

PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 230 • 01-2023



MEDYCZNY
POMAGA 4.0

gramy z WOŚP



poGŁOSki medyczne



Nowy cykl
naszego podcastu

Znajdziesz nas na:

- Spotify,
- Google Podcasts
- Apple Podcasts



PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 230 • 01-2023

PIOTR CHAŁAJ
REDAKTOR NACZELNY



Kolejny rok minął. 2022 miał być nadzieją na lepsze czasy... i był. Do 24 lutego.

Wtedy się zaczęło. COVID-19, w opinii publicznej, odszedł w odstawkę, a pierwsze strony gazet zostały zajęte sytuacją w Ukrainie. Mam wrażenie, że można być dumnym i zadowolonym z jednej rzeczy w minionym roku. Z tego jak pokazali się Polacy i jak pomogli uchodźcom. **Pamiętacie pierwsze dni zrywu?** Nie znam osoby, która nie zaangażowała się w zbiórki dla Ukraińców. To wielki powód do dumy. My, Polacy – potrafimy.

W Polsce takich powodów do dumy mamy więcej, choć sytuacja jest ambiwalentna. Wysokie stanowiska dyrektorskie i polityczne przyciągają najbardziej nieodpowiednich ludzi. Wysuwam wręcz tezę, że im wyższe stanowisko tym bardziej niekompetentna osoba na nim zasiada. Natomiast ruchy oddolne w Polsce... to coś pięknego. Najbardziej znany i szanowany? Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. W tym roku odbędzie się już **31. Finał WOŚP**. My, studenci UMP i nie tylko, chcemy pomóc. Dlatego organizujemy czwartą edycję akcji Medyczny Pomaga. W tamtym roku zebraliśmy 25 tysięcy, dzięki Waszemu zaangażowaniu, pomocy redaktorów Puls UM i członków IFMSA Poznań. W tym roku zrobimy to jeszcze lepiej i w dniu Finału 29 stycznia wykrzyczmy: **GRAMY DO KOŃCA ŚWIATA I JEDEN DZIEŃ DŁUŻEJ!**

Redaktor naczelny: Piotr Chałaj (p.chalaj@puls.ump.pl)
Z-ca redaktora naczelnego: Aleksandra Cichowicz (a.cichowicz@puls.ump.pl)
Skład: Wiktoria Trzebiatowska, Marysia Tomaszewska, Weronika Musiał
Okladka: Weronika Musiał
Strona internetowa: Piotr Chałaj
Korekta: Franciszek Klarowski, Jakub Kopczuk, Natalia Placek, Wojciech Pękosz, Bartosz Świercz
Ilustracje: Kasia Oziewicz, Weronika Musiał, Maja Susło, Magdalena Węglewska

Kolegium: Olga Ciura, Zofia Czaplicka, Emilia Dańczak, Maria Graczyk, Katarzyna Grzesiak, Wojciech Janczak, Karolina Janiak, Barbara Jaśkowiak, Adrian Kostrzewa, Mirela Król, Maria Lubieńska, Weronika U. Musiał, Maria Niezgoda, Magda Odrobińska, Marta Rezler, Olga Stanisławowska, Konrad Strzelecki, Aneta Synakiewicz, Weronika Szymonik, Agata Tomaszewska, Jakub Trojanowski, Gaja Trzaskowska.

SPIS TREŚCI

3 Słowo wstępu *Piotr Chałaj*

4 Wariograf

NAUKA

5 Zwierzak miesiąca *Mirela Król*

6 Cykl: ta przebrzydła nauka *Weronika Szymonik*

7 SZAMPAŃSKIE MLEKO *Aneta Synakiewicz, Marta Rezler*

10 Dom pełen motyli *Katarzyna Grzesiak*

12 "Pod lupą" – rak szyjki macicy *Adrian Kostrzewa*

14 WWO, a co to takiego? *Karolina Janiak*

15 Okrągłe urodziny STDL *Marta Witenberg*

ROZMAITOŚCI

16 Kiedy dorosnę, chcę być szczęśliwa *Basia Jaśkowiak*

17 Obsceniczny wehikuł czasu *Martyna Adamska*

18 Medyczny pomaga 4.0

KULTURA

21 Satyra o współczesności *Weronika U. Musiał*

22 Fenomen piłki nożnej *Wojciech Janczak*

24 Książki na zimowe wieczory *Jakub Trojanowski*

25 Hokus Pokus! Więcej żelu! *Fundacja Mocni na Starcie*

26 O szopie, który parał się „nauką” *Konrad Strzelecki*

ENGLISH

28 Beatrix Potter Drawn to Nature *Julianna Ziezio*

30 A Traumatic Experience or a Match Made in Heaven?

Julianna Ziezio

32 Depths of infinity Within Us *Ayman Terro*

ROZRYWKA

33 Krzyżówka *Weronika Szymonik*

34 Sudoku

36 Komiks *Magdalena Węglewska @cantata_art*

38 Suchary

Koordynator działu kultura i nauka: Martyna Adamska (m.adamska@puls.ump.pl)

Koordynator działu korekty językowej: Natalia Placek (n.placek@puls.ump.pl)

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

Koordynator działu social media:

Facebook – Jan Kotlarek (j.kotlarek@puls.ump.pl)

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

Koordynator działu HR: Anieli Zak (a.zak@puls.ump.pl)

Numer zamknięto: 13.12.2022 r.

Nakład: 1500 sztuk i wydanie internetowe

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

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

W A R I O G R A F

IMIĘ I NAZWISKO: Łukasz Kuszel

STOPIEŃ NAUKOWY: Dr n. med. w zakresie biologii medycznej

STANOWISKO: Adiunkt

STAŻ NA UCZELNI: 12 lat



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: Uparty, cierpliwy, punktualny.

JESTEM MISTRZEM W: Stwarzaniu sobie problemów. Niektórzy na pierwszym miejscu wymieniliby obrażanie.

MAM SŁABOŚĆ DO: BigMaca, frytek i samochodów.

NIE POTRAFIĘ: Tańczyć.

ZAWSZE CHCIAŁEM SIĘ NAUCZYĆ: Grać na gitarze.

CHCIAŁBYM JESZCZE: Zwiedzić Skandynawię.

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: Specjaliści i mistrzowie w swoich dziedzinach.

KIEDY KŁAMIĘ: Staram się nie kłamać, bo podobno od razu to widać.

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: "Generalnie" i kilka innych, których nie można tutaj przytoczyć.

IRYTUJE MNIE: Głupota ludzka, ignorancja, hipokryzja.

KIM LUB CZYM CHCIAŁBYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁ TYM, KIM JESTEM: Kim? Lekarzem lub pilotem samolotów pasażerskich. Czym? Kotem.

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: Samego studiowania, wieku, swobody i beztroski.

KIEDY STOJĘ W KORKU: Słucham radia lub muzyki z serwisów streamingowych.

MOJE HOBBY TO: Fotografia.

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: Telefon, dokumenty, klucze, zegarek.

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: Koleżanki z pracy przypisują mi niezwykłą moc wskrzeszania urzędów laboratoryjnych.

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: Bez wątpienia Karkonosze.

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: Każda, która wpada w ucho, POP, house, muzyka klubowa.

MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: Na pierwszym miejscu jest Pink Floyd.

ENERGII DODAJE MI: Obcowanie z naturą i hektolitry wypijanej herbaty.

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: Wykorzystajcie w pełni moment życia, w którym jesteście.

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: Wszystko w takiej kolejności.

JEŚLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: Iphone.

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: Kto rano wstaje, ten chodzi niewyspany (autor nieznan).

Zwierzak miesiąca

Ryba teleskopowa (Gigantura chuni)

Gigantury to ryby wyjątkowo zmodyfikowane morfologicznie. Paskudne szczęki, wylupiate oczy i podwójne narządy płciowe. Wszystko tylko po to, żeby móc efektywnie polować w głębinach oceanu, no i oczywiście przetrwać. Jest to zapewne jeden z najbardziej przerażających gatunków ryb, które czają się w mroku nie tak dobrze zbadanych przez człowieka wód. Ciekawe, co jeszcze tam na nas czeka?

Koścista transformacja

Gatunek przechodzi jedną z najbardziej drastycznych przemian znanych u ryb. Transformacja jest tak drastyczna, że kiedy w 1954 roku opisano pierwszą larwę, uważano, że jest to nowy gatunek, a nie młodociana postać ryby z rodzaju *Gigantura*. Zmiany osteologiczne obejmują wiele kości zwierzęcia, a objawiają się głównie przez zanik kilku łuków skrzelowych i kości przedszczękowej. Wszystkie te przekształcenia umożliwiają rybie połykać zdobycz, która jest większa niż one same.

Oczy teleskopy

Nie jest tajemnicą, że to właśnie od specyficznego wyglądu oczu gigantura odziedziczyła swoją nazwę gatunkową. Ryby te żyją w ciemnych wodach, głęboko pod powierzchnią i z dala od naturalnego światła. Aby zrekompensować giganturze wszystkie trudności, Matka Natura dała tej rybie rurkowate oczy zakończone dużymi i wypukłymi soczewkami. Wystają one z czaszki jak lornetka. Tak skonstruowany narząd wzroku pomaga im widzieć w ciemnych strefach oceanu, na głębokości

500-3000 metrów. Taka budowa oczu pozwala na skuteczne zbieranie światła, dzięki czemu mogą zobaczyć bioluminescencyjną zdobycz z większej odległości.

Łowca z głębin

Wiemy już co nieco o szczękach i oczach tego drapieżnika. Przyjrzyjmy się łowom.

Jego sposób polowania jest dość osobliwy. Ryba ustawia swoje ciało w pozycji wertykalnej (głowa zwrócona do powierzchni), tak aby móc obserwować ofiary pływające nad jej głową, a następnie rzuca się na nie z otwartą paszczą. Szczęki gigantury są wyposażone w rzędy ostrych i lekko zakrzywionych zębów, które sięgają daleko poza oczy, niczym uśmiech Jokera. Dodatkowym przystosowaniem do polowania jest niebywale rozciągliwy żołądek. Ryba może w nim pomieścić zdobycz znacznie większą od siebie.

Typowymi ofiarami są ryby z rodzin: Stomiidae, Myctophidae i Gonostomatidae.

Podwodny obojnak

Gigantury to synchroniczne hermafrodyty. Oznacza to, że każdy osobnik posiada zarówno gonady żeńskie, jak i męskie. Co za tym idzie, każda ryba z gatunku może produkować komórki jajowe i plemniki. Przystępując do tarła, gdy w pobliżu ma osobnika tej samej płci, może szybko zmienić swoją płć na przeciwną, by doszło do rozrodu. Co ciekawsze, hermafrodyty równoczesne (synchroniczne) mogą rozmnażać się krzyżowo, tak jak zostało to opisane wyżej, oraz na drodze samozapłodnienia. Dzieje się tak np. w sytuacji, gdy w zasięgu wzroku nie ma drugiego osobnika. Natura robi naprawdę wszystko, żeby nie dopuścić do wyginięcia niektórych gatunków.



Cykl: ta przebrzydła nauka

Część 3 – jak zrobić, by w głowie siedziało na długo

Z ostatnich artykułów wiesz już, jak efektywnie notować i jak planować naukę do ważnego egzaminu. Jeśli przegapiłeś poprzednie numery Pulsu, to są one dostępne na stronie internetowej pulsum.ump.edu.pl.

Zazwyczaj od czasu pierwszych zajęć do egzaminu mija kilka miesięcy. Gdy nie ma po drodze żadnej motywacji zewnętrznej do nauki (typu kolokwia czy kartkówki), to mało kto uczy się regularnie. Wy tłumaczenie jest takie, że to bez sensu, bo do czasu egzaminu nic się nie będzie pamiętać. Nawet jeśli na zajęciach są wejściówki lub odpowiedź ustna, to przed testem końcowym swoje trzeba nad książkami wysiedzieć.

Prawdą jest, że zapominanie zależy od upływu czasu. Szczególnie, gdy materiału jest coraz więcej, a poprzednie tematy są spychane na dalszy plan przez nowe zagadnienia. W ciągu pierwszych pięciu dni następuje faza szybkiego zapominania, w głowach pozostaje około 25% materiału. Po tym jest plateau i 30. dnia w pamięci jest około 20% tematu. Dlatego, żeby informacje zostały z nami na dłużej, konieczne jest stosowanie powtórek, szczególnie tuż po nauce, gdy spadek ilości wiedzy w pamięci jest największy. Na szczęście są one dużo prostsze i szybsze niż uczenie się od zera. Każde kolejne przypomnienie zostawia w pamięci więcej materiału. Dlatego pierwsza powtórka jest najtrudniejsza, a z każdą kolejną jest coraz lepiej.

Idealny schemat powtórek wygląda następująco:

- Pierwsza: do godziny po zakończeniu nauki.
- Druga: po około dobie.
- Trzecia: po tygodniu.
- Czwarta: po miesiącu.
- Piąta, by zapamiętać na lata: po pół roku

W praktyce dosyć trudno się tego trzymać. Najlepiej prowadzić kalendarz, a jeśli do egzaminu jest mało czasu, to zrobić przynajmniej pierwszą powtórkę, która daje najwięcej efektów. Podczas niej nie tylko powtarzamy materiał, ale też widzimy, czy na pewno wszystko rozumiemy, czy może warto się nad jakimś zagadnieniem jeszcze pochylić.

Metoda również ma znaczenie. Najefektywniejsze są powtórki aktywne, które nie polegają na czytaniu notatek, tylko na wydobywaniu materiału z głowy, bez patrzenia do książek. Materiał, który mamy dobrze opanowany, szybko wymieniamy (najlepiej na głos), a więcej uwagi skupiamy na tym, co sprawia nam jeszcze trudność. Gdy nie jesteśmy pewni, to oczywiście sprawdzamy w książce poprawną odpowiedź. Warto się jednak pilnować, żeby nie wpaść w pułapkę i nie zacząć czytać całego materiału.

Czasami na końcu rozdziału książki, znajdują się pytania pomocnicze, które dobrze nadają się do powtórek. Można też samemu sobie zadawać pytania, zapisywać je jeszcze w trakcie uczenia się lub korzystać z nagłówków podrozdziałów podręcznika. Jeśli materiał nadaje się na fiszki, to można ten proces uprościć, korzystając z Anki. Ta aplikacja sama nam mówi, za ile czasu należy powtórzyć daną fiszkę. Jest też bardzo wygodna, można ją odpalić jadąc w tramwaju czy stojąc w kolejce. Tu szczególnie potrzeba być regularnym i konsekwentnym, ze względu na algorytm.

Wiedza musi się w głowie ułożyć, synapsy nie powstają w ciągu sekundy. Dlatego daj sobie czas i zadbaj o sen i dietę – takie krótkie przypomnienie. Nawet najlepsze techniki nic nie pomogą, jeśli organizm będzie zmęczony.

SZAMPAŃSKIE MLEKO

Wiedza na temat wpływu żywienia na organizm kobiety karmiącej, fizjologii laktacji i znaczenia diety w produkcji mleka mamy jest coraz większa. Mimo to, konieczność przestrzegania wyselekcjonowanej diety ze względu na karmienie piersią jest jednym z najsilniej pielęgnowanych mitów dotyczących macierzyństwa. Prawie każda mama, która karmi lub karmiła swoje dziecko piersią usłyszała kiedyś pytanie „a Ty możesz TO jeść?”, „a TO nie zaszkodzi dziecku?”.

Dieta matki nie wpływa na ilość mleka ani proporcje białek, tłuszczów i węglowodanów w mleku – nie może spowodować, że mleko jest za chude, za tłuste lub mało wartościowe. Mleko matki powstaje z krwi i limfy, a więc wpływ na jego skład mogą mieć tylko te substancje, które przedostają się do krwiobiegu matki.

Jest jednak kilka składników w mleku matki, na których ilość może wpłynąć stan odżywienia i sposób odżywiania. Te składniki to: kwasy tłuszczowe, szczególnie DHA, witaminy A, C, E, D, selen, jod i substancje aktywne, np. karotenoidy czy flawonoidy. W praktyce zatem oznacza to, że jakość tłuszczu w mleku może zależeć od diety i że niektóre składniki trzeba suplementować w czasie karmienia piersią. Ale! Nawet jeżeli kobieta nie odżywia się „wzorowo”, i tak będzie wytwarzać możliwie najlepsze mleko. Produkcja pokarmu odbędzie się kosztem jej organizmu, a więc wykorzysta zapasy witamin i mikrośladników zmagazynowane w tkankach. To kobieta karmiąca piersią może cierpieć z powodu nieodpowiedniej diety, a więc sposób odżywiania jest istotny przede wszystkim dla organizmu karmiącej mamy, a nie dla jakości czy ilości pokarmu dla dziecka.

WARZYWA

Nie ma warzyw, które są przeciwwskazane w diecie mamy karmiącej piersią. Nie ma też żadnego specjalnego sposobu postępowania z potencjalnie bardziej alergizującymi produktami. Szczególnie wskazane mamie karmiącej piersią są te same warzywa, które

są wskazane wszystkim dorosłym – sezonowe (zarówno po obróbce termicznej, jak i surowe). Ostatnie badania wykazały, że częstsze spożywanie warzyw przez matkę w czasie ciąży i laktacji może wpływać na preferencje smakowe dzieci w późniejszym okresie ich życia.

OWOCE

Jeśli mama sama nie ma alergii lub nietolerancji, to w czasie karmienia piersią może jeść wszystkie owoce. Również te, które są potencjalnie bardziej alergizujące (truskawki, cytrusy).

CUKIER

Nadmiar cukrów w diecie wiąże się z wyższym ryzykiem nadwagi i otyłości, chorób dietozależnych (takich jak insulinooporność i cukrzyca typu II), ale też próchnicy. Mama karmiąca piersią, podobnie jak każda inna osoba, powinna ograniczyć ilość spożywanych wolnych cukrów – nie ze względu na karmienie piersią, a raczej ze względu na swoje zdrowie. Słodycze zawierają nie tylko cukier, ale – na co warto zwrócić szczególną uwagę – również tłuszcze trans, które nie są zalecane.

MIĘSO

W czasie karmienia piersią obowiązują takie same zasady dotyczące jedzenia mięsa, jak dla innych osób dorosłych. Lepiej postawić na mięso chude, a unikać tłustego i czerwonego. Nie powinno się też jeść mięsa codziennie. A w praktyce, to czy mięso jest pieczone,

duszone, czy smażone, nie ma wpływu na skład mleka mamy – można więc jeść takie mięso, jakie się lubi.

RYBY

Są one bogatym źródłem białka i korzystnych kwasów tłuszczowych DHA i EPA. Co istotne, stężenie kwasów tłuszczowych DHA i EPA w mleku matki jest ściśle zależne od diety. Poza tym, ryby są źródłem żelaza (którego niedoborami zagrożone są kobiety karmiące), witaminy D, selenu, cynku i jodu. Ryby są zatem niezastąpione podczas laktacji i powinny stanowić obowiązkowy element diety matki karmiącej. Uważa się, że kobiety w czasie karmienia piersią powinny spożywać od 224 gramów do 340 gramów ryby w tygodniu. O czym warto pamiętać? Niektóre ryby mogą być źródłem trujących metali ciężkich, głównie rtęci. Rtęć i pozostałe metale kumulują się w mięsie wszystkich ryb, jednak przede wszystkim wykrywa się ją wśród gatunków dużych i mięsożernych, których pożywienie również zawiera szkodliwe pierwiastki. Zalecanymi rybami są np. dorsz, łosoś i flądra. Wśród tych, których lepiej unikać znajdują się rekin, miecznik oraz makrela królewska. Co ważne, w czasie trwania ciąży kobietom nie zaleca się spożywania surowych ryb (np. w sushi), natomiast podczas laktacji nie ma żadnych przeciwwskazań co do takich potraw.

ZIOŁA

Sięgając po pozornie bezpieczne zioła, należy pamiętać, że mają one aktywne działanie, więc ich nadmiar może wywoływać skutki uboczne oraz wchodzić w interakcje z lekami. To szczególnie ważne, jeśli mama karmiąca cierpi na choroby przewlekłe i na stałe przyjmuje leki – wówczas stosowanie ziół trzeba koniecznie skonsultować z lekarzem. Generalnie za bezpieczne podczas karmienia piersią uznaje się między innymi napary z melisy, dziurawca, kwiatów lipy, rumianku, pokrzywy. Do ziół, których zdecydowanie należy unikać w okresie karmienia piersią należą koper włoski (zawiera olejki eteryczne, które mogą wpływać negatywnie na zdrowie dziecka) i szalwia

(ma działanie hamujące laktację).

HERBATY

Mama karmiąca piersią może pić wszystkie herbaty. Najważniejszą rzeczą, na jaką należy zwracać uwagę, jest ilość teiny. Jej bezpieczna ilość w czasie karmienia to 300 mg dziennie (5-6 kubków czarnej herbaty).

KAWA

Mama karmiąca piersią może pić kawę z ekspresu, rozpuszczalną, z ekspresu przelewowego – jaką lubi, byle tylko zmieścić się w bezpiecznej dawce (300 mg/dzień) i uwzględnić wszystkie źródła kofeiny, które spożywa w danym dniu, w tym np. napoje gazowane czy gorzką czekoladę (na tabliczkę czekolady przypada około 60 mg kofeiny).

NAPOJE SŁODZONE I GAZOWANE

W czasie laktacji jest dozwolone spożywanie napojów gazowanych – zdecydowanie nie zmieni to mleka w szampana! Dwutlenek węgla zawarty w napojach gazowanych, które pije kobieta karmiąca jest wydalany przez jelito lub z wydychanym powietrzem. Nie jest możliwe, aby gaz ten przenikał do gruczołów mlekowych i stawał się „gazowanym elementem mleka”. Warto jednak zwrócić uwagę na fakt, że napoje gazowane zawierają dużą ilość cukru i są wysokokaloryczne, a przy tym wszystkim zawierają mało wartości odżywczych. Zatem spożywanie dużej ilości napojów tego typu może przyczyniać się do szybkiego zwiększania masy ciała, a nawet nadwagi. Nie jest to jednak fakt, o którym powinna pamiętać tylko matka karmiąca piersią, ale każdy człowiek.

DIETA ELIMINACYJNA

Zdecydowanie nie jest zalecane, aby mama karmiąca stosowała „specjalną” dietę eliminacyjną. Częstą radą od rodziny jest eliminacja produktów ciężkostrawnych, czyli np. grochu, fasoli, kapusty. Nie istnieją też zalecenia, żeby taką dietę stosować podczas laktacji, jeśli samopoczucie matki po spo-

żywieniu pokarmów określanych jako ciężkostrawne jest dobre. Co więcej, panuje przekonanie, że kolka niemowlęcia (zaburzenie, które objawia się kilkugodzinnym, nieprzerwanym płaczem o tej samej porze dnia) ściśle spowodowana jest złą dietą matki, jednak według najnowszych doniesień badaczy, diety eliminacyjne nie redukują ryzyka wystąpienia kolki. Nie istnieją dowody naukowe na to, że dieta eliminacyjna stosowana u kobiety karmiącej piersią zapobiega wystąpieniu alergii u dziecka. Wskazane jest eliminowanie produktów, na które alergię ma matka lub w przypadku chorób dziecka, np. celiakii, fenyloketonurii. Warto pamiętać, że każda dieta eliminacyjna powinna być skontrolowana przez lekarza lub dietetyka. Jest to szczególnie ważne, dlatego iż wykluczanie produktów spożywczych może prowadzić do problemów z samodzielnym stworzeniem dobrze zbilansowanej diety, a co za tym idzie – zbyt niskiej podaży kalorycznej. W czasie laktacji zapotrzebowanie na energię wzrasta o około 500 kcal.

OBALAJĄC MITY

Reasumując, skórka z pomidora nie przechodzi do mleka, więc nasz maluszek się nią nie zakrztusi. Cytrysy nie zakwaszają mleka, a po zjedzeniu grzybów z piersi nie popłynie grzybowa. To, czy mięso jest pieczone, duszone, czy smażone, nie ma wpływu na skład mleka. Słodka przekąska w ciągu dnia nie wywoła u dziecka cukrzycy, po wypiciu cappuccino mleko nie będzie bardziej spienione, a gaz z napojów gazowanych nie przemieni go w szampana. Co najważniejsze, odpowiednio odżywiona mama to szczęśliwa mama, a jak wszyscy wiemy – szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko!

NOWINKI

Najnowsze badanie R. Schade i innych badaczy przeprowadzone na szczurach wykazało, że skład mikroflory potomstwa szczurów jest kształtowany głównie przez poporodową dietę matki, a nie dietę prenatalną. W grupie szczurów matki szcze-



Autorka: Marysia Tomaszewska

pu Sprague-Dawley podczas ciąży karmiono dietą Chow lub wysokotłuszczową, a następnie ich męskie potomstwo podzielono na dwie grupy. Jedna część zwierząt była wychowywana przez inną matkę stosującą tę samą dietę, co ciężarna samica, a druga – przez matkę stosującą inny sposób odżywiania. Przeprowadzona analiza mikrobiomu jelit męskiego potomstwa szczurów wykazała, że to dieta matki podczas laktacji, a nie dieta ciążowa determinowała profile mikroflory młodych. Stanowi to ciekawy temat badawczy na przyszłość.

Dom pełen motyli

Hospicjum Palium

BIELINEK KAPUSTNIK

Po raz pierwszy dowiedziałam się o czymś takim jak hospicjum w gimnazjum, kiedy chciałam rozpocząć swoją przygodę z wolontariatem. Okazało się, że prowadzi go moja nauczycielka od zajęć artystycznych, więc bez zastanowienia wpisałam się na listę chętnych. Spotykaliśmy się raz w tygodniu i malowaliśmy motyle. Później chodziliśmy z nimi na zbiórki. Za każdy datek na rzecz hospicjum wręczaliśmy kolorowego motyla. Czasami były to festyny, jarmarki, a nawet koncerty. Można było łatwo nas rozpoznać po żółtych koszulkach i motylach, które nieodłącznie nam towarzyszyły. Pierwszy raz postawiłam nogę w hospicjum na Rusa podczas drzwi otwartych, na których byłam wolontariuszką. Bawiłam się z dziećmi odwiedzających nas rodzin oraz zajmowałam przygotowaniem kaw lub herbat. Wtedy jakimś trafem nauczyciel od muzyki, który się nami opiekował, zaprowadził mnie i koleżankę na oddział. Pierwsze piętro było dla nas niczym zakazany las — bezwzględny zakaz wstępu. Akurat tego dnia nasz nauczyciel spotkał swoją przyjaciółkę z lat studenckich, która bardzo chciała nas poznać. Wsiedliśmy do windy, aby podjechać na pierwsze piętro, następnie szliśmy długim korytarem i gdy przekroczyłam próg pokoju dawnej przyjaciółki nauczyciela, to dopiero zrozumiałam, czym jest hospicjum. Drobną postać zlewała się z białą pościelą, tylko spod kołdry wystawała drobna głowa bez włosów z niewielkim uśmiechem. Chwyła nas za dłonie i cichym głosem rzekła “Życie jest jak koncert, instrumenty muszą w końcu zamilknąć, a goście, którzy Cię podziwiali, wrócić do domu”.

RUSAŁKA PAWIK

Na drugim roku fizjoterapii (świeżo po zniesieniu obostrzeń covidowych) miałam ćwiczenia z medycyny paliatywnej. Ponownie wchodząc do tego budynku, poczułam się dziwnie. Oprócz części teoretycznej w sali byliśmy na oddziale. Przeprowadzaliśmy wywiady, ćwiczenia ogólnousprawniające i przeciwwzakrzepowe. W sumie po raz pierwszy. Niestety pandemia uniemożliwiła nam pracę z pacjentami na pierwszym roku. To był mój pierwszy raz z pacjentem, ale również pierwszy raz, kiedy zetknęłam się ze śmiercią pacjenta. To tam po raz pierwszy usłyszałam historie z życia obcych mi ludzi, którzy nagle stawali mi się bliscy. Bardzo długo dochodziłam do siebie, nawet dwumiesięczne praktyki wakacyjne na OIT mnie tak nie dobiły jak kilka dni w hospicjum. Trudno było odpowiadać na pytania, na które nie znało się odpowiedzi. W jednej sali zastawało się rodzinę z smutnymi uśmiechami, a w kolejnej obok śmiech pacjentów oglądających kabarety w telewizji. Ponownie ujrzałam żółte koszulki. Wolontariusze pomagali pielęgniarkom, ale również fizjoterapeutom. Karmili pacjentów, czytali książki czy robili manicure. Wprowadzali życie w salach tak, że czasami można było na moment zapomnieć się w jakim budynku się znajduje. Są to wolontariusze medyczni. Przeszli wcześniej rekrutację oraz kilkumiesięczne szkolenie, aby móc być pomocą, a nie utrapieniem na oddziale.

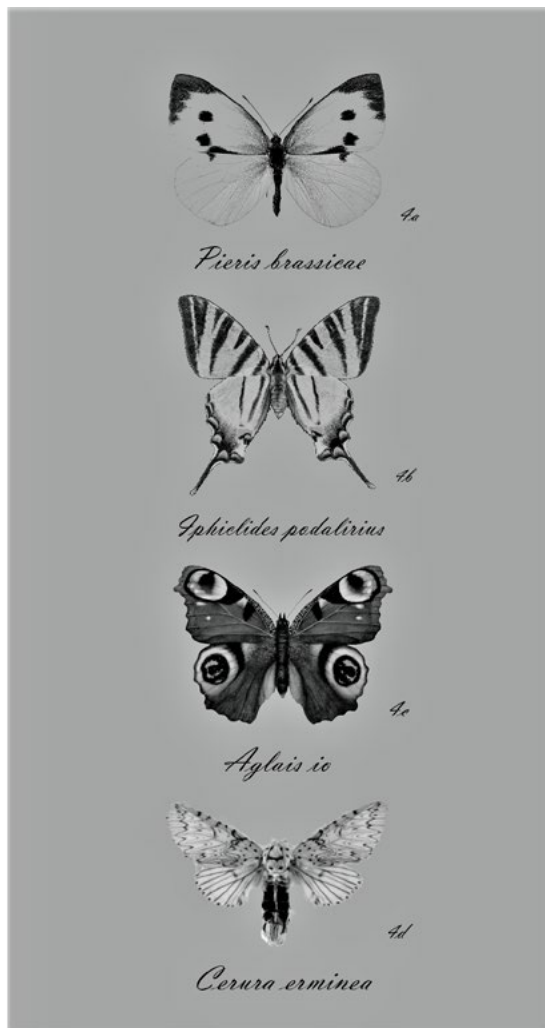
PAŻ ŻEGLARZ

Po dwóch latach ponownie wracam do hospicjum, ale już nie jako wolontariuszka czy studentka. Opowieści na zajęciach stały się moją rzeczywistością. Pierwszym krokiem czasami jest usłyszenie od lekarza prowadzącego, że leczenie kliniczne już nic

nie zmieni — trzeba zacząć inną walkę. O godne umieranie. Następnie trzeba załatwić tzw. papierologię wraz z uzyskaniem skierowania od lekarza rodzinnego na leczenie paliatywne. Następnie jest dużo spotkań z personelem działającym w hospicjum. W mojej historii wpierw padło na hospicjum domowe. Dwa razy w tygodniu przyjeżdżała pielęgniarka, lekarka co tydzień lub dwa, odwiedziła nas również psycholog. Fizjoterapią zajmowałam się ja, aby rozruszać ciało, które zaczęło coraz więcej spędzać czasu w łóżku, aż w końcu przestało z niego wychodzić. Na każdym kroku czuć było wsparcie od tych cudownych ludzi. Załatwienie leków, środków higienicznych, łóżka medycznego było z nimi proste. Naukę pielęgnowania ran czy podawania leków podskórnie przeprowadzono na piątkę. Ale również wsparcie, kiedy padły słowa, że nie dajemy już rady, że potrzebujemy innej formy pomocy. Niestety po udarze wszystkie czynności pielęgnacyjne trwały dwa razy dłużej.

WIDŁOGONKA GRONOSTAJKA

Od początku listopada ponownie przekroczyłam próg hospicjum. Wtedy oczko z rybkami na wejściu zyskało inny urok, rośliny wkoło wydawały się lekko kołysać w rytm niesłyszanej muzyki. Na każdym kroku są uśmiechy nieznanego personelu, który stał się od razu jakiś bliższy. Widok wolontariuszy w żółtych koszulkach na korytarzach dodaje życia i siły. Natomiast studenci, którzy nieustannie wypraszają mnie z sali chorych, aby zrobić wywiad lub badanie przestają mnie denerwować. Podobnie jak oni zajmowałam się tutaj czymś dziadkiem czy ojcem. Od bliskiej mi osoby usłyszałam, że spłaca teraz dług mojej edukacji, aby inni też mogli doświadczyć spotkania z umierającym człowiekiem. No i motyle, wszędzie są motyle. Sprowadziła je do budynku jedna z pacjentek już przeszło 13 lat temu. Pani Renata w lepszych chwilach malowała motyle, a następnie wszystkim je rozdawała. Gdy zbliżał się jej kres, poprosiła, aby wolontariusze coś z nimi zrobili, aby pomogły hospicjum. Odchodzenie bliskich osób to



Autorka: Maja Susło

swego rodzaju przeobrażenie gąsienicy z kokonu w motyla. Nie znamy dnia ani godziny, kiedy kokon pęknie. Tak samo z odejściem. To po prostu się dzieje. Na wykładach z medycyny paliatywnej nieustannie powtarzano, że nie zajmują się uleczeniem. Ich celem jest danie pacjentowi i jego rodzinie możliwości oraz czasu, aby mogli wspólnie przejść przez ten etap życia w taki sposób, jaki potrzebują. Przede wszystkim zapamiętując to w jaśniejszym świetle. Niezależnie czy życie porównamy do koncertu czy motyla i tak nie będziemy go traktować priorytetowo, póki nie stanie nam przed oczami jego kres. Pacjenta, bliskiej Wam osoby czy Wasz własny.

"Pod lupą" – rak szyjki macicy

Jeszcze lepiej poznaj światowego wroga

Zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) jest najbardziej typową na kuli ziemskiej infekcją wirusową przenoszoną drogą płciową. Do dziś zidentyfikowano ponad 100 typów wirusa, dzieląc je na typy skórne oraz śluzowe. Niektóre z nich są bezpośrednią przyczyną nowotworów, dlatego tak ważne jest propagowanie wiedzy na temat profilaktyki. W tym artykule postaram się przybliżyć sylwetkę naszego „bohatera” – wirusa HPV.

Bezosłonkowy wirus brodawczaka ludzkiego o kolistym genomie DNA należy do rodziny Papillomaviridae, rodzaju Papillomavirus. Wyróżnia się typy HPV o niskim ryzyku wystąpienia nowotworu (6, 11, 40, 42, 43, 44), typy HPV o wysokim ryzyku wystąpienia nowotworu (16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58) oraz typy HPV nienowotworowe (1, 2, 3, 4, 7, 10). Namnażając się w nabłonku płaskim skóry i błon śluzowych, wirusy brodawczaka ludzkiego mogą tworzyć brodawki o różnej morfologii w zależności od typu wirusa i miejsca zakażenia. Pojawienie się nowotworów jamy ustnej, gardła, przełyku, penisa i odbytu można przypisać wysoce onkogennym szczepom HPV. W Polsce na rynku dostępne są trzy inaktywowane rekombinowane szczepionki przeciwko HPV: 2-walentna, 4-walentna i 9-walentna. Polski Program Szczepień Ochronnych nadal zaleca szczepienia przeciwko HPV, a nie czyni ich wymogiem, mimo ich skuteczności.

Do zakażenia HPV dochodzi najczęściej poprzez bliski kontakt z mikroskopijnymi zmianami na skórze lub błonach śluzowych. Innym sposobem przenoszenia wirusa są interakcje seksualne. Prawdopodobieństwo zakażenia genitalnymi szczepami wirusa jest bezpośrednio skorelowane z aktywnością seksualną. Potencjalnym skutkiem jest również zakażenie okołoporodowe. Ponieważ HPV jest wysoce niewrażliwy na niekorzystne warunki środowiskowe, oprócz wyżej

wymienionych sposobów może rozprzestrzeniać się przez powierzchnie, podłogi w łazienkach, zanieczyszczone ręczniki i odzież.

Jak można zapobiec infekcji? Unikanie bezpośredniego kontaktu z osobą zakażoną, zakładanie kłapek podczas chodzenia po podłogach w miejscach publicznych, pielęgnacja i osłona skóry przed uszkodzeniami oraz indywidualne stosowanie środków higieny osobistej mogą zminimalizować ryzyko zakażenia HPV. Stosowanie prezerwatyw i masek oralnych podczas stosunku waginalnego, analnego lub oralnego może również zmniejszyć potencjalność rozwoju wirusa brodawczaka ludzkiego. Należy jednak pamiętać, że prezerwatywy są mniej skuteczne w zapobieganiu zakażeniu HPV niż w przypadku innych patogenów przenoszonych drogą płciową, takich jak Chlamydia czy HIV i nie usuwają całkowicie ryzyka zakażenia HPV. Szczepionki profilaktyczne powstały w wyniku uświadomienia sobie, że zakażenie wirusem HPV w istotny sposób przyczynia się do powstawania raka szyjki macicy. Pierwsza 4-walentna szczepionka, o nazwie Gardasil, ukierunkowana na cztery typy wirusa – HPV-6, -11, -16 i -18 – została wprowadzona do użytku klinicznego w Stanach Zjednoczonych i Unii Europejskiej w 2006 roku. Dwie kolejne szczepionki, Cervarix, 2-walentna szczepionka przeciwko HPV-16 i HPV-18, oraz Gardasil 9, 9-walentna szczepionka przeciwko następującym

typom wirusa: HPV-6, -11, -16, -18 -31, -33, -45, -52, -58, oferowane są również na polskim rynku. Każda z wymienionych szczepionek jest dopuszczona do stosowania już dla dziewczynek w wieku 9 lat. Pomimo tego, że szczepienia są w Polsce zalecane od 2008 roku, szczepionka Cervarix zaczęła być częściowo refundowana dopiero od 1 listopada 2021 roku, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia. Szczepionka jest oferowana w aptekach za współpłatnością 138,18 zł za dawkę od pacjenta (przy cenie detalicznej leku 276,36 zł). Refundacja przysługuje osobom od dziewiątego roku życia w ramach profilaktyki zmian przedrakowych narządów płciowych i odbytu (szyjki macicy, sromu, pochwy i odbytu), a także raka szyjki macicy i raka odbytu, które są bezpośrednio związane z określonymi onkogennymi szczepami wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV).

Należy wyjaśnić, że otrzymanie szczepienia nie zwalnia z regularnych badań, czyli wykonania cytologii przynajmniej raz na trzy lata. Program profilaktyki raka szyjki macicy jest dostępny w Polsce dla zdrowych, wolnych od objawów kobiet w wieku od 25 do 59 lat. Jeśli pacjentka nie miała wykonywanego badania cytologicznego w ciągu ostatnich trzech lat, może skorzystać z bezpłatnego badania w ramach programu. W przypadku wystąpienia czynników ryzyka, takich jak zakażenie HIV, HPV lub stosowanie leków immunosupresyjnych, można powtórzyć badanie po roku.

Zwalczanie przeszkód w prawidłowej realizacji programu szczepień powinno być głównym celem inicjatyw na rzecz podniesienia poziomu wyszczepialności przeciwko HPV w Polsce. Należy edukować społeczeństwo na temat zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego, profilaktyki zakażeń oraz związanych z nimi skutków zdrowotnych, takich jak rak szyjki macicy. Należy zadbać o refundację szczepień i zaangażowanie w tę edukację szkół, świadczeniodawców podstawowej opieki zdrowotnej oraz mediów.

Sprawdź naszą eSkarbonkę, licytacje i inne wydarzenia



WWO

a co to takiego?

Nie od dziś wiadomo, że wszyscy odbierają na inny sposób otaczającą ich rzeczywistość. Każdy z osobna inaczej przeżywa daną sytuację. Zwykle ludzie mieszczą się w „normie”. Jednak istnieją osoby, które zaliczają się do WWO lub inaczej do tzw. HSP, czyli *highly sensitive people*. Jak sama nazwa wskazuje, są to ludzie wysoko wrażliwi na czynniki wewnętrzne i zewnętrzne. Z tego powodu mogą oni częściej odczuwać stres, inaczej reagować np. na sztukę, a nawet głębiej spać. Dlaczego tak się dzieje? Najprostszym wytłumaczeniem jest to, że ich układ nerwowy silniej przetwarza bodźce oraz intensywniej na nie reaguje. Szacuje się, że około 20% osób zalicza się do osób wysoko wrażliwych.

Co cechuje osobę zaliczoną do WWO?

Przede wszystkim jest to duża wrażliwość emocjonalna. Osoby te mają naturalną skłonność do refleksji poprzez głębokie przetwarzanie informacji. Potrafią również wielokrotnie analizować. Są też bardzo empatyczne – wczuwają się w emocje otaczających je ludzi, przez co zmartwienia innych stają się ich zmartwieniami. To wszystko prowadzi do wcześniej wspomnianego zwiększonego poziomu odczuwania stresu, co z czasem powoduje wy-

czerpanie psychiczne. Warto zaznaczyć, że termin WWO został wprowadzony przez amerykańską psycholog Elaine Aron. Jej zdaniem wysoka wrażliwość nie jest zaburzeniem ani nie wymaga terapii.

Jak funkcjonują osoby z wysoką wrażliwością?

Osoby te często mają problem z jednoczesnym myśleniem o kilku sprawach oraz robieniem wielu rzeczy na raz. W sytuacjach tego typu zwykle są nerwowe, gdyż nie potrafią wykonać wielu zadań jednocześnie, co prowadzi do ogólnej frustracji. Nie potrafią też pracować w otoczeniu ze zbyt wieloma impulsami. Najlepszym miejscem dla nich jest zacisze. Zapach też może szybko je zdekoncentrować, gdyż odczuwają go silniej, niż jest to normalne. Warto wspomnieć, że osoby z wysoką wrażliwością odczuwają głód intensywniej od reszty: nie mogą się przez to skoncentrować, odczuwają frustrację, którą często wyładowują na osobach z najbliższego otoczenia. Bycie obserwowanym przez innych ludzi jest dla nich zjawiskiem niepożądanym, wytrąca je to z równowagi. Taka sytuacja może mieć miejsce w pracy, gdy przychodzi szef i zaczyna obserwować pracę osoby z WWO, która w konsekwencji zaczyna zachowywać się nienaturalnie, nie potrafi utrzymać normalnego rytmu pracy sprzed obserwacji.



Autorka: Katarzyna Oziewicz

Jak pomóc osobie z WWO?

Przede wszystkim trzeba być wyrozumiałym. Należy zrozumieć, że taka osoba żyje w swoim tempie oraz potrzebuje przestrzeni do samotnego wypoczynku i chwili wyciszenia się. Starajmy się też być nieco delikatniejsi względem osób dotkniętych WWO – nie należy zapominać o ich głębszym odczuwaniu emocji.

Czy WWO jest dziedziczne?

Z badań wynika, że WWO jest dziedziczne. Warto mieć świadomość, że jako wysoko wrażliwi rodzice, możemy mieć potomka o podobnych cechach. Prawidłowe postępowanie w takiej sytuacji daje szansę na lepszy rozwój takiego dziecka.

MARTA WITENBERG

10

Okragłe urodziny STDL

STDL UMP, czyli Studenckie Towarzystwo Diagnostów Laboratoryjnych, to organizacja studencka działająca z pasją i werwą po dziś dzień, założona dokładnie 10 lat temu przez niezastąpioną, obecnie Panią Doktor, Małgorzatę Łagiedo-Żelazowską, magister kierunku analityka medyczna. Trzymający za stery prezesi wraz z Radą i Zarządem od 10 lat dokonują niesamowitych rzeczy. W ciągu tej dekady ich działalność znacznie poszerzyła swoje horyzonty, zyskując nawet status ogólnopolski.

Czym konkretnie się teraz zajmują? Uświadamiają ludzi, jak ważne jest regularne monitorowanie swojego stanu zdrowia, na przykład poprzez wykonywanie podstawowej morfologii krwi. Pogłębiają również wiedzę społeczeństwa na temat zawodu diagnosty i ich kierunku: analityki medycznej. Uczą także, jak w prawidłowy sposób przygotować się do badań laboratoryjnych. W związku z tym organizują liczne akcje profilaktyczne w szpitalach i galeriach handlowych, zaś dla przedszkolaków i przyszłych

maturzystów oferują akcje „Mały Diagnosta” i „Co licealista wie o laboratorium”.

Dodatkowo stawiają również na rozwój zarówno swój, jak i innych studentów analityki: przygotowują warsztaty z pobierania krwi pod nadzorem doświadczonych diagnostów, organizują spotkania z absolwentami tego kierunku, którzy pracują w swoim zawodzie oraz czynnie uczestniczą w ogólnopolskich debatach, konferencjach czy wykładach. To właśnie oni, członkowie Towarzystwa wraz z resztą analityków medycznych, wzięli na swoje barki ogromną odpowiedzialność w trakcie pandemii koronawirusa, pobierając wymazy oraz wykonując tysiące testów na dobę. To oni uświadamiają ludziom, że istnieje tak ważny zawód i że to właśnie oni zajmują się wykonywaniem badań i ich prawidłową interpretacją, co umożliwia ocenę stanu zdrowia pacjenta i podjęcie ewentualnego leczenia przez lekarza.

Z okazji okrągłej rocznicy życzymy im więc sukcesów w założonych celach oraz wspieramy ich w działaniach dla służby zdrowia i społeczeństwa.

Kiedy dorosnę, chcę być szczęśliwa

Znacie to uczucie, kiedy coś męczy Was od dłuższego czasu i absolutnie nie potraficie się tego pozbyć? Coś ciągnie się za Wami tak długo, że zapominacie, jak to jest żyć bez tej natarczywej myśli lub zwyczaju? Może już spisaliście się na straty, „Tak najwidoczniej ma być, taki mój los” – myślicie sobie.

Uważam, że nasza przyszłość jest czymś bardzo dynamicznym i każdy z nas ma kilka scenariuszy, wędlug których może się ona potoczyć. Co składa się na jego wybór? Moim zdaniem jest to połączenie naszego nastawienia i czynów, które podejmujemy.

W tym momencie chciałabym wrócić do początku, jak mogę mówić o nastawieniu i czynach, kiedy coś ciąży nam jak kula u nogi i ogranicza każdy nasz ruch. Najłatwiej będzie wytłumaczyć to na przykładzie, pozwólcie więc, że zarysuję Wam pewien obraz: *Jula jest na 3 roku studiów, pielęgniarstwo. Marzy o pracy z ludźmi, a jeszcze bardziej o przekazywaniu pasji do swojego zawodu kolejnym pokoleniom – chce kontynuować współpracę z uniwersytetem. Problem stanowi jej brak pewności siebie i pojawiające się w stresowych sytuacjach jękanie.*

Problem Juli nie jest niczym nowym, próbowała coś z tym zrobić, ale bezskutecznie i po tylu latach pogodziła się z tym, że raczej nie stanie przy mównicy przed setką studentów.

Julię już znacie, teraz pomyślcie o sobie, zamieńcie jej imię na Wasze, jej trudność na tę, która powstrzymuje Was. Jeżeli nie potraficie się postawić na jej miejscu to świetnie dla Was, możecie czytać dalej i dowiedzieć się, co podpowiedzieć znajomym w takiej sytuacji. Jeżeli jednak też jesteście Julą, weźcie teraz 3 kartki, ołówek, kredki, długopis lub cokolwiek innego, co macie pod ręką i zaczynamy.

Każda kartka będzie reprezentowała pewien etap Waszego życia – za 2 lata, 6 lat i 10 lat.

Teraz czas na chwilę refleksji – na każdej stronie przedstawcie Wasze życie idealne po danym okre-

sie. Możecie zrobić to za pomocą symboli, mapy myśli – to Wasze życie, podejmijcie decyzję, a kiedy skończycie, zapraszam na ciąg dalszy.

Świetnie, ten etap jest za Wami, teraz czas na chwilę refleksji. Spójrzcie na te różne etapy swojego życia i pomyślcie o tym, co się na nich znalazło. Przyjaciele, rodzina? Podróże? Może ukończone studia, a później wymarzona praca? Może coś bardziej prozaicznego jak rybki, kot czy nowy tatuaż?

Macie wizję swojego wymarzonego życia. Spójrzcie jeszcze raz na te kartki: czy na którejś z nich umieściliście ciężar, który obecnie Wam towarzyszy? Widzicie go jako coś, co pomoże Wam dotrzeć do Waszych celów? Wydaje mi się, że wcześniej stworzona przeze mnie Julia też nie umieściłaby na kartach swojego życia strachu, braku pewności siebie, czy jękania. Nie sądzę, żeby ktokolwiek z Was umieścił tam prokrastynację, brak umiejętności zarządzania czasem, rozrzutność, strach przed przywiązaniem, lęki itp.

Tym sposobem dochodzimy do clou tego zadania i całego artykułu. Skoro te ciężary nie pomagają nam w dojściu do naszego wymarzonego życia, dlaczego tak kurczowo się ich trzymamy? Pozwalanie im na dyktowanie toku naszego życia nie prowadzi nas do poczucia spełnienia i sukcesu, a raczej wpędza nas w błędne koło niezadowolenia i złości, jej najgorszego rodzaju, bo skierowanego na nas samych. Nie wiem, jak Wy, ale za te 2, 6 czy 10 lat nie chcę być zła. Kiedy dorosnę, chcę być szczęśliwa, a to, co daje mi szczęście mam teraz przed sobą na tych 3 kartkach i małymi, ale pewnymi krokami idę w tę stronę.

Obsceniczny wehikuł czasu

Większość moich artykułów zabiera Was w magiczną podróż w czasie. Zazwyczaj lądujemy w latach 60., 70. lub 80. obserwując, jak nieznani twórcy, wywrotowcy i odstępcy zdobywali szczyty światowej popularności. W tym numerze złamię tę żelazną zasadę, ponieważ... nie będziemy nigdzie podróżować.

Twórczość współczesnych artystów zwykle budzi we mnie dość ambiwalentne uczucia. Z jednej strony napawa mnie ciekawością i nadzieją na coś nowego, co przełamię znane nam schematy i pozwoli na to, by z zainteresowaniem śledzić ich losy. Druga strona medalu jest nieco bardziej ponura – wzbudza obawy i zniechęcenie, ponieważ nie potrafię „poczuć” tego, co obecnie jest nagrywane. Z jednym małym wyjątkiem, do którego bardzo często wracam.

Finał Konkursu Piosenki Eurowizji w 2021 roku przyniósł ze sobą tak bardzo potrzebny powiew świeżości. Dla mnie, rockowego weterana, zakotwiczonego gdzieś 40 lat temu, zwycięzca stał się odkryciem tego stulecia.

Na pierwszy rzut oka zespół Måneskin to grupa młodych ludzi pozbawionych choć krztyny przyzwoitości. Jestem świadoma, iż brzmię nieco staroświecko, natomiast z pewnością wycujecie tutaj ogromną dozę sarkazmu. Måneskin ma bowiem o wiele większe znaczenie – jest głosem młodego pokolenia, które coraz chętniej wyzbywa się towarzyszących starszym rocznikom uprzedzeń. Gdy ta grupa pojawia się na scenie, niemalże słyhać krzyk „To my, łamiemy wszelkie konwenanse, a Wy nas za to pokochacie!”

Czy tak naprawdę mamy do czynienia z czymś nowym? Słynne „I Wanna Be Your Slave”, numer, który zarówno tekstem, jak i teledyskiem prowokuje do niekończących się dyskusji, bardzo przypomina mi początki zespołu Guns N’ Roses. W latach 80. teledysk do „Welcome to the Jungle” uznano za zdecydowanie zbyt obsceniczny. Dzięki podjętemu ryzyku wyemi-

towano go w MTV i od tamtego momentu stacja została zalana milionami telefonów od spragnionych powtórki widzów.

Måneskin reprezentuje sobą podobny styl, a charyzmatyczny Damiano David tworzy swoim wokalem niesamowity klimat. 23-latek jest zaczepny, wulgarny, nietuzinkowy, a także nieprawdopodobnie pewny siebie. Ma w sobie ogromny potencjał lidera, gotowego zniszczyć wszelkie mury, które budujemy w naszych głowach. Pozostali członkowie zespołu współtworzą tę atmosferę, na równi z Damiano prowokując nas na każdym kroku. Nie ukrywajmy, że w większości przypadków uwielbiamy, kiedy to ktoś inny zachowuje się niewłaściwie – przynajmniej mamy o czym dyskutować w przerwach pomiędzy zajęciami.

Dostrzegam jeszcze jedno silne powiązanie tej grupy z latami 80. oraz 90. Wydany w tym roku singiel „The Loneliest” to wręcz wyciskacz łez, tak bardzo różniący się od nagranych wcześniej utworów zespołu. Nie doświadczymy tu epatowania kontrowersjami, mamy natomiast balladę rockową w najczystszej postaci. A także kolejny dowód na to, że historia zatoczyła koło – w tej piosence usłyszycie wszystkie znane Wam najsmutniejsze utwory ze świata rocka. Wystarczy zamknąć oczy i dać się ponieść tam, gdzie czas i przestrzeń nie mają najmniejszego znaczenia. Dla mnie wraz z Damiano Davidem śpiewają tam Jon Bon Jovi, Steven Tyler, Axl Rose i wielu innych.

Co zatem różni tę grupę od znanych nam wcześniej zespołów? Odnoszę wrażenie, że motywy zawarte w twórczości Måneskin. Od lat rock ‘n’ roll rządzi się swoimi prawami, opartymi głównie na

przetrwaniu w dżungli uzależnień oraz niebezpieczeństw, a także życiu na krawędzi szaleństwa. Największe hity tworzone były w odmiennych stanach świadomości, często również sami twórcy nie rozumieli fenomenu piosenek uwielbianych przez fanów. Måneskin może stać się przysłowiowym światłem w tunelu dla tych, którzy czują się odmienni. Zazwyczaj przywiązujemy wagę do twórczości naszych ulubieńców, są oni lustrem nas samych. Ten zespół

prezentuje nasze pragnienia, związane z przesunięciem pewnych granic. Czy dotyczy to norm obyczajowych, wyrażania siebie, czy też najzwyczajniejszej w świecie rewolucji pokoleniowej? Na to pytanie każdy z nas odpowie inaczej.

Sami zdecydujecie, w jaki sposób postrzegać Måneskin. Ja natomiast będę niecierpliwie oczekiwać na to, co przyniesie przyszłość jednemu z najbardziej intrygujących zespołów ostatnich lat.

Jak pomóc naszej eSkarbonce?



zeskanuj kod qr

lub wejdź na stronę:
<https://tiny.pl/wjxg6>

wybierz kafelek z eSkarbonką



strony przekieruje Cię do
wybranego przez Ciebie
sposobu płatności!

wybierz lub wpisz dowolną kwotę
wypełnij swoje dane (Imię oraz email)
zatwierdź regulamin

GOTOWE!

jesteśmy o jeden krok bliżej do pokonania sepsy

MEDYCZNY POMAGA 4.0

gramy z WOŚP

25 361 złotych i 34 grosze – taką kwotą zakończyliśmy zeszłoroczną edycję akcji Medyczny Pomaga. Ten wynik napawa nas dumą, nie tylko ze względu na pobity przez nas rekord, lecz głównie dzięki temu, jak wiele osób zjednoczyliśmy pod sztandarem naszego eventu. Studenci poznańskich uczelni, wykładowcy, ludzie dobrej woli dołożyli swoją cegiełkę, by przeznaczyć na WOŚP jak największą kwotę pieniędzy. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy gra od lat w jednym celu – by poprawić jakość opieki zdrowotnej w naszym kraju, dać nam dostęp do najnowocześniejszego sprzętu, aby leczyć na najwyższym światowym poziomie. Przemierzając szpitalne korytarze niejednokrotnie mijamy aparaturę oznaczoną charakterystycznym czerwonym serduszkim WOŚP. Jesteśmy dumni, że mogliśmy włączyć się do tej inicjatywy.

Od 2019 roku redaktorzy Pulsu pod wodzą Piotra Chałaja działają charytatywnie pod hasłem Medyczny Pomaga. Mamy nadzieję, że rokrocznie młodzi medycy będą kontynuować tę tradycję, z ogromną korzyścią dla zdrowia nas wszystkich.

Co przyniesie rok 2023? Zwielokrotnienie efektów naszej redakcyjnej pracy! Głęboko wierzymy w to, że akcja Medyczny Pomaga 4.0 po raz kolejny odniesie sukces, dlatego już teraz zapraszamy Was serdecznie do zaangażowania się w naszą działalność.

Chcielibyśmy, aby rok 2023 był rokiem szczegól-

nym – takim, w którym po raz kolejny pobijemy rekord. Dlatego też ponownie podjęliśmy starania, by organizowane przez nas kursy, warsztaty, licytacje i wydarzenia podbiły Wasze serca. Pragniemy, żeby akcja Medyczny Pomaga 4.0 stała się festiwalem nowych możliwości, okazją do nabycia przydatnych umiejętności, a także dobrą zabawą. Nasze zeszłoroczne licytacje były bowiem źródłem niesamowitych wspomnień dla wielu uczestników. Możliwość obserwacji bądź asysty przy zabiegu transplantacji nerki, a następnie relaksujący spacer z Harleyem (psem profesora Kubisza) to tylko niektóre z wielu doświadczeń zwycięzców naszych licytacji.

Zagrajmy ponownie, razem, do końca świata i o jeden dzień dłużej!



Medyczny Pomaga 4.0 wraz we współpracy z IFMSA-Poland Oddział Poznań, Polskim Towarzystwem Studentów Farmacji Oddział Poznań oraz Polskim Towarzystwem Studentów Stomatologii Oddział Poznań, Akademicką Społecznością Ratownictwa i Medycyny Katastrof (ASRiMK)

„Pink Lips” i „Remember” – edukacja społeczeństwa na temat nowotworów piersi, szyjki macicy, a także jąder i prostaty. Nauka samobadania piersi i jąder na specjalnych тренаżerach.

„Serce masz tylko jedno” – projekt obejmuje badania glikemii oraz ciśnienia tętniczego, dodatkowo przeprowadzane są badania profilu lipidowego. Przy współpracy z członkami stowarzyszenia, będącymi już lekarzami przeprowadzamy konsultacje lekarskie z zakresu otrzymanych przez uczestników akcji wyników. Dzięki temu projektowi uświadamiamy nasze społeczeństwo i niejednokrotnie przyczyniamy się do wczesnego zdiagnozowania cukrzycy bądź nadciśnienia.

„Marrow Hero” – przy współpracy z DKMS edukujemy jak zostać potencjalnym dawcą szpiku i obalamy mity dotyczące dawstwa. Dodatkowo staramy się poszerzać wiedzę społeczeństwa z zakresu nowotworów krwi oraz transplantologii.

„Zdrowe Żywienie” – nauka prawidłowej diety połączona z pomiarami składu procentowego ciała, wagi i wzrostu. Obliczamy współczynnik BMI i WHR, przy współpracy ze studentami dietetyki dajemy porady żywieniowe adekwatne do stanu zdrowia.

„Szpital Pluszowego Misia” – akcja skierowana do najmłodszych jej uczestników, poprzez zabawę przygotowujemy dzieci na pierwsze spotkanie z lekarzem, pozwalają również w spokoju przebadać się rodzicom. Dzieci mogą zaznajomić się z używanym przez lekarzy sprzętem i oswoić się z widokiem białego fartucha.

„Ratowanie na spontanie” – edukacja społeczeństwa z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej, nauka przeprowadzania resuscytacji krążeniowo-oddechowej, postępowania przy omdleniu i zakrztuszeniu; dodatkowo uczestnicy mają okazję nauczyć się korzystać z AED/zautomatyzowanego defibrylatora zewnętrznego, którym dysponujemy. Projekt we współpracy ze studentami ratownictwa medycznego i Akademicką Społecznością Medycyny Katastrof.

„Pomagaj z uśmiechem” – edukacja społeczeństwa na temat podstawowych informacji o profilaktyce próchnicy, metodach szczotkowania, wizytach kontrolnych u dentysty, diecie w próchnicy (projekt we współpracy z kierunkiem stomatologii).

„Farmacja w pigułce” – wszystkich zainteresowanych tą nieco mniej widoczną częścią pracy Farmaceuty zapraszamy na pokazy wytwarzania leku recepturowego. Natomiast pasjonatów medycyny naturalnej porwiemy w świat roślin leczniczych i ukażemy nie tylko ich pierwotną formę z nieco bliższej perspektywy, ale również postaci leku ziołowego na miarę XXI wieku.

Akcje odbędą się 29 stycznia w godzinach 10.00–18.00, podczas Finału WOŚP na Międzynarodowych Targach Poznańskich

Satyra o współczesności

Jedenasty dzień listopada dla każdego ma inne oblicze. Jednym przynosi przemyślenia dotyczące historii i bieżących wydarzeń ze świata polityki, dla innych zaś jest po prostu terminem wolnym od szkoły czy pracy. Ja ten dzień spędziłam w kinie i powiem Wam, że naprawdę było warto.

Decyzję o zakupie biletu na przedpremierowy pokaz *W Trójkącie* podjęłam dość późno. Los mimo wszystko się do mnie uśmiechnął, gdyż na sali pozostało jeszcze jedno dostępne miejsce. Niestety, moje opóźnienie miało negatywną konsekwencję, ponieważ wylądowałam na pierwszym fotelu, w pierwszym rzędzie, który raczej nie stanowi idealnego miejsca do delektowania się kinem.

Tegoroczny zdobywca Złotej Palmy to komediodramat podzielony na trzy akty. W pierwszym z nich poznajemy parę głównych bohaterów – Yayę i Carla. Na co dzień parają się oni modelingiem oraz relacjonowaniem swojego życia obszernej publice w mediach społecznościowych. Ich związek jest daleki od ideału, co usilnie starają się uratować. Gdzieś między licznymi kłótniami a kolejnymi sesjami zdjęciowymi dochodzą jednak do pewnego konsensusu. Podejmują decyzję o wybraniu się w rejs luksusowym statkiem. W ten sposób płynnie przechodzimy do aktu drugiego.

Ta część poświęcona jest przedstawieniu pozostałych pasażerów wycieczkowca. Nie jest to jednak grupa specjalnie zróżnicowana. Wszystkich łączą zasobne portfele, zamiłowanie do wymyślnej kuchni i przekonanie o własnym życiowym sukcesie. Wśród nich znajdziemy między innymi rosyjskiego oligarchę, samotnego milionera z branży technologicznej oraz starsze małżeństwo powiązane z produkcją bro-

ni. Wylegiwanie się na leżaku z lampką szampana zostaje jednak przerwane przez splot niepożądanych zdarzeń. W jego wyniku dochodzi do wypadku, przez który grupka pasażerów trafia na bezludną wyspę. Jednym z rozbitków jest Abigail, uboga kobieta, która na jachcie zajmowała się sprzątaniami toalet. Tutaj zaczyna się trzeci, moim zdaniem najważniejszy akt.

Ostatnia, zarazem najdłuższa część filmu Rubena Östlunda, prezentuje widzom niezaradność bogaczy w obliczu sytuacji, w której pieniądze nie grają absolutnie żadnej roli. Szybko bowiem okazuje się, że jedyną osobą umiejącą zorganizować pożywienie i rozpalic ogień jest wcześniej wspomniana sprzątaczką. Role społeczne niejako odwracają się, teraz ci majątni skazani są na łaskę kobiety, która jeszcze chwilę wcześniej była dla nich zupełnie niewidzialna.

W większości produkcji, od bajek dla dzieci, przez filmy o superbohaterach, aż po dramaty obyczajowe obserwujemy wyraźny podział na to, kto jest dobrym, a kto złym bohaterem. Autorzy scenariusza *W Trójkącie* pozostawiają jednak tę kwestię do rozstrzygnięcia w obrębie własnego sumienia. Szwedzki reżyser skrupulatnie zadbał o to, aby każda postać miała swój moment, który pozwala na zrozumienie jej postępowania czy usposobienia.

Film, pomimo braku rozlewu krwi jest produkcją brutalną. Stanowi podróż przez świat pieniędzy, luksusu i polityki, żeby finalnie zabrać widza w miejsce, gdzie wszystkie dobroci materialne są całkowicie bezwartościowe. Seans wywołuje różne, momentami wręcz sprzeczne emocje, które długo się utrzymują.

Nagrodzony Złotą Palmą oraz Europejską Nagrodą Filmową obraz *W Trójkącie* na kinowych ekranach od 6 stycznia.

Fenomen piłki nożnej

Najważniejsza spośród wszystkich rzeczy nieważnych

Grudzień okazał się miesiącem stojącym pod znakiem najważniejszej piłkarskiej imprezy czterolecia – mundialu. W momencie pisania tego artykułu mistrzostwa wkraczają w decydującą fazę, co oznacza, że nie czas jeszcze na ostateczne podsumowania. Przemijający mundial, to jednak idealny powód do refleksji nad tym, dlaczego piłka nożna jest tym czym jest – wszak nawet pomimo nietypowej pory i licznych kontrowersji, mistrzostwa świata w Katarze przyniosły wiele emocji oraz udowodniły, że kopanie piłki jest swego rodzaju fenomenem socjologicznym, zarówno dla fanów śledzących rozgrywki piłkarskie na co dzień, jak i niedzielnych kibiców.

Najpopularniejszy sport na świecie

Piłka nożna to sport, który „zainfekował” cały świat skuteczniej, niż niedawna pandemia. W skład FIFA (Międzynarodowej Federacji Piłki Nożnej) wchodzi aż 209 narodowych federacji z całego świata. Praktycznie w każdym z tych krajów istnieją ligi piłkarskie. Nawet państwa takie, jak Wyspy Owcze posiadają kilka poziomów rozgrywkowych, na których rywalizują zawodnicy. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest z pewnością przystępność założeń dyscypliny. Przepisy są jasne i zrozumiałe (z oczywistych względów pomijam tu kwestie związane z systemem VAR), zaś do gry nie potrzeba wiele, parafrazując słowa Kazimierza Górskiego – wystarczy dwie bramki i okrągła piłka. Dzięki prostocie futbolu, każdy może spróbować swoich sił, zaś oglądanie meczu nie wymaga od kibica zbyt wiele. Aby cieszyć się grą wystarczy wiedzieć, że mecz można „wygrać, przegrać albo zremisować”, a wygrywa ten, kto strzeli więcej goli.

Piękno tkwi w prostocie

Nieskomplikowane zasady gry w piłkę nożną są jednym z głównych czynników rozpalających serca młodych osób szukających swojego miejsca w świecie. Historia futbolu pełna jest przykładów ludzi, którzy wyrwali się ze skrajnej biedy i udowodnili, że dzięki zamiłowaniu do sportu, i odrobinie szczęścia można sięgnąć gwiazd. Uniwersalność i przystępność gry w piłkę najlepiej widać na przykładzie Ameryki Łacińskiej. Siłę reprezentacji takich, jak Brazylia czy Argentyna stanowią piłkarze, którzy nie są produktami drogich i zaawansowanych systemów szkoleniowych. Wielu z tych zawodników wywodzi się z biednych rodzin, zaś piłka nożna dała im możliwość podbicia świata. Dzięki postaciom takim jak Angel Di Maria futbol w krajach ubogich jest religią, zaś piłkarze stają się ikonami i bohaterami. I nawet jeśli nie każdemu dzieciakowi kopiącemu piłkę w faweli uda się osiągnąć sportowy sukces, to jednak w nich wszystkich tli się mała iskierka nadziei, pozwalająca zapomnieć o problemach dnia codziennego.

Romantyzm piłki nożnej

Piłka nożna jest swego rodzaju ewenementem na tle innych gier zespołowych. Charakterystyka tego sportu powoduje, że nie zawsze w meczu zwycięża drużyna lepsza – oczywiście, w znakomitej większości przypadków wygrywają ci, którzy potrafią więcej, jednak prawdopodobieństwo niespodzianki jest całkiem duże. Wynika to najpewniej z faktu, że w przeciwieństwie do innych sportów, aby wygrać wystarczy zdobyć jedną bramkę, zaś to, w jaki sposób będziemy prowadzić grę jest kwestią drugorzęd-

ną. Efektem takich przepisów jest duża dowolność taktyczna, która pozwala dobrze dopasować grę do możliwości danej drużyny: niektórzy preferują defensywny futbol z nastawieniem na kontrataki, inni parkowanie przysłowiowego „CzesioBusa¹”, zaś dla wielu priorytetem są długie akcje oparte na wielu podaniach jest jedynym słusznym spojrzeniem na taktykę. Taka dowolność sprzyja nieoczywistym rozwiązaniom, co najlepiej obrazuje przykład reprezentacji Maroka. Dzięki rozsądnemu gospodarowaniu swoimi możliwościami i odpowiedniemu dopasowaniu taktyki pod przeciwników, drużynie tej udało się osiągnąć sukces ponad miarę możliwości, wpisując się na długą listę „czarnych koni” uwiecznionych na kartach historii futbolu. Warto też zauważyć, że praktycznie każdy mecz piłki nożnej to osobny spektakl, który rozgrywa się na swoich własnych zasadach – fazy ataku i obrony nie następują po sobie systematycznie, zaś ilość rozwiązań, które mogą zastosować obie drużyny, jest praktycznie nieskończona. Nieprzewidywalność ta sprawia, że na wielu piłka działa jak magnes, zapewnia emocje i trzyma w napięciu do ostatnich minut.

Cuda, cuda ogłaszają

W piłce zdarzyć się może wszystko, od strzelenia pięciu bramek w dziewięć minut, do emocjonalnych rollercoasterów, w których decydujące gole zdobywane są w ostatnich sekundach doliczonego czasu gry. Od czasu do czasu przytrafia się bramka tak piękna, że można ją oglądać godzinami. Innym razem to bramkarz zaprzeczy prawom grawitacji i „wyjmie” piłkę nie do obrony. Dodając do tego częste wpadki i różnego rodzaju kiksy otrzymujemy mieszankę wybuchową, która nie pozostawia miejsca na nudę.

Bohaterowie, których potrzebujemy

Dla wielu młodych gwiazdy piłki nożnej są autorytetami inspirującymi do rozwoju osobistego i wychodzenia ze strefy komfortu. Niezależnie od pokolenia z którego pochodzimy, prawie każdy z nas miał kiedyś swojego ulubionego piłkarza. Grając na boisku, chcieliśmy bronić jak Boruc, strzelać wolne jak Pirlo i dryblować jak Maradona – i nawet pomimo licznych afer obyczajowych, które otaczają świat piłki, nie można zaprzeczyć, że dzięki tym wzorcom wielu z nas czas wolny spędzało w sposób aktywny i zdrowy. Nawet kiedy dorastamy, nasze dziecięce marzenia ewoluują, a świadczy o tym ogromna ilość lig amatorskich, których rozgrywki wywołują często emocje porównywalne z mundialem.

Łyżka dziegciu w beczce miodu

Nic na świecie nie jest czarno-białe, więc w przypadku sportu, który generuje tak duże zainteresowanie jak futbol, nie sposób jest uniknąć tematów ciężkich. Afery korupcyjne, skandale obyczajowe i niemoralne działania federacji piłkarskich, to tylko część problemów, które niszczą piłkę od środka. Należy jednak pamiętać, że dla każdego kibica najważniejsza powinna być radość i emocje wynikające z tego, co dzieje się na boisku, nie dajmy się porwać wirowi agresji i rywalizacji, nie bądźmy jak marokańscy pseudokibice, którzy palą samochody Bogu ducha winnych ludzi w ramach celebracji. Zamiast interesować się sagami transferowymi i rewelacjami udostępnianymi przez „mejwenów²”, włączmy mecz swojej ulubionej drużyny i spędźmy czas, delektując się grą.

¹ Popularne określenie dotyczące ultradefensywnego ustawienia drużyny w polu karnym, nazywanego w gwarze piłkarskiej „autobusem”. Dotyczy ono eksklusywnie reprezentacji Polski, ponieważ jest często stosowane przez trenera kadry – Czesława Michniewicza.

² Mejwen – ekspert, osoba znająca się na danym temacie.

Książki na zimowe wieczory

Zimowe dni i wieczory zazwyczaj upływają studentom pod znakiem nauki do egzaminów i zaliczeń. Jednakże przerwy i odpoczynek są równie ważne. W ramach relaksu jedni z nas będą oglądać seriale bądź filmy, inni spotykać się ze znajomymi, a pewna część może skusić się na spokojny relaks pod kocem, z herbatą w jednej ręce i książką w drugiej. Dlatego też przychodzę z propozycjami tytułów, w które można zanurzyć się w długie i ciemne wieczory.

Dla osób lubiących nieco mroczniejsze klimaty zdecydowanie dobrą lekturą są książki Dmitrija Głuchowskiego z trylogii *Metro*, które należą do nurtu fantastyki postapokaliptycznej. Co ciekawe, są one tylko wstępem do większego uniwersum współtworzonego przez fanów. Akcja toczy się w ciemnych tunelach moskiewskiego metra, w których schronili się pozostali przy życiu ludzie po wybuchu broni jądrowej. Śledzimy przede wszystkim przygody Artema, wyruszającego z rodzimej stacji WOGN, by ostrzec resztę metra przed nadciągającym niebezpieczeństwem. Na swojej drodze razem z Hunterem (bohaterem drugiej części trylogii) napotykają cały przekrój społeczeństwa, od faszystów zaczynając, na Kulcie Wielkiego Czerwia kończąc. Największą zaletą tych książek jest tajemnica sieci metra, która czeka na odkrycie przez odważnych i żądnych wiedzy.

Znacznie cieplejsze bodźce dla wyobraźni zapewnić może pierwszy tom kronik Diuny autorstwa Franka Herberta. Na pierwszy rzut oka wydawać się może, że to kolejne dzieło science-fiction opowiadające o niezwykłych przygodach protagonistów. Jednakże już po pierwszych kilkudziesięciu stronach okazuje się, iż galaktyka rządzona przez wielkie rody jest do cna przepełniona skomplikowanymi spiskami i wielopoziomowymi intrygami. Niedługo po przy-

byciu na pustynną planetę Arrakis, jedyne źródło melanzu, młody książę Paul Atryda ze wszystkich sił stara się przeżyć, jednocześnie chroniąc swoją matkę i poznając tajemnice przeszłości i przyszłości. Oczywiście istnieje również jej filmowa adaptacja z Timothéem Chalametem w roli głównej, co stanowi dobrą alternatywę, gdy czytanie książek przychodzi z trudem. Wydaje mi się, że najciekawszym aspektem tego tomu jest opowieść o przeznaczeniu, wydawałoby się, przeciętnego syna książęcego rodu, który nieświadomie przygotowywany jest do czynienia rzeczy wielkich.

Nie byłbym sobą, gdybym nie wspomniał choć słowem o *Władcy Pierścieni*. Któż bowiem nie słyszał o największym dziele angielskiego lingwisty? Albo o filmowych adaptacjach w reżyserii Petera Jacksona, nagrodzonych wieloma Oscarami? Nawet czytając jeden rozdział dziennie, przygoda z tym dziełem będzie trwała około dwóch miesięcy. Myślę, że nie zdradzę żadnych tajemnic fabularnych, jeśli napiszę, że historia skupia się na podróży grupy przedstawicieli Wolnych Ludów w stronę Mordoru, aby zniszczyć największy skarb Saurona – Jedyny Pierścień. A co zwróciło moją uwagę w tym dziele? Tego niestety nie potrafię jednoznacznie określić, bo od dawna siedzę w Śródziemiu po uszy, ale z rozmów z innymi czytelnikami wynika, że we *Władcy Pierścieni* każdy znajdzie coś dla siebie.

Pozwolę sobie dodać jeszcze polski akcent do tej listy, o zmaganiach wiedźmina Geralta spod pióra Andrzeja Sapkowskiego, pisarza będącego w ostatnich latach bohaterem wielu memów. Swoją przygodę najlepiej zacząć od jednego ze zbiorów opowiadań, *Ostatniego życzenia* lub *Miecza przeznaczenia*. W przypadku gdy klimat tych tytułów nam się

spodoba, możemy przejść do cyklu pięciu powieści, by zakończyć lekturą skompilowanych fanowskich opowiadań oraz Sezonem burz, którego akcja toczy się niezależnie od pozostałych części. Największym plusem tej serii zdecydowanie są szalone przygody tytułowego wiedźmina Geralta, okraszone jego dość

bezpośrednim językiem. Osobom preferującym nieco poważniejszą tematykę polecić mogę natomiast tzw. trylogię husycką, należącą do nurtu powieści fantastyczno-historycznych, która przedstawia wzbogaconą o porządną dawkę magii historię krwawych wojen polityczno-religijnych z XV wieku.

FUNDACJA MOCNI NA STARCIEI

Hokus POCUS! Więcej żelu!

Ultrasonografia jest wymarzonym diagnostycznym narzędziem pomocniczym dla wszystkich medyków, którym odrobina magii w głowie. Jak tu nie skojarzyć głowicy, którą niczym różdżką odrywamy niewidoczne dla ludzkiego oka zakamarki naszych wnętrzności?! By rzucać odpowiednie zaklęcia – wybieramy przypisane presety, podkreślamy częstotliwość, ustalamy wzmocnienie obrazu i poziom głębokości i cyk!

Każdy mag wie, że same rzucanie zaklęć nie wystarczy, by korzystać z dobrodziejstw aparatów USG. Niezbędnym elementem całej układanki jest zwykły/niezwykły żel o standardowym składzie: karbomer, benzoesan sodu, 2-bromo-2-nitropropano-1,3-diol, wodorotlenek sodu, woda oczyszczona...

Występujący najczęściej w jasnych odcieniach błękitu, zieleni, różu lub w formie całkowicie przezroczystej eliksir:

- umożliwia prawidłowy i niezbędny do wykonania badania kontakt głowicy USG ze skórą badanego i prawidłowe przewodzenie ultradźwięków,
- wykonany jest na bazie wodnej, nie zawiera soli oraz innych substancji, które mogłyby niekorzystnie wpływać na żywotność głowicy ultrasonograficznej,
- ma wysoką odporność na wysychanie,
- ma odpowiednio dobraną lepkość, która zapewnia dobrą przyczepność żelu i brak spływania podczas badania,
- ma neutralny odczyn pH,
- wykazuje bierność chemiczną (brak oddziaływania

ze skórą badanego i ubraniem),

- ma niską tłumienność dla fal ultradźwiękowych.

Co ma zrobić mag, gdy żelu brak? Możemy śmiało posłużyć się wodą (niestety jakość przewodnictwa nam znacznie spadnie i pozostanie po nas mokra plama) lub... lubrykant – to stosowana kryzysowo procedura na pokładzie m.in. karetki pogotowia ratunkowego.

Kilka tygodni temu w Internetach udostępniono przepis dla czarodziei i mugoli na domowy żel, łapcie: Link – QR do przepisu: https://www.aliem.com/tric-k-trade-homemade-ultrasound-gel/?fbclid=IwAR-1m0xwyi-9wAtpOF_PkWuXEugP2wP5lf0I62xZg6rE-Uw6UsNeWtKFUIqb4

Kolejny PROTIP – ewentualne plamy na ubraniach powstałe w wyniku kontaktu z żelem najlepiej sprząć w letniej wodzie. To ULTRA info dla uczestników warsztatów i szkoleń oraz przyszłych ultrasonografistów.

O szopie, który parał się „nauką”

Gdzieś w przestrzeni zawieszonej między tym co namacalne a nieuchwytne, żyje sobie szop – niezwykle, jedyń w swoim rodzaju – fosforyzujący szop prac. Pewnego razu poczuł silne, nieustępliwe pragnienie, aby namieszać w świecie nauki. Jako że jest szopem niecierpliwym, szybko zakasał swoje połyskująco-zielone, futrzaste rękawy, zabierając się do działania.

– Ha, ha, ha. Potrzebuję tylko jednego człowieka.

W taki oto sposób rozpoczął się festiwal figlarstwa...

Zaczyna się już ściemniać, słońce – powoli, lecz nieustępliwie – schodzi coraz dalej za horyzont, nadając piękną, matowo-różową barwę otaczającemu je niebu, delikatną poświatę budynkom i połysk mokremu asfaltowi. Miasto straciło już poranny gwar, gdy wszyscy zaczynali kolejny pracowity dzień. Nastął czas odpoczynku od codziennych obowiązków. Tak samo pomyślał Kurry, zamykając swojego leciwego laptopa pokrytego licznymi śladami użytkowania.

– Uf. Pora na prysznic. – Zamyślony udał się do łazienki, zamknął za sobą kabinę prysznicową i smakował się chwilą, gdy krople letniej wody spływają po jego ciele.

W końcu nie ma nic lepszego niż orzeźwienie po dniu, który wysysa całe pokłady energii, prawda?

– Nie. Potrzeba dopełnienia – wymamrotał, jednocześnie spoglądając na swoją, gdzieś tam pomarszczoną, twarz w lustrze.

Zwinnym ruchem, zapisanym już w pamięci mięśniowej, otworzył szafkę po prawej stronie i wyciągnął czarne, drewniane pudełeczko z wygrawerowanym napisem „Remedium”. Otworzywszy je, ukazały się drobne paseczki bibuły, a na nich – podobizna człowieka na rowerze. Bez namysłu, jedna dawka sprawnie powędrowała pod język. Do wypełnienia rytuału Kurry’ego wzywa już tylko kanapa w salonie. Skończywszy ubierać spodnie dresowe i luźną koszulę, przekroczył próg i rozłożył się leniwie na wersalce. Zanim zamknął oczy rozejrzał się jeszcze po pokoju, jak to ma w zwyczaju. Drewniana ława, telewizor plazmowy na ścianie i w rogu, sięgająca sufitu, zapełniona półka z książkami oraz stary, wysłużony, ale nadal nadzwyczaj wygodny fotel. Nic nowego, ten sam przytulny przytułek. Wnet poczuł jak sen, niczym potężny wir, wciąga go w swoje objęcia. Wszystko opanowała czerń...

Puk, puk, puk. Stuk, stuk, stuk.

– Co tak głośno? Kto tam? – radośnie zapytał Kurry, obudzony.

Wszystko oddycha i wiruje. Świat się śmieje i pulsuje. Euforia!

Puk, puk, puk.

– Gdzie? – rozejrzał się dookoła.

Nic nowego, oprócz zielonego szopa, siedzącego w fotelu.

– Czekaj, co?! Szop? Szop prac? On świeci... – powiedział sam do siebie, szczerząc zęby.

Jedna, dwie, trzy... trzydzieści sekund. Nie znika.

– Powiedz coś wreszcie. Ile jeszcze zamierzasz patrzeć się na mnie z bananem na twarzy? – rzekł szop frywolnym, dziecięcym głosem.

– Ty fosforyzujesz? – ciekawsko odpowiedział Kurry, nie tracąc uśmiechu.

– Czy to naprawdę pierwsze pytanie, jakie przyszło ci na myśl? Ha, ha, ha, dziwak. Mniejsza o to. Mam dla ciebie zadanie, mój noblisto.

– Skąd o tym wiesz?

– Wiem, co muszę wiedzieć. Wiem, co chcę wiedzieć.

Nagle szop zniknął. Lewo? Nie. Prawo? Nie. Pod ławą? Nie.

– Tu jestem nedorajdo – zachichotał.

– Mam cię! – Kurry ściągnął szopa z głowy, śmiejąc się.

– To ja mam ciebie. Tylko i wyłącznie ciebie. – Szop tajemniczo spojrzał Kurry’emu prosto w oczy.

– Co masz na myśli? – Kurry nieudolnie próbował udawać powagę.

– Wyświadczyć mi przysługę, w końcu jedynie twój piękny umysł jest zdolny mnie dostrzec. Potrzebujemy się nawzajem.

– A to dlaczego?

– Mam dobre wieści dla świata nauki.

– Och, czyżby? Zamieniam się w słuch. – Kurry odparł ironicznie, odstawiając szopa na ławę.

Rozmowa przebiegła dość szybko. Zwierzak ma dar do przekonywania.

– Trzeba o tym jak najszybciej napisać! – wykrzyczał Kurry, nie udając przejęcia.

– Trzeba, oj trzeba. – odparł szop, śmiejąc się do rozpuku.

Kurry pospiesznym poszedł do biura, potykając się o wszystko dookoła, w tym o własne nogi. Wrócił z laptopem i otwartym plikiem tekstowym.

– Powtórz raz jeszcze i nie pomijaj żadnych szczegółów.

– Z przyjemnością, hi, hi.

Tydzień później – popularna grupa w social-mediach:

Anonim: hahaha, to tak na poważnie?

Guest2137: XD

Julka09: co was tak śmieszy?! to przecież wielkie odkrycie!

Pompa: ty tak na serio?

ZiZi: Julka dobrze pisze. To jest już naukowo udokumentowane.

morty: dokładnie

Anonim: XDDD oni są już wszędzie, nawet tutaj się dostali

Guest2137: admin, weź ich ogarnij, bo się odkleili

Administrator: Robię co mogę. Usuwa osobę po osobie, ale ich liczba wcale nie maleje.

W taki oto sposób społeczeństwo uległo kolejnemu podziałowi. Po jednej stronie barykady – społeczność naukowa, po drugiej – ludzie, którzy uwierzyli w słowa przekazane przez pewnego fosforyzującego szopa pracza.

– A Ty? Jak myślisz, drogi czytelniku? Czy witamina C jest w stanie wyleczyć raka? – pyta rozbawiony futrzak, po czym rozplywa się w powietrzu.

On nie traci czasu, już w tym momencie obmyśla nową teorię i chichocze pod nosem na samą myśl o wywołaniu jeszcze większego zamieszania...

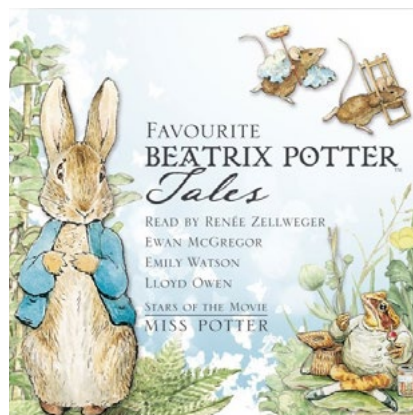
Beatrix Potter

Drawn to Nature

As soon as I walked into this exhibition I felt as if I stepped into a fairy-tale. Forest green panels that guided my steps, reminded me of a picture - draped in the freshness of a cool summer morning I would pick up blueberries from the forest floor. It was one of my favourite tasks as a little girl.

Having just tasted this delicious picture, I noticed in the corner of the paper-white information screens, two little mice chasing each other as if searching for what's behind the transparent sheet. Throughout the whole exhibition, the curious eye of the spectator could watch this delightful spectacle that just as well was curiously watching its fantastic audience. For truly to them we must have looked odd.

Ms Potter was this link that joined the unreal with the real, which is what I think, made her stories so charming. The idea of cottage garden animals behaving and dressing like humans of the late 19th- early 20th century is magical.



Nature and Art have played a huge role in Beatrix's life. Her observation of the natural world, she characterized in her stories. To be honest her plots can be thought as very simple because they involve everyday activities such as cooking, cleaning, worrying about the kids, all quite natural behaviours, but the way she described them made her stories fascinating. Of course, though I have forgotten the most important component and that's the cuteness of the hand-painted animals in their tiny dresses, capes and what not. It makes even the scariest plots, delightful and with a touch of laughter.

However, the storylines follow events that occur due to human made errors guided by wants, desires, sometimes even stupid actions, for example in the Tale of Peter Rabbit, where Peter Rabbit being a very greedy little rabbit went to Mr. McGregor's garden and ate as many cabbages and carrots as he could eat and he got so sick he couldn't move, and just in





the wrong time and place because that was when Mr. McGregor spotted him and tried to catch him, later to be put into a pie. All's well that ends well, and the story ends with Peter Rabbit running back home, glad that he wasn't put in a pie like his father before him. This is just one story out of the 23 children's tales that the talented author has written, and I strongly recommend you read them, for they are truly a stress-reliever. Some of them were even located in a cosy corner in one of the exhibition rooms, where one could sit down and either read or listen to one of the stories.

Aside from her books, Beatrix was a child very fond of the natural world and spent a lot of her time in the gardens surrounding her country house. She also liked to take walks on the nearby hills of the Lake District National Park, which had a great influence on her stories and in her later years she also dedicated her time in preserving its natural beauty away from industrialization.

But I don't want to bore you with all the details that you can easily read on Wikipedia. No, no, what I want is to give you more of this picture (now

if you close your eyes and open your mind you'll be able to see this) – a clear sunny morning where the dew is still clinging to the green blades of grass, the birds trilling their arpeggios from the trees, and just around a small side road amongst the bushy shrubs you can see emerging, a white cottage which marks its presence by the trailing smoke coming out of its chimney. Now I have drawn you a picture of the country house in the Lake District which Beatrix bought in her later years and where she wrote most of her stories.

What I have described to you was the essence of who Beatrix Potter was as a person and what had the greatest impact on her charming stories that are read still unto this day. The exhibition made a magnificent effort for the audience to find out what hides behind the mind of a great storyteller, where did she get her ideas from, what prompted her to write about certain things, and how on earth did she put all this together. And, sometimes it truly is just the small things; everyday duties that we often forget that are those that we most heartily often laugh at because we understand them far too well.

A Traumatic Experience or a Match Made in Heaven?

Here are a few dips into what's life like in the biggest Trauma hospital in England, namely King's College Hospital

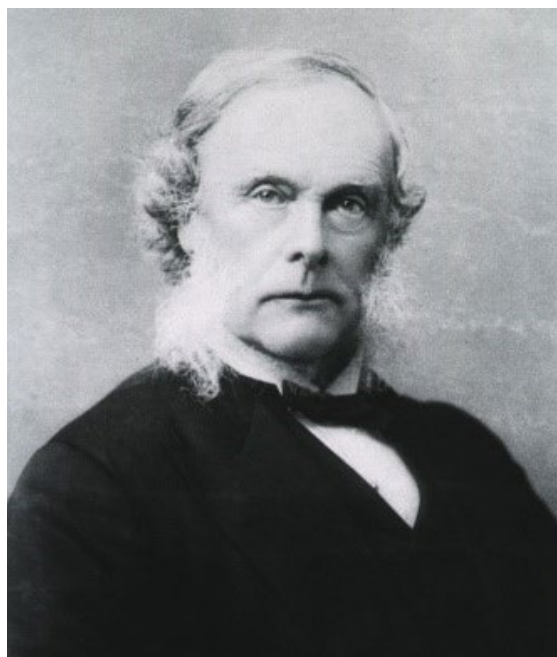
Kings opened in the glorious year of 1840, and the building itself was a disused St. Clement Danes workhouse. The area around the hospital was overcrowded with slums and was deeply marked by poverty and disease. So, it is really to no surprise that there were over 1200 inpatients yet only 120 beds, meaning two patients had to share one bed - all being quite natural in those days. The imbalance hasn't changed much now, except the numbers grew bigger, so now there are over 1300 beds but 115,000 inpatients that are not even counting the emergencies (there is no bed sharing anymore though, there are only single

patient beds but there are shorter post-operative rehabilitation times). Just as well, always creating that need for improvement.

Soon after its grand opening, King's hospital was joined with King's Medical School, where young medical students and nurses gain their knowledge till this day. Thus, the hospital itself changed its name to a Teaching hospital.

Many prominent figures are connected with this institution; however, I feel the most honourable mention is that of Joseph Lister, the pioneer of aseptic surgery, the one person who has completely overturned the era of surgery and made it into what it is today. He performed his very first major elective surgery here, under strict antiseptic conditions. This spread like a heatwave all over the world as it caused a drastic drop in the number of post-operative infections. However, before Lister's illustrious discovery, whilst still in university he familiarized himself with the work of Louis Pasteur, a French chemist who has baffled the scientific community by his discovery of the microscopic world. This new knowledge was what gave Lister the foundations on which his idea of aseptic surgery was built.

Fast forwarding a couple of years, the hospital was used in both the First and Second World Wars to treat military casualties and victims of air raids. It was fortunate enough never to suffer a direct hit. The hospital then began to grow and merged together with Guy's and St. Thomas's hospitals which are both tertiary care centres and are all used by the King's College London Medical School. The hospital itself has then taken over management of Princess





Royal University Hospital since 2013 for easier and faster healthcare access to patients.

King's is recognized globally as a world leader of innovation. The very first UK bone marrow transplant was conducted here. It is London's leading trauma centre that provides immediate specialist care to the most urgent, life-threatening cases – hence the helipad which is the pride and joy of the hospital since 2016 - including victims of knife crime that walk very frequently through its doors. Myself I have seen one case of a trauma patient that was a victim of a knife attack. Trust me; it is no sight for the faint-hearted. Also, I heard say from one of the doctors that there was a stabbing case that took place at a funeral – I wonder what someone had to say to get the person so upset. Oh dear...Some cases are indeed part of

the local news, and you can read about them on the BBC news website <https://www.bbc.co.uk/news/uk-41818289>. There are many different charities that send their folks to spread awareness about knife crime, and you can see them walking about the hospital talking to people how to prevent more lives from being lost. One of those charities is Lives Not Knives or the Ben Kinsella Trust. You can read more about them on their websites <https://www.livesnotknives.org/> and <https://benkinsella.org.uk/> .

So yes, King's is a wonderful place with adventures no less those resembling Indiana Jones, so please do come and visit, there are many volunteering and work experience opportunities available here, and all you need to do is, apply.

Depths of infinity

Within Us

The world was already here
Troubled in its otherness
It only took you to arrive
To no one awaited the other
Passing you in framed pictures
In a silent victim of Prejudice
Until a sweet blaze of you
Burned me like a grass
To meander into your marveling soul
As a curled leaf sailing over a water of yours
Did you string me on purpose
Playfully pulling me back
Before I escape
Or an accidental flaw of yours
Winning in hasty conclusions
But they spoke as chords
Until blood burnt round my heart
I have never been struck with love
So sweet and so fast before that
Then words from eyes did start
All round us seemed as trees and bushes
The beautiful sight of that face and soul
Bloomed like a sweet flower tapping feet to the rhythm
of the rain, wind and explosions of light
Then word love made flesh that breathes distinctly
But mutually dwelt among us
Has not the power to die
"Therefore what God has joined together, let no man separate"

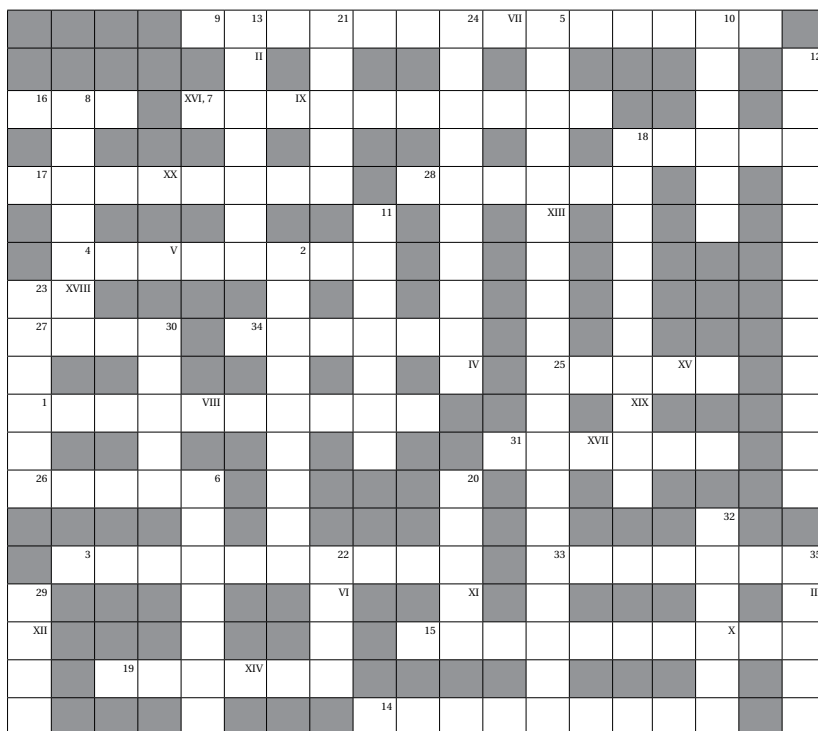
Conquering darkness in our story of challenges
Challenges shaded with dimness of cries
Skies twinkle in emptiness of grey
Penetrating the barricades of our heart
Ripping open our deepest secrets
Until the seed of forgiveness spills from our lips
Until then the flower of forgiveness sprouts
Proving the immortal flame of love

Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru 229 "Puls UM" nagrody otrzymuje:

Daria Hecht
Martyna Rajch

Hasło: Święteczna magia

Sponsorem nagrody jest Wydawnictwo Replika.



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

POZIOMO

- Kraj Króla Juliana
- Film o sparaliżowanym milionerze i jego nietypowym asystencie
- „...gniewnych ludzi”, film z 1957 roku
- Trylogia „władca...”
- gatunek, w którym zobaczysz kłęski żywiołowe
- Stolica światowego kina
- Ma sensacyjną fabułę pełną sentymentu
- Odcinek filmu, który mieści się na taśmie
- „... academy” – serial dostępny na Netflixie
- Film z 1995 oparty na powieści Michaela Crichtona
- Ćwiczenie, które doskonalili grę aktorską
- „ruchomy ... Hauru” – jedna z czołowych animacji Studia Ghibli
- „... siostr” opowiada o sędzi nad kobietami w XVII wiecznej Hiszpanii
- Koreański film o niepełnosprawnym intelektualnie mężczyźnie, który poznaje kobietę z porażeniem mózgowym
- „miłość i ...” – komedia romantyczna o śpiewaczce operowej
- „... Gringo” opowiada o przestępcy, który trafia do meksykańskiego więzienia, funkcjonującego jak małe miasteczko
- „... blues” krótkometrażowy film o ulicznym artyście
- Musił, polski aktor

PIONOWO

- „Skazani na...”
- Gatunek filmu, który opiera się na dorobku nauki i fikcji
- Nakręcony w 1997, dostał najwięcej Oscarów
- Rozbawi do łez
- Kraina Aslana
- Film, w którym jest dużo śpiewu i tańca
- Opowiada o życiu znanej osoby
- Mała Syrenka
- Opowiada o dawnych czasach, ale ma fikcyjnych bohaterów
- Film animowany z Japonii
- ...-art, strona internetowa, na której można kupić bilety na spektakle w Poznaniu
- „... dla atlety” opowiada o słynnym europejskim zapaśniku
- Miejsce akcji „wall-e” i „interstellar”
- Motyw uprzedmiotowienia, często pojawia się w filmach o II wojnie światowej
- Tam oglądaliśmy premiery
- „... - duch narodu” – dokument o Meksyku
- II Zdobywca, postać z filmu „Dracula: historia nieznana”
- Exposito, hiszpańska aktorka znana ze „szkoły dla elity”

Nagroda: Książka "Ultrasonografia. Od wskazania do interpretacji."

Sponsorem nagrody jest **Fundacja Mocni na Starcie**.

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, przysyłajcie na adres jolka@puls.umi.pl do **29.01.2022** wraz z dopiskiem "Krzyżówka".

Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę.

SUDOKU

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

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

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

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

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

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

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

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

Czy Ty też jesteś pasjonatem sudoku? A może po prostu rozwiązywałeś je podczas wykładu, czy też podróży w dalekie zakątki Twojego województwa? Wstaw zdjęcie z rozwiązaniem sudoku na relacje na swoim Instagramie i oznacz @puls.um.

Twórcy najbardziej kreatywnych rozwiązań zostaną uhonorowani niezwykle nagrodami od Teatru Wielkiego – czeka na Was podwójne zaproszenie na spektakl Don Juan!

Nie zwlekaj, masz czas do 29.01.2023 roku!

NIE ROZUMIEM... NIKT NIE WIE CO
SIĘ ZE MNĄ DZIAŁO PRZEZ TEN
ROK... A FIRMA NIE ODPOWIADA NA
MOJE PROŚBY...

STARY, NIE WIEM CO CI POWIEDZIEĆ.
JEDYNĄ INFORMACJĄ OD NICH
BYŁO TO, ŻE JESTEŚ NA JAKIMŚ
ZWOLNIENIU... PISALIŚMY,
DZWONILIŚMY... NA POČZĄTKU DO
CIEBIE, POTEM TAKŻE DO NICH...
BEZ REZULTATÓW..

TAK INTENSYWNIE O
CIEBIE WYPYTYWAŁOM
SZEFOWEJ, ŻE TA
ZAGROZIŁA MI
ZWOLNIENIEM...

PO KAŻDYM SKOŃCZONYM
PROJEKCIE DOSTAWAŁOM
WIELE ZASTRZEŻEŃ,
OSKARŻEŃ O LENISTWO I
TYM PODOBNE...

W KOŃCU PRZESTAŁOM
PYTAĆ I CZekaŁOM NA
CIEBIE...





PRZECIEŻ TAK
NIE MOŻNA... PO
PROSTU NIE MOŻNA...

JESTEŚMY DOBRYMI
PRACOWNIKAMI,
STARAMY SIĘ JAK
MOŻEMY I
POSTAJEMY TO W
ZAMIAN...

NIE WIEM
DLACZEGO MOJA
MISJA ZOSTAŁA
ZATAJONA...

NIE WIEM DLACZEGO NIKT
NIE CHCE MI POWIEDZIEĆ
O CO TU CHODZI...

ALÉ WIEM, ŻE ABY TO
WYJAŚNIĆ MUSZĘ WZIAĆ
SPRAWY W SVOJE RĘCE

I ZABIERAM SIĘ ZA TO JUŻ TERAZ



ZNACZY JAK TYLKO DOPIJĘ
HERBATKĘ...

CDN.

SUCHARY

Do lekarza przychodzi dwóch płaczących chłopców:

– Czemu płaczecie? – zapytał lekarz.

Jeden z chłopców odpowiedział:

– Bo połknąłem kuleczkę.

– A ty chłopczyku?

– Bo to była moja kuleczka.

Czy jeśli dziecko pięcioletnie użyje kremu odmładzającego o 10 lat to zniknie?

Co według lekarzy jest przyczyną bólu głowy?

– Niedobór aspiryny we krwi.

Do psychiatry przychodzi lekko chory facet, który ciągle klaszcze. Co przestaje, to po chwili znów zaczyna. I tak w kółko i w kółko. Lekarz w końcu nie wytrzymuje:

– Panie, czemu pan tak klaszczesz jak głupi?

– A bo lwy odstrasza.

– Ale przecież tu nie ma lwów!

– No właśnie nie ma, bo sposób działa!!!

Matka pakuje syna na wycieczkę:

– Zapakowałam ci chleb, masło i kilogram gwoździ.

– Po co?

– Jak to po co? Posmarujesz chleb masłem i zjesz.

– A gwoździe!?

– Tu są. Przecież spakowałam

Jaka jest różnica między Polską a Titanicem?

Jak Titanic tonął to miał prąd, światło i węgiel.

Przychodzi pewien facet do lekarza.

Lekarz zalecił mu codzienne stosowanie czopków.

Po chwili lekarz się pyta:

– Czy da pan sobie z tym radę?

– Nie bardzo, nigdy nie próbowałem.

– No to ja panu jednego włożę i będzie pan już wiedział.

Na następny dzień mąż jednak nie może sobie poradzić z włożeniem, prosi żonę o pomoc.

No i żona wypycha trzymając mu rękę na lewym barku.

Nagle mąż mówi:

– Ku*wa.

Wystraszona żona:

– Co się stało?

– Przypomniałem sobie, że gdy lekarz wkładał mi czopka, to trzymał dwie ręce na moich barkach.

Lekarz przychodzi do pacjenta po ciężkim wypadku:

– Mam dla pana dobrą i złą nowinę. Od której zaczniemy?

– Niech będzie zła – odpowiada pacjent.

– Musimy amputować panu obie nogi.

– A ta dobra?!

– Pacjent z sąsiedniego łóżka chce kupić pańskie kapcie.

Kiedy: 26, 27 i 28 stycznia 2022

Gdzie: Aula ARTIS ul. Kutrzeby 10

bilety:

<https://opera.poznan.pl/pl/trojan-gabriel-kaczmarek>

Bilety dla studentów Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu:

25% zniżki na hasło UM

Podstępny wirus tkwi przyczajony w każdym z nas. Zakłóca bieg powszechnej historii i pojedynczych ludzki opowieści. Niekiedy usypia (a my razem z nim usypiamy naszą czujność), by po latach wybuchnąć na nowo i ze zdwojną siłą zniszczyć to, co wydawało się stabilne.

Mitologiczna Troja i dobrze znani bohaterowie – Helena, Parys, Achilles, Priam – stali się inspiracją dla twórców baletu „Trojan”. Realizatorzy z czułą precyzją z mitologicznej opowieści wybrali to, co w niej uniwersalne. W ich odczytaniu trojański mit staje się symbolem dręczącego ludzkość wirusa zła. Tak niewiele trzeba, aby go uwolnić. „Bądźmy czujni!” – ostrzegają nas twórcy przedstawienia.

„Trojan” to spektakl niezwykle spójny: od choreografii – debiut na dużej scenie Viktora Davydiuka, twórcy związanego z poznańskim zespołem baletowym, poprzez skomponowaną na potrzeby spektaklu muzykę – Gabriel Kaczmarek (to jego kolejna kompozycja przygotowana dla Teatru Wielkiego), dramaturgię (Katarzyna Frątczak), projekcje (Karolina Mikołajczuk), scenografię (Magda Flisowska) i światła (Wiktor Kuźma). Wszystkie te elementy stanowią o sile przedstawienia. Oraz doskonali tancerze. Duet Heleny i Parysa z niezwykłą mocą próbują ocalić miłość w czasie zarazy.



KACZMAREK /
DAVYDIUK

TROJAⁿ



MEDYCZNY POMAGA 4.0

czyli studenci pomagają WOŚP!

Pomóżcie nam zebrać jak największą kwotę do Finału, który w tym roku organizowany jest pod hasłem „**Chcemy wygrać z sepsą! Gramy dla wszystkich – małych i dużych!**”

To już CZWARTA edycja akcji Medyczny Pomaga tworzonej przez Puls UM. W zeszłym roku udało nam się zebrać ponad 25 000 złotych. Teraz planujemy przebić tę kwotę, dlatego w trakcie tygodnia poprzedzającego Finał WOŚP odbędą się licytacje, warsztaty i różnego rodzaju spotkania, z których cały dochód przekażemy WOŚP

Śledźcie nas na **Facebooku** i **Instagramie** @puls.um – w najbliższych dniach znajdziecie tam najważniejsze informacje i wydarzenia.

W ubiegłym roku przygotowaliśmy dla Was warsztaty z szycia chirurgicznego, laparoskopii czy też VR!

Mieliście też okazję brać udział w licznych licytacjach, z których najpopularniejszą okazała się ta umożliwiająca udział w transplantacji nerki.

W tym roku będzie jeszcze ciekawiej. Do zobaczenia!



wpisz link w przeglądarce:
<https://tiny.pl/wjxg6>



zeskanuj kod, by dowiedzieć się więcej