

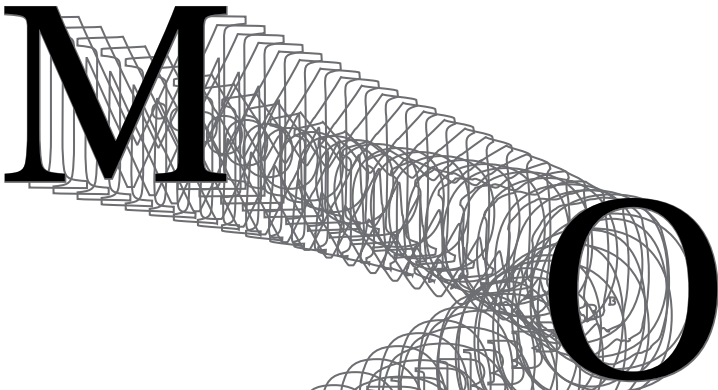
# PULS

GAZETA STUDENTÓW

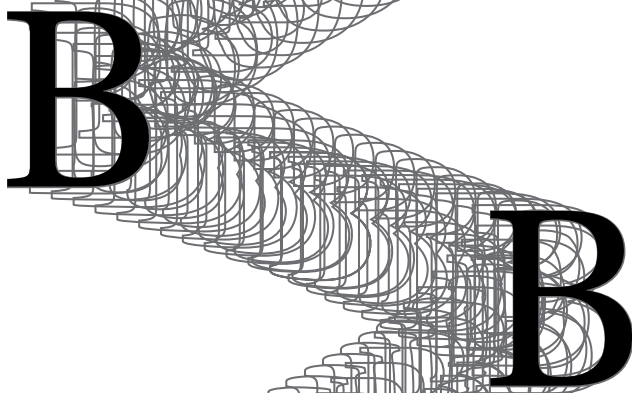
NR 234 • 05-2023



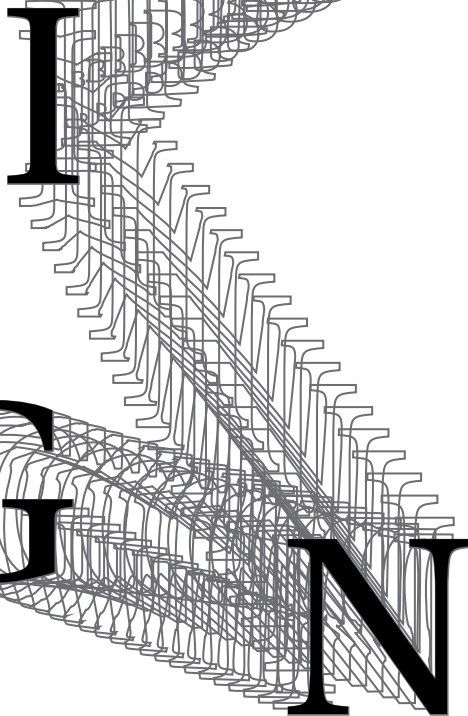
**M O**



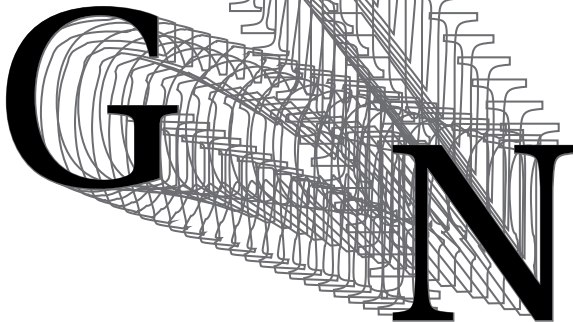
**B B**



**I N**



**G N**



# PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 234 • 05-2023

ADRIAN KOSTRZEWA  
REDAKTOR NACZELNY



Zgodnie z zapowiedzią umieszczoną w ostatnim numerze Pulsu, zaczynamy cykl artykułów, które (mam nadzieję) stanowią dla Was pomoc w konkretnych sytuacjach. Na pierwszy ogień

leci... Mobbing – prawdopodobnie znasz to pojęcie z definicji. Nie funkcjonuje ono jednak w kontekście szkolnictwa wyższego w Polsce. Jednym z głównych celów polskich uczelni, poza kształceniem, jest zapewnienie studentom środowiska sprzyjającego zdobywaniu wiedzy. Jednak w mediach często pojawiają się informacje o zachowaniach wykładowców wobec studentów, które zdecydowanie wykraczają poza normy.

Pod koniec września 2021 roku Niezależne Zrzeszenie Studentów opublikowało raport „Mobbing na uczelniach”. W podsumowaniu stwierdzono, że skala zjawiska psychicznego lub fizycznego uprzykrzania życia studentom przez kadre akademicką jest alarmująca. Czy zjawisko to w środowisku akademickim jest uregulowane specjalnymi dokumentami? Tak. Zgodnie z ustawą „Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce”, wszyscy nauczyciele akademicy podlegają ustawowej odpowiedzialności dyscyplinarnej. Hipotetycznie: stajesz się ofiarą mobbingu. Co robisz?

**Redaktor Naczelny:** Adrian Kostrzewa

**Z-ca Redaktora Naczelnego:** Aniela Zak

**Skład:** Weronika Musiał, Konrad Strzelecki, Maria Tomaszewska, Wiktoria Trzebiatowska

**Okladka:** Ola Chirkowska

**Strona internetowa:** Weronika Pierz

**Korekta:** Malgosia Biernacka, Franciszek Klarowski, Jakub Kopczuk, Natalia Placek, Wojciech Pękosz, Bartosz Świercz, Maja Susło

**Ilustracje:** Weronika Musiał, Konrad Strzelecki, Maria Tomaszewska, Alicja Urbańczyk

**Komiks:** Magdalena Węglewska

**Kolegium:** Piotr Chałaj, Olga Ciura, Zofia Czaplicka, Olga Drzymala, Katarzyna Grzesiak, Wojciech Janczak, Kasia Oziewicz, Barbara Jaškowiak, Mirela Król, Stanisław Lipiak, Maria Lubińska, Weronika U. Musiał, Aneta Synakiewicz, Weronika Szymonik, Marta Rezel, Agata Tomaszewska, Jakub Trojanowski, Wiktoria Trzebiatowska, Gaja Trzaskowska, Hania Wzorek

Czy wiesz, do kogo się z tym zwrócić? Czy słyszałeś/słyszałaś o Komisji ds. przeciwdziałania praktykom dyskryminacyjnym? Artykuł, który znajdziesz w tym numerze Pulsu, przybliży Ci możliwości szukania pomocy w razie konieczności – lecz mam nadzieję, że tej wiedzy nigdy nie będziesz musiał/musiła wprowadzić w życie.

## SPIS TREŚCI

3 **Słowo wstępu** *Adrian Kostrzewa*

4 **Wariograf**

## NAUKA

5 **Zwierzak miesiąca** *Mirela Król*

6 **Cykl: ta przebrzydła nauka** *Weronika Szymonik*

7 **Bezpiecznie na UMP** *Monika Słowińska*

8 **C jak choroba Christmasa** *Maria Niezgoda*

10 **Historia diagnostyki medycznej** *Konrad Strzelecki*

12 **Leśne nimfy, łąkowe wampiry** *Maria Tomaszewska*

## KULTURA

14 **Samotność na irlandzkiej wyspie** *Weronika U. Musiał*

16 **Historii Śródziemia część kolejna** *Jakub Trojanowski*

18 **Maryna Mniszchówna** *Emilia Dańczak*

## ROZMAITOŚCI

20 **Mobbing** *Adrian Kostrzewa*

22 **Zasada nr 3** *Basia Jaškowiak*

24 **Kiedyś to było** *Wojciech Janczak*

28 **“Pamiętaj mnie...”** *Kasia Grzesiak*

30 **Kulinaryny kącik interkontynentalny** *Olga Drzymala*

## ROZRYWKA

32 **Z archiwum X**

33 **Krzyżówka** *Kamila Garus*

34 **Komiks** *Magdalena Węglewska*

36 **Sudoku**

38 **Suchary**

**Koordinator Działu Pisarskiego:** Martyna Adamska

**Koordinator Działu Korekty Językowej:** Natalia Placek

**Koordinator Działu Graficznego:** Konrad Strzelecki

**Koordinator Działu PR:**

ds. Facebooka – Emilia Dańczak,

ds. Instagrama – Olga Stanisławowska

**Koordinator Działu HR:** Maria Niezgoda

**Koordinator ds. Kontaktów Zewnętrznych:** Katarzyna Grzesiak

**Koordinator Działu Nagrań Audiowizualnych:** Jan Kotlarek

**Numer zamknięto:** 10.04.2023 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 adiacji tekstów oraz zmiany ich tytułów. Zgłoszenie tekstu do druku jest jednoznaczne z przekazaniem Redakcji prawa do jego własności.

## WARIOGRAF

IMIĘ I NAZWISKO: Katarzyna Wołyńska

STOPIEŃ NAUKOWY: dr n.med.

STANOWISKO: Adiunkt

STAŻ NA UCZELNI: 10 lat



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: Rozgadana, roztrzepana, emocjonalna

JESTEM MISTRZYNIĄ W: Wyszukiwaniu informacji w internecie

MAM SŁABOŚĆ DO: Piwa, Arcykarmela z Lidla i zupki KUKSU

NIE POTRAFIĘ: Rysować, szyć, czytać map

ZAWSZE CHCIAŁAM SIĘ NAUCZYĆ: Lepszej komunikacji, technik mindfulness

CHCIAŁABYM JESZCZE: Zwiedzić jak najwięcej miejsc, najbliższy cel: Zachodnie Wybrzeże

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: Osoby wszechstronne, wytrwale dążące do celu, pasjonaci

KIEDY KŁAMIĘ: Wszyscy to widzą

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: (Za) dużo przeklinam, "na bank"

IRYTUJE MNIE: Bezmyślność, arogancja, buta

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

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: Niekończących się możliwości, poznawania nowych ludzi, imprez

KIEDY STOJĘ W KORKU: Bardzo się irytuję (i na pewno jestem już gdzieś spóźniona)

MOJE HOBBY TO: Czytanie komentarzy na forach internetowych, obecnie programowanie

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: Torebkę

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: Bardzo dobrze odczytuję emocje innych i mam bardzo trafne przeczucia

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: Łódźko

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: Każda poza country i disco polo

MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: Nie umiem odpoczywać przy muzyce

ENERGII DODAJE MI: Słońce (a w pochmurne dni hektolitry kawy)

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: Wyjeżdżajcie (na W&T, Erasmusy, praktyki, wolontariaty)!!

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: Obecnie Disney +

JEŚLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: iPhone

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: "Co ma piernik do wiatraka"



# Zwierzak miesiąca

## Rekin wielorybi (*Rhincodon typus*)

**Prawdziwy gigant wśród podmorskich stworów. Z jednej strony 12-tonowa bestia, a z drugiej – potulny jak baranek filtrator. Nie zmienia to faktu, że jest to gatunek zagrożony wyginięciem. Głównym czynnikiem ograniczającym populację tych niesamowitych ryb jest oczywiście człowiek. Szacuje się, że co roku z ludzkiej ręki ginie od 6 do 8000 osobników, a my nie mamy o nich wystarczającej wiedzy, która umożliwiłaby efektywną odbudowę gatunku.**

### Łagodne rekiny

Mogłoby się wydawać, że wszystkie rekiny są drapieżnikami, ale nie jest to prawda. Pośród tej grupy ryb chrzęstnoszkieletowych wyróżniamy trzy gatunki rekinów filtratorów. Jednym z nich jest właśnie *Rhincodon typus*. Aby się pożywić, ryba wysuwa ogromne szczęki i biernie filtruje wszystko na swojej drodze. Dodatkowo zwierzę ustawia się w pozycji wertykalnej i żeruje z szeroko otwartą paszczą przy tafli wody. Średnica jego paszczy może osiągnąć ponad 1,5 metra. Mechanizm ten jest zwany „filtracją z przepływem krzyżowym” i przypomina technikę stosowaną przez niektóre kościste ryby i fiszbinowce. W skład diety rekina wielorybiego wchodzi skorupiaki, małe ryby i kałamarnice.

### Podwodna zagadka

Głębiny oceanów skrywają przed nami wiele sekretów, a jednym z nich jest rozród rekinów wielorybich. Wiemy, że samica jest jajożyworodna. Oznacza to, że młode wylęgają się z jaj, które są inkubowane w ciele samicy, a nie w środowisku zewnętrznym. Prościej mówiąc – mama rekin nie składa jaj. Do tej pory nie zaobserwowano w środowisku naturalnym młodych na etapie życia od wyklucia do osiągnięcia około 4 metrów. Gdy młode się rodzą, mają od 45 do 60 centymetrów długości. Dodatkowo nigdy nie udokumentowano porodu rekina wielorybiego.

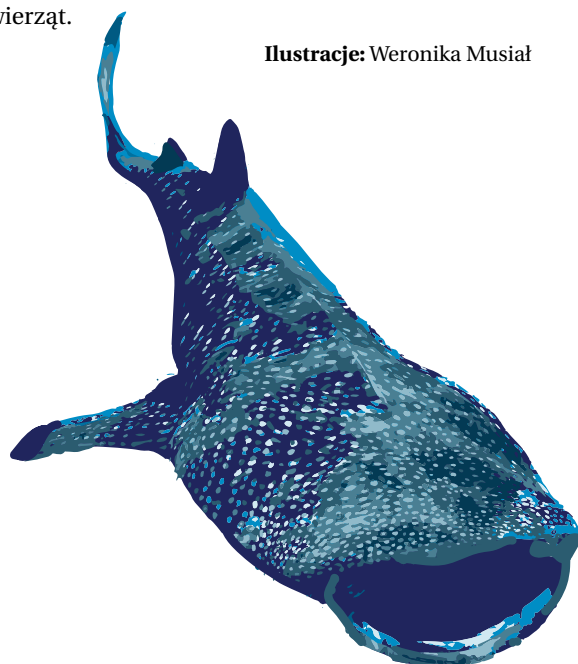
I tutaj pojawia się pytanie – jak mamy chronić rekiny wielorybie, które są zagrożone wyginięciem, skoro

nie znamy ich podstawowego aspektu życia, jakim jest wydanie potomstwa na świat?

### Prawdziwy gigant

Rekin wielorybi jest największą rybą świata, tak – rybą. Mimo jego nazwy nie zaliczamy go do ssaków. *Rhincodon typus* może dorastać do 18 metrów, jest dłuższy niż autobus i prawie dwa razy cięższy. Przedstawiciele gatunku *Rhincodon typus* osiągają masę do 13 ton. To właśnie z tego powodu otrzymały one przydomek „wielorybi”. Na jego grzbiecie można zauważyć wzór składający się z plam i linii, który niektórzy nazywają szachownicą z warcabami. Okazuje się, że dla rekinów wielorybich jest to swoisty odcisk palca i umożliwia on naukowcom identyfikację tych zwierząt.

Ilustracja: Weronika Musiał



# Cykl: ta przebrzydła nauka

## Część 7 – nauka vs. Twoje plany na popołudnie

**W którym momencie dnia najlepiej się uczyć? Jak zadbać o regularną naukę, gdy nie straszy już widmo egzaminu lub jest ono bardzo odległe? Jak ułatwić uczenie się, by nie tracić czasu na przysypianie i czytanie w kółko tego samego akapitu? Są dwa wyjścia, które się uzupełniają: odpowiednie dysponowanie naszą energią w ciągu dnia i nawyki.**

### **Jak więc ustalić plan dnia, by nauka była efektywna?**

W kalendarzu każdego z nas figurują wydarzenia, które mają przypisaną ustaloną datę i godzinę. Może to być praca, zajęcia na uczelni lub spotkanie z przyjaciółmi. Uwzględniając czas na przygotowanie i dojazd, to od tych spraw najlepiej zacząć planowanie. Widzisz wtedy, ile masz czasu i nie myślisz już o tych wydarzeniach. Następnie zapisz swoje stałe obowiązki, takie jak gotowanie i codzienna dawka sportu. Gdy będą one miały swoją ustaloną porę, to nie będziesz się martwić, że o czymś zapomnisz i będziesz mógł poświęcić czas podręcznikom ze spokojną głową.

Niektórzy uważają, że do nauki najlepiej jest usiąść od razu po powrocie z zajęć. Ja myślę, że to zależy od wielu czynników. Nauka wymaga koncentracji, a do niej potrzebujemy energii, która jest pochodną tego co, kiedy i ile jemy, jak i ile śpimy, ile obowiązków mamy poza nauką i innych. Dla każdego z nas to indywidualna kwestia, dlatego warto się obserwować. Przez kilka dni zwracaj uwagę na to, w jakich porach jesteś senny, a kiedy masz najwięcej energii. Spróbuj uczyć się o różnych porach i zauważ odczucia w czasie nauki. Może akurat dla Ciebie efektywne okaże się 10 min powtórki rano, przed wyjściem na zajęcia?

Głodny człowiek nie zapamięta wiele, poza odgłosami burczenia w brzuchu. Z drugiej strony, tuż po sytym obiedzie część z nas robi się senna. Tu znowu kluczowa jest obserwacja i indywidualne podejście.

Ważny jest także nastrój. Jeśli coś Cię wyprowadziło z równowagi, trudno Ci będzie się skupić.

W swojej książce *Atomowe nawyki* James Clear pisze, jak pomocne okazują się nawyki w osiągnięciu swoich celów. Warto, by nauka się nim stała, ale do tego potrzeba kilku elementów. Ważny jest stały sygnał, który będzie przypominać, że nastał czas na uczenie się. Chodzi o stałą, powtarzalną czynność, którą wykonujesz codziennie, np. mycie zębów lub picie popołudniowej kawy. Do niej doklejamy naukę w taki sposób, że tuż po odłożeniu filiżanki chwytasz za książkę. Niezależnie od tego, czy jest wtorek i planujesz dłuższą sesję z podręcznikiem, czy leniwa sobota i zajrzysz do materiałów tylko na dwie minuty.

Skoro jesteśmy przy tak krótkich odcinkach czasu, to w przytoczonej wyżej książce szczególnie nacisk został położony na drobne kroki do celu. Jeśli do tej pory miałeś problem z nauką w weekendy, to nie ma sensu ustalać sobie, że od tej pory w każdą niedzielę będziesz siedzieć nad podręcznikami po 7 godzin. Na początek zacznij od 15 minut codziennej nauki, łącznie z weekendami. Oczywiście to będzie minimum, w większość dni zapewne będziesz się uczył dłużej. Niech jednak ten 15-minutowy czas nauki będzie codziennie respektowany, nawet w dni, kiedy brakuje siły i ochoty. Najlepiej z użyciem sygnału, ale wiadomo, że to nie będzie możliwe zawsze. Na pewno dasz radę znaleźć ten czas, choćby stojąc w kolejce albo leżąc jeszcze rano w łóżku.

# Bezpiecznie na UMP

W majowym numerze Pulsu UM przypomnimy sobie znaczenie piktogramów GHS05 i GHS06. Wszystkie oznaczenia globalnie zharmonizowanego systemu klasyfikacji i oznakowania chemikaliów zostały opracowane przez Organizację Narodów Zjednoczonych (ONZ) w celu ujednolicenia dotychczasowych standardów używanych w różnych krajach poprzez regulację kryteriów klasyfikacji i oznakowania oraz komunikacji o zagrożeniach. Tak więc, oznaczenia te mają zastosowanie na całym świecie i dobrze je znać. Cdn...

## GHS05 – substancje korodujące metale



### Zagrożenie:

Substancje korodujące metale/substancje żrące (H290)

### Opis:

Atakują i chemicznie niszczą odsłonięte tkanki ciała lub metale w kontakcie z nimi

### Charakterystyka:

Mogą oddziaływać na skórę i oczy lub powodować korozję metali

### Rodzaje substancji:

Silne kwasy lub stężone słabe kwasy

### Przykłady występowania:

kwas solny, amoniak, kwas siarkowy, nadtlenuk wodoru

### Zwroty P określające środki ostrożności:

- Nie wdychać pyłu/dymu/gazu/mgły/par/rozpylonej cieczy (P260, P261)
- Przechowywać wyłącznie w oryginalnym opakowaniu (P234)

## GHS06 – substancje toksyczne



### Zagrożenie:

Substancje toksyczne (H301, H311, H331)

### Opis:

Śmierć w wyniku wdychania, połknięcia lub kontaktu ze skórą

### Charakterystyka:

Skutki po kontakcie ze skórą/po spożyciu w ciągu 24 godzin lub po 4 godzinach narażenia inhalacyjnego mogą prowadzić do poważnych długoterminowych problemów zdrowotnych

### Rodzaje substancji:

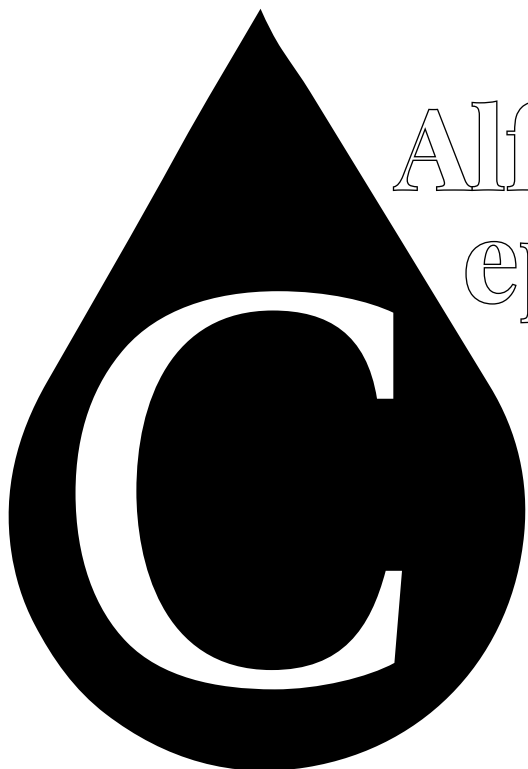
Kwasy o wysokim stężeniu, trujący

### Przykłady występowania:

metanol, pestycydy, cyjanowodór, dwutlenek azotu

### Zwroty P określające środki ostrożności:

- Nie jeść, nie pić i nie palić podczas używania produktu (P270)
- W przypadku połknięcia: natychmiast skontaktować się z ośrodkiem zatruc lub z lekarzem (P301 + P310)



# Alfabetyczne eponimy

## jak choroba Christmasa

**Słyszeliście kiedyś o chorobie Christmasa?  
Gwarantuję Wam, że na pewno!**

Choroba Christmasa to inaczej hemofilia typu B. Zaczniemy zatem może od paru słów na temat typów hemofilii. Hemofilie stanowią grupę trzech uwarunkowanych genetycznie skaz krwotocznych, których objawy wynikają z niedoborów czynników krzepnięcia: VIII (hemofilia A), IX (hemofilia B) lub XI (hemofilia C). Hemofilia typu A i B głównie dotyczy mężczyzn (ponieważ jest dziedziczona w sposób sprzężony z płcią), natomiast hemofilia typu C zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Postać choroby zależy od poziomu czynnika krzepnięcia we krwi.

Hemofilia typu B występuje rzadziej niż hemofilia typu A. Na chorobę Christmasa choruje 1 osoba na 50 000. Diagnozuje się ją poprzez pobranie próbki krwi i pomiar aktywności czynnika IX we krwi. Leczenie zazwyczaj polega na zastąpieniu brakującego lub niedostatecznego czynnika IX krzepnięcia w celu poprawy zdolności organizmu do zatrzymywania krwawienia i promowania gojenia. Pacjen-

ci z ciężką hemofilią typu B zazwyczaj wymagają rutynowego schematu leczenia w postaci wlewów dożylnych produktów zastępczych czynnika IX, aby utrzymać wystarczający poziom czynnika krzepnięcia i zapobiec epizodom krwawień.

W dniu 20 lutego br. Europejska Agencja ds. Leków (EMA) przyznała warunkowe pozwolenie na dopuszczenie do obrotu terapii genowej Hemgenix (etranacogene dezaparvovec) w leczeniu ciężkiej i średnio ciężkiej hemofilii typu B u osób dorosłych. Do tej pory skuteczność i bezpieczeństwo preparatu Hemgenix przetestowano w dwóch badaniach. Po otrzymaniu terapii genowej częstość występowania niekontrolowanych krwawień u pacjentów cierpiących na chorobę Christmasa spadła o ponad 50% w porównaniu z wartością wyjściową. Ciekawostką jest to, że jednorazowa infuzja leku kosztuje 3,5 miliona dolarów za dawkę, co czyni Hemgenix najdroższym lekiem na świecie!



### **Postać ciężka**

Stężenie czynnika VIII/IX w osoczu <1% normalnej aktywności czynnika krzepnięcia

Objawy: częste krwawienia do stawów (głównie kolanowych skokowych i łokciowych) oraz mięśni, do krwawień może dochodzić nawet raz lub dwa razy w ciągu tygodnia, do krwawień może dochodzić bez zauważalnej przyczyny tzw. wylewy samoistne

### **Postać łagodna**

Stężenie czynnika VIII/IX w osoczu 5–30% normalnej aktywności czynnika krzepnięcia

Objawy: możliwe długotrwałe krwawienia po operacji lub w wyniku bardzo poważnego zranienia, krwawienia nie występują często i dochodzi do nich tylko w wyniku urazów

## **Chorobę możemy podzielić na cztery grupy**

### **Postać umiarkowana**

Stężenie czynnika VIII/IX w osoczu 1–5% normalnej aktywności czynnika krzepnięcia

Objawy: krwawienia najczęściej zdarzają się raz w miesiącu, krwawienia rzadko pojawiają się bez przyczyny

### **Postać utajona**

Stężenie czynnika VIII/IX w osoczu 30–50% normalnej aktywności czynnika krzepnięcia

Brak znaczących objawów.

# Historia europejskiej diagnostyki medycznej

**Współczesne badania, na podstawie których stawia się diagnozę, można podzielić na podmiotowe (wywiad lekarski), przedmiotowe (ocena fizykalna) i dodatkowe, takie jak: badania moczu, krwi, patomorfologia, badania genetyczne, obrazowe i endoskopowe. Coraz szerszy rozwój medycyny pozwala zwiększyć dokładność i skrócić czas wykonywanych badań.**

Procedury diagnostyczne zaczęły się rozwijać już w starożytności. Od tamtego momentu ludzkość przeszła długą drogę, która obfitowała w odkrycia naukowe, wynalazki, nowe procedury medyczne, ale też liczne błędy i niekiedy przedłużającą się stagnację. W tym artykule przedstawię krótką historię rozwoju procedur diagnostycznych od starożytności do średniowiecza włącznie.

## Starożytność

Starożytna diagnostyka wywodzi się z Egiptu oraz Mezopotamii i była oparta na obserwacji objawów klinicznych, palpacji i osłuchiowaniu. W taki sposób lekarze diagnozowali dysfunkcje przewodu pokarmowego, wątroby, śledziony, zaburzenia mięśniaczki, serca i układu krążenia. Niestety te metody były zarezerwowane tylko dla sfer wyższych. Klasa średnia i niższa musiała się zdać na nienaukową procedurę, a mianowicie przepowiadanie losu pacjentów na podstawie kształtu przewodu

żółciowego wspólnego, pozyskanego od zwierzęcia przeznaczonego na ofiarę dla bogów – zazwyczaj była to owca.

Najwcześniejszy płyn, jaki badano, to mocz (przed 400 r. p.n.e.), który wylewano na ziemię i obserwowano, czy przyciąga insekty. Na tej podstawie diagnozowano czyraki. Później (około 300 r. p.n.e.), w starożytnej Grecji „ojciec medycyny” Hipokrates wprowadził teorię humoralną. Była ona oparta o cztery płyny: krew, żółć, flegmę i czarną żółć. Wtedy wszystkie schorzenia tłumaczono odwołując się do tej teorii. Dodatkowo Hipokrates popierał wprowadzenie oceny smaku moczu i osłuchiwania płuc oraz obserwowania koloru skóry i wyglądu zewnętrznego pacjenta. To właśnie on jako pierwszy powiązał obecność ropy, niektórych precypitatów i pieniecie się moczu ze schorzeniami nerek. Warto też wspomnieć, że kładł szczególny nacisk na indywidualne podejście do każdego pacjenta.

W 50 r. n.e. Rufus z Efezu opisał hematurię jako obecność krwi w moczu i odniósł to zjawisko do niewydolności nerek. Później (około 180 r.) Galen – lekarz rzymski – połączył teorię humoralną Hipokratesa z pitagorejską teorią czterech żywiołów, ziemi, powietrza, ognia i wody, które odpowiadały stanom fizjologicznym, suchości, zimnu, gorącu i wilgoci, które łącząc się, tworzyły podstawowe płyny w ciele

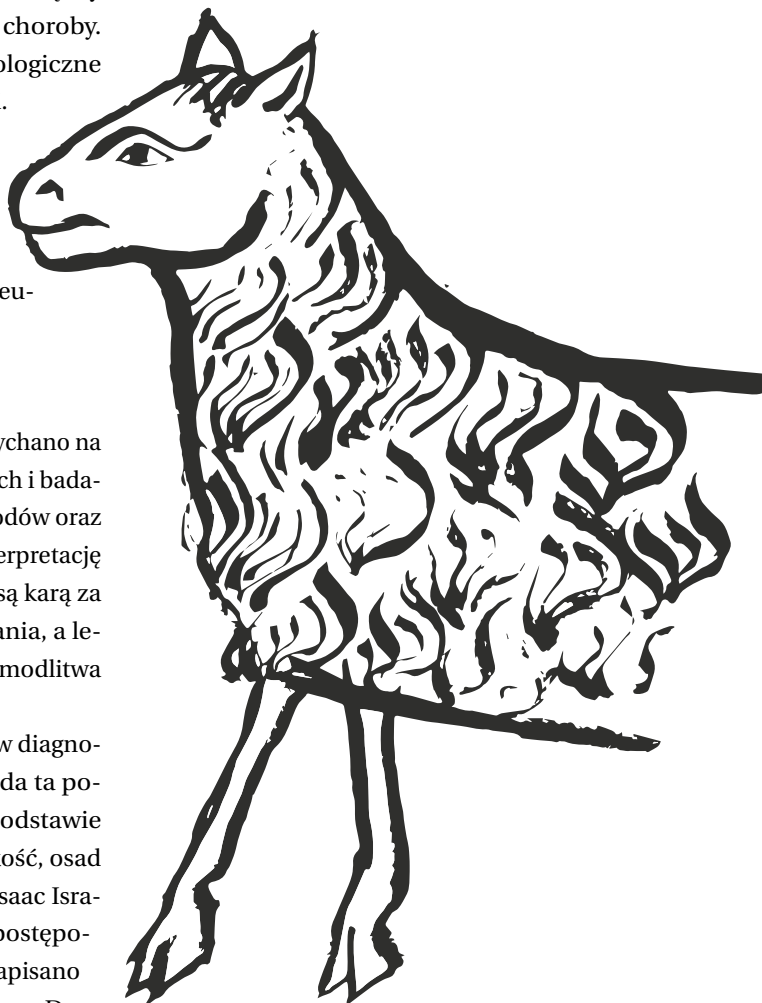


człowieka – wilgoć + gorąco = krew; gorąco + suchość = żółć; zimno + wilgoć = flegma; zimno + suchość = czarna flegma. Zaburzenia równowagi pomiędzy tymi elementami miały odpowiadać za choroby. Galen tłumaczył wszystkie zjawiska fizjologiczne i medycynę, odnosząc się do swojej teorii. Jego niezachwiana pewność i wiara w to, co głosił, pozwoliły mu zyskać szacunek ludzi. Autorytet lekarza był tak duży, że spowodował trwający czternaście wieków zastój w odkryciach z zakresu medycyny europejskiej.

### Średniowiecze

W średniowiecznej Europie diagnostykę spychano na dalszy plan. Diagnozy opierano na objawach i badaniach palpacyjnych, puls, wyglądu oddechów oraz opukiwaniu; inne metody obejmowały interpretację snów. Chrześcijanie wierzyli, że choroby są karą za grzechy lub skutkiem czarów, albo opętania, a lekarstwem na wszystko stanowiła dla nich modlitwa i pokuta.

Oprócz wyżej wymienionych sposobów diagnostyki, wykorzystywano uroskopię. Metoda ta polegała na rozpoznawaniu schorzeń na podstawie cech moczu takich jak: kolor, smak, ciężkość, osad czy zapach. Około 900 r. Izaak z Izraela (Isaac Israeli ben Solomon) opracował procedurę postępowania w badaniach. Mniej więcej wtedy napisano też podręcznik zawierający opis cech moczu. Do 1300 r. uroskopia była już rozpowszechniona na większość Europy. Około 1500 r. zaczęto używać kart kolorów moczu w analizach, a symbolem średniowiecznej diagnostyki stała się kolba wypełniona moczem – pacjenci przynosili lekarzom próbki do badań w zdobionych kolbach.



**Ilustracje:** Maria Tomaszewska

# Leśne nimfy, łąkowe wampiry

**Druga połowa lipca, upalny słoneczny dzień, rozgrzane powietrze tworzy miraże, a w lesie unosi się kurz i zapach żywicy. Grupa Etiopczyków, w towarzystwie polskiego leśnika, zwiedza Puszcę Notecką. Ktoś z żywym zainteresowaniem i lekkim przestachem pyta się o najgroźniejsze zwierzę zamieszkujące okolicę. Sypią się pomysły: pewnie niedźwiedź albo jadowite węże, a może dzikie koty... Przewodnik uśmiecha się w odpowiedzi, sięga po telefon i pokazuje zdjęcie małego, czarnego kleszcza.**

Pierwszy raz usłyszałam tę historię sześć albo siedem lat temu. Kiedy zaczęłam pisać ten artykuł, z ciekawości sprawdziłam, czy tak zwany internet podziela to zdanie. Co ciekawe, gdy idzie o najmniejbezpieczniejsze zwierzęta w naszym kraju, internet jest wyjątkowo zgodny, kleszcz figuruje na każdej z list, które sprawdziłam.

## Chore pajęczaki

Liczba zakażonych groźnymi patogenami kleszczy i osób przez nie zarażonych wciąż rośnie, a całkowicie skutecznych narzędzi walki z wszystkimi chorobami odkleszczowymi obecnie nie ma. Diagnostyka i terapia tych chorób jest utrudniona. Nietypowość objawów, wysoka zmienność patogenów oraz niski poziom wiedzy często uniemożliwiają wykrycie choroby w jej wczesnym stadium. W takiej sytuacji najważniejsza jest profilaktyka.

Najczęściej występującą na terenie całej Europy chorobą odkleszczową jest borelioza z Lyme. Nazwa pochodzi od miasteczka w stanie Connecticut, w którym w połowie lat siedemdziesiątych zaobserwowano dużą liczbę przypadków nietypowego zapalenia stawów. Bakteria wywołująca boreliozę została nazwana na cześć amerykańskiego bakteriologa Wilhelma Burgdorfera, który wyizolował krętki bakterii żyjącej w jelitach kleszczy. Bakterię uznano za czynnik etiologiczny choroby. Według przeprowadzanych regularnie badań nawet co trzeci kleszcz w Polsce

może być nosicielem krętków *Borrelia burgdorferi*.

Najbardziej znanym, a jednocześnie jedynym swoistym objawem boreliozy, jest pojawiający się na skórze w początkowej fazie choroby rumień wędrujący. Po raz pierwszy został opisany jeszcze w XIX wieku, a w 1921 roku szwedzki dermatolog Arvid Afzelius powiązał go ugryzieniami kleszczy. Rumień występuje tylko u 40-50% zakażonych. Inne objawy we wczesnym stadium choroby są bardziej ogólne – zmęczenie, podwyższona temperatura, zawroty i bóle głowy. Niezdiagnozowana i nieleczona infekcja może przejść w fazę rozsianą, wywołując dużo poważniejsze objawy wtórne: bóle mięśni i stawów, zaburzenia neurologiczne, kardiologiczne, w tym rytmu serca, oraz zaburzenia funkcjonowania układu pokarmowego i układu zmysłów. Późna faza boreliozy występuje powyżej sześciu miesięcy od zakażenia i może trwać kilka lat. Najczęściej pojawia się w niej przewlekłe zapalenie stawów, zajmujące też ścięgna i tkanki okołostawowe. Prócz tego u niektórych chorych może wystąpić przewlekłe zanikowe zapalenie skóry, a u pacjentów z neuroboreliozą – zaburzenia pamięci, świadomości i zmiany demielinizacyjne włókien.

Kleszczowe zapalenie mózgu i opon mózgowych w przeciwieństwie do boreliozy jest chorobą wirusową i, jak nazwa wskazuje, dotyczy ośrodkowego układu nerwowego. Zakażenie KZM następuje po ugryzieniu przez kleszcza-nosiciela, ale jego przy-

czyną może być też spożycie niepasteryzowanego mleka pochodzącego od zakażonego zwierzęcia. Zakażenia drogą pokarmową są dużo rzadsze, ale wciąż możliwe. KZM jest jednym z najgroźniejszych schorzeń, przenoszonych przez kleszcze, ale jednocześnie jedynym, przeciwko któremu możemy bronić się stosując szczepienia ochronne. Szczepienia te zaleca się przede wszystkim rolnikom i osobom pracującym w lesie. Są odpłatne, wykazują jednak dużą skuteczność i jeśli zamierzamy spędzić dużo czasu na łonie natury, mogą się okazać dobrą inwestycją.

### I co teraz

Profilaktykę chorób odkleszczowych chciałoby się zamknąć w jednym zdaniu: nie pchaj się, gdzie cię nie chcą. Niestety nie jest to takie proste. Mimo że kleszcze najczęściej zamieszkują lasy liściaste lub mieszane i tereny podmokłe, spotkać je można też w miejskich parkach, na skwerach, na strychach starych budynków, zwłaszcza tych najbardziej zagołbionych. Szczególnie boleśnie przekonali się o tym krakowscy hejnaliści w latach siedemdziesiątych. Historia obrzezków zamieszkujących wieżę Kościoła Mariackiego, urosła do rangi miejskiej legendy.

Jednym z głównych sposobów ochrony przed kleszczem jest odpowiedni ubiór i stosowanie preparatów odstrasżających. Pamiętajmy, aby na każdy dłuższy spacer po lesie zabrać nakrycie głowy, założyć długie spodnie i pełne obuwie, niezależnie od pory roku – kleszcze uaktywniają się w temperaturach powyżej 5°C. Pamiętajmy też, aby po powrocie do domu, wytrześć odzież i obejrzeć dokładnie całe ciało. Zwróćmy szczególną uwagę na pachy, pachwiny, doły podkolanowe, zgięcia szyi i przestrzenie między palcami. Skóra w tych miejscach jest cienka i łatwa do spenetrowania przez pasożyta. Jeśli w wyprawie towarzyszył nam pupil, wyczeszmy jego sierść – kleszcze przed wbiciem potrafią nawet kilka godzin wędrować po ciele w poszukiwaniu dogodnego miejsca żerowania.

Jeśli znajdziemy wbitego już kleszcza, po pierw-

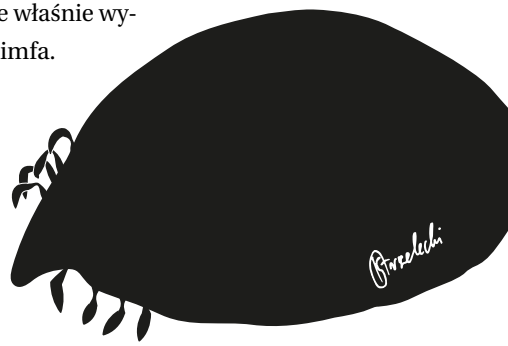
sze, nie panikujmy – w pierwszych godzinach od wkłucia prawdopodobieństwo zarażenia jest stosunkowo niskie. Po drugie, kleszcza trzeba usunąć. Nie wykręcajmy go, nie rozduśzajmy, nie smarujmy olejem. Spowodujemy tak tylko szybszy napływ szkodliwych drobnoustrojów do naszego organizmu. Na rynku jest wiele produktów, które mogą okazać się pomocne przy usuwaniu nawet drobnych pajęczaków. Po trzecie, zdezynfekujmy miejsce ugryzienia. Jeśli nie jesteśmy pewni, jak długo kleszcz na nas żerował, usuńmy go i obserwujmy miejsce ugryzienia przez kilka następujących dni. Jeśli dostrzeżemy niepokojące zmiany lub doświadczymy innych symptomów, skonsultujmy się z lekarzem.

Możemy też sięgnąć do dostępnych w internecie map kleszczowych, które pokazują częstość zachorowań na danym obszarze.

### Kleszczy nigdy za wiele

Świat kleszczy, choć nieco obrzydliwy, wciąga. Muszę przyznać, że folderze pobranych na moim laptopie jest obecnie zdecydowanie zbyt dużo plików o fizjologii, cyklu rozwojowym i wszystkich innych kleszczowych sprawach. Od statystyk i wykresów, przez ulotki NFZ, memy, na podręcznikach akademickich z lat dziewięćdziesiątych i rozprawach doktorskich kończąc. Jakkolwiek aż tak głębokiego nura w świat małych wampirów nie rekomenduję, a hipochondrykom wręcz odradzam, to szczerze polecam złapać kleszczowego bakcyła na chociaż jedno popołudnie.

Gdy po majowym grillu zauważymy więc na nodze małego kleszcza, nim pomyślimy o wszystkich chorobach przenoszonych przez te krwiopijcze bestie, uśmiechnijmy się w duchu, ciesząc z nadejścia wiosny. A później zniszczmy pasożyta, pamiętając, że być może właśnie wybrała nas nimfa.





# Samotność na irlandzkiej wyspie

**Sztuka skupiająca się na relacjach międzyludzkich najczęściej na tapet bierze miłość. Przyzwyczajeni jesteśmy do oglądania czy zaczytywania się w historiach, w których wątek romantyczny absolutnie dominuje. Nieśmiałe spojrzenia, pocałunki, splecione dłonie. Bohaterowie przypadkowo na siebie wpadają, randkują, rozstają się i dają sobie kolejne szanse. Artyści nieco mniej czasu i przestrzeni poświęcają jednak równie cudownemu uczuciu, jakim jest przyjaźń. W *Duchach Inisherin* to właśnie przyjaźń stanowi centrum, od którego zależne są wszystkie pozostałe elementy fabuły.**

Dwaj mężczyźni, mieszkańcy małej irlandzkiej wyspy, prowadzą życie pozbawione pośpiechu i większych zmartwień. Zajmują się hodowlą zwierząt gospodarskich, czas wolny zaś upływa im na picciu piwa w lokalnym pubie skąpanym w dźwiękach folkowej muzyki. Powszednią nudę wypełniającą życie obu Irlandczyków przerywa zaskakujące wyznanie jednego z nich. Pewnego dnia Colm postanawia nagle zakończyć długoletnią relację z Pádraicem, który zmartwiony usiłuje dociec przyczyn izolacji przyjaciela. Osobliwa decyzja o zerwaniu znajomości nie jest poparta żadnym logicznym argumentem, co dodatkowo wzmacnia uczucie konfuzji ogarniające kolejne klatki filmu. Wtedy zaczynają się pytania i desperackie próby poszukiwania odpowiedzi.

Nie bez powodu kilka linijek wcześniej wspominałam o folkowej muzyce. Jedną z możliwych teorii wypowiedzenia znajomości dotyczy właśnie muzyki, która jest wielką pasją Colma. Po pewnym czasie w filmie pojawia się całkiem zasadna możliwość wytłumaczenia zaistniałej sytuacji. Colm jest bowiem człowiekiem, który lata młodości ma już dawno za sobą. Coraz silniej odczuwa zbliżającą się śmierć, co wywołuje u niego depresyjny nastrój skutkujący izolacją. Twórczość, którą pozostawiłby po sobie,

mogłaby na wyspie nadać mu status nieśmiertelnego. Może zwyczajnie chce resztę swojego życia poświęcić muzyce, zamiast marnować czas na prymitywne pogawędki przy piwie? Znajdzie się zapewne całkiem pokaźne grono widzów, którzy stwierdzą, że takie priorytetyzowanie sztuki względem relacji z drugim człowiekiem jest wielce niestosowne i egoistyczne. Rozważanie tejże teorii nie może trwać jednak długo, ponieważ na odbiorcę czeka już kolejny szok.

Jest nim szantaż emocjonalny ze strony starszego mężczyzny, który zapowiada dopuszczenie się pewnego przerażającego, autodestrukcyjnego czynu, jeżeli nie zostanie pozostawiony w spokoju przez zatroskanego Pádraica. Może nie byłoby w tym nic aż tak bardzo zadziwiającego, gdyby nie fakt, że realizacja tego planu kategorycznie przekreślałaby dalszy rozwój kariery muzycznej.

Według mnie najsmutniejszym elementem *Duchów Inisherin* jest obojętniejsza samotność, która dla Pádraica równoznaczna jest z utratą sensu dalszego istnienia. Im bardziej mężczyzna jej nie chce, próbuje ją od siebie odsunąć, tym szybciej ona do niego przychodzi i pozostaje z nim na dłużej. Były przyjaciel nie jest niestety jedyną osobą, która definitywnie znika z jego życia. Wyjazd z wyspy

ukochanej siostry Siobhan, powierniczki i oddanej opiekunki oraz śmierć ulubionego zwierzątka, jakim była oślica Jenny, to kolejne ciosy, które bardzo trudno mu przyjąć. W szybkim tempie mężczyzna traci poczucie bezpieczeństwa i stabilności, które jeszcze niedawno wydawały się niezachwiane. Mimo wszystkich przeciwności losu Pádraic stara się być nieugięty i nie odstępuje Colma na krok, cały czas dzielnie zabiegając o wyjaśnienia. Wydarzenia burzące porządek sprawiają, że zaczyna spędzać coraz więcej czasu z niezbyt bystrym Dominiciem, dotychczas rozpatrywanym przez niego w kategoriach lokalnego głupka z poważnymi problemami rodzinnymi. Nasuwa to pytanie o rolę przyjaźni w życiu. Dlaczego w ogóle zawieramy takie relacje? Czy robimy to po prostu z obawy przed przerażającą samotnością? W przypadku naszego bohatera jest to całkiem prawdopodobne, ponieważ życie na wyspie z zaledwie garstką mieszkańców i śmiertelnie nudną codzienną rutyną powoduje zastój, od którego już blisko do całkowitej alienacji. Hermetycznie zamknięte środowisko i śmiałe nadawanie „łatek” osobom niewpisującym się w powszechnie przyjęte standardy wcale nie poprawia sytuacji.

Na szczególną uwagę przy przyglądaniu się mieszkańcom osady zasługuje tajemnicza wiekowa kobieta. Nie jest ona bohaterką pierwszoplanową, ale każde jej pojawienie się w kadrze ma decydujący wpływ na dalszy rozwój wydarzeń. Bez skrępowania mogę nazwać ją czarownicą, ponieważ aura, jaką wokół siebie tworzy, jest wręcz demoniczna. Najważniejsze jest jednak to, że przemierza ona wyspę notorycznie mówiąc o zbliżającej się śmierci. Warto połączyć jej postać z oryginalnym tytułem filmu – *The Banshees of Inisherin*. Banshee to w irlandzkim folklorze istota, która swoim krzykiem zapowiada nadejście śmierci kogoś bliskiego. Czy zatem jest śmierć w *Duchach Inisherin*? Zaledwie przenośnią dotyczącą zakończenia przyjaźni czy może dosłownym odejściem któregoś z mieszkańców wyspy?

**Ilustracje:** Weronika Musiał



# Historii Śródziemia część kolejna

Kilka miesięcy po całkiem udanej premierze pierwszego tomu Historii Śródziemia oraz Natury Śródziemia, na półki księgarni trafiła kolejna książka, stanowiąca zbiór szkiców dzieł J.R.R. Tolkiena. Drugi tom Księgi Zaginionych Opowieści (KZO) miał swoją premierę 21. marca bieżącego roku, co stanowiło wspianą niespodziankę dla fanów Śródziemia. Za zebranie i opracowanie tekstów po śmierci pisarza odpowiadał jego syn, Christopher, który poza dwunastotomowym cyklem Historii Śródziemia, stworzył i wydał ostateczne wersje takich książek jak Silmarillion czy Niedokończone Opowieści Śródziemia i Numeroru.

Książka, podobnie jak wcześniej wspomniane tytuły, została wydana przez poznańskie wydawnictwo Zysk i Spółka. Tak jak w przypadku pierwszej części, tłumaczenie książki było owocem współpracy kilku osób. Za przekład tekstu na język polski odpowiada Agnieszka Sylwanowicz „Evermind”, natomiast zawarte w treści wiersze przełożyła Katarzyna Staniewska „Elring”, która miała takie samo zadanie podczas tłumaczenia pierwszego tomu. Natomiast za grafikę okładki odpowiada Michał Krawczyk, którego dzieło ozdobiło okładkę poprzedniej książki.

## Wielkie Opowieści

W drugim tomie kontynuowana jest historia z pierwszej książki. Żeglarz Eriol, który podczas swojej podróży na zachód trafia na Samotną Wyspę, Tol Eressei, zamieszkaną przez Elfy. Tam wysłuchuje historii, zawartych w Zaginionych Opowieściach Elfinesse. Na samym początku poznajemy losy dwójki bohaterów, Berena i Tinuviel. Wyruszają oni do Angmandi, siedzib mrocznego władcy, Melka. Jeśli fabuła wydaje się znajoma, to jest to jak najbardziej prawdziwe skojarzenie. Jest to bowiem pierwotna wersja

opowieści o Berenie i Luthien, śmiertelniku oraz elfce, która to była bardzo ważna dla samego autora. Kazał on zresztą wyryć imiona tej dwójki na grobie, w którym został pochowany obok swojej żony.

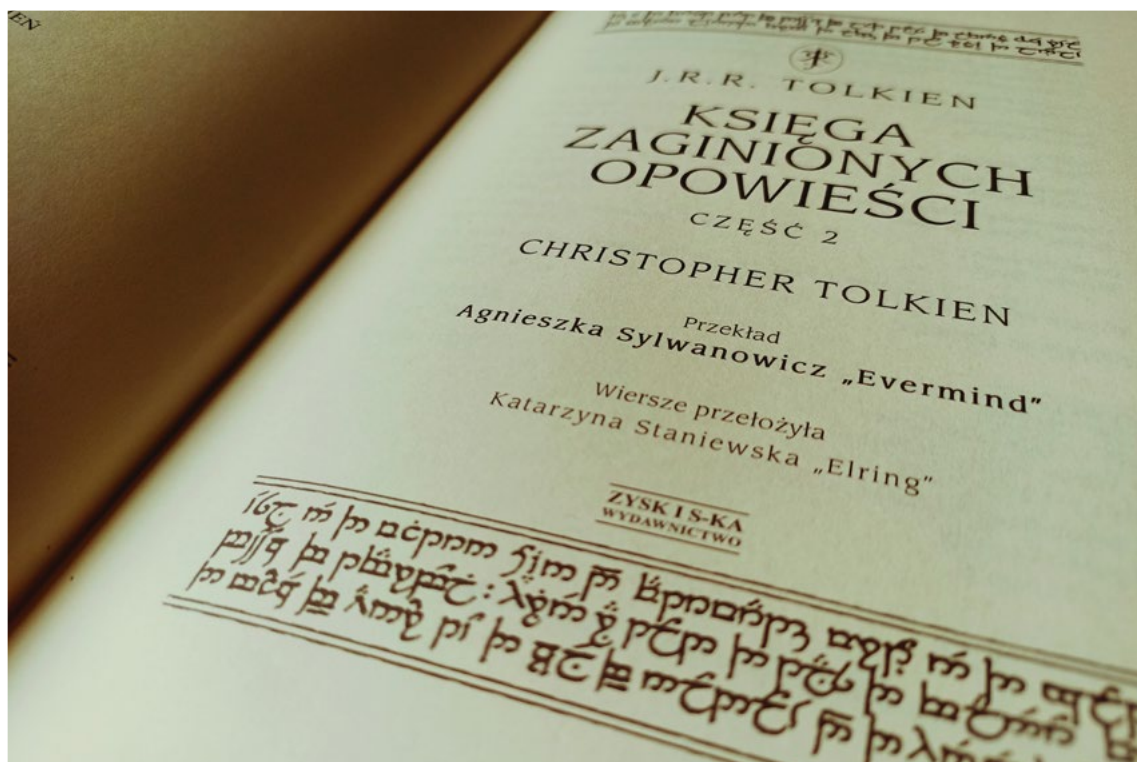
W dalszej części książki przeczytamy pierwotne wersje opowieści o nieszczęśliwych losach Turina Turambara oraz o upadku elfiego królestwa – Gondolinu, która jest rozbudowana względem tego, o czym przeczytać mogliśmy w innych dziełach. Razem z wyżej wspomnianą historią weszły one w skład tzw. Wielkich Opowieści, które zostały w Polsce wydane przez wydawnictwo Prószyński i Spółka. Co warto zaznaczyć – za przekład tamtych książek odpowiadały te same panie, co w przypadku recenzowanej książki, co sugeruje, że są one już bardzo dobrze zaznajomione z treścią i tematyką. Oprócz tych opowieści przeczytamy również o legendarnym naszyjniku krasnoludów i wyruszymy w podróż z Earendelem, a w samym zwieńczeniu książki, poznamy dalsze losy Eriola. Nie uświadczymy tu jednak jednej ciągłej powieści, lecz w analogii do pierwszego tomu – kilka, w tym przypadku sześć historii. Każda z nich opatrzona jest przypisami oraz komentarzem autora na końcu rozdziału. Poza zmiannami w imionach postaci czy nazewnictwie miejsc zwraca on również uwagę na zmiany w zamyśle, czy strukturze niektórych powieści. Pozwolę sobie zdradzić, że w pierwszych wersjach Beren nie był wcale śmiertelnym człowiekiem, lecz jednym z elfów (zwanych również gnomami), a zamiast Saurona najważniejszym sługą Morgotha był olbrzymi kot o imieniu Tevildo. Ponadto, na samym końcu tomu znajduje się indeks ułatwiający poruszanie się po dziele, jeśli chcielibyśmy uzyskać informacje dotyczące poszczególnych postaci, miejsc czy wydarzeń

## Przepiękne wydanie

Książka została wydana w twardej oprawie i dodatkowo wyposażona w grubą, matową obwolutę. Na przedniej okładce umieszczona została grafika autorstwa Michała Krawczyka. Przedstawia ona dwójkę postaci, kobietę w jasnej sukni oraz zakapturzonego mężczyznę, zmierzających w stronę mrocznego siedliska, nietrudno się domyślić, że są to zapewne Beren i Luthien, zmierzający do siedziby Morgotha, Angmandi, znanego później jako Angbad. Na tyle książki oraz na dwóch pierwszych i dwóch ostatnich tomach znalazła się przepiękna aranżacja znanej każdemu z nas róży wiatrów. Wykorzystanie kremowego papieru o nieco wyższej gramaturze sprawia, że strony przyjemnie się przewraca i nie trzeba bać się o przypadkowe uszkodzenie kartek. Dodatkowo cała okładka, a szczególnie jej grzbiet doskonale komponuje się z innymi książkami Tolkiena wydanymi nakładem poznańskiego wydawnictwa.

## Czekam na więcej

Jak można było zauważyć, wielokrotnie zwracałem uwagę na powiązania tej książki z pierwszym tomem, co zresztą nie powinno być dziwne, skoro są one w pewnym sensie dwoma częściami tej samej opowieści. Dlatego też przed lekturą drugiego tomu KZO, koniecznie trzeba przeczytać tom pierwszy. Nie jest to dzieło, za które powinno chwycić się od razu po przeczytaniu *Hobbita* oraz *Władcy Pierścieni*, lecz dopiero gdy zechcemy mocniej zagłębić się w *Śródziemiu* i historię jego tworzenia. Określiłbym tę książkę jako gratkę dla fanatyków dzieł angielskiego mistrza pióra, takich jak ja czy zapewne sprawdzający ten tekst Mateusz. Pozwala ona docenić majstersztyk Tolkiena, który poprzez postać Eriola (którego nie spotkamy w żadnej innej książce) próbował połączyć stworzony przez siebie świat z angielską mitologią.



EMILIA DAŃCZAK

# Maryna Mniszc

## polska femme fatale, która została rosyj

Wielka smuta trwała już 6 lat. Trudna sytuacja społeczno-polityczna Rosji przyciągała uwagę polskich magnatów, którzy upatrywali w niej szansy na uszczknięcie sobie części tego rozległego państwa. Okazją do tego stał się przyjazd do Polski młodzieńca podającego się za tragicznie zmarłego syna Iwana Groźnego – carewicza Dymitra. Kim tak naprawdę był? Na to pytanie raczej nigdy nie poznamy pewnej odpowiedzi, do historii przeszedł jednak jako Dymitr Samozwaniec I.

Młody Dymitr łączył w sobie urok osobisty, dobre wykształcenie i jeszcze lepszą historię. Choć w prywatnej korespondencji polscy magnaci zdawali się nie dawać wiary jego prawom do rosyjskiego tronu, to oficjalnie popierali go jako prawowitego władcę sąsiedniego państwa. Okazję zwietrzył również Jerzy Mniszech, zadłużony, ale dość wpływowy szlachcic, który postanowił za Dymitra wydać swoją córkę – Marynę.

Dymitr wspierany przez wojska Mniszchów i Wiśniowieckich zasiadł na carskim tronie. Zgodnie z umową przed wyjazdem Maryny do Moskwy w Krakowie odbył się uroczysty ślub *per procura*, na którym gościł sam król Zygmunt III Waza. To właśnie podczas pełnych przepychu uroczystości młodzietka szlachcianka prawdopodobnie po raz pierwszy zdała sobie sprawę ze swojej nowej roli. 18 maja 1606 roku jako pierwsza kobieta została koronowana na carycę. Od teraz była Wielikają Gosudarynią Cesariewną Mariją Jurjewną. Rozpoczęło się zaplanowane na wiele dni świętowanie.

Zawirowania społeczne w Rosji ucichły jednak

tylko pozornie. W tle uroczystości, w ciemnych uliczkach i zaułkach Moskwy, zawiązywano spisek. Zaledwie po kilku dniach od zaślubin wraz z biciem cerkiewnych dzwonów Kreml został zaatakowany przez buntowników z Wasylem Szujskim na czele. Rozpoczęła się Krwawa Jutrznia. Dymitr wraz z kilkuset członkami świty Maryny zostali zamordowani. Prochy cara zostały nabite do armaty i wystrzelone w kierunku Polski. Mniszchównie udało się zbiec, ukrytej pod suknią swojej najwyraźniej dość rosłej ochmistrzyni. Wkrótce i Marynę, i jej ojca aresztowano.

To mógłby być koniec historii, gdyby na scenie nie pojawił się kolejny gracz – Dymitr Samozwaniec II. Wiemy o nim jeszcze mniej niż o jego poprzedniku. Podawał się za cudownie uratowanego (już po raz drugi) Dymitra. To, że z Dymitrem ani pierwszym, ani drugim, nie miał nic wspólnego, nie uchodziło wątpliwości, ale żądni zemsty za niedawną kompromitację polscy magnaci powitali go z otwartymi ramionami. Rozpoczęła się II dymitriada.

Wkrótce po pierwszych zwycięstwach do obozu Łędymitra dołączyła uwolniona Maryna, która po kilku dniach namysłu rozpoznała w mężczyźnie swojego męża. Zapewne nie miały wpływ na owo „rozpoznanie” miał ojciec byłej carycy – Jerzy, który w zamian stał się szczęśliwym posiadaczem 300 tysięcy rubli i 14 zamków.

Sytuacja zaczęła się zmieniać wraz z kolejnymi zwycięstwami. W interwencję w Rosji włączył się król Zygmunt III Waza, planując złączyć oba państwa unią personalną. Dymitr i Maryna stali się zbędnymi



# hówna

## ską carycą

aktorami. W końcu, w 1610 roku, para została opuszczona przez większość zwolenników, a Samozwańca zamordowano. Wezwana do posłuszeństwa królowi polskiemu Maryna miała odpowiedzieć: „Będąc panią narodów, carową moskiewską, wracać się do stanu szlachcianki polskiej i znowu poddanką być nie mogę”.

Śmierć Dymitra Samozwańca II była momentem, w którym Maryna przejęła panowanie nad swoim losem, dalsze decyzje nie były podejmowane już w duecie z ojcem. To ona stwierdziła, że poddańca znowu być nie może. Zdanie to było początkiem trzeciego i ostatniego aktu jej historii.

Maryna urodziła syna Iwana Dymitrowicza, mniej więcej w tym samym czasie związała się też z atamanem Kozaków dońskich – Iwanem Zaruckim. Razem postanowili posadzić nieletniego syna Mniszchówny na carskim tronie. Planom tym nie sprzyjał jednak koniec Wielkiej Smuty i wyparcie Polaków z Rosji. Maryna znowu pozostała sama na arenie tej wielkiej politycznej rozgrywki.

W 1614 roku wraz z synem i nowym mężem zostali pojmani i przekazani carowi Michałowi I. Iwana wbito na pal, a małego Iwana Dymitrowicza powieszono. Podobno był tak lekki, że zamiast umrzeć natychmiast, konał powoli, dusząc się. Marynie i tym razem początkowo się upiekło, ulaskawiono ją i uwięziono w baszcie.

Zmarła na przełomie 1614 i 1615 roku, mając zaledwie około 25 lat, prawdopodobnie zamordowana przez skrytobójcę.

**Autor obrazu:** Szymon Boguszowicz



# O mobbingu na uczelniach...

Studia to czas, w którym możesz zdobywać i poszerzać swoje umiejętności przydatne w przyszłej karierze. Potrzebujesz środowiska sprzyjającego uczeniu się, abyś mógł/mogła w pełni zastosować swoją wiedzę w praktyce w przyszłości. Zapewnienie tej przestrzeni jest zadaniem uczelni, których podstawową misją jest kształcenie studentów.

Dlaczego więc wyniki raportu przygotowanego przez Niezależne Zrzeszenie Studentów „Mobbing na uczelniach wyższych” są alarmujące?

## Jak wygląda mobbing na uczelniach?

W badaniu będącym podstawą raportu NZZS wzięło udział 1635 studentów z ponad 50 uczelni z całego kraju. Ponad połowa (około 55%) знаła kogoś, kto był ofiarą lub świadkiem mobbingu – dane z 2021 roku.

## Czym się charakteryzuje to zjawisko?

Jest to głównie przemoc o charakterze psychicznym i słownym. Obsceniczne komentowanie, upokarzanie, wywoływanie strachu, a także utrudnianie zaliczenia przedmiotu, gdy nie jest to związane z brakiem wiedzy. Niepokoi również liczba zachowań seksistowskich ze strony prowadzących, których jest prawie 200, a także wciąż zdarzające się propozycje o charakterze seksualnym, dotyczące innej formy zaliczenia przedmiotu.

## Do kogo zwrócić się o pomoc?

Na naszej Uczelni – UMP sposobów walki z wyżej wymienionym zjawiskiem jest cała gama, ale skupmy się na najważniejszych.

Pamiętaj o możliwości zgłaszania problemów opiekunom lat, a następnie Prodziekanom i Dziekanom Wydziałów, którzy często są w stanie pomóc w ich rozwiązaniu.

Komisja ds. przeciwdziałania praktykom dyskryminacyjnym w Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu – powołana 30 czerwca 2021 roku przez Rektora Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego. Pod pojęciem działań dyskryminujących rozumie się zachowania prowadzące się do nierównego traktowania, w szczególności z uwagi na płeć, wiek, niepełnosprawność, rasę, religię, narodowość, przekonania polityczne, przynależność związkową, pochodzenie etniczne, wyznanie, orientację seksualną, a także ze względu na zatrudnienie na czas określony lub nieokreślony, albo w pełnym lub w niepełnym wymiarze czasu pracy.

Więcej informacji o wyżej wymienionej komisji znajdziesz w Zarządzeniu nr 8/20 zmienionym Zarządzeniem nr 85/21 oraz Zarządzeniu nr 86/21 zmienionym Zarządzeniem nr 22/23.

Kolejnym wariantem jest złożenie zawiadomienia do Rektora Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. W przypadku posiadania wiedzy o naruszeniu przepisów obowiązujących na Uczelni bądź popełnienia czynu uchybiającego godności studenta/doktoranta lub czynu uchybiającego obowiązkowi nauczyciela akademickiego lub godności zawodu nauczyciela akademickiego można złożyć zawiadomienie do Rektora. Rektor może skierować sprawę do mediacji, nałożyć karę upomnienia lub polecić rzecznikowi dyscyplinarnemu rozpoczęcie prowadzenia sprawy.

Jeśli z różnych powodów czujesz obawy przed skorzystaniem z wyżej wymienionych możliwości, jako Redaktor Naczelny oferuję Ci również swoją pomoc. Z pewnością znajdziemy wyjście z Twojego problemu. Mobbingowi oraz wszelkim zachowaniom wykraczającym poza normy na uczelni... mówimy NIE.



BASIA JAŚKOWIAK

# Zasada nr 3

## Szarlotka bez jabłek to placek

**O wielu rzeczach można dyskutować, szukać alternatyw. Mam wrażenie, że producenci żywności wyznają zasadę *fake it till you make it*, zalewając półki coraz bardziej wymyślnymi produktami udającymi mięso. Czasami całkiem dobrze im to wychodzi, ale z jakiegoś powodu nazywa się to „niby-mięsem”. Jest jednak kilka rzeczy, których nie da się podważyć. Staw bez wody, to dziura w ziemi. Palenie papierosów nie jest zdrowe. Kobieta ma zawsze rację, a szarlotka bez jabłek to zwykły placek.**

Jeżeli macie ochotę na szarlotkę, potrzebujecie kilku rzeczy: po pierwsze – jabłek, następnie składników na ciasto, naczynia, w którym je upieczecie i piekarnika. Czy jesteśmy w stanie obejść się bez tych rzeczy? Jeżeli weźmiemy się za pieczenie bez składników, nie będziemy mogli w pełni cieszyć się znanym nam smakiem. Założmy, że mamy wszystkie składniki, ale nie mamy blachy – narobimy strasznego bałaganu, wylewając masę do piekarnika. A co jeśli to piekarnika nam brakuje? Wtedy pozostanie nam westchnąć nad surową masą i pogodzić się z tym, że w tej konkretnej sytuacji niestety nie jesteśmy w stanie upiec ciasta. Mimo że w danym momencie może być nam przykro, odpuszczając zaoszczędzimy sobie rozczarowania (smakiem), ogromnego bałaganu (do posprzątania) i dyskomfortu (ból brzucha po surowym cieście). Zanim weźmiemy się więc za takie przedsięwzięcie, warto upewnić się, czy faktycznie mamy zasoby do zrealizowania go.

Założmy, że prowadzisz cukiernię i ktoś zamawia szarlotkę, a Ty nie masz jabłek. Czy będziesz próbował upiec ją, jeżeli nie masz podstawowego składnika, tylko dlatego, że jesteś cukiernikiem?

Ile razy próbowałaś wymyślać rady, których wcale nie miałaś? Ile razy dyskutowałaś na tematy, o których

nie miałaś pojęcia? Ile razy wchodziłaś w poważną rozmowę, nie mając na to przestrzeni w swoim umyśle? Może zdarzyło ci się działać wbrew sobie, ponieważ czułaś taką powinność względem przyjaciela? Ile razy w relacji piekłaś szarlotkę bez jabłek?

Kiedy jesteśmy w relacji, często druga osoba przysłania nam nasze własne dobro. Nawet empatia powinna mieć swoje granice. Nie będę zaprzeczała temu, że chęć pomocy jest piękną cechą, ale co z tego, jeżeli wysysa z nas całą energię? Żeby móc prawdziwie pomóc drugiej osobie, musimy mieć zasoby z każdej kategorii: chęci, wiedzę, energię, stabilność emocjonalną.

Jeżeli nie chcesz – nie będziesz szczery. Jeżeli nie wiesz – możesz na gorąco powiedzieć coś, w co tak naprawdę nie wierzysz. Jeżeli nie masz na to energii lub sam nie jesteś emocjonalnie stabilny, to jedna taka trudna sytuacja może sprawić, że nie będziesz mógł się pozbierać przez długi czas i Twoja niepokromiona empatia Cię zdręczy.

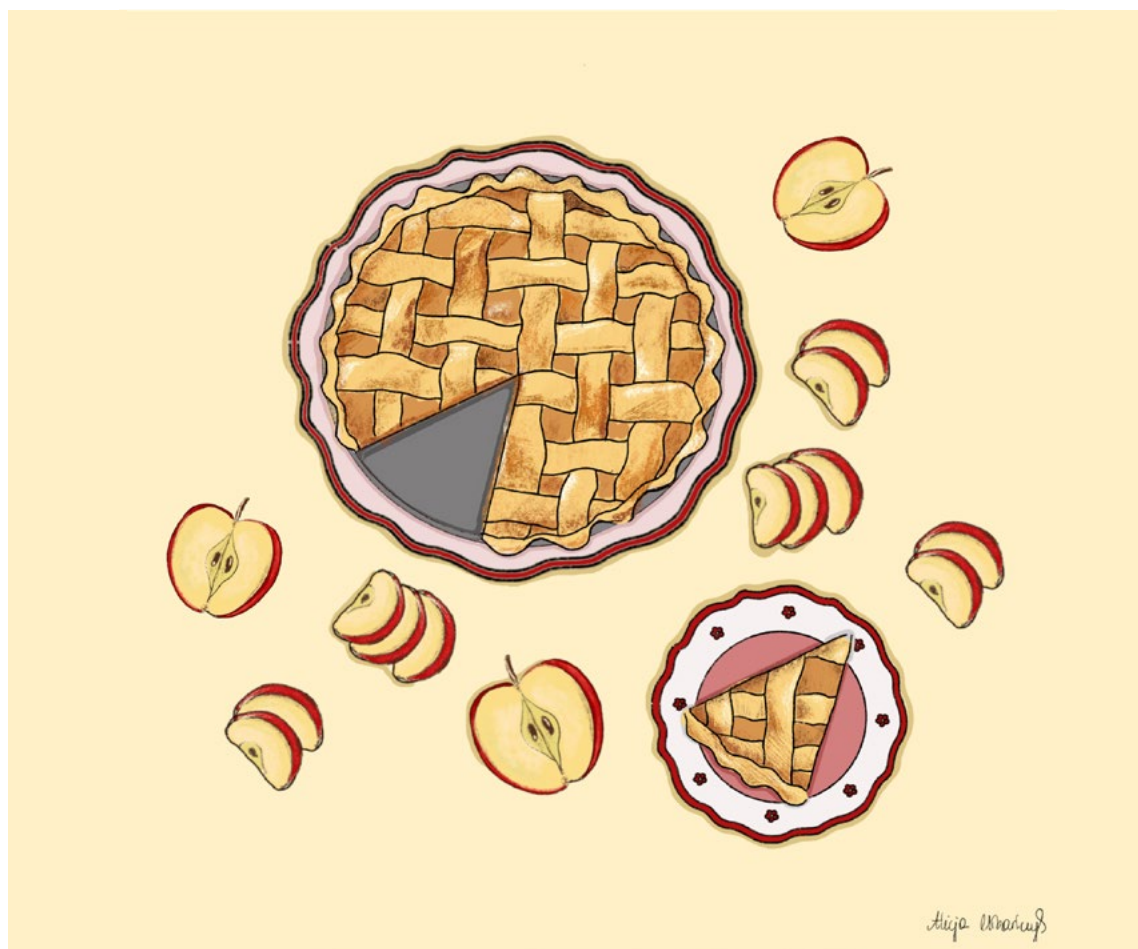
Kiedyś myślałam, że jeżeli powiem przyjaciółce, że w danym momencie, nie jestem w stanie jej pomóc, to będzie koniec. Teraz wiem, że jest to wyraz mojego szacunku nie tylko do niej, ale również do samej siebie. Jeżeli nie mam jakiegoś składnika, tylko

namieszam w jej i moim życiu. Czasami lepiej dać sobie przestrzeń i czas na uzupełnienie zapasów, zamiast realizować coś półśrodkami. Pozwolę sobie wrócić do pierwszego artykułu tej serii, który mogliście przeczytać kilka miesięcy temu – ważny jest sposób zakomunikowania. Jest różnica w powiedzeniu „nie”, a wyjaśnieniu, że naprawdę chcemy zaangażować się i okazać tyle zainteresowania, na ile zasługuje druga osoba.

Relacja to dwie osoby, dlatego jeżeli mówimy o dbaniu o nią, na myśli musimy mieć dobro obu stron. Jeżeli mimo braku piekarnika, zaczniemy przygotowywać ciasto, tylko zmarnujemy składniki. Tak samo będzie, kiedy mimo braku odpowiednich zasobów będziemy próbować zaopiekować się po-

trzebami drugiej osoby – nie wyjdzie z tego nic pożytecznego, a dodatkowo zużyjemy to, co moglibyśmy wykorzystać w przyszłości.

Jestem przekonana, że klient, który zamówi u Was szarlotkę, będzie Wam wdzięczny, że nie próbowaliście sprzedać mu zwykłego placaka. A jeżeli to klient, który docenia Was, jako specjalistów w Waszej dziedzinie, to na pewno wykaże się wyrozumiałością i wróci, kiedy powiecie mu, że jesteście gotowi zrealizować jego zamówienie. Wtedy dumnie usiądziecie z nim, żeby omówić szczegóły, a zrobicie to w kuchni pełnej najlepszej jakości składników i sprzętu. Zadbajcie o swoje wyposażenie, zanim przyjmiecie jakies zlecenie, a wyjdzie to na korzyść Wam i Waszym klientom. Życzę pysznej szarlotki!





# Kiedyś to było

## czyli słów kilka o starożytnym sporcie

**Aktywność fizyczna stanowi nieodłączny element ludzkiego życia. Mimo że w XXI wieku, dzięki ogólnodostępnym udogodnieniom, najważniejszym przymiotem stała się sprawność intelektualna, to dalej nie możemy kwestionować wpływu formy fizycznej na nasz ogólny dobrostan.**

Dbanie o formę stało się w ostatnich latach modne, do czego przyczyniły się między innymi media społecznościowe oraz popularyzacja fitnessu. Niestety, zjawisko to ma też swoje ciemne strony – dla wielu “dobra forma” stała się sposobem na biznes.

W obliczu wszechobecnych porad, diet, leków i programów treningowych, które mają zapewnić nam szybkie efekty, warto jeszcze raz zastanowić się nad tym co tak naprawdę chcemy osiągnąć. Niewątpliwą inspiracją do zdrowego i rozsądnego samodoskonalenia mogą stanowić dla nas starożytni Grecy – przedstawiciele antycznej cywilizacji, dla których dbanie o sylwetkę i sprawność fizyczną były na porządku dziennym.

### **Chleba i igrzysk**

Za kolebkę sportu uznaje się powszechnie Starożytną Grecję. To z Hellady pochodzi dobrze znana nam forma cyklicznych, odbywających się co cztery lata igrzysk. Zawody te miały formę pięciodniowych zmagania, podczas których odbywały się różnorodne konkurencje takie jak pankration czy biegi. Sport stanowił element kultury i nawiązywał do religii – na okres zawodów ogłaszano zawieszenie broni, zaś całe życie społeczne zaczynało obracać się wokół imprezy. Dla Greków bardzo istotna była również estetyka ludzkiego ciała. Świadczą o tym liczne rzeźby przedstawiające ówczesny kanon piękna – te same rzeźby,

które zainspirowały Eugena Sandowa do budowania swojej sylwetki, a w konsekwencji przyczyniły się do zapoczątkowania brązowej ery kulturystyki oraz fakt, że wszystkie zmagania atletów odbywały się w stroju Adama.

### **Grecka babcia lekkiej atletyki**

Do najważniejszych i najbardziej kojarzonych z igrzyskami dyscyplin należały konkurencje, które zainspirowały twórców dzisiejszej lekkiej atletyki. Mowa tu o biegach, skoku w dal oraz rzucie oszczepem i dyskiem. Każda z tych dyscyplin znacząco różniła się od znanych dziś odpowiedników. Biegacze mogli rywalizować na trzech dystansach w dwóch kategoriach – nago lub w pełnym rynsztunku. Ciekawym faktem jest to, że za falstart groziła kara chłosty. Podczas skoku w dal atleci trzymali w rękach ciężarki, które miały rzekomo wydłużać skok, zaś miotacze posługiwali się wyposażeniem zrobionym z brązu i drewna. Znane były również przypadki zawodników biorących z powodzeniem udział w wielu konkurencjach na raz.

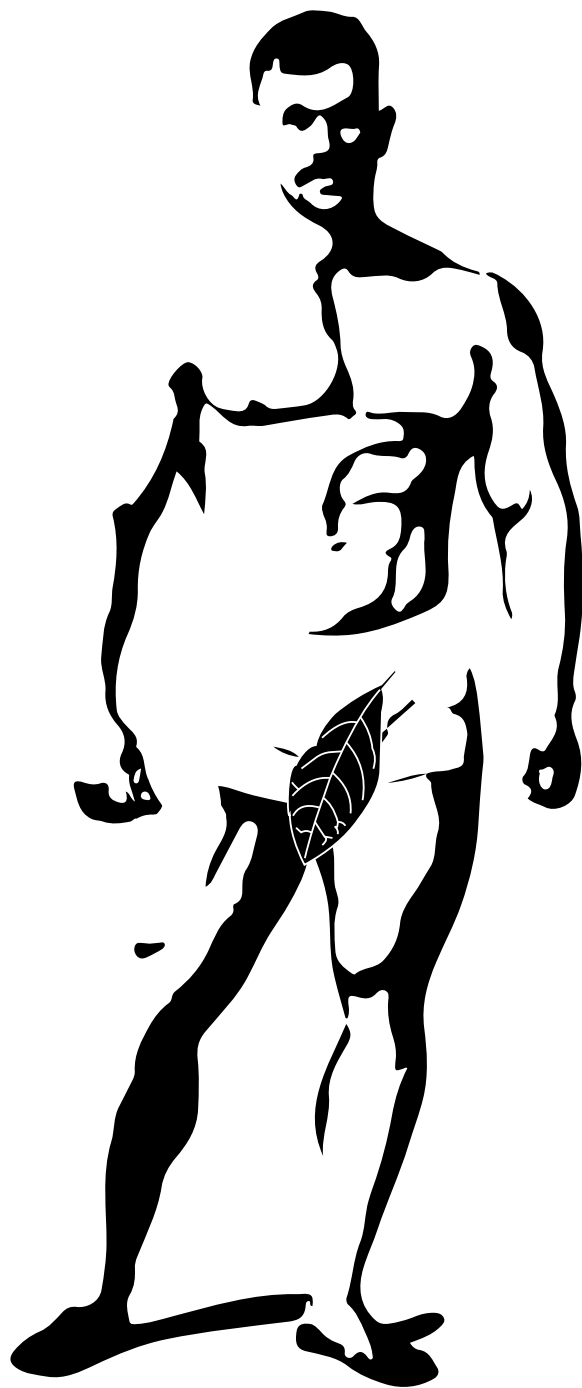
### **UFC w wersji Rocky Balboa**

Bardzo interesującą dyscypliną z pewnością był pankration. Jako połączenie boksu, zapasów oraz grapplingu stanowił największą i najbrutalniejszą atrakcję igrzysk. Zawodnicy wchodzący do koła po-

krywali swoje ciała oliwą oraz piaskiem, a następnie walczyli do nokautu, śmierci lub poddania (aż trudno uwierzyć, że Hellenowie nie stworzyli mitu, którego bohater odzwierciedlałby Rocky'ego Balboę). Nie uznawano remisów, walki nie były rozstrzygane przez werdykt. Nie były również podzielone na rundy. Jedyny obowiązujący przepis zabraniał drapania oczu oraz ataku na genitalia przeciwnika. Warto też wspomnieć o innych dyscyplinach z rodziny sportów walki – boksie i zapasach. Bokserzy również walczyli bez limitu rund oraz nie byli dzieleni na kategorie wagowe. Zawodnicy, w przeciwieństwie do pankrationu, mogli okładać się wyłącznie za pomocą kończyn górnych. Ewentualne chwytaki karane były przez sędziów uderzeniem drewnianym kijem. Jeśli obaj zawodnicy stwierdzili, że walka ciągnie się zbyt długo, mogli uzgodnić między sobą dogrywkę polegającą na naprzemiennej wymianie ciosów bez gardy (coś na kształt popularnych niedawno gal „slap fight competition”). Pikanterii dodawał fakt, że zawodnicy walczyli na gołe, owinięte rzemieniami pięści. Najmniej brutalnym sportem walki były zapasy, nazywane inaczej Pale – sposób walki przypominał dzisiejszy wrestling, zaś o zwycięstwie decydowało trzykrotne powalenie oponenta.

### F1 na koniach

Ostatnią atrakcją igrzysk były wyścigi konne odbywające się na hipodromie<sup>1</sup>. Zawody odbywały się w formie gonitw zaprzęgów oraz zespołów człowiek-koń. Realia ówczesnych wyścigów (oczywiście z delikatnym przymrużeniem oka) oddaje film „Asterix i Obelix na olimpiadzie” – zawody te bardzo dużo łączyły z Formułą 1. Wiklinowe rydwany oraz konie należały zwykle do bogatych obywateli, którzy wynajmowali profesjonalnych woźniców, mających kierować zaprzęgami. Tak jak w dzisiejszych wyścigach – laur otrzymywali zarówno właściciele (których możemy przyrównać do zespołów odpowiadających za bolid)



Ilustracja: Konrad Strzelecki

<sup>1</sup> Hipodrom – plac przeznaczony do odbywania wyścigów konnych. W starożytnej Grecji był placem o zarysie wydłużonego prostokąta, zakończonym z węższych stron półokrągło i pełniącym funkcję toru wyścigowego dla koni i rydwanów

jak i jeźdźcy (kierowcy). Odpowiednikiem najbardziej prestiżowej kategorii bolidów były rydwany zaprzęgnięte do czterech koni.

### **W dziewięć miesięcy formę zbudowano**

Jednym z najbardziej istotnych elementów przysięgi składanej przez każdego zawodnika pierwszego dnia igrzysk, było zapewnienie, że przez ostatnie dziewięć miesięcy pilnie przykładał się do treningu. Zaskakująco wiele metod treningowych stosowanych przez Greków nie uległo zmianie po dziś dzień. Atleci kształtowali siłę i sprawność w gimnazjonach – odpowiednikach dzisiejszej siłowni. Były to miejsca oferujące najlepsze jak na tamte czasy warunki treningowe. Znane były między innymi ćwiczenia, które dziś obserwujemy na zawodach strongman – wrywanie ciężkich kamieni, umieszczanie ich na platformach czy też podnoszenie kłód. Popularna była również kalistenika (nazywana piękną siłą), która wywodzi się ze spartańskiego agoge<sup>2</sup> – zawodnicy wykonywali pompki, podciągania, stanie na rękach, wspinanie po prowizorycznych ściankach oraz inne, bardziej skomplikowane wzorce ruchowe. Dużo uwagi poświęcano danej konkurencji – przedstawiciele sportów walki często sparowali, zaś lekkoatleci skupiali się na poprawie swoich rekordów.

### **Wyprzedzając swoje czasy**

Z pewnością każdy kto miał przyjemność trenować rozumie, że ćwiczenia to nie tylko poszczególne ruchy. W rozwoju sportowym bardzo istotne jest odpowiednie planowanie i przeplatanie treningów z odpoczynkiem. Pod tym względem Grecy wyprzedzili swoją epokę o wiele stuleci – większość z nich używała popularnego systemu, nazywanego tetradą. Polegał on na podziale treningów na dni – dzień pierwszy był przeznaczony na szybkie i dynamiczne ćwiczenia, drugi opierał się o zupełne wyczerpanie organizmu, zaś trzeci bazował na regeneracji. Ciekawostką jest fakt, że Grecy rozumieli również konieczność uwzględnienia aktywnego wypoczynku,

ponieważ ostatni dzień tetrady polegał na lekkich ćwiczeniach, które miały przygotować zawodnika na eksplozywny dzień pierwszy. Hellenowie wiedzieli też o konieczności stosowania progresywnego przeciążenia, czego najlepszym dowodem jest historia Milona z Krotonu.<sup>3</sup>

### **Wina wina wina dajcie**

Dobra dieta stanowi fundament sukcesu w sporcie. Fakt ten był rzeczą oczywistą w erze Igrzysk Olimpijskich. Podstawę menu sportowców stanowiły wysokojakościowe węglowodany pochodzące z owoców, warzyw i produktów zbożowych oraz białka, najczęściej spożywane w postaci ryb i serów. Mięso konsumowano przeważnie w czasie bankietów lub po obrzędach religijnych (co w praktyce oznacza, że stanowiło codzienny element diety – sportowcy byli ludźmi zamożnymi). Popularnym napojem było wino – bardzo niskoprocentowy alkohol, mógł służyć jako sensowne zastępstwo napojów izotonicznych, ponieważ mikstura, którą delectowali się Hellenowie więcej wspólnego miała ze sfermentowanym „Kubusiem” niż Sauvignon. Nie oznacza to jednak, że starożytnych Greków uznać można za ludzi wstrzemięźliwych – wręcz przeciwnie! Na przykład wspomniany wcześniej Milon z Krotonu znany był z codziennego zjadania kilogramów mięsa i chleba oraz zapijania tego litrami wina.

Sport na przestrzeni wieków uległ dużej liczbie drastycznych zmian. Wiele z nich przyczyniło się do poprawy naszych osiągnięć w zakresie sprawności fizycznej. Obecnie jesteśmy znacznie mądrzejsi niż kiedyś – znamy mnóstwo ćwiczeń kształtujących sylwetkę, możemy korzystać z wielu sprzętów i maszyn oraz dostępnej na każdym kroku pomocy trenerów. Warto się jednak zastanowić, czy czasem nie gubimy się w tej gonitwie pełnej nowości i nie odchodzimy zbyt bardzo od podstaw, które przetrwały próbę czasu, i nie zmieniały się od starożytności – wszak fitness to prosta sprawa, którą czasem na siłę komplikujemy.

<sup>2</sup> Agoge – szkoła lub model wychowania wywodzący się ze starożytnej Sparty.

<sup>3</sup> Milon z Krotonu – legendarny zapaśnik, sześciokrotny zwycięzca Igrzysk. Do treningu używał młodego cielaka, który z każdym tygodniem rósł. Dzięki temu siła Milona rosła wprost proporcjonalnie do rozmiarów zwierzęcia.

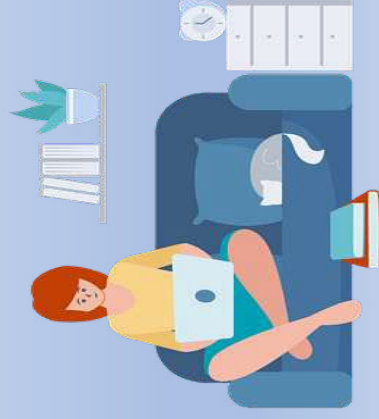
## Studencie, Studentko... czy wiesz, że są sprawy, które możesz załatwić bez wychodzenia z akademika/domu?

- Potrzebujesz zaświadczenie o studiowaniu?  
Więcej na stronie [www.ucos.ump.edu.pl](http://www.ucos.ump.edu.pl) > sprawy studenckie > zaświadczenie o studiowaniu
- Chcesz złożyć podanie w określonej sprawie?  
Wyślij e-mail na adres: [studentucos@ump.edu.pl](mailto:studentucos@ump.edu.pl)
- Zgubiłeś legitymację lub identyfikator?  
Więcej na stronie [www.ucos.ump.edu.pl](http://www.ucos.ump.edu.pl) > sprawy studenckie > legitymacje i identyfikatory

## Pracujemy nad kolejnymi rozwiązaniami!

Dowiedz się więcej, śledząc posty

na [Facebook UCOS](#) oraz komunikaty w aplikacji [jUMP](#)



# „Pamiętaj mnie...

...choć rozłąki idą dni, pamiętaj mnie i otrzyj smutku łzy”. Tak zaczyna się główna piosenka bajki „Coco”, która z niejednej osoby wycisnęła łzy. Opowiada ona historię o chłopcu, który bardzo pragnie odkryć kim był jego pradziadek, bo wierzy, że dzięki temu odkryje również siebie. Ta podróż w przeszłość, a w sumie w zaświaty, sprawia że chłopiec na nowo poznaje swoją rodzinę. Zarówno tę najbliższą, jak i oddaloną o kilka pokoleń. Wartość pamięci o bliskich oraz historii rodziny jest szczególnie wyjątkowa.

## **Bez ciała nie ma zbrodni**

W ostatnim czasie zrobiłam rozeznanie wśród swoich znajomych. Główne pytanie było następujące: „Do którego pokolenia wstecz znasz swoich przodków?”. Często zatrzymywali się na pradiadkach, a jedynie osoby o dość znaczących nazwiskach potrafiły się cofnąć do ważnych postaci w swoim rodowodzie. Z czego wynika ta uboga wiedza o swojej rodzinie? Czy to nasi rodzice nie dbają o pamięć? Czy mieszkając tak daleko od siebie tracimy kontakt z dalszą rodziną, a czasami nawet tą najbliższą? Czy coraz mniej jest spotkań rodzinnych, podczas których możemy powspominać o tych, którzy już odeszli? A może ze względu na wydarzenia związane z II wojną światową utracono opowieści o pochodzeniu swojej rodziny? Każda sytuacja jest inna, a czynniki mnożą się im dalej spoglądamy. Dlatego może warto wyruszyć w podróż w przeszłość, tak jak w animacji Disneya?

Poszukiwania swoich korzeni to nic innego jak wieloetapowe śledztwo. Pierwszym punktem od którego trzeba wyjść to Ty sam. Od Ciebie zaczyna się opowieść. Spróbuj samodzielnie stworzyć zarys drzewa genealogicznego z wiedzy, z którą zaczynasz przygodę. Możesz prowadzić notatki w formie pisemnej lub za pomocą aplikacji w telefonie.

## **Świadkowie**

Następny krok to uzupełnienie wiedzy o informacje od Twoich najbliższych. Wspólnie usiądźcie do notatek, które już masz i uzupełnijcie o nowe dane. Najważniejsze to imię, nazwisko, nazwisko panieńskie, data i miejsce narodzin, data i miejsce śmierci, miejsce pracy i ślubu. Dobrze też jest pobudzić pamięć bliskich oglądając albumy ze zdjęciami, czy odwiedzając cmentarze. Czasami warto poruszyć ten temat na spotkaniach rodzinnych, kiedy każdy członek dopowiada coś innego. Niestety pamięć bywa ulotna, a często Ci którzy mieli największą wiedzę, są już po drugiej stronie.



### **Nazistowski porządek**

Krótką anegdotką. Niemieccy naziści we wszelkich działaniach byli tak dokładni i skrupulatni, że wszystko zapisywali dane więźniów, ilości dostarczonego pożywienia itd.. Większość informacji jest dostępna w formie dokumentów w archiwach. Do tego potrzebne są nam informacje z wcześniejszego punktu. Łatwiej jest znaleźć daną osobę, mając oprócz imienia i nazwiska, takie informacje jak data urodzin czy śmierci. Pierwszym miejscem poszukiwań powinien być Urząd Stanu Cywilnego. Dzięki zawartym tam aktom będziecie mogli ustalić pierwsze nieznanne Wam pokolenia. Można pójść bezpośrednio do budynku lub skorzystać z platformy ePUAP. Wybór zależy od wiedzy jaką posiadamy o swojej rodzinie. Większa liczba danych usprawnia proces poszukiwań. Kolejnym miejscem są parafie, które również prowadzą swoją dokumentację. Znajdziecie tam akt chrztu, ślubu, a czasem i zgonu.

### **Nietypowy wolontariat**

Dokumenty papierowe mają jedną wadę. Nie są wieczne. Natomiast ich skany w formie pdf przetrwają nieco dłużej. Warto się nie bać i korzystać z internetowych zasobów archiwów, które są udostępniane. zacząć przygodę od „Geneteka”. Jest to najbardziej uniwersalna baza genealogiczna. Uzyskacie tam indeksy aktów urodzenia, zgonów czy małżeństwa. Dzięki niej łatwiej będzie się Wam szukało właściwych akt w archiwach stacjonarnych. Jedyny minus: nie znajdziemy aktów urodzenia młodszych niż 100 lat. Kolejna strona to „Szukaj w archiwach”. Jest to bardziej rozszerzona baza informacji niż Geneteka, ale przez to łatwiej się zgubić. Dodatkowo do niektórych dokumentów dołączone są skany. „Arolsen Archives” to archiwum ofiar nazistowskich prześladowań. Nie wszystko jest zawarte w formie internetowej, więc warto pisać bezpośrednio o udostępnienie konkretnych danych. Wspaniałą, ale jednak dość często psującą się stroną jest „BaSIA”, która zawiera indeksy obejmujące Wielkopolskę XVIII. - XX. wieku. Informacje pochodzą z m.in. Narodowego Archiwum w Poznaniu, Narodowego Archiwum Cyfrowego czy Archiwum Archidiecezjalnego w Poznaniu.

### **Niektórych zagadek nie da się rozwiązać**

Z własnego doświadczenia powiem Wam, że poszukiwania są żmudne. Wielokrotnie traficie na ślepy zaułek. Straciecie motywację i sens poszukiwań. Niektórych informacji nie odkryjecie z powodu braku dokumentów. Jednakże warto. Możliwość poznania historii swojej rodziny buduje naszą tożsamość. Dodatkowo czasem udaje się poznać dalekich członków rodziny, a wtedy wiedza o swoich przodkach się rozrasta. Może się okazać, że sąsiadka z bloku obok to Twoja daleka ciotka. Chociaż myślę, że najpiękniejszy moment jest wtedy, kiedy spośród spisu imion i nazwisk znajdujesz tą jedną osobę, która zrobiła coś dobrego dla świata. Wtedy uśmiechasz się do siebie, myśląc „to moja rodzina”.

Kolejna porcja przepisów studenckich, opartych o **cebule** (dosłownie i w przenośni). Choć fakt, że obydwie podawane są na ciepło, sugerowałby ich miejsce w jadłospisie raczej jesienno-zimowym niż majowym, to do ich wyboru przekonał mnie wiosenny deszcz, beztrudno uderzający w moje okno. Tak więc dzielę się tą odrobiną ciepła, którą wciąż potrafię z siebie wykrzesać, i życzę wszystkim – bon appétit!

Olga Drzymała

# SZAKSZUKA

czyli miszmasz na śniadanie

## SKŁADNIKI:

- 1 cebula
- 1 papryka
- pół puszki krojonych pomidorów (lub 3 świeże, jeśli jest sezon)
- 2 jajka
- ząbek czosnku
- oliwa z oliwek, masło – do smażenia (od biedy jedno z nich wystarczy)
- kumin, wędzona papryka, sól – do smaku
- świeża kolendra i kawałek bagietki (lub podpieczony wczorajszy chleb) – do podania
- patelnia, z przynajmniej mniej więcej pasującą do niej pokrywką (bez niej też da radę, ale potrwa zdecydowanie dłużej)
- opcjonalnie: ser feta – na wykończenie
- opcjonalnie 2.0: jeżeli masz pod ręką kilka pieczarek albo kawałek marchewki, nic nie stoi na przeszkodzie, by je dodać na tym samym etapie, co paprykę



## CZAS PRZYGOTOWANIA

3-45 minut



## LICZBA PORCJI

1-2

## PRZYGOTOWANIE:

Podsmaż pokrojoną cebulkę na patelni z odrobiną oliwy z oliwek i masła, na średnim ogniu. Dodaj paprykę, daj jej chwilę. Dorzuć pokrojony drobno czosnek, a następnie pomidory i przyprawy, zamieszaj. Podgotuj przez kilka minut

Zmniejsz gaz. Łyżką przygotuj w sosie dwa miejsca na jajka, robiąc wgłębienie. W każde z nich wbij jajko. Całą patelnię przykryj pokrywką. Po 5-6 minutach sprawdź, czy białko się ścięło – jeśli tak, możesz już podawać!

Posyp całość kolendrą. Tradycyjnie danie jedzone jest bezpośrednio z patelni (co ogranicza zmywanie do absolutnego minimum) w towarzystwie rozkosznie zgrillowanej bagietki

Smacznego!

**PRZYGOTOWANIE:**

Na maśle na średnim ogniu podsmaż czosnek przeciśnięty przez praskę, dodaj posiekane na niedrobną kostkę pieczarkę, odczekaj 3 min. Dodaj pietruszkę oraz trochę wina, zredukuj przez ok. 2 min. Dodaj śmietanę, pieprz i sól, zredukuj. Przełóż do miski, wrócimy do tego później

W międzyczasie zagotuj ok. 1 litr wody, rozpuść w niej kostki bulionowe

Na patelni po pieczarkach zeszklij na oliwie pokrojoną drobno cebulkę (patelnia nie wymaga mycia, zachowa w ten sposób aromat z wcześniejszego etapu). Dodaj ryż, powinien się zrobić przejrzysty w ciągu kilku minut. Jeżeli tak się nie stanie – trudno, lecimy dalej

Zmniejszamy ogień na... mały. Dolewamy pozostałe wino, czekamy aż wyparuje / wsiąknie w ryż. Następnie postępujemy podobnie z bulionem – dodajemy po o.k szklance naraz, czekamy aż „zniknie”, dolewamy kolejną porcję... ten proces nie powinien trwać krócej niż 20 minut. Nie przykrywamy pokrywką. Ryż powinien zrobić się kleisty. Przed przejściem do kolejnego etapu warto sprawdzić organoleptycznie, czy nie jest wciąż surowy. W takim przypadku można się podratować dodaniem więcej wina lub wrzątku, gotując ryż aż ten stanie się jadalny

Na koniec dodajemy przygotowane wcześniej grzyby i większość parmezanu. Mieszamy, ciesząc się zapachem, jaki unosi się w naszej kuchni

Risotto serwujemy na ciepło, oprószone parmezanem

To danie dobrze toleruje przechowywanie w lodówce i odgrzewanie w mikrofalce na następne posiłki

Smacznego!

# RISOTTO Z PIECZARKAMI



**CZAS PRZYGOTOWANIA**

1,5h





**LICZBA PORCJI**

3

## SKŁADNIKI:

- 250 g ryżu – najlepiej przeznaczonego do risotto, ale ujdzie każdy kupowany na kilogramy, a nie w woreczkach
- 300 g pieczarek (albo więcej)
- 1 średnia cebula
- 150 ml śmietany 30%
- ząbek czosnku
- 100 g parmezanu / parmigiano reggiano / grana padano
- 2 kostki bulionu warzywnego (lub litr bulionu własnej produkcji)
- ok. 100 ml białego wina (różowe też się sprawdzi)
- masło i oliwa z oliwek do smażenia
- świeża pietruszka (lub mrożona)
- sól, pieprz
- raczej większa niż mniejsza patelnia

# Z ARCHIWUM X

 Puls AM 

21

## NIE PYTAJ PRZECZYTAJ!

**„Mercedes-benz”**  
**Paweł Huelle**  
(wydawnictwo Znak, 2001,  
stron 137)

Wokół książki, którą Wam polecam, zapanowała ostatnio atmosfera skandalu i zażenowania. Szczególnie w medycznym świecie gdańskiej Akademii Medycznej. Fragmenty zachłannie kserowane są przez studentów. A wszystko za sprawą negatywnej postaci dr. Elefanta - pierwowzorem której stał się jeden z najlepszych w Polsce neurochirurgów. Oto autor w niezwykle subtelny sposób, jakby od niechcienia, wytyka mu „słabość” do korupcji i związane z tym niemoralne traktowanie pacjentów. Na gdańskiej uczelni powiało grozą...

A i dla nas nie może to być obojętne (każdy z nas w niedalekiej przyszłości będzie musiał odpowiedzieć sobie na pytanie: ” być, czy... brać”?)

„Mercedes-benz” jest opowieścią, którą snuje bohater- zdenerwowany kursant prawa jazdy, zabawiający swoją instruktorkę, pannę Ciwle, barwnymi opisami perypetii swojej

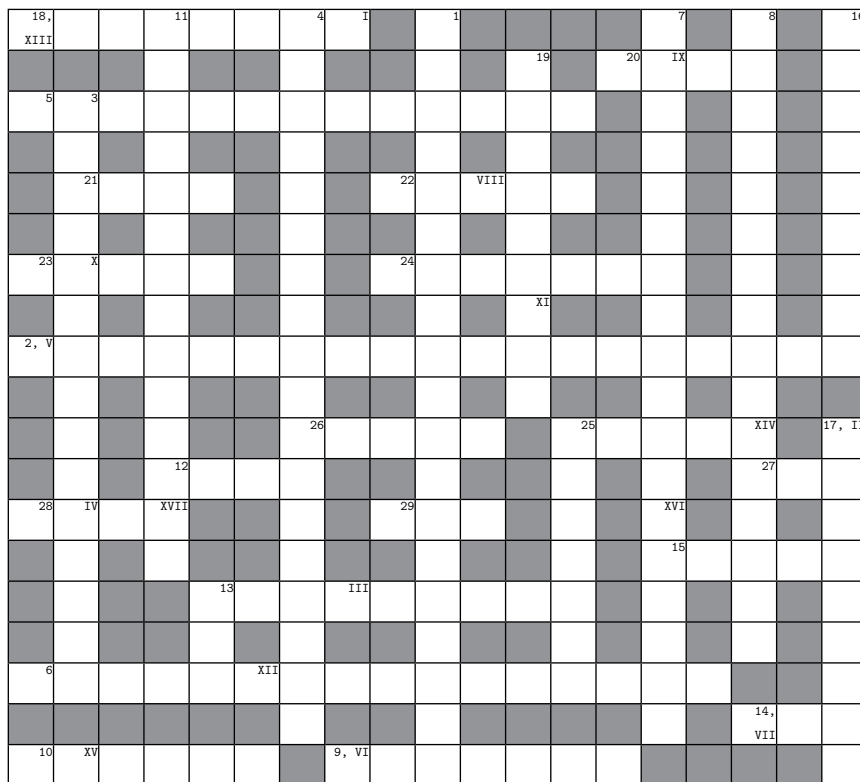
rodziny. A są one ciekawe i zabawne. Czytając możemy przenieść się w czasie i ujrzeć rozrywki ludzi okresu międzywojennego- pikniki, zawody balonów...i piękne samochody, a wśród nich tytułowy, godny sentymentu mercedes-benz... Uczta czytelnicza nie tylko dla miłośników starych samochodów!

Książka ta jest literackim hołdem dla Bohumila Hrabala, czeskiego pisarza, który dla Pawła Huelle był (i jest ) jednym z najwybitniejszych pisarzy XX wieku. („Mercedes-benz” napisany jest w formie listu do Hrabala).

Na koniec – dzisiejsze ceny widniejące na okładkach książek wywołują u mnie prawdziwy ból „pompy sercowej”, ale myślę, że wydając 28 zł na powieść Huelle nie pożałujecie- w końcu jest to chyba najtańszy mercedes na świecie...

**Daria**

Artykuł pochodzi z numeru 54, wydanego w lutym 2002 roku.

**POZIOMO**

- Cecha określająca podział osobników jednego gatunku na męskie i żeńskie.
- Można je znaleźć w zatoce tętnicy szyjnej, odpowiedzialne za regulację ciśnienia w organizmie.
- Umiejętność naprawiania zagli i ich szcicia.
- Zbiór liter jakiegoś języka ułożony w określonej kolejności.
- Składnik zmywacza do paznokci.
- Firma, która zaprojektowała urządzenie walkman.
- Włoska restauracja lub gospoda.
- Rudy i biega w lesie.
- Wyspa brytyjska w pobliżu cieśniny Solent.
- Uchylenie przez papieża/ księdza jakiegoś przepisu kościelnego.
- Żona Zeusa.
- Płynny tłuszcz ryb.
- Słodki ziemniak.
- W mitologii grecko-rzymskiej bóg płodności.
- Pierwszy ... Polski w 1792 roku.
- Druga największa metropolia Portugalii.
- Jeden z najczęstszych chorób serca.
- „On” po włosku.
- The Whispers „And the .... Goes on”.
- Inaczej Czarna Rzeka.

**PIONOWO**

- Urządzenie umożliwiające zbadanie serca za pomocą ultradźwięków.
- Inaczej miążdżca tętnic.
- Mieszkaniec miejscowości położonej nad rzeką Wieprz z językowego łamańca.
- Jak względem otrzewnej jest położona wątroba?
- Metoda, która umożliwia określenie wieku wykopalisk na podstawie pomiaru ich promieniotwórczości.
- Zawodowo zajmujący się propagandą.
- Imię reżysera filmu „Being in the world” (2010).
- Pozbawić kogoś np. kończyny
- Dostarcza listy.
- Uroczysty wstęp poprzedzający treść aktu prawnego.
- Ulubiona gra karciana studentów, w którą grają, gdy skończą szybciej egzamin w CITKu.

**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](mailto:jolka@pulsum.pl) do 31.05.2023 wraz z dopiskiem „Krzyżówka”. Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę.



RESTAURACJA KOMUNA, 2 DNI PÓŹNIEJ

I CO BYŁO DALEJ?  
CO CI ZAOFEROWAŁA ZA TWOJE  
MILCZENIE?

CÓŻ CI MOGĘ  
POWIEDZIEĆ...


JEJ ARGUMENTY BYŁY...

A Z RESZTĄ  
SAM  
POŚLUCHAJ.

WTEDEY, SIEDZIBA SZEFOWEJ

MOJA PROPOZYCJA JEST  
NASTĘPUJĄCA: TY JESTEŚ CICHY,  
A JA ZACHOWUJĘ CIĘ PRZY PRACY,  
TWÓJ PRZYJACIEL TAKŻE MOŻE  
WRÓCIĆ. DO TEGO DORZUCĘ  
NAGRODĘ ZA WSPANIAŁĄ MISJĘ  
POZAPLANETARNĄ (BLIŻEJ  
NIEOKREŚLONĄ OCZYWIŚCIE).

JA...




JA NIE MOGĘ,  
NIE POZWOLĘ  
CI...

SŁUCHAJ WĄSKI, ALBO TRZYMASZ  
GĘBĘ NA KLÓDKĘ, ALBO TAK  
NAMIESZAM W WASZYCH  
ŻYCIORYSACH, ŻE NAJBLIŻSZEJ  
PRACY BĘDZIECIE SZUKALI  
NA ZIEMI!...

CHYBA NIE UWIERZYŁEŚ  
W TE BREDNIE?!

CÓŻ...

NIE! ZGODZIŁEŚ SIĘ?  
JAK MOGŁEŚ?



NIE BYŁO MI ŁATWO, WIESZ? CAŁA TA WALKA...  
ALE WIEM, ŻE BYŁABY DO TEGO ZDOLNA.  
DO ZNISZCZENIA NASZYCH ŻYĆ...  
I JA TEGO NIE CHCĘ. PO PROSTU CHCĘ MIEĆ  
SPOKÓJ...  
NIE JESTEM BOHATEREM... A NAWET JEŚLI BYM  
BYŁ...  
CZASAMI NAWET WALKA W OBRONIE RZECZY,  
CHOCIAŻBY NIE WIEM JAK WAŻNEJ, BEZ POMOCY  
WŁAŚCIWYCH LUDZI, NIC NA TYM ŚWIECIE  
NIE ZMIENI!...

**THE END**

# SUDOKU

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

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

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

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

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

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

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

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

Prawidłowe rozwiązania sudoku, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres [jolka@pulsum.pl](mailto:jolka@pulsum.pl), do 31.05.2023 wraz z dopiskiem „Sudoku”. Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę – **wejściówka do Zamku**. Powodzenia!

# SUCHARY

Rozprawa sądowa, głos zabiera prokurator:

- Wnoszę o otwarcie okna.
- Uchylam.

Koło Fortuny:

- Jak pan się nazywa?
- K jak Krzysztof.
- Litery będzie pan odsłaniał później, na razie proszę się przedstawić.
- K jak Krzysztof.
- Proszę pana...
- No dobra, Krzysztof Kajak.

Rozmawia dwóch jasnowidzów:

- Wiesz co?
- Wiem.

Przychodzi Baba do lekarza i mówi:

- Bołą mnie plecy jak wstaje rano.
- A lekarz na to:
- To proszę wstawać po południu.

Przychodzi chłop do biblioteki i mówi:

- Poproszę książkę Galla.
- Anonima? – Pyta się bibliotekarka.
- No to trudno, do widzenia.

Co jedzą Hiszpanie w tłusty czwartek?

Por faworki.

Spotykają się dwie znajome:

- Moja córka ma tylko piątki i szóstki.
- Biedactwo, próchnica jest okropna.

Trwa egzamin. Profesor chodzi po sali i sprawdza czy nikt nie ściąga. Nagle mówi:

- Wydaje mi się, że słyszę jakieś szepty.
- Na to głos z sali:
- Mi też, ale ja się leczę...

Co mówi Obcy wchodząc pod górę?

No, stromo.

Skąd się biorą kamienie w nerkach?

– Spadają z serca.

Baca trzyma teściową nad przepaścią i mówi:

- Mój dziodek to teściową zadźgał nożykiem, mój ojciec teściową powiesił w stodole, a ja cię gadzino puszczom wolno...

Żona do męża:

- Jak się nam urodzi to dziecko, to chciałbyś je szcze-pić?
- Tak, chciałbym jeszcze pić.

Profesor pyta studenta na egzaminie:

- Co to jest oszustwo?
- Na przykład: gdyby pan profesor mnie oblał.
- Co?! – woła oburzony egzaminator.
- Tak, bo według kodeksu karnego winnym oszustwa jest ten, kto korzystając z nieświadomości drugiej osoby wyrządza jej szkodę.

Przychodzi martwa baba do lekarza, a lekarz do niej:

- Co pani się tu rozkłada?
- A co mam gnić w poczekalni?



**Kiedy: 17 maja 2023, godz. 19.00**

**Gdzie: Aula Uniwersytecka ul. Kutrzeby 10**

bilety:

<https://opera.poznan.pl/>

Bilety dla studentów Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu:

## **25% zniżki na hasło UM**

Olga Pasiiecznik 19 grudnia 2020 podczas koncertu poświęconego Gabrielowi Chmurze tak wspominała Maestra: *Był jednym z tych dyrygentów, o których można powiedzieć, że nie tylko zaszczytem Go znać, ale też miało się szczęście w ogóle takiego człowieka spotkać w życiu. Chyba w 2004 roku spotkaliśmy się w La Monnaie po spektaklu i od tego momentu upłynęło 16 lat fantastycznej muzycznej i ludzkiej przyjaźni.*

Ze względu na te słowa i wspólną artystyczną wrażliwość nie mogło zabraknąć specjalnego recitalu Olgi Pasiiecznik. Wspaniała sopranistka wystąpi razem z Januszem Olejniczakiem, wybitnym pianistą, laureatem wielu nagród, znakomitym interpretatorem utworów Fryderyka Chopina, koncertującym na całym świecie.

A close-up portrait of Olga Pasiiecznik, a soprano, looking slightly to the right. The image is partially obscured by text at the bottom.

# **Olga Pasiiecznik - recital**

## **Gabriel Chmura in memoriam**

