

# PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 235 • 06-2023



# Żagle UMP 2023 – Last minute!

**Rada Uczelniana Samorządu Studenckiego UMP zaprasza do wspólnego spędzenia wakacji!**

**Gdzie: Mazury**

**Kiedy: 29.07-05.08.2023 r.**

**Na miejscu czeka niepowtarzalne piękno mazurskiej przyrody, a to wszystko połączone z imprezą z najlepszymi ludźmi na świecie!  
Krótko mówiąc - nie może Was tam zabraknąć!**

**Nasz wyjazd to 7 dni rejsu przez krainę Wielkich Jezior Mazurskich. Jeśli nigdy tam nie byłeś – nie zwlekaj! Jest to ostatnia szansa na wzięcie udziału w wydarzeniu, zostały ostatnie miejsca.**

**Po więcej informacji prosimy pisać na: [zagle.russ.ump@gmail.com](mailto:zagle.russ.ump@gmail.com)**

**Do zobaczenia**



**Węgorzewo 29.07-05.08.2023**

**Żagle  
UMP 2023**

**7 dni rejsu przez krainę Wielkich Jezior Mazurskich | Niezapomniana przygoda | Imprezy z najlepszymi ludźmi**

# PULSUM

GAZETA STUDENTÓW

NR 235 • 06-2023

ADRIAN KOSTRZEWA  
REDAKTOR NACZELNY

Dla coraz większej ilości osób czas studiowania wiąże się z dużym, przewlekłym stresem, który może skutkować problemami ze zdrowiem psychicznym. W środowisku akademickim znacznie częściej pojawiają się różne kwestie, takie jak niska samoocena, myśli samobójcze, zaburzenia lękowe, depresja, nerwica, problemy z adaptacją i zaburzenia osobowości. Nie są rzadkością kryzysy w relacjach koleżeńskich, uczuciowych czy rodzinnych, samotność, problemy z komunikacją z rówieśnikami, problemy rodzinne, przeżywanie problemów innych osób, brak empatii oraz dyskryminacja osób z niepełnosprawnościami.

Osoby studiujące, u których pojawiają się epizody zaburzeń psychicznych, mogą cierpieć z powodu pogarszających się wyników w nauce, opuszczonych zajęć, pogarszającego się stanu zdrowia, a nawet usunięcia z listy studentów. Wiele osób otrzymuje diagnozę zaburzeń psychicznych wymagających stałej opieki lub pobytu w zakładzie psychiatrycznym. Aby wesprzeć studentów/studentki w obszarze zdrowia psychicznego, społeczność akademicka musi interweniować. Aby pomóc w pokonywaniu tych przeszkód, kluczowe

**Redaktor Naczelny:** Adrian Kostrzewa  
**Z-ca Redaktora Naczelnego:** Aniela Zak  
**Skład:** Weronika Musiał, Konrad Strzelecki, Wiktoria Trzebiatowska  
**Okladka:** Weronika Musiał  
**Strona internetowa:** Weronika Pierz  
**Korekta:** Małgosia Biernacka, Franciszek Klarowski, Jakub Kopczuk, Natalia Placek, Wojciech Pękosz, Bartosz Świercz, Maja Susło  
**Ilustracje:** Weronika Musiał, Magdalena Węglewska, Maria Tomaszewska, Alicja Urbańczyk  
**Komiks:** Magdalena Węglewska

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



znaczenie mają inicjatywy zapobiegawcze, wsparcie psychologiczne oraz dostępność leczenia i poradnictwa. Chcąc zachować równowagę psychiczną, ważne jest, aby podkreślać wartość dbania o siebie, wystarczającej ilości snu, ćwiczeń i zdrowego stylu życia. Pamiętaj, że utrzymanie dobrego zdrowia psychicznego ma kluczowe znaczenie dla ogólnego samopoczucia, sukcesów w nauce oraz wielu innych.

## SPIS TREŚCI

3 **Słowo wstępu** *Adrian Kostrzewa*

4 **Wariograf**

## NAUKA

5 **Zwierzak miesiąca** *Mirela Król*

6 **(Nie) bój się słońca!** *Weronika Gryczyńska*

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

## KULTURA

9 **Poszłam w świat i trwałam** *Weronika U. Musiał*

10 **Anatomia nie dla medyków?** *Karolina Bentkowska*

## ROZMAITOŚCI

13 **Jakubina Luksemburska** *Emilia Dańczak*

15 **Erasmus przeliterowany** *Franciszek Klarowski*

19 **Bo każdy ma swojego Elvisa** *Martyna Adamska*

21 **Fizyka kwantowa do śniadania** *Jakub Trojanowski*

22 **Zdrowie psychiczne na polskich uczelniach** *Adrian Kostrzewa*

24 **Wampiry boją się czosnku** *Barbara Jaśkowiak*

26 **(Bez)domny pies** *Maria Tomaszewska*

28 **Rośnij jak na stalowych drożdżach** *Wojciech Janczak*

## ROZRYWKA

32 **Spotted UMP**

33 **Krzyżówka** *Weronika Szymonik*

34 **Komiks** *Magdalena Węglewska*

36 **Sudoku**

38 **Suchary**

**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

**Numer zamknięto:** 10.05.2023 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: Monika Duś-Żuchowska

STOPIEŃ NAUKOWY: doktor nauk medycznych

STANOWISKO: adiunkt, specjalista pediatrii i pediatrii metabolicznej

STAŻ NA UCZELNI: długi



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: ciepła, serdeczna, uczynna (informacje uzyskane od koleżanek z pracy)

JESTEM MISTRZYNIA W: zapamiętywaniu

MAM SŁABOŚĆ DO: książek, dzieci i czekolady

NIE POTRAFIĘ: kłamać

ZAWSZE CHCIAŁAM SIĘ NAUCZYĆ: pilotować myśliwcę

CHCIAŁABYM JESZCZE: odwiedzić Szkocję, Skandynawię i Nową Zelandię

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: napotkani czasem niespodziewanie ludzie, którzy są bohaterami codziennego życia

KIEDY KŁAMIĘ: wszyscy widzą, że próbuję kłamać

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: „bez sensu”

IRYTUJE MNIE: lekkomyślność i beztroska w miejscu, gdzie trzeba zachować trzeźwe myślenie

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

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: wolności, wolnego czasu do realizacji marzeń

KIEDY STOJĘ W KORKU: słucham głośno Within Temptation „Faster”

MOJE HOBBY TO: rysowanie i malowanie

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: chusteczki higieniczne

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: koledzy z pracy twierdzą, że umiem przewidywać przyszłość

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: góry

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: Kwiat Jabłoni itp.

MUZYKA, PRZY KTÓREJ OPOCZYWAM: wszystkie z nurtu Kraina Łagodności

ENERGII DODAJE MI: czekolada

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: nigdy nie oceniajcie nikogo zbyt pochopnie i cieszcie się chwilą

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: książka

JĘŚLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: ten, który dzwoni

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: Spokojnie, damy radę.

# Zwierzak miesiąca

## The Lesser Pacific Striped Octopus (*Octopus chierchiae*)

**Na zakończenie cyklu „Zwierzak miesiąca” chciałam się z Wami podzielić jednym z moich ulubionych gatunków ośmiornic. Chciałabym też podziękować wszystkim czytelnikom, którzy przez dwa lata razem ze mną odkrywali tajemnice podwodnego świata.**

### Unikalny wzór

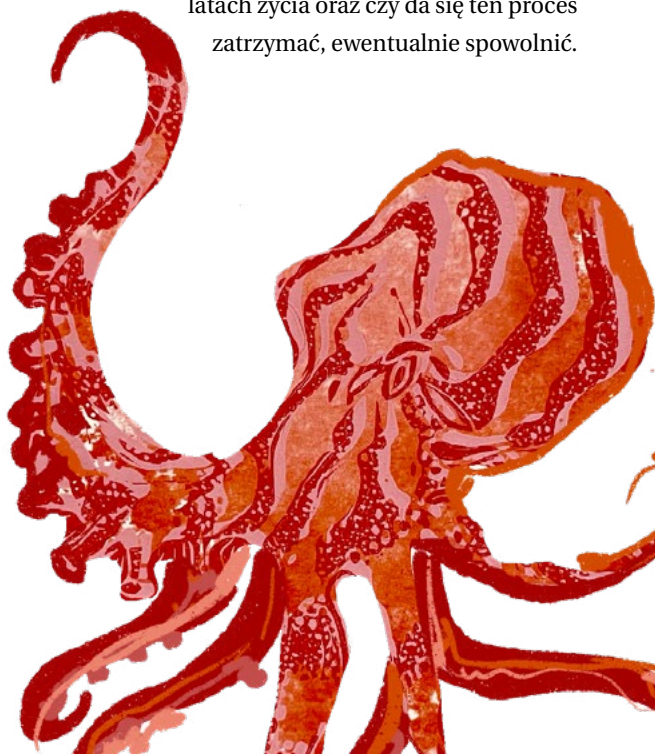
Bardzo podobnie jak zebry lądowe lub rekiny wielorybie (odsyłam do poprzedniego numeru, osobniki z gatunku *chierchia* mają unikalne wzory na swoim ciele. Każdą ośmiornicę można indywidualnie zidentyfikować właśnie na podstawie układu pasków na danym osobniku. Dodatkowo gdy młode ośmiornice wykluwają się z jaj, są koloru jasno pomarańczowego i wielkości skuwki długopisu. Charakterystyczne paski pojawiają się u nich dopiero po kilku tygodniach.

### Mała modelka

Jakiś czas temu *Octopus chierchiae* została zaproponowana jako organizm modelowy w naukach biologicznych. Do tej pory najpopularniejszymi gatunkami ośmiornic do badań były *Octopus vulgaris* oraz *Octopus bimaculoides*. Bohatera tego artykułu cechują jednak bardzo przydatne w hodowli właściwości. Jest on mały, czyli na podobnym obszarze (porównując dwa wcześniejsze gatunki) możemy przechowywać znacznie więcej osobników. Do tego bardzo szybko osiąga dojrzałość płciową, dzięki czemu możemy w krótkim czasie zaobserwować cykl życiowy wybranego osobnika. Ale posiada jeszcze jedną unikalną cechę.

### Przepis na nieśmiertelność

*Octopus chierchiae* jest gatunkiem iście niezwykłym i jedynym w swoim rodzaju. Ośmiornice podchodzą do rozrodu tylko raz w swoim życiu. Zapytacie, dlaczego? A no dlatego, że samiec umiera niedługo po kopulacji, zaś samica po złożeniu jaj zaczyna się głodzić. Jest to ewolucyjna prawidłowość obserwowana u wszystkich Octopoda, no może za wyjątkiem właśnie *Octopus chierchiae*, u której w życiu do rozrodu dochodzi trzykrotnie, a sama samica ginie dopiero po trzeciej turze. To właśnie porównania tego gatunku do innych dadzą naukowcom informacje na temat tego, dlaczego ośmiornice muszą umierać po ok. 2 latach życia oraz czy da się ten proces zatrzymać, ewentualnie spowolnić.



# (Nie) bój się słońca!

Genialnie. Nareszcie wyszło słońeczko. 30 stopni w cieniu. Okres opalania się na potoczną „skwarkę” można uznać za otwarty. Te tzw. „skwarki” odnoszą się do wzrastającej co roku ekspozycji na promieniowanie ultrafioletowe (UVR) bądź nadmiernego korzystania z solarium bez odpowiedniego zabezpieczenia skóry, co skutkuje ostrą odpowiedzią zapalną. Powszechnie znane i najczęściej spotykane objawy oparzenia słonecznego obejmują zaczerwienienie, ciepło, tkliwość albo obrzęk i mogą powodować ból lub powstawanie pęcherzy. Część przypadków niestety kończy się nowotworem skóry.

## Zatem statystyka!

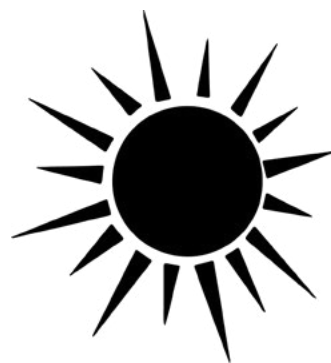
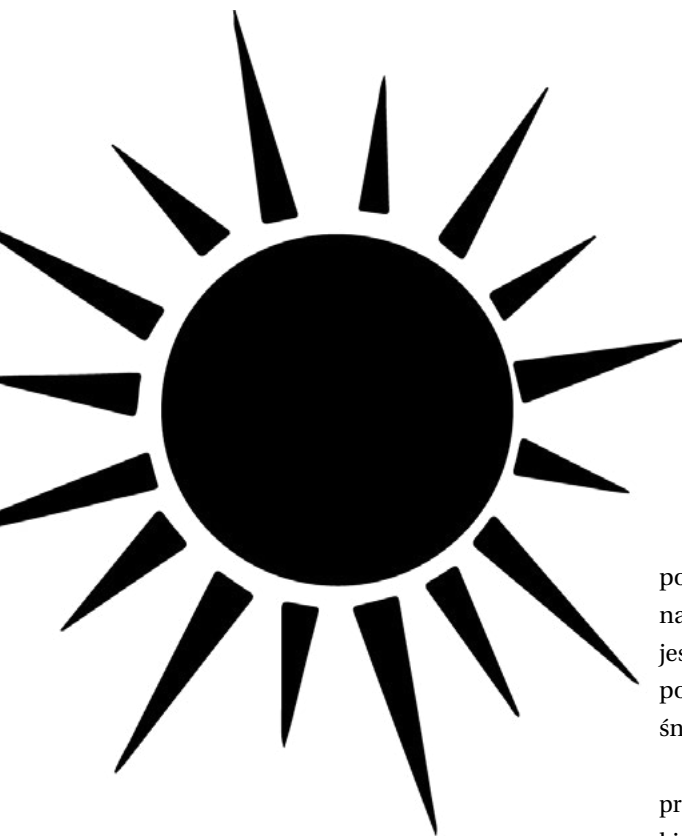
Na świecie w 2020 roku zdiagnozowano ponad 1,5 miliona przypadków raka skóry i zgłoszono ponad 120 000 zgonów z nim związanych. Biorąc pod lupę Polskę, liczba zachorowań na nowotwory skóry wynosi ok. 40–50 tysięcy rocznie. Są to najczęstsze nowotwory u osób rasy białej. Wszystko za sprawą niezmienionej od lat mentalności Polaków, wśród których aż „...80% uważa, że opalenizna jest seksowna, a opalone osoby są atrakcyjniejsze i wydają się zdrowsze...”. Kolejnym dowodem na częste ignorowanie niebezpieczeństw płynących z nadmiernej ekspozycji na UVR (również ze sztucznych źródeł) jest badanie przeprowadzone przez Fundację Medcover w ramach Narodowego Programu Zdrowia, zgodnie z którym ponad 75% osób dorosłych oraz co trzeci nastolatek korzysta z solarium z pełną świadomością zagrożeń. Wśród osób intensywnie uczęszczających do solarium, znaczna część zadeklarowała wizyty co najmniej 2 razy w tygodniu.

## Czapki z głów! A raczej na...

Jak zatem bezpiecznie czerpać korzyści ze słońca? Zgodnie z zaleceniami Centers for Disease Control and Prevention (CDC), najlepiej unikać ekspozycji na UVR w godzinach szczytu, czyli od 6:00 do 11:00. W ciągu dnia niezmiennie istotne jest zapewnienie skórze odpowiedniej ochrony, która może sprowadzać się do stosowania kremów z filtrem, noszenia odpowiedniej odzieży ochronnej (czapki, kapelusze, ubrania), okularów przeciwsłonecznych oraz przebywania w zacienionych miejscach, gdy występują wysokie temperatury. Przed ekspozycją należy nałożyć na całą odsłoniętą skórę (twarz, szyję, uszy, części ramion, dłonie, stopy) filtr przeciwsłoneczny o szerokim spektrum, który filtruje zarówno promienie UVA, jak i UVB i ma SPF 15 (w chłodniejsze dni) lub wyższy. Należy jednak pamiętać, że Sun Protection Factor (SPF) nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 6 miesiąca życia. Krem przeciwsłoneczny należy reaplikować w ciągu dnia kilka razy, w zależności od wykonywanej czynności (np. pływanie) i czasu ekspozycji na słońce.

## Co za dużo, to niezdrowo!

Do najczęstszych negatywnych skutków nadmiernej ekspozycji na promieniowanie słoneczne należą m.in.: zmiany skórne. Mogą one doprowadzić do nowotworów skóry, jeśli przestają być potocznie zwanymi pieprzykami. Wczesne starzenie się skóry spowodowane jest utratą elastyczności na skutek oddziaływania UVR. Promieniowanie może również obniżyć wydolność układu odpornościowego przez niekorzystne oddziaływanie słońca na krwinki białe, które ulegają zniszczeniu podczas tzw. oparzeń skóry.



Ponadto promienie UV znacząco wpływają na oczy, których rogówka ulega uszkodzeniu, co prowadzi do zamazania obrazu, kończąc się np. ślepotą.

### **Drugi biegun!**

W Szwecji za 3% zgonów odpowiada niewystarczająca ekspozycja na słońce. Dlatego, jak alarmują jednoznaczne wyniki badań, brak słońca wyrządza więcej szkód niż jego nadmiar. Czynnikiem wpływającym na stan niedoboru jest m.in. położenie geograficzne, naturalne niedobory światła dziennego, ale przede wszystkim styl życia (np. wielogodzinne przesiadywanie za biurkami w pomieszczeniach zamkniętych).

Promienie słoneczne oddziałują na organizm ludzki w wieloraki sposób. –Mają wpływ na nasze samopoczucie, a dokładniej na procesy chemiczne w mózgu, przyczyniając się do zwiększania produkcji serotoniny. To tłumaczy sezonowe zaburzenie afektywne (SAD), które pojawia się u dużej liczby osób

podczas sezonów mniej obfitych w słońce. Jednak najważniejszym pozytywnym efektem dla zdrowia jest regulacja gospodarki witaminy D3 oddziałującej pozytywnie na układ odpornościowy, kostno-mięśniowy czy krążenia.

Bazując na badaniach, prof. Piotr Rutkowski – przewodniczący Rady Naukowej Akademii Czerniaka, kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków w Narodowym Instytucie Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie – powiedział, że „...w Polsce w lecie już 15 minut z odsłoniętą twarzą i ramionami na słońcu wystarczy, by w skórze powstała odpowiednia ilość witaminy D gwarantująca nam skuteczność.”

Kilka słów podsumowania – słońce jest naszym odwiecznym sprzymierzeńcem, ale stanowi też ryzyko rozwoju wielu chorób. Warto się zatem zastanowić nad rolą promieni słonecznych w życiu człowieka, biorąc pod lupę styl życia i predyspozycje genetyczne. Pomimo ryzyka wynikającego z nadmiernego wpływu UVR na zdrowie, nie powinniśmy całkowicie hamować dostępu promieni słonecznych do naszego organizmu. Nie da się jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie „gdzie zatem jest moja granica?”, mając na uwadze, że na szali znajdują się dwa przeciwstawne pojęcia: „nowotwór z nadmiaru UVR” i „nowotwór z niedoboru UVR”.

# Cykl: ta przebrzydła nauka

## Część 8 – podsumowanie efektywnej nauki

W siedmiu poprzednich numerach Pulsu przedstawiłam wiele metod efektywnej nauki. Wykorzystanie ich wszystkich jest raczej niemożliwe lub sprawiłoby więcej trudności niż pożytku. Najczęściej jest tak, że problemy sprawiają pojedyncze obszary nauki, a reszta przychodzi z łatwością. Poza tym wszyscy mamy różne plany dnia, style życia i potrzeby, więc przytaczane przeze mnie techniki nie sprawdzą się u każdego. Dlatego do metod nauki najlepiej podchodzić jak do sklepu i wybierać tylko to, co akurat jest nam potrzebne. Tu podsumuję najważniejsze elementy z tegorocznych artykułów.

Zdanie, które najbardziej zmieniło moje podejście do uczenia się, brzmi: zrobione jest lepsze od doskonałego. Wpisanie w plan 30 min nauki nie wygląda tak dobrze jak wpisanie 5 godzin, ale w dłuższej perspektywie lepiej wyjdzie pół godziny z książką codziennie, niż 5 godzin raz na jakiś czas. Zbyt ambitne plany zazwyczaj przytłaczają i demotywują. Wbrew powszechnej opinii, perfekcjonizm nie jest zaletą, bo bardzo hamuje przed podejmowaniem działań. W kontekście pisania prac naukowych ważna jest myśl, że żeby nauczyć się dobrze pisać, to trzeba... pisać. Nie myśleć o pisaniu lub odkładać je na wieczne nigdy. Pierwsze efekty oczywiście nie będą tak dobre, jak te późniejsze, ale to właśnie praktyka czyni mistrza.

Pierwszy artykuł cyklu o nauce dotyczył robienia notatek. Dlaczego uznałam ten temat za tak ważny, żeby od niego zacząć? Moim celem efektywnej nauki jest zmniejszenie ilości czasu przy książkach, z tymi samymi lub lepszymi wynikami. Każdy z nas ma swoje hobby i bliskich, którym chce poświęcić czas. Przepisywanie podręcznika zabiera nam go bardzo dużo, a według aktualnej wiedzy nie jest to efektywna metoda, lecz zły nawyk wyniesiony ze szkoły. Aktywna nauka polegająca na „wyciąganiu” wiedzy z głowy,

a nie biernym czytaniu, wymaga więcej wysiłku, ale przynosi znacznie lepsze efekty. Tak działają m.in. fiszki, notatki Cornella i mapy myśli.

Jak najlepiej zjeść słonia? Po kawałku. Wielkie egzaminy czy projekty są przytłaczające. Na ostatnią chwilę nie mamy z nimi szans. Tymczasem plan pomaga i zapewnia poczucie bezpieczeństwa, że mamy kontrolę i uda nam się ze wszystkim wyrobić. Czasami właśnie ten spokój przynosi najlepsze efekty.

Tu płynnie przechodzimy do powtórek, bo jeśli rozplanujemy materiał na wielki egzamin, to może się okazać, że zajmie kilka tygodni i na samym końcu nie będziemy pamiętać nic z pierwszych tematów. Powtarzanie materiału powinno zająć tylko kilka minut. Najlepiej, by opierało się na aktywnym uczeniu się, np. poprzez zadawanie sobie pytań. Dany materiał powtarzamy godzinę po zakończeniu nauki, na drugi dzień i tydzień później.

Kolejnym aspektem, który dotyczy większość z nas, są problemy z koncentracją. Tu głównym winnym jest telefon, szczególnie media społecznościowe. Na czas przed książkami dźwięk powinien być wyłączony, a urządzenie poza zasięgiem wzroku. Poza tym pamiętajmy, żeby zadbać o swoje ciało przed nauką. Burczenie w brzuchu lub bolący kręgosłup nie wpłyną pozytywnie na zapamiętywanie. Z tym zagadnieniem wiąże się też planowanie przerw w nauce, np. metoda pomodoro. Łatwiej się zmotywować, żeby usiąść na 45 min niż 3h ciągiem. Efekty zapamiętywania są również znacznie lepsze.

Jeżeli chcesz wprowadzić do swojej codzienności ulepszenia, to skup się na jednym, wybranym aspekcie na raz. Wtedy zmiany będą trwalsze. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, polecam zerknąć na media społecznościowe Ani Kani, Matyldy Liberskiej i Doroty Filipiuk. Trzymam kciuki, żeby nauka przychodziła Ci jak łatwiej i przyjemniej.

# Poszłam w świat i trwałam

W ten deszczowy poranek Poznań wypełniony był kolorowymi sportowymi strojami. Liczni biegacze przetaczali się przez ulice, powodując utrudnienia w rozkładzie jazdy transportu miejskiego. Mnie zaś, ta duszna niedziela upłynęła spokojnie, w otoczeniu dzieł sztuki obecnych w miejskim Muzeum Narodowym. Moją szczególną uwagę przykuły prace, które w gmachu poznańskiego muzeum znalazły schronienie przed wojenną zawieruchą.

Namacalność wojny zdaje się być gorsza niż jej bliskość. Świadectwem tejże namacalności jest właśnie wystawa *Idę w świat i trwam*. Obrazy Jacka Malczewskiego z Lwowskiej Narodowej Galerii Sztuki. Dotychczas w ukraińskim muzeum znajdowała się znaczna kolekcja prac Polaka. Składa się na nią aż 68 obrazów i szkiców oraz 18 rysunków i akwareli. Podróż malunków do poznańskiego muzeum porównywana jest do uchodźczej tułaczki w poszukiwaniu bezpiecznej przystani. W opisie ekspozycji dzieł polskiego symbolisty natrafiamy na zdanie o pomocy w ochronie dziedzictwa narodowego. W obecnej sytuacji jest to gest niezwykle przyjaźni i solidarności środowiska artystycznego. O potrzebie istnienia takich przedsięwzięć świadczą wydarzenia z pierwszych dni konfliktu. 25. lutego 2022 roku w wyniku bombardowania, zniszczeniu uległo niewielkie muzeum w podkijowskim Iwankowie. Szczęśliwie, część eksponatów udało się ocalić przed spalaniem dzięki mieszkańcom osiedla, którzy niektóre z nich ukryli we własnych domach. Wśród ocalałych znalazły się prace jednej w najwybitniejszych ukraińskich malarzek minionego wieku – Marii Prymaczenko. Sztuka kobiety, mocno osadzona w realiach wiejskich oraz nawiązująca do przyrody jest wizytówką kultury słowiańskiej. Przykładem z innej części świata jest sytuacja z roku 2015, kiedy to doszło do wysadzenia w powietrze biblioteki w irackim mieście Mosul.

Doszczętnemu zniszczeniu uległo wtedy około 112 tysięcy ksiąg i manuskryptów dokumentujących historię oraz kulturę regionu. Wiele z nich widniało na liście dziedzictwa kultury UNESCO.

Zbiór 34 prac Malczewskiego przybyłych do Poznania ze Lwowa obejmuje między innymi tak popularne dzieła, jak Chrystus w Emaus czy Eloie. Biorąc na tapet twórczość Polaka, warto rozszerzyć nieco swoją wiedzę w zakresie motywów goszczących na obrazach oraz poznać znane szerszej publiczności interpretacje niektórych z nich. Najważniejszymi tematami obecnymi w twórczości Jacka Malczewskiego są elementy zaczerpnięte z mitologii, zarówno rzymskiej, jak i greckiej. Zestawione są one z rodzimymi krajobrazami, najczęściej wiejskimi. Ze względu na okres historyczny (zaborzy), w którym powstało wiele z tych obrazów, malarzowi udało się również wpleść do nich nieco wątków patriotycznych. Znany polski bard i poeta Jacek Kaczmarski, w twórczości Malczewskiego widział idylliczną oraz wyimaginowaną przestrzeń, która trwa i stanowi schron bezpieczeństwa dla pokonanego człowieka.

Obserwując sztukę odnajdujemy w niej wiele emocji i przeżyć. Czasem jest to zwykłe powierzone zaspokojenie estetyczne, a innym zaś razem dogłębniejsza analiza bacząca na kontekst historyczny czy biografię danego artysty lub artystki. Chroniąc dzieła przed lufami karabinów czy bombami lotniczymi, umożliwiamy takie refleksje kolejnym pokoleniom koneserów i koneserek sztuki oraz przyczyniamy się do zachowania tożsamości. Nie tylko tożsamości i dziedzictwa jednego kraju, ponieważ jak głosi konwencja haska – „każdy naród ma swój udział w kształtowaniu kultury światowej”.

Wystawa dostępna jest w Muzeum Narodowym w Poznaniu (Aleje Marcinkowskiego 9) do 1 października 2023.

# Anatomia nie dla medyków?

**„Od kiedy tylko Hazel potrafiła zapisać własne imię, wiedziała, że chce studiować nauki o ciele, pojąć, jakimi rządzi się ono zasadami, zrozumieć, jak okiełznać to dziwne naczynie, które chowało w sobie duszę.”**

Poszukując w Internecie pozycji naukowych, podręczników i atlasów anatomicznych, natknęłam się na powieść Dany Schwartz *Anatomia. Love story*. Książka odniosła ogromny sukces w Stanach Zjednoczonych, trafiając na listę pozycji Book Club polecanych przez Reese Witherspoon. Zaintrygowała mnie prosta okładka nawiązująca do stylu *dark academia* oraz obiecujący opis fabuły. Temat historii medycyny czy anatomii nie jest bowiem często podejmowany przez autorów tworzących literaturę piękną.

Dana Schwartz jest amerykańską dziennikarką, scenarzystką oraz autorką. Prowadzi dla iHeartMedia podcast *Noble Blood*, w którym przybliża życiorysy znanych postaci historycznych, a także opowiada o ciemnej stronie monarchii. Do tej pory wydała cztery książki, jednak *Anatomia. Love story* jest pierwszą przetłumaczoną na język polski. W lutym bieżącego roku miała miejsce premiera kontynuacji tej historii – *Immortality: A Love Story*.

Akcja powieści toczy się w 1817 roku w Edynburgu. Główna bohaterka, Hazel Sinnett, jest młodą arystokratką, która marzy o studiach medycznych i karierze chirurga, czyta podręczniki do anatomii, a także przeprowadza domowe eksperymenty naukowe. Niestety, XIX-wieczne społeczeństwo nie wspiera dziewczyny w spełnianiu marzeń. Od dziecka jest jej pisane małżeństwo z kuzynem w celu zabezpieczenia rodzinnego majątku, życie ograniczone do wychowywania dzieci oraz uczestniczenia w wydarzeniach towarzyskich. Wszystko zmienia się dzięki spotkaniu młodego Jacka zajmującego się kradzieżą ciał z cmentarzy oraz tajemniczego doktora Beechama.

Hazel czekają nowe wyzwania oraz szansa na udowodnienie, że kobieta jest w stanie zostać lekarzem.

Lektura powieści dzięki wartkiej akcji była bardzo przyjemna i nie mogłam się od niej oderwać do późnych godzin nocnych, ciekawa, co wydarzy się w kolejnych rozdziałach. Język oraz styl pasują do powieści historycznej, a jednocześnie nie są trudne w odbiorze. Doceniam warsztat pisarki, która stworzyła mnóstwo plastycznych opisów – dzięki nim mogłam razem z bohaterami odkrywać tajemnice członków edynburskiego Towarzystwa Anatomicznego. Narracja jest momentami prowadzona niczym w powieści kryminalnej, przez co zwieńczenie poszczególnych wątków trzyma czytelnika w napięciu.

Warto przyjrzeć się uważniej postaci Hazel, ponieważ to właśnie jej osobowość stanowi fundament całej opowieści. Ambitna, odważna, żadna wiedza – zdecydowanie nie pasuje ona do epoki, w której została umieszczona. Wychowana w pałacu bez nadzoru rodziców, spędza całe dnie w bibliotece, studiując zgromadzone tam dzieła oraz podręczniki do nauk ścisłych. Fascynacja biologią wywołana lekturą *Doktora Beechama rozprawy o anatomii* sprawia, że odnajduje swoje powołanie, jakim jest medycyna. Dziewczyna dobrze zdaje sobie sprawę z ograniczeń, jakie stwarza kobietom sytuacja społeczno-kulturowa w XIX wieku: „Za zgodą męża będzie mogła zapraszać znamienitych myślicieli na swoje salony, jednak to oni będą dokonywać odkryć i obracać się w środowisku wydarzeń z nimi związanych. (...) To będzie jej jedyne doświadczenie ze świata nauki”. Hazel odrzuca jednak normy społeczne, a jej priorytetem staje się

edukacja. Nic nie może powstrzymać dziewczyny od uczestnictwa w wydarzeniach naukowych oraz zapisania się na kurs anatomii przygotowujący do egzaminu lekarskiego – nawet jeśli oznacza to ukrywanie swojej tożsamości pod męskim ubiorem. Aby nieść pomoc ludziom, zwłaszcza tym najuboższym, Hazel decyduje się na przekształcenie swojej posiadłości w szpital. Całkowicie oddana swojej pracy, w ciągu dnia przyjmuje pacjentów, w nocy natomiast wymyka się z Jackiem na cmentarz wykładać ciała niezbędne do przeprowadzania autopsji, co w dobie panującej w Edynburgu epidemii daje możliwość odkrycia leku na śmiertelną chorobę.

Tym samym przechodzimy do wątku romanсового, gdyż Jack i Hazel szybko stają się więcej niż przyjaciółmi. Ich miłość ma jednak posmak zakazu. On – ubogi rezurekcionista, sprzedający nielegalnie wydobywane ciała naukowcom i studentom medycyny; ona – dobrze urodzona panna, która marzy o zostaniu chirurgiem. Na przeszkodzie do szczęścia tej pary staje realizacja planu poślubienia przez Hazel jej kuzyna. Mimo że wątek ten nie pełni w powieści najważniejszej roli, jest bardzo ciekawy i poprowadzony naturalnie, co daje możliwość obserwowania rodzącego się między bohaterami uczucia. Ponadto nawiązuje do funkcjonującego w Wielkiej Brytanii w tamtym czasie prawa majoratu oraz kobiecych ról społecznych, skłaniając tym samym do refleksji nad patriarchalnym systemem, którego pozostałości nadal funkcjonują w społeczeństwach wielu kręgów kulturowych („kobiety zależały od mężczyzn, którzy ich chcieli, jednak ściągały na siebie hańbę, jeśli zrobiły cokolwiek, aby sprawić, by jakiś mężczyzna je zechciał”).

Najbardziej mieszane uczucia wzbudził we mnie wątek związany z medycyną. Wbrew temu, co sugeruje tytuł, nie spotkamy się tutaj z całą skomplikowaną okazałością anatomii człowieka, a jedynie podstawowymi organami czy układami narządów. Jest to zrozumiałe, gdyż treść książki musi być przystępna dla ogółu czytelników i nie powinna odstra-

szać niezrozumiałymi terminami naukowymi. Znajdziemy natomiast mnóstwo szczegółowych opisów sekcji zwłok oraz preparatów obecnych w sali od anatomii, które pobudzają wyobraźnię. Autorka wspomina także o wiwisekcjach przeprowadzanych na zwierzętach. Sam wygląd zajęć z anatomii jest przedstawiony bardzo wiarygodnie i przypomina moje własne doświadczenia z oglądaniem preparatów, pokazywaniem struktur oraz odpowiadaniem na pytania prowadzących. W książce wielokrotnie wspomina się, jak istotną rolę dla lekarzy pełni poznanie oraz zrozumienie budowy ludzkiego ciała, a uczestnictwo w sekcjach zwłok jest określane jako „zdobywanie wiedzy i doświadczeń z pierwszej ręki”. Pod tym względem lektura okazała się dla mnie bardzo inspirująca – zapal Hazel do nauki, a przede wszystkim jej determinacja, aby zostać lekarzem na przekór modelom obecnym w społeczeństwie, stanowią motywację oraz przypomnienie, że z pomocą systematycznej pracy można wszystko osiągnąć.

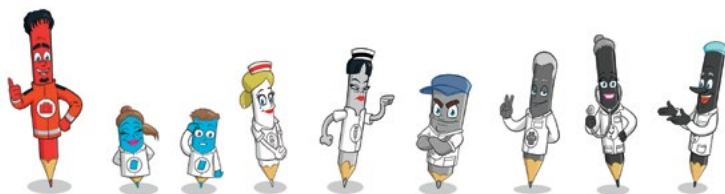
Merytoryczne zamieszanie wprowadza wątek związany z ciemną stroną leczenia chorób. Tutaj autorka na potrzeby fabuły oraz rozwoju akcji przedstawia wiele informacji fikcyjnych, mających niewiele wspólnego z ówczesnym, a tym bardziej obecnym stanem wiedzy z zakresu medycyny. Pod tym względem książka może być irytująca dla części czytelników. Dziejąca się w tle opisanych w powieści wydarzeń epidemia rzymskiej gorączki okazuje się nieistniejącą infekcją, podczas gdy na jej miejscu mogłoby znaleźć się wiele znanych chorób zakaźnych. Wiedza bohaterów znacząco wybiega w przyszłość osiągnięć medycyny, między innymi dysponują oni znieczuleniem ogólnym, które zostało po raz pierwszy zastosowane w 1846 roku. W świecie przedstawionym funkcjonują także tajemnicze substancje pozwalające rozwiązywać problemy, z jakimi nie radzi sobie medycyna XXI wieku. W mojej ocenie taka koncepcja jest bardzo niewyszukana, gdyż leczenie chorób wymaga znajomości funkcjonowania ludzkiego organizmu i nie wystarczy do tego kropelka

cudownego płynu. Muszę jednak przyznać, że pomimo niezadowolenia związanego z zakończeniem wątku, to właśnie on najbardziej trzymał mnie w napięciu, momentami wywołując ciarki.

Opowieść Dany Schwartz ujęła mnie oryginalnością i ciekawym pomysłem. Stworzone przez nią postacie są autentyczne, przedstawione w sposób pozwalający zrozumieć ich motywację. Największym atutem powieści jest dla mnie główna bohaterka, którą uważam za dobry wzorzec dla przyszłych lekarzy i nie tylko. Jest to postać bliska kobietom XXI wieku,

a mi osobiście bardzo przypomina inną inspirującą protagonistkę – Elisabeth Bennet z *Dumy i uprzedzenia*. Może właśnie dlatego obdarzyłam Hazel taką sympatią od samego początku. *Anatomia. Love story* z pewnością przypadnie do gustu miłośnikom niezwykłych historii, a dla studentów znudzonych wiecznym kartkowaniem podręczników będzie ekscytującą rozrywką.

Schwartz D., *Anatomia. Love story*, Wydawnictwo Słowne, Warszawa 2022



Poznaj z nami  
#WszystkieKoloryUltrasonografii



# Jakubina Luksemburska

## Dziedziczka Meluzyny

Dwudziesty drugi kwietnia 1433 roku rozpoczął się jak wszystkie inne dni tego kapryśnego miesiąca. Miał być jednak przełomowy dla zaledwie siedemnastoletniej wówczas córki hrabiego Saint-Pol – Jakobiny Luksemburskiej. Młoda Francuzka poślubiła tego dnia Jana, księcia Bedford i zarazem młodszego brata zasiadającego na angielskim tronie Henryka V. O wcześniejszym życiu księżnej wiemy niewiele – nikt nie mógł przecież przewidzieć, że w przyszłości stanie się jedną z centralnych postaci Wojny Dwóch Róż.

### Zakazana miłość

Pierwsze małżeństwo ze starszym o przeszło 25 lat Janem trwało niespełna dwa lata, miało jednak olbrzymi wpływ na jej późniejsze losy. Po śmierci męża została wezwana do Anglii przez Henryka VI – bratanka zmarłego męża. Jako księżna i wdowa po królewskim stryju miała poślubić wybranego przez monarchę kandydata. Tak jednak nigdy się nie stało. Młodzianka jeszcze Jakobina w drodze do Londynu zakochała się w Ryszardzie Woodville'u – giermku Jana uważanym za najprzystojniejszego mężczyznę Anglii. Uczucie, które ich połączyło, sprawiło, że nie czekając na zgodę króla, stanęli na ślubnym kobiercu. Tym samym wywołali niemały skandal. Po pierwsze, sprzeciwili się angielskiemu suwerenowi, a po drugie ich małżeństwo uchodziło za mezalians – i to nie byle jaki! Zdarzało się, że od czasu do czasu angielscy szlachcice wybierali sobie żonę z niższych sfer, nigdy wcześniej jednak to wysoko urodzona kobieta nie wzięła za męża kogoś o niższej pozycji społecznej. Jakobina dokonała czegoś niespotykanego w XV wieku – wyszła za mąż z miłości.

Niesubordynacja pary spotkała się z reperkusjami. Jakobina utraciła ziemie i tytuły przypisane jej

po śmierci pierwszego męża, król zakazał jej również przebywania na dworze. Nowa karta w historii nowożeńców rozpoczęła się wraz ze ślubem Henryka VI z Małgorzatą Andegawenską – krewną Jakobiny, dzięki której angielski monarcha uznał małżeństwo i przywrócił Francuzce tytuł księżnej Bedford. Kolejne lata były dla Woodville'ów bardzo łaskawe, ich pozycja na dworze pozostawała stosunkowo bezpieczna, a księżna urodziła szesnaścioro dzieci. Z chwilą wybuchu Wojny Dwóch Róż – walki pomiędzy dwiema odnogami linii Plantagentów o angielski tron – para opowiedziała się po stronie Lancasterów.

### Wojna Dwóch Róż

W 1461 roku zakończył się pierwszy akt wojny domowej. Po zwycięskiej bitwie pod Towton Edward IV York zasiadł na tronie, zmuszając Lancasterów do ucieczki. Prawdopodobnie podczas zwycięskiego tournée po kraju nowy monarcha poznał Elżbietę, córkę Woodville'ów. Pierworodna córka Jakobiny, zakochawszy się w monarsze, poszła w ślady matki, w tajemnicy wychodząc za Edwarda.

Małżeństwo córki wywołało jeszcze większy skandal niż mezalians matki. Elżbieta była wdową po Johnie Greyu, stronniku Lancasterów, za którymi opowiedzieli się również jej rodzice, a co gorsza nie odziedziczyła tytułów matki, co czyniło ją nisko urodzoną.

### Dziedziczka Meluzyny

Awans społeczny pierworodnej córki sprawił, że Woodville'owie zdobywali coraz większe wpływy. Równocześnie spadała pozycja Richard Neville'a – Twórcy Królów, któremu Edward IV zawdzięczał angielską koronę. Rozczarowany Neville oskarżył Jaku-

binę o czary. Utrzymał, że małżeństwo jej córek – Elżbiety z angielskim monarchą było skutkiem czarnoksiężskich sztuczek księżnej Bedford. Wpływy nieznanego dotąd rodu nie podobały się również innym stronnikom Yorków. Wkrótce Neville otwarcie wystąpił przeciw Edwardowi i zrzucił go z tronu. Mąż Jakubiny i jeden z jej synów zostali straceni. Oskarżenia rzucane w stronę Francuzki nasilały się – jeden z zaufanych ludzi Twórcy Królów jako dowód w procesie o czarnoksiężstwo przedstawił „stworzoną jakoby w pośpiechu, przebitą sztydłem w miejscu

serca” figurkę przedstawiającą Henryka VI, a kleryk Daunger z Northampton zaświadczył, że „hrabina po wielokroć tworzyła wizerunek króla i królowej, koląc je igłą i wrzucając w ogień”. Wagi oskarżeniom додаło pochodzenie Jakubiny, która należała przecież do rodu Luksemburgów, doszukującego się swojego pochodzenia od wodnej nimfy Meluzyny. Jakobina, jak można było przypuszczać, została uznana winną. Uratował ją powrót Edwarda, który przejąwszy angielską koronę, oczyścił teściową z zarzutów. Wojna trwała dalej...



# Erasmus przeliterowany

czyli opowieść w siedmiu aktach i czternastu migawkach

## EKSCYTACJA

Zimny wrześniowy poranek. Opuszczam swój pokój, ciągnąc za sobą niemal dwudziestokilogramową walizkę. Plecak, wypchany do granic możliwości i restrykcji linii lotniczych, skutecznie stara się pogłębić moją i tak już zaawansowaną skoliozę.

\*\*\*

Wysłuszony pokoleniami studentów pęk kluczy łąduje na biurku eskulapowego portiera, budząc go o piątej nad ranem. Po raz pierwszy dociera do mnie nieodwracalność wydarzeń – właśnie wymeldowałem się z akademika. Następna noc, tak jak i wiele kolejnych, czeka mnie już na drugim końcu Europy.



## ROZCZAROWANIE

Bez większej nadziei odświeżam po raz kolejny listę ogłoszeń. Nic nowego. Oferty pokoiów do wynajęcia może i są, ale wymagania landlordów piętrzą się niczym papiery w dyżurce: nie dla studentów, umowa na co najmniej 5 lat, tylko dla osób pracujących... Wzdycham ciężko i wbijam wzrok w ścianę pokoju po drugiej stronie miasta, który miał być tylko opcją awaryjną na kilka pierwszych dni. Kolejny tygodniu dwugodzinnych dojazdów na uczelnię – nadchodzi!

\*\*\*

Odgłosy metra śnią mi się po nocach, a zęby wydają się poluzowane, jak gdyby szaleńcze podskakiwanie autobusów na dziurawych drogach nie pozostawało dla nich obojętne. Po czterech tygodniach wciąż mrużę oczy, gdy wyłaniam się z metra po godzinnej przejażdżce. W głowie kielkuje mi nieśmiałe pytanie – po co mi to było? Gdyby chociaż zajęcia w szpitalu rekompensowały wielogodzinne dojazdy... Tymczasem wygląda na to, że w większości przypadków nikt na oddziale nie spodziewa się przybycia wędrowca z dalekiej północy. Może to wcale nie takie dziwne. Włoscy studenci nie mają praktycznie zajęć w szpitalu, a profesorowie, jak to profesorowie, zawsze mają coś ważniejszego do roboty.

## A

## DAPTACJA

Drżącą ręką, z sercem bijącym jak po wejściu na Rysy, umieszczam swoje imię i nazwisko pod umową wynajmu mieszkania. Umową, warto podkreślić, napisaną w całości po włosku. Ottavio po angielsku zna dokładnie dwa słowa: *my wife*. Używa ich, gdy nie zna odpowiedzi na pytanie, czyli dość często. Kończę składanie podpisu i wtedy pojawia się we mnie od dawna nieobecne, bardzo wyczekiwane uczucie – uczucie ulgi.

\*\*\*

Połowa listopada. Leżę w łóżku, próbując zasnąć, podczas gdy sąsiedzi z góry hałasują, jakby grali w kręgle. Poczucie satysfakcji miesza się we mnie z delikatnym rozgoryczeniem. Poszukiwanie mieszkania zeżarło mi półtora miesiąca. Okres imprez integracyjnych i poznawania nowoprzyjezdnych ludzi minął na dobre. Podejmuję decyzję – pierwszy semestr spisuję na straty w kategorii towarzyskiej. Na szczęście będzie jeszcze cały drugi. Teraz skupię się na poznawaniu Rzymu, skoro wszystkie życiowe drogi mnie do niego doprowadziły.



## S

## POJRZENIA

Metro z głośnym gwizdem zatrzymuje się na stacji. Jest tak przepełnione, że nawet nie rozważam wsiadania – pojadę następnym. Widzę, że młody chłopak nie odpuszcza tak łatwo jak ja. Podchodzi po kolei do każdego wagonu, ale nigdzie nie wsiada. Gdy rozlega się pikanie, błyskawicznie wsuwa rękę między zasuwaną się drzwi, wyciąga ją sekundę przed ich zatrzaśnięciem i ucieka. Spoglądam najpierw na niego, nie rozumiejąc zbyt wiele, po chwili przenoszę wzrok na zapłakaną kobietę za szybą odjeżdżającego metra. Nasze spojrzenia na chwilę się spotykają, a do mnie wtedy dociera co właściwie się stało – ten *stronzo* bezczelnie wyrwał jej z ręki telefon w takim momencie, że nie miała żadnych szans na reakcję. – *Figlio di puttana* – wymamrotał starszy Włoch stojący pod ścianą.

\*\*\*

Cieężko oddychać, gdy przez cały dzień widoki zapierają dech w piersiach. Stoję pośrodku łąki, ciesząc się, że mgła ustąpiła i można w końcu rozejrzeć się dookoła. A zdecydowanie jest na co popatrzeć. Gdy uciekałem ze szczytu Monte Subasio przed wiatrem urywającym głowy i zimnem odmrażającym palce, natrafiłem na nagły uskok terenu. Po obejściu go odkrywam, że jest to pozostałość kamieniołomu, z którego niegdyś wydobywano kamień będący budulcem Asyżu. Wpatruję się w niemym podziw w trzewia góry o kolorze miasta, które tak bardzo mnie zachwyliło.

Po chwili czuję na sobie czyjś wzrok. Odwracam się pospiesznie, natrafiając na pół-drzewo, pół-konia, który wpatruje się we mnie z zaciekawieniem. Chyba jestem jednym z niewielu przybyszów z dalekich, nizinnych krajów, którzy zapuszczają się w te dzikie ostępy.

# MEDYCYNĄ

– *Wolicie z mlekiem czy bez?* – pada pytanie, którego nigdy nie spodziewałbym się usłyszeć od szanowanego profesora ze znacznym dorobkiem naukowym po kupieniu mi kawy w szpitalnym barze. Dla włoskich medyków przerwa na wspólne śniadanie w kawiarni zaraz po porannej odprawie to nieodłączny element pracy. Zresztą, zwiększanie poziomu kofeiny w krwioobiegu to jedna z nielicznych okazji, by spokojnie porozmawiać z rezydentami. Można wtedy dowiedzieć się nieco o ich, tak bardzo odmiennym od polskiego, systemie edukacji i ścieżce, jaką przeszli, by być tu, gdzie są.

Czasem chodzę do tego baru sam. Pani za ladą mnie kojarzy (zresztą sama jest Polką), uśmiecha się i nabi-ja zniżkę pracowniczą – 1,75 euro za kawę i rogalika. Taniej niż w Polsce!

\*\*\*

Pani profesor z onkologii gestem przywołuje mnie do siebie. Biorę głęboki oddech i idę. Pora pokazać, że nauka przez ostatnie tygodnie nie poszła na marne. – No dobrze, to o czym chciałbyś mi opowiedzieć? W tym momencie w mojej głowie rozpoczyna się galop myśli. To pytanie jