

PULS

GAZETA STUDENTÓW

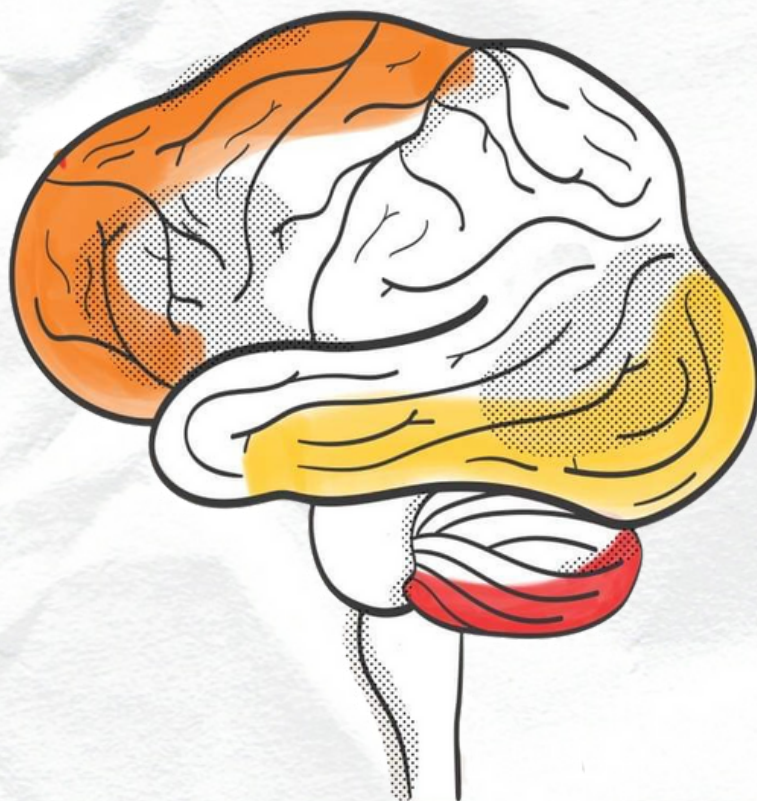
NR 227 • 06-2022



NEURONUS

15-17.10.2022

KRAKOW, POLAND



NEURONUS 2022
IBRO NEUROSCIENCE FORUM

Satellite event
BRAINHACK
21-23.10.2022

PULSUM

GAZETA STUDENTÓW

NR 227 • 06-2022

PIOTR CHAŁAJ

REDAKTOR NACZELNY

Czy Uczelnie Medyczne powinny zniechęcać do studiowania? Odstraszać od bycia lekarzem czy pielęgniarką? Czy powinniśmy generować presję, którą przetrwają tylko „najtwardsi zawodnicy”?

Niektórzy twierdzą, że tak. W końcu bycie medykiem to wielka odpowiedzialność – jeśli ktoś nie radzi sobie ze stresem podczas studiów... Może to nie dla niego. Presja otacza studentów kierunków medycznych z każdej strony.

Oczekiwania rodziny najlepiej sumują dwa zdania: „Będziesz pierwszym lekarzem w rodzinie” albo „Będziesz kolejnym lekarzem w rodzinie”.

Ilość koniecznej wiedzy do przyswojenia, choć przyswojenie to może zbyt dużo powiedziane. Studia medyczne (nie tylko kierunek lekarski) są przeładowane. Do zaliczenia niektórych przedmiotów prowadzący oczekują... wiedzy na poziomie specjalistów – dosłownie. Do legendy przechodzi już egzamin z dermatologii na jednej z Uczelni (spokojnie, to nie UMP), gdzie znalazły się pytania z Państwowego Egzaminu Specjalizacyjnego.

Szanowni prowadzący... Wychodzicie z założenia, że im więcej będziecie wymagać do nauczania tym więcej studenci będą wiedzieć? Na pewno mniej prześpią. Na pewno poświęcą więcej czasu – na zapamiętanie szczegółów, nie rozumiejąc podstaw. Mogę mówić tylko za siebie, ale zdecydowanie więcej informacji pamiętam z przedmiotów, w których oczekiwania względem nas były realne.

Nie pamiętam natomiast dawki zydowudyny. Nie pamiętam też jak wygląda pod mikroskopem nowotwór występujący rzadziej niż 6



na 100 000. Czy naprawdę trzeba od nas tego wymagać?

Są też inne głosy, które na szczęście dominują na naszym Uniwersytecie – pokazywania nam jak kierunki medyczne mogą być fascynujące. Ile satysfakcji mogą sprawiać. **Ilu przydatnych informacji wciąż nam brakuje i jak dużo frajdy może dawać mądra nauka.**

SPIS TREŚCI

3 Słowo wstępu *Piotr Chałaj*

4 Wariograf

NAUKA

5 Letnia Szkoła Ultrasonografii *Emilia Dańczak*

7 Zwierzak miesiąca *Mirela Król*

8 Podwodni kosmici v2 *Mirela Król*

ROZMAITOŚCI

10 Frame Running bieg bez ograniczeń *Gaja Trzaskowska*

12 Przelamywanie własnych barier *Wojciech Janczak*

14 Wakacje z duchami *Katarzyna Grzesiak*

15 Rowerowy Amsterdam *Olga Ciura*

17 Odyskiwanie nazw *Wojciech Pękosz*

18 Brutal beast *Martyna Adamska, Weronika Musiał*

20 „Tylko nie panikuj!” *Aleksandra Wesółowska*

23 Historia Jemenu. Czym wojna w Ukrainie różni się od wojen na Bliskim Wschodzie? *Izabella Ławińska*

KULTURA

25 Muzykoterapia *Jan Kotlarek*

28 Poezja prozą pisana *Weronika U. Musiał*

29 Za kulisami narkomanii *Karolina Janiak*

ENGLISH

31 ANTARCTICA *Julianna Ziezio*

32 What if Roe falls? *Marcella Trocha*

ROZRYWKA

34 Krzyżówka *Magda Odrobińska*

35 Sudoku

36 Komiks *Magdalena Węglewska @cantata_art*

38 Suchary

Kolegium: Martyna Adamska, Rozalia Albin, Paulina Chmiela, Olga Ciura, Julia Danieluk, Emilia Dańczak, Katarzyna Grzesiak, Wojciech Janczak, Karolina Janiak, Barbara Jaskowiak, 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, Aniela Zak.

Numer zamknięto: 13.05.2022 r.

Nakład: 1500 sztuk i wydanie internetowe

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

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

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

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

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

Okładka: 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

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

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

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

Koordynator działu social media:

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

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

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

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

W A R I O G R A F

IMIĘ I NAZWISKO: Agata Różycka

STOPIEŃ NAUKOWY: dr n. farm., mgr biol. mol.

STANOWISKO: st. wykładowca

STAŻ NA UCZELNI: 21 lat



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: dojrzała niedojrzałość, wciąż otwarta na rozwój

JESTEM MISTRZYNIĄ W: poszukiwaniu, różnie to wychodzi z odnajdywaniem
MAM SŁABOŚĆ DO: elektronicznych gadżetów, dlatego staram się ich za wiele nie gromadzić

NIE POTRAFIĘ: szydełkować i wykonywać wielu innych robótek ręcznych, choć w pipetowaniu byłam kiedyś niezła

ZAWSZE CHCIAŁAM SIĘ NAUCZYĆ: mówić biegle po angielsku, niemiecku, francusku i hiszpańsku, ale szybko zrozumiałam, że poliglotką to ja nigdy nie będę

CHCIAŁABYM JESZCZE: pojechać na safari do Afryki Wschodniej, bezkrwawe rzecz jasna

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: jest taki Jeden, który żył na Ziemi 2 tysiące lat temu, potem umarł i zmartwychwstał

KIEDY KŁAMIĘ: nie przypominam sobie, kiedy to ostatnio było...

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: „myślę, że” - kiedy to mówię, to często tak naprawdę „sądzę” a nie „myślę”

IRYTUJE MNIE: nieszczerłość, obłuda

KIM LUB CZYM CHCIAŁABYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁA TYM, KIM JESTEM: lekarzem, wiadomka

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: wolności w podejmowaniu decyzji, bo jeszcze mają sporo czystych kartek w swoim pamiętniku

KIEDY STOJĘ W KORKU: słucham muzyki na Spotify

MOJE HOBBY TO: odkrywanie nowych warstw, ukrytych znaczeń i tajemnic w lekturze duchowej (czego? domyślcie się sami!)

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: uśmiech, choć czasami chowam go do kieszeni

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: nie posiadam albo jeszcze nie odkryłam jej w sobie (wciąż się rozwijam...)

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: dom

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: muzyka latynoamerykańska

MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: rock, soul, jazz, pop, filmowa, klasyczna, na co przyjdzie ochota

ENERGII DODAJE MI: robienie sobie krótkich przerw kilka razy w ciągu dnia w celu uporządkowania uwagi i skupienia umysłu, jednym słowem - medytacja

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: poznać, zrozumieć, wiedzieć - to dopiero początek drogi moi Drodzy, na jej końcu zawsze jest Człowiek

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: mam dostęp do TV i HBO, ale coraz mniej z nich korzystam, chyba się starzeję...

JESLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: Android z Microsoft Teams, obowiązkowo

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: jestem tylko sobą, ale zawsze w najlepszej wersji jaką posiadam

Letnia Szkoła Ultrasonografii

Jak mówią organizatorki „ultrasonografia to przyszłość medycyny”. Jak nauczyć się tej bezcennej umiejętności? Warto pewnie uważać na zajęciach, ale dzięki organizatorom Letniej Szkoły USG można ją też doskonalić w wakacje, w kameralnych grupach i w doborowym towarzystwie, czego chcieć więcej?

Emilia Dańczak: Zaczniemy może od początku, czym jest Letnia Szkoła Ultrasonografii?

Asia Służewska: Letnia Szkoła USG to tygodniowe wydarzenie, podczas którego studenci rekrutujący się z całej Polski mają okazję uczyć się i doskonalić swoje umiejętności w zakresie ultrasonografii. Warsztaty składają się z porannych bloków w pięciu różnych klinikach oraz popołudniowych zajęć w salach Uniwersytetu, a wszystko odbywa się pod okiem najlepszych poznańskich specjalistów. Dbamy o to, żeby oprócz części naukowej zapewnić codziennie bogaty social program, dzięki któremu uczestnicy będą mogli się zintegrować, a także poznać nasze miasto.

E.D.: To już 5 edycja tego wydarzenia, czy będzie się czymś różnić od poprzednich?

Karolina Mizera: Będzie. To wydanie Letniej Szkoły USG już w pewnym sensie po pandemiczne. W zakresie bloków głównych, czyli zajęć porannych podobnie do zeszłego roku uczestnicy będą mieli do wyboru 5 możliwości: kardiologię, radiologię ogólną, diagnostykę prenatalną, USG narządów rodnych oraz endokrynologię. Zasadnicze różnice dotyczą warsztatów popołudniowych, gdzie myślę, że każdy znajdzie coś dla siebie. Odnajdą się tu zarówno przyszli ortopedzi na zajęciach z USG kolana, jak i interniści na USG płuc, nerki czy biopsji nerki. Pasjonatom adrenaliny i wielbicielom medycyny ratunkowej polecamy warsztaty z protokołu FAST czy USG naczyń szyjnych.

E.D.: Czy jest jakiś blok, w którym same bardzo chcielibyście uczestniczyć?

K.M.: Myślę, że każdy blok będzie równie interesujący, chociaż z zamiłowania do onkologii czy interny pewnego rodzaju złotym środkiem będą zajęcia z endokrynologii w pracowni ultrasonografii narządów wydzielania wewnętrznego. Opiekunem grupy będzie prof. dr hab. Marek Ruchała – kierownik oddziału, a zajęcia prowadzić będzie dr hab. Nadia Sawicka-Gutaj, która jest przyjacielem STNu. Uważam, że tygodniowy kurs pozwoli udoskonalić umiejętności z ultrasonografii oraz poszerzy wiedzę z zakresu patologii m.in. tarczycy.

E.D.: Skąd wziął się pomysł na Letnią Szkołę Ultrasonografii? Dlaczego akurat USG?

A.S.: Prawidłowe i sprawne wykonywanie USG, oprócz przygotowania teoretycznego, wymaga przede wszystkim praktyki, praktyki, i jeszcze raz praktyki. Niestety, zazwyczaj ze względu na duże grupy studentów podczas zajęć w szpitalach oraz ograniczony czas, nie każdy ma okazję do wystarczającego przećwiczenia ultrasonografii. Stąd właśnie powstał pomysł stworzenia letniego kursu dla studentów w małych (4-osobowych) grupach, tak, aby po pięciu dniach intensywnych zajęć każdy z uczestników wyniósł jak najwięcej praktycznych umiejętności. Wierzymy, że w bezstresowej, wakacyjnej atmosferze, nauka będzie bardziej efektywna.



E.D.: Jak wygląda organizacja tak dużego wydarzenia?

K.M.: Nie ukrywam, że jest to na pewno wyzwanie, chociaż daje okazję poznać wspaniałe osoby. Tutaj chciałabym bardzo podziękować całemu teamowi Letniej Szkoły USG, który pracuje ciężko, aby ostateczny efekt spełnił najśmielsze oczekiwania i przypadł do gustu. Są to nie tylko osoby z zarządu STN, ale także wolontariusze, którzy włączyli się w pomoc. Myślę, że kluczem jest dobra organizacja, zaangażowanie z obu stron i umiejętność zarządzania czasem oraz wsparcie organizatorów poprzednich edycji, których doświadczenie jest na pewno nieocenione. Jako że jest to ogólnopolskie wydarzenie trwające tydzień, po naszej stronie leży zapewnienie nie tylko części edukacyjnej, ale i social programu, bo w końcu letnia szkoła to nie tylko nauka, ale i przyjemności. Dla wszystkich zainteresowanych jak wygląda bliżej organizacja takich wydarzeń, już z tego miejsca zapraszam do zostania wolontariuszem podczas kolejnej 6-tej edycji wydarzenia.

E.D.: Wydarzenie jest organizowane na UMP, czy to znaczy, że większość uczestników zazwyczaj jest z Poznania, czy docieracie też do studentów innych uczelni?

A.S.: Dzięki dobrej promocji i dużym zasięgom Letniej Szkoły USG w mediach społecznościowych, udaje nam się dotrzeć do szerokiego grona odbiorców z innych uczelni. Ostatecznie zazwyczaj połowa uczestników to studenci UMP, a druga połowa przyjeżdża z innych miast.

E.D.: Letnia Szkoła USG to bardzo duże przedsięwzięcie, jak znajdujecie czas na jego organizację, studia i inne działalności?

A.S.: Rzeczywiście czasami trudno jest połączyć działanie w STN oraz innych organizacjach studenckich, w moim przypadku jest to IFMSA, z nauką i studiami, szczególnie gdy zbliża się termin tak dużego wydarzenia i trzeba dopiąć wszystkie elementy, aby zachować jego jak najwyższy poziom. Zapewne nie będzie to nic odkrywczego, ale najważniejsza jest dobra organizacja pracy. Razem z Karoliną staramy się zawsze tak rozdzielić zadania między nas oraz team organizatorski, żeby nikt nie miał zbyt wiele na głowie. Jak już wspominałyśmy, do zespołu Letniej Szkoły USG zgłosiły się świetne, bardzo pracowite osoby, więc wspólne tworzenie tego wydarzenia jest dla nas naprawdę przyjemnością.

E.D.: Na koniec chciałabym się zapytać co byście powiedziały gdybyście miały kogoś przekonać do aplikacji do Letniej Szkoły USG, choć podejrzewam, że macie tylu chętnych, że przekonywać nikogo nie trzeba...

