

PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 226 • 05-2022



22nd

**International Congress of
Young Medical Scientists**



2-4.06.2022

**Centrum
Kongresowo-Dydaktyczne
Poznań**

PIOTR CHAŁAJ
REDAKTOR NACZELNY

Pisząc te słowa, wracam z **Drzwi Otwartych UMP**. Odwiedzili nas uczniowie liceów. W czasie tych trzech godzin przeprowadziłem wiele ciekawych rozmów. Stały się one dla mnie powodem do rozmyślań.

Część z naszych gości na pewno uświetni nasz Uniwersytet. Szukali oni odpowiedzi na frapujące ich pytania. Często przewijało się jedno: „**Dlaczego UMP?**”. Odpowiedzi jest wiele! Jako jedni z nielicznych mamy sesję ciągłą. Nasze organizacje studenckie prężnie działają, dając miejsce i środki osobom, którym – kolokwialnie mówiąc – zakuwanie nie wystarcza. Wspaniale przygotowana baza dydaktyczna. Już teraz dobra, a wciąż powiększająca się baza budynków. Powstający Centralny Szpital Zintegrowany.

Kiedy jednak usłyszałem to pytanie kolejne razy uświadomiłem sobie, iż mamy jeszcze więcej do zaoferowania. Dlatego odpowiedziałem po prostu: mamy **najlepszyc** ludzi.

Nie chodziło mi tylko o studentów. Również prowadzący zajęcia prezentują wysoki poziom. Opowiadałem w jak ciekawy sposób prowadzona była anatomia na I roku (bo przecież to ten rok ich najbardziej interesował i wszystkie kierunki przez niego przechodzą). To jeden z tych przedmiotów, których prowadzący byli wspaniali. Opowiadałem jak duże zaangażowanie wykazywali. Jaką cierpliwością się odznaczali. Było trudno, ale na pewno sprawiedliwie. Było ciężko, ale na pewno z szacunkiem. Niestety nie wszyscy prowadzący są jak ci z katedry anatomii. Często obraz rzucany przez pracowników zachowujących się poniżej standardów zaburza postrzeganie naszej Uczelni zarówno przez studentów jak i osoby „z zewnątrz”.

Na naszej Uczelni zdarzają się niechlubne wyjątki, które uprzykrzają życie studentom (wcześnie nie po to, żeby wymóc naukę przydatnych umiejętności). Co więcej, odpychają studentów od wybranego przez nich kierunku. Żebyśmy dobrze się zrozumieli: nie odpycha ich wiedza konieczna do opanowania. Odstrasza ich patologia nielicznych prowadzących. Czasem wręcz chamsko. Podkreślam: nielicznych. **Mam pytanie do ponad 1000 pracowników naszej Uczelni, którzy pracują wzorowo:** jak się czujecie, gdy obraz Waszej dobrej pracy, serca w nią wkładanego i poświęcenia jest przysyłany wybijającymi się na pierwszy plan patologiami nielicznych?

Kontynuacja w kolejnym numerze Pulsu.

Numer zamknięto: 13.04.2022 r.

Nakład: 1500 sztuk i wydanie internetowe

Adres redakcji: DS Eskulap, ul. Przybyszewskiego 39, 60-356 Poznań
puls.ump.edu.pl • fb.com/PulsUMP • teksty@puls.ump.edu.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.

SPIS TREŚCI

- 3 Słowo wstępu *Piotr Chałaj*
- 4 Wariograf
- NAUKA
- 5 Zwierzak miesiąca *Mirela Król*
- 6 Immunoglobulina anty-RhD i jej zastosowanie w położnictwie *mgr Joanna Wojciechowska, mgr Monika Skowrońska*
- 8 (Nie) Jestem głodna. *Barbara Jaśkowiak*

ROZMAITOŚCI

- 10 Nie ma, że się nie da! *Franciszek Klarowski*
- 15 Podróżowanie na spontanie *Aleksandra Kobusińska*
- 16 W samym sercu Kopenhagi *Olga Ciura*
- 19 Anatom z piekła rodem *Martyna Adamska*
- 20 Siłownia – temat prostszy, niż Ci się wydaje *Wojciech Janczak*

KULTURA

- 22 Don Kichot, czyli błędny rycerz w bezbłędnym przedstawieniu *Anna Konopka*
- 23 Muzykoterapia *Jan Kotlarek*
- 25 Patointeligencja'92 *Weronika U. Musiał*
- 27 Poetyckie potyczki
- 28 A może tym razem coś po poznańsku? *Karolina Janiak*

ENGLISH

- 29 Fragrant Cloves, or maybe a Hint of Rose? *Julianna Ziezio*
- 30 Helping Others Can Improve Your Mental Health
Richard Dyrkacz
- 31 How has the war in Ukraine impacted your mental health as a student in Poland? *Kashmala Khan*
- 32 Education and Mental Health in Poland in the Midst of War *Peter Janusz*

ROZRYWKA

- 34 Krzyżówka *Weronika Szymonik*
- 35 Sudoku
- 36 Komiks *Magdalena Węglewska @cantata_art*
- 38 Suchary

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

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

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

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

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

Koordynator działu social media: Jan Kotlarek (j.kotlarek@puls.ump.pl)

Weronika Musiał (w.musial@puls.ump.pl)

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

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

Kolegium: Martyna Adamska, Rozalia Albin, Paulina Chmiela, Olga Ciura, Julia Danieluk, Emilia Dańczak, Katarzyna Grzesiak, Wojciech Janczak, Karolina Janiak, Barbara Jaśkowiak, Franciszek Klarowski, Aleksandra Kobusińska, Anna Konopka, Stanisław Lipiak, Piotr Muca, Weronika U. Musiał, Józef Muszyński, Maja Niezgoda, Magda Odrobińska, Olga Stanisławowska, Weronika Szymonik, Agata Tomaszewska, Patrycja Trębacka, Gaja Trzaskowska, Wiktoria Trzebiatowska, Magdalena Węglewska, Anielia Zak.

Skład: Aleksandra Cichowicz, Weronika Musiał, Joanna Mądrzak, Zuzanna Antos, Konrad Strzelecki.

Okladka: Katarzyna Oziewicz, Weronika Musiał

Strona internetowa: Aleksandra Cichowicz, Piotr Chałaj

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

Ilustracje: Eliza Wrona, Katarzyna Oziewicz, Magdalena Węglewska

W A R I O G R A F

IMIĘ I NAZWISKO: Piotr Ziemak

STOPIEŃ NAUKOWY: mgr, MBA

STANOWISKO: Kierownik Centrum Symulacji Medycznej

STAŻ NA UCZELNI: prawie 10 lat



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: Zdeterminowany, kreatywny, bezpośredni

JESTEM MISTRZEM W: Nie wiem czy mistrzem, ale sushi robię bardzo dobre

MAM SŁABOŚĆ DO: zachodów słońca

NIE POTRAFIĘ: Nie potrafię? Jak trzeba to potrafię.

ZAWSZE CHCIAŁEM SIĘ NAUCZYĆ: zrobić patent żeglarski

CHCIAŁBYM JESZCZE: zwiedzić Japonię

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: osoby, które posiadają „mądrość życiową”

KIEDY KŁAMIĘ: w ostateczności, ale widać to od razu ;)

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: Globalnie, w praktyce.

IRYTUJE MNIE: Gdy ktoś nie słucha i jest dwulicowy

KIM LUB CZYM CHCIAŁBYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁ TYM, KIM JESTEM:

Pilotem samolotu

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: wieczornych spotkań w akademikach

KIEDY STOJĘ W KORKU: denerwuję się

MOJE HOBBY TO: odkrywanie nowych smaków

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: Telefon

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: Zawsze znajduję wyjście z problemów

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: Plaża, parasol, morze, spokój - gdziekolwiek, byle ciepło.

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: jeśli okoliczności sprzyjają to każda

MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: obecnie 10-godzinny szum puszczonego dziecku

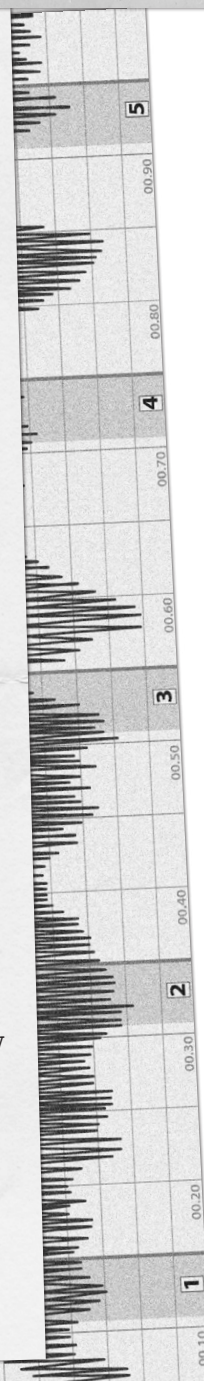
ENERGII DODAJE MI: Nowe wyzwanie

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: Nie bądźcie bierni - działajcie!

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: Netflix

JESLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: IPHONE

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: zawsze mogło być gorzej



Zwierzak miesiąca

MIRELA KRÓL

Wampirzyca piekielna (*Vampyroteuthis infernalis*)

Mimo że nazwa tego zwierzęcia może wprowadzić niejednego czytelnika w zaniepokojenie, to gwarantuję, że nie jest ona adekwatna do usposobienia tego abisałnego głowonoga. Gdy przyjrzymy się mu dokładniej, zdamy sobie sprawę, że jest mu bliżej do potulnej, kolczastej galaretki, niż do mitycznego, bladego krwiopijcy.

Ogniwo pośrednie

Wampirzyca jest reliktem filogenetycznym i posiada cechy zarówno ośmiornic, jak i dziesięciornic (kałamarnice i mątwy). Ramiona II pary zostały przekształcone w elastyczne włókna, których rola w żywieniu się zwierzęcia jest nieznana. Są one narządami analogicznymi do macek kałamarnicy, ale mają zupełnie inne pochodzenie anatomiczne. Jak większość głębinowych głowonogów, wampirzyce nie posiadają woreczka z atramentem. Zamiast tego obrały inną taktykę obronną. W razie niebezpieczeństwa zwierzę wywija się „na lewą stronę” i eksponuje rzędy kolcowatych wyrostków, które znajdują się na każdym z ramion. Dodatkowo, w przypadku ogromnego stresu głowonóg potrafi wystrzelić falę bioluminescencyjnego śluzu, który ma za zadanie rozproszyć drapieżnika.

Plastikowa uczta

Mikroplastik nie jest nam tematem obcym. Pierwsze wzmianki o granulkach plastiku w oceanu pojawiły się około 1960 roku, a ich popularność i występowanie w tkankach organizmów żywych z roku na rok rośnie. Odstępstwem od tej reguły na pewno nie jest wampirzyca piekielna, jednak nie pojawia się ona w tym zestawieniu przypadkowo. Osobniki z rodziny Vampyroteuthidae to głowonogi głębinowe, które przebywają w strefie afotycznej (bez dostępu światła) na głębokości rzędu ok. 800 metrów. Niepokojące jest to, że w takich głębinach znaleziono cząsteczki mikroplastiku. Gdzie? Właśnie w układach pokarmowych wampirzyc. Zwierzęta te odżywiają się tzw. morskim śniegiem, czyli opadającymi z górnych części wody

cząsteczkami organicznymi i nieorganicznymi, w których jak się okazuje znajdziemy sporo MP. Powoduje to nieświadome przyswajanie odpadków przez te głowonogi. Dodatkowo życie w strefie, w której występują, wymusiło na nich obniżenie metabolizmu do totalnego minimum, przez co wydalanie plastiku nie odbywa się u nich prawie wcale i powoduje jego akumulację w ciele.

Po co komu tlen?

Wampirzyce piekielne występują w tak zwanej OMZ - strefa minimalnego wysycenia wody tlenem. Konsekwencją tego jest wykształcenie szeregu adaptacji fizjologicznych i anatomicznych. O pierwszej wspomniałam wyżej, czyli zredukowanie metabolizmu do absolutnego minimum. Nie są zbyt masyślne, ale dzięki statocytom zachowały niesamowitą zwinność i elastyczność. Dodatkowo gromadzą w swoich tkankach amoniak, co umożliwia dostosowanie środowiska do specyficznej gęstości. Co najciekawsze. Wampirzyca to jedyny głowonóg zdolny do przeżycia całego swojego cyklu życiowego w OMZ, przy nasyceniu tlenem na poziomie 3%.



Immunoglobulina anty-RhD i jej zastosowanie w położnictwie

MGR JOANNA WOJCIECHOWSKA, MGR MONIKA SKOWROŃSKA

Immunoglobulina anty-RhD jest skutecznym środkiem niwelującym ryzyko wystąpienia choroby hemolitycznej płodu/novorodka, wywołanej konfliktem serologicznym między matką, a dzieckiem w zakresie antygeny D z układu Rh.

Aby zrozumieć jej działanie wyjaśnijmy sobie najpierw jaka jest różnica pomiędzy niezgodnością, a konfliktem serologicznym. O niezgodności serologicznej mówimy wtedy, gdy krwinki czerwone matki i płodu różnią się składem antygenów, które występują na ich powierzchni. W omawianym zagadnieniu chodzi konkretnie o antygen D z układu Rh i przypadek, gdy u dziecka on występuje, a u matki nie. Może wtedy dojść do reakcji ze strony układu odpornościowego kobiety, który w odpowiedzi na obcy antygen, wytworzy przeciwciała odpornościowe skierowane przeciwko krwinkom, na których powierzchni ten antygen występuje. Wtedy mówimy już o konflikcie serologicznym. Takie przeciwciała w zetknięciu z krwinkami RhD+ (dodatnimi) wywołują ich rozpad, co może prowadzić do zagrażającej życiu dziecka choroby hemolitycznej.

Profilaktyka konfliktu RhD stosowana jest w Polsce od początku lat 70. Polega na podaniu kobietom RhD ujemnym immunoglobuliny anty-RhD w następujących przypadkach:

- po porodzie, gdy noworodek jest RhD dodatni
- w trakcie ciąży, gdy występuje krwawienie zwiększające ryzyko uodpornienia matki krwinkami płodu
- po poronieniu samoistnym (po 12. tygodniu ciąży, chyba że przebiegało z silnymi bólami i krwawieniem)
 - po usunięciu ciąży pozamacicznej
 - po wykonaniu obrotu zewnętrznego płodu
- przy zagrażającym poronieniu, porodzie przedwczesnym

Immunoglobulinę podaje się tylko kobietom RhD ujemnym, u których w osoczu nie wykrywa się przeciwciał anty-RhD. Wyjątkiem są kobiety, u których zastosowano tę profilaktykę w trakcie trwania ciąży. Każde podanie immunoglobuliny anty-RhD musi być odnotowane w dokumentacji medycznej pacjentki. Pozyskuje się ją z osocza RhD ujemnych mężczyzn lub RhD ujemnych kobiet po menopauzie, którzy zostali specjalnie poddani immunizacji krwinkami RhD dodatnimi.

Działanie immunoglobuliny anty-RhD w prostych słowach można opisać tak: obecne w preparacie przeciwciała anty-RhD, reagują z krwinkami RhD dodatnimi dziecka, „inaktywują” je i sprawiają, że nie są zdolne do wywołania odpowiedzi immunologicznej w organizmie matki, czyli nie dochodzi do wytworzenia przeciwciał. Immunoprofilaktyka jest bezpieczna zarówno dla matek, jak i płodów. Badania prowadzone na pacjentkach, które otrzymały immunoglobulinę w trakcie ciąży, nie wykazały negatywnych skutków dla zdrowia matek i ich nienarodzonych dzieci. Nie stwierdzono zależności pomiędzy stosowaniem immunoglobuliny, a ryzykiem występowania porodów przedwczesnych, poronień, nadciśnienia tętniczego, białkomoczu czy zgonu wewnątrzmacicznego płodu w pierwszej i kolejnych ciążach.

Wystąpienie konfliktu serologicznego w układzie RhD jest w większości przypadków niebezpieczne dla dziecka z drugiej i kolejnych ciąż. Podczas pierwszej ciąży pacjentki, gdy dochodzi do zmieszania się jej

krwinek z krwinkami dziecka (głównie podczas porodu, rzadziej w trakcie ciąży), mogą wytworzyć się przeciwciała anti-RhD, które w razie wystąpienia kolejnej ciąży są „gotowe” do reakcji z krwinkami dziecka RhD dodatniego.

Żeby uzmysłowić sobie jak istotne jest wprowadzenie profilaktyki konfliktu RhD teraz kilka słów o chorobie hemolitycznej płodu/novorodka. Jej przebieg może być różny, od łagodnego do ciężkiego i jest to zależne od wielu czynników. W najcięższej postaci, w wyniku niszczenia erytrocytów dochodzi do uwolnienia znacznych ilości wolnej bilirubiny, co może skutkować uszkodzeniem układu nerwowego noworodka i prowadzić do jego śmierci. W Polsce, aby wychwycić ewentualne ryzyko wystąpienia konfliktu serologicznego, zaleca się wykonanie badań na obecność przeciwciał skierowanych do krwinek czerwonych u wszystkich kobiet w ciąży (RhD dodatnich i RhD ujemnych). Schemat jest następujący:

- do 10. tygodnia ciąży u każdej kobiety
- pomiędzy 21.-26. tygodniem ciąży u kobiet RhD ujemnych
- pomiędzy 27.-32. tygodniem ciąży u każdej kobiety

W przypadku wykrycia jakichkolwiek nieprawidłowości, badania te pozwalają na przygotowanie planu leczenia dla rozwijającego się dziecka, chociażby na dobór odpowiedniej dla niego krwi do przetoczenia.

W szpitalu, w którym pracuje jedna z nas, na 350 wykonanych kwalifikacji do podania immunoglobuliny anti-RhD w 2021 roku, tylko u jednej pacjentki po porodzie wykryto przeciwciała anti-RhD w osoczu, co oznacza, że nie mogła skorzystać z omawianej profilaktyki.

Wprowadzenie ogólnodostępnej profilaktyki poporodowej w latach 70. zmniejszyło ryzyko wystąpienia choroby hemolitycznej płodu/novorodka z 12–13% do 1–2%. Podawanie immunoglobuliny anti-RhD wszystkim kobietom ciężarnym RhD ujemnym jeszcze w trakcie trwania ciąży, zmniejszyłoby ryzyko wystąpienia immunizacji do ok. 0,1-0,2%.

7. Ogólnopolska Konferencja Seksuologiczna "Bezpieczna Seksualność"

Serdecznie zapraszamy Państwa do wzięcia udziału w Konferencji organizowanej **20-21 maja 2022 roku** w Centrum Kongresowo-Dydaktycznym w Poznaniu. Swoje prelekcje podczas wydarzenia wygłoszą specjaliści z nauk seksuologicznych, psychologicznych i ginekologicznych.

Jest to **wydarzenie bezpłatne**, skierowane do studentów, doktorantów i lekarzy z całej Polski. W zeszłym roku zgromadziliśmy ponad 800 uczestników biernych a jedna z poprzednich edycji konferencji znalazła się w finale ogólnopolskiego konkursu StRuNa.

Czym jest dla nas bezpieczeństwo w seksie? Bezpieczeństwo i wiedza są nierozdzielnie powiązane. Strach ma wielkie oczy. Póki nie mamy pewnej wiedzy, to boimy się niektórych rzeczy, a w tym konkretnym przypadku – seksualności.

Wciąż wiele osób czerpie wiedzę o seksie z pornografii. Chcemy pokazać bezpieczne podejście do pornografii oraz oswoić i wskazać jak zadbać o świadomą zgodę np. podczas stosowania technik BDSM. Jest to jeden z naprawd wielu powodów, które pokazują jak duża jest potrzeba edukacji Polskiego społeczeństwa

Ważne jest uświadomienie Polaków i Polek o tym, że **seksualności nie można sprowadzać do samego seksu** – to również sfera emocjonalna czy, jak postrzegamy swoje ciało itd.

Jak to zmienić? Poprzez rzetelną edukację seksualną, propagowanie w kręgu znajomych, obserwowanie w social mediach przekazujących wiedzę kont. Nie mogłoby być inaczej – sztandarowym przykładem niech zostanie nasze konto @konferencjaseksuologiczna!

(Nie) Jestem głodna.

BARBARA JAŚKOWIAK

Jadłowstręt psychiczny, znany powszechnie jako anoreksja, jest najbardziej śmiertelną chorobą psychiczną. Umiera na nią 10-20% chorych, w wyniku powikłań lub popełniając samobójstwo. Mimo tak drastycznych statystyk, wiedza społeczeństwa, ogranicza się do zdjęcia wychudzonej dziewczynki, widzącej w lustrze otyłą wersję siebie albo wizji niejedzenia niczego dniami, czy tygodniami. Gdzie podział się aspekt psychiczny choroby w tych wyobrażeniach? 6 maja ustanowiony został Światowym Dniem Walki z Anoreksją, więc to dobry czas, na zwiększenie świadomości na jej temat.

Nie masz anoreksji, przecież wyglądasz normalnie.

Powtórzę jeszcze raz – zaburzenia odżywiania, nie są chorobą ciała. Aspekty zmiany wyglądu, czy występowania chorób towarzyszących – problemy z wątrobą, układem pokarmowym, pogorszone wyniki krwi, choroby układu kostnego itp. są skutkami. Anoreksja jest chorobą psychiczną, rozwija się w głowie osoby chorującej. Restrykcyjne myśli, zaburzony obraz ciała, potrzeba kontrolowania wszystkiego, irracjonalny strach przed jedzeniem. Zaburzenia odżywiania nie mają określonej wagi, sylwetki. Nie trzeba wyglądać, żeby być chorym. Dlatego właśnie w leczeniu zaburzeń odżywiania tak ważną rolę odgrywa psychoterapia – chodzi o pracę z myślami, nie tylko z ciałem. Oczywiście, na pewnym etapie choroby, kwestie leczenia na poziomie fizycznym również są bardzo ważne, ale BMI 18,5 nie znaczy, że ktoś nie ma problemu.

Rozumiem, nie wygląda, ale przecież je. Nawet czekoladkę widziałam!

Anoreksja to nie niejedzenie w ogóle. To restrykcyjne zaburzenia odżywiania. Zdarzają się dni, w które osoba chorująca nie zje nic, ale to nie jest istotą jadłowstrętu. Człowiek nie jest w stanie funkcjonować bez jedzenia. Chorujący na anoreksję niekoniecznie nie będą nie jedli nic – często będą jedli „normalne” jedzenie, jak przykładowa czekoladka. Wiele chorych

tak naprawdę kocha jedzenie. Wracamy tu znowu do punktu wyjścia – wszystko jest w głowie. Myślenie o jedzeniu 24/7, sprawdzanie energetyczności każdego produktu, maksymalne ograniczanie wielkości, ilości lub całkowite wykluczanie posiłków czy produktów. Poczucie konieczności zasłużenia na jedzenie, strach przed zjedzeniem niektórych rzeczy – takie myśli często konsumują umysł, kiedy obserwator widzi uśmiech przy czekoladce.

Ilo to może mieć kalorii? Czy na pewno jestem głodny/a? Może dam radę jeszcze trochę, tak dobrze mi idzie. Wszyscy mnie chwalą, wreszcie czuję się doceniony/a. Dalej jestem gruby/a.

Czekaj, boisz się jedzenia? Przecież to głupie.

Fear foods to jedzenie, którego osoba z zaburzeniami odżywiania irracjonalnie się boi. Powody są różne, np. zbyt duża kaloryczność, za mało białka, za dużo tłuszczu. Często są to produkty, które wcześniej się uwielbiało. Odmawianie sobie przyjemności z jedzenia jest bardzo częste w zaburzeniach odżywiania. Produkty te będą różne, w zależności od osoby, ale tak jak wcześniej podkreślałam, cały strach zaczyna

się w głowie. Nie jesteśmy więc (przeważnie) w stanie spojrzeć na problem z boku. Wiemy, że jedzenie nas nie skrzywdzi, ale kiedy ktoś jest chory na anoreksję, jego mózg zatrzaśnięty jest w dźwiękoszczelnej klatce, do której docierają tylko chorobowe myśli. Anoreksja to fałszywy przyjaciel – wydaje się, że chce ona obronić zdrowie osoby chorej, kiedy jej cel jest absolutnie odwrotny.

Jeżeli nie chodzi o wygląd i niejedzenie, to o co?

Między innymi o kontrolę. Anoreksja daje poczucie decyzyjności: ustalam, ile jem, kiedy jem, co jem, ile się ruszam, jak wyglądam, co osiągnę danego dnia, tygodnia.

Uznanie i uwagę. „Wow wyglądasz świetnie, chyba schudłaś/schudnąłeś?” „chciał(a)bym mieć twoją silną wolę”, „jak ty to robisz, że tyle czasu ćwiczysz? Ja nie dał(a)bym rady”.

Poczucie sukcesu. Satysfakcja idąca za straconym kilogramem, ominiętym posiłkiem, niejezdzonym ciastem, treningiem o 6 rano przed szkołą.

Jest tego dużo. Anoreksja nie ma jednej przyczyny i u każdego będzie przejawiała się w inny sposób. Są pewne zachowania, schematy, cechy, które można będzie zaobserwować u większej grupy osób, ale psychika każdego z nas działa na własnych zasadach, dlatego niemożliwym jest wypisać wszystkie aspekty.

Anoreksja konsumuje umysł osoby chorej, wyniszcza jej organizm, ale niszczy też życie personalne. Często osoby chore są nadwrażliwe, nerwowe, stają się patologicznymi kłamcami, boją się spontanicznych wyjść, co prowadzi do pogorszenia stosunków z rodziną, czy przyjaciółmi. Oprócz tego dochodzą choroby współtowarzyszące – bardzo często jest to depresja, stany lękowe lub paniczne, ale też ogrom fizycznych zaburzeń funkcjonowania organizmu.

Częstość występowania zaburzeń odżywiania niestety rośnie. Warto być świadomym zachowań, które mogą wskazywać na zaburzone relacje z jedzeniem. Wśród najczęstszych wyróżnia się: obsesyjne śledzenie makroskładników lub kaloryki produktów/posiłków i nieustające myślenie o nich, postrzeganie



jedzenia jako zakazane lub złe, uzależnianie porcji od poziomu aktywności fizycznej, ciągłe sprawdzanie jak wyglądamy, śledzenie wagi (zdarza się, że osoby chore robią to nawet kilka razy dziennie).

Warto być czułym na to, jakie myśli towarzyszą nam dookoła jedzenia, naszego ciała. Uważnie słuchajcie, co mówią bliskie wam osoby, może dzieląc się pewnymi myślami, wołają o pomoc, a my je ignorujemy. Anoreksja jest jednostką bardzo złożoną, więc ciężko na kilku stronach zawrzeć wszystko co istotne, ale mam nadzieję, że choć trochę przybliżyłam wam problem. Jeżeli widzicie u siebie jakieś niepokojące oznaki, porozmawiajcie z bliską osobą, umówcie się na psychoterapię. Zdrowie i życie mamy tylko jedno. Jest zbyt krótkie i zbyt piękne, by zamiast wspomnień liczyć kalorie.

Nie ma, że się nie da!

rozmowa z Piotrem Ziemakiem,
kierownikiem Centrum Symulacji Medycznej w Poznaniu

Dziewięciu dorosłych, wartych po 400 000 zł każdy. 10 dzieci i 5 noworodków. Dwie kobiety rodzące, kilkanaście symulatorów ALS oraz dziesiątki trenażerów. Ponadto technicy, aktorzy, przepastne magazyny pełne tajemniczego sprzętu... I on – Piotr Ziemak – kierownik, który dba, by to wszystko sprawnie funkcjonowało. Miałem okazję porozmawiać z nim o tym, jak Centrum Symulacji Medycznej działa za kulisami.

Franciszek Klarowski: Cieszę się, że udało nam się w końcu spotkać. Czym zajmuje się instytucja, którą kierujesz?

Piotr Ziemak: Centrum Symulacji Medycznej jest jednostką ogólnouczelnianą, która ma zapewnić nowoczesną infrastrukturę do prowadzenia zajęć. Nie zatrudniamy osób dydaktycznych, prowadzących zajęcia, tylko personel techniczny i administracyjny. Mamy obecnie ośmioro techników. Są to osoby, które przygotowują sprzęt na zajęcia, dbają o to, by wszystko działało prawidłowo. Druga część naszej działki to kwestie związane z symulowanymi pacjentami – aktualnie współpracujących aktorów jest ok. 30.

F.K.: Skąd biorą się osoby, które chcą tu pracować?

P.Z.: Podczas rekrutacji pokazujemy, jak to wygląda w praktyce i czekamy na błysk pasji w oku. Jeśli się pojawi, to idziemy dalej. Są z nami ludzie z różnych dziedzin – biotechnologii, bioinżynierii medycznej, logistyki... Nie mamy natomiast osób stricte związanych z medycyną. Wszystkiego, co robimy, jesteśmy w stanie nauczyć się z instrukcji i praktyki.

F.K.: Poza technikami, są również aktorzy...

P.Z.: W byciu symulowanym pacjentem nie chodzi wyłącznie o umiejętności aktorskie, a raczej o to, by potrafić w sposób powtarzalny wykonywać pewną procedurę, nie przekładając na nią swoich własnych

emocji. Nasi aktorzy to przekrój osób od 18 do 75 lat, większość z nich współpracuje z nami od początku i jest to ich pasja. Czują potrzebę kształcenia młodego pokolenia; często przychodzą już godzinę przed zajęciami, by się przygotować. Powtórzenie zadania 6 razy w ciągu dnia, pilnowanie wewnętrznej checklisty, czyli poprowadzenia tej rozmowy w sposób opisany w scenariuszu, przekazanie feedbacku i uczestnictwo w debriefingu jest ciężkie i ci ludzie są naprawdę wyczerpani po takim dniu pracy.

F.K.: Kiedy jako studenci uczestniczyliśmy w takim scenariuszu, to w ogóle nie czujemy zakłopotania. Wiemy, że każdy popełnia błędy, a wszyscy jesteśmy tu po to, żeby się uczyć.

P.Z.: Miałem okazję wziąć udział w takim zadaniu jako aktywny uczestnik symulacji... To były niesamowite wrażenia, zupełnie inna perspektywa – ale kluczowy dla dydaktyki jest dobrze prowadzony debriefing. Musimy dbać o komfort, nikt nie może poczuć się intruzem na takich zajęciach. Złotą zasadą Centrum jest „to, co w Vegas, zostaje w Vegas”. Nagrania wykorzystane do debriefingu są usuwane. Nic stąd nie wychodzi, nic stąd nie wycieka.

F.K.: Która forma daje więcej zabawy – bycie za kulisami czy w środku akcji?

P.Z.: Choć zdarzało mi się uczestniczyć w symulacjach

jako pomoc techniczno-pielęgniarska, to myślę, że największą frajdę można czerpać z przebywania w pokoju Wielkiego Brata. Daje to możliwość stania się na chwileczkę niewidzialnym, słyszenia i obserwowania wszystkiego, co się dzieje. Wtedy można poczuć magię tego miejsca. Wydaje nam się, że nie da się zapomnieć o kamerach, o tym, że to tylko gumowy manekin (choć kosztuje pół miliona). Tymczasem studenci, kiedy czegoś nie słyszą, schylają głowę do jego ust, a nie do góry, do głośnika w suficie.

Franciszek Klarowski: Cieszę się, że udało nam się w końcu spotkać. Czym zajmuje się instytucja, którą kierujesz?

Piotr Ziemak: Centrum Symulacji Medycznej jest jednostką ogólnouczelnianą, która ma zapewnić nowoczesną infrastrukturę do prowadzenia zajęć. Nie zatrudniamy osób dydaktycznych, prowadzących zajęcia, tylko personel techniczny i administracyjny. Mamy obecnie ośmioro techników. Są to osoby, które przygotowują sprzęt na zajęcia, dbają o to, by wszystko działało prawidłowo. Druga część naszej działki to kwestie związane z symulowanymi pacjentami – aktualnie współpracujących aktorów jest ok. 30.

F.K.: Skąd biorą się osoby, które chcą tu pracować?

P.Z.: Podczas rekrutacji pokazujemy, jak to wygląda w praktyce i czekamy na błysk pasji w oku. Jeśli się pojawi, to idziemy dalej. Są z nami ludzie z różnych dziedzin – biotechnologii, bioinżynierii medycznej, logistyki... Nie mamy natomiast osób stricte związanych z medycyną. Wszystkiego, co robimy, jesteśmy w stanie nauczyć się z instrukcji i praktyki.

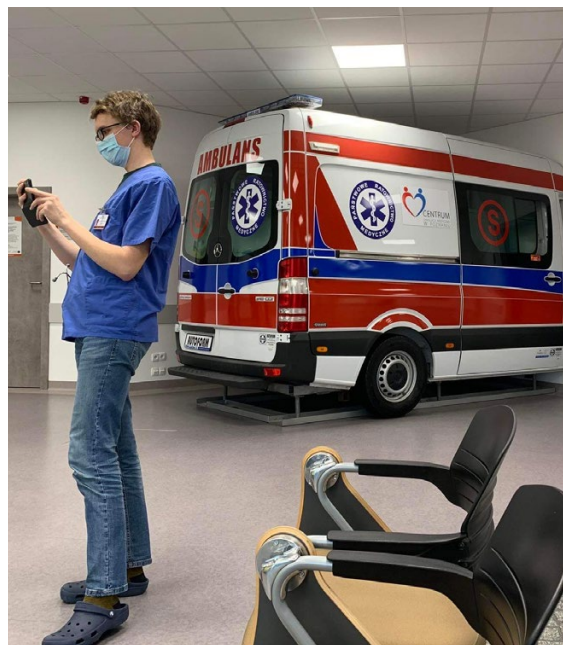
F.K.: Poza technikami, są również aktorzy...

P.Z.: W byciu symulowanym pacjentem nie chodzi wyłącznie o umiejętności aktorskie, a raczej o to, by potrafić w sposób powtarzalny wykonywać pewną procedurę, nie przekładając na nią swoich własnych emocji. Nasi aktorzy to przekrój osób od 18 do 75 lat, większość z nich współpracuje z nami od począt-

ku i jest to ich pasja. Czują potrzebę kształcenia młodego pokolenia; często przychodzą już godzinę przed zajęciami, by się przygotować. Powtórzenie zadania 6 razy w ciągu dnia, pilnowanie wewnętrznej checklisty, czyli poprowadzenia tej rozmowy w sposób opisany w scenariuszu, przekazanie feedbacku i uczestnictwo w debriefingu jest ciężkie i ci ludzie są naprawdę wyczerpani po takim dniu pracy.

F.K.: Kiedy jako studenci uczestniczymy w takim scenariuszu, to w ogóle nie czujemy zakłopotania. Wiemy, że każdy popełnia błędy, a wszyscy jesteśmy tu po to, żeby się uczyć.

P.Z.: Miałem okazję wziąć udział w takim zadaniu jako aktywny uczestnik symulacji... To były niesamowite wrażenia, zupełnie inna perspektywa – ale kluczowy dla dydaktyki jest dobrze prowadzony debriefing. Musimy dbać o komfort, nikt nie może poczuć się intruzem na takich zajęciach. Złotą zasadą Centrum jest „to, co w Vegas, zostaje w Vegas”. Nagrania wykorzystane do debriefingu są usuwane. Nic stąd nie wychodzi, nic stąd nie wycieka.



Fot. Krystian Czernikiewicz

F.K.: Która forma daje więcej zabawy – bycie za kulisami czy w środku akcji?

P.Z.: Choć zdarzało mi się uczestniczyć w symulacjach jako pomoc techniczno-pielęgniarska, to myślę, że największą frajdę można czerpać z przebywania w pokoju Wielkiego Brata. Daje to możliwość stania się na chwileczkę niewidzialnym, słyszenia i obserwowania wszystkiego, co się dzieje. Wtedy można poczuć magię tego miejsca. Wydaje nam się, że nie da się zapomnieć o kamerach, o tym, że to tylko gumowy manekin (choć kosztuje pół miliona). Tymczasem studenci, kiedy czegoś nie słyszą, schylają głowę do jego ust, a nie do góry, do głośnika w suficie.

F.K.: Wspominałeś, że jesteś tu właściwie od samego początku. Jak to wyglądało kiedyś?

P.Z.: To było pierwsze centrum w Polsce, otwarte w 2010 roku w miejscu, gdzie znajduje się teraz UCOS. Ja rozpocząłem pracę dwa lata później, właśnie na stanowisku technika, i przeszedłem przez kolejne etapy jak w takim McDonaldzie. Mogłem poznać to

wszystko od samego początku – od przygotowywania zajęć i współuczestniczenia w nich w formie symulowanej pomocy, po możliwość współtworzenia nowego Centrum i docelowo zarządzania nim. W poprzednim budynku mieliśmy 90 metrów kwadratowych – jedną pracownię wysokiej wierności, która miała przypominać salę IOMowską i drugą bardziej podstawową. Tutaj – 3 dedykowane piętra. Codziennie rano 34 grupy mogą zacząć równoległe zajęcia, więc skala jest kilkadziesiąt razy większa. To przejście jak z awionetki do Jumbo Jeta. Zawsze przyświecała nam idea, żeby to miejsce nie było ukierunkowane na jedną dziedzinę. Gościmy różne kierunki – lekarski, pielęgniarstwo, położnictwo, ratownictwo medyczne. Pojawia się również terapia zajęciowa, farmacja czy lekarsko-dentystyczny.

F.K.: W czym tkwi przewaga zajęć w Centrum Symulacji nad takimi na oddziale?

P.Z.: Pójście na oddział i zbadanie pacjenta, który ma niesamowity dźwięk w swoim sercu, będzie możliwe tylko tak długo, jak będzie on w szpitalu. Poza tym, dla chorego oznacza to pielgrzymkę studentów ze stetoskopami. Tutaj możemy generować te odgłosy od 7 do 21. Jako pierwsi w tej części Europy zakupiliśmy symulator Harvey, który służy do precyzyjnego osłuchiwania klatki piersiowej. Przyszedł do nas prosto ze Stanów. To tak zaawansowana technologia, że już dostrzegam potrzebę zakupu kolejnego.

F.K.: Przypominasz sobie jakąś ciekawą historię, związaną z symulatorami?

P.Z.: Byłem kiedyś w Lizbonie, organizowaliśmy międzynarodowe SimChallenge (zawody symulacji medycznej). Byłem ubrany w Cut Suita – symulator chirurgiczny, na którym można przeprowadzić wiele operacji. Co więcej, zakłada się go na siebie! W środku jest naprawdę mnóstwo sztucznej krwi, gumowe narządy. Można to rozciąć, operować, zaszyć i to wszystko na żywym człowieku, który niejako staje się symulatorem. Zakłada się też taką kevlarową osłonkę na szyję... o której jakimś cudem zapomniałem. Le-



Fot. Krystian Czernikiewicz

żałem, udając nieprzytomnego. Studenci z bardzo dużym zaangażowaniem zaczęli mnie wentylować workiem samorozprężalnym – co nie było przyjemne – a nim obsługa to zauważyła, minęło trochę czasu. Ktoś chce wykonać tracheotomię, bierze się za skalpel, wykonuje nacięcie... na szczęście nie doszedł do szyi, która była bez jakiegokolwiek zabezpieczenia.

F.K.: Brzmi jak wstęp do medycznego thrillera... Czy dbanie o takie sprzęty jest bardzo angażujące?

P.Z.: Manekin wymaga tyle pracy serwisowej, co nowoczesny samochód. Przeglądy i naprawy staramy się robić w przerwach semestralnych i w czasie wakacji. Wtedy wyłączamy wszystkie symulatory, rozkręcamy, sprawdzamy każdą śrubkę, styk i połączenie, żeby mogły przetrwać kolejny semestr. Jest też kilkadziesiąt тренаżerów – m.in. ręce do wkluć, czyli skóry z systemami żył, które za każdym razem po skończonej pracy trzeba gruntownie przejrzeć i wyczyścić, aby nic tam, trywialnie mówiąc, nie wyrosło.

F.K.: A tak w temacie... masz jakąś ulubioną zabawkę, którą zabrałbyś do domu i bawił się w wolnym czasie?

P.Z.: Chyba najbardziej bliski mi jest Simman 3G, maszyna do wszystkiego, która jest z nami od początku, a w obecnym momencie mamy ich 9. Sprzęt do zadań specjalnych, nieustannie wykorzystywany. Do domu chyba niczego bym nie brał, bo taki sztywny gumowy człowiek, który leży na łóżku, sprawia dosyć ponure wrażenie. Jest za to jeden symulator, za którym nie przepadam i wielu pracowników może również to potwierdzić. To symulator kobiety rodzącej, najdroższy pełnopostaciowy jaki posiadamy. Kobieta rodzi, a dziecko wychodzi w wodach płodowych, w śluzie, często z krwią. Potem płacz, matka w drgawkach, emocje dodawane przez prowadzącego... Robi mi się słabo i nie jestem w stanie przy tym być.

F.K.: Jestem pewien, że to wszystko generuje bardzo duże wydatki.

P.Z.: Ostatnio USG z modulem VRowym – jedno z na-

szych najpotężniejszych urządzeń, ponad 700 000 sztuka – zaskoczyło nas na przykład tym, że symulowana sonda do niego jest droższa niż ta prawdziwa. Po poznańsku staramy się to naprawiać... ale zabezpieczenia w tych elektronicznych urządzeniach są tak potężne, że nie potrafimy tego obejść.

F.K.: Wypracowaliście sobie jakieś patenty na cięcie kosztów?

P.Z.: Mamy specjalny klej, który kosztuje ponad kilkadziesiąt złotych za tubkę, ale możemy dzięki niemu wymienić skórę ręki, w której urwie się palec. Jest też taki lubrykant do cewników, który u producenta kosztuje naprawdę sporo, buteleczka 500 ml chodzi po około 160 zł. Niestety, lidokaina powoduje kruszenie gumy, więc zupełnie by się nie sprawdziła, a raczej generowałaby szkody. Kupiliśmy więc żel intymny na bazie wody. Przelewamy go do buteleczek i świetnie się spisuje. Jedyne co, to wydaje mi się, że Dział Zakupów był w szoku, że ktoś w CSMie potrzebuje hurtowych ilości żelu intymnego...

F.K.: A używanie legendarnej szarej taśmy?

P.Z.: Tu się taśma całkowicie nie sprawdza. Myślę, że bardziej specjalne śrubki i przede wszystkim silikon. Dzięki nim możemy zamykać dziurki w kawałkach skóry, przedłużając ich żywotność. Pod koniec zeszłego roku zainwestowaliśmy w drukarkę 3D, która zaczęła nam drukować niektóre elementy, na przykład kości do тренаżera do wkluć doszpikowych, które się strasznie zużywają przez napędy EZ-IO.

F.K.: Na facebookowej stronie Centrum macie napisane, że to najlepsze centrum symulacji na świecie...

P.Z.: Tak, wpisałem to kilka lat temu, bo rzeczywiście tak uważamy – w końcu wpuściliśmy do środka karetkę przez dziurę w ścianie. Mieszkania do symulacji mamy takie, że kiedy studenci do nich wchodzi, to chcieliby tam już zamieszkać. Samochód w garażu wzięliśmy z Niemiec. Gdyby był z Polski, to musieliśmybyśmy płacić OC i raz w roku jechać na przegląd – z II piętra byłoby dość niewygodnie. A tak, dostawca opła-

cił cło, nie musiał go rejestrować, więc formalnie jest środkiem trwałym – nie ma silnika, może sobie tam parkować. Niemiec płakał jak sprzedawał.

F.K.: Mając tu w jednym miejscu aktorów, scenariusze, rekwizyty... zdarzyło ci się myśleć o sobie jako o dyrektorsze teatru?

P.Z.: Myślę, że tak... Uważam, że Centrum to rodzaj misji. Udajemy szpital, który ma być szpitalem przyszłości, w którym uczymy w taki sposób, w jaki chcielibyśmy, by każdy funkcjonował. Rzeczywistość często jest inna, w to absolutnie nie wnikamy, uczymy warunków idealnych – tych, do których dążymy.

F.K.: Zapalu nie brakuje wam pewnie przez to, że nie ma miejsca na rutynę.

P.Z.: Przez połowę czasu, jeśli chodzi o regularne zajęcia, to jest rutyna. Ale co chwila pojawiają się nowe wyzwania. Gdy ćwiczenia stacjonarne odbywały się w ograniczonym zakresie, zostałem poproszony o pomoc w tworzeniu szpitala tymczasowego. Zadaptowaliśmy nasz sprzęt medyczny w taki sposób, że pojechał służyć pacjentom. Kilka lat temu, gdy go kupowaliśmy, nikt z nas nie myślał, że będzie używany w takim celu. W CSM powstało też pierwsze call center, które wspomagało sanepid i umawiało ludzi do punktu wymazowego drive-thru, który miałem zaszczyt współkoordynować.

F.K.: Czyli jednym słowem elastyczność na najwyższym poziomie.

P.Z.: U nas panuje zasada „nie ma, że się nie da”. Nasi technicy działają też twórczo. Na poprzedni egzamin OSCE sami zaprojektowali dla wkładki do szcicia kroczka. Stworzyli też symulator, który umożliwił podłączenie laktatora, czyli po nałożeniu go na fantoma albo symulowanego pacjenta mogliśmy to mleko naprawdę odsączyć.

Zawsze zapewniam technikom ze strony Centrum mnóstwo silikonów, żeli, mas do odlewania. Nawet jeśli większość rzeczy może być do wyrzucenia, to po

wielu próbach i dopracowaniu tworzone jest rozwiązanie, które nie dość, że jest oszczędnością, to jeszcze świetnie się sprawdza – często lepiej niż oryginalne.

F.K.: Czy, poza tymi praktycznymi cudami, jest tu miejsce na prowadzenie badań?

P.Z.: Oczywiście, powstało wiele prac i badań. Jednym z bardziej spektakularnych była ocena funkcjonowania procedury eCPR, dzięki której już po 2 tygodniach nastąpiło jej pierwsze wdrożenie w Polsce. Zbadanie i tworzenie procedury do rozszerzonej resuscytacji krążeniowo-oddechowej z wykorzystaniem ECMO wymagało uzyskania zgód Wojewody, dyrekcji pogotowia i szpitali.

Symulacja odbywała się pod Studium Języków Obcych i polegała na ocenie poszczególnych elementów, poczynając od momentu wezwania pogotowia do czasu dojechania do szpitala. Zgłosiliśmy na numer alarmowy 112, że pod SJO znajduje się pacjent z zatrzymaniem krążenia. Karetka przyjechała na sygnale, wyskoczyli z niej ratownicy, którzy ujrzeni... manekina. Szybko zostali poinformowani, że nikt ich nie ocenia, sprawdzamy tylko czasy i procedury, ale mają traktować go jak prawdziwego człowieka. W tym momencie zaczęli działać. Odkryliśmy wiele elementów, które od razu zostały poprawione. Była to na przykład kwestia przejechania przez zatłoczony korytarz między pacjentami czekającymi przed przychodniami czy urządzenie do mechanicznej kompresji klatki piersiowej, które może się w pewnym momencie przyblokować przez słaby punkt, jakim jest bateria.

F.K.: Czy masz może jakieś rady dla studentów? Co zrobić, by wynieść z zajęć jak najwięcej?

P.Z.: CSM to miejsce, w którym wiedzę, którą poznaliście w książkach, możecie wykorzystać w praktyce. Warto się przygotować, nigdy nie stać z tyłu i pytać każdego prowadzącego. A przede wszystkim – przyjdź z pozytywnym nastawieniem. To jest zawsze bezwzględnie potrzebne.

ALEKSANDRA KOBUSIŃSKA

Podróżowanie na spontanie

Jeśli nie możecie opędzić się od myśli, że bardzo chcecie gdzieś wyjechać, ale zarówno stan Waszych portfeli jak i zasoby czasowe są mocno ograniczone, to trafiliście na dobre strony gazety. Chciałabym Wam dzisiaj przedstawić pokrótce listę pomysłów na szybkie, spontaniczne i budżetowe weekendowe wypady – będzie mi bardzo miło jeśli z niej skorzystacie planując następne wyjazdy.

Naturalnie i lokalnie

Na pierwszy ogień coś dla tych, którzy uwielbiają spędzać czas na łonie natury i dobrze się czują z plecakiem i w ubłoconych butach. Okolice Poznania obfitują w wiele fantastycznych miejsc spacerowych, ścieżek edukacyjnych czy tras rowerowych.

#1 SZACHTY nie szanty!

Jeśli nie chcecie jechać zbyt daleko, bo macie jedno wolne popołudnie lub kilka godzin wytchnienia od nauki i pracy, to koniecznie wybierzcie się na Szachty. Miejsce pełne ciekawych zakamarków i poza wieżą widokową, na którą zdecydowanie warto się wybrać, polecałabym także piknikowanie pośród traw.

PLUSY: Łatwy dojazd. Miejsce znajduje się kawałek za Górczynem, w okolicach dzielnicy Świerczewo i Fabianowo. Spokojnie dostaniecie się tam autobusem lub rowerem miejskim.

MINUSY: Jest to jedno z bardziej lubianych miejsc mieszkańców okolicznych dzielnic, co sprawia, że w weekendy może być oblegane.

#2 ŚCIEŻKA W KORONACH DRZEW, z głową w chmurach!

Propozycja dla tych, którzy nie mają lęku wysokości! Leśna 250-metrowa ścieżka znajduje się w okolicy



Jeziora Maltańskiego i Nowego ZOO, co sprawia, że można zaliczyć dwie atrakcje za jednym zamachem. Miejsce, które pozwala spojrzeć na las z góry. Absolutnie unikatowe miejsce na mapie Poznania. Drewniana kładka oprowadzi Was po koronach drzew i pozwoli Wam odpocząć w otoczeniu zieleni, jednak nie jest to atrakcja na cały dzień, a zatem zdecydowanie dla tych, którzy potrzebują dosłownie odskoku od codziennych zajęć.

PLUSY: Zmiana perspektywy! Można przejść się ponad ziemią w okolicach Doliny Rzeki Szklarki. Bliska odległość od centrum, dojazd komunikacją miejską.

MINUSY: Krótka trasa. Ulubione miejsce rodzin z dziećmi, więc jeśli szukacie spokoju, to w weekendy może być z nim ciężko.

#3 DZIEWICZA GÓRA, w dziewiczej Puszczy!

Dla tych, którym czas pozwoli i którzy nie boją się dłuższych spacerów, przygotowałam miejsce w Puszczy Zielonka, bo o niej tu mowa, kryje w swoich gęstwinach niejedną tajemnicę. Jeśli chcemy spojrzeć na Poznań z dystansu i nie boimy się pokonania

172 stopni, to warto wejść na Wieżę Widokową, która stoi właśnie na Dziewiczej Górze. W trasę można wyruszyć z Czerwonaka, a zakończyć w Kicinie, w którym znajdziemy klimatyczną drewnianą świątynię będącą częścią Szlaku Drewnianych Kościołów. Cała trasa do pokonania pieszo to około 5,5 km, więc jest to całkiem niezła propozycja na rozruch przed dalszymi podbojami okolic Poznania.

PLUSY: Jest to trasa, którą można pokonać zarówno rowerem jak i pieszo. Można ją także rozszerzyć o okoliczne szlaki turystyczne, które mogą stanowić wyprawę na cały dzień. To miejsce dla tych, którzy szukają wytchnienia od miejskiej dżungli.

MINUSY: Dojazd autobusem to już trochę bardziej skomplikowana sprawa, jednak niech Was nie zraża odległość, dojeżdżają tu autobusy podmiejskie.

#4 BIEDRUSKO - ŁYSY MŁYN!

Miejsce, w którym przeniesiemy się trochę w czasie i rzeczywistości, bo aż do XIV w. W Biedrusku znajdziemy działający od tylu wieków młyn wodny oraz otoczenie jak z bajki. Przejdziemy się niezwykle baśniowymi drewnianymi kładkami rozpostartymi nad bagnistym terenem. Jeśli chcielibyście poznać ciekawostki o florze i faunie tamtejszych terenów to koniecznie zatrzymajcie się przy tablicach edukacyjnych, które pozwalają poznać okoliczną przyrodę.

PLUSY: Miejsce oddalone tylko 5 km od granicy Poznania, dobre na wycieczkę rowerową, ale oczywiście dla leniwych jest też wersja wyprawy autobusem podmiejskim.

MINUSY: Wystawa w Młynie jest czynna tylko w dni powszednie, ale na szczęście na teren spacerowy wejdziecie o każdej porze dnia i nocy.

Wszystkie powyższe propozycje są darmowe, więc jak najbardziej na studencką kieszeń i dostępne nawet dla niezmotoryzowanych. Mam nadzieję, że dzięki nim zostaniecie lokalnymi odkrywcami i zmienicie zimowy tryb: „palcem po mapie” na wiosenno-letnią wersję: „na własne oczy”.

W samym sercu Kopenhagi

OLGA CIURA

Szum morza, fale obijające się o kadłub, łopot żagli, skrzeczące mewy i te niepowtarzalne wschody i zachody słońca, których nie można zobaczyć na lądzie. To tylko mały zarys tego, co niesie ze sobą morskie żeglownanie. Żeglarstwo jest piękne, pokonywanie żywiołu wody jest piękne, obcowanie z naturą jest piękne. A ponieważ maj jest już iście rozpoczęciem sezonu żeglarskiego, zapraszam na krótkie wspomnienia z rejsu, podczas którego zacumujemy w samym sercu Kopenhagi.

To był już kolejny dzień rejsu. Wracaliśmy z zamku w Helsingør, gdzie będąc w Danii, mogłam spoglądać na szwedzki Helsingborg, który jest niemalże na wyciągnięcie ręki. To niesamowite, że przeprawa pomiędzy duńskim Helsingørem, a szwedzkim Helsingborgiem trwa zaledwie 20 minut. A będąc w Danii, można jednocześnie pomachać Szwedom na drugim końcu brzegu. W planie mieliśmy również zwiedzić stolicę Danii. Najpierw trzeba było jednak przepłynąć się przez kilka mostów, które na wodzie również robią ogromne wrażenie. Aż w końcu ostatecznie zacumowaliśmy w samym sercu Kopenhagi... Dokoła rozciągający się widok (który można zobaczyć na zdjęciu) przypomina mi on nieco krajobraz Amsterdamu, a nawet poznański rynek. Tak bardzo podobne kolorowe kamienice, gdzie fasady domów pomalowane są charakterystycznymi jaskrawymi kolorami. Myślę, że centrum Kopenhagi od strony wody to zupełnie inne miasto. Prawdziwa biesiada zaczyna się właśnie w tym historycznym porcie Nyhavn, co dosłownie oznacza Nowy Port. Kanał ten i ulica są atrakcjami turystycznymi.

Oprócz tego magicznego miejsca, wiele osób zwraca uwagę na pomnik Syrenki, który jest jednym z najbardziej znanych i rozpoznawalnych symboli Kopenhagi. Pomnik przedstawia tytułową bohaterkę powieści Hansa Christiana Andersena pt. "Mała Syrenka". Historii o niej samej jest wiele i nie do końca wiadomo, które są prawdziwe – jak to zwykle w legendach bywa. Niektóre z nich mówią, że duńska syrenka jest siostrą warszawskiej syrenki. Siostrą, która zachwycona przepiękną Kopenhagą zdecydowała się pozostać w niej na zawsze. Od tamtej pory siedzi na skale u wejścia do portu w Kopenhadze, czarując turystów. Początek



Zacumowaliśmy w samym sercu Kopenhagi.

tej historii opowiadał o syrenach – kobietach, które miały rybnie ogony i były zjawiskowo piękne. Obie przypłynęły nad Morze Bałtyckie, jedna była zauroczona skałami przy brzegu Danii, druga zaś popłynęła dalej, aż do Gdańska, skąd Wisłą przepłynęła się, aż do Warszawy. Zarówno jednej, jak i drugiej spodobało się miejsce, w którym się zatrzymały i obie pozostały na zawsze w wybranych przez siebie miejscach, gdzie są aż po dziś – jedna w kopenhaskim porcie, druga nad Wisłą w Warszawie.

Dla mnie zupełny klimat Kopenhagi oddają przystanie żeglarskie, gdzie ludzie cumują swoje mieszkalne barki. Wszyscy biesiadują na pokładach, nie bacząc na to, iż są w obiektywach aparatów i kamer turystów. Nabrzeża okupowana są już od rana przez zwiedzających. Ci, którzy nie znaleźli miejsca przy

stoliku w barze, kupują po prostu puszkę piwa i siadają wprost na brzegach kanału. Taka Kopenhaska uczta trwa kilka godzin. Popularną przystawką jest smorrebrod, kanapka z przeróżnymi dodatkami, chociażby śledziem przyrządzanym na kilkanaście sposobów (o duńskich śledziach można było przeczytać w grudniowym wydaniu Pulsu). Do tego przeróżne warzywa i przyprawy.

Opowiadając o Kopenhadze, nie mogę nie wspomnieć o słynnym miejscu, jakim jest Christiania. Jest to wydzielony fragment Kopenhagi w południowej części Christianshavn, który w 1971 roku ogłoszono „wolnym miastem”. Początkowo mieszkali tam hipisi, narkomani i bezdomni, którzy zajęli opuszczone przez wojsko koszary. Chociaż pierwotnie władze chciały wprowadzić ład, to po licznych protestach postanowiono nie ingerować. Mimo upływu czasu nadal żyją tu ludzie szukający pewnego rodzaju swobody, co widać zarówno po ich wyglądzie zewnętrznym,

jak i samej dzielnicy. Nie jest też niczym nadzwyczajnym, że na głównej ścieżce Christianii zupełnie otwarcie sprzedawane są narkotyki czy jointy. Choć samo to miejsce budzi wiele kontrowersji, jest tłumnie odwiedzane przez turystów.

Widok na Kopenhagę z jachtu ukazuje przepiękne miasto, tętniące życiem i zabawą. Kulturalni ludzie chodzą po mieście, siedzą na krawężniku i cieszą się życiem. Ta atmosfera udziela się wszystkim. I tak do późna, całą załogą można się włączyć po tym portowym mieście.

W końcu, po intensywnym dniu siadamy wieczorem na rufie, słuchając przyjemnego gwaru rozchodzącego się dookoła nas. A w tle słysząc kapitana, który przygrywa na gitarze utwór „Byle dalej...”

Móc nie słuchać cudzych rad,
Byle w uszach szumiał wiatr ...
Z wędrującą falą gnać
Byle dalej ...
Nie żegnając cudzych dróg
W żaglach sen odnaleźć móc
Aż po brzegów zawołanie
Byle dalej ...

Żeglarstwo jest piękne, bo można wciąż posuwać się dalej, byle dalej. Czasami trzeba zmienić plany ze względu na warunki pogodowe i wiatr, ale wciąż ważne jest tylko to byle dalej. Żeglarstwo jest piękne, bo można zamieszkać dosłownie wszędzie, gdzie się zacumuje, będąc przy tym niczym żółw wciąż noszący swój dom ze sobą. Cudownie jest spać, kołysząc się w rytm fal na koi pośród kojącego szumu morza.

Następnego dnia wstajemy wcześniej rano i przygotowując śniadanie, siadamy w kokpicie, zającąc się jajkami z majonezem, które w takich warunkach smakują jakoś inaczej, lepiej niż kiedykolwiek... Czas płynąć dalej, w stronę domu, w stronę Polski, ale to już zupełnie inna historia.

Do zobaczenia na morzu!



Za sterem podczas rejsu.

Anatom z piekła rodem

Gdy rozum śpi, budzą się demony...Wszyscy słyszeliśmy tę frazę, jednakże niewielu z nas potrafi się z nią utożsamić. Dziś zapoznacie się z historią niezwykłą, makabryczną. Poczujecie dreszczyk strachu i ekscytacji, odpowiecie sobie również na bardzo ważne pytania.

Jak istotna jest dla Was wiedza? Czy za jej cenę zaprzedałibyscie duszę diabłu?

Opowieść ta przekracza cienką granicę pomiędzy mitem a rzeczywistością. Przenieśmy się do XVI – wiecznej Hiszpanii, gdzie chirurg Alfonso Rodriguez de Guevara otworzył pierwszą w tym kraju Katedrę Medycyny Anatomii Ludzkiej. Studenci oraz lekarze z całej Hiszpanii przybywali do Valladolid, by uczyć się od mistrza. Wśród nich pojawił się adept nietypowy – wyróżniał się szczegółową wiedzą, niejednokrotnie zaskakując tym samego de Guevarę. Nietrudno domyślić się, iż pozostali członkowie braci studenckiej nie przepadali za „kujonem”, a niechęć ta pogłębiła się wraz z niemal jednoczesnym, tajemniczym zaginięciem 9-letniego chłopca. Sprawa ta nabrała kolorytu, gdy śledczy otrzymali informacje o tym, że dziecko widziano w okolicy miejsca zamieszkania Andresa de Proaza – młodego anatomicznego geniusza. Życzliwi sąsiedzi opowiedzieli detektywom o dziwnych odgłosach, jękach i krzykach, dochodzących z domu studenta.

Zgodnie ze znanym nam z kryminałów scenariuszem, policjanci wkroczyli do mieszkania Andresa, by zbadać źródło tajemniczych dźwięków. To, co zastali, przerosło ich najśmielsze oczekiwania, a także wyjaśniło, skąd student zna tak dokładne szczegóły ludzkiej anatomii. W wystroju domu dominowały narzędzia chirurgiczne, znaleziono również rozczłonkowane ciało zaginionego chłopca. Spodziewalibyśmy się, że czyny studenta zaprowadzą go prosto do aresztu i na tym historia się zakończy. Nic bardziej mylnego - Andres wyznał policjantom, że...zawarł pakt z diabłem. Rzeczono nabył od wędrownego spi-

rytysty krzesło, wykonane przez samego króla zła. Dzięki podpowiedziom Szatana student zdobył wiedzę anatomiczną, której dotąd nikomu nie przekazano. O dziwo, w domu Andresa znaleziono ów demoniczny mebel. Na pierwszy rzut oka krzesło nie wyróżniało się wyjątkowymi cechami. De Proaza ostrzegł jednak śledczych, by pod żadnym pozorem nie siadali na tym krześle. Adeptci medycyny lub lekarze mieli dzięki temu uzyskać nieograniczoną wiedzę. Zdecydowanie gorszy los czekał „zwykłych śmiertelników” - każdy, kto użył krzesła, by ulżyć swym zmęczonym członkom, miał umrzeć w ciągu 3 dni.

XVI wiek to czas rozkwitu Świętej Inkwizycji. Na mocy wyroku wydanego przez tę instytucję, Andres de Proaza został skazany na śmierć przez spalenie na stosie. Wyposażenie domu studenta zostało wystawione na aukcję. Nietrudno zgadnąć, iż nikt nie chciał nabyć przeklętych przedmiotów. Słynne demoniczne krzesło zostało ponownie skatalogowane w XX wieku. Znajdowało się w kaplicy Uniwersytetu w Valladolid, przyłączone do ściany poza zasięgiem ludzkich rąk i na dodatek... odwrócone do góry nogami. Z pogłoszek wynika, że kilka osób znajdujących się w pobliżu krzesła nieświadomie przetestowało jego możliwości. Dla wszystkich skończyło się to śmiercią.

Dziś przeklęte krzesło znajduje się w Muzeum Archeologii w Valladolid. Władze muzeum otrzymały wiele próśb od zdeterminowanych śmiałków, gotowych podjąć wyzwanie i usiąść na przeklętym meblu. Jednakże, jak sami doskonale wiecie, „nie wolno dotykać eksponatów”.

Siłownia

WOJCIECH JANCZAK



temat prostszy, niż Ci się wydaje

Wokół obiektów sportowych, oferujących klientom możliwość treningu siłowego, powstało wiele mitów, które skutecznie odstraszały nowych adeptów sztuki pięknej, jaką jest dźwiganie ciężarów. Niektóre z tych mitów bazują na rzeczywistym obrazie klubów fitness, inne opierają się na historiach pochodzących z legendarnych, piwnicznych siłowni lat siedemdziesiątych, zaś większość z nich jest wyssana z palca. Jeśli dołożymy do tego specyficzne podejście do życia pasjonatów treningu siłowego, otrzymujemy mieszankę, która jest w stanie skutecznie odstraszyć tych, którzy swoją przygodę ze sportami siłowymi chcą dopiero zacząć. Z tego powodu warto obalić kilka z utartych przekonań oraz zapewnić wszystkich niezdecydowanych, że siłownia nie jest wcale taka straszna, jak się wydaje.

Wszystko albo nic

Wielu początkujących uważa, że by poprawić wygląd swojej sylwetki, trzeba trenować bardzo ciężko, najlepiej 7 razy w tygodniu, pracując na ogromnej intensywności treningowej. Często jest to powodem rezygnacji z aktywności, bo przecież po co w ogóle się męczyć, jeśli ma z tego nie być efektów? Na szczęście badania naukowe udowodniły, że trening oporowy praktykowany 3 razy w tygo-

dniu może przynosić bardzo zadowalające rezultaty. Dodając do tego efekt przyrostów nowicjusza, który może zapewnić nawet pięciokilogramowe zwiększenie objętości tkanki mięśniowej w ciągu roku, możemy wysnuć jasny wniosek – nie zawsze więcej znaczy lepiej.

Nie chcę ćwiczyć z ciężarami, bo za bardzo urosną mi mięśnie

Problem przedstawiony powyżej dotyczy najczęściej przedstawicielek płci pięknej. Wiele pań podchodzi bardzo sceptycznie do tematyki treningu na siłowni, obawiając się zbytniej maskulinizacji. Logicznych powodów takiego rozumowania trudno się doszukać. Pośrednio za ten stan rzeczy winić można niesamowite i podkoloryzowane historie transformacji w krótkim okresie czasu, które kreują błędne przekonanie, mówiące, że zwiększenie indeksu beztłuszczowej masy ciała to zadanie proste i przyjemne. W praktyce, kobiecy układ hormonalny i naturalne różnice w ilości wydzielanego testosteronu skutecznie zapobiegają osiągnięciu przez panie męskiej sylwetki, zaś trening z obciążeniem niesie za sobą wiele korzyści, takich jak zwiększenie gęstości kości czy chociażby przyspieszenie metabolizmu spoczynkowego.

Wielki Brat patrzy

Wizyta w nowym miejscu zawsze wywołuje stres. Siłownia nie jest w tym aspekcie wyjątkiem. Kiedy zaczynamy, mamy świadomość naszych braków w technice wykonywania ćwiczeń, ciągle czujemy się obserwowani i oceniani. Jest to zjawisko w pełni zrozumiałe i normalne – w końcu skąd mamy wiedzieć, czy nie robimy czegoś niepoprawnie? Warto w takich sytuacjach poprosić bardziej doświadczonych kolegów z siłowni o poradę. Z pewnością będą bardzo skorzy do pomocy i z przyjemnością podzielą się swoją wiedzą. Każdy z nas przecież kiedyś zaczynał.

Uraz, ból i zgrzytanie zębami

Powszechnie uważa się, że ćwicząc siłowo można bardzo łatwo nabawić się urazu. Na szczęście jest to mit, który został obalony przez liczne badania (między innymi badanie "Relative safety of weightlifting and weight training"). Jak wynika ze statystyk, znacznie bardziej ryzykowne są sporty, takie jak piłka nożna, rugby oraz gimnastyka. Istotna w prewencji kontuzji jest poprawna technika, którą warto wypracować na początku swojej przygody, podczas treningu z zawodowym trenerem lub znajomym, który ma spory staż. Jeśli uda nam się uniknąć karygodnych błędów oraz używania ciężarów, na które nie jesteśmy jeszcze gotowi, to możemy być spokojni o swoje zdrowie.

Wielkie plany, małe efekty

Ułożenie planu treningowego jest obowiązkowe przed przystąpieniem do ćwiczeń. Pozwala to nam uniknąć zagubienia na siłowni, pomaga dążyć do celu i umożliwia stosowanie progresji liniowej. Dobry plan to 25% sukcesu. Niestety, do grona dobrych planów nie należą te, które są stosowane przez zawodowych sportowców, kulturystów czy celebrytów. Często prowadzą do przeciążenia organizmu i katabolizmu, spowodowanego nadmierną ekspozycją na kortyzol. Jeśli dopiero zaczynasz, to nie katuj się treningiem osoby zaawansowanej, bo przyniesie to efekt odwrotny do zamierzonego. Warto zapamiętać, że przetrenowanie,

wbrew obiegu opinii, istnieje i potrafi skutecznie zahamować postępy.

Magiczne eliksiry

Firmy produkujące wszelkiego rodzaju suplementy tylko czyhają na nieopierzonych zapaleńców, szukających drogi na skróty. Poprzez liczne kampanie reklamowe jesteśmy zapewniani o niesamowitej skuteczności BCAA, spalaczy tłuszczu czy innych produktów, które mają zapewnić nam wymarzoną sylwetkę. Zanim rozpoczniemy suplementację, warto prześledzić nasze obecne podejście do zdrowego stylu życia oraz upewnić się, że jest on oparty na trzech kluczowych filarach – diecie, ćwiczeniach i wypoczynku. Zażywanie produktów, które wypychają nam koncerny, należy traktować jako uzupełnienie. Nie zapominajmy też, że przed rozpoczęciem suplementacji warto się zapoznać z literaturą naukową dotyczącą skuteczności oraz przeciwwskazań do użytku danego środka.

Droga na skróty

Kształtowanie się zdolności motorycznych oraz zmiany zachodzące w naszych organizmach w czasie wysiłku podlegają prawom biologii. Oznacza to, że organizm nie da się oszukać. Nie można, ku zaskoczeniu wielu, spalać miejscowo tłuszczu z brzucha za pośrednictwem skłonów tułowia w przód. Nie istnieją żadne magiczne diety, ćwiczenia i produkty dające natychmiastowe rezultaty. Efekty przychodzą wraz z kolejnymi godzinami, zainwestowanymi w siebie.

Siłownie wydają się specyficznymi miejscami, często sprawiają wrażenie hermetycznego środowiska. Na szczęście, po krótkiej analizie, łatwo jest się przekonać, że to, co dzieje się w obrębie murów fitness klubów, opiera się na bardzo prostej logice. Wystarczy odrobina chęci, trochę czasu na adaptację, a regularne wizyty na siłowni będą dla nas tak naturalne i bezstresowe, jak wizyta w osiedlowym sklepie.

Don Kichot

czyli Błędny Rycerz w bezbłędnym przedstawieniu

Na deski **Teatru Wielkiego w Poznaniu**, po kilkunastu latach przerwy, wraca należący do klasyki balet Don Kichot. Przedstawienie to, oparte na powieści Miguela de Cervantesa Przemyślny szlachcic Don Kichot z Manczy, opisuje jedną z przygód Błędnego Rycerza i jego wiernego giermka.

Głównymi bohaterami są zakochani w sobie Kitri i Basilio, którzy jednak nie mogą być razem ze względu na sprzeciw ojca pięknej dziewczyny. Perypetie kochanków są najważniejszą osią przedstawienia, wokół której toczą się losy pozostałych bohaterów, w tym Don Kichota i Sancho Pansy. Ci ostatni postanawiają pomóc młodym, urzeczeni czystością ich miłości. W międzyczasie jesteśmy również świadkami niezwykle snu Don Kichota, w którym otoczony jest tańczącymi gwiazdami.

Swoją premierę przedstawienie miało 14 grudnia 1869 w Teatrze Bolszoj, w Moskwie. Do Polski balet zawitał natomiast w 1964r. Od tamtych czasów nie stracił on swojej popularności i pozostaje stałym punktem repertuaru najbardziej prestiżowych placówek. Jest to zasługa połączenia klasycznego tańca z fragmentami hiszpańskiego folkloru, nadającego spektaklowi jego niepowtarzalny charakter oraz szeregu barwnych postaci.

Obecnie w Teatrze Wielkim w Poznaniu balet będzie można zobaczyć w nowej choreografii i reżyserii Michała Štípy. Niewielkie zmiany czynią spektakl atrakcyjniejszym dla współczesnego widza, tym samym nie pozbawiając go klasycznego piękna.

Dodatkowo świetny zespół taneczny o światowej sławie sprawia, że widz nie jest w stanie oderwać wzroku od urzekającego pokazu niezwyklej umiejętności. Wykonanie i forma techniczna są na najwyższym poziomie. Warto podkreślić, że do poznańskiego zespołu baletowego należą przedstawiciele aż 12 róż-

nych krajów, co dzięki im różnym temperamentom oraz innym szkołom baletowym stanowi niewątpliwie walor spektaklu.

Wcielający się w główne role Yukina Tamai jako Kitri i Takatoshi Machiyama jako Basilio znakomicie spisują się jako oddani kochankowie i zachwycają swoimi tanecznymi popisami.

Również muzyka, nagrana w dniach 18-19 stycznia i 3-4 lutego 2022 roku przez orkiestrę Teatru Wielkiego w Poznaniu pod batutą Grzegorza Wierusa, doskonale spełnia swoją rolę, nadając przedstawieniu żwawe i pełne hiszpańskiej namiętności tempo.

Jedynym minusem może być lokalizacja, w której spektakl jest wystawiany. Z powodu remontu Teatru Wielkiego przedstawienia odbywają się w Aula Artis, należącej do kompleksu poznańskiej uczelni Da Vinci. Wszelkie niedogodności jednak, które mogły wyniknąć z użycia nie tak dobrze przygotowanej do tego sali, rozwiązał jednak scenograf Aleš Valášek, tworząc przepiękne tło dla występu, pokrywając ściany i podłogę sceny cytatami z powieści Miguela de Cervantesa.

Jak powiedział Michał Štípa, choreograf: „Don Kichot szuka miłości i odnajduje ją w astrologii, można powiedzieć, że szuka swojej wyśnionej gwiazdy. Chciałbym, aby widzowie odnaleźli w spektaklu Don Kichot swoją miłość do tańca”.

Don Kichot – balet w trzech aktach i pięciu obrazach

Libretto: Marius Petipa na podstawie powieści Miguela de Cervantesa *El ingenioso hidalgo Don Quixote de la Mancha* (Przemyślny szlachcic Don Kichot z Manczy) | **Muzyka:** Ludwig Minkus | **Reżyseria i choreografia:** Michał Štípa | **Choreografia:** Aleksander Gorski, Marius Petipa | **Kierownictwo muzyczne:** Grzegorz Wierus | **Scenografia:** Aleš Valášek | **Reżyseria światel:** Wiktor Kuźma | **Projekcje:** Leszek Stryła | **Asystent choreografa:** Guido Sarno

Muzykoterapia

Ten artykuł jest pisany dla pieniędzy

Złamał co najmniej dwa kobiece serca, zdobył tysiące fanów, poruszał nowatorskim stylem, ale niebiańskie chóry przedwcześnie zabrały go w swoje szeregi. W Muzykoterapii tym razem sylwetka jednego z najbardziej utalentowanych Polaków ostatnich czterdziestu lat oraz jego zespołu. Przypomnijmy sobie Grzegorza Ciechowskiego i Republikę.

Muzyka wymyślana przez artystę rodem z Tczewa i grana przez toruński zespół Republika, to był w latach '80 bądź co bądź szok. Przyznajmy to otwarcie. Również słuchając jej w 2022 roku może ona dziwić i spotykać się z niezrozumieniem. Taki styl zdarza się chyba jedynie **raz na milion lat**. Zaczęło się od płyty *Nowe Sytuacje*, tytuł trafnie więc oddaje świeży powiew, jaki Republika wniosła na polską scenę muzyczną. Białe-czarne pasy na okładce, uboga scenografia na koncertach, muzycy ubrani na czarno, no i ten śpiew. Ciechowski w niektórych utworach wypływa słowa szybciej niż Eminem, a wydaje się, że w języku polskim to nieco większy wyczyn niż po angielsku. Nie dałbym tu **znaku** =. Angielszczyzny ekipa Republiki jednakże się nie obawiała – po kontrakcie z firmą Mega Organization nagrali płytę 1984, właśnie w języku Szekspira. Sukcesów za granicą niestety nie odnieśli, więc wywiesili w tej kwestii **białą flagę** i wrócili do mowy ojczystej.

Rok po debiutanckiej płycie ukazał się krążek numer dwa – *Nieustanne Tango*. Album był wydany w niewielkim nakładzie i w niezbyt dobrej jakości okładce. Nowy dyrektor **kombinatu** wydawniczego okazał się niezłym ancymonem, a zespół podał nawet wydawnictwo do sądu, lecz przegrał. Próżno szukać w nim hitów znanych szeroko do dziś, nie przekreśla to jednak jego wysokiej jakości muzycznej.

Grzegorz Ciechowski dostał następnie powołanie do wojska. Działalność Republiki została więc zawieszona, by w 1986 roku powrócić do nagrywania

trzeciej płyty. Drugiego dnia pracy w studiu doszło do scysji między Ciechowskim a resztą zespołu, co zapowiadało **koniec czasów** Republiki. Zakończenie współpracy poprzedził pamiętny koncert na festiwalu w Jarocinie w 1985 roku. Muzycy po wyjściu na scenę zostali sążnście wygwizdani, poleciały w ich kierunku zgniłe pomidory, zepsuta maślanka, a nawet kamienie. Jeden z pomidorów trafił w piano elektryczne lidera zespołu. Wśród rozwrzeszczanej publiczności można było dostrzec transparenty z Ciechowskim na szubienicy. **Masakra**. Ciechowski rzucił w stronę ludzi: Czy znajdzie się wśród was jakaś szmata do wytarcia instrumentów? Mimo tak „ciepłego” przyjęcia zespół nie zraził się i zagrał doskonały koncert, już po pierwszych utworach spotykający się z gorącym entuzjazmem i owacjami. Na koniec, z pasją, zagrali **Moją krew**, nastąpiła grobowa cisza, a następnie widownia zaczęła usilnie domagać się bisów, na co jednak Ciechowski, za pomidora w jego Yamahe, się nie zgodził. Widzowie zaśpiewali zatem gromkie sto lat i rozstali się z Republiką w pokoju. Skąd takie początkowe nastawienie ludzi zgromadzonych w Jarocinie? Wynikało to z „masowego” charakteru Republiki, która była w tym czasie puszczana w reżimowym radiu, co nie kojarzyło się za dobrze. Byli widziani także jeden raz w telewizji – podczas transmisji koncertu w Opolu w 1983 roku. Wówczas, gdy któryś zespół przestawał grać po garażach, podziemiach i piwnicach, a na jego koncertach zaczynało się pojawiać kilkadziesiąt tysięcy fanów, przestawał być lubianym w niektórych śro-

dowiskach. Republika trochę za mocno kojarzyła się z mainstreamem. Do tego doszedł fakt, że nie zagraли w Jarocinie dwa lata wcześniej, mimo że ich występ był zapowiedziany. Wykazali się jednak niespotykanym hartem ducha i wybrnęli z sytuacji w najbardziej dumny, odważny i spektakularny sposób.

Grzegorz Ciechowski po rozpadzie zespołu rozpoczął karierę solową, jako Obywatel G.C. Najpierw wydał płytę o tej samej nazwie, która zawierała utwory znane fanom jeszcze z koncertów Republiki. Prawdziwym hitem była druga jego płyta, a więc Tak Tak!, sprzedana w nakładzie 300 tysięcy sztuk. Zawarte w niej piosenki Tak... Tak... to ja, a przede wszystkim Nie pytaj o Polskę, szturmem wdarły się do kanonu polskiej muzyki rozrywkowej. Sam znam ludzi, którzy za tę drugą daliby się pokroić i nie znaleźliby ważniejszego utworu w historii pol-

skiej muzyki. Jako Obywatel G.C., Ciechowski nagrał jeszcze trzy płyty z muzyką do filmów, a następnie powrócił do współpracy z Republiką. Począwszy od 1991 roku nagrali kolejne pięć albumów studyjnych, w tym Ostatnią płytę po śmierci frontmana, w 2002 roku. W tamtym okresie grali przez chwilę we trójkę (Grzegorz Ciechowski, Sławomir Ciesielski, Zbigniew Krzywański), bo basista Paweł Kuczyński zakończył karierę artystyczną i już po wydaniu albumu 1991 został zastąpiony przez Leszka Biolika, współpracującego wcześniej z Ciechowskim.

Działalność zespołu została przerwana nagłą śmiercią lidera. Ciechowski zmarł dwa dni przed Wigilią 2001 na stole operacyjnym po operacji tętniaka serca. Pozostaje mieć nadzieję że **odchodząc**, zaśpiewał **Tu jestem w niebie...**

Alex Guezenoc
Anna Koszyk
Allen Mack
Wera Nowacka
Weronika Musiał
Amadeusz Robaszkiewicz
Magda Sokołowska
Mateusz Drozdowski
Tymo Mloi
Jul Czurko
Marta Marcińska
Krystian Gąska
Tamara Tarnawska
Lena Ptak
Maria Nowak
Anna Okoniewska
Patrycja Stefaniak
Zofia Butkin
Natalia Kapitan

kurator: Anna Kossyk
 oprawa graficzna: Wera Nowacka

być jak młodzi zdolni seksowni

14.05.2022

galeria PLEC

[illegible]

Zapraszamy na wernisaż „Być jak Młodzi Zdolni Seksowni”, 14 maja o godzinie 19:00.

Wystawa będzie pełniła funkcję retrospektywy grupy, galerii, ale również poruszała tematy związane z Generacją Z. Będziemy poszukiwać odpowiedzi na najróżniejsze sytuacje, na które niekoniecznie byliśmy przygotowani. To opowieść o młodych ludziach walczących o swoje status quo, które zostało zaburzone np. wojna na Ukrainie. Na wystawie będą prezentowane prace malarskie, graficzne.

Patointeligencja'92

Młody Matczak to wcale nie był taki odkrywczy.

U schyłku 2019 roku światło dzienne ujrzał utwór Patointeligencja. Jak zapewne większość z nas pamięta, wywołał on niemałe kontrowersje, a dyskusja o tekście i teledysku szybko rozprzestrzeniła się daleko poza środowisko hiphopowe. Rodzice łapali się za głowy, nauczyciele przecierali oczy ze zdumienia, a niektórzy dziennikarze momentalnie nadali młodemu muzykowi wyolbrzymiony tytuł "głosu pokolenia".

Zewsząd pojawiały się opinie głoszące, że Mata wszczął rewolucję, polegającą na zniszczeniu stereotypu dotyczącego młodzieży z tzw. dobrych domów. Jednak to nie on pierwszy pokazał, że lekkomyślni synowie zamożnych ojców często popadają w uzależnienia i bywają na bakier z prawem. 27 lat wcześniej na rynku wydawniczym pojawił się pewien debiut literacki...

Filigranowa kobieta o hipnotyzujących, zielonych oczach oprócz z eleganckiej garderoby słynie również z niezwykle powolnego tempa pisania swoich książek. W przeciągu trzech dekad spod pióra Donny Louise Tartt wyszły zaledwie trzy powieści. Pomimo tego, pisarka cały czas cieszy się niesłabnącą popularnością i pozytywnymi recenzjami czołowych krytyków. W 2014 została nawet uhonorowana prestiżową nagrodą Pulitzera za powieść *Szczygieł*. Każda jej nowa publikacja wywołuje poruszenie w branży wydawniczej, a drzwi do pisarskiej kariery otworzyła jej wydana w 1992 roku *Tajemna historia*.

Narratorem i zarazem głównym bohaterem powieści jest Richard Papen. Zagubiony i nierozumiany przez rodziców młody człowiek decyduje się opuścić rodzinną Kalifornię w celu podjęcia studiów na drugim końcu kraju. Wybór pada na kameralny Hampden Collage znajdujący się w stanie Vermont. Niedługo po inauguracji roku akademickiego chłopak trafia do nielicznego kręgu studentów filologii klasycznej, którzy pod kuratelą charyzmatycznego profesora Morrowa

stanowią grupę elitarną i znacznie wyróżniającą się na tle społeczności uniwersyteckiej. Nauczyciel stosuje specyficzne kryterium, które ogranicza liczbę jego studentów do zaledwie pięciu osób, jednak umiejętności lingwistyczne Richarda sprawiają, że dołącza on do prestiżowego grona. Nowi towarzysze głównego bohatera to młodzież wywodząca się z rodzin inteligenckich o imponującym statusie materialnym. Stronią oni od kontaktów z pozostałymi studentami i studentkami, poświęcając czas na studiowanie greki. Początkowo, stwarzają pozory elokwentnych oraz bardzo dobrze wychowanych młodych ludzi, którym zależy na solidnym wykształceniu i stabilnej przyszłości. W miarę zawiązywania głębszej relacji z tą snobistyczną piątką, Richard odkrywa ich skłonności do eksperymentowania z alkoholem i narkotykami. Finalnie, posuwają się oni o krok dalej.

Przełomowym momentem powieści jest śmierć jednej z pierwszoplanowych postaci. Zanim, *Drogi Czytelniku i Droga Czytelniczko, zaczniesz oskarżać mnie o zbyt odważne odsłanianie treści książki to wiedz, że o tym zdarzeniu dowiadujemy się już w pierwszym akapicie*. Interesującym faktem jest to, że nie była to wcale śmierć naturalna, lecz morderstwo, którego motyw poznajemy wraz z rozwojem wydarzeń.

Z racji niewielkiej liczby studentów i pracowników uczelni, informacja o tajemniczej śmierci jednego

z członków społeczności szybko się rozprzestrzenia i wstrząsa wspólnotą. Na kartach powieści bacznie obserwujemy, jak sprawcy przestępstwa usiłują poradzić sobie z ciężarem sytuacji, która zagościła w ich życiu. Bohaterowie popadają w obłęd, sparaliżowani strachem, że sekret prędzej czy później wyjdzie na jaw, a oni zostaną surowo ukarani za ten czyn. Zupełnie jak u Dostojewskiego, istotne znaczenie mają sny, które pozwalają zagłębić się w psychikę postaci.

Wyrazistość i wielowymiarowość bohaterów rewelacyjnie kreuje bogaty, wręcz poetycki język stosowany przez autorkę. Został on doskonale oddany przez tłumacza – Jerzego Kozłowskiego. Tworzy on klimat ciągłego napięcia, przez który osobie czytającej niezwykle trudno rozstać się z lekturą choćby na chwilę. W powieści gości również element przyciągający miłośników i miłośniczki kultury starożytnej. Fragmenty opisujące uczelniane wykłady traktujące zarówno o sztuce, jak i literaturze z okresu antycznego są niebanalnym urozmaicheniem całej historii. Wraz z odkrywaniem kolejnych rozdziałów można dojść do wniosku, że właściwie trudno tę książkę zakwalifikować do konkretnego gatunku literackiego. Pełna paradoksów i zwrotów akcji pozycja ma w sobie komponenty kryminału, powieści obyczajowej, a przez

oniryczne opisy snów zakrawa nawet o fantastykę.

Wielu wskazuje na to, że inspiracją dla Donny Tartt przy tworzeniu uniwersum Tajemnej Historii był jej własny uniwersytet. Bennington Collage zupełnie tak samo, jak książkowy Hampden Collage zlokalizowany jest w stanie Vermont. Charakterystyka środowiska studenckiego przepełnionego zbłązowaną młodzieżą prawdopodobnie również została zaczerpnięta z życiorysu pisarki, gdyż według magazynu *The New York Times*, Bennington Collage był najdroższą uczelnią w Stanach Zjednoczonych. Informacja ta pochodzi z 1988 roku, a Tartt uzyskała tytuł absolwentki zaledwie dwa lata wcześniej.

Na przestrzeni lat do stworzenia filmowej lub telewizyjnej adaptacji Tajemnej Historii przymierzało się wielu twórców. Niedługo po publikacji powieści narodził się pomysł napisania scenariusza przez legendarną, wieloletnią reporterkę *Vogue* Joan Didion oraz jej męża. Projekt jednak nigdy nie został sfinalizowany przez tragiczną śmierć reżysera.

Pomimo popularnego i nieskomplikowanego motywu obecnego w powieści, pisarce udało się stworzyć pozycję, która przez krytyków uważana jest za współczesną klasykę, a czytelnikom długo nie daje o sobie zapomnieć.



Poetyckie potyczki

Bez tytułu

Nie wiem czy to miłość do ciebie,
czy żal w moim sercu,
żal głęboko ukryty,
rzucający wyzwanie,
samotność kłębiąca się w kąciakach oczu
i smutek wypływający na powierzchnię.
Otoczona krytyką i oczekiwaniami,
tonę.
Lecz twój śmiech prowadzi mnie na brzeg,
słyszę go pomiędzy urywanymi oddechami.
Słodko - gorzki smak miłości,
tymczasem czuję tylko sól w moich ustach.
Trzymam się kurczowo swej fatamorgany,
myśląc o chwilach,
które są przed nami

Julia Danieluk

A może tym razem coś po poznańsku?

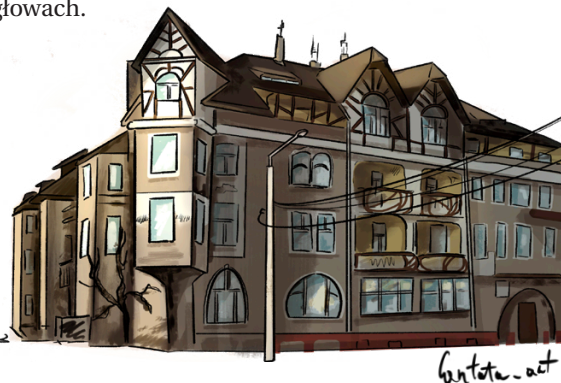
Małgorzata Musierowicz jest autorką cyklu *Jeżycjada*. Jak nietrudno się domyślić, nazwa pochodzi od poznańskiej dzielnicy Jeżyce. Co ciekawe, tę nazwę wymyślił profesor Zbigniew Raszewski, który był fanem tego cyklu, a oprócz tego przyjacielem pisarki. W ten żartobliwy sposób profesor Raszewski chciał nawiązać do *Iliady* Homera. Miejsmem akcji są rzeczywiste punkty na mapie Poznania – tu rozgrywa się większa część fabuły. Znakomitym przykładem jest kamienica przy ulicy Roosevelta, w której mieszkali Borejkwie. Ich perypetie możemy śledzić w kolejnych tomach. Warto wspomnieć, że Musierowicz nawiązała w swoich książkach do wydarzeń historycznych, takich jak demonstracje w czerwcu 1956 roku. Każda z książek skupia się na losach konkretnego bohatera, chociaż są też poruszane losy innych postaci. Książki można traktować jako osobne opowieści.

Mimo to polecam zacząć od pierwszej części „*Szosta klepka*”, po to, aby śledzić losy bohaterów w sposób chronologiczny. Podczas czytania wczuwamy się w klimat ponad stuletniej kamienicy zamieszkałej przez rodzinę Borejkwów – zagłębiamy się w przedstawione historie, coraz bliżej poznajemy tę rodzinę, tym samym czując się jak jej przyjaciele. Każda z książek odgrywa się na przestrzeni kilku tygodni lub miesięcy. Trudno wybrać choć jedną z tych powieści, bo w zasadzie czytając je jako całość widać pewne analogie.

Warto jednak pokrótce przedstawić parę głównych postaci. Głową rodu Borejko jest pan Ignacy – bibliotekoznawca i filolog klasyczny. W swoim domu ma bardzo wiele książek. Lubi „rzucać” zwrotami łacińskimi do członków rodziny. Można o nim powiedzieć, że jest urodzonym erudytą. Żoną pana Ignacego jest pani Melania „Mila” Borejko, z zawodu ekono-

mistka. Jednak na co dzień zajmuje się korektą do wydawnictw oraz pisze książki. Również w wolnych chwilach poświęca się pisaniu znanych sztuk w teatrach. Działa pod pseudonimem Kal Amburka. Pani Mila może na pozór jest zdecydowana, a czasem nawet despotyczna. Jednak pod tą otoczką kryje się bardzo troskliwa i wrażliwa kobieta. Pani Melania i Pan Ignacy mają dwie córki o zupełnie innych temperamentach. Starsza z nich, Gabriela, jest osobą pełną optymizmu. Cechuje ją także zdecydowanie i życzliwość. Natomiast młodsza z sióstr, Ida, jest wybuchowa, często wyolbrzymia problemy i wpada w histerię. Również zdarza jej się być nietaktowną. Dziewczęta wraz z kolejnymi tomami wkraczają w dorosłe życie – zachęcam do śledzenia ich losów! Język użyty przez Musierowicz jest bardzo przystępny, a kolejne stronnice książek czyta się z zacięciem. Myślę, że choć trochę znając Poznań, będzie łatwiej nam sobie wyobrazić przedstawione wydarzenia.

Mimo że w wielu miejscach możemy znaleźć przypis, że *Jeżycjada* to zbiór książek dla dzieci i młodzieży, to warto sięgnąć po nie w każdym wieku. Dzięki nim pocujemy ciepło rodzinne Borejkwów i nie tylko. Tak wiele książek w jednym cyklu pomaga nam stworzyć coś w rodzaju serialu, tylko nie na ekranie, a w naszych głowach.



Fragrant Cloves, or maybe a Hint of Rose?

JULIANNA ZIEZIO

Dive with your senses into the symphony of flavours where every cup is a signature of its own



In this beautiful May month that so coincides with the thought of fresh spring blossoms, sun-filled days, and the dew-sprinkled green grass, I would like to invite you to a place that pictures all these things, uses nature's goodness and crafts out of it a wonderful cup of tea.

For those who prefer a more subtle, freshly picked cocoa, grounded into a powder that when mixed with puffed cream gives you the perfect cup of hot chocolate, then let your taste buds wander no more, for this is the place where you can find it all.

A place to relax.... a place to ease your mind and let your imagination fly...

And with that I would like to give you a little tour of the enchanted café.

Oh yes, didn't you know? This place is under a spell...the vintage Victorian-like lamps lit with warm dim light, wrapped around with climbing ivy should tell you as much. In the evening, when the air is still a bit cold and you tighten your jacket and wrap yourself around with a scarf, enter through the wooden door that upon your gentle touch

it opens by itself as if waiting for you. There, you see the tiny rooms lit there and there by small pink paper lamps. As you enter, explore the faces from the photographs plastered all over the café walls, see them smiling and laughing and talking and chatting. Then take a left turn and see through the faint curtains that separate the tiny, curved oak tables personalised with a humble paper lamp. Take off your coat and envelop yourself in the red velvet covers of the diner-like chairs.

A waitress will quickly supply you with a leather-bound menu. Read from the papyrus-lined paper the customised signature beverages that succumb to your wildest imaginations. And, whilst you wait, open the little drawer just beneath the paper lamp, and there you will find messages, poems or melancholic thoughts inspired by the magic of the elixir that you hold in hand.

And now we have reached the end of the tour, and so I invite you to take your own, for there is nothing better than to embrace this ambience yourself. Let your senses take flight...

1st Helping Others Can Improve Your Mental Health

RICHARD DYRKACZ

After walking out of my Immunology exam on February 24, 2022, I briefly approached my professor to wish her a happy birthday. Even though she was happy that I remembered her birthday, she insisted it was not a good day because Russia had invaded Ukraine. Although I had heard rumors over the past few weeks that this could happen, I had a tough time comprehending that a war was happening right next to us.

Over the past two weeks, I was addicted to following the latest developments in Russia's invasion of Ukraine. I wanted to know every single small detail but there were a few problems that were happening. The first was that I was becoming addicted to the news and it had a snowball affect on me. But secondly, I was getting really depressed because there is no joy in war. When I did a video call with my family in Canada, I remember they were saying that there was nothing that we could do to stop the war.

During the first two weeks that the war was going on, I would try to clear my head by going for my daily 10 km run around the park with the Poznan Arena. I discovered that shortly after the war had started that the Poznan Arena was serving as a site for up to 1,000 Ukrainian refugees. Although I could not stop the war, something inside me told that

I could still make a positive difference.

After weighing my options, I decided to create a fundraising page for the Ukrainian refugees in the Poznan Arena since I would see them every day during my run workouts. I set a goal of raising 3,000 PLN but I didn't think I would reach it within a month. When I posted this on social media and emailed my network, I was completely surprised. Within 24 hours, I raised 3,000 PLN! To date, I have raised over 19,000 PLN and it is still growing! I was truly overwhelmed by the generosity of my family and friends that wanted to help.

By purchasing food, clothing medicine, toys for children, and a variety of hygienic products and giving it to the Ukrainians, my mental health significantly changed for the better. I discovered by trying to make a positive difference in the community instead of being bombarded by the negativity in the news, my mental health dramatically improved. Every time I provided a Ukrainian with a meal, a new pair of shoes to walk in, or a teddy bear for a toddler to cuddle with, I felt amazing. Most importantly, this experience has taught me that we can all make a small positive difference to help others and this can improve our mental health.

**We present to you the winning articles of the
the war in Ukraine impacted your mental health**

2nd How has the war in Ukraine impacted your mental health as a student in Poland?

KASHMALA KHAN

I taste the past from which we have escaped with our lives. I am Afghan. I remember the price that we paid for this identity. I remember fleeing our home at the crack of dawn. I remember not being able to say goodbye. I remember not wanting to leave. So how can I not comprehend the suffering of the Ukrainians?

War is the same, whether it's the East or the West. It is a cruel thing, it is careless and it is selfish. It doesn't discriminate against your age, your gender or your occupation. As the saying in my native language of Pashto goes, her wagaray che da qam may wazjal ke gee, matha dasay drd ra rasee luka zh mrum (I feel the death of every countryman as my own death, their pain is my pain).

It was this week when I came across Katya's story, a 16-year-old girl from Mariupol, Ukraine. It was soul-wrenching but familiar. I have heard similar stories a hundred times before so you would think it would get easier – no. It is tormenting every time, it awakens the rage which I have buried deep within. Dear Katya, I heard the pain in your voice, I felt the intensity of your anguish and despair.

I think to myself, here goes another generation of traumatised children.

Then there is this guilt. Sitting from the safety of your home typing out messages of support and encouragement. Retweeting and reposting. It is not sincerity that is lacking it is the disproportionality of suffering to your usefulness. You want to do more but what? Every story you read, every cry for help you hear and you wish you could do more, but what? You go to the refugee camps but you're of no use because you don't speak the language. You offer warm smiles, give out necessities and pray it is enough. Because God knows these people deserve and need much more.

Lastly, I want to share the sentiments of hope. As Katya's words envelope mine and make them meaningless. She conveys the trauma, sadness, isolation and anger. But her writing is a brilliant contrast as it simultaneously exuded the splendour of the human soul because despite all, she has hope. As she writes in her diary, "When it is all over I will return to Mariupol to lay flowers in the basement for my mum". Hope is what tells us that everything has an end, even wars.

I pray for every country which has been torn by war and every life destroyed.

**e writing competition on the topic: "How has
l health as a student studying in Poland?"**

3rd

Education and Mental Health in Poland in the Midst of War

PETER JANUSZ

The war between Russia and Ukraine, in no doubt has not been a easy one although here are a few interesting certainties. First, let us take into consideration the disturbances in peace that have been affecting all students. News headlines of death, destruction, and looming fear has been distracting students from their studies for upcoming classes and examinations and students have been glued to new trending information about the Russian invasion of Ukraine for hours on end across all communication platforms. Secondly, as a whole within our PUMS student community we have many students whose families, friends, and relatives share familial roots and ties to Ukraine and for some, the country itself is their homeland. As the influx of media coverage of Ukrainian cities being under attack and photos of a communities engaging in a dynamic war, the PUMS community as well as the Poznan City Center has welcomed with open arms war refugees. We have set up various types of aid, care, and support for Ukrainian refugees fleeing their war-torn country in hope of finding safety and shelter for their families against Russian aggressors.

Thirdly, in relation to geographical location, Poland is Ukraine's neighbor and therefore the effect of this war, in regards to Poland's economy and politics have also set it as a key player in the aid of Ukraine. Our University being located next to a military base, stationing U.S. Soldiers of the the First Infantry Division for several years already, has also seen the support of U.S. Soldiers extend their help, as NATO allies, in aiding refugees and securing their safety in Poznan and surrounding suburbs.

As students, the morale and effects of war on our mental health have indeed taken a tremendous toll on our community. To pin point the exact state of emotional damage is still hard to say as students are faced with new information and struggles each day. Students are distraught between their focus on the war and peace efforts versus their academic priorities, as well as concerns about preparations and celebrations for upcoming holidays and events. This has been an extremely tough time for everyone as there are so many questions still awaiting to be answered: "When will the war end?", "When will

**The competition was organised by
IFMSA-Poland Poznań and Puls UM**

there be peace on the border and will the relief efforts suffice?”, and “How will this affect Poland, the economy, Poznan University of Medical Sciences, academic studies, clinical practices in the hospital, future efforts of Staż, as well as students' statuses regarding temporary residency cards?”. This multitude of questions continues to rise as there is no certainty in the end of this on going war.

Despite all distractions and struggles, students here at our university have been coping with the aftermaths and effects of the Russian invasions with faith, hope, and love towards one another. Our human compassion and values towards those in need have helped us overcome our own daily struggles. Tending to the lesser, towards the victims of war, refugees, and separated families, students have better understood the messages that in unity we can do much more, that as a group we can succeed and use good to overcome all evil. There is nothing that can stop the love and support we have to offer to the Ukrainian people and we have faith that they will regain their freedom in their homeland. Students display trust in their support and aid, in and around campus as we see hope in the ribbons, flags, and

symbols of Ukrainian solidarity. Last but not least, we share love with one another, which overcomes all differences and perspectives in this war, as we recognize the injustices of Russian aggressors towards Ukraine and its people.

At Poznan University of Medical Sciences, we cherish our identities coming from diverse ethnic backgrounds and we can genuinely say this war has affected everyone uniquely: for some it has been more emotional, while for others it has been more physical, however the end consequences of war is that it is damaging for everyone. The future will only show the war's true effect and the despair it has caused on our students. In the meantime, we progress towards a more brighter and positive future, as the season of Spring dawns in the coming weeks. We too share the vision of growth, renewal, and prosperity. Let us not forget the daily challenges we overcome and how strong we are as individuals and moreover, how strong and powerful we are if we stand together in unity and hope of better times. As history has proven multiple times; where there is unity, there will always be victory.

CAPS

Counselling and Psychological Services

For more info



When making an appointment, follow the following distress scale...

Distress scale



Code Red

You are at an 8–10 on the distress scale

Examples of code red crises:
Suicidal Ideations
Psychosis
Traumatic Event

Call an ambulance: 112
Then text code RED
and your name to Dr
Nadia Kruszynska

Code Yellow

You are between 6 and 8 on the scale

Examples of code yellow situations:
Feeling overwhelmed, having panic attacks
Depression
Substance-related issues
Mourning, relationship crises

Contact one of the
CAPS psychologists by
email, text, etc. and get
an appointment within
7 days

Code Blue

You are below a 6 on the distress scale

Examples of code blue situations:
Problems with adaptation
Social problems
Learning difficulties
Learning disabilities
Couples therapy (contact Adam)

Contact one of the
CAPS psychologists by
email, text, etc. and get
an appointment within
10 days

Who to contact...



Hanna Bogacka, PhD
+48 695 595 063
hanna_bogacka@wp.pl



Nadia Kruszynska, PhD
+501 215 139
nadia.kruszynska@gmail.com



Magdalena Wisniewska
+48 570205 950
mwisniewska@ump.edu.pl



Adam Bekier
+48 604 600 621
bekier.adam@gmail.com

For an English-speaking psychiatrist, contact Dr. Marcin Gorniak, M.D., Ph.D.
Mobile (+48) 697 523 730
please call or text for appointment, including your name and indicating that you are a PUMS student!

*Visits with a psychiatrist are often not covered by insurance and incur out of pocket expenses

Student Liaisons



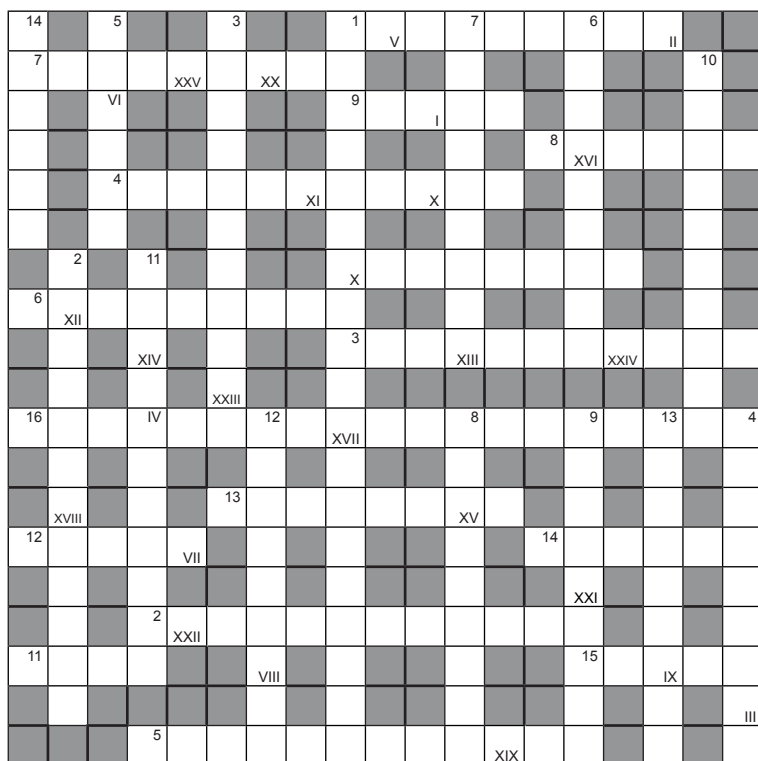
Saraanna Gajda
016 744600
saraanna.gajda@gmail.com



Jenny Wierzbicka
016 744600
jenny.wierzbicka@gmail.com



Monika Linder
016 744600
monika.linder@gmail.com



I	II	V	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV
			XVI	XVII	XVIII	XIX	XX	XXI	XXII	XXIII	XXIV	XXV			

POZIOMO

1. Stolica Turkmenistanu
2. Inaczej „efekciarstwo”
3. Ustrój społeczny dążący do równości wszystkich ludzi
4. Według tego poglądu szczęście jest najważniejszym celem każdego człowieka
5. Postawa, w której mamy zarówno pozytywny, jak i negatywny stosunek do czegoś
6. Największe miasto równiny Opolskiej
7. Zjawisko optyczne – słońce poboczne
8. Trzytomowa powieść Andrzeja Ziemiańskiego
9. Lokalna mowa
10. Buczek mgłowy na statkach
11. German lub Przybylska
12. Słynna potrawa z „Pana Tadeusza”
13. Drugie co do wielkości miasto Japonii
14. Półokrągła nisza w ścianie meczetu, wskazuje kierunek Mekki
15. Zdanie prosto z książki
16. Specjalizacja lekarska obejmująca choroby gardła, nosa i uszu

PIONOWO

1. Metoda badania naczyń krwionośnych mózgu z udziałem środków kontrastujących
2. Wartość sama w sobie
3. ...sodu, wzmacniacz smaku
4. Prześwitujący minerał z którego tworzy się rzeźby
5. Kolega blondyna
6. Żywa część ekosystemu
7. Inaczej azbest biały
8. Bizantyjski zbiór przepisów prawa kościelnego
9. Unoszenie się wbrew prawom fizyki
10. Kuba dziennikarz
11. Technika graficzna ze szklaną płytą jako matrycą
12. Klub sportowy Brzeski
13. Brytyjskie terytorium zamorskie na Półwyspie Iberyjskim
14. 11 wylądowała na księżycu

Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru 225 „Pulsu UM” nagrody otrzymuje:
Olesya Didyuk – podwójne zaproszenie do Teatru Wielkiego
 na spektakl: „Ślady: Drzewiecki / Wesołowski / Przybyłowicz / Bondara”

Hasło: **SLAVA UKRAINI**
 Sponsorem nagrody jest **Teatr Wielki w Poznaniu**

Nagroda: podwójne zaproszenie do Teatru Wielkiego na spektakl odbywający się w czerwcu

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres **jolka@pulsum.pl** do **25.05.2022** wraz z dopiskiem „Krzyżówka”.

Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę.

SUDOKU

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

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

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

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

EUREKA! W KOŃCU ODKRYŁEM
NAJLEPSZY SPOSÓB NA
NAUCZENIE SIĘ CZEGOKOLWIEK W
JEDEN DZIEŃ!
(CZYT. METODY STUDENTA)



ZE WZGLĘDU NA
INNOWACYJNOŚĆ TEJ METODY
ORAZ NIESAMOWITY POTENCJAŁ
ROZWOJOWY DLA NASZEJ
KULTURY, POSTARAM SIĘ JAK
NAJLEPIEJ JĄ TU PRZYBLIŻYĆ.

1

OBIJANIE SIĘ

PRZECIEŻ MAM
SPORO CZASU



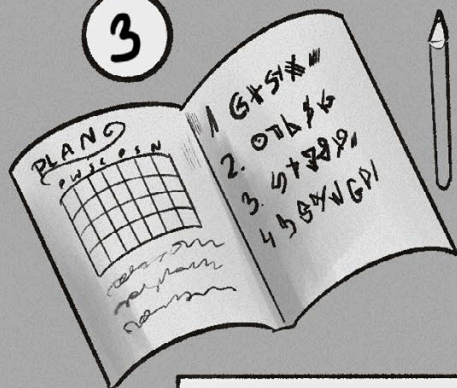
2

JEDNAK NIE
MAM SPORO
CZASU



REALIZACJA

3



AMBITNE PLANOWANIE

4

PANIKA

CO JA W OGÓLE ROBIĘ ZE
SWOIM ŻYCIEM?!



5

ZAŁAMANIE NERWOWE

MAM DOŚĆ, NIC NIE
UMIEM

6

OSTATECZNA WALKA

DAM RADĘ, TO NIE MOŻE
BYĆ TAKIE TRUDNE

TO JEST
NIESAMOWICIE
TRUDNE

8

~~ZRÓDŁA~~

TOP
SECRET

7

ZAŁAMANIE NERWOWE #2

GRATULACJE, ZDANE!



SUCHARY

U psychiatry:

- Pomocy, doktorze! Nie wiem co się dzieje. Jest mi źle. Jedyne o czym myślę to czy się powiesić czy podciąć sobie żyły. Co ze mną nie tak?
- Wydaje mi się, że masz problem z podejmowaniem decyzji...

Jaki jest ulubiony drink lekarza?

WZW– wóda z wodą

Złapanego w damskiej szatni faceta zapytano:

- Co pan tu robi?
- Domyśl się.
- Serdecznie panią przepraszam, nie było pytania.

Co robią lekarze w kuchni?

Leczo.

Dlaczego w Afryce nie ma aptek?

Bo nie można brać leków na pusty żołądek.

- Kiedy zwalnia się ginekologa z pracy?
- Jak coś przeskrobie.

– Dlaczego jadący pociąg stuka kołami?

– Nie wiem...

– A jaki jest wzór na obwód koła?

– $2 \cdot \pi \cdot r$.

– A ile to jest π ?

– 3 z hakiem.

– No i właśnie ten hak stuka.

– Ile dzieci jest w Etiopii?

– 12 kilo

– Jakiej części warzywa się nie je?

– Respiratora

Ostatnio byłam na wizycie u ginekologa. Poinformował mnie, że będę musiała przestać się masturbować. Zdziwiona zapytałam czemu. Odpowiedział, że unie-
możliwia mu to przeprowadzenie badania.

– Jak nazywają się kwiaty rosnące na polu?

– Krakusy

– Szefie, zagramy w statki?

– Jasne, dawaj.

– L4.

Jaki owoc się nie turla?

Owoc żywota twojego.

Co składa się w dużej części z alkoholu i wiruje z prędkością 2000 obr/min?

– Pijany ojciec w palce.

Dlaczego policjant nie wlepił rowerzyście mandatu za jazdę po zmroku bez odblasków?

Bo go nie widział.

Rozmowa dwóch kumpli:

– Najbardziej w życiu boję się dentysty i ciemności.

– Dlaczego ciemności?

– Bo nie wiadomo ilu w niej dentystów.

Jak się nazywa proces odchodzenia od węgla w Polsce?
Carbonara

Ile może stać pasztet?

Nawet całą dyskotekę.

Dlaczego Sierotka Marysia nie może iść do lekarza?
Bo w okolicy jest tylko rodzinny

ADYŚLADYŚLA ADYŚLADYŚLA ADYŚLADYŚLA

TEATR WIELKI

Aula ARTIS
ul.Kutrzeby 10

4 utwory
nazwiska
choreograficzne języki

Drzewiecki / Wesołowski / Przybyłowicz / Bondara
DZIEWIECKI \ WESOŁOWSKI \ PRZYBYŁOWICZ \ BONDARA

13 godz. 19.00

14 godz. 19.00

15 godz. 11:00 i 19:00

MAJA 2022





**TRZYMASZ
PRZED SOBĄ**

**NAJNOWSZY
EGZEMPLARZ**

GAZETY STUDENCKIEJ PULS UM

**Możesz Nas znaleźć w przeróżnych
miejscach w Poznaniu.**

**A co najważniejsze, jesteśmy
miesięcznikiem w 100% bezpłatnym,
więc zabierz ten egzemplarz ze sobą
i ciesz się lekturą.**

