PULS

GAZETA STUDENTÓW NR 233 • 04-2023

23rd International Congress of Young Medical Scientists

25-27.05.2023

Centrum Kongresowo-Dydaktyczne Poznań

PULS UMP

GAZETA STUDENTÓW NR 233 • 04-2023

ADRIAN KOSTRZEWA
REDAKTOR NACZELNY

Koniec drugiego miesiąca mojej kadencji tuż za rogiem. Jak się z tym czuję? Znakomicie. W tym czasie udało mi się, między innymi, uformować naprawdę mocny zespół, z którego jestem dumny. Był to czas intensywnej pracy, wdrażania się w działalność organizacji, aby poznać każdą jego komórkę – w końcu to fundament dalszego rozwoju naszej gazety. Mam nadzieję, że już wkrótce będę mógł przedstawić Wam owoce tej pracy. Czy były jakieś wpadki? Owszem, zdarzyły się, choć drobne. Wszyscy jesteśmy tylko ludźmi. Wybiegnijmy jednak w najbliższą przyszłość. W pierwszej kolejności odpowiedz sobie na pytanie. Czy Ty lub ktoś z Twoich znajomych spotkał się w murach naszej uczelni z sytuacją, w której nie wiedział jak postąpić ani do kogo zwrócić się o pomoc? Wychodząc naprzeciw niektórym takim przypadkom, powstanie cykl artykułów, w którym poruszać będziemy problemy, kwestie, mogące przytrafić się każdemu z nas. Zaczynając od tematów najbardziej palących, kończąc na tych pozornie błahych. Już w kolejnym numerze pojawi się artykuł, który skupi się na, w moim odczuciu, bardzo istotnym temacie, jakim jest… Przekonacie się sami. Pamiętajcie także, że to Wasza gazeta, do której możecie zawsze zgłaszać swoje przemyślenia i/lub wątpliwości.

SPIS TREŚCI

3 **Słowo wstępu** *Adrian Kostrzewa*
4 **Wariograf**

NAUKA

5 **Zwierzak miesiąca** *Mirela Król*
6 **Nie zwlekaj – zbadaj się!** *Weronika Gryczyńska*
8 **Cykl: ta przebrzydła nauka** *Weronika Szymonik*
10 **Coraz „słodsze" dzieci** *Aneta Synakiewicz*

ROZMAITOŚCI

12 **Zasada nr 2** *Basia Jaśkowiak*
15 **Reprezentacja Polski** *Wojtek Janczak*
18 **Sztuczna inteligencja** *Konrad Strzelecki*
20 **Medycy na czterech łapach** *Katarzyna Grzesiak*
22 **Tragiczne życie Marii Stuart** *Emilia Dańczak*

KULTURA

24 **Pustynne piaski Arrakis** *Jakub Trojanowski*
26 **SnowFest Festival 2023** *Weronika Musiał*
28 **Smacznego bajgla zagłady** *Maria Graczyk*
30 **Kulinarny kącik interkontynentalny** *Olga Drzymała*

ROZRYWKA

32 **Z archiwum X**
33 **Krzyżówka** *Weronika Szymonik, Kamila Garus*
34 **Komiks** Magdalena Węglewska
36 **Sudoku**
38 **Suchary**

Redaktor Naczelny: Adrian Kostrzewa
Z-ca Redaktora Naczelnego: Aniela Żak
Skład: Weronika Musiał, Konrad Strzelecki, Maria Tomaszewska
Okładka: Basia Borysewicz
Strona internetowa: Weronika Pierz
Korekta: Małgosia Biernacka, Franciszek Klarowski, Jakub Kopczuk, Natalia Placek, Wojciech Pękosz, Bartosz Świercz, Maja Susło
Ilustracje: Weronika Musiał, Maria Tomaszewska, Konrad Strzelecki
Komiks: Magdalena Węglewska

Koordynator Działu Pisarskiego: Martyna Adamska
Koordynator Działu Korekty Językowej: Natalia Placek
Koordynator Działu Graficznego: Konrad Strzelecki
Koordynator Działu PR:
ds. Facebooka – Emilia Dańczak,
ds. Instagrama – Olga Stanisławowska
Koordynator Działu HR: Maria Niezgoda
Koordynator ds. Kontaktów Zewnętrznych: Katarzyna Grzesiak
Koordynator Działu Nagrań Audiowizualnych: Jan Kotlarek

Kolegium: Piotr Chałaj, Olga Ciura, Zofia Czaplicka, Olga Drzymała, Katarzyna Grzesiak, Maria Graczyk, Wojciech Janczak, Kasia Oziewicz, Barbara Jaśkowiak, Mirela Król, Stanisław Lipiak, Maria Łubieńska, Weronika U. Musiał, Aneta Synakiewicz, Weronika Szymonik, Marta Rezler, Agata Tomaszewska, Jakub Trojanowski, Wiktoria Trzebiatowska, Gaja Trzaskowska, Hania Wzorek

Numer zamknięto: 13.03.2023 r.
Nakład: 1500 sztuk i wydanie internetowe
Adres redakcji: DS Eskulap, ul. Przybyszewskiego 39, 60-356 Poznań
pulsum.ump.edu.pl • fb.com/PulsUMP • redakcja@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.

WARIOGRAF

IMIĘ I NAZWISKO: Marcin Nowicki

STOPIEŃ NAUKOWY: dr n. med.

STANOWISKO: asystent z dr

STAŻ NA UCZELNI: 18 lat

TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: empatyczny, pomocny, radosny

JESTEM MISTRZEM W: parkowaniu (poważnie:)

MAM SŁABOŚĆ DO: orzeszków, małżowiny i dzieci

NIE POTRAFIĘ: tańczyć

ZAWSZE CHCIAŁEM SIĘ NAUCZYĆ: grać na skrzypcach

CHCIAŁBYM JESZCZE: zwiedzić wiele miejsc

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: mądrzy, szlachetni, niezłomni (np. August Emil Fieldorf)

KIEDY KŁAMIĘ: od razu to widać

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: natychmiast, w tym momencie

IRYTUJE MNIE: bezmyślność

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

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: wieku

KIEDY STOJĘ W KORKU: odpoczywam

MOJE HOBBY TO: fotografia, podróże, muzyka

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE:telefon

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: prawie zawsze wiem dokładnie która jest godzina (bez zegarka), mam wagę w ręce

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: dom (tam gdzie jest rodzina) i GÓRY!!!

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: rock, metal, cold wave,

MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: klasyka lub ostry metal

ENERGII DODAJE MI: łono natury – góry, góry, góry!!!

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: nie pozwólcie aby dorosłość i codzienność zabrała Wam młodzieńczą radość, optymizm, empatię i wrażliwość.

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: NETFLIX (ostatnio częściej książka)

JEŚLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: android

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: wydaje mi się, że takiego nie mam

MIRELA KRÓL

Zwierzak miesiąca

Morski anioł (Clione limacina)

W tym miesiącu przyjrzymy się transparentnym ślimakom, które skrywają w sobie sekret niczym dr Jekyll i pan Hyde. Delikatne, powabne i zwodnicze. Zanurzcie się w głębiny, by poznać bohaterów tego artykułu.

Nagi anioł śmierci

Clione limacina należy do kladu Gymnosomata, który dosłownie znaczy „nagi" i „ciało". Może na pierwszy rzut oka te ślimaki wyglądają dość niepozornie, ale kryje się w nich prawdziwa bestia. W sumie to mają niewiele wspólnego z „typowymi" ślimakami. Po pierwsze nie posiadają muszli. To znaczy kiedyś posiadały, ale utraciły je jeszcze w stadium młodocianym. Po drugie są bardzo szybkie, a zawdzięczają to płetwokształtnym wyrostkom na nodze, które umożliwiają im aktywne pływanie. Największa prędkość jaką osiąga ten mięczak to aż 10 centymetrów na sekundę. Po trzecie są mięsożerne, a ten gatunek jest wyjątkowo wybredny, jeśli chodzi o preferowany posiłek.

Hipoteza Czerwonej Królowej

W 1973 roku Leigh Van Valen zaproponował koncepcję, która zakłada, że silna konkurencja wymusza stałe zmiany ewolucyjne o charakterze kierunkowym. Najczęściej używamy tej teorii do wyjaśnienia relacji drapieżnik – ofiara. A można prościej? Drapieżniki muszą ciągle ewoluować i stawać się sprawniejsze, ponieważ ich ofiary również ciągle ewoluują. Żeby więc zachować status quo, należy nieustannie uczestniczyć w wyścigu. Ale jak to się odnosi do naszego ślimaka? Okazuje się, że nasz mięczak rozwinął niesamowitą strategię polowania w odpowiedzi na zachowanie jego ofiary.

Krewny na obiad

Ślimaki z gatunku Clione limacina jako ulubioną przekąskę wybrały innego pelagicznego ślimaka – Thecosomata (Sea butterfly). Co ciekawe, ciało naszego morskiego anioła jest idealnie przystosowane do polowania na Thecosomata. Zarówno Gymnosomata, jak i Thecosomata należą do jednej grupy ślimaków zwanej Pteropoda –skrzydłostope. Pływające w toni wodnej morskie anioły ukrywają w głowie 6 ramion, tzw. rogów policzkowych. Gdy wyczują obecność ofiary, wyrzucają te wyrostki, by pochwycić ją w ułamku sekundy. Te ramiona są najczęściej haczykowato wygięte. Taka budowa umożliwia ślimakowi wygrzebanie i spałaszowanie jego ulubionego przysmaku, który jest schowany w muszli.

WERONIKA GRYCZYŃSKA

Nie zwlekaj – zbadaj się!

Obraz badań przesiewowych w polskiej ochronie zdrowia.

W ciągu ostatnich 150 lat średnia długość życia człowieka wydłużyła się o 40 lat, a liczba osób, które doczekały się setnych urodzin zwiększyła się dwukrotnie. Wszystko za sprawą m.in. rozwoju medycyny, skuteczności jej działań i ciągłych badań klinicznych udowadniających, że jesteśmy w stanie wpłynąć na rozwój człowieka. Z roku na rok inżyniera tkankowa, protetyka czy nanotechnologia robi krok naprzód, zaskakując środowisko medyczne i napędzając do działania inne dziedziny medycyny. Zgodnie ze stwierdzeniem słynnego demografa z Uniwersytetu Chicagowskiego, Jaya Olshansky'ego, „stoimy na progu drugiej rewolucji długowieczności". Nie ujmując dynamizacji medycyny i jej wpływowi na próbę rozwiązania zagadki długowieczności, często zapominamy o jej negatywnych konsekwencjach, m.in. przedłużonej ekspozycji na czynniki sprzyjające zapadalności na choroby przewlekłe mogące prowadzić do kancerogenezy.

Krajowy Rejestr Nowotworów podaje, że liczba zachorowań i zgonów nowotworowych w Polsce od połowy lat 60. XX wieku wzrosła 2,5 raza, skutkując tym samym średnio 100 tys. zgonów rocznie. Choroby nowotworowe plasują się na wysokim miejscu wśród głównych przyczyn zgonów wśród polskiego społeczeństwa, dlatego tak ważne jest, by starać się im, w miarę możliwości, zapobiegać oraz wcześnie wykrywać. Prócz działań zależnych od jednostki, takich jak dbanie o zdrowy styl życia, podejmowanie mądrych wyborów żywieniowych, szczepienia profilaktyczne czy stosowanie się do zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, służba zdrowia od lat stawia nacisk na tzw. „profilaktykę drugorzędową". Działania te mają na celu wczesne wykrycie chorób za pomocą badań przesiewowych. Zaletą screeningu jest możliwość wykrycia w organizmie zmian, które niestety już się rozwinęły, lecz nie do takiego stopnia, by objawiać się w sposób jasny i alarmujący dla pacjenta. Wczesne wdrożenie leczenia stanowczo poprawia rokowania pacjenta, a co za tym idzie – zmniejsza prawdopodobieństwo zgonu.

Zgodnie z powszechną definicją, badanie przesiewowe jest mało inwazyjną metodą diagnostyczną, z reguły dotyczącą chorób o dużym znaczeniu społecznym, pozwalającą na wiarygodne i stosunkowo proste przebadanie dużych grup osób. W Polsce dostępne mamy screeningi skierowane do dwóch grup wiekowych, tj. noworodków oraz osób dorosłych/w podeszłym wieku. W przypadku badań przesiewowych u dorosłych i osób w podeszłym wieku, program rządowy skupia się na wykryciu chorób, takich jak rak szyjki macicy, zmiany w dolnym odcinku przewodu pokarmowego czy w piersiach.

Zgodnie ze statystykami, po pandemii COVID nastąpił co najmniej dwukrotny wzrost liczby zachorowań na raka szyjki macicy, który coraz częściej dotyka młodszych kobiet, dlatego tak istotne jest rozpowszechnienie i nawoływanie do korzystania z badań przesiewowych, które przysługują kobietom w wieku od 25 do 59 lat raz na trzy lata. Kobiety z czynnikami ryzyka, do których należą m.in. zakażenie HIV, HPV i przyjmowanie leków immunosupresyjnych, mają prawo do bezpłatnych badań profilaktycznych co roku. Warto również wspomnieć o profilaktyce pierwszorzędowej, która odpowiada szczepieniom przeciwko wirusowi HPV w grupie wiekowej 9-14 lat i składa się z dwóch dawek, której skuteczność oszacowano na poziomie ≥90%.

Kolejnym powszechnym screeningiem jest kolonoskopia pozwalająca wykryć różne zmiany, od polipów po zmiany nowotworowe. Rak jelita grubego jest drugim, po raku płuca, nowotworem wśród wszystkich zachorowań w polskiej populacji. Dotyka rocznie 18 tys. osób. Jest to trzeci najczęściej wykrywany nowotwór wśród kobiet i czwarty wśród mężczyzn. Bezpłatne badanie przesiewowe obejmuje pacjentów między 50. a 64. rokiem życia, niezależnie od płci. W 2022 roku Ministerstwo Zdrowia oszacowało, że około 8 mln Polaków spełniała warunki objęcia programem badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego, z czego tylko niestety niewielka część skorzystała.

Rak piersi należy do najczęstszych nowotworów występujących wśród płci pięknej, rocznie dotykając 19 tys. kobiet. Prowadzona ewidencja wskazuje na wniosek, że na sto nowych zachorowań na raka piersi jedno występuje u mężczyzny. Mammografia, jako bezpłatne badanie przesiewowe, obejmuje grupę pacjentek między 50. a 69. rokiem życia raz na 2 lata. Program adresowany do kobiet dostępny jest zarówno stacjonarnie, jak i w formie mobilnej w postaci mammobusów.

Pytanie zatem brzmi: dlaczego pomimo dostępności takiej ilości badań przesiewowych w kierunku najczęstszych chorób nowotworowych wciąż notowanych jest wiele przypadków rozpoznań w stadium już zaawansowanym? Ankiety prowadzone w ośrodkach leczniczych jasno wskazują, że problemem jest w większości przypadków niewiedza pacjenta, za którą odpowiadać powinien zarówno sam zainteresowany, jak i lekarz rodzinny (według modelu postępowania). Pracownicy służby zdrowia wołają na alarm o potrzebę zmian dotyczących organizacji i realizacji programów profilaktycznych wśród świadczeniodawców, co zapewniłoby wzrost w uczestnictwie pacjentów w badaniach przesiewowych, wpływając jednocześnie na zmniejszenie odsetka osób diagnozowanych w zaawansowanym stadium choroby. Podstawową bazą do udzielania takich informacji powinna być, zgodnie z pracami naukowymi, Podstawowa Opieka Zdrowotna z lekarzem rodzinnym na czele, który to powinien mieć dostęp do narzędzi ułatwiających mu informowanie pacjentów w możliwie najbardziej wiarygodny i najszybszy sposób, dając tym samym końcowo jak największą liczbę pacjentów objętych bezpłatnym screeningiem. Część pacjentów też, jak wskazują ankiety, nie widzi potrzeby stosowania się do zaleceń lekarza, bo przecież „czują się dobrze", przyjmując postawę bagatelizującą wszelkie wskazania, dostępność bezpłatnych badań przesiewowych i starania służby zdrowia. Czy zatem wciąż warto walczyć o jeszcze czulsze metody diagnostyczne, dofinansowania ze strony Ministerstwa Zdrowia na kampanie profilaktyczno-edukacyjne czy wydzwaniać po pacjentach w celu przypominania? Tak, zawsze warto!

Źródła:
https://www.icliniq.com/articles/healthy-living-wellness-and-prevention/screening-and-its-significance
Prof-Knapp-Po-pandemii-dwukrotny-wzrost-zachorowania-na-raka-szyjki-macicy,50157.html
https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/badania-przesiewowe-badz-swiadomy,3888,n,3707
http://pbp.org.pl/program/statystyki/
https://www.termedia.pl/onkologia/8-mln-Polakow-kwalifikuje-sie-do-programu-badan-przesiewowych,49488.html
https://onkologia.org.pl/pl/epidemiologia/nowotwory-zlosliwe-w-polsce
https://www.poradnia.pl/dlugowiecznosc-medycyna-a-wydluzenie-zycia.html
program-badan-przesiewowych-noworodkow-w-polsce-na-lata-2019-2026
https://immuno-onkologia.pl/swiatowy-dzien-raka-2023/483,jak-zwiekszyc-zglaszalnosc-na-badania-profilaktyczne

Ilustracja: Marysia Tomaszewska

WERONIKA SZYMONIK

Cykl: ta przebrzydła nauka

Część 6 – chwila oddechu

Dlaczego lekcje w szkołach trwają 45 minut? Tyle wynosi średni czas skupienia uwagi. Ponadto najlepiej zapamiętujemy przez pierwsze i ostatnie 15 minut zajęć. Nauka w domu pod tym względem się nie różni, więc siedzenie wiele godzin z rzędu nie jest efektywne. Rozwiązaniem są przerwy, warto jednak robić je w określony sposób.

Najbardziej znaną techniką planowania czasu nauki jest metoda pomodoro. Zapewne zna ją większość z Was, ale przypomnę na czym polega. Uczymy się w 25-minutowym bloku, po czym następuje 5 minut przerwy. Po 4 blokach robimy dłuższą przerwę, około 20 minut. Nie jest to jednak technika uniwersalna. Jeżeli wdrożenie się w naukę zajmuje dużo czasu, to warto wydłużyć bloki np. do 45 minut, żeby uniknąć sytuacji, w których ledwie zaczynasz się koncentrować, a tu już przerwa. Najlepiej nie przeciągać bloków do 50 minut lub więcej, ponieważ tracimy czas najlepszego skupienia. Po dłuższym bloku przerwa też powinna być dłuższa. Jeśli jednak jesteś osobą, która szybko traci koncentrację, łatwo się męczy lub nudzi, możesz zacząć od 15-minutowych bloków. Z biegiem czasu ich długość może się zmieniać, dlatego staraj się obserwować samego siebie. Długość bloku powinno się ustalać również na podstawie rodzaju materiału, którego trzeba się nauczyć. Jeśli coś lubisz i nauka sprawia Ci przyjemność, to nawet nie zauważysz kiedy minie 45 minut, natomiast wymagająca dziedzina zmęczy cię już po 15. Łatwiej też zmotywować się do pracy, jeśli pomyślisz, że będzie trwała tak krótko.

Jak monitorować czas? Istnieją specjalne aplikacje na telefon, które odmierzają go zgodnie z techniką pomodoro. Są łatwo dostępne, ale ich wadą jest to, że rozpraszamy się, gdy widzimy powiadomienia z mediów społecznościowych. Dlatego jeżeli telefon jest dla ciebie dużą pokusą, możesz w internecie zamówić minutnik elektroniczny, a smartfona zostawić w innym pomieszczeniu. Jeśli pracujesz na komputerze, wystarczy w przeglądarce wyszukać timer pomodoro, który działa w tle bez konieczności pobierania aplikacji.

Jeśli klasyczna forma pomodoro jest dla Ciebie zbyt sztywna i nie stosujesz jej, bo nie lubisz przerywania w połowie czytanej linijki, to istnieje inny sposób. Zamiast czasomierza weź stoper i włącz go z początkiem nauki. Przerwę zrób po zakończonym rozdziale lub stronie, ale mniej więcej w wyznaczonym wcześniej czasie. Po tym zresetuj stoper i tak samo zrób podczas przerwy. Dzięki temu nie będziesz za bardzo przeciągać, bo wiesz dokładnie ile minęło czasu. Wadą tej metody jest jej nieprecyzyjność, ale dobrze sprawdzi się osobom nastawionym zadaniowo.

Co robić w czasie przerwy? Pamiętajmy, że są one po to, by mózg odpoczął, a nie by załatwić zaległe sprawy. Dlatego superpomysłem jest krótka aktywność fizyczna, wstanie z krzesła, przejście się po domu czy zrobienie przekąski. Lepiej nie wchodzić na media społecznościowe i nie przeciążać umysłu jeszcze bardziej.

Gdy planujesz naukę, od razu uwzględnij czas trwania przerw. Więcej na temat planowania znajdziesz w grudniowym numerze naszej Gazety.

„Zdrowie pod Kontrolą”

To ogólnopolska akcja profilaktyczna Międzynarodowego Stowarzyszenia Studentów Medycyny IFMSA-Poland, przeprowadzana dwa razy w roku. Tegoroczna wiosenna edycja wydarzenia odbędzie się 22 kwietnia i zostanie poprzedzona Tygodniem Zdrowia pod Kontrolą.
Celem akcji jest podniesienie poziomu świadomości społeczeństwa w zakresie zdrowia oraz profilaktyki chorób cywilizacyjnych.

Wszystkich zainteresowanych zachęcamy do wzięcia udziału w wydarzeniu w poznańskim Centrum Handlowym Avenida, w godzinach 10:00-20:00, dnia 22 kwietnia 2023 roku.

ANETA SYNAKIEWICZ

Coraz „słodsze” dzieci

W niedawnej przeszłości cukrzyca typu 2 była uważana za chorobę występującą u dorosłych, jednak w ostatnich latach niebezpiecznie zwiększa się liczba dzieci z tym schorzeniem.

Szacunkowe dane wykazują, że w 2021 roku na całym świecie odnotowano około 41 600 nowych przypadków cukrzycy typu 2 wśród dzieci i młodzieży. Co istotne 40% wszystkich przypadków dotyczyło krajów które pozostają na poziomie średnio-wysokiego dochodu. Trzy kraje o największej szacunkowej liczbie przypadków to Chiny, Indie i Stany Zjednoczone Ameryki. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) liczba dzieci z cukrzycą typu 2 stale rośnie i w niektórych regionach świata stanowi już nawet do 50% wszystkich przypadków cukrzycy u dzieci. Za najistotniejszy z czynników decydujących o występowaniu cukrzycy typu 2 u najmłodszych uważa się otyłość lub nadwagę. W USA cierpi na nie już co trzecie dziecko. Co istotne, rodzice często nie zauważają problemu, zwłaszcza gdy sami mają kłopot z utrzymaniem prawidłowej wagi. Otyłość u dzieci spowodowana jest głownie zmniejszoną aktywności fizyczną oraz niezdrowym odżywianiem (w tym konsumpcją przetworzonej żywności i cukru).

Widać tu w dużej mierze wpływ błędnego modelu wychowania, do którego należą: nagradzanie dzieci za pomocą słodyczy, słodkie przekąski i napoje podczas zabaw lub oglądania filmów, chęć „uszczęśliwienia dziecka” niezdrowym jedzeniem, zastępowanie zdrowych, zbilansowanych posiłków słodyczami czy fast foodami. To rodzic w większości odpowiada za żywienie i organizację czasu dziecka. Pokazanie i utrwalenie aspektów zdrowego stylu życia stanowi istotny element wychowania.

Jednak nie tylko odpowiednie dbanie o dietę i aktywność fizyczną dziecka wystarcza w zapobieganiu otyłości. Według najnowszych badań ogromne znaczenie ma tu też waga rodziców. Udowodniono, że im więcej matka przytyje podczas ciąży, tym większe ryzyko otyłości u dziecka (tzw. wpływ środowiska wewnątrzmacicznego). Natomiast nadwaga u rodziców może przyczynić się do błędnego przekonania o tym, że jest to norma. Co ciekawe, większe oddziaływanie na wagę potomstwa ma ojciec, gdy jest otyły. Dzieje się tak, gdyż to ojciec uważany jest wśród potomstwa za główny wzorzec i głowę rodziny.

Początkowe objawy cukrzycy typu 2 u dzieci mogą być łagodne i mało zauważalne, co może utrudniać jej wczesne wykrycie. Warto zwrócić uwagę na to, czy dziecko: często oddaje mocz, ma zwiększone pragnienie, jest przewlekłe zmęczenie oraz cierpi na częste infekcje skóry, jamy ustnej lub dróg moczowych.

Do walki z cukrzyca typu 2 u dziecka trzeba włączyć całą rodzinę. Tu najważniejsza jest edukacja rodziców w zakresie wprowadzenia u dziecka zdrowego stylu życia, w tym zbilansowanej diety i regularnej aktywności fizycznej. Równie ważne jest regularne monitorowanie poziomu cukru we krwi i kontrole u lekarza specjalisty, ponieważ dzieci często doświadczają szybszego postępu choroby niż osoby dorosłe. Terapia, szczególnie w tej grupie wiekowej, powinna być wczesna, dobrze kontrolowana, intensywna, wieloaspektowa i trwała. Leczenie zaś odpowiednio

intensyfikowane w miarę progresji choroby poprzez włączenie lub poszerzenie farmakoterapii. Według najnowszych zaleceń u najmłodszych stosowane leki ogranicza się do się do metforminy, liraglutydu i insuliny. W razie konieczności zaleca się również rozważenie operacji bariatrycznej. Oprócz terapii choroby pierwotnej istotne jest także zapobieganie i leczenie jej powikłań oraz chorób współistniejących (nadciśnienie tętnicze, dyslipidemia, nefropatia, stłuszczenie wątroby).

Coraz „słodsze" dzieci, czyli dzieci chore na cukrzycę typu 2, to już niestety częste przypadki kliniczne. Nic więc dziwnego, że ten typ cukrzycy określa się mianem jednej z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych.. Istotnym aspektem walki jest profilaktyka, która przede wszystkim powinna opierać się na edukacji społeczeństwa o prawidłowym i zdrowym stylu życia. Należy uświadamiać, że prowadząc szkodliwy tryb życia, oddziałujemy nie tylko na nas samych, ale i na ludzi wokół nas. Wliczając w to nasze potomstwo.

BASIA JAŚKOWIAK

Zasada nr 2

Nie owijaj ran folią bąbelkową

Poznali się jeszcze w przedszkolu. To piękna przyjaźń – zawsze razem. Wspólne zabawy na podwórku, pasje, przyjaciele, marzenia, cele. Żadnych kłótni, może małe sprzeczki, ale nigdy nic nie było w stanie ich poróżnić. Przeszli razem przez szkołę, studia, wspierają się w swoich karierach. Ludzi bardziej dziwi widok ich osobno niż razem – z zasady liczy się ich jako pakiet. Rodziny też przyjęły ich jako honorowych członków. Wszystko jest idealnie.

Brzmi pięknie, w filmach wygląda jeszcze lepiej. W życiu codziennym… cóż, chciałabym, żeby taka wersja była standardem. Nasza rzeczywistość, niestety, nie lubi być zbyt łatwa.

Czeka nas przeciętnie 76 lat na Ziemi. Co zrobilibyśmy z tym czasem, gdyby wszystko układało się tak łatwo? Jestem skłonna założyć, że większość z nas przeszła przez rozpad jakiejś relacji. Nie szukam winnego, nie chcę mówić o drugiej osobie, bo każda sytuacja ma dwie strony. Skupmy się na towarzyszących Tobie emocjach. Smutek, zawód, bycie oszukanym, wykorzystanym, żal. I te krążące w głowie myśli: „Czy to wszystko było kłamstwem?", „Jak mogłem być tak głupi?", „Nie zasługuję na przyjaźń", „Już nigdy nie chcę nikomu zaufać".

Rozumiem Twoją frustrację. Dlaczego miałbyś chcieć otworzyć się na nowo, skoro zawsze kończyło się tak samo?

Przeczytaj, proszę, ostatnie zdanie jeszcze raz. Nie wiem, czy zwróciłeś uwagę, ale celowo użyłam słowa kończyło. To działo się w przeszłości. Ludzie to nie tabliczka mnożenia, w której wynik zawsze jest ten sam – jesteśmy stworzeniami dynamicznymi, więc nie przewidzimy, co będzie dalej, co będzie następnym razem. Oczywiście, możesz żyć przeszłością, ale w niej nie masz już mocy sprawczej, jest to walka z wiatrakami. Wystarczy jednak obrócić trochę głowę – przed tobą teraźniejszość i przyszłość, którym towarzyszą niezliczone możliwości.

Twoje emocje są ważne. Twoje emocje są uzasadnione. Masz prawo czuć każdą z nich, ale dlaczego miałyby one zadecydować o Twojej przyszłości? Nie jesteś w stanie przeżyć życia, owinięty w folię bąbelkową albo ukryty w ołowianym pudle – czemu więc zmuszać do tego twoje emocje i serce? Tak, sytuacja nie była przyjemna, ale czy ten komfort,

który sobie wmawiasz, jest warty wyjść do klubu, wspólnego obiadu, spontanicznej podróży, wsparcia w trudnej chwili, pocieszającego uścisku, miłego słowa lub po prostu obecności? Na świecie jest 8 miliardów ludzi. Według tego, co jest mówione, któryś z nich jest Twoją romantyczną bratnią duszą. Myślę, że przyjacielską bratnią duszę też da się znaleźć – trzeba tylko chcieć i szukać.

Czy jeżeli tancerka skręci kostkę podczas choreografii, to już nigdy nie zatańczy? Czy aktor po prostu zejdzie ze sceny, kiedy zapomni tekstu? Czy kucharz, który poparzy się, przygotowując danie, nie ugotuje już nic więcej? Te sytuacje, mimo że nieprzyjemne, są dla nich lekcją. Czy przez nie postanowią już nigdy nie spróbować czegoś, co nadawało ich życiu barw, przynosiło uśmiech, rozgrzewało serce?

Mam nadzieję, że widzisz pewne powiązanie. Relacje możemy porównać tu do pasji. Przyjaźń działa na nas w dokładnie ten sam sposób – ożywia nasz świat, wypełnia go śmiechem i ciepłem płynącym od drugiej osoby. Strach przed powrotem do czegoś, co kiedyś nas skrzywdziło, jest całkowicie naturalnym zachowaniem obronnym. Wydaje mi się, a nawet jestem pewna, że pomimo tego warto. Może i mam parę blizn, ale teraz mam również w moim życiu najwyższej klasy zespół medyczny, gotowy, by zadbać każdą z nich. Nie wszystkie znikną, ale ich obecność nie utrudnia mi już życia, a w momentach zwątpienia przypomina o tym, jak silna byłam kiedyś. I jak silna dzięki nim jestem/będę.

Krzysztof potrzebuje Waszego wsparcia!

Drodzy Czytelnicy „Pulsu", w tym miejsu chciałabym Wam nieco przybliżyć historię mojego największego bohatera i najlepszego przyjaciela – mojego taty. Jako strażak uratował wiele osób i tym samym „zaszczepił" we mnie chęć pomocy innym. Zawsze mogłam na niego liczyć i porozmawiać, jeśli tego potrzebowałam.
Jednak to wszystko zmieniło się 4 listopada 2022 roku – wtedy ostatni raz rozmawiałam z moim tatą, nie wiedząc jeszcze, co się wydarzy.
Po niepozornym uderzeniu w głowę i licznych operacjach wystąpiły poważne komplikacje, które odmieniły nasze życie. Aktualnie mój tata wymaga intensywnej i bardzo kosztownej rehablitacji, aby powrócić do pełni sił. Będę bardzo wdzięczna za wpłacenie symbolicznej kwoty na rzecz mojego taty oraz podzielenie się informacją o zbiórce wśród znajomych i rodziny. Pamiętajcie, dobro wraca!

Hanna Smukowska,
studentka kierunku lekarskiego

Zeskanuj kod i dorzuć się do zbiórki!

WOJTEK JANCZAK

Reprezentacja Polski

Kopciuszek, który przegapił spotkanie z wróżką

Piłka nożna jest sportem narodowym w Polsce– z tą tezą nie możemy się kłócić, nawet jeśli nie jesteśmy fanami gonienia za futbolówką. Mecze klubowe i reprezentacyjne cieszą się niesłabnącą popularnością, zaś piłkarze mają status celebrytów o rozpoznawalności porównywalnej do największych filmowych gwiazd. Coraz częściej słychać jednak niezadowolenie kibiców, którzy dość mają afer, szemranych interesów kierownictwa PZPN-u i słabej postawy polskich drużyn na arenie międzynarodowej. Frustracja ta ma solidne podstawy – w końcu Polska to prawie 40-milionowy kraj z piękną piłkarską przeszłością, od którego powinno się wymagać zdecydowanie więcej, niż pokazuje. Niestety, rzeczywistość nie pokrywa się z oczekiwaniami z kilku powodów, które mogą nie być do końca jasne dla niedzielnego kibica.

Leśne dziadki i życie w przeszłości

Historia polskiej piłki to barwna i długa sinusoida pełna wzlotów i upadków. Niestety, z biegiem czasu krzywa sukcesów zaczęła się wypłaszczać, zaś wahania pomiędzy sukcesami i porażkami prawie całkowicie się zatarły. Od bohaterskich Orłów Górskiego do reprezentacji Zbigniewa Bońka, która skompromitowała się w meczu z Łotwą minęło wiele lat, jednak systematyczny spadek jakości piłkarskiej nie wydarzył się z dnia na dzień. Jedną z głównych przyczyn postępującej degeneracji futbolu narodowego było zbyt duże zapatrzenie się w przeszłość, brak modernizacji struktur oraz, typowa dla Polski, urzędnicza opieszałość, nepotyzm i szeroko zakrojona korupcja. Struktury PZPN-u są już nierozerwalnie kojarzone z kolesiostwem, robieniem z piłki biznesu, kompletnym brakiem zainteresowania w departamencie szkolenia młodzieży i nowinek technicznych. Liczne zaniedbania wynikają głównie z postawy kolejnych prezesów związku w XXI wieku. Każdy z prezesów, poczynając od Michała Listkiewicza, na Cezarym Kuleszy kończąc, dołożył swoją cegiełkę do budowy tej pokracznej konstrukcji, którą dziś nazywamy PZPN-em. Nie ma się co dziwić, że największe piłkarskie potęgi tak bardzo oddaliły się od nas poziomem, jeśli władze odpowiedzialne za cały proces szkolenia i skautingu, zamiast pracować i modernizować, zajmowały się kreatywną księgowością, bierną obserwacją istniejącej sytuacji i hołdowaniem osławionej „polskiej myśli szkoleniowej".

Polska myśl szkoleniowa

Największym krzyżem, który ciąży na plecach polskiego futbolu jest konserwatywne podejście do procesu edukacji młodych piłkarzy, nazywane powszechnie polską myślą szkoleniową. Opiera się ono na sprawdzonych wzorcach, pochodzących z lat 80. ubiegłego stulecia – ciężkim przygotowaniu kondycyjnym polegającym na zajeżdżaniu młodych chłopaków przeładowanymi treningami i ograniczeniu nauki gry z piłką przy nodze, co objawia się asekuracyjnym podejściem przyszłych piłkarzy oraz grą na alibi1[1]. Całości dopełnia pełna kompleksów i poczucia niższości mentalność trenerów, przez którą młodzi piłkarze nie chcą podejmować pojedynków jeden na jeden z przeciwnikiem i stają się jednowymiarowymi zadaniowcami, którzy nadają sie tylko do

1 Gra na alibi oznacza strach przed wzięciem odpowiedzialności za wyprowadzenie piłki.

fizycznej gry defensywnej i niezbyt finezyjnego ataku z przysłowiowej kontry po długiej piłce od bramkarza. Oczywiście, istnieją też dobrzy polscy trenerzy, którzy powoli zdzierają negatywną łatkę z obrazu typowego szkoleniowca, lecz jest ich zbyt mało, aby zasypać przepaść dzielącą nas z zachodem. Ostatnim gwoździem do trumny dla młodych talentów jest niedziałający system skautingowy, przez który zaprzepaszczany jest potencjał wielu obiecujących zawodników. Zastraszająco wiele młodych gwiazd, które mogłyby zostać zauważone, marnuje swój talent i do końca kariery rozmienia się na drobne w klubach występujących w niższych ligach.

Brak realnego zaplecza

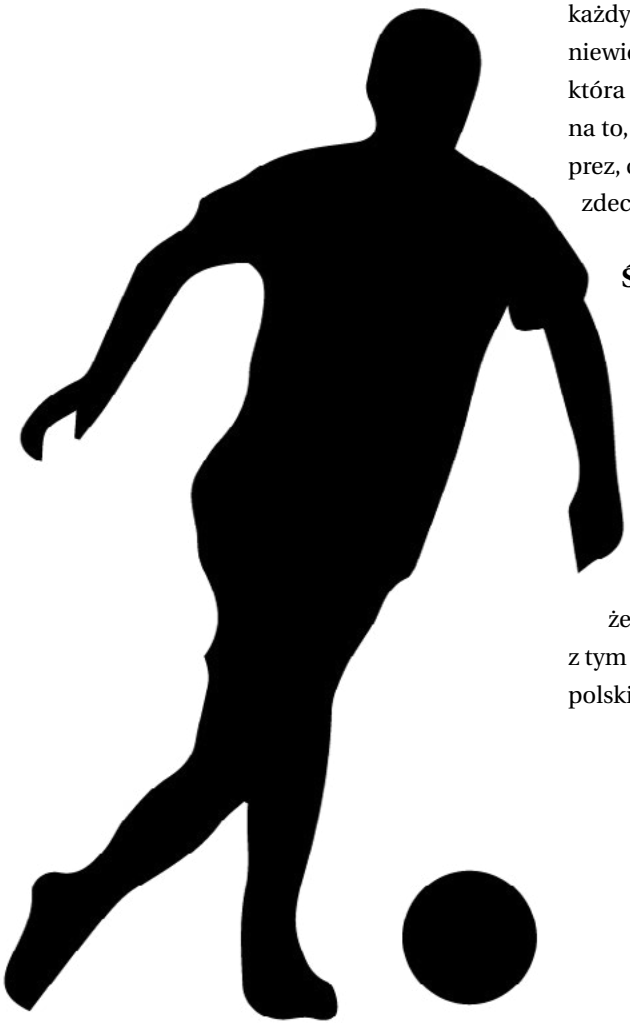
Podstawą każdej silnej reprezentacji jest mocna liga zawodowa. Wystarczy spojrzeć na kraje liczące się na arenie międzynarodowej – każda szanująca się europejska potęga piłkarska posiada ligę na wysokim poziomie, reprezentowaną przez kluby grające w europejskich pucharach. Dla drużyn z Ekstraklasy rozgrywki na poziomie europejskim przez wiele lat stanowiły mityczne wyzwanie, któremu sprostać mogli tylko nieliczni. Krótkie epizody Legii Warszawa w Lidze Europy i Lidze Mistrzów to tylko kilka wyjątków potwierdzających regułę – zwykle przygody na arenie międzynarodowej oznaczają dla polskich klubów porażkę w przedbiegach, jakimi są rundy eliminacyjne do fazy grupowej. I choć tegoroczna gra Lecha Poznań w Lidze Konferencji to bardzo dobry prognostyk, nie możemy traktować jej jako czegoś, co przekracza oczekiwania. Od mistrza Polski powinno się wymagać regularności w zdobywaniu punktów do rankingu, podnosząc jednocześnie prestiż Ekstraklasy – rozgrywek, które według statystyk znajdują się na 27. miejscu w Europie i są gorsze od lig z Cypru, Węgier czy Szwecji. Słabość klubów przekłada się bezpośrednio na stan reprezentacji – w końcu nie da się bazować tylko i wyłącznie na graczach z zagranicy.

Cykl Ekstraklasowicza

Brak wyszkolenia technicznego i ograna na wysokim poziomie powoduje powstawanie ciekawego zjawiska, jakim jest cykl Ekstraklasowicza. Polega ono na tym, że obiecujący młody zawodnik odchodzi z polskiego klubu za granicę w poszukiwaniu szczęścia. Niestety, tacy podróżnicy często zderzają się ze ścianą i nie dają sobie rady z językiem, przygotowaniem fizycznym oraz umiejętnościami czysto piłkarskimi. Nieliczni, jak na przykład Jakub Moder czy Przemysław Frankowski, ostatecznie radzą sobie z wyjściem na prostą, lecz dla wielu transfer do innej ligi oznacza mocne wyhamowanie kariery, oddelegowanie na ławkę rezerwowych, następnie podróż po słabszych zespołach, a ostatecznie powrót do przytulnego domu – Ekstraklasy. W tej sytuacji ciężko się dziwić selekcjonerom kadry, którzy powołują w kółko te same nazwiska – nie tak łatwo znaleźć młodych i perspektywicznych, którzy zastąpią starych i wypalonych.

Zmarnowane pokolenie

Po tragicznym początku stulecia można było odnieść wrażenie, że sytuacja reprezentacji zaczyna się stopniowo poprawiać. Na przestrzeni kolejnych lat pojawiały się kolejne nazwiska, które budowały stopniowo solidną markę za granicą – swoje skrzydła zaczęli rozwijać między innymi Robert Lewandowski, Jakub Błaszczykowski i Grzegorz Krychowiak (który w swoim czasie był jednym z najsolidniejszych środkowych pomocników w lidze hiszpańskiej). Ostatecznie najjaśniejszym momentem dla tej obiecującej drużyny, która gra w prawie niezmienionym składzie po dziś dzień, był pamiętny ćwierćfinał Euro 2016. Czy oznacza to jednak, że był to szczyt możliwości tego zdolnego pokolenia? Aby odpowiedzieć na to pytanie, warto pochylić się po raz kolejny nad działalnością PZPN-u, tym razem analizując decyzję o powołaniach na stanowisko selekcjonera. Na Euro



2012 poprowadził nas Franciszek Smuda – jeśli ktoś nie wie, jakiego kalibru jest to fachowiec, to polecam zapoznać się z jakąkolwiek składanką wypowiedzi, które padły z jego ust. Kolejne powołania to kolejno Waldemar Fornalik, czyli średni trener z Ekstraklasy, Adam Nawałka, Jerzy Brzęczek, Paulo Sousa oraz Czesław Michniewicz. Nawet jeśli potraktujemy Euro 2016 jako sukces, to ciężko nie zauważyć, że Adam Nawałka dysponował samograjem2[2], który mógł zajść jeszcze dalej, jeśli zostałby wręczony sprawniejszemu dyrygentowi. To, co działo się potem wie już zapewne każdy – autobus i laga za kadencji Brzęczka i Michniewicza oraz ucieczka Sousy to historia najnowsza, która głośno rezonuje w naszych głowach. Patrząc na to, jakie wyniki przywozili Polacy z wielkich imprez, ciężko oprzeć się wrażeniu, że stać ich było na zdecydowanie więcej.

Światełko w tunelu?

Obecnie u steru kadry zasiada doświadczony Fernando Santos. Wyzwanie, jakie stoi przed Portugalczykiem wydaje się bardzo trudne — wszak era naszego złotego pokolenia powoli dobiega końca wraz ze zmierzchem kariery Roberta Lewandowskiego, zaś na horyzoncie nie widać tych, którzy przejmą rolę załogi okrętu zwanego kadrą. Czas pokaże, czy nowy, doświadczony trener poradzi sobie z tym trudnym wyzwaniem, jakim jest zadowolenie polskiego kibica.

2 drużyna, w której grają zawodnicy w formie

MONIKA SŁOWIŃSKA

Bezpiecznie na UMP

Kolejny numer Pulsu UM i kolejne piktogramy globalnego zharmonizowanego systemu klasyfikacji i oznakowania chemikaliów. W tym numerze będą to piktogramy GHS03 i GHS04. Te przydatne oznaczenia widoczne są na etykietach oraz w kartach charakterystyki niebezpiecznych substancji chemicznych. Takie wizualne ostrzeżenia określają charakter i stopień zagrożenia związanego z substancjami chemicznymi, a co ważniejsze, informują o konieczności stosowania środków ostrożności w celu ochrony zdrowia i środowiska. Cdn…

GHS03 – substancje utleniające

Zagrożenie:
Substancje utleniające (H270-H272)
Opis:
Może reagować chemicznie, utleniając materiały palne, zwiększając szanse na pożar lub wybuch
Charakterystyka:
Ciecze, gazy lub ciała stałe, które wydzielają tlen lub inne substancje utleniające
Rodzaje substancji:
• Gazy utleniające
• Ciecze utleniające
• Substancje stałe utleniające
Przykłady występowania:
• Brom
• Chlor
• Fluor
• Tlen (do zastosowań medycznych)
Zwroty P określające środki ostrożności:
• Przechowywać z dala od źródeł ciepła/iskrzenia/otwartego ognia/gorących powierzchni (P210)
• Natychmiast spłukać zanieczyszczoną odzież i skórę dużą ilością wody przed zdjęciem odzieży (P360)

GHS04 – gazy pod ciśnieniem

Zagrożenie:
Gazy pod ciśnieniem (H280-H 281)
Opis:
Może odnosić się do gazów przechowywanych, sprężonych, skroplonych lub rozpuszczonych pod ciśnieniem, takich jak gazy chłodnicze, które mogą powodować oparzenia kriogeniczne lub obrażenia ciała
Charakterystyka:
Możliwość wycieku skutkującego działaniem łatwopalnym, duszącym, toksycznym lub utleniającym. Może dojść do rozerwania pojemników
Rodzaje substancji:
• Gaz schłodzony
• Gaz rozpuszczony
• Gaz sprężony
• Gaz ciekły
Przykłady występowania:
Pojemniki/butle z gazem
Zwroty P określające środki ostrożności:
• Chronić przed światłem słonecznym (P410)
• Nosić rękawice izolujące od zimna/maski na twarz/ochronę oczu (P282)
• Przechowywać w dobrze wentylowanym miejscu (P403)

KONRAD STRZELECKI

Sztuczna inteligencja

Świetlana przyszłość czy preludium apokalipsy?

Poniższy artykuł jest twórczością eksperymentalną. Do jego napisania został użyty chatbot ChatGPT, czyli oprogramowanie opracowane przy użyciu sztucznej inteligencji (ang. artificial inteligence – AI). Ten bot może generować odpowiedzi, korzystając z dużych zbiorów danych, w które został zaopatrzony. Inaczej mówiąc – niech AI napisze artykuł o AI. W końcu, co może pójść nie tak?

Sztuczna inteligencja to temat, który w ostatnich latach przyciąga uwagę całego świata. Z jednej strony, otwiera ona drzwi do niezwykłych możliwości, jakie mogą zostać wykorzystane na różnych polach, takich jak medycyna, nauka czy życie codzienne. Z drugiej strony, wiele osób obawia się, że AI może przyczynić się do przejęcia świata przez roboty. Dlaczego zdania są podzielone? Czy nadzieję na lepszą przyszłość warto wiązać z AI? Jakie zagrożenia niesie ze sobą sztuczna inteligencja? Przyjrzyjmy się tym problemom bliżej.

Dziś i jutro, czyli o możliwościach słów kilka. Jednym z najważniejszych zastosowań sztucznej inteligencji w codziennym życiu jest usprawnienie działania różnorakich procesów. Dzięki zastosowaniu jej w sektorze bankowym, administracyjnym czy logistycznym możemy skrócić czas oczekiwania na decyzje i usługi. Przykładem niech będzie system automatycznego rozpoznawania mowy, który z powodzeniem wykorzystuje się w bankowości do udzielania odpowiedzi na pytania klientów. W konsekwencji proces obsługi klienta jest znacznie szybszy i bardziej efektywny.

Inne zastosowanie AI polega na ułatwianiu dostępu do informacji oraz usług. Systemy rekomendujące, które analizują preferencje użytkowników, pomagają w wyszukiwaniu produktów i usług najlepiej odpowiadających ich potrzebom. To z kolei umożliwia oszczędność czasu i pieniędzy, a także pozwala na odkrywanie nowych, interesujących treści.

Sztuczna inteligencja może zrewolucjonizować pracę w medycynie. Systemy oparte na AI umożliwiłyby lekarzom i naukowcom sprawniejsze diagnozowanie chorób – zwłaszcza tych rzadkich. Zwiększyłoby to szanse na skuteczne wyleczenie pacjentów. Algorytmy uczenia maszynowego pozwoliłyby na analizę dużej ilości danych medycznych, co przełożyłoby się na szybsze rozpoznanie ryzyka wystąpienia chorób i wdrożenie odpowiednich działań zapobiegawczych. Dodatkowo mogą one pomóc w planowaniu procesów leczniczych, monitorowaniu stanu zdrowia oraz zarządzaniu zasobami. Dzięki temu, personel medyczny miałby więcej czasu i energii na bezpośrednią opiekę nad chorymi. Wszystko to wpłynęłoby na poprawę jakości opieki medycznej i zwiększenie skuteczności leczenia.

Sztuczna inteligencja może okazać się pomoc-

na w projektowaniu nowych leków. Używając jej, naukowcy mogą dokładnie analizować struktury białek i ich oddziaływania z lekami, co pozwala na projektowanie skuteczniejszych i bezpieczniejszych terapii. Skłania to do przekonania, że AI może stanowić klucz do rozwoju nauki i przyspieszenia postępu technologicznego.

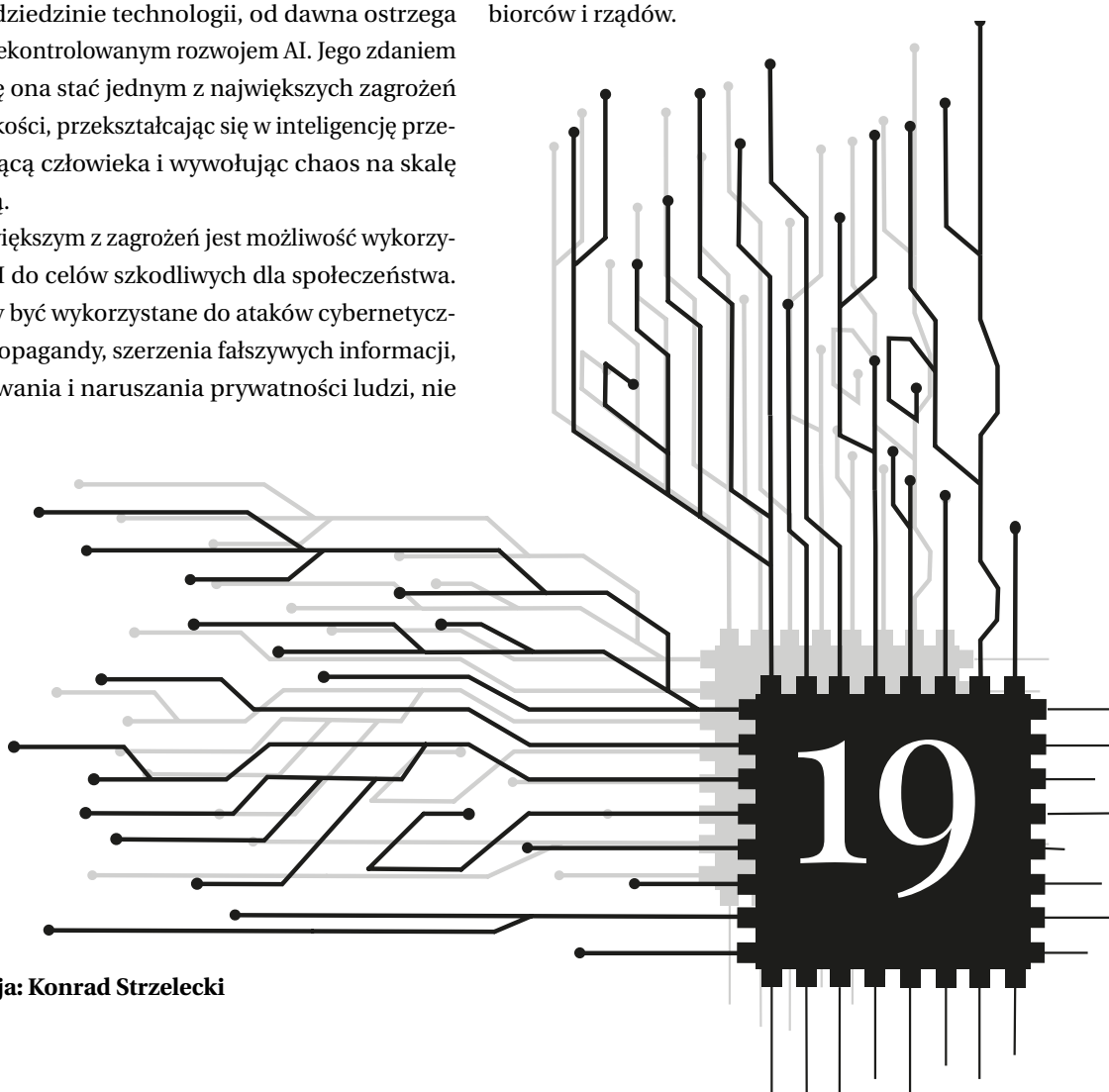
Nie tak szybko!

Sztuczna inteligencja bez wątpienia jest jedną z najbardziej fascynujących dziedzin nauki, której potencjał wydaje się być niemal nieograniczony. Jednakże, jak każda innowacja, tak i ona niesie ze sobą pewne zagrożenia.

Elon Musk, jedna z najbardziej wpływowych postaci w dziedzinie technologii, od dawna ostrzega przed niekontrolowanym rozwojem AI. Jego zdaniem może się ona stać jednym z największych zagrożeń dla ludzkości, przekształcając się w inteligencję przewyższającą człowieka i wywołując chaos na skalę globalną.

Największym z zagrożeń jest możliwość wykorzystania AI do celów szkodliwych dla społeczeństwa. Mogłoby być wykorzystane do ataków cybernetycznych, propagandy, szerzenia fałszywych informacji, szpiegowania i naruszania prywatności ludzi, nie wspominając o potencjalnym wykorzystaniu jako broni w działaniach wojennych.

Sztuczna inteligencja jest narzędziem o ogromnym potencjale, ale jednocześnie budzi wiele obaw. Decyzje, jakie podejmiemy teraz, wpłyną na to, jak będzie się kształtować przyszłe oblicze AI. Z jednej strony, możemy użyć jej możliwości do rozwoju nauki, medycyny i przemysłu, a z drugiej, nierozważne i nieodpowiedzialne korzystanie z niej może przynieść katastrofalne skutki. Koniecznym wydaje się wprowadzenie ścisłych regulacji i odpowiednich standardów bezpieczeństwa. Warto podjąć odpowiednie kroki, aby zapewnić bezpieczne i etyczne wykorzystanie sztucznej inteligencji, a w tym celu potrzebna jest współpraca naukowców, przedsiębiorców i rządów.



Ilustracja: Konrad Strzelecki

KATARZYNA GRZESIAK

Medycy na czterech łapach

Psy towarzyszą ludziom od około 12-17 tysięcy lat. W tym czasie dzięki sztucznemu doborowi powstały terriery, owczarki czy jamniki, a każdy z nich miał swoje określone zadanie w ludzkim świecie. Można było je spotkać prawie wszędzie — na wypasie owiec, królewskich salonach czy polowaniach. Pomimo, że w dzisiejszych czasach psy głównie pełnią rolę ludzkiego towarzysza, to znalazły swoje miejsce również w medycynie, gdzie pomagają w niesieniu pomocy innym.

30 kwietnia 2023 roku

W tym dniu obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Psa Ratowniczego. Według The International Search and Rescue Dog Organisation jest 2000 psów ratowników z 39 krajów z czterech kontynentów. W samej Polsce mamy 1995 psów pracujących w służbach, ale tylko 184 to psy ratownicy. Najwięcej w Ochotniczej Straży Pożarnej, następnie WOPR, Państwowa Straży Pożarnej, GOPR i 6 psów specjalizacji lawinowej w TOPR. Wyróżniamy psy ratownicze gruzowe, lawinowe, wodne i poszukujące (terenowe). Pomimo możliwości technicznych, które są wykorzystywane przy poszukiwaniach rannych i ofiar, to właśnie psie nosy są niezastąpione. Istnieją określone rasy, które mogą przejść szkolenie ratownicze, ale psy bez rodowodu również zostają czworonożnymi bohaterami. Liczą się predyspozycje fizyczne, ale przede wszystkim psychiczne. Muszą wykazywać się brakiem agresji czy lęku oraz znać podstawy posłuszeństwa. Jeżeli spełniają wymagania do konkretnego rodzaju ratownictwa mogą rozpocząć szkolenie w wieku 18 miesięcy. Trwa ono 2—2,5 roku. Obowiązkowe szkolenie muszą również odbyć przewodnicy psów ratowników i nawigatorzy. Licencja jest wydawana na rok, aby móc utrzymać wysoki poziom wyszkolenia zespołów ratunkowych.

15 czerwca

Corocznie tego dnia obchodzony jest Ogólnopolski Dzień Dogoterapii. Psi terapeuci cieszą się największą popularnością wśród zooterapeutów.Dogoterapia wspiera rehabilitację, leczenie i pielęgnację. Często wykorzystuje się ją w terapii dzieci, ale ma również spore zastosowanie u starszych pacjentów. Kontakt z psem stymuluje wydzielanie endogennych substancji łagodzących ból i poprawiających samopoczucie pacjenta, obniżają poziom stresu oraz wspierają

układ immunologiczny. Jedynymi przeciwwskazaniami są alergia na sierść i paniczny strach przed psami. Sesja z psim terapeutą trwa 30—60 minut, może być prowadzona indywidualnie lub w grupie. Nowatorską metodą stosowaną u dzieci z trudnościami w czytaniu na głos jest „czytanie psu". Psy słuchają, dają dzieciom swoją uwagę i przede wszystkim nie oceniają. W Polsce jest określona lista ras psów, które nie mogą zostać psim terapeutą. Następnym krokiem jest spełnienie wymagań usposobienia — pies nie może wykazywać agresji czy lęku, musi być posłuszny, przewidywalny i chętnie wykonywać polecenia. Szkolenie przechodzą osobno przyszli terapeuci oraz psy.

26 kwietnia 2023 roku

To międzynarodowy dzień psa przewodnika. W poznańskiej komunikacji miejskiej we współpracy z tutejszą Fundacją Labrador przeprowadzono kampanię, która pokazała pracę psów przewodników. Zapewniają one bezpieczeństwo osobom z dysfunkcjami wzroku i ułatwiają poruszanie się po mieście czy komunikacji miejskiej na przykład wskazując wolne miejsce w tramwaju. Szkolenie psa przewodnika zaczyna się od około 3 miesiąca życia, kiedy uczony jest podstaw posłuszeństwa i następuje szeroka socjalizacja. W tym czasie przechodzi on testy, mając 6 i 12 miesięcy, które sprawdzają jego predyspozycje do dalszego szkolenia. Następnie wprowadzane jest szkolenie specjalistyczne i nauka podstawowych umiejętności takich jak zaznaczanie krawężników czy omijanie przeszkód. Ostatnim etapem szkolenia jest zdanie egzaminu, który składa się z 3 części: prowadzenia po stałej trasie, prowadzenia w nieznanym terenie i posłuszeństwa. Po uzyskaniu pozytywnego wyniku pies może być przekazany osobie niewidomej lub niedowidzącej. Proces przekazania trwa około 2 tygodnie. Podczas tego czasu pies oraz jego nowy opiekun zapoznają się ze sobą pod okiem instruktora.

Psy przewodnicy należą do grupy psów asystentów, do której należą też czworonogi pełniące inne zadania. Psy serwisowe towarzyszą osobom z niepełnosprawnością ruchową. Pomagają w takich czynnościach dnia codziennego jak otwarcie lodówki/drzwi, przyniesienie dzwoniącego telefonu, czy w razie konieczności wezwanie pomocy. Dodatkowo są dla swoich opiekunów motywacją do wyjścia na świeże powietrze, ponieważ jak każde psy potrzebują spacerów. Kolejnym przykładem są psy sygnalizujące dźwięki, które asystują osobom niesłyszącym lub niedosłyszącym. Reagują one na wybrane dźwięki dnia codziennego, jak dźwięk budzika czy alarmu. Wyjątkowe są psy, które reagują na ataki chorób, na przykład padaczki. Potrafią podać opiekunowi leki oraz wezwać pomoc. Z czasem mogą również nauczyć się ostrzegać go przed nadchodzącym atakiem.

Ilustracja: Weronika Musiał

EMILIA DAŃCZAK

Tragiczne życie Marii Stuart

Życie Marii obfitowało w trójki. W pewnym momencie miała szansę zasiąść na tronach trzech europejskich państw, a także trzy razy stawała na ślubnym kobiercu. Jej życie zwieńczyło jedno, drugie i w końcu trzecie uderzenie topora. Tyle właśnie zajęło ścięcie Marii Stuart – Królowej Szkotów, której życie, od narodzin, aż do przedwczesnego końca ułożyło się w historię, przez lata inspirującą wielu artystów.

Maria była królową właściwie od urodzenia, bo od szóstego dnia życia. Jej koronacja odbyła się gdy miała dziewięć miesięcy. Ta niezwykła pozycja sprawiła, że ręce po nią wyciągała cała Europa. Szczególnie głodny szkockiego tronu był Henryk VIII (ten, który przepadał za pozbywaniem się żon). Angielski władca pragnął wydać za Marię swojego nieletniego syna – Edwarda. Na co przystać nie chcieli jednak Szkoci. Jak na XVI-wiecznego monarchę przystało, Henryk próbował wpłynąć na szkockie stanowisko najazdami, jednak nie przyniosło to skutku.

Pozostając niezaręczoną, Maria wciąż malowała się w oczach Europy, jako bardzo kusząca partia. W końcu, została obiecana dwa lata młodszemu, francuskiemu delfinowi, późniejszemu Franciszkowi II. Jako przyszła żona następcy tronu Walezjuszy, szkocka królowa swoje dzieciństwo spędziła we Francji, aby w 1559 roku wraz z mężem zasiąść na tronie. Beztroski okres życia w Paryżu skończył się dwa lata później. Franciszek II zmarł na zapalenie ucha, a Maria została 18-letnią wdową.

Niepotrzebna na dworze teściowej (pełniącej funkcję regentki) – Katarzyny Medycejskiej, Maria postanowiła wrócić do Szkocji. Kraj, do którego wróciła, targany był sporami katolików z protestantami. Królowa, będąc zagorzałą katoliczką, nie opowiedziała się początkowo za żadną ze stron, a za swojego głównego doradcę uznała przyrodniego brata – jednego z liderów frakcji protestantów – Jamesa Stewarta. Sytuacja diametralnie się zmieniła za sprawą ślubu Marii z kuzynem – lordem Darnleyem, a także odrzuceniem wysuniętej przez królową Elżbietę propozycji mariażu z Robertem Dudleyem. Ślub z przedstawicielem katolickiego stronnictwa rozsierdził protestantów, którzy rozpoczęli otwartą rebelię. Zbuntowani lordowie zostali jednak pokonani przez poprowadzone przez Marię wojska.

Początkowo czarujący Darnley, stał się arogancki. Łaknął kolejnych tytułów, podejrzliwie patrzył na sekretarza żony – Davida Rizzio. Król-małżonek wszedł w spisek z protestanckimi lordami, w wyniku czego doradca królowej został zamordowany na jej oczach. To, co miało być kolejnym krokiem do zwiększenia wpływów Darnleya, stało się początkiem końca jego królewskiej kariery. Rok po feralnych wydarzeniach został znaleziony martwy w ogrodzie po eksplozji domu, który zamieszkiwał.

Śmierć męża splamiła reputację Marii. Zwłaszcza, że o zabójstwo podejrzewano hrabiego Bothwella – który miał zostać jej trzecim mężem. Niedługo później, Maria została uwięziona na środku jeziora Loch Leven przez protestanckich buntowników, czym zmuszono ją do abdykacji i przekazania korony swojemu rocznemu synowi – Jakubowi.

Ucieczka do Anglii

W 1568 roku Marii udało się zgromadzić wojska, które jednak zostały szybko rozgromione przez protestan-

Autor: François Clouet

tów. Tak więc, królowa uciekła do Anglii.

Jako pretendentka do angielskiego tronu, była bardzo niebezpiecznym gościem w kraju rządzonym przez Elżbietę I. Szybko została aresztowana, wszczęto również formalne dochodzenie w sprawie śmierci lorda Darnleya. Po dziewiętnastu latach niewoli, bez wiedzy Marii, zawiązano spisek mający na celu uwolnienie jej i zamordowanie królowej Elżbiety I. Za planem stał młody katolicki szlachcic Babington. O knowaniach dowiedział się jednak angielski wywiad, spiskowcy zostali obdarci ze skóry, wykastrowani i poćwiartowani, a Maria stanęła przed sądem.

Tuż przed egzekucją tragiczna królowa przebaczyła katom. Z godnością złożyła głowę na pniu.

Potem rozległo się już tylko jedno, drugie i trzecie uderzenie topora. Głowa Marii potoczyła się po podeście.

JAKUB TROJANOWSKI

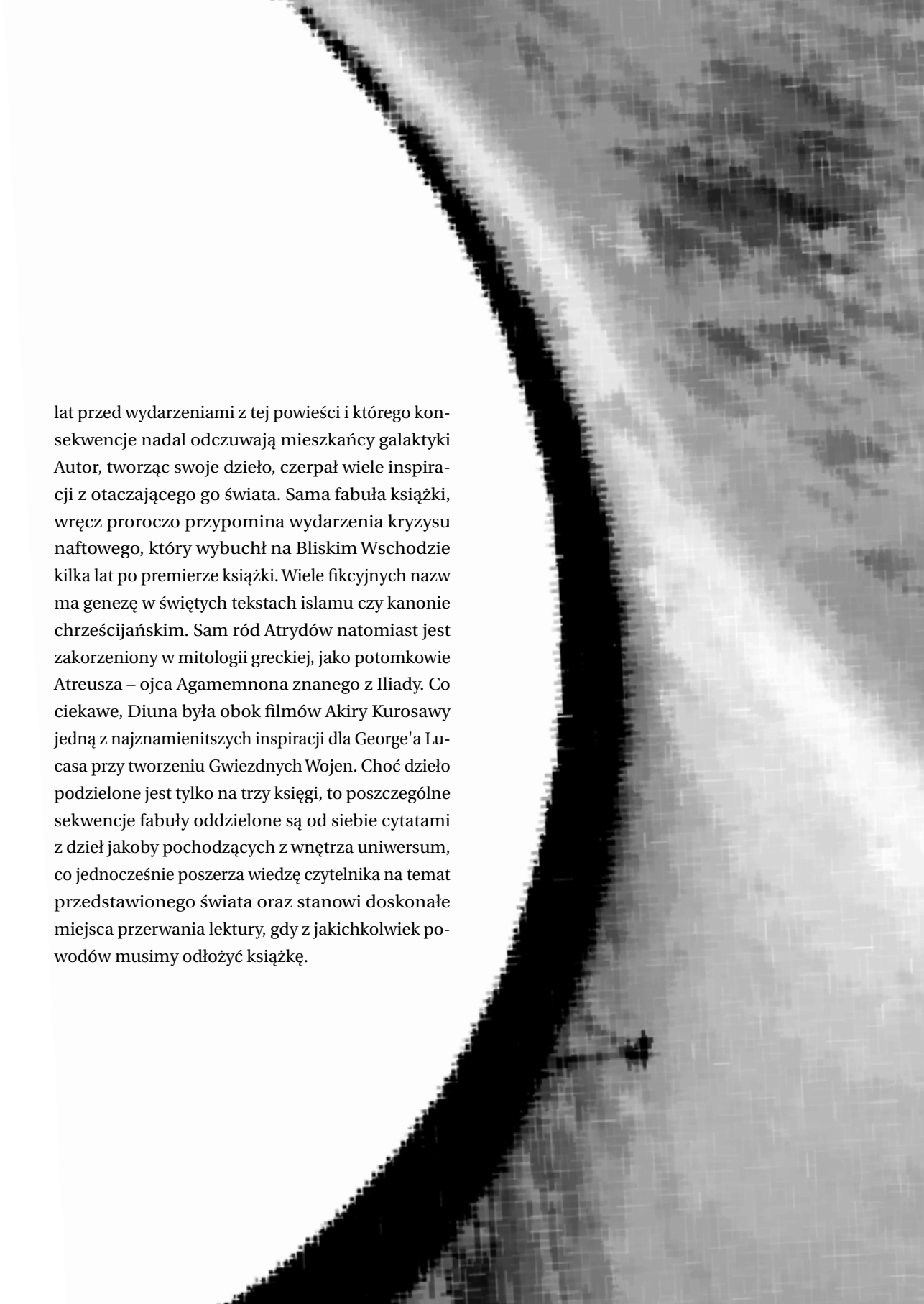
PUSTYNNE PIASKI ARRAKIS

Frank Herbert ze swoją serią Kronik Diuny jest dla gatunku science-fiction równie przełomową postacią co J.R.R. Tolkien z Władcą Pierścieni dla fantasy. Mimo iż od wydania pierwszego tomu minęło już przeszło pół wieku, to cykl Herberta nadal znajduje się w czołówce najczęściej wybieranych książek w swoim gatunku. Całe uniwersum doczekało się wielokrotnych filmowych i growych adaptacji, a w listopadzie bieżącego roku ma się ukazać drugi film w reżyserii Denisa Vileneuve z iście gwiazdorską obsadą.

Już od pierwszych stron powieści zostajemy wrzuceni w świat odległej przyszłości. Pełen brudu, intryg i konfliktów, rządzony przez Imperatora, Landsraad (czyli radę Wysokich Rodów) oraz, jak to w futurystycznych światach bywa, niemal wszechpotężną korporację – w tym przypadku zwaną KHOAM. Poza nimi swoje macki po galaktyce rozpościera Gildia Kosmiczna, mająca monopol na pilotowanie statków kosmicznych, oraz żeński zakon Bene Gesserit, który, niczym czarodziejki w świecie Wiedźmina, obmyślają mariaże między wielkimi rodami.

Właściwa fabuła Diuny rozpoczyna się, gdy Arrakis – najważniejsza planeta w galaktyce, ze względu na ogromne złoża melanżu – zostaje oddana pod władanie rodu Atrydów. Tłumaczenie nazwy substancji nie wydaje się przypadkowe, gdyż oprócz quasi-magicznych właściwości, jak choćby przewidywania przyszłości, jest stosowana również jako narkotyk. Posłuszny rozkazom wielkiego Padyszach Imperator książę Leto Atryda wraz z synem Paulem, konkubiną Lady Jessiką (jedną z Bene gesserit) oraz całym dworem przenoszą się z pięknego, niemal tropikalnego Kaladanu na Arrakis. Mimo iż książę jest świadom możliwych knowań ze strony Harkonnenów, poprzednich zwierzchników planety i jednocześnie odwiecznych wrogów Atrydów, to nie wie, że wśród najbliższych mu ludzi kryje się zdrajca. Gdy dochodzi do ataku, po którym ginie głowa rodu, młody dziedzic wraz z matką zmuszony jest uciekać na pustynię, zamieszkałą przez ogromne czerwie oraz Fremenów – koczowniczych tubylców, którzy niekoniecznie są skorzy do pomocy. Nie mija jednak dużo czasu, zanim Paul Atryda, obwieszczony wyczekiwanym wybawcą, staje na czele rdzennych mieszkańców Arrakis, by poprowadzić planetę ku zmianom.

Diuna jest przede wszystkim bardzo interesującą krytyką przeznaczenia. Młody Książę, nieświadom bycia trybikiem w czyichś machinacjach, uparcie stawia na swoim. Mogłoby się przy tym wydawać, że Diuna to dzieło czysto fantastyczno-naukowe, jednak Herbert wykazał się ogromnymi umiejętnościami literackimi, wplatając w treść fabuły elementy mistycyzmu, polityki, religii, ekologii czy metafizyki. Przedstawiony świat, który jak mogłoby się wydawać, powinien być pełen wynalazków technologicznych, jest pozornie zacofany. Było to jednak celowe posunięcie ze strony autora, gdyż w ten sposób chciał on przekazać on swoją niechęć do nadmiernego rozwoju. Dał temu szczególny wyraz, wspominając o buncie maszyn, który miał miejsce kilka tysięcy



lat przed wydarzeniami z tej powieści i którego konsekwencje nadal odczuwają mieszkańcy galaktyki Autor, tworząc swoje dzieło, czerpał wiele inspiracji z otaczającego go świata. Sama fabuła książki, wręcz proroczo przypomina wydarzenia kryzysu naftowego, który wybuchł na Bliskim Wschodzie kilka lat po premierze książki. Wiele fikcyjnych nazw ma genezę w świętych tekstach islamu czy kanonie chrześcijańskim. Sam ród Atrydów natomiast jest zakorzeniony w mitologii greckiej, jako potomkowie Atreusza – ojca Agamemnona znanego z Iliady. Co ciekawe, Diuna była obok filmów Akiry Kurosawy jedną z najznamienitszych inspiracji dla George'a Lucasa przy tworzeniu Gwiezdnych Wojen. Choć dzieło podzielone jest tylko na trzy księgi, to poszczególne sekwencje fabuły oddzielone są od siebie cytatami z dzieł jakoby pochodzących z wnętrza uniwersum, co jednocześnie poszerza wiedzę czytelnika na temat przedstawionego świata oraz stanowi doskonałe miejsca przerwania lektury, gdy z jakichkolwiek powodów musimy odłożyć książkę.

WERONIKA MUSIAŁ

Za nami X edycja zimowego szaleństwa,

czyli SnowFest Festival 2023 Powered By TAURON w Beskidzie Śląskim

Na początku marca po raz kolejny w Szczyrku zagościli nie tylko miłośnicy sportów zimowych (chociaż znajduje się tu największy w Polsce ośrodek narciarski i naprawdę warto tam pojechać), ale też wielbiciele dobrej muzyki. Przez dwa dni zabawa trwała od wieczora aż do rana. Zagrało ponad 50 wykonawców – każdy z nich zupełnie inny i na swój sposób unikatowy. Festiwal zebrał różnych artystów, od reprezentantów gatunków takich jak hip-hop po elektronikę.

Główna scena – koncert zespołu Fisz Emade Tworzywo

W piątek na głównej scenie zagrali asthma, Fisz Emade Tworzywo i Grubson, który zebrał największą widownię na terenie szczyrkowskiego Amfiteatru. Co to był za występ! Serio, nie jestem fanką jego muzyki, a przynajmniej nie byłam, jednak artysta rozgrzał wszystkich zebranych swoim występem. Pojawiły się kawałki, które większość osób zna, ale również te z nowszych płyt. Nie zabrakło również świetnej interakcji z publicznością.

Sobota należała do nieco bardziej elektronicznych czy undergroundowych brzmień. Na głównej scenie zagościły zespoły takie jak Rysy, Bass Astral czy Pendulum. Ten ostatni to niemała gwiazda – australijsko-brytyjski zespół tworzący muzykę drum & bassową i undergroundową, zawitał na główną scenę o 23.00.

Jednak koncerty to nie wszystko, czego można było doświadczyć podczas SnowFest. Co prawda możliwość próbnej jazdy na symulatorze firmy Porsche była nieosiągalna (zbyt dużo chętnych), ale na pewno warto jeszcze wspomnieć o wydarzeniach towarzyszących, takich jak bitwa na śnieżki!

Było również czuć delikatny podział na dzień inspirowany tematyką snowboardową (piątek) i klimatem narciarskim (sobota). Uważam to za duży plus, bo dzięki temu odbyły się też jedne z największych freestyle'owych zawodów we wschodniej Europie. Codziennie na skoczni narciarskiej „Skalite" trwało SnowFest Games Accelerated by Taycan. Nigdy nie widziałam tylu upadków, salt i innych trików zarówno wykonywanych na snowboardzie, jak i na nartach.

Outfity na festiwalu zaskakiwały – Radio Katowice, pozdro!

Skocznia „Skalite"

A naprawdę niektóre z nich były widowiskowe. Całość trwała około 3 godzin (razem z treningiem, eliminacjami i zawodami).

Mogę śmiało stwierdzić, że było to niezapomniane przeżycie – festiwal w kurtkach zimowych zamiast w sukienkach inspirowanych Coachellą! Rękawiczki, czapki z pomponami na głowach i kolorowe skarpety, które można było kupić na terenie festiwalu to najlepsze podsumowanie outfitów widywanych podczas SnowFest. Jeśli jesteśmy już przy modowej tematyce – identyfikacja wizualna całego wydarzenia była świetna. Do tego można było kupić merch, utrzymany w tej samej stylistyce, w sklepie festiwalowym.

Jedną z moich głównych obaw był też… mróz. Jednak nikogo nie dziwi fakt, że w Polsce w trakcie zimy nie ma upragnionych 20 stopni, a pogoda czasami potrafi popsuć nasze plany. Nam się poszczęściło – nie było najcieplej, jednak za sprawą stoisk z wyselekcjonowanymi alkoholami (stoisko Sierra Tequila nieźle nas zaskoczyło) nie odczuwałam aż tak niskich temperatur. Poza tym przez większość czasu było ciepło. To wszystko za sprawą ich formy – były to imponujące namioty w kształcie igloo.

Podczas tych dwóch dni cały Szczyrk zamienił się w stolicę muzyki alternatywnej. Z każdego miejsca w dolinie słychać było dźwięki dochodzące z koncertów. Więc jeśli lubisz dobrą i, nie ukrywajmy, bardziej niszową muzę, a do tego chcesz przeżyć coś niesamowitego, koniecznie wybierz się na festiwal w przyszłym roku.

Po przeczytaniu tego artykułu możecie mieć wrażenie, że to sponsorowana reklama. To nieprawda. Jesteśmy szczerze oczarowani.

PS Radio Afera – dzięki za zorganizowanie świetnego konkursu, w ramach którego udało się wygrać wejściówkę na festiwal!

W trakcie czytania artykułu zachęcam do zapoznania się z oficjalną playlistą festiwalu:

MARIA GRACZYK

Smacznego b

Recenzja filmu:

Wszystko wszędzie naraz

O filmie Wszystko wszędzie naraz zrobiło się głośno po tegorocznej gali Oscarów, na której został siedmiokrotnie nagrodzony. Reżyserzy Dan Kwan i Daniel Scheinert są znani z zaskakujących wyborów artystycznych i ekscentrycznych filmów (czego przykładem jest Człowiek-scyzoryk, w którym Daniel Radcliffe wcielił się w rolę rozkładającego się – ale zaskakująco interaktywnego – nieboszczyka. Wszystko wszędzie naraz można skategoryzować jako eksperymentalne science-fiction, dominującym motywem są jednak skomplikowane relacje rodzinne. Ważna rolę odgrywają też kwestie społeczne i kulturowe, które bezpośrednio wpływają na stosunki międzyludzkie.

Film przedstawia jeden dzień z życia mieszkającej w Stanach chińskiej rodziny – matki Evelyn (Michelle Yeoh), córki Joy (Stephanie Hsu), oraz ojca Waymonda (Ke Huy Quan). Rodzina prowadzi niewielką pralnię automatyczną, a ich interesy nie układają się najlepiej. W dniu odwiedzin ojca Evelyn, głowy rodu (James Hong), w domostwie panuje chaos. Stresująca wizyta nie jest jednak jedynym wyzwaniem dla rodziny. Małżeństwo musi zmierzyć się także z budzącą postrach urzędniczką (Jaimie Lee Curtis) w urzędzie skarbowym. Ich rozliczenie podatkowe jest tam poddane dogłębnej analizie, z której wynika, że jest ono mocno wątpliwe.

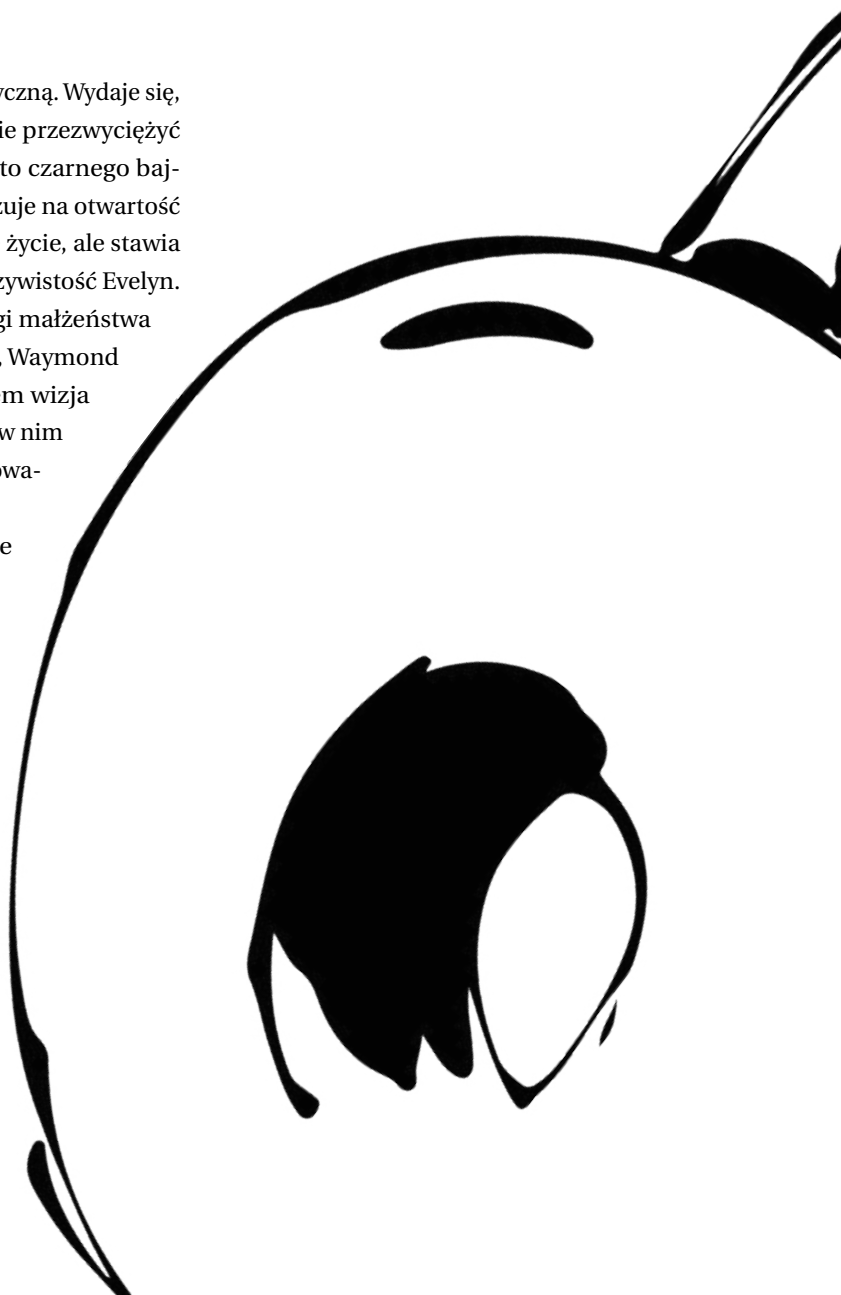
Podczas tej rozmowy z Evelyn zaczynają dziać się dziwne rzeczy. Kobieta wypełnia instrukcje przekazane jej pospiesznie przez męża, co sprawia, że nawiązuje kontakt z alternatywnymi rzeczywistościami. Okazuje się, że istnieje nieskończona liczba wymiarów, kombinacji i wcieleń Evelyn. Po tym multiversum porusza się mroczna siła grożąca wszechświatu. Jest to kryjąca sie pod pseudonimem Jobu Tupaki córka Evelyn i Waymonda. Pragnie ona wypełnić swój plan za pośrednictwem czarnego bajgla, który wciąga i unicestwia wszystko na swojej drodze. Evelyn podejmuje walkę z tym medium zagłady, wykorzystując swoje zdolności w innych światach. W niektórych ma ona hot dogi zamiast palców, w innych jest renomowaną aktorką, a w jeszcze innych kamieniem.

Głównym tematem tego filmu jest konflikt między matką i córką, który przybiera rozmiary katastrofy kosmicznej. Evelyn od dziecka obdarzała Joy twardą miłością, a czułość wyrażała poprzez krytykę. Wpływ na to podejście ma chińska patriarchalna kultura, zmuszająca Evelyn do szukania aprobaty swojego ojca. Z tej przyczyny Evelyn ukrywa przed nim orientację seksualną swojej córki. Powoduje to poczucie niezrozumienia, braku wsparcia ze strony matki i prowadzi do stworzenia potwora, jakim jest Jobu Tupaki.

ajgla zagłady

Film ma jednak wymowę optymistyczną. Wydaje się, że miłość matki i córki jest w stanie przezwyciężyć wszystkie trudności (wliczając w to czarnego bajgla). Wielość światów z kolei wskazuje na otwartość na wszelkie możliwości, jakie daje życie, ale stawia też w dobrym świetle obecną rzeczywistość Evelyn. We wszechświecie, w którym drogi małżeństwa Wang rozeszły się na rzecz kariery, Waymond twierdzi, że mimo bycia bogaczem wizja prowadzenia pralni z Evelyn budzi w nim zazdrość, a wręcz poczucie zmarnowanego życia.

W filmie wątki metafizyczne i fantastyczne przenikają się ze scenami rodem z filmów akcji. Szaleńcze tempo i ciągłe zmiany scenerii, a także nieustające pojedynki między Evelyn a kolejnymi jej przeciwnikami mogą być nieco męczące. Spychają one na dalszy plan to, co wydaje się być najciekawszym motywem filmu. Jednocześnie bez tego całego przepychu nie byłoby kontrapunktu dla stosunków rodzinnych i niemożliwe stałoby się pogodzenie zwaśnionych bohaterów.



Niełatwo być studentem – a być studentem głodnym to rzecz jeszcze straszniejsza. Inflacja szaleje, a wraz z nią ceny pierogów z Biedronki i spaghetti z Piccolo. Jak żyć?

Mam dwie propozycje. **Koreańską i hiszpańską**. Nie musisz być Masterchefem, a w Twojej kuchni nie musi stać Thermomix, by zakosztować odrobiny egzotyki. **Zaryzykuj!** Być może będzie to preludium do Twoich własnych odkryć i eksperymentów.

Olga Drzymała

TTEOKBOKKI

czyli Koreańskie kluski ryżowe na ostro

CZAS PRZYGOTOWANIA
15 minut

LICZBA PORCJI
3-4

SKŁADNIKI:

- 300g tteo (klusek ryżowych)
- trochę zielonej cebulki lub pora
- ząbek czosnku
- olej do smażenia (np. słonecznikowy)
- trzy łyżki pasty gochujang (uwaga! jeśli boisz się ostrego jedzenia, daj mniej)
- dwie łyżki sosu sojowego
- trzy łyżki cukru
- wszystkie „egzotyczne" składniki dostępne w hipermarketach i sklepach azjatyckich.

PRZYGOTOWANIE:

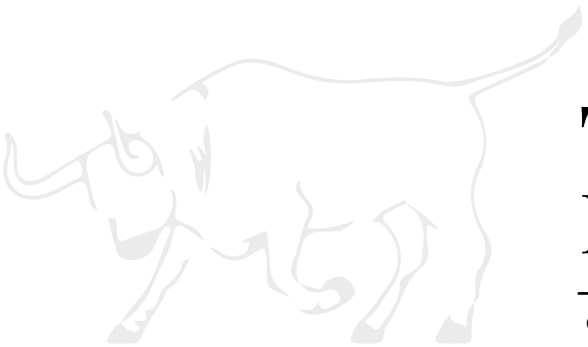
Włóż kluski do miski, zalej zimną wodą, odstaw na bok

Pokrój cebulkę lub por na nieduże kawałki, podsmaż na średnim ogniu na patelni na tyle dużej, by pomieścić wszystkie składniki. Dorzuć zmiażdżony lub drobno pokrojony ząbek czosnku, gochujang, cukier, sos sojowy. Dokładnie wymieszaj i podsmażaj przez chwilę.

Odcedź wodę z klusek i przełóż je na patelnię. Dolej trochę wody, tyle, aby je zakryć, by mogły się podgotować. Gotuj całość bez przykrycia, aż kluski zmiękną, a sos zgęstnieje. Jeśli kluski nadal są twardawe, dodaj trochę wody.

Podawaj w misce, jedz pałeczkami (albo widelcem, raczej żaden Koreańczyk nie będzie Cię za to ścigał)

Smacznego!



TORTILLA DE PATATAS

czyli Hiszpańskie danie ziemniaczane

PRZYGOTOWANIE:

Pyrki obieramy, kroimy w cieniutkie plasterki/półksiężyce/półsłoneczka o grubości 2 mm. Cebule obieramy, kroimy na kawałki, niekoniecznie drobne.

Rozgrzewamy olej na dużej patelni (albo dwóch). Podsmażamy ziemniaki przez 5 min, dodajemy cebulę i sól. Smażymy na średnim ogniu, niemalże gotujemy w oleju, ma go być naprawdę dużo – do miękkości pyrek.

Na moment zwiększamy ogień, by zarumienić ziemniaczki. Odcedzamy je z oleju (można go zachować i użyć ponownie do smażenia), przekładamy do dużej miski. Pozwalamy przez chwilę stygnąć.

Rozbełtujemy jajka w innej misce. Wlewamy do przestudzonych ziemniaków (nie chcemy, by jajka się w tym momencie ścięły) i dokładnie mieszamy.

Bierzemy naszą mniejszą-od-talerza patelnię, rozgrzewamy na niej trochę oleju. Przelewamy masę (niekoniecznie całą naraz – tyle, ile się zmieści). Smażymy na średnim ogniu do zarumienienia się od spodu. Wtedy przykrywamy talerzem i jednym pewnym ruchem – obracamy! Zsuwamy tortillę z talerza z powrotem na patelnię, smażymy drugą stronę.

Serwujemy z uśmiechem na ustach.

CZAS PRZYGOTOWANIA
zawsze dłużej, niż się wydaje (ok 1,5 godziny)

LICZBA PORCJI
w tym przepisie 5-6,
ale przelicznik mówi:
1 duża pyra na osobę

SKŁADNIKI:

- 1 kg pyrek
- 2,5 dużej cebuli
- sól
- 8 jajek
- mnóstwo oliwy z oliwek lub oleju do smażenia
- duża miska (lub garnek, który ją zastąpi) oraz patelnia o średnicy mniejszej niż największy talerz, jakim dysponujesz – do smażenia i obracania.

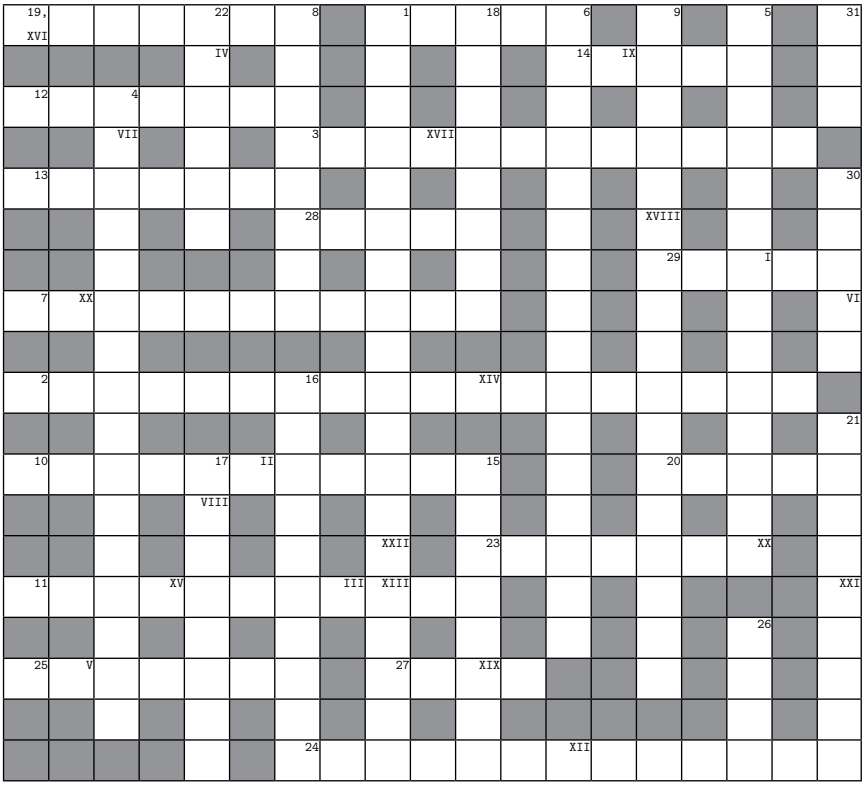
Z ARCHIWUM X

W tym numerze po raz kolejny uchylamy rąbka tajemnicy i przedstawiamy Wam niezwykle interesującą okładkę Pulsu sprzed 21 lat!

Cóż kryje się za tą ilustracją? O czym pisali Redaktorzy Pulsu w 2002 roku? Jesteśmy ciekawi, czy uda Wam się zgadnąć, w końcu ogranicza Was tylko wyobraźnia...

Okładka pochodzi z numeru 56, wydanego w kwietniu 2002 roku.

Archiwum Puls UM:
http://pulsum.ump.edu.pl/archiwum.html



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

POZIOMO

1. Przeciwieństwo słodko
2. Wykorzystanie psychologii do zapobiegania zaburzeń w funkcjonowaniu człowieka
3. Ulubiony przedmiot studentów na trzecim roku kierunku lekarskiego
7. Struktura dwubiegunowa
10. Maszyna do obniżania temperatury
11. Wyraz dźwiękonaśladowczy
12. Zgrubienie od koń
13. Mały Instrument strunowy szarpany
14. Pozostałości średniowiecznego zamku
19. Akademik na Przybyszewskiego
20. Andrzej …, aktor w filmie „Katyń”
23. …sumatrzańska, ryba
24. Lęk przed ciasną przestrzenią
25. „… i Izolda”
27. Używana w pole dance
28. … narciarskie
29. Inaczej żytni

PIONOWO

1. Otrzymywanie trójwymiarowych obrazów ze zdjęć lotniczych
4. Psychologia zajmująca się badaniem mózgu
5. Galaktyka emitująca silne fale radiowe
6. Wykazujący niską czułość na barwę czerwoną
8. Najwyższy tytuł naukowy w Polsce
9. Tworzenie wyrazów pieszczotliwych
15 .Nadmorski ptak, większy od mewy
16. Oprowadza turystów
17. Jeden z oceanów
18. Możesz … dom na święta lub jajka na Wielkanoc
21. Tytułowa bohaterka dramatu Juliusza Słowackiego
22. Imię polskiego polityka, Millera
26. Zostaje po wykorzystaniu kapusty
30. Choroba występująca często w okresie jesienno-zimowym
31. Rudy, żyje w lesie

NAGRODA:

Podwójne zaproszenie na spektakl w Teatrze Wielkim w Poznaniu. Sponsorem nagrody jest Teatr Wielki w Poznaniu.

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres **jolka@pulsum.pl** do 30.04.2023 wraz z dopiskiem „Krzyżówka".
Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę.

SZEFOWO, WIEM JUŻ WSZYSTKO! MOJA MISJA TO JEDNO WIELKIE KŁAMSTWO, A PANI WIEDZIAŁA O TYM OD SAMEGO POCZĄTKU!
- STÓJ
KŁAMSTWO? CIEKAWE SPOSTRZEŻENIE. MOŻESZ MNIE OŚWIECIĆ?
A PROSZĘ PANI BARDZO! TU SĄ PAPIERY (NIE PYTAJ, GDZIE JE SCHOWAŁEM).

OD WIELU LAT EKSPERYMENTOWALIŚMY JAKO FIRMA NA UMP ORAZ INNYCH UCZELNIACH W POLSCE, MODYFIKUJĄC JE TAK, ABY JAK NAJBARDZIEJ PRZYPOMINAŁY NASZ ZAKŁAD... CHCIELIŚMY SPRAWDZIĆ, CYTUJĘ „JAK MŁODZIEŻ PORADZI SOBIE Z PRAWDZIWYM ŻYCIEM". TO NIE JEST ŻYCIE, SZEFOWO... NIE MOŻE BYĆ...
BRAWO! NIE POWIEM, SPODZIEWAŁAM SIĘ, ŻE KTOŚ W KOŃCU SIĘ DOMYŚLI. MYŚLAŁAM JEDNAK, ŻE NASTĄPI TO TROCHĘ SZYBCIEJ...
A TERAZ POZWÓL, ŻE ZA TWOJE MILCZENIE PRZEDSTAWIĘ CI OFERTĘ NIE DO ODRZUCENIA...
CDN...

SUDOKU

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

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

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

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

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

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

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

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

Doszły nas słuchy, że ostatnie sudoku były zbyt trudne. Cóż poradzić? Tym razem poziom trudności został lepiej dopasowany do poziomu rozwiązujących.

Prawidłowe rozwiązania, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres **jolka@pulsum.pl**, do 30.04.2023 wraz z dopiskiem „Sudoku". Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę – **podwójne zaproszenie na spektakl w Teatrze Wielkim w Poznaniu.**

Myślicie, że dacie radę? Przekonajcie się sami.

Powodzenia!

SUCHARY

Dlaczego śmietana nie jedzie na koniu?
Bo zsiadła.

Trzech Króli wchodzi do stajenki w Betlejem. Nagle jeden walnął głową o belkę i głośno krzyczy:
- O Jezu!
Na to Matka Boska do Józefa.
- Widzisz, to jest imię, a nie jakiś Stefan!

– Pomorze ktoś?
– Niestety, Mazowsze.

Przychodzi baba do lekarza z mózgiem w rękach:
- To się w głowie nie mieści!

Studenci chcą wrócić z imprezy do akademika taksówką, zatrzymują więc jedną, a z kasą krucho.
- Szefie, za dyszkę do akademika da radę?
- Oj ciężko.
- A za "trzy-czte-ry"?
- Dobra, wsiadajcie.
Po paru minutach taksówka zatrzymuje się pod akademikiem. Jeden ze studentów mówi:
- No to chłopaki, trzy-czte-ry: DZIĘKUJEMY!

Jaki jest ulubiony instrument lekarzy?
Organy wewnętrzne.

Lekarz pyta pielęgniarkę:
- Jak się dziś miewa chory spod trójki?
- Dużo lepiej, rano już mówił.
- I co powiedział?
- Że czuje się gorzej.

Dlaczego student jest podobny do psa?
- Bo jak mu się zada jakieś pytanie, to tak mądrze patrzy...

Jak się czuje człowiek bez rąk?
Niezręcznie.

Doktorze rozdarłem worek.
- Mosznowy?
- Ni mom.

Na lekcji angielskiego:
- Jasiu, proszę opisać po angielsku swój ubiór.
- MADE IN CHINA.

Jak można stracić na wadze? To proste!
– Wystarczy kupić wagę za 100 zł, a sprzedać za 50 zł.

Co mówi lustro do lustra?
-przepraszam odbiło mi się.

Czym się różni mieszkaniec starożytnej Sparty od Polaka?
– Ten pierwszy myślał: Z tarczą czy na tarczy?
– Drugi kombinuje: Starczy czy nie starczy?

Podczas strzyżenia Kowalski zauważa w rogu psa, który z uwagą śledzi każdy ruch fryzjera.
– To pański pies? – pyta.
– Nie.
– To dlaczego on tak na pana patrzy?
– Bo jak wczoraj odciąłem klientowi ucho, to on je potem zjadł.

DON KICHOT

Kiedy: 28 kwietnia 2023, godz. 19.00
Gdzie: Aula ARTIS ul. Kutrzeby 10

bilety:
https://opera.poznan.pl/pl/don-kichot

Bilety dla studentów Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu:

25% zniżki na hasło UM

Temperament, wdzięk, wirtuozeria oraz potężna dawka komizmu – baletowa wersja przygód szlachetnego rycerza z La Manchy od dawna urzeka miłośników tańca. Ten oparty na znakomitym literackim pierwowzorze spektakl – tym razem w choreografii Michala Štípy – przenosi nas do słonecznej Hiszpanii, gdzie piękna Kitri i zakochany w niej Basilio napotykają zbłąkanego rycerza wraz z nieodłącznym giermkiem.
Czy to Kitri jest Dulcyneą, ukochaną Don Kichota? Czy Don Kichot będzie walczył z wiatrakami? Czy Sancho Pansa uchroni swego pana przed kolejnymi kłopotami?
Zapraszamy marzycieli i tych, którym potrzebna jest solidna dawka witaminy D i wspaniałego klasycznego tańca ze szczyptą hiszpańskiego folkloru.