K.M.: Rzeczywiście tegoroczne zainteresowanie przebiło zeszłoroczne statystyki, z czego nie ukrywam jesteśmy z Asią bardzo zadowolone. Oby tak dalej! Taka frekwencja na pewno dodaje wiatru w żagle do dalszego działania. Chociaż myślę, że większej zachęty tu nie potrzeba, bo jednak ultrasonografia to przyszłość medycyny, to dla niezdecydowanych dodam, że tak dużej dawki praktycznych umiejętności w kameralnych grupach na pewno nie doświadczycie na zajęciach. Wszystko w klimacie letniej szkoły, więc wiedza będzie na pewno łatwiejsza do przyswojenia, a wieczory to oddech od intensywnych zajęć i masa atrakcji w pełnym uroku mieście gzika, rogali i doznań :)

E.D.: Dziękuję bardzo za rozmowę i życzę powodzenia zarówno w organizacji Letniej Szkoły USG, jak i w całej Waszej działalności.

Zwierzak miesiąca

Hawaiian bobtail squid

(*Euprymna scolopes*)

Na zakończenie tegorocznego cyklu zwierzak miesiąca przygotowałam dla Was coś słodkiego.

Tym razem przyjrzymy się historii mątwy, która została astronautą.

Więź na jedno pokolenie

Euprymna scolopes żyje w symbiozie z bioluminescencyjną bakterią *Vibrio fischeri*. Ten świecący jednokomórkowiec zamieszkuje tzw. organ świetlny, który znajduje się w płaszczu głowonoga. Skoro ten związek nazywamy symbiozą, to oznacza to, że obydwa organizmy odnoszą korzyści z tej współpracy. I tak bakterie mają bezpieczne miejsce bytowania oraz dostęp do pożywienia. Głowonóg zaś wykorzystuje ich bioluminescencyjne zdolności do ukrywania się w toni wodnej. Co ważne, mątwy nie wykluwają się razem z bakteriami zgromadzonymi w narządzie świetlnym, mikroorganizmy nie są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Głowonóg sam musi je zdobyć. Jak to robi?

Śliska przynęta

Wody mórz i oceanów są pełne różnorodnych mikroorganizmów, jednak nasz mały głowonóg przybrał odpowiednią strategię, która umożliwia mu wyselekcjonowanie odpowiednich bioluminescencyjnych prokariotów. Jak to wygląda w praktyce? *E. scolopes* wydziela śluz w odpowiedzi na peptydoglikan (główny składnik ściany komórkowej bakterii), który zbiera się przy wlotach porów narządu świetlnego. Powoduje to zgromadzenie całej gamy bakterii w tym miejscu, jednak symbionty znalazły sposób i na to. Mątwą wydziela peroksydazę, która tworzy bakteriobójcze środowisko (wykorzystuje nadtlenek wodoru jako substrat), za to *Vibrio fischeri* posiada peryplazmatyczną katalazę, która wychwytuje H_2O_2 ze środowiska, zanim ten zostanie wykorzystana przez peroksydazę (hamuje w ten sposób ten enzym).

Głowonogi w kosmosie

To nie żart, głowonogi naprawdę wysłano w kosmos. W czerwcu zeszłego roku na Międzynarodową Stację Kosmiczną wysłano ponad 120 małych *E. scolopes*. Powód tej misji był prosty. Naukowcy chcieli sprawdzić wpływ mikrogravitacji na interakcje między zwierzętami a drobnoustrojami. Zauważono, że astronauta przebywający w przestrzeni kosmicznej mają coraz częściej problemy z układem odpornościowym i ze zmianami w mikrobiocie. I tutaj z pomocą przychodzi ten mały głowonóg, którego symbiotyczne oddziaływanie z mikroorganizmami są świetnie przebadane. Był to na tyle mocny argument, że zdecydowano się na wyrzucenie tych małych mątw w kosmos. Z kwestii technicznych, głowonogi zostały wysłane na ISS (International Space Station) w małych torebkach akwariowych, podłączonych do pomp przeznaczonych do zaszczepienia mątwy luminescencyjnymi bakteriami. Da się? Da.



Neurokultura 2022

Podwodni kosmici v2

Druga część artykułu o inteligentnych władcach mórz powraca równo po roku. W poprzednim wydaniu całkowicie skupiałam się na ośmiornicach. Czas to zmienić. Tym razem chciałabym Was zaprosić do zgłębienia wiedzy na temat tych morskich bezkręgowców. Zaczynamy?

Piękne pancerze, rogi i pióra

Główną funkcją jaka kojarzy nam się ze słowem muszla, jest bezkonkurencyjnie ochrona. Ale czy tylko? W przypadku łodzika komorowego jest to jedna z opcji. Drugą jest regulowanie stopnia zanurzenia, dzięki obecności komór wypełnionych gazem. W czasach starożytnych, uczeni doszukiwali się w muszli nautilusa tzw. "boskiej proporcji". Błędne stwierdzenie, ponieważ bardzo rzadko trafia się muszla, która byłaby idealna. Trafnym określeniem jest raczej spirala logarytmiczna.

Spiralną muszlę możemy też zaobserwować u gatunków z rządu *Spirulida*. Ona również pełni funkcję wypornościową, jednak jej budowa znacznie różni się od architektury muszli łodzika. Nazywamy ją planispiralą, co oznacza płaską spiralę, której zwoje nie stykają się ze sobą. Kolekcjonerzy nazywają ją baranin rogiem.

Mniej typową muszlę posiadają mątwy, jest to tzw. kość mątwia. Znajduje się ona w płaszczu i osłania narządy wewnętrzne. Również pozwala zwierzęciu kontrolować głębokość zanurzenia, jednak jej delikatność i złożoność jest majstersztykiem ewolucji. W kości mątwiej także występują przegrody tworzące komory; są one jednak sprasowane i niesamowicie cienkie, co sprawia, że muszla jest wyjątkowo krucha. Człowiek od razu wykorzystał ten fakt. Cienka płytka jest wykorzystywana do suplementacji wapnia w hodowli ptaków domowych. Jej nietęga struktura łamie się niczym krakers w spotkaniu z papuzim dziobem.

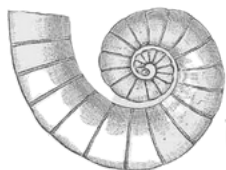
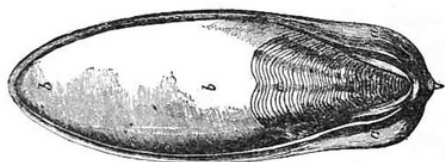
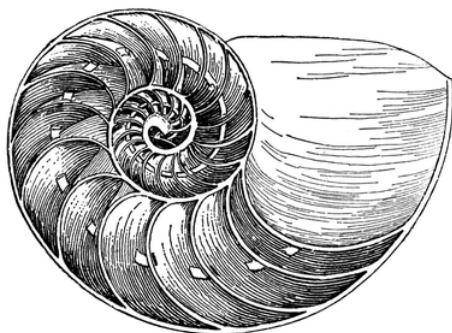
Następne w kolejce są kałamarnice. Gatunki obecnie żyjące tworzą jedynie konchiolinową płytkę, która znajduje się blisko grzbietowej powierzchni ciała. Ze względu na jej kształt, nazywa się ją piórem kalmara.

Mogłabym powiedzieć, że to już koniec, no bo

przecież ośmiornice nie wytwarzają muszli. Błąd! Istnieje jeden gatunek, a dokładnie Żeglarek argo (*Argonauta argo*), który takową skorupkę wytwarza. No powiedzmy. Nie jest to muszla właściwa, tak jak we wcześniejszych przypadkach. Po pierwsze, nie jest ona twarda, nie pełni funkcji ochronnej, mimo tego, że jest muszlą zewnętrzną. Dodatkowo, jej strukturę określa się jako pergaminową, ponieważ jest niezwykle lekka i cienka. Co najciekawsze, wytwarzają ją tylko samice, co może nam sugerować, jaka jest jej funkcja. Nic bardziej mylnego, jest to najprawdziwsza torba lęgowa. Jak widzicie, robiąc mały przegląd przez muszle głowonogów, możemy zauważyć, jak bardzo różnorodna jest to grupa zwierząt, a kolejne niezwykłości ciągle przed nami.

Nos na dłoni

Niezaprzeczalnym faktem jest stwierdzenie, że matka natura w toku ewolucji stworzyła umysł dwa razy. Pierwszy przypiszemy oczywiście człowiekowi, zaś drugi ośmiornicom (teraz skupimy się trochę więcej na nich). Istnieje jednak pewna niedogodność, która uniemożliwia nam porównywanie układów nerwowych kręgowców i bezkręgowców, można by powiedzieć, że jest to nie fair. W przypadku np. ssaków, ośrodkowy układ nerwowy składa się z mózgowia i rdzenia kręgowego. Ich lokalizacją jest centrum ciała, te części są chronione przez czaszkę i kręgosłup. W przypadku głowonogów sprawa wygląda całkiem inaczej. $\frac{2}{3}$ neuronów znajduje się w ramionach, przez co jeszcze jakiś czas temu naukowcy mówili, że ośmiornica ma 9 mózgów, jeden w części głowowej, a osiem z nich znajduje się w ramionach. Takie rozmieszczenie głównych punktów układu nerwowego idzie w parze z całkowitą zmianą strategii odbierania



bodźców zewnętrznych przez te zwierzęta. Na każdym z ramion ośmiornicy znajdują się rzędy przyssawek (dla *Octopus vulgaris* ich liczba to około 240). Nie dość, że umożliwiają one głowonogowi poznanie tekstury otoczenia, w którym się znajduje, to dodatkowo umożliwiają posmakowanie i powąchanie go. Wszystko dzięki obecnym na powierzchniach przyssawek – chemoreceptorom. To właśnie one są kluczem do zrozumienia wszystkim dobrze znanego eksperymentu z nauczaniem ośmiornicy otwierania słoików.

Inteligencja – nowe przypadki

Jak to mówią, najlepsze na koniec. Jakiś czas temu, dryfując po odmętach Internetu, natrafiłam na niesamowicie intrygujący filmik. Pokazywał on śpiącą ośmiornicę. Powiecie, nic nadzwyczajnego. Zwierzęta na ogół śpią. To prawda. Jednak był tam jeden szczegół, który przyciągnął moją uwagę. Głowonóg podczas drzemki używał kamuflażu. Zmieniał barwy i teksturę ciała w błyskawicznym tempie. Jak wiemy, maskowanie się ośmiornic nie występuje ot tak, potrzebują do tego bodźca zewnętrznego. Najczęściej muszą poczuć się zagrożone. Więc jak to możliwe, że odpoczywająca ośmiornica przybrała tryb bojowy? I tutaj wysnuła się teoria, sugerująca, że ten mięczak mógł w tamtym momencie śnić. Jest to coś niesamowitego, ponieważ śnienie jest jednym z kryteriów umożliwiających nam zidentyfikowanie organizmu, jako inteligentnego. Śnienie wymaga wyobraźni i przetwarzania przez zwierzę zdarzeń, które kiedyś go spotkały, dzień, miesiąc temu. Ta obserwacja otwiera drzwi do całkiem nowych teorii związanych z inteligencją głowonogów, a ten przykład jest tylko jednym z niewielu, które może w niedalekiej przyszłości dla Was rozwinąć.

Patrząc od góry: pióro kalmara (*Loligo*), muszla łodzika (*Nautilus*), kość mątwy (*Sepia officinalis*) i muszla *Spirula*

P.S. Naturalnie, artykuł jest kontynuacją części 1 z 218 numeru Puls UM, dlatego odsyłam do zapoznania się z nią, jeśli jeszcze tego nie zrobiliście.

Frame Running

bieg bez ograniczeń

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś/aś się, jak to jest nie móc wstać i pójść, gdzie Cię nogi poniosą? A jak często siadasz za kierownicą samochodu po to, by gdzieś podjechać, mimo tego że równie dobrze mogeś/aś spokojnie przejść tę odległość pieszo? Nie wszyscy mają szansę na dokonywanie takich wyborów. Zawodnicy Frame Runningu zdają się jednak nie zauważać takich barier. I słusznie!

Dwukołowy wózek a trójkołowy rower

Frame Running (dawniej: RaceRunning) to sport dla osób z niepełnosprawnościami utrudniającymi chodzenie oraz zaburzającymi równowagę. Dyscyplina ta jest przede wszystkim dedykowana osobom z mózgowym porażeniem dziecięcym, ale także chorym na dystrofię mięśniową, Parkinsona, zapalenie stawów czy po amputacji kończyny dolnej – wyłącznym warunkiem jest przynajmniej jedna sprawna noga. Zawodnicy korzystają z nieposiadającego pedałów trójkołowego roweru, który stanowi dla nich podparcie w trakcie biegu. Biegacz, siedząc na siodelku i opierając tułów na specjalnej podporze, porusza się poprzez odpychanie od podłoża. Rowery różnią się rozmiarem oraz konstrukcją ram, dzięki czemu mogą być użytkowane przez wszystkich, niezależnie od wieku i stopnia niepełnosprawności.

Rower z krzesła biurowego i rury od odkurzacza

Wszystko zaczęło się w 1980 roku, kiedy to w głowie duńskiego paraolimpijczyka Mansoor Siddiqi zakiełkował pomysł roweru biegowego. Jego realizacja, we współpracy ze słynną zawodniczką wyścigów na wózkach inwalidzkich Connie Hansen, zaowocowała powstaniem pierwszego w historii sprzętu do Frame Runningu. Co ciekawe, pierwotnie biegacze mieli poruszać się tyłem! Sportowców Frame Runningu na całym świecie zrzesza CPISRA (Cerebral Palsy

International Sports and Recreation Association), dzięki której w 2018 roku sport ten stał się dyscypliną paralekkoatletyczną. Mamy nadzieję, że w przyszłości Frame Running zostanie włączony do programu Igrzysk Paraolimpijskich.

W Polsce sport ten został wprowadzony w 2016 roku przez Fundację Żłotowianka, wspierającą osoby chore i niepełnosprawne. Udział w akcji "Kilometry dobra" umożliwił Fundacji zakup specjalistycznych rowerów do uprawiania Frame Runningu. Od tego czasu wiele się wydarzyło: na terenie Polski funkcjonuje aż 7 sekcji, w tym 2 w Poznaniu.

Do biegu, gotowi... start!

Rywalizacja w tym sporcie polega na wyścigu zawodników biegnących po bieżni lekkoatletycznej, dzięki wykorzystaniu trójkołowych rowerów. Z racji różnego



stopnia niepełnosprawności prezentowanych przez zawodników, wprowadzone zostały 3 klasy klasyfikacji CPISRA, gdzie RR1 odpowiada znacznej spastyczności, a RR3 łagodnym zaburzeniom. W ten sposób to nie poziom zaburzeń decyduje o wyniku biegacza, a jedynie jego zdolności.

Podopieczni Fundacji Złotowianka już trzykrotnie uczestniczyli w duńskich zawodach, gdzie wykazali się duchem walki, co poskutkowało zdobyciem niejednego medalu. Te sukcesy doprowadziły do rozpowszechnienia Frame Running w Polsce, a rosnąca liczba zawodników pozwoliła na organizację wyścigów na skalę kraju.

Kilka odsłon Frame Runningu

Frame Running jako dyscyplina sportowa zapewnia osobom niepełnosprawnym możliwość współzawodnictwa na światowym poziomie, co stanowi szansę na sprawdzenie siebie, zwiększając motywację i energię do dalszego działania. Taki samorozwój umożliwia budowanie własnego „ja” i osiągnięcie samodzielności niezwykle przydatnej w dorosłym życiu. Sport ten wykazuje efekt rehabilitacyjny poprzez zwiększanie siły mięśniowej po poprawę koordynacji i równowagi. Może także służyć celom rekreacyjnym, pozwala osobom na co dzień poruszającym się na wózkach inwalidzkich czerpać radość z chodzenia i biegania. Jednak największą zaletą Frame Runningu jest jego aspekt społeczny - zawieranie nowych znajomości, wzajemne wsparcie zawodników i wymiana doświadczeń.

Słów kilka od zawodników Frame Runningu

Tomek: Zaczęłem trenować Frame Running głównie dlatego, że potrzebowałem ruchu w swoim życiu. Jednak z biegiem czasu treningi stały się dla mnie nie tylko aktywnością fizyczną, ale i źródłem wewnętrznej energii i siły. Najlepsze w tym sporcie jest to, że wszyscy mają szansę trenować, zarówno osoby z lepszymi wynikami, ale też te z gorszymi. Bo każdy jest ważną częścią społeczności. Dlaczego tak lubię trenować? Ponieważ, dzięki temu czuję się bardziej sprawny,

nie tylko fizycznie, ale też umysłowo.

Zosia: Frame Running daje mi szansę na wyjście z domu i poznanie cudownych ludzi. Dzięki niemu odniosłam wiele sukcesów i pokazałam innym, że mimo mojej choroby mogę coś osiągnąć. Gdyby nie Frame Running nadal byłabym zamknięta w sobie jak wcześniej. Nie spodziewałam się, że ten sport stanie się moim sposobem na życie.

Bieg po marzenia

W tym roku w Danii odbywają się międzynarodowe zawody Frame Runningu – CPISRA International Cup. Dla zawodników jak i ich trenerów taki wyjazd stanowi ukoronowanie lat ciężkiej pracy. Od spełnienia marzeń dzieli ich tylko bariera finansowa. Dlatego jeśli chcesz wspomóc naszych polskich biegaczy Frame Runningu w realizacji aspiracji i zdobywaniu medali zapraszamy na stronę „Licytacje Złotowianki” na Facebooku. Znajdziesz tam wiele ciekawych przedmiotów i przepyszne smakołyki możliwe do wygrania. Zachęcamy również do odwiedzenia strony Złotowiankahelp.pl, gdzie widnieje zbiórka, której celem jest sfinansowanie wyjazdu na międzynarodowe zawody.

Jeśli Ty lub ktoś kogo znasz chciałby spróbować swoich sił na trójkołowym rowerze lub zostać wolontariuszem w poznańskiej sekcji Frame Runningu, prosimy o kontakt z koordynatorami sekcji.

Telefon: 604 739 971, 513 690 429.



© Grzegorz Buśko Foto

WOJCIECH JANCZAK

Przełamywanie własnych barier

czyli kilka słów o walce ze stagnacją

W sportowej sferze życia każdej aktywnej osoby, prędzej czy później dochodzi do momentu, w którym zaczynają pojawiać się kryzysy. Powoli zanika entuzjazm, charakterystyczny dla początkujących. Trening przestaje kojarzyć się z przyjemnym oderwaniem od codzienności i staje się rutynowym zadaniem, które wykonywane jest wręcz mechanicznie. Wraz z postępującym stażem treningowym, organizm wykorzystuje zwykle potencjał, wynikający z przyrostów nowicjusza, do granic możliwości, dając ćwiczącemu dużo radości z pozytywnych zmian, widocznych gołym okiem. Niestety, wszystko, co dobre, szybko się kończy, a nasza fizjologia zaczyna płać figle – dotychczasowe tempo postępów zaczyna znacząco zwalniać, progres przestaje być widoczny z treningu na trening, a my zaczynamy kwestionować zasadność naszej codziennej rutyny. Na szczęście istnieje kilka prostych sposobów na przywrócenie radości z tego, co robimy oraz na delikatne zasugerowanie naszemu ciału, że jest jeszcze wiele do zrobienia.

Ciężko, ciężko, coraz ciężiej

Znakomita większość sportowców-amatorów nie analizuje zbyt skrupulatnie swoich jednostek treningowych pod kątem obciążenia, z jakim wykonują ćwiczenia. Zwykle na każdym treningu robią to samo, co zawsze, z ciężarem takim samym, jak zawsze. Niestety, efektem takiego podejścia jest brak bodźca odpowiedniego do pobudzenia układu mięśniowo-szkieletowego oraz układu krążenia, będącego pod-

stawą polepszenia parametrów, zarówno siłowych jak i wydolnościowych, a także wymuszenia zmian adaptacyjnych, skutkujących widocznymi efektami. Rozwiązaniem tego problemu jest zastosowanie progresywnego przeciążenia. Założenia są bardzo proste – wymuszamy adaptację naszego ciała, poprzez systematyczne zwiększanie obciążenia, jakie musimy pokonać podczas ćwiczeń. Dzięki temu organizm, który jest nastawiony z natury na konserwację energii, zacznie znów budować masę mięśniową i zwiększać wydolność, zarówno tlenową, jak i beztlenową.

Progresja z głową

Aby zacząć wykorzystywać metodę progresywnego przeciążenia, wystarczy prowadzić prosty dziennik treningowy, w którym zanotujemy liczbę serii, obciążanie oraz powtórzenia, wykonane podczas każdej jednostki treningowej. Posiadając tę wiedzę możemy zacząć wdrażać w życie niecyfrowy plan zmuszenia naszych wewnętrznych mechanizmów do działania. Od tej pory powinniśmy krok po kroku utrudniać sobie każdy następny trening. Można to robić na kilka sposobów – poprzez dodawanie ciężaru, zwiększenie ilości powtórzeń lub skrócenie czasu przerwy między seriami. Pamiętając o odpowiedniej technice wykonywania ćwiczeń, optymalnej ilości snu i dobrej, wysokobiałkowej diecie, która dostarczy nam ilość kalorii delikatnie przekraczającą nasze dzienne zapotrzebowanie, powinniśmy poczuć, że stajemy się silniejsi i zaczynamy znów pokonywać swoje własne

ograniczenia. Warto jednak pamiętać, że nie zawsze będziemy zdolni do wykorzystania progresywnego przeciążenia. Każdemu zdarzają się słabsze dni, a siła i wydolność mogą spaść ze względu na wiele czynników, takich jak niewyspanie, stres czy odwodnienie. Ważne, żeby zachować rozsądek, słuchać swojego organizmu i dążyć powoli do celu.

Dla każdego coś dobrego

Nieważne czy jesteś zapalonym biegaczem czy dorosłym kulturystą – uwzględnienie w swoim planie omawianej powyżej metody z pewnością przyniesie wymierne korzyści, obejmujące zwiększenie tolerancji na działanie kwasu mlekowego, przesunięcie progu mleczanowego czy poprawę tolerancji mięśnia sercowego na wysiłek. Jeśli zaś zależy Ci bardziej na wielkości bicepsa, to nie ma powodu do obaw – przy odpowiedniej technice i stopniowym zwiększaniu ciężaru, obwód ramienia będzie rósł niczym siła mitycznego Milona z Krotonu, który jako przyboru treningowego używał młodego, rosnącego z tygodnia na tydzień cielaka.

Po co się spieszyć?

Przecież do końca życia mamy jeszcze dużo czasu

Idąc śladami wspomnianego Milona nietrudno zauważyć, że “przybór”, którego używał do treningu nabierał masy bardzo powoli. Jest to bardzo istotny detal, ponieważ uświadamia nam, iż nie trzeba wcale bardzo mocno zwiększać intensywności, aby uzyskać zamierzone efekty. Istotniejsza jest sumienność, wytrwałość i świadomość, że stajemy się silniejsi po pełnym zregenerowaniu uszkodzonej tkanki mięśniowej, a nie w trakcie treningu.

Twardy reset

Zmiana swojego dotychczasowego podejścia do treningu z pewnością spowoduje pojawienie się narastającego zmęczenia. Nie ma w tym nic dziwnego – wszak sam sposób treningu zawiera w swojej nazwie słowo “przeciążenie”. Aby umożliwić regenerację zmęczonego wysiłkiem systemu operacyjnego warto czasem

zaplanować kilka dni, które będą z natury mniej obciążające. Nie oznacza to jednak, że należy całkowicie odpuszczać aktywność i dietę – wręcz przeciwnie, taka przerwa stanowi świetną okazję do spróbowania “czegoś innego”. W tej roli świetnie sprawdzi się basen lub wycieczka rowerowa.

Zaskocz samego siebie

Nie przywiązuj się do jednego planu treningowego. Rozpiska, którą posiadasz nie jest Pismem Świętym, można w niej co nieco zmienić. Warto próbować nowych wariacji znanych ćwiczeń, ponieważ urozmaicają one trening, pozwalają bardziej wszechstronnie się rozwijać oraz mogą stymulować układ nerwowy do nauki innych wzorców ruchowych.

Dokumentacja nie zawsze jest nudna

Każdy ma czasem chwile zwątpienia. Dla osoby aktywnej bardzo dobrym narzędziem do walki z rezygnacją jest przejrzenie swojej dokumentacji treningowej. Mogą to być zdjęcia, które pokażą nam, jak zmieniała się nasza sylwetka na przestrzeni miesięcy, aplikacja, w której zapisujemy, w postaci liczb, nasz progres lub dziennik treningowy, pełniący bliźniaczą funkcję. W ten sposób utwierdzamy się w przekonaniu, że to, co robimy ma sens i nie jest tylko stratą czasu.

Przygoda ze sportem jest swego rodzaju alegorią życia. Im dłuższy staż mamy, tym bardziej musimy skupiać się na podejmowaniu właściwych decyzji. Okres, w którym nasz organizm przestaje dobrze reagować na każdy bodziec treningowy, można porównać do wejścia w dorosłość – trzeba zacząć planować, myśleć do przodu i szukać motywacji, która pomoże nam w trudnych chwilach. Jednocześnie jest to moment, który daje nam możliwość pełnego rozwinięcia skrzydeł. Przy odpowiednim podejściu i odrobinie zaangażowania prawdopodobnie osiągniemy to, o czym zawsze marzyliśmy. Jednego możemy być pewni – sumienne dążenie do ustalonego celu z pewnością zaowocuje i sprawi, że każdy, kto wytrwa, stanie się lepszą wersją siebie.

Wakacje z duchami

KATARZYNA GRZESIAK

Każdy zasługuje na wakacje, nawet studenci. Brak chodzenia na zajęcia czy uczenia się po nocach to najlepszy urlop od uczelni. Nawet setki godzin praktyk nie wydają się tak straszne, jeśli pomyśli się o podróżach, imprezach w plenerze, no i oczywiście o festiwalach. Co do tych podróży przychodzę do Was z propozycją miejsc w Polsce, w których możecie zamienić się w ghostbusters.

Zamek Czocha

Województwo dolnośląskie, miejscowość Sucha. Z jednej strony urokliwy zamek obronny nad zalewem Leśniańskim. Odbywa się tu co roku festiwal pirotechniki filmowej czy kuchni średniowiecznej, a ponadto obozy w tematyce Harry'ego Pottera. Z drugiej strony jest to zamek o największej aktywności paranormalnej w Polsce. Trudno się dziwić, bo gdziekolwiek spojrzymy, to cichy głosik w głowie rozpoczyna opowieść o tym, jak ktoś tu zginął. Wchodząc na most można ujrzyć pochód upiórów-żałobników, w kominku słyszać płacz dziecka, a w jeziorze jęk młodych kobiet. Za każdym regałem może znajdować się tajemne przejście, pod łóżkiem w głównej sypialni umieszczona była zapadnia, a żeby było tego mało, co jakiś czas odkrywane są nowe podziemne korytarze ze swoimi tajemnicami. Dla odważnych polecam nocne zwiedzanie zamku, gdzie w świetle pochodni opowiadane są legendy, wśród których kryje się urok tego miejsca.

Zamek Grodziec

Również województwo dolnośląskie, miejscowość Grodziec. Obok niego przebiega Szlak Zamków Piastowskich, a sam Zamek Grodziec jest jednym z bardziej lubianych przez producentów filmowych w Polsce. Ponadto co roku odbywają się tam znane turnieje rycerskie, Święto Wina i Miodu Pitnego oraz Witcher School – larp w świecie stworzonym przez Sapkowskiego. Miejscem opiekuje się Czerwony Upiór, który przybiera postać kościotrupa odzianego w zbroje. Za jego sprawą wiele sytuacji na terenie zamku zmieniało tok wydarzeń, aby mogła zostać zachowana sprawiedliwość i porządek. Podobno przebywa tam nadal

i ukazuje się turystom, najczęściej ku przestrodze.

Zamek na Pieskowej Skale

Województwo małopolskie, 30 km od Krakowa, w Ojcowskim Parku Narodowym. Obowiązkowy punkt wyprawy, nawet przed dotarciem do Maczugi Herkulesa. Mamy tu ducha Krzysztofa Szafranca, który został ścięty na rozkaz króla Kazimierza Jagiellończyka za napaść na kupców, a także jego niedoszłą żonę, która niestety kochała innego mężczyznę. Po nieudanej ucieczce oboje zostali straceni w okrutny sposób.

Gdy fundusze na podróż są isticie studenckie

Niedaleko Poznania też są miejsca ze swoimi mieszkańcami zza drugiej strony! 30 km na południe znajduje się zamek w Kórniku, a w nim Biała Dama, czyli duch Teofili Działyńskiej, która błąka się po komnatkach. Po poszukiwaniach można udać się do arboretum, które w okresie letnim skradnie niejednej osobie serce. Kolejny kierunek to Szamotuły, 40 km na północny zachód. W zamku Górków oprócz pięknej kolekcji obrazów znajduje się baszta Halszki. Kolejna legenda o nieszczęśliwej miłości młodej kobiety, która spowita w szaty żałobne nawiedza basztę, w której spędziła większość życia. Stąd też zwą ją również Czarną Damą.

Kilka lat temu w Poznaniu powstał projekt "Poznański Szlak Legend", gdzie przedstawiono mało znane legendy z centrum Wielkopolski. Można na stronie internetowej pobrać trasę i wyruszyć na wycieczkę. Super pomysłem jest też odkrywanie legend w Waszej rodzinnej okolicy, na pewno odkryjecie coś nowego, co Was zaskoczy.

OLGA CIURA

Rowerowy Amsterdam

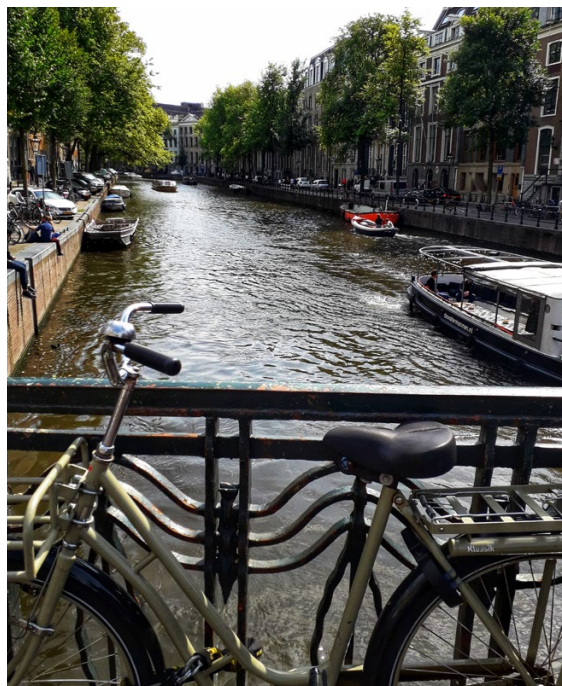
Chociaż czerwiec dla studenta zwykle oznacza masę egzaminów na koniec roku, to jednak już czuć za rogiem zapach wakacyjnych przygód. Letnia pogoda odciąga głowę od książek i przenosi w miejsca, gdzie może odpocząć. A połączenie wysiłku fizycznego z otaczającymi pięknymi widokami daje, według mnie, najlepszy efekt resetu. Dlatego w dzisiejszym, już nieco wakacyjnym numerze wybierzemy się rowerem przez stolicę Holandii. Nie bez przyczyny będzie to właśnie taki środek transportu. Wszystko dlatego, że Amsterdam, jak i zresztą cała Holandia, jest iście rajem dla rowerzystów.

Dosłownie! Bo w tym kraju każdy jeździ na rowerze, nie ważne, ile ma lat, starsi i młodszy poruszają się właśnie tym dwukołowym pojazdem. Pamiętam swoje zdziwienie, kiedy pewnego dnia jechałam rowerem po holenderskich ścieżkach i nagle wyprzedziła mnie zwarta grupa seniorów, posiadających w swoich rowerach dodatkową pomoc w postaci silników. Tak więc, nie jest to tylko atrakcja zarezerwowana dla młodych, a być może to właśnie częściej ci starsi wsiadają na rowery.

Odwieczna rywalizacja między zwolennikami samochodów a rowerów spowodowała, że po drugiej wojnie światowej kampanie wygrał obóz zwolenników jednośladów. W historii Amsterdamu, związanej z rowerami, można więc zobaczyć, że to dzięki licznym protestom mającym głównie na celu ograniczenie ruchu samochodowego na rzecz rowerowego, powstała tak znakomita infrastruktura i liczne przepisy, które faworyzują rowerzystów. Tak jest do dzisiaj, również jeśli dojdzie do kolizji na drodze, dlatego rowerzystę



Przed słynnymi kamienicami nad kanałami.



Rowerzy w Amsterdamie można spotkać w każdym miejscu.

traktuje się tutaj w jakiś sposób jako „świętą krowę”.

Co do infrastruktury, bardzo powszechnym widokiem są jednokierunkowe ścieżki rowerowe po obu stronach ulic. Światła na skrzyżowaniach, znacznie częściej niż pieszym, dają dłuższy czas na przejazd rowerem. Kiedy pierwszy raz przemierzałam Holandię rowerem zdziwiło mnie to, że nawet na rondach miałam swoją wyznaczoną drogę dla rowerów. Ah, jest to jedna z tych rzeczy, której trochę brakuje mi w Polsce. Być może takie udogodnienia spowodowałyby, że zmniejszyłaby się liczba samochodów na naszych drogach, w tym również odwieczne stanie w korkach, a może i ludzie byłiby nieco bardziej zdrowsi i bardziej radosni jadąc do pracy zamiast samochodem rowerem.

Ciekawą rzeczą jest również podejście tutejszej administracji do noszenia kasków. Stwierdzono bowiem, że dają one jedynie „fałszywe poczucie bezpieczeństwa”. Nie są one obowiązkowe, ale mimo tego, to właśnie w Danii i Holandii odnotowuje się największy poziom bezpieczeństwa ruchu rowerowego. Jeśli chodzi o liczby, to długość ścieżek rowerowych Holandii wynosi 35 000 km, a ilość rowerów w Amsterdamie: 880 000, podczas gdy mieszkańców jest 800 000. Dlatego też byłoby rzeczą niespotykaną, gdyby w rowerowej stolicy świata nie dało się w prosty sposób wynająć tego pojazdu. W całej Holandii jest ponad 2000 sklepów rowerowych, nie mówiąc już o warsztatach, czy samych wypożyczalniach. W Amsterdamie można zobaczyć rowery dosłownie wszędzie (co widać na zdjęciu). Ich wypożyczenie również nie stanowi problemu, bo prawie na każdej lepiej skomunikowanej ulicy można znaleźć punkt, gdzie uda się dostać lepszy czy gorszy pojazd. W tej kwestii myślę, że dużo się w Polsce zmieniło, dzięki możliwości wypożyczania rowerów miejskich.

Choć sam Amsterdam nie wygląda dla mnie jak krajobraz z pocztówki to mimo wszystko warto tutaj zajrzeć z wielu różnych względów. Nie da się ukryć, że jest to niezaprzeczalnie miasto słynne z legalnych narkotyków, czy też prostytucji – co w gruncie rzeczy jest świetnym magnesem na turystów. Żeby zobaczyć Amsterdam w pełni – jak to zwykle bywa – trzeba się rozejrzeć również po zakamarkach.

Nadszedł zatem czas, żeby poznawać to co jeszcze niepoznane: zwiedzajmy, odkrywajmy, poznawajmy, ucząc się przy tym świata z jego wakacyjnej perspektywy. Przemierzajmy go różnymi środkami transportu, a w tym może właśnie na rowerze.



Popularny widok na kanały w Amsterdamie.

Do zobaczenia na rowerach!

Odzyskiwanie nazw

czyli poprawność w obliczu niepoprawności

Bohaterki reportażu Karoliny Rogalskiej “Bez wstyd: kulisy sekspracy w Polsce” co rusz podkreślają, że nie należy używać w ich kontekście rzeczownika “ prostytutka”, gdyż ma on negatywne konotacje. Że wolą nazwę “sex workerek” albo “full-service escorts”. Wykładnia pozornie zdaje się mieć sens. Etymologicznie bowiem “ prostytutka” wywodzi się ze złożenia łacińskich słów “pro-” i “statuere”, co można tłumaczyć jako “wystawianie siebie”. Zatem reifikację osoby, traktowanie ciała jako części systemu transakcji towarowo-pieniężnej. Słowo “ prostytutka” kłóci się też z lewicową interpretacją sexworkingu, gdzie traktuje się go jako nie umniejszającą nikomu formę pracy. Oddolną decyzję jednostki. A nawet formę walki z patriachatem (tylko w tej branży kobiety mają większe wpływy niż mężczyźni).

Wszystko to brzmi sensownie, ale jednocześnie opisywane przez Rogalską sexworkerkę nieraz używają wobec siebie wulgarnego zwrotu “kurwa”. Gdy Rogalska zwraca na to uwagę, dowiaduje się, że to część mitycznego “odzyskiwania nazw”. Że osoby należące do “społeczności” mogą wobec siebie używać pejoratywnych wyrażen, gdyż w ten sposób umniejszają ich negatywnemu znaczeniu. Oczywiście to nie tylko przywilej sexworkerek, ale wszelkiej uciskanej mniejszości.

I tu pojawia się mały problem, jak ma się walka z pejoratywnymi nazwami do ich codziennego używania? Albo jest się konsekwentnym, albo “odzyskiwanie nazw” staje się sposobem na budowanie jeszcze większych granic. Bo tylko jeśli należysz do “społeczności”, wolno Ci używać pewnej części istniejącego słownika. A sama przynależność do “społeczności” też jest osobną kwestią, nieraz trudną do określenia. Nie ma żadnej rady, która stwierdzi: “Tak, panie Kowalski, należy pan teraz do społeczności LGBT. Może pan legalnie posługiwać się pejoratywnymi nazwami takimi jak: pedał, homoś, pederasta i tak dalej. Życzmy wielu sukcesów!”. Podobny problem pojawił się przy okazji ustawy reprograficznej, gdzie twórcy mieli uzyskiwać status “artysty”. Tylko kim, do czorta, jest artysta? Czy to pan Zbigniew, który po pracy na budowie rysuje sobie wielokąty, opróżniając butelkę wódki? Czy też jest to pan Eduardo, autor licznych wierszy chowanych do szuflady?

Puenta jest taka – albo walczymy z pejoratywnymi nazwami, albo staramy się, by one spowszedniały. Nie da się robić jednego i drugiego. A jeśli ktoś usiłuje tak czynić, to bardzo mi przykro, ale jest najzwyczajszym w świecie hipokrytą.

WSPÓŁPRACA

WSPÓŁPRACA

WSPÓŁPRACA

WSPÓŁPRACA

WSPÓŁPRACA

WSPÓŁPRACA

**NA HASŁO
UM**

25% ZNIŻKI

**NA WSZYSTKIE BILETY
DO TEATRU WIELKIEGO
W POZNANIU ✨**



@weronika.musial

Końcówka roku akademickiego przyniosła mi niespodziewane, a jednocześnie niezwykle ambitne, zadanie. Miałam zaszczyt pochylić się nad tematem artystycznym, który był inspirujący ze względu na to, jak bardzo nietypowy okazał się dla mnie, osoby zwykle zajmującej się szeroko pojętymi biografiami szalonych medyków tudzież muzyką.

Dzięki uprzejmości Weroniki Musiał zapoznałam się z tematem brutalizmu, a spektrum uczuć, które we mnie wywołał, prawdopodobnie przekracza ramy objętościowe tego artykułu. Pierwsze skojarzenia związane ze słowem „brutalizm” w moim przypadku nie należały do najbardziej optymistycznych, wywołując niepokój, przywodząc na myśl coś zimnego, surowego. Zgłębiając stopniowo tematykę brutalizmu, byłam zmuszona częściowo zgodzić się z pierwszym wrażeniem, które pojawiło się w mojej głowie na sam dźwięk tego słowa. Styl, który pojawił się po zakończeniu II wojny światowej, miał być odpowiedzią na wyzwania nowego, wolnego świata. Prostota i funkcjonalność, brak udziwnień, zbędnych ozdóbek. Chłód i zaskakujące geometryczne formy. Kolejne zdjęcia, które otrzymywałam od Weroniki, w tym te przedstawiające jej genialnie zaprojektowaną kolekcję, stopniowo potwierdzały moje odczucia. Z rosnącą ciekawością zapoznawałam się z zagadnieniami dotyczącymi brutalizmu, zarówno w architekturze, jak i w modzie. Niezwykle spodobała mi się koncepcja surowych wzorców, prostych, a jednocześnie funkcjonalnych. Poczułam się niczym bohaterka czarno-białego horroru z połowy XX. wieku, skrzyżowanego z arcydziełem kina sci-fi. Przyglądanie się modelkom paradyującym w zdecydowanie zbyt obszernych jak na nasze realia strojach, ujednoliconych pod względem geometrycznych form i minimalizmu kolorystyki – znalazłam się w świecie Orwella, oczekując jednocześnie na



pojawienie się Żon ze Stepford. Nigdy nie przypuszczałam, że ubiór może wzbudzać niepokój, a jednocześnie tym intrygować, zachęcać do tego, by pomimo uczucia niepewności, przyjrzeć się nieco bliżej jego formie. Uzyskałam dowód na to, że nie trzeba błyszczeć, by znaleźć się w centrum uwagi – w świecie brutalizmu wszystkie oczy są zwrócone na jego przedstawicieli, a nieskomplikowana forma wcale temu nie przeszkadza. Z założenia sztuka ma na celu wyrażać uczucia artysty, zaskakiwać, zadziwiać i wywoływać skrajne emocje. Koncepcja przedstawiona przez Weronikę z pewnością spełnia te warunki, a we mnie samej wzbudziła nastrój oczekiwania na przyszłość, w której styl ten powróci na szeroką skalę. Gdy tak się stanie, uderzy w serca mas niepokojem, który tak ujął mnie na samym początku tej intrygującej podróży do świata brutalizmu.



Photography: Igor Drozdowski **Makeup:** Sara Łukaszewska
Model: Aleksandra Drohomirecka
 Kolekcja powstała w Pracowni Projektowania Ubioru UAP pod kierunkiem dr hab. Anny Regimowicz-Korytowskiej prof. UAP

„Tylko nie panikuj!”

Ataki paniki i przerwany film roku...

Budzisz się o 2 w nocy, odczuwasz silny niepokój, serce zaraz wyskoczy Ci z piersi, nie możesz zasnąć. Przekręcasz się z boku na bok, aż na zegarze jest 6 rano, a o 7.30 masz zajęcia... Właśnie prezentujesz swój projekt, czujesz ogromną gulę w gardle, trzęsie Ci się głos, zaczynasz się pocić, drżą Ci dłonie, masz wrażenie, że zaraz zemdlejesz... Jesteś na imprezie ze znajomymi, ale czujesz się cały czas spięty, odczuwasz niepokój, serce kołacze, robi Ci się duszno, czujesz, że tracisz kontrolę...

To tylko kilka z objawów napadów paniki. Wcale nie jest to krzyk i nadmierne krążenie po zatrzymanej windzie. Czasem nawet nie wiemy, że dana osoba przeżywa napad paniki. **Atak paniki można przeżywać w milczeniu.** W środku. W samotności, mimo wielu ludzi wokół... bo często nie jest się w stanie nic powiedzieć, a czasem nie wiadomo co powiedzieć, żeby nie uznali kogoś za wariata.

19 marca 2021 rok – dzień przed nowymi obostrzeniami (zamykaniem galerii, kin i basenów w całej Polsce). Właśnie wtedy dopadł mnie atak paniki w kinie. W miejscu, gdzie miałam odpocząć od podwójnego studiowania i obejrzeć, wtedy nominowany a dziś już nagrodzony Oscarem, film „Nomadland”. Nie było mowy o stresie czy lęku. Kawka, jedzonko, a potem fajny film z przyjaciółką. To samo przyszło, w najmniej spodziewanym momencie. **Atak paniki nie zawsze oznacza, że boisz się czegoś właśnie teraz – w tej chwili. Czasem cały stres i niepokój gromadzą się w ciele, jak taki napompowany balon, który w końcu pęka.** I przerywa Ci film roku 2021...

Czasy są, jakie są. Najpierw pandemia i izolacja spo-

łeczna. Uśmiech zasłoniły maski. Musieliśmy zachować dystans. Niektórzy stracili pracę, inni bliskich. Całkiem niedawno przyszła wojna w bliskiej nam Ukrainie. Każdy też wie, co to znaczy goniący termin. W międzyczasie testy, egzaminy, praktyki, pisanie licencjatu/magisterki. A co niektórzy mieli jeszcze drugie studia lub pracowali na MTP. Nie bez powodu ataki paniki są coraz częstszym zjawiskiem. Dotknęło nas za dużo trudnych sytuacji naraz.

Czym tak naprawdę jest atak paniki?

To fizyczny objaw lęku, podczas którego nagle i z dużym natężeniem pojawiają się nieprzyjemne doznania fizyczne, które mogą przypominać atak serca. W dodatku po jednym napadzie paniki możesz zacząć się obawiać kolejnych, co jest charakterystycznym przejawem zespołu lęku napadowego. Jak widać, nie trudno wpaść w błędne koło. Mówiąc o lęku musimy omówić 3 jego elementy składowe: odczucia fizyczne, myśli, zachowania.

Odczucia fizyczne: Kluczowy element, ponieważ nasze ciało przechodzi w tryb „walcz, zamarznij lub uciekaj”. Objawy wydają się gwałtownie przybierać na sile w ciągu kilku minut. To kilka z nich:

- Głowa: ból, zawroty głowy, poczucie, że patrzysz na siebie z zewnątrz, zaburzenia widzenia, zaburzenia równowagi, suchość w jamie ustnej, gula w gardle
- Brzuch: ból, mdłości, biegunki/zaparcia
- Klatka piersiowa: szybkie bicie serca, płytki/szybki oddech, ucisk/ból w klatce, duszność
- Dodatkowo: bladość, poty, napięcie mięśni, drze-

nia, uczucie gorąca.

Objawy nie muszą pojawiać się jednocześnie oraz u każdego mogą być inne.

Myśli: Gdy ciało przechodzi w tryb walki, bezruchu lub ucieczki to instynktowną reakcją staje się przygotowanie na niebezpieczeństwo. Przygotowujesz się na jakieś zagrożenie, ale żadnego nie znajdujesz, skupiasz się, więc na swoich fizycznych objawach. Dochodzi również do zjawiska depersonalizacji (poczucia nierealności siebie, nie bycia sobą) i derealizacji (poczucia nierealności otoczenia, jakbyś obserwował siebie z boku). Najczęstsze myśli podczas napadu:

- „Zaraz dostanę ataku serca”
- „Tracę kontrolę”
- „Chyba tracę rozum”
- „Zaraz się uduszę”
- „Umrę” – nie to nie jest żart. Objawy bywają tak uciążliwe, że wiele osób myśli, że umiera

Na SOR’ach coraz więcej jest przypadków ataków paniki, które ludzie myślą z objawami np. zawału.

Zachowania: Odczuwasz dyskomfort fizyczny i masz przerażające myśli. Pragnienie ucieczki wydaje się czymś naturalnym. Wychodzisz z danego pomieszczenia. Otwierasz okno by złapać trochę świeżego powietrza. Unikasz miejsc, gdzie doznałeś pierwszych ataków paniki. Szukasz poczucia bezpieczeństwa – dzwonisz do przyjaciółki, do rodziców. Kierujesz swoją uwagę na konkretny przedmiot, który Cię nieco uspokaja. Nie zawsze właściwy lub zdrowy.

I to wszystko tak nagle i „niespodziewanie”? No właśnie nie do końca. Panika działa jak każda inna negatywna emocja. Musi zaistnieć **wyzwalacz**: może to być sama myśl, odczucie fizyczne, czy zachowanie – to oznacza, że wystarcza jeden z elementów składowych lęku, który uruchomi nam kolejne. Jednak ataki paniki przejawiają się przede wszystkim fizycznie, a osoby, które go doświadczają, wierzą, że znalazły się w niebezpieczeństwie, co wyzwała w nich zachowania mające przywrócić poczucie bezpieczeństwa.

Jak pomóc sobie lub innym podczas ataku paniki?

Po pierwsze **ODDYCHAJ!** Powoli i głęboko. W ten sposób „aktywujemy” pracę nerwu błędnego kojarzonego z częścią przywspółczulną autonomicznego układu nerwowego, który odpowiedzialny jest za stan relaksu i odprężenia. Jedną z lepszych, a zarazem najprostszych metod według mnie jest oddychanie kwadratowe.

- Przez 4 sekundy rób powolny wdech. Wstrzymaj oddech na 4 sekundy. Powoli wydychaj powietrze przez 4 sekundy. Wstrzymaj oddech na 4 sekundy. Powtórz cykl 4 razy. Jeśli jesteś osobą wspierającą możesz odliczać na głos i prowadzić technikę oddychania.
- **AKCEPTACJA.** Nie walcz i nie obwiniaj się, niepotrzebnie stracisz na to energię, a być może dorzucisz jeszcze oliwy do ognia. Pamiętaj, że to tylko atak paniki i może on spotkać każdego. Nie umierasz i nie udusisz się, a wręcz przeciwnie – hiperwentylujesz i masz za dużo tlenu w organizmie, stąd też nieprzyjemne doznania. Swoimi myślami możesz zarówno zmniejszyć jak i pogłębić objawy, dlatego ...
- **RACJONALIZUJ I SZUKAJ WYZWALACZY.** Zastanów się, jaka myśl lub odczucie fizyczne wyzwoliło u Ciebie atak paniki. Gdy już je znajdziesz, pomyśl, co z tym możesz zrobić, co możesz zmienić, czego najbardziej potrzebujesz w tym momencie i czy faktycznie ta myśl/odczucie ma tak wielki wpływ na twoje życie. Porozmawiaj z kimś o tym.
- Zastosuj metodę **UWAŻNOŚCI 5-4-3-2-1.** Skupienie na otoczeniu zewnętrznym pomaga poradzić sobie z wewnętrznym lękiem. Pozwala przenieść naszą uwagę z przytłaczających odczuć fizycznych oraz myśli na dostrzeżenie otoczenia i chwili obecnej. Rozejrzyj się i znajdź 5 rzeczy, które widzisz. Następnie 4 rzeczy, których możesz dotknąć. Nazwij 3 rzeczy, które słyszysz. 2 rzeczy, których czujesz zapach. 1 rzecz, której smak czujesz lub chciałbyś teraz poczuć.
- Innym przykładem **odwrócenia uwagi** jest zimna

woda lub zimny prysznic. Ocuci, a przy okazji pobudzi nerw błędny, który pomoże nam obniżyć lęk.

Jak zapobiegać atakom paniki?

- 1. Zadbaj o wystarczającą ilość snu.** Niewyspanie = zmęczenie i rozdrażnienie = pogorszone radzenie sobie ze stresem i wyzwaniem dnia.
- 2. Znajdź czas na odpoczynek,** wyjdź ze znajomymi lub na chwilę tylko dla siebie.
- 3. Zmniejsz ilość kofeiny i alkoholu.** Osoby z atakami paniki mają zwykle wrażliwszy układ nerwowy, który łatwo wytrącić z równowagi. Dodatkowo kofeina działa pobudzająco i może stymulować ataki paniki. Ograniczenie jej sprawi, że będziesz spokojniejszy, a w dodatku zmniejszy się problem z zasypianiem.
- 4. Jedz zdrowo i zadbaj o regularną aktywność fizyczną.** Jak mówią „w zdrowym ciele zdrowy duch” i jest w tym sporo prawdy. Podczas aktywności fizycznej nasze ciało zachowuje się podobnie jak w sytuacji „walcz, zamarznięty lub uciekaj”. Przyspieszone bicie serca, przyspieszony oddech, brak tchu... wytwarza się również hormon stresu – kortyzol. Im częściej ćwiczysz tym bardziej twoje ciało „oswaja się” z kortyzolem i objawami fizycznymi podobnymi do ataków paniki. **Zatem każdy trening uczy nasz organizm, by nie reagował aż tak silnie na stres.**
- 5. Bądź dla siebie czuły i wyrozumiały.** Nie bierz za dużo na swoje barki. Nie bój prosić się o pomoc i wsparcie. Pamiętaj, że żaden cel nie jest wart wszystkich twoich zasobów, w tym zdrowia.

Nawracające napady paniki mogą być tak obezwładniające, że powoli przestajesz wychodzić do pracy, na uczelnię czy nawet całkowicie z domu. Można wtedy rozważać diagnozowanie pod kątem agorafobii, o której opowiem więcej w następnym numerze naszej Gazety.

Osiągnięcia sportowe AZS 2021/22

Piłka nożna:

3 miejsce MPUM mężczyzn 2021
półfinały AMP mężczyzn 2022
3 miejsce AMPiW mężczyzn 2022

Sekcja zimowa:

2 miejsce AMPiW narty kobiet 21/22
4 miejsce AMPiW narty mężczyzn 21/22
1 miejsce AMPiW snowboard mężczyzn 21/22
3 miejsce MPUM 21/22 narty mężczyzn
starty na AMP narty i snowboard 21/22

Tenis ziemny:

3 miejsce AMP kobiet 2020r. i 2021r.
3 miejsce AMP mężczyzn 2021r.
2 miejsce AMPiW kobiet 2021r.
3 miejsce AMPiW mężczyzn 2021r.
1 miejsce MPUM mężczyzn 2022r.
1 miejsce MPUM kobiet 2022 r

Pływanie:

- AMPiW 21/22 :
Alicja Dąbrowska – 1 miejsce na 100m stylem dowolnym
Izabella Wierzbicka – II miejsce na 50m stylem grzbietowym
Claudia Wójcik – III miejsce na 100m stylem klasycznym
Claudia Wójcik, Izabella Wierzbicka, Eliza Wawrzynowicz oraz Alicja Dąbrowska – I miejsce w sztafecie 4x50m stylem dowolnym
- AMP 21/22
Alicja Dąbrowska – 6 miejsce w kategorii Uczelni Medycznych na 100 metrów stylem dowolnym
Claudia Wójcik – 6 miejsce na 50 metrów stylem klasycznym
Sztafeta damska 4x50m stylem dowolnym – 5 miejsce w rankingu Uczelni Medycznych
Michał Krasowski – 6 miejsce w kategorii Uczelni Medycznych na 50 metrów stylem dowolnym
Sztafeta mieszana 4x50m stylem dowolnym – 4 miejsce wśród Uczelni Medycznych

Siatkówka AMPiW 21/22

kobiety – 6 miejsce
mężczyźni – 5 miejsce

Koszykówka

- AMPiW 21/22:
kobiety – 4 miejsce (I runda)
mężczyźni – 3 miejsce (I runda)
- MPUM 2022:
kobiety – 2 miejsce
mężczyźni – 3 miejsce

LA, jeździectwo, wspinaczka, kolarstwo górskie starty w AMP i AMPiW

Wszystkim serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

Skróty:

AMP – Akademickie Mistrzostwa Polski
AMPiW – Akademickie Mistrzostwa Poznania i Wielkopolski
MPUM – Mistrzostwa Polski Uczelni Medycznych

Historia Jemenu

Czym wojna w Ukrainie różni się od wojen na Bliskim Wschodzie?

Wojna na Ukrainie trwa. Konflikt zbrojny tak blisko nas, tak szybko eskalujący, co w Europie nie miało miejsca od wielu lat. Media na całym świecie szeroko omawiały temat, prowadziły całodobowe relacje, komentowały: W jakich przyszło nam żyć czasach, że w XXI wieku wybucha wojna? W tym samym czasie moi przyjaciele z Bliskiego Wschodu zaczęli udostępniać grafikę, na której była przedstawiona mapa z oznaczonymi miejscami obecnie trwających na świecie konfliktów.

Chciałabym przybliżyć Wam sytuację, która ma miejsce w Jemenie – kraju, którego dotyka jedna z największych na świecie katastrof humanitarnych. Z raportu United Nations wynika, że do końca ubiegłego roku w wyniku konfliktu życie straciło 377 tysięcy osób. Co czwarta ofiara tego konfliktu była dzieckiem, 60% osób zmarło w wyniku głodu, braku dostępu do opieki zdrowotnej oraz niedostępności czystej wody. W 2017 roku z tego powodu wybuchła epidemia cholery, podczas której odnotowano ponad milion przypadków. Apel opublikowany w tym roku przez Unicef szacuje, że na pomoc humanitarną w Jemenie czeka prawie 21 milionów osób.

W 1990 roku powstała Współczesna Republika Jemenu złączona z wcześniej istniejących dwóch odrębnych państw. To spowodowało, że państwo jest podzielone na część północną, gdzie dominuje wyznanie szyickie, oraz południową, gdzie mieszkają sunnici (obie religie są odłamami współczesnego islamu). Już od 1994 roku kraj jest pogrążony w wojnie domowej między wyznawcami obu religii.

Konflikt, który przerodził się w obecnie trwającą wojnę, rozpoczął się w 2015 roku, kiedy ówczesny prezydent Jemenu Ali Abdullah Saleh przekazał władzę obecnemu wiceprezydentowi Abdrabbuhowi Mansourowi Hadiemu. W 2011 roku w Jemenie rozpoczęła się rewolucja, zarzucająca rządowi Saleha korupcję oraz

złą sytuację ludności kraju. Po licznych zamieszkach i zamachu, ówczesny prezydent był zmuszony do rezygnacji ze stanowiska. Nie spodobało się to jednak szyickim plemionom Huti, które w wyniku walki przejęły pałac prezydencki i utworzyły Najwyższy Komitet Rewolucyjny – nowy organ, który miał zastąpić prezydenta i ułatwić rządzenie krajem. W tym samym czasie prezydent Hadi został obalony i uciekł z kraju. Równocześnie miały miejsce zamachy Państwa Islamskiego na meczety w Sanie, stolicy Jemenu, co sprawiło, że sytuacja stała się jeszcze bardziej dramatyczna.

Arabia Saudyjska wraz z koalicją innych państw arabskich wsparła Jemen w walce z bojownikami Huti, bojąc się ich potencjalnej koalicji z Iranem, który jest jej wrogiem. W wojnę zaangażowały się także Stany Zjednoczone, Francja oraz Wielka Brytania.

W 2022 roku walki między koalicją arabską a bojówkami Huti zaostrzyły się. Huti zaatakowali miasta Arabii Saudyjskiej i Zjednoczonych Emiratów Arabskich dronami i pociskami rakietowymi, nie zważając na bezpieczeństwo cywilów. Stany Zjednoczone wraz z Arabią oskarżyły Iran o dostarczanie wrogowi dronów i sprzętu do walk. ONZ oskarża obie strony konfliktu o popełnianie licznych zbrodni wojennych, do których nikt się nie przyznaje.

Sytuacja ludzi żyjących w Jemenie pogarsza się. Szacuje się, że 19 milionów osób przez najbliższe

miesiące nie będzie miało co jeść. Wojna w Ukrainie przyczyni się do wzrostu głodu poprzez zahamowanie dostaw pszenicy, która dotychczas pozwalała zaspokajać potrzeby chociaż ułamka ludzi. Jeszcze przed wojną aż 90% żywności w Jemenie pochodziło z importu. Żołnierze Arabii Saudyjskiej blokują porty kraju w obawie przed dostawami sprzętu dla bojówek Huti, co również powoduje, że żywność nie dociera do najbardziej potrzebujących.

Strategia Huti to jednak coś więcej niż walka. Prowadzą oni obozy szkoleniowe, w których indoktrynują i szkolą dzieci do walk – uczą obsługi broni czy zastawiania min. Najmłodsze z nich miały zaledwie 10 lat. Również dorośli oraz uwolnieni jeńcy wojenni są werbowani do tego rodzaju szkół. Jeśli odmówią udziału w szkoleniu, są gwałceni, aresztowani lub pozbawiani dostępu do pomocy humanitarnej. Jemeńczycy dołączają do Huti głównie ze strachu przed utratą życia.

Raport Unicef o sytuacji dzieci w Jemenie przeraża: Niektóre małe dzieci, które spotykamy, godzinami trzęsą się ze strachu, którego nie mogą opanować. W ogóle nie śpią. Słyszymy je, kiedy jęczą, ale nie jest to zwykły płacz – to słaby, przerażający jęk. Niektóre z nich są tak niedożywione i strauatyzowane [wojną], że dystansują się emocjonalnie od świata i ludzi wokół nich, co powoduje, że stają się w pewien sposób puste i nie są w stanie wejść w żadną interakcję ze swoimi rodzinami.

Obecnie oddziały Huti z powodu trwającego Ramadanu zgodziły się na 2-miesięczne zawieszenie broni. Cały świat zastanawia się teraz, w jaki sposób wesprzeć mieszkańców Jemenu i jakie plany wdrożyć, by uratować jak najwięcej ludzi, którzy są ofiarami tego konfliktu.

Bojownicy Huti nie chcą brać udziału w pokojowych mediacjach i rozmowach. Nie interesują ich prawa czy życie ludzi, którzy są ofiarami tej wojny. Aż 4 miliony Jemeńczyków w wyniku wojny straciły swój dom, jednak w przeciwieństwie do naszych sąsiadów, tylko nieliczni mogą uciec za granicę i spróbować żyć dalej. Bez naszej pomocy czeka ich tylko głód,

ubóstwo oraz śmierć.

Zachęcam Was do zainteresowania się tematem wojny w Jemenie oraz rozważenia wsparcia organizacji, które na miejscu działają, by pomóc najbardziej potrzebującym. Tylko nie będąc obojętnymi możemy sprawić, by prawa człowieka w Jemenie stały się respektowane.



Chciałabym zwrócić Waszą uwagę na to, jak bardzo wybiórczo potrafimy patrzeć na świat. Dotychczas żyliśmy spokojnie, niczym się nie martwiąc. Mimo konfliktowych nastrojów w naszym kraju, gdzie nie wszyscy zgadzają się z decyzjami obecnego rządu, tak naprawdę nie mieliśmy na co narzekać. Jednak kiedy dowiedzieliśmy się o wojnie w Ukrainie, która jest tak blisko nas, poczuliśmy lęk, niepokój. Pewnie czasem przeszła przez naszą głowę myśl: A co jeśli będziemy następni?

Prawa człowieka, prawo do pokoju i spokojnego życia jest prawem każdego z nas – niezależnie od tego, skąd pochodzimy, jaką religię wyznajemy i w jaki sposób żyjemy. Dlatego powinniśmy interesować się konfliktami na świecie. Nagłaśniając je i walcząc o przestrzeganie praw człowieka nie tylko zmuszamy prześladowców do umożliwienia działań pomocy humanitarnej, ale także przyczyniamy się do wzrostu wsparcia finansowego, które w ogromnym stopniu poprawia sytuację ludzi znajdujących się w centrum wojny.

Muzykoterapia

Leczenie w świecie dźwięków

Po dwóch latach dumnego stosowania terminu „muzykoterapia” w tytule swojej rubryki, przychodzi czas na zgłębienie go na płaszczyźnie profesjonalnej. O zastosowaniach muzykoterapii, kształceniu muzykoterapeutów, procesie terapeutycznym, opowiada dr Wojciech Strzelecki z Katedry Psychologii Klinicznej UMP.

Jan Kotlarek: Jak wygląda muzykoterapia? Przychodzi pacjent do gabinetu psychologa i co się wtedy dzieje – jak wygląda terapia muzyką i kiedy pada decyzja o zastosowaniu tej metody?

dr Wojciech Strzelecki: Zazwyczaj kiedy przychodzi pacjent do gabinetu psychologa, to pracuję z nim w trybie psychologicznym, natomiast oprócz tego prowadzę działalność muzykoterapeutyczną – głównie w pracy z dziećmi, ale także z osobami dorosłymi z niepełnosprawnościami. Mój system pracy wygląda tak, że odbywa się to albo w ramach usług w Wielkopolskim Centrum Fizjoterapii, w tym przypadku mowa głównie o pracy z dziećmi w spektrum autyzmu, albo w ramach działalności praktycznej – muzykoterapeutycznej. Taka działalność ma miejsce w Fundacji Nordoff Robbins Polska, która zajmuje się m. in. terapią indywidualną i grupową, a także tzw. muzykoterapią społecznościową, do udziału w której zapraszani są ludzie z zewnątrz. Ta forma odbywa się w przestrzeniach otwartych w Poznaniu i okolicach. Jeśli mowa o muzykoterapii stricte procesowej, w pracy z pacjentem, jest to praca, która w największym stopniu polega na nawiązywaniu relacji z osobami, z którymi z różnych powodów ta relacja na gruncie werbalnym jest utrudniona. Jest to także ćwiczenie różnego rodzaju umiejętności, poznawczych czy społecznych, przy zastosowaniu niewerbalnych metod pracy terapeutycznej. Narzędziem pracy jest tutaj muzyka i, wbrew obiegowej opinii na temat muzykoterapii, nie jest to tylko słuchanie muzyki. Powiedziałbym wręcz, że jest to przede

wszystkim tworzenie muzyki. Jest to muzyka raczej nie do słuchania, a jak to się mówi: „do robienia”. Muzykoterapia nie opiera się na elitarnym podejściu do wytworów muzycznych. Nie ma to być jakieś doskonałe wykonanie, tylko raczej skupienie na egalitarnym podejściu. Muzyka służy tutaj czemuś więcej. Albo ma to być uzyskanie możliwości kontaktu z emocjami, albo ekspresji emocjonalnej, albo ćwiczenie umiejętności społecznych typu: modelowanie, wykonywanie czynności wspólnych, jednoczesnych, poznawczych, zapoznavanie się z terminami, rozwijanie koncentracji, pamięci. To wszystko odbywa się z zastosowaniem stosunkowo prostych metod, czyli dzięki grze na instrumentach perkusyjnych, elementom śpiewu, wykrzyknieniom itd. Mówimy tu też o osobach, które są zupełnie niemówiące.

J.K.: Właśnie, muzykoterapia nie wymaga przecież umiejętności gry na żadnym instrumencie. To nie o to, zdaje się, tutaj chodzi?

W.S.: Od muzykoterapeuty zdecydowanie tak, ale od uczestnika zdecydowanie nie. Wystarczy minimalne zaangażowanie. Ja często stosuję podejście typu uzupełnienia. Gram frazę muzyczną, a zadaniem osoby z niepełnosprawnością jest uderzyć w bęben w określonym momencie. I już mamy w tym momencie uzupełnienie, aktywność, poczucie sprawstwa, koncentrację uwagi. Stosunkowo łatwo jest to osiągnąć tymi metodami, dlatego że częstą barierą w rozpoczęciu procesu terapeutycznego są trudności w nawiązaniu werbalnego kontaktu z daną

osobą, a w muzykoterapii ten problem po prostu nie istnieje.

J.K.: A jacy pacjenci i z jakimi schorzeniami najczęściej do Pana trafiają? Wspomniał Pan o autyzmie, a spektrum zastosowania muzykoterapii jest dosyć szerokie, bo może być pomocne nawet przy leczeniu astmy, zespołów nerwicowych czy zespołu stresu pourazowego. Jaki jest ten wachlarz zastosowań?

W.S.: Jest ogromny. To też kwestia tego, w czym dany muzykoterapeuta się specjalizuje. To jest nadal zawód mocno nieokreślony. Nie ma regulacji ustawowej tej profesji, są też trudności w uzyskaniu precyzyjnej definicji muzykoterapeuty. Często ludzie bez uprawnień stosują muzykoterapię, nierzadko popełniając przy tym sporo błędów. Generalnie muzykoterapeutów troszkę jest, również w Polsce. Jest kilka ośrodków kształcących w tym zawodzie, natomiast w tej dziedzinie jest wiele podejść i nurtów. Ja już w 2008 roku podjąłem decyzję, że będę pracował głównie z dziećmi i tak w zasadzie jest do tej pory. Poza pacjentami ze spektrum autyzmu pracuję także z osobami z zespołami genetycznymi, z mózgowym porażeniem dziecięcym, a także z dziećmi bez jednoznacznej diagnozy, z traumami czy zaburzeniami lękowymi. W ramach działalności Fundacji Nordoffa Robbinsa muzykoterapeuci pracują też z osobami dorosłymi z porażeniem mózgowym, a także osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym, na przykład z osobami w kryzysie bezdomności.

J.K.: Wpływ muzykoterapii ma być stricte psychologiczny czy istnieje także opcja pomocy w sposób fizyczny? Czy na przykład, w przypadku pacjenta z astmą, sposób wytwarzania dźwięków czy używania instrumentów może wpłynąć pozytywnie na proces leczniczy u takiego pacjenta?

W.S.: Tak, choćby poprzez śpiew i pracę z oddechem lub pracę nad wdechem i wydechem, za pomocą tak banalnej rzeczy jak harmonijka ustna, która wydaje dźwięk inny na wdechu i wydechu. Od razu jest wra-

żenie, że się potrafi na tym grać, jest to więc dobry czynnik motywujący. Jest też w muzykoterapii cały nurt psychomotoryczny, który ma za zadanie przede wszystkim usprawnić ruchowo. To przejęli fizjoterapeuci będący muzykoterapeutami i uważam, że słusznie. To jest w bezpośrednim kręgu ich kompetencji i zainteresowań. Wykazano na przykład, że jeśli istnieje czynnik motywacyjny, w postaci uderzenia w bębenek, to zakres ruchu pacjenta się zwiększa. To są niby drobiazgi, ale po badaniach okazuje się, że są to różnice znaczące. Tak więc na nasz stan somatyczny muzykoterapia również wpływa, ale, tak jak powiedziałem, zależy to od profilu pracy muzykoterapeuty. Ja koncentruję się na pracy rozwojowej w obszarze społecznym, poznawczym i emocjonalnym, co wyznacza mój pierwszy zawód, czyli zawód psychologa.

J.K.: Istnieje też „bierna” wersja muzykoterapii, poprzez słuchanie muzyki. Proszę również o niej opowiedzieć.

W.S.: O biernej muzykoterapii nie możemy do końca powiedzieć, bo wychodzimy z założenia że w pełni bierny odbiór w rzeczywistości nie istnieje. Zawsze nakładamy na to swoje doświadczenia czy interpretacje. Najczęściej używa się określenia muzykoterapia receptywna, która polega na odsłuchiwanie odpowiednio dobranych utworów, mających w danym momencie coś wywołać. W zależności od tego, co chcemy osiągnąć, może to być utwór, który ma nas w jakiś sposób skłonić do uruchomienia wyobrażeń wizualizacyjnych. Może to być utwór, który ma relaksować albo aktywizować, są także utwory mające wywołać określoną emocję. Czasami łączę pracę metodami receptywnymi z pracą rozwojową. Przykładowo, grupa grając na instrumentach perkusyjnych, odgrywa dodatkowy akompaniament do odtworzonego utworu, pod umowną „batutą” dyrygenta – najczęściej uczestnika. Jest to ćwiczenie, które z jednej strony daje dużo w zakresie koncentracji uwagi, ponieważ trzeba się skupić na dyrygencie, a z drugiej strony mamy działanie mające na celu obniżenie niepokoju przed ekspozycją społeczną. Odbywa się to przy od-

twarzanej muzyce. Metody receptywne rzeczywiście się stosuje, natomiast mają nieco mniejsze zastosowanie w pracy z dziećmi. Nie znaczy to, że nie są ważne. We współpracy z zespołem anestezjologów ze Szpitala Klinicznego im. H. Świećickiego prowadzimy teraz badania na temat wpływu muzyki relaksacyjnej na pacjentów w śpiączce. Nie chcę za dużo jeszcze mówić (śmiejch), ale efekty są zaskakujące.

J.K.: Jak w ogóle odbywa się takie badanie? W internecie często można przeczytać, że muzyka Jana Sebastiana Bacha najlepiej wpływa na koncentrację, potem pojawiają się badania, które temu zaprzeczają i twierdzą, że to cisza najlepiej utrzymuje skupienie. Jak wyglądają badania nad wpływem różnego rodzaju muzyki?

W.S.: Od razu powiem, że byłbym ostrożny w ferowaniu osądów takich, jakie Pan przytoczył. Po pierwsze jest to szalenie indywidualna sprawa, po drugie dużo się mówiło o efekcie Mozarta, natomiast rezultaty, owszem, występowały, ale nie u każdego i nie zawsze trwale. Możemy zaryzykować stwierdzenie, że tego rodzaju „muzyczne apteczki” (na ból głowy posłuchamy tego, a na ból nogi tamtego) w rzeczywistości nie istnieją. Niedawno przeprowadziliśmy badania u pacjentów kardiologicznych, u kobiet w ciąży oraz u pacjentów z pierwotnym nadciśnieniem. Okazało się, że na te grupy muzyka relaksacyjna wpływa w mniejszym stopniu, a mocniej może wpłynąć muzyka preferowana, czyli taka, którą dany pacjent lubi i przy której czuje się bezpiecznie. Zenon Martyniuk i jego twórczość też mogą w tym sensie oddziaływać terapeutycznie. Badania wpływu muzyki relaksacyjnej są prowadzone również w Polsce, nawet od lat '70.

J.K.: Jak zostaje się w Polsce muzykoterapeutą? Wspomniał Pan o tym, że w Polsce nie jest to jeszcze zinstytucjonalizowane, a jak wyglądała Pana droga w tym zakresie?

W.S.: To jest zawód nieokreślony ustawowo. Trudno się dziwić, na ustawy zawodowe troszkę się czeka. Szczególnie jeśli sprawa dotyczy zawodu, umowy

się, dość niszowego, rzadkiego. Początek kształcenia muzykoterapeutów w Polsce przypada na lata '70. Było to w Katedrze Kompozycji i Muzykoterapii we Wrocławiu. Wrocław był pierwszy i nikt mu tego nie odbierze, a obecnie jest kilka ośrodków, na przykład prężnie działający ośrodek w Katowicach. Ja akurat kończyłem studia podyplomowe muzykoterapeutyczne, ale teraz można również ukończyć te studia w trybie licencjatu i magisterki. W Poznaniu, jeśli wszystko dobrze pójdzie, także będzie możliwość studiowania muzykoterapii podyplomowo. Nie ukrywam, że staram się do tego doprowadzić.

J.K.: Proces kształcenia obejmuje też grę na jakimś instrumencie?

W.S.: Do kwalifikacji na studia podyplomowe potrzebny jest dokument świadczący o wykształceniu muzycznym, przynajmniej średnim, a w niektórych ośrodkach jest egzamin przydatności muzycznej. Trzeba coś zagrać, zaśpiewać, żeby wykazać, że coś się potrafi. Jest to o tyle ważne, że jednak jest to warsztat pracy muzykoterapeuty. Musi on mieć jakieś przygotowanie. W programie Katowickim, w trybie 3+2, znajdziemy natomiast gitarę i fortepian wśród przedmiotów obowiązkowych, ponieważ łatwo się je stosuje w procesie terapeutycznym. Dla mnie w szkole muzycznej głównym instrumentem był kontrabas. Jego zastosowanie w procesie terapeutycznym jest trudniejsze, ponieważ nie jest to instrument akordowy, więc nie sprawdza się w podkładach tak pięknie jak gitara czy pianino, a po drugie jest trudny w transporcie.

Dalsza część rozmowy w podcaście rozGŁOŚNIA na Spotify, Google Podcasts i Apple Podcasts.



Google Podcasts



Apple Podcasts



Spotify

Poezja prozą pisana

Najsłynniejszym czeskim pisarzem jest niewątpliwie Milan Kundera. O Żarciu czy Nieznośnej Lekkości Bytu powiedziano już właściwie wszystko. Jednak pomimo bliskości geograficznej, pozostali autorzy zza naszej południowej granicy nie cieszą się w Polsce znaczną popularnością. Jest to spory błąd, gdyż życie i twórczość jednego z nich stanowi wart poznania zakątek literackiego świata.

Przed przedstawieniem treści opowiadań składających się na zbiór Śmierć Pięknych Saren należałoby krótko zapoznać się z biografią jego twórcy, Oty Pavla. Pisarz przyszedł na świat latem 1930 roku jako najmłodszym spośród trzech braci. Pierwotnie nosił nazwisko Popper, co wiązało się z żydowskimi korzeniami jego ojca. Wczesna młodość autora przypadła na czasy drugiej wojny światowej, co stanowi tło w niektórych jego tekstach. Jego życie zawodowe początkowo związane było z dziennikarstwem sportowym. W 1949 roku został pracownikiem Czechosłowackiego Radia. Wszystko zmieniło się wraz z zimową olimpiadą w Innsbrucku w roku 1964. Wtedy mężczyzna zapadł na chorobę psychiczną, która później została zdiagnozowana jako choroba afektywna dwubiegunowa.

W obliczu choroby pisanie stało się dla Pavla sposobem na odreagowanie codzienności. Czech koncentrował się głównie na spisywaniu wspomnień swoich oraz swojej rodziny, dlatego Śmierć Pięknych Saren jest zbiorem opowiadań o charakterze autobiograficznym. Pavel przenosi się w nich do czasów beztroskiego dzieciństwa, które w pewnym momencie przerwane zostaje wybuchem wojny. Pomimo młodego wieku narratora, szybko przekonujemy się,

że mamy do czynienia z niezwykle baczny obserwatorem, który precyzyjnie charakteryzuje swoich najbliższych. Na szczególną uwagę zasługuje tutaj ojciec pisarza, Leon Popper.

Charyzmatyczny mężczyzna na co dzień para się sprzedażą produktów szwedzkiej firmy Electrolux. Autor w jednym z opowiadań w satyryczny sposób przedstawia dokonania handlowe ojca. W końcu udało mu się sprzedać odkurzacz nawet wiejskim gospodarzom pozbawionym dostępu do prądu! Pełnowymiarowym bohaterem zbioru jest przyroda. Opisy natury pozwalają czytelnikowi przenieść się do baśniowego świata, w którym nie istnieje słowo "wojna". Młody Ota wraz ze starszymi braćmi spędza dużo czasu wędkując nad pobliską rzeką. Takich wspomnień w zbiorze jest pełno, lecz niech nie odstraszy to osób absolutnie zielonych w temacie wędkarstwa. Istotą niedługich historii pozostaje jednak przekazanie trudnych tematów w prosty sposób, który sprawia, że czytając prozę Pavla nie jesteśmy przytłoczeni wydarzeniami w niej zawartymi. Tak jak bohaterowie Śmierci Pięknych Saren łowią ryby, tak czytelnicy są w stanie wyłowić z tekstu wiele uniwersalnych, życiowych prawd, które często kryją się pod płaszczem groteski.

Ta pozycja ma pewną moc, która raz wprawia czytelnika w nostalgiczne wzruszenie, by za moment rozbawić go do łez. Pomimo tego, że pisarz zmuszony był do ekspresowego przejścia z dzieciństwa w dorosłość, to książce nie brakuje aspektów optymistycznych. Mariusz Szczygieł, reporter, a prywatnie miłośnik czeskiej kultury, określił ją nawet mianem "najbardziej antydepresyjnej książki świata". Na ile miał rację, każdy z nas może przekonać się sam, zanurzając się w czeskim bajaniu.

Za kulisami narkomanii

Jak pogłębić swoją wiedzę na temat narkomanii wśród nieletnich? Wystarczy sięgnąć po książkę „My, dzieci z dworca ZOO”, która jest zbiorem rozmów magnetofonowych z Christine F. (Christine Vera Felscherinow), będącej narkomanką.

Dziewczyna opowiada o wydarzeniach z lat 1975-1977, kiedy narastała fala narkomanii wśród młodzieży. Jej sercem stała się stacja kolejowa w Berlinie Zachodnim – tytułowy dworzec Zoo. To tutaj wiele znajomych z otoczenia Christine oferowało swoje usługi seksualne za “działkę” towaru. Inna funkcja dworca to miejsce handlu heroiną. Dziewczyna opowiada o swoich początkach z narkotykami. Jako 12-latką zaczęła palić haszysz w klubie „Haus der Mitte”. Jej głównym powodem po sięgnięciu haszyszu było przypodobanie się rówieśnikom. Dodatkowo zależało jej na zauważeniu przez starszych chłopaków. Wspomina też o swojej próbie z LSD. W krótkim czasie od tych wydarzeń zażywa pierwszy raz heroinę w okolicy dyskoteki Sound. Opowieści dziewczyny dopełniają relacje jej matki, kierownika klubu spotkań dla młodzieży Haus der Mitte, policjantki z wydziału narkotykowego i pracowników socjalnych, którzy zajmują się problemem narkomanii u młodocianych

Bardzo często narkomani oferowali usługi seksualne w zamian za “towar”. Również nie było dla nich przeszkodą to, żeby kraść albo oszukiwać się nawzajem po to, by aby dostać większą część używki. Ujmując krótko, najważniejsze stawały się narkotyki, znikał kręgosłup moralny, nic nie mogło stanąć im na przeszkodzie, przed zaspokojeniem głodu narkotykowego.. Christine wielokrotnie podchodziła do odwyku. Jednak za każdym razem ponosiła porażkę. Tak bardzo przywykła do świata narkomanów, że nie widziała alternatyw. Sporo z opisywanych przez Christine znajomych tragicznie kończy życie – głównie za sprawą narkotyków. Co do losów głównej bohaterki, w późniejszej relacji dowiadujemy się, że dziewczyna

w ostateczności została zabrana przez matkę do swojej rodziny mieszkającej pod Hamburgiem.

Na początku i na końcu ukazane są dwie różne fotografie jednego z narkomanów – Detlefa. Zdjęcia diametralnie się różnią. Na pierwszej z nich widzimy przystojnego chłopaka. Natomiast na tym zamieszczonym pod koniec książki widzimy wrak człowieka – dosłownie sama skóra i kości. Wygląda jakby miał ponad 40 lat. To bardzo przykre, jak heroina może wyniszczyć młody organizm. Aż trudno uwierzyć, że to ta sama osoba.

Do negatywnych skutków swojego nałogu przyznaje się sama Christine, która zaznacza, że ma bardzo zniszczoną wątrobę, często borykała się z żółtaczką i febrą. Dodatkowo podaje, że może jeść tylko jogurty – wszystko inne jej szkodzi.

Wszystko to, co zostało przedstawione w książce, skłania do refleksji. „My, dzieci z dworca ZOO” wydano w Polsce pod koniec lat 80. XX wieku. Mimo to nie straciło na wartości. Jest przestrogą, przede wszystkim dla młodych ludzi, jakie mogą być konsekwencje sięgnięcia po narkotyki. Myślę, że dorośli też znajdą w niej coś dla siebie, bo uzależnienie tak naprawdę nie zna wieku.

Narkotyki to temat rzeka. Istniały tak długo, jak istnieje kultura. Ba, jeden z badaczy Całunu Turyńskiego oznajmił, że Chrystus był grzybem psylocybinowym, a Nowy Testament miał zmylić podłych anty-narkotycznych Rzymian. Niemniej, trzeba przyznać, że psylocybina stanowiła niezgłębione źródło inspiracji dla rdzennych ludów Ameryki, a synteza LSD doprowadziła do rewolucji seksualnej lat 60. Powoli dojrzewamy też do depenalizacji marihuany (na

której zakazie najwięcej zyskali amerykańscy producenci lin syntetycznych) oraz LSD (którego zakaz był pretekstem do prześladowania mniejszości w ramach I wojny z narkotykami). A to, co niezaprzeczalnie szkodliwe, acz przyjemne, jest sprzedawane nam przez korporacje. Dość wspomnieć o alprazolamie, alkoholu, tytoniu czy oksykodonie. Żyjemy w epoce

kulturalnego ćpania. Każde dziecko w aptece może dostać świeżutką działkę kodeiny i dekstrometorfanu, psychiatra przepisze mu xanax, a w internecie za bitcoiny kupi fentanyl. Na ulicy trudno dopatrzeć się narkomanów. Narkomani siedzą teraz wygodnie w domach.

Poznaj #WszystkieKoloryUltrasonografii!

Protokół eFAST

eFAST (extended Focused Assessment Sonography in Trauma) jest protokołem ultrasonograficznym, czyli szybkim badaniem, wykonywanym poszkodowanym po urazach. Do najpoważniejszych konsekwencji widocznych w USG takich obrażeń należy krwotok wewnętrzny i odma.

Protokół FAST polega na przyłożeniu głowicy w 6 określonych miejscach po to, by stwierdzić obecność wolnego płynu. W badaniu USG płyn widoczny jest jako ciemny (często wręcz czarny) obszar. Może być to krew, jak również mocz z uszkodzonej ściany pęcherza czy inna ciecz – nie jesteśmy w stanie, stwierdzić tego na podstawie samego obrazu.

Jeżeli w którejkolwiek z badanych okolic znajdziemy wolny płyn, uznajemy wynik badania za dodatni. Dodatni wynik badania eFAST + wstrząs są bezwzględnymi wskazaniami do natychmiastowej operacji.

Pytania-klucze:

Czy jest płyn w jamie otrzewnej? TAK/NIE

Czy jest płyn w worku osierdziowym? TAK/NIE

Czy jest odma opłucnowa? TAK/NIE

Czy jest płyn w jamie opłucnej? TAK/NIE

Zapraszamy na letnie warsztaty ultrasonograficzne w Lesznie! Weźcie udział w facebookowym wydarzeniu „W wakacje ogarnę ultrasonografię” i śmiało wejście do świata ultrasonografii!

MIEJSCA GROMADZENIA SIĘ WOLNEGO PŁYNU:

- worek osierdziowy
- zachyłek wątrobowo-nerkowy
- zachyłek śledzionowo-nerkowy
- zagłębienie odbytniczo-pęcherzowe u mężczyzn/ jama Douglasa u kobiet

Ograniczenia:

- Nie oceniamy źródła krwawienia
- Utrudnione przy znacznej otyłości, rozedmie podskórnej
- Wykrywa płyn od objętości 250 - 500 ml
- Płyn może nie być krwią

BRAK PŁYNU NIE OZNACZA BRAKU OBRAŹEŃ

UWAGA:

- Wykonanie protokołu FAST nie powinno zaburzać logistyki MCR
- jest wykonywane jednocześnie z innymi procedurami
- Wykonuje go najbardziej doświadczona osoba



ANTARCTICA

The Unexpected Paradise at the Edge of the World



As we dive into the hottest season of the year, I liked to cool you down, before you get all hot and sweaty in that pan frying heat of the morning. This is an article that is meant to be as relaxing as a simple sip of your favourite drink, or as warm-hearted as a freshly drawn hot bath. So, whether you're at home, in your garden, by the pool, or just waiting for your chosen mode of transportation to finally arrive, I want you to sit back, relax and enjoy this delightful piece of art that you're holding in your hands.

And the essence of this story that I'm about to tell you, centres around a rather fluffy and quite substantial group of Gentoo penguins situated in a tiny speck of a spot, called Port Lockroy in Northern Antarctica...

Heard of this place in an unusual way... I saw a job offer. The BBC article that mentioned it (they must be getting pretty desperate if it went all the way to the BBC) said they are frantically looking for a leader of a team to set out on a dangerous quest right to the edge of the world to, take care of penguins and send out postcards. It's no joke I promise you, it is really quite serious. The Gentoo penguin population hangs by a thread, and they need a caretaker to watch out for these little balls of fluff. Also, tourists (oh yes believe

me there are people who want to go there to visit) come to take photos with the penguins, sent postcards to a loved ones to confirm that indeed they have come to the edge of the world. Of course, they also visit the museum of the first men that came to build the Port Lockroy base, to see how they lived, what music kept them comfort so far away from home and how they ever survived the icy desert which in wintertime could reach $> -55^{\circ}\text{C}$.

Now let's dive deep into its ocean waters to find out a bit more why is it such a special place.

Port Lockroy is part of the Palmer Archipelago which was discovered by a chap named Adrien de Gerlache in 1898 and since then it became a research station for both the UK and Argentina. The British military set up a base there in 1944 which was operational until the late 60s and since then it has been renovated and made into a museum. Visitors can come and explore the building and read posters explaining the exhibits, replicating the old science base of the 1950s.

There is also the charming "Penguin Post Office" which is Antarctica's most visited tourist attraction. Visitors can send postcards and letters through the

little red post box at Bransfield House (part of the base). Each year, there are about 70,000 postcards sent to 100 different countries.

The science! There is currently an ongoing study into the gentoo penguin population, since there were no penguins here when the base was established. The current colony is believed to have set its roots in the 1980s and their population habits have been monitored ever since.

Finally, you might be wondering well what country runs this place? Well, it is the UK of course, and Port Lockroy is run by the United Kingdom Antarctic Heritage Trust which is a British charity established under the patronage of Princess Anne. Its main aims are to conserve the British scientific base, to educate and entertain its visitors.

However, Antarctica by itself is not owned by any country. It has been conquered and divided into many

sectors each of which is run by the different countries in the world (of course those who can afford it) such as the UK, US (which is lucky to hold the South Pole 2800m), South Africa, France, Russia, New Zealand, Australia, etc.

In the Golden Age of exploration being the 19th century, many have tried to discover Antarctica and reach its South Pole believed to be the end of the world, but unfortunately many have failed. Many missions have turned tragedies and the struggle of their journeys can be witnessed at the National Maritime Museum in Greenwich where a new interactive exhibition takes you through a zig zag of choices, exhibits and memorabilia that reminds us of those events of the past.

But that, is an entirely different story...maybe next time (in the next issue). In the meantime, I wish everyone a lovely summer break. We deserve it!

MARCELLA TROCHA

What if Roe falls?

When this article is published, it is likely that the decision regarding Roe v. Wade in the United States will be made. For those who are unfamiliar with Roe v. Wade, it was a landmark decision made in 1973 by the U.S Supreme Court, to guarantee and protect a pregnant woman's liberty to choose to have an abortion without excessive government restriction. In short, since 1973 in the U.S., abortion (in at least some capacity) has been a federally protected right. If you've been following the news pertaining to abortion in the U.S. over the last 5, 10, or even 20 years, you will know that this protection does not come without opposition, and that states have found and put in place exceptions to this ruling, making abortion services inaccessible to millions of people. If Roe v. Wade is

overturned, the situation will become dire.

Now, whether or not the nightmare has become a reality, over the past few years, we have been forced to imagine - what does a future without Roe v. Wade look like, in the U.S. and beyond? Two years ago, when the pandemic began, we witnessed the enactment of the Polish Constitutional Tribunal's decision to ban abortion in nearly all cases in Poland. Since then, women across the country have faced extreme barriers to the care they need, and some have suffered serious consequences, or even died. To us, in a country with such strict laws, it seems clear - abortion is a human right that guarantees access to proper and safe healthcare. Restrictions on bodily autonomy do not halt the procedure, but these restrictions do make

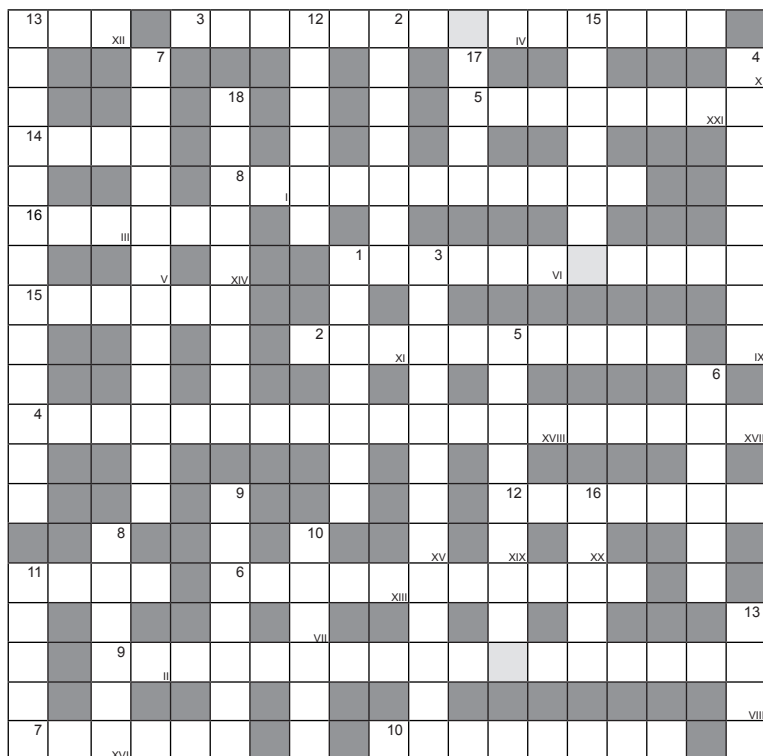
it more costly, more difficult, and more dangerous. With the U.S. taking on the position it is, I fear it will embolden countries like Poland to make restrictions even more strict - by starting to criminalize harshly those who receive abortions, or those who provide the means to do so.

In the U.S. the situation is bleak, when *Roe v. Wade* is overturned, U.S. states will begin attacking abortion more aggressively. According to the Guttmacher Institute, the fall of *Roe* will almost immediately make abortion illegal in 24 out of 50 states. Those seeking abortions will be forced to travel farther, pay higher costs, and take greater risks. To those most vulnerable - people of color, LGBTQ+ people, people with low incomes, people living in rural areas, etc. - the precedent will deepen poverty and further inequalities. In communities seeking for alternatives, the dangers of illegal abortions will rise. The lack of education will leave people in desperation and open to exploitation. In places where physicians are already scarce, more will leave to practice in states that respect them, and the care they offer. It is not only abortion that will be threatened, but inclusive health care in the most underserved areas. To me, it is nearly impossible to imagine a world without *Roe v. Wade* - the effects of such a decision will trickle down into levels of the healthcare and welfare system that we cannot visualize yet. What is worse, it is unlikely the restrictions will stop at abortion, with law makers targetting things like birth control, same-sex marriage, and sex education next. Decisions on these critical topics will lie in the hands of state lawmakers.

If you are like me, this news devastates you. As a medical student who wishes to practice family medicine, and offer inclusive reproductive health care, whether that means counseling people on the right form of contraception, bringing a beautiful new child

into this world, or helping people through a difficult decision such as abortion, this decision impacts my future as well. If I am restricted from practicing in states that need me most, I can't help but think of the people that will be let down. In a country that has access to the best and the safest medical care, we will be doing great harm as a result of lawmaker decisions.

So what can we do as future medical professionals, whether we hope to practice in the U.S, in Poland, or beyond? First, we must no longer "stay in our lane". A future that guarantees access to bodily autonomy and proper healthcare requires an allyship amongst doctors. For the good of our future patients, we must be advocates for them and we must not be afraid to interfere when governments restrict their rights. We can no longer fear the word 'abortion,' but rather help our colleagues and patients understand that a world with comprehensive sexual and reproductive health care is one with access to abortion. To those from the U.S. - you can call your state senators and ask them to push for the Women's Health Protection Act, one that would guarantee access to abortion if *Roe* falls (call 202-224-3121). When primary elections approach, you can VOTE like your life depends on it, since some of your patients' lives actually do (check your voter registration status at [vote.org](https://www.vote.org)). To those willing to donate money, donate to local abortion funds, they need the most help in our current times (find your local fund at abortionfunds.org). To students at our university, both Polish and English, you can join Medical Students for Choice, a student organization that works to bring family planning and abortion education to our medical students. Finally, we can all be prepared for what comes next - a fight for bodily autonomy, a fight for proper medicine, and a fight for compassionate care.



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

POZIOMO

1. najbardziej kolorowa dzielnica Londynu
2. fotospje, fosfeny i ...
3. powstały tam nachos
4. do badania serca za pomocą ultradźwięków
5. ambystoma meksykańska
6. mieniący się barwami tęczy
7. miasteczko, w którym kręcono „Życie jest piękne”
8. podwodne ogrodnictwo
9. zabarwia jezioro Hillier
10. forehand
11. rzeka lub ryba z karpiowatych
12. cd
13. jak stoi
14. E406
15. japonica lub oligocarpella
16. źródło emisji

PIONOWO

1. znajduje się tam najwyższa dzwonnica we Włoszech
2. księga wpływów do biblioteki
3. metalowy Godzilla
4. andaluzyjski taniec
5. dokumentuje obrażenia ciała
6. najsłynniejszy duński książę
7. rogaty jaszczur
8. nagroda przyznawana corocznie przez Michaela Scotta
9. podstawowy składnik guacamole
10. jelen kanadyjski
11. płynie przez Weronę
12. fiksum
13. stolica Apulii
14. radość z czyjegoś nieszczęścia
15. jak młynarska kura
16. miasto nad Łazurowym Wybrzeżem
17. słynny napój odkryty w Jemenie
18. gladiator-niewolnik

Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru 226 „Pulsu UM” nagrodę otrzymuje:
Adrianna Lanc – podwójne zaproszenie do Teatru Wielkiego na spektakl: „Troja(n)” – wieczór baletowy”

Hasło: ADVERBUS STIMULUS CALCITRARE
Sponsorem nagrody jest Teatr Wielki w Poznaniu

Nagroda: Książka „Ultrasonografia – od wskazania do interpretacji”

Sponsorem nagrody jest Fundacja Mocni na Starcie.

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsum.pl do 17.07.2022 wraz z dopiskiem „Krzyżówka”.

Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę.

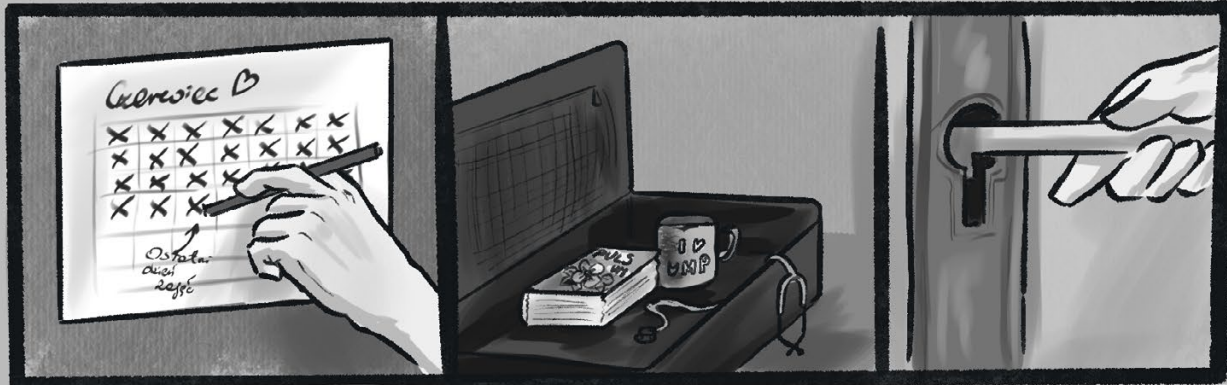
SUDOKU

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

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

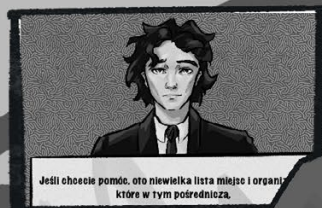
4								
		2						
	5		6		9			
					7	3		4
9				2				
				6			5	1
	9				3		6	
	8	4		7			2	5
	7							8

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

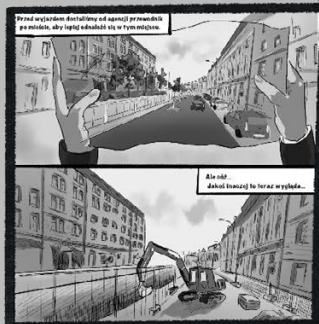
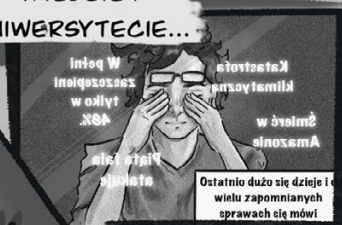


W KOŃCU NASTAŁ TEN DZIEŃ...

MISJA SKOŃCZONA, WRACAM DO DOMU



NAUCZYŁEM SIĘ
TUTAJ TYLU
CIEKAWYCH RZECZY
O TYM PAŃSTWIE,
MIEŚCIE I
UNIWERSYTECIE...



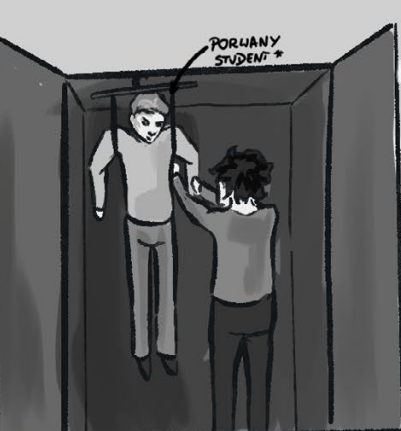
TAJNA GRUPA STUDENTÓW
Aby dotrzeć do państwa na pytno,

1. Czy jesteś studentem?
☐ TAK ☐ NIE

2. Powieść coś o sobie

Cześć wam! Jestem studentem z wymiany i potrzebuję odpowiedzi do spowiadania...





PORJANY
STUDENT *

CZAS POSPRZĄTĄĆ TO CO
NAROBILEM



*WRÓĆ DO WYPANIA
Z PAŹDZIERNIKA



DO ZOBACZENIA
NIGDY



BĘDZIE MI
PRZYKRO
OPUSZCZAĆ TO
NIESAMOWITE
MIEJSCE...



ŻARTUJĘ,
BYCZQI

LATERS
GATERS

CIĄG DALSZY NASTĄPI?

SUCHARY

Uwaga! Poniżej znajdują się żarty. Jeśli jest to dla Ciebie istotny problem – odpuść dalsze czytanie. Dystans jest mocno wskazany.

Facet przyszedł do szpitala:

- Proszę mnie wykastrować.

- Jest pan zupełnie tego pewien? a kobiety...?

- Tak, to zupełnie przemyślana decyzja, tu właśnie chodzi o kobietę.

Po operacji budzi się i widzi zgromadzonych wokół lekarzy:

- I jak panowie, operacja się udała?

- Udała się. Ale dlaczego w ogóle pan tak postąpił, skąd ta decyzja?

- No cóż, niedługo biorę ślub z ortodoksyjną Żydówką i wiecie...

- To pan się chyba chciał obrzezać?

- ...a co ja powiedziałem?

- Jak ma na imię ochroniarz pilnujący celebrytów?

- Bronisław.

- Jak mam zacząć maila? Na "Witam" się obraża.

- To może od "Dzień dobry"?

- To będzie marudzić, że odczytał wieczorem, do tego to nie jest dobry dzień...

- To "Szanowny Panie".

- Problem w tym, że go nie szanuję.

- Której dziewczynie najlepiej wychodzi tańczenie?

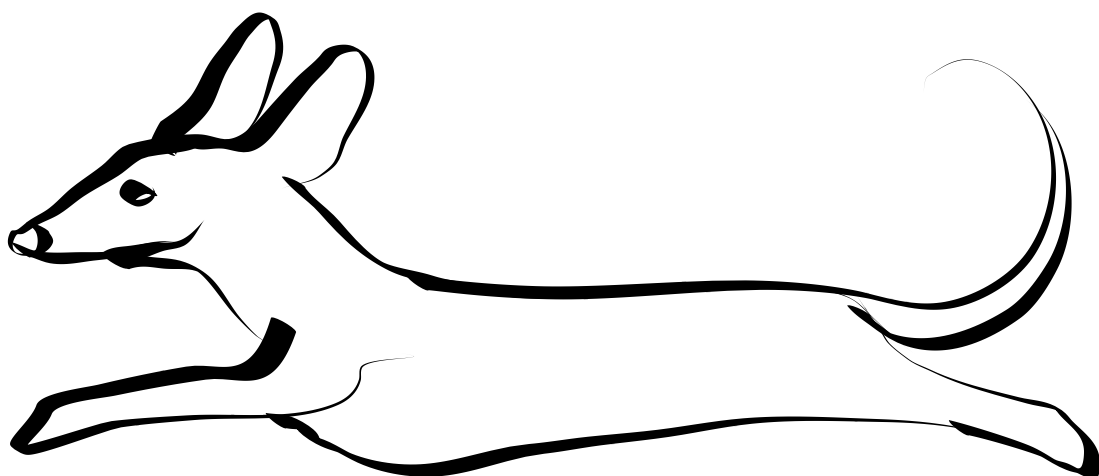
- Dance.

- Dlaczego elektryk nie poprosił o drugą randkę?

- Bo nie było iskry.

- Mamo, tylko nie panikuj... Jestem w szpitalu.

- Mateusz, już od 8 lat jesteś lekarzem. Przestań zaczynać tak każdą rozmowę.



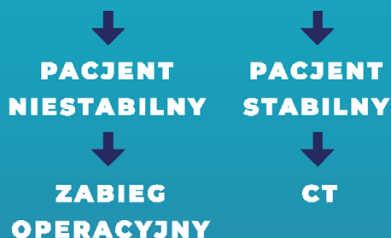
ŁAP ŚMIAŁO ZA GŁOWICĘ!

protokół eFAST

POTRZEBUJESZ GŁOWICY TYPU CONVEX LUB SEKTOR

Zwróć uwagę na znacznik na sondzie i na aparacie!

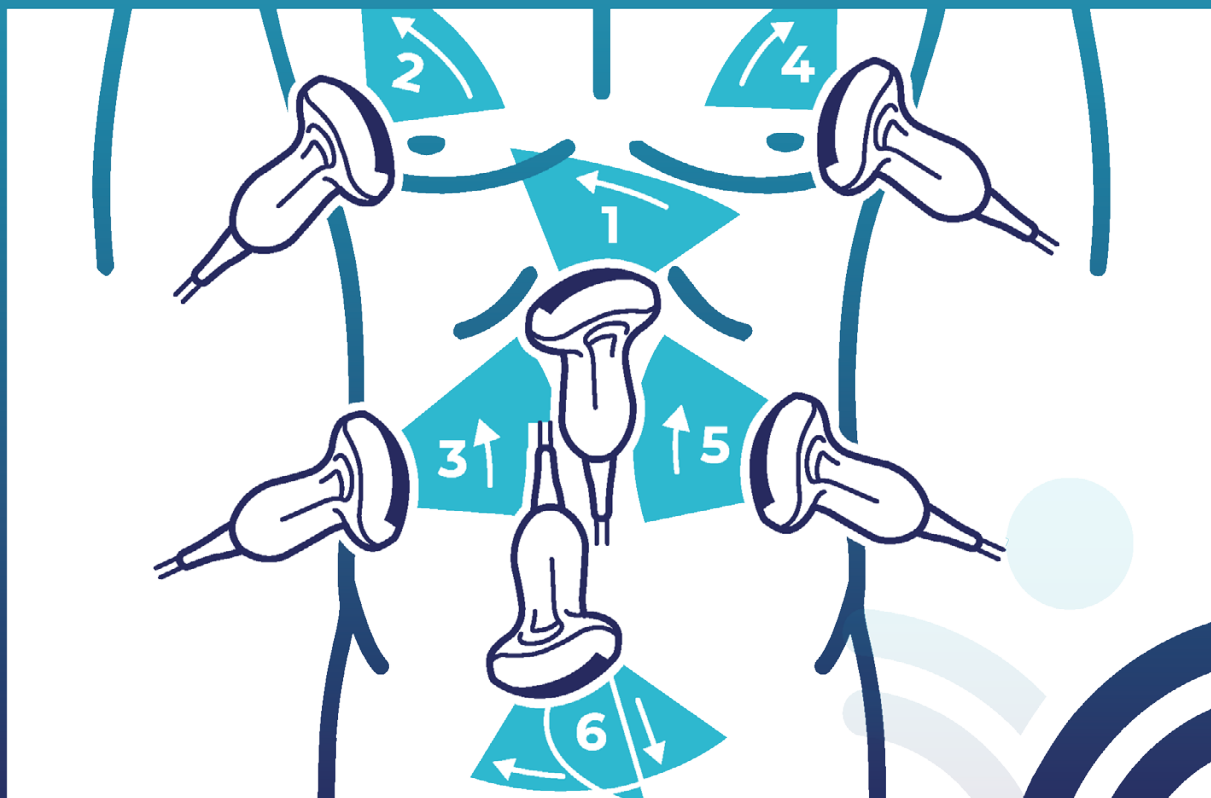
POZYTYWNY

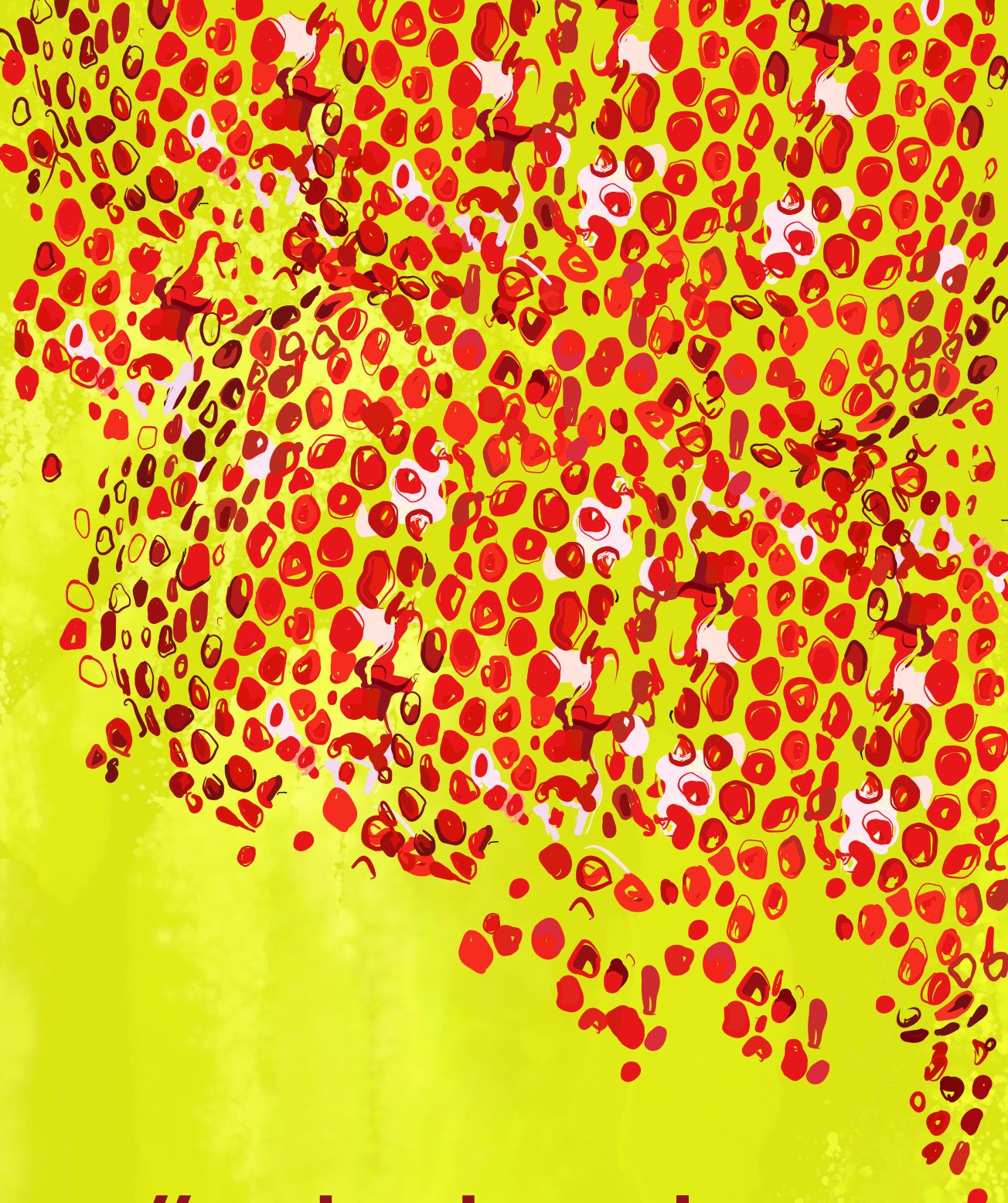


NIEPEWNY



NEGATYWNY





#wakacjepulsem

@puls.um