa o niej. Najczęstszymi z nich były: ona, ciotka, matka, kuma czy piekielnica. Niezmiennie choroba była uosobiona z płcią piękniejszą, co widać nawet w sztuce. Choroba czy śmierć od zawsze były symbolizowane przez postać kobiecą. Na ziemiach słowiańskich na przykład była to Marzanna, której kukłę topi się w pierwszy dzień wiosny, aby "zabić" zimę w celu nadejścia wiosny. Również mamy tu symbol cykliczności życia. Inną formą prewencji przed chorobami magicznymi była czerwona wstążka lub kwiat. Miała ona przyciągnąć uwagę, aby urok padł na przedmiot, a nie na osobę. W ramach ochrony również sfluwano na ziemię mówiąc "tfu, tfu, na psa

urok" czy składano dłoń "w figę", czyli zaciskano dłoń w pięść, a następnie chowano kciuk między palcem wskazującym a środkowym.

Kosmiczne energie

Niebezpieczeństwo czyhało na ludzi również nocą, a dokładnie z samego nieba - mowa tu o księżycu. Symbolika tego ciała niebieskiego dotyczyła płodności oraz cyklu życia i śmierci. Jego zmiany przepowiadały pogodę, składano mu prośby czy utożsamiano z nim siły magiczne. Gdy jego światło padało na śpiącą osobę mogło wyssać z niej dobrą krew i siły. Wzmagало bezsenność oraz powodowało obłądki, napady szału czy somnambulizm. Najbardziej narażone jednak na działanie księżyca były dzieci w kołyskach. Pod wpływem promieni księżyca stawały się niespokojne, płaczące, dostawały kolek, a czasami nawet umierały. Najlepszą metodą, aby dziecko nie zostało pożarte przez księżyc było ustawianie kołyski z dala od okien lub szczelne ich zasłanianie na noc. Na księżycowe choroby stosowano wodę księżycową, którą możecie nawet samodzielnie wykonać. Wystarczy zostawić wodę w naczyniu na noc, aby księżyc mógł się w niej odbić.

Co na nosku ma dziecina?

Od zlej wody pojawiała się większość zmian skórnych. Zwłaszcza kąpiele przed św. Janem (24 czerwca) i wiosennymi burzami niosły wysokie ryzyko. Określenia zmian skórnych było rozległe. Ospa, osuta, liszaj, parch, grozdowica czy chrosta to tylko mały wycinek. Boleje, narywy, gule, bolaki - to bolesne ropnie, skórne zmiany zapalne, obrzęki czy guzy. Ich patogeniza dotyczyła zepsutych soków lub krwi. Wszelkie zmia-

ny skórne oznaczały, że organizm zaczął się z nich oczyszczać i wyrzucać na zewnątrz. Leczone je za pomocą upuszczania krwi czy stosowania kapusty, rozgniecionej cebuli lub ludzkiego moczu. Martwą kość (twarde narośle skórne) oraz dzikie mięso (ziarnina) próbowano rozplaszczyc nożem, a w celu lepszej skuteczności kością. Mogła pochodzić od nieboszczyka lub martwego zwierzęcia. Kokosianki, inaczej kurzajki, pojawiały się poprzez urok. Najskuteczniejszym sposobem ich pozbycia się było zawiązywanie supełków na nici, tyle ile było grudek na skórze i odliczanie ich od końca. Następnie taki sznurek wrzucano do studni, na drogę lub w bieżącą wodę.

Chrosta – choroba prosta, siedem lat i sama zginie

Tytułowa chrosta to świerzp, zmora zeszłego wieku, a zwłaszcza okresu wojen światowych. Leczenie było trudne, a brak higieny nie ułatwiał zadania. Stosowano bańki w celu wyciągania złej krwi, środki przeczyszczające i napotne. W XVIII wieku zalecane było zarażanie się świerzpem, aby wydobyć chorobę na zewnątrz. Inaczej mogła przyczyniać się do ślepoty, suchoty i apopleksji. Na zajętej skórze używano szarego mydła, końskiej piany, starej śmietany, koziego łożu i maści aptecznych z siarką.

Kolorowe choroby i ryby

Róża była częstą chorobą wśród Polaków żyjących na wsiach. Medycyna ludowa ponownie zaskakuje. Stosowano leki i substancje lecznicze w kolorze czerwonym np. owijano chorego czerwoną tkaniną lub podawano mu czerwone wino lub wódkę z czerwonych owoców. Praktykowano również obrzydzanie choroby, które było dość popularne w wielu jednostkach chorobowych. Zabieg polegał na okładaniu i spożywaniu odchodów bądź moczu, głównie ludzkiego. Według doniesień takie praktyki miały odstraszać chorobę na dobre. Stosowano również okłady z: cieplej wódki z solą lub mydłem, rozgotowanego siemienia lnianego, krwi z czarnego kota upuszczonej z jego ogona lub pajęczyny zebranej z czterech kątów izby.

Żółtaczką ze względu na objawy była uznawana za

chorobę skóry. Leczone ją głównie stosując podawanie marchwi, naparów z żółtych jajek czy przegładając się w złotych przedmiotach. W niektórych regionach Polski stosowano leczenie magiczne - przenosząc chorobę na rybę. Obok chorego należało postawić miskę z żywą i pływającą rybą. Chory musiał się tak długo wpatrywać w rybę, aż nie zwymiotuje i wyrzuci całą żółci z siebie. Wtedy ryba przyjmowała chorobę, stawała się żółta i umierała. W części regionów noszono ryby za pazuchą, pod pachą czy przywiązywano je do nóg. Ryba wyciągała żółtaczkę z ciała, schła i również żółkła, a człowiek odzyskiwał siły. Jeśli te metody zawiodły, można było obrzydzić chorobę.

Kołuństwo jedne!

Pragnę przedstawić jedną z moich ulubionych chorób - kołtun. Ciemna duma Polski niepochlebnie nazywana w Europie plica polonica, jednakże problem dotyczył całego kontynentu. Określano tym mianem sklejone przez różne wydzieliny, brudne i splątane włosy, niemożliwe do rozczesania. Była to poważna choroba atakująca głównie kości i krew. W XIX wieku powstało ponad 900 badań medycznych o kołtunie i sposobach jego leczenia. Podzielono kołtuny na prawdziwe i nieprawdziwe. Te drugie były niegroźne, jeśli nie powstały przez noc lub z własnej inicjatywy, można było je śmiało odciąć. Z prawdziwymi procedura wyglądała inaczej. Można było poczekać, aż sam odpadnie a następnie utopić lub zakopać w ziemi. Stosowano również sproszkowaną skórę z jeża, aby przyspieszyć proces. Niektórzy lekarze obcinali kołtuny i zalecali lepsze zachowanie zasad higieny. Niestety pojawiła się również część, według której przedwczesne usunięcie kołtuna powodowało poważniejsze choroby środków. Mogło spowodować ślepotę, obłąd, raka czy padaczkę. W walce z chorobą zapisał się Ludwik Perzyna, który w XVIII wieku wprowadzał wśród ludzi lepsze zachowanie zasad higieny, ale tak naprawdę prof. Józef Dietl przyczynił się usunięcia problemu plica polonica w 2. połowie XIX wieku. Niestety o ostatecznym zwycięstwie można mówić dopiero w 2. połowie XX wieku.

Pocałunek życia

MARTYNA ADAMSKA

Codziennie przechodzą obok nas dziesiątki, a nawet setki ludzi. Czasami mijamy ich bez namysłu, zagubieni w swoich sprawach, zatopieni we własnych myślach. Jednakże niektóre twarze wzbudzają nasze zainteresowanie, zaszczycamy ich właścicieli przelotnym spojrzeniem. Bywa tak, że uśmiechamy się pod kolorowym materiałem naszych maseczek, a w naszych oczach widać tę chwilową radość. Dziś opowiem Wam o obliczu szczególnie dla medyków. Twarzy, bez której nie wyobrażamy sobie szkoleń z zakresu pierwszej pomocy. Poznajcie historię „Little Anne” – najczęściej całowanej kobiety świata.

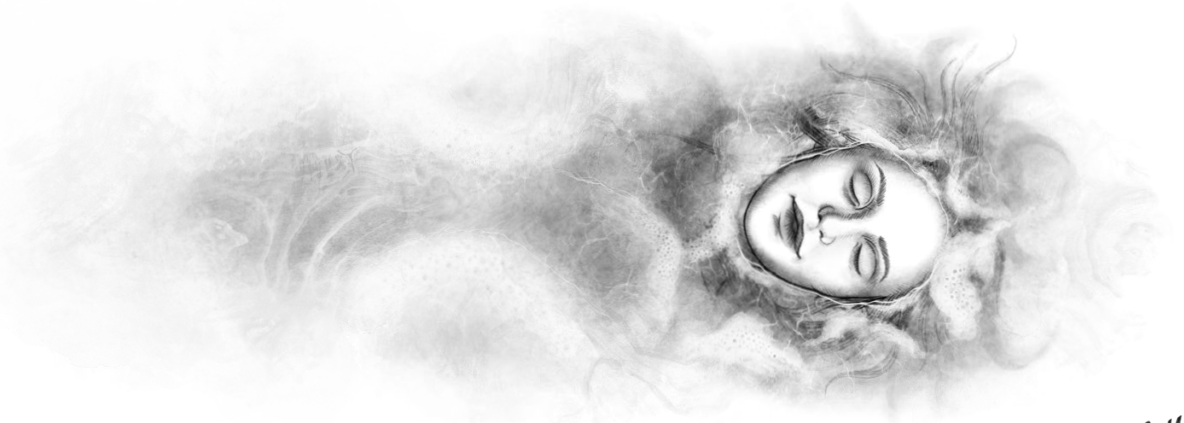
Niewiele wiadomo na temat dziewczyny, której wizerunek został wykorzystany do stworzenia dobrze znanego nam manekina. Przenieśmy się do XIX-wiecznego Paryża, gdzie pewnego dnia wyłowiono z Sekwany ciało młodej kobiety. Po oględzinach nie stwierdzono żadnych obrażeń, które mogłyby być przyczyną jej zgonu. Prawdopodobnie w chwili śmierci miała około 16 lat. Z racji tego, że w ówczesnych czasach podziwianie witryny kostnicy nie było niczym niezwykłym, dokonano wystawienia ciała dziewczyny w jej oknie, w nadziei, że ktoś będzie w stanie ustalić jej tożsamość.

Nastolatka szybko przykuła uwagę przechodniów ze względu na subtelny uśmiech, który był dość niety-

powy dla topielców czy samobójców. Pomimo wielu starań, ostatecznie nie udało się zidentyfikować kobiety, której spokojnemu, śpiącemu obliczu przyglądało się wiele osób.

W historii tej jest też doza romantyzmu – legenda głosi, że patolog, który dokonywał oględzin Anne, zakochał się w niej i wykonał maskę pośmiertną, by uwiecznić jej oblicze. Trudno jest dziś ocenić, ile prawdy zawiera ta opowieść, jednakże maska przedstawiająca Nieznajomą z Sekwany stała się na tyle popularna, że jej egzemplarze sprzedawano w paryskich sklepach z pamiątkami. O Anne pisano wiersze, porównywano ją do Mona Lisy.

Nieznajoma z Sekwany osiągnęła szczyt popularności w drugiej połowie XX wieku. Wówczas opracowano manekin do ćwiczenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Jego twórca stwierdził, że wykorzystanie do tego celu kobiecego wizerunku zaowocuje o wiele lepszymi rezultatami, a mężczyźni uczestniczący w szkoleniach nie będą zniechęceni „całowaniem” męskiej twarzy. Na potrzeby stworzenia fantomu zaadaptował twarz Anne, której podobizna była mu znana z rodzinnego domu. Szacuje się, że do roku 2007 szkolenie na tym modelu przeszło około 300 milionów osób, co plasuje Anne na pierwszym miejscu w kategorii najczęściej całowanych kobiet świata.



Wielka woda w Eskulapie

JÓZEF MUSZYŃSKI

Środa 26 stycznia 2022 roku bez wątpienia przejdzie do historii Eskulapa. Nic nie wskazywało, na katastrofę, która wkrótce miała zaskoczyć mieszkańców największego akademika naszej uczelni.

Pierwsze doniesienia

Początkowe relacje zaniepokojonych mieszkańców zaczęły spływać na ogólnomieszkalne forum około godziny 21. Mieszkańców 5. piętra zaniepokoił dźwięk, który opisywali oni jako „jednostajny szum wodospadu, który nie ustępował”. Według relacji w podobnym czasie pierwsze ciekły wodne na ścianach zauważyli mieszkańcy 4. piętra, którzy na forum podnieśli ogólnoakademikowy alarm. Niestety, wkrótce po tym potwierdziły się relacje mieszkańców, które wskazywały na poważne pęknięcie rury z gorącą wodą na korytarzu 5. piętra w południowym skrzydle budynku. Przybyły na miejsce ochroniarz obiektu podjął się zadania zakręcenia pobliskich zaworów odcinających. Według relacji świadków wykazał się on dużą odwagą. Nic w tym dziwnego. Według przepisów temperatura wody użytkowej w budynkach mieszkalnych powinna wynosić od 45 do 55°C. Zadanie to było tym bardziej utrudnione ze względu na ogromne ciśnienie i tryskający słup gorącej wody, który skutecznie uniemożliwił zbliżenie się do zaworów bezpieczeństwa.

Przepraszam. Czy mieszka z nami Noe?

Próby zakręcenia zewnętrznych zaworów bezpieczeństwa nie przynosiły jednak oczekiwanych rezultatów. W ciągu kilkunastu kolejnych minut podjęto więc próbę skonstruowania systemu obejścia wody do pobliskiego segmentu, która miała stanowić istną Arkę Noego w trwającym na 5. piętrze potopie. Znaczna odległość od segmentu, wysokie ciśnienie wody oraz potencjalne skomplikowanie budowanej konstrukcji uniemożliwiło jednak realizację tego planu.

Wołanie o pomoc

Niespełna godzinę później o pomoc zwrócili się mieszkańcy 3. piętra. Ochotnikom znajdującym się dwie kondygnację niżej od źródła problemu, już w tej chwili brakowało suchych ręczników oraz wiader. Na ten moment żywiół dotknął łącznie już cztery piętra, a przy braku reakcji wolontariuszy katastrofa ta mogła przybrać znacznie większe rozmiary.

Cisi bohaterowie

Z minuty na minutę na miejscu pojawiała się coraz to więcej ochotników-studentów, którzy rozpoczęli organizację ratowania 5. piętra. Dużym problemem był silny strumień wody, którego kierunek za pomocą kawałka materiału a później rury PCV udało się zmienić. Sytuację pogarszał fakt braku dostępności szczelnych kubłów na plastikowe odpady, które początkowo pełniły rolę pojemników odbioru wody. Nadal jednak problem stanowiła woda stojąca, która wzdłuż korytarza 5. piętra utworzyła mały zbiornik wodny. Według opisów świadków studenci zorganizowali oddział osuszający, który za pomocą szufelek zbierał wodę do wiader. Kiedy podłoga 5. piętra została osuszona, ochotnicy skupili się na stworzeniu łańcucha podawczy wody. Przekazywali oni wiadra z rąk do rąk, starając się opróżnić cały czas napełniane zbiorniki awaryjnej. Pracę ochotników znacznie utrudniała temperatura wody, która parując, wytwarzała efekt sauny. Ciągłą walkę wspomagały również Panie pokojowe, które nie tylko udostępniły ratownikom niezbędne sprzęty, ale i również same uczestniczyły w całej akcji przeciwpowodziowej.

Ogłoszenie sukcesu

Zorganizowany przez studentów Sztab Kryzysowy o godzinie 00:53 ogłosił, że sytuacja z wodą została opanowana. Udało się to dzięki stworzeniu specjalnej konstrukcji, którą została zamontowana przez śmiałków w drugiej próbie. Studenci zdecydowali się na stworzenie systemu odprowadzania wody. Konstrukcja ta składała się z węża strażackiego, który został podczepiony do pękniętej rury, a jego drugi koniec odprowadzał strumień gorącej wody do pobliskiego segmentu. Bez wątpienia cała ta sytuacja pokazała, że woda w Eskulapie jest nieustępliwa i twarda, tak samo jak jego mieszkańcy.



Centota-act

CO STUDENT MOŻE ZROBIĆ, ABY PRZESZKODZIĆ ROSJI W ICH AGRESJI?

Wydaje się, że niewiele. Błąd. Mamy XXI wiek. Wojny nie toczą się tylko dzięki karabinom, wyrzutniom i czołgom. W 2022 roku równie groźną bronią są... social media.

Propaganda, jaka będzie krążyła wokół wydarzeń na wschodzie, może być większa niż kiedykolwiek. Komentarze, jakie widzicie pod postami na Facebooku, Instagramie czy Twitterze, **NIE SĄ** pisane przez **POJEDYNCZE** jednostki popierające agresora.

To specjalistyczne grupy ściśle powiązane z Rosją mające pod swoją opieką fikcyjne konta i siejące prorosyjską propagandę właśnie za pomocą pisania masowych komentarzy pod najbardziej popularnymi stronami internetowymi.

Jeśli widzicie komentarz popierający rosyjską agresję macie kilka metod do wykorzystania:

1. Zgłoście komentarz Facebookowi/Instagramowi/Twitterowi
2. Nie wchodźcie w dyskusję. Jeśli chcecie ostrzec innych, napiszcie tylko w odpowiedzi na komentarz „Fake konto”
3. Rozpowszechnijcie informację o tym, że w naszych czasach wojna toczy się także w social mediach

Muzykoterapia

Łódzki wirtuoz życia i klawiatury

JAN KOTLAREK

Artur Rubinstein to w polskiej kulturze postać, w mojej opinii, raczej niedoceniana. Nie tworzył wprawdzie własnej muzyki, był jednak niespotykanym wirtuozem fortepianu, który w ciągu długiej kariery zagrał ponad sześć tysięcy koncertów na całym świecie. Jego grę można było słyszeć w Ameryce Południowej, w europejskich stolicach, w Rosji czy w Stanach Zjednoczonych, w których mieszkał od 1939 roku. Odkąd Niemcy zamordowali całą jego rodzinę podczas drugiej wojny światowej, odmawiał koncertów w Niemczech. Nie ukrywał, że najbardziej ceni polską, zwłaszcza warszawską, publiczność. Z ojczyzną był bardzo związany. Urodził się w Łodzi w 1887 roku i w ciągu całej kariery popularyzował muzykę Fryderyka Chopina. Podczas uroczystości podpisania Karty Narodów Zjednoczonych w San Francisco w 1945 roku, gdy dostrzegł, że wśród flag na sali brakuje biało-czerwonej, wyraził swoje oburzenie: „W tej sali, w której zebrały się wielkie narody, aby uczynić ten świat lepszym, nie widzę flagi Polski, za którą toczono tę okrutną wojnę”. Następnie z pasją zagrał Mazurka Dąbrowskiego, nagrodzonego owacją na stojąco. W prasie to wykonanie zostało określone jako „dobre, powolne, wzruszające z całego serca”. Po wojnie odwiedził Polskę dopiero

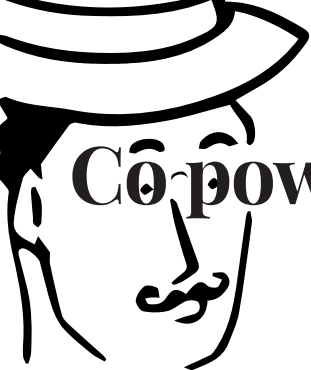
w 1958 roku. Wizytę w kraju złożył też dwa lata później, by zasiąść w jury na VI Międzynarodowym Konkursie Chopinowskim, jako prezes honorowy. Ostatni koncert na ziemi ojczystej osiemdziesięciośmioletni Rubinstein zagrał w rodzinnej Łodzi, gdzie ufundował nagrodę dla najlepszego młodego łódzkiego muzyka.

Ze wspomnianym na początku niedocenianiem Rubinsteina nie chcę przesadzać, wszak ma on w Polsce koncert swojego imienia, odbywający się co dwa lata w Bydgoszczy pod nazwą „Artur Rubinstein in memoriam” od 1993 roku. Inicjatorem konkursu była dyrektor bydgoskiej szkoły muzycznej, a patronat nad imprezą objęła urodzona w Buenos Aires córka wirtuozu, Eva Rubinstein. Ponadto w 2008 roku w Łodzi utworzono Międzynarodową Fundację Muzyczną im. Artura Rubinsteina.

Był to niezwykle człowiek, uwielbiający życie i czerpiący z niego garściami. W ostatnim wywiadzie, tuż przed śmiercią, przyznał: „chcę (...) zapewnić, że nadal jestem najszczęśliwszym człowiekiem na ziemi”, a także: „Nie bardzo boję się śmierci, to jest rzadko spotykane w moim wieku”. Zmarł w Genewie w wieku 96 lat.



Mural przedstawiający Artura Rubinsteina namalował brazylijski artysta Eduardo Kobra. Mural powstał w ramach Galerii Urban Forms.
źródło: <https://culture.pl/en/galeria/artur-rubinstein-portrety-galeria>



Cô powiesz na **dobry** kryminał?

KAROLINA JANIAK

W tym artykule zabiorę Cię do świata kryminału jednej z najbardziej znanych pisarek tego gatunku. Moją propozycją jest „I nie było już nikogo” Agathy Christie. Pierwotna nazwa książki to „Dziesięciu Murzynków”. Jednak ze względów rasowych zmieniono tytuł kryminału.

Większość akcji lektury rozgrywa się na wyspie państwa Owenów. Pan Owen zaprasza ośmioro ludzi do swojej posiadłości na wyspie Żołnierzyków. To miejsce okryte jest bardzo dobrą sławą, gdyż urządzano tutaj niegdyś oryginalne przyjęcia. Wyspa ta przechodziła z rąk do rąk majątnych ludzi. Wśród lokalnych mieszkańców, kolejni właściciele wyspy byli ludźmi nietuzinkowymi. Okazuje się, że żaden z gości nie zna osobiście gospodarza, lecz słysząc tyle dobrego o tym miejscu, postanowili przyjąć zaproszenie. Każdy z nich był inny od pozostałych. Różniły ich chociażby wykonywane profesje. Po przybyciu, zaproszeni mają do dyspozycji dwoje, dopiero co zatrudnionych służących, jak się później okazuje są oni małżeństwem.

Wyspa Żołnierzyków ukazana jest w trzech przeważających kolorach: czerwonym, niebieskim oraz czarnym. Elementami niebieskimi są: horyzont, kafelki oraz niebieskie oczy. Ten kolor powoduje uczucie chłodu. Natomiast czerwień, to przede wszystkim krew, a także kotara, ziemia i kafelki. Kolor czerwony wprowadza atmosferę niepokoju oraz rozdrażnienia. Czarny to mroczny obraz skał, nieprzyjazny obraz wili i figurki na stole. Czarny może symbolizować niebezpieczeństwo, pecha i nieszczęście.

Pierwszego dnia przyjazdu, Owen nie pojawia się na wyspie, aby powitać przybyszy. Zamiast tego, służący według zaleceń gospodarza, odtwarzają po kolacji płytę. Na płycie zostają przedstawione oskarżenia zbrodni, które popełnili goście. Podkreślone zostaje to, że winnych nie spotkała zasłużona kara, gdyż nie udało im się tego udowodnić. Następnie po

kolacji ginie jeden z gości. Początkowo zaproszeni traktują to jako zbieg okoliczności. Jednak po drugiej śmierci odrzucają taki tok myślenia. Zaczynają doszukiwać się zabójcy. Próbują ustalić który z nich jest sprawcą, lecz okazuje się, że nikt nie ma alibi. Dochodzi do kolejnych zbrodni, a wszystkie są nawiązane do rymowanki wywieszanej w każdym z pokoi gości. Na stole w pokoju dziennym, w dniu przyjazdu jest ustawione dziesięć postaci żołnierzyków. Po każdej ze zbrodni znika jedna z figurek. Kto jest zabójcą? Z kolejnymi stronami czytelnik próbuje rozwiązać zagadkę. Jednak wraz z kolejnymi zabójstwami okazuje się, że giną prawdopodobni sprawcy. Z tego powodu książka jest nieprzewidywalna oraz trzyma do ostatniej strony w napięciu. Jeśli lubisz wcielać się w detektywa to „I nie było już nikogo” jest świetną opcją do zrealizowania swoich predyspozycji.

Co ciekawe, pan Owen podpisywał się jako U.N. Owen - wymowa angielska jest bardzo zbliżona do unknow, czyli nieznanego. Świetnie przedstawione jest działanie ludzkiej psychiki w obliczu niebezpieczeństwa, w tym przypadku stawką jest życie bohaterów. Jeśli lubisz być detektywem, a przy okazji obserwatorem ludzkich zachowań w obliczu zagrożenia życia, to książka „I nie było już nikogo” jest idealna dla Ciebie. Dodatkowym atutem, zachęcającym do przeczytania, jest wysoka pozycja w rankingu CWA (Stowarzyszenie Pisarzy Literatury Kryminalnej), gdzie ta książka zajmuje 19. miejsce na liście 100 najlepszych powieści kryminalnych.

Kobieta okiem Kobiety

Z okazji wiadomego Święta 8 marca chciałabym Was zaprosić – tak Czytelniczki, jak i Czytelników – w podróż po skleconym naprędcie muzeum. Trzy portrety trzech kobiet postawione w świetle reflektorów, w blasku poranka, w ognistej poświacie. Nie potraktowałam ich jak Mona Lisy, nie dzieli nas od nich kuloodporna szyba, można śmiało podejść. Czy starczy nam odwagi, by przejrzeć się w ich oczach – zwierciadłach duszy?

OLGA DRZYMAŁA

Portret kobiety w ogniu, reż. Céline Sciamma, 2019 – film

Francja, Bretania, skraj urwiska nad wielką wodą, rok 1760. Dwie młode kobiety pozostawione same sobie. Zadaniem Marianne jest sportretowanie Héloïse, podczas gdy ta pozowania definitywnie unika. Film nagradzany na licznych festiwalach, w pamięci i pod powiekami pozostawia ujęcia odmalowane naturalnym światłem i cieniem. W ciszy i w trzasku spalane go drewna jest czas, by wstrzymać oddech – skraj sukni staje w ogniu, a kobieta nie gasi płomieni, które ją trawią. Dlaczego?

Nie jest to film dla każdego, a i zapewne każdy odbiorca ma na jego temat swoje zdanie. We mnie, mimo że od seansu upłynęły długie miesiące, wciąż tłuką się pytania. Jak dobrze trzeba kogoś poznać, by móc wiernie oddać go na płótnie? A znając tak prawdziwie, czy wciąż chce się oddać tego człowieka światu?

Pani Dalloway, Virginia Woolf, 1925 – proza

Do twórczości Virginii Woolf można podejść z wielu perspektyw. Można potraktować ją jako prozę kobiecą, można nazwać literaturą feministyczną albo i powieścią psychologiczną w nurcie modernizmu, oddającą przeżycia bohaterów strumieniami świadomości. Wszystko to będzie naturalnie prawdą.

Ale można też otworzyć książkę na pierwszej stronie, dotknąć dłonią papieru czy ekranu czytnika i przeczytać pierwsze zdanie: „Pani Dalloway powiedziała, że sama kupi kwiaty”. Kto nie kupił jej kwiatów? Kto mógłby je kupić? I dlaczego nawet ona sama myśli o sobie „pani Dalloway”, a nie – Klarysa? Najlepsze odpowiedzi mogą nasunąć się w trakcie spaceru ulicami międzywojennego Londynu, z opowieściami o dalekich krajach i odległych czasach krążącymi ponad głowami przechodniów.

Portret kobiecy, Wisława Szymborska, 1995 – poezja

Zwiedzanie zakończmy powrotem na własne podwórko. Polska Noblistka zestawia ze sobą skrajności; kobieta jest słaba, ale udźwignie. W dłoniach trzyma wróbelka ze złamanym skrzydłem i tasak do mięsa. Nie ma głowy na karku, to będzie ją miała – bo musi nieustannie dostosowywać się, nie tracąc przy tym swojej kojącej niezmienności. Ze wszystkim sobie poradzi i dopasuje do każdej sytuacji, choćby w tym celu miała wyrzec się koloru swoich oczu.

Pod jakiego odbiorcę malowany jest portret kobiecy i kto trzyma pędzel? Chciałoby się odpowiedzieć – to zależy. Od czasu, miejsca, aktualnie obowiązujących norm społecznych. Ale czy na pewno? Kto dyktuje obowiązujące prawa i zwyczaje? Pozwolę sobie zachować naiwną wiarę, że Kobieta ma prawo patrzeć na świat swoimi oczami i opisywać go swoimi słowami – nie rezygnując z oryginalnego koloru swoich tęczy. Bez względu na to, czy świat dokoła niej wali się, czy płonie.

Will you be my Valentine?

*I wonder what is love
 I wanna know what is love
 That sweet taste
 This bitter taste, what is this?
 I wonder what is love
 There's no answer to that sweet question
 But still, I'm fallin' in love.
 Love was hiding somewhere
 But ever since you appeared
 Love is growing so I can't hide it
 That's what happened.
 Whenever I think of you
 I wonder if this is love.
 I think I like you, I do
 Yeah, I do!
 I wonder what is love
 I wanna know what is love
 But still, I'm fallin' in love
 Once again, I'm fallin'
 With you, I'm fallin' in love...
 So, be my Valentine... Will you?*

~ MELODY

Light

*It's been 7 months
 More than half a rotation around the Sun
 like a string that lost its tension
 At the farthest point,
 Suddenly untethered.
 Too late, I saw myself
 Here, yet not quite.
 Drifting, in parallel
 To the shadow of Sun, until the last glimmer
 faded away.
 There's no one to hold the thread
 that my dad held;
 Or was it my Sun that had disappeared!*

~ ASH

Sarasate: an orphan who became a Virtuoso

JULIANNA ZIEZIO

“Lit by a slowly burning candle, inside the dim interior of a finely furnished bedroom, one could barely make out the pale sickly figure of a boy. He was fighting cholera with all his might, the claws of death tightening harder and harder round his whole body, writhing it in all possible ways. But the boy was determined and resisted. The room was bathed in silence that was only interrupted by the slow tick...tick of the clock.

His body was lying contorted, sweat pouring profusely down his head and chest. Under the flickering light of the candle the nurse slowly prepared to change the cloths soaked in fragrant herbs gently placing them on the patient's legs to add some ease to the constantly returning cramps. Two huge glasses of water stood empty by the bedside. Tick...tick...tick... And when the skinny body was stricken by a stronger jerk of pain under the horribly strained breaths could but faintly be heard: “mamá”, breath, “mamá”. The candle faded. A thin streak of smoke began to drift through the air“. (extract from a book under process, a biography entitled ‘Sarasate, and the dancing violin’ by Julianna Ziezio)

But that wasn't the end...it was the beginning. Escaping the breath of death, he was to become the greatest virtuoso the world has ever known.

On the 10th of March 1844 in Pamplona, Pablo de Sarasate the son of Don Miguel Sarasate, a local bandmaster, was born. Seeing once how his father struggled with a difficult passage on the violin, the young Pablo took the gentle violin and played the passage effortlessly. From that day on, his life was to change dramatically. His musical talent being noticed by the top professionals in the field, he played his first public concert in A Coruña, having just about turned 8.

After that, having gained favour with Queen Isabella II, funding was provided for his studies in Madrid. He went on tour with his concerts in Spain and later in Paris, but that last trip ended in a tragedy. His mother suffered a heart attack on the train and Sarasate himself contracted cholera. He became an orphan aged 12.

Under the protective hands of his patrons, he went on to win 1st prize at the Premier Prix which flared up his career and he went on tour of the whole world.

Being though an avid smoker, he slowly developed chronic bronchitis which although so long being resisted by his strong mountain bred lungs, finally won over and the lungs gave way. Sarasate died at the age of 64 in Biarritz, holding his violin by his chest as he took his last breath.

But though, his body might have died, his music lives on. The echoes of Basque zorricos and fiery Navarrese jotás can still be heard in his caprices and volumes of Spanish Dances. Explored by the most talented musicians all over the globe, the dancing violin still reminds us of the sun-kissed plains of Navarra.

And, under the blooming elder trees bathing in the hot Spanish Sun stands the master, holding his violin slightly upwards as if about to begin. Surrounded by an unfinished arena with three erect columns, all are waiting for their final performance. So, if you have some time to spare, go to the Parque de la Media Luna, sit yourself on that curved wooden bench just beside the statue, breathe in the fragrant citrus and begonia blossoms and listen...listen with your heart for that sound of the dancing violin...

Exploring Kdrama

aka falling in love with foreign entertainment

ARDRA MOHAN

Everyone has their kdrama moment.

That's what I've realised, at least from my experience. I remember the first time I was told about Kdrama. It was way back in 2007 (when I was still in Secondary school), when a girlfriend of mine told me excitedly about 'Princess Hours'. Sounded nothing more than a Cinderella story, so I didn't get into it. Plus, watching subtitled content for hour-long episodes? Psshht!

The second time I came across Kdrama was more than 3 years later. I'd just started uni, and was exploring making friends. There was this one girl who did linguistics with me, who seemed to really enjoy Kdramas (as well). I was over at her room in the beautiful city of London one day to discuss proto-indo-european languages and our latest essay, we ended up getting on to the books, and tv we're into. (I should never have tried to do something along with basic sciences but hey, you can't blame an 18-year-old for trying!) Funnily enough, Princess hours (or Goong) came up again. This time she made me watch a few minutes of the show on her laptop. I remember thinking how the name sounded familiar, and briefly remembered that time I was told about it. Princess Hours, such a unique name. Probably why it stuck in my mind. Then life happened, and I didn't give it another thought.

By the time I was done with my undergrads, I'd dipped my toes into anime (thanks to my sister for hooking me on to 'Avatar'). So I was more used to the concept of subtitles. Plus, the eastern entertainment seemed to have something completely unfamiliar, and it was refreshing.

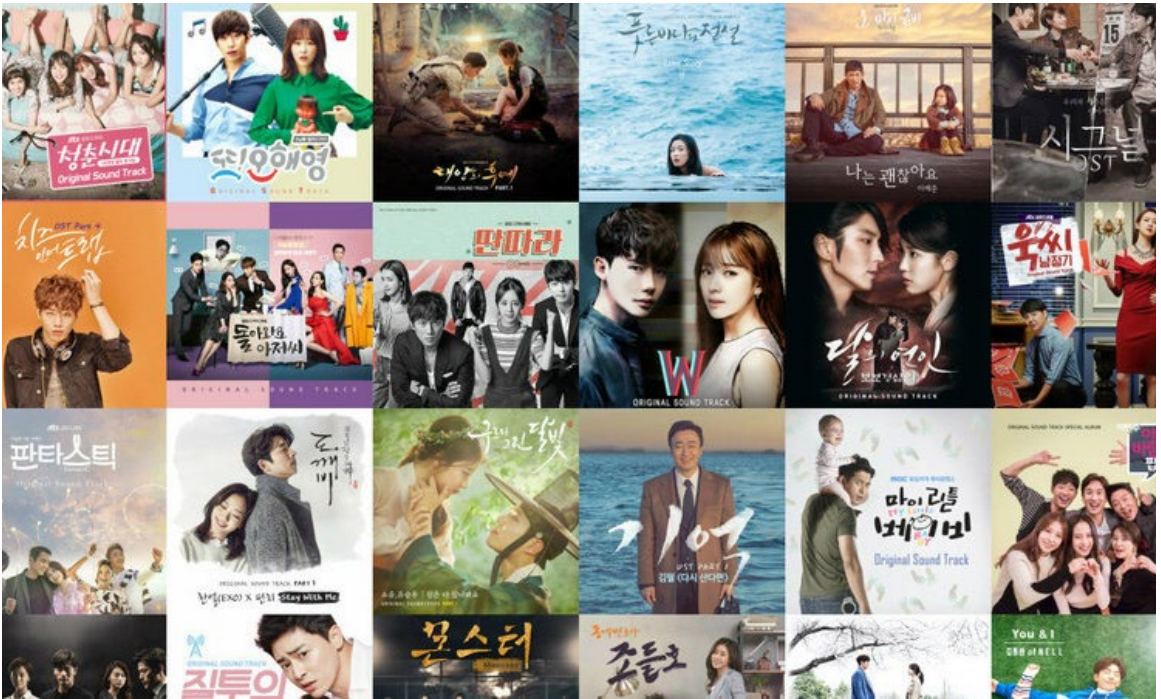
Fast forward another 6 years (by which time it's 2016), and I chance upon a show called 'Falling for Innocence' on Netflix. On one of my pyjama days, I thought I'd try it. After all, I'd enjoyed movies made in

China. I grew up watching Malayalam movies (South Indian entertainment), and spent my adolescence working at a Bollywood cinema, and watching so many Hindi and Telugu movies, I picked up the languages to an extent. And it did not disappoint me. Not in the least.

I remember coming out of my 16-20 hour binge in a daze, having thoroughly enjoyed the show, but left wanting more. The 16-odd hour-long episodes were long enough to deliver enough in the way of plot developments in each episode, without it feeling like it was dragging on. And there was no sense of commitment needed, as it wasn't like the American shows with many many seasons that I would've had to commit to watching. Not to mention the eye candies and the gorgeous cinematography they threw into the mix. It left me with a sense of satisfaction, and simultaneously made me long to have another episode, if only to get more of the well-thought out characters with so much chemistry they bounced off the screen.

From there it didn't take much encouragement for me to want more. I'm also the type of girl to look at (mostly spoiler free) reviews, and weigh up my options before committing to a show. Due to the exceeding demands on my time, I value my de-stress time very much. Even if I am suspending my disbelief and logic to have some cheese on screen, I should watch the good kind, right?

Believe it or not, it was like opening a Pandora's box. I finished one series and in no time was on to another. I went to Cruel City (with the same actors playing a much darker role), then Healer, Kill Me Heal Me, Secret Affair and many others; before I knew it



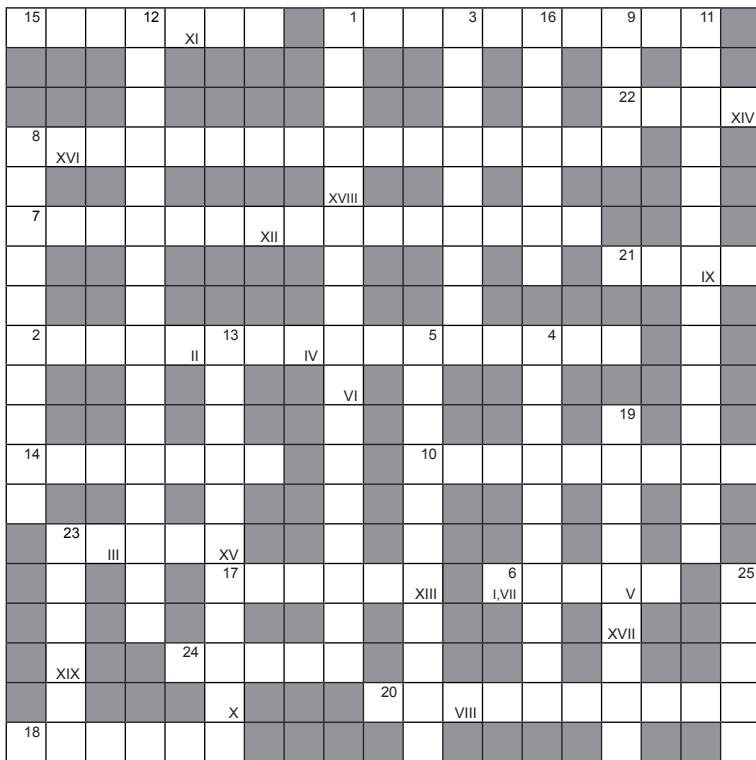
I was devouring these, and looking for more. The one thing I was left wanting though, was an outlet to discuss these. I would watch one, then find another, and move on. I'd read the few notable Kdrama blogs like kdrama kisses, and fangirlverdict (which I love!), whilst dipping reluctantly into youtube's hallyuback (lots of content but I can't stand the way she speaks), and a few other channels which are mostly there for the surface analyses and never for any in-depth discussion.

As an adult, the K-Drama world is kind of an escape from reality (especially with a hectic schedule at medical school). However, there are times when K-Dramas leave you with a bit of a heavy heart. If you are new to the K-Drama world, try to stay away from classics like Moon Lovers:Scarlet Heart Ryeo, Red

sleeve, Uncontrollably Fond, Goblin, Snowdrop and my personal favorite ' Boys over flowers'. You will experience the feeling of bittersweet love and will most definitely be introduced to the concept of 'second lead syndrome' (The 'worst-possible-2nd-lead-syndrome' if you watch 'Boys over flowers'). Nevertheless, it is something you should explore once in your lifetime.

So here I'm on a cold Saturday morning, having a cuppa tea, taking inspiration from fangirlverdict, and jotting down some of my own thoughts on the shows I've watched/am watching, in case I meet you along the way on your journey through kdramaland.

PS: K-Dramas are more than just 'Squid Game'. Trust me on that!



I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII
			XIV	XV	XVI	XVII	V	XVIII	XIX			

POZIOMO

PIONOWO

- Autorka m.in. „nic dwa razy” i „rozmowa z kamieniem”
- zdolność czynnika do wywołania zmian patologicznych
- Lis pustynny z dużymi uszami.
- inaczej ateista
- Postępowanie niezgodnie z prawem i ustalonymi zasadami.
- mieszkaniec Kyoto
- Thomas, popularyzował ideę heroizmu w czasach wiktoriańskich.
- Święto Poświęcenia lub Święto Świateł.
- Transport np. płonów z pola, siana lub mleka.
- jej kłątwa gościła w jednym z postów na FB PULSu
- muzykolog badający życie i twórczość Chopina.
- Jest nim np. Jaskier.
- Duży czarny ptak kaczkowaty, narażony na wyginięcie.
- ... Śpiewak, ptak występujący w Polsce w okresie lęgowym.
- Miasto, które jest związane ze Słupskiem porozumieniem zwanym Dwumiastem.

- Wieś w województwie mazowieckim, ma drugą najdłuższą nazwę wśród polskich miejscowości
- Amerykański F-22 lub chiński J-20
- Ruch w stawie barkowym z zakresem około 150 stopni.
- Ruch filozoficzny, który uznaje rozum za główne źródło poznania.
- Lud mieszkający u wybrzeży Nilu, w starożytności kilkakrotnie podbił Egipt.
- Inaczej założyć komuś kajdanki
- Występowanie różnych barw w tym samym mineralu
- Występowanie jednego egzemplarza na całym świecie.
- Autor ballad.
- Czynnik rakotwórczy.
- Gąsienicznik, jego larwy rozwijają się w ciele żywicieli.
- Jednostka masy atomowej, potocznie unit.
- Gra, w której zakreśla się liczby na planszy

Nagroda: Stetoskop

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsum.pl do **27.03.2022** 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!

Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru 223 „Pulsu UM” nagrody otrzymują:
Dominika Nowak – stetoskop
 Hasło: **NULLIS AMOR EST MEDICABILIS HERBIS**
 Sponsorem nagród jest **Sklep dla Lekarza**.

SUDOKU

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

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

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

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



Ostatnio
zaintereso-
wałem się
poezją.

Niedawno odkryłem
wspaniałego artystę
trudniącego się tym
zajęciem.



Jak ktoś jest rozumny,
to raz trzeba być gotębem, raz
jastrzębiem. Jak jest pokój, to nawet
trzeba być gotębem. A teraz trzeba
być jastrzębiem

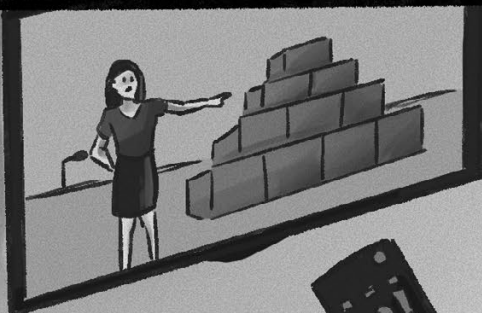
- PIĘKNE



Próbowałem go odszukać, ale
wszędzie pokazywały mi się
informacje o jakimś banku...

GLADYNSKI?

Z innej beczki.



Bardzo się cieszę, że w Polsce tak
bardzo starają się rozpowszechniać
wiedzę o wadze recyklingu papieru.
Mur z pustych kartonów, genialne!



Jako społeczność uniwersytecka przeszliśmy – i przechodzimy – przez pandemię niemal suchą stopą. Choć na dzień zmienił nasze życie, to w moim odczuciu zrobiliśmy wszystko, by zapewnić ciągłość działań, a także wspomóc system opieki zdrowotnej. Błyskawicznie zorganizowaliśmy nauczanie zdalne, między innymi dzięki utworzonemu wcześniej Centrum e-Learningu. Praktycznie przez cały czas realizowaliśmy stacjonarnie

A, prawie zapomniałem. Przczytałem ostatnio bardzo ciekawy artykuł.

Chyba nareszcie wracamy na uczelnię! Już się pakuję do wyjścia. Witaj przygodo!

€&*@+=&”:^
Nienawidzę tego świata!

SUCHARY

Do Władimira Putina dzwoni prezes Coca-Cola Co.

- Panie premierze, mam propozycję. Co sądzi pan o zmianie flagi Rosji z niebiesko-biało-czerwonej na czerwoną? Jak za dobrych czasów w ZSRR. My za taką reklamę oferujemy, powiedzmy, pięć miliardów dolarów rocznie.

Putin odpowiada:

- Pozwoli pan, że przemyślę propozycję.

Odkłada słuchawkę, wykręca numer swojego asystenta i mówi:

- Wania, kiedy dokładnie kończy się nam umowa z Aquafresh?

Prezydent Rosji udał się z wizytą do USA. Po oficjalnej części postanowił zakosztować uroków nocnego życia. Założył okulary, perukę, przykleił wąsy i wymknął się ze swoim kierowcą na miasto. Znaleźli szybko jakiś nocny klub. Kierowca został w samochodzie i czeka.

Po powrocie pyta:

- I jak było panie prezydencie?

- A idź w cholere! Wszystkie prostytutki mnie tu znają. Próbowałem z trzema i za każdym razem musiałem uciekać bo mnie rozpoznały.

- Jak to!? Niemożliwe! Może tylko się panu wydawało...

- Wydawało? Z każdą było tak samo. Na początku takie tam barabara, a gdy już miałem przejść do konkretów to zaczynały się drzeć: Put in! Put in!

Co bierze Putin na odporność?

- Putinoscorbin.

Człowiek w Moskwie kupuje gazetę, ogląda tylko pierwszą stronę i wyrzuca.

- Co pan robi? –pyta kioskarcz.

- Ja tylko przeglądam nekrologi – odpowiada facet.

- Ale ich nie drukują na pierwszej stronie!

- Ten na który ja czekam wydrukują.

Przychodzi Putin do wróżki i pyta co jego i Rosję czeka w 2023 roku.

- Będzie wojna z Polską...

- Nudy, nudy – odpowiada Putin – To Ty mi lepiej powiedz po ile będzie w grudniu euro w Moskwie?

- A po 5 złotych – odpowiada wróżka.

Biden pyta Zełenskigo:

- Władek, ile ważysz?

- 150 kg.

- Ale tak bez jaj.

- A bez jaj to z 70 kg.

Putin u wróżki:

- Co będzie w niedalekiej przyszłości?

- Widzę, że jedziesz przez tłum, ludzie się cieszą, ścisną się, skaczą z radości!

- I co? Macham do nich?

- Nie, trumna jest zamknięta...

Putin: A Polska czego wtrąca swoje 3 grosze?

Lub – jak mówimy w Rosji – 4 miliony rubli.

UWAGA! Powyższe żarty o Putinie NIE SĄ poparciem agresji Rosji na naszych Ukraińskich braci. Nie są także śmianiem się z wojny w Ukrainie, w której giną ludzie. Wręcz przeciwnie. Śmiejemy się tylko z jednej osoby. Putin, zbrodniarz, który ma krew tysięcy ludzi na rękach zasługuje tylko na pogardę i wieczną hańbę. Chciałby być odbierany jako poważny przywódca... stał się chodzącym (choć wciąż okrutnym) żartem.



klubokawiarnia

- dobra kawa i napoje
- smażone pielmieni i inne przekąski
- warsztaty i imprezy

📍 Fredry 5

📷 @my_namiejscu

📘 @mynamiejscu



sklepdlalekarza.com

Junikowska 64 Poznań



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

sklepdlalekarza.com/dlstudentow

we speak english @sklepdlalekarza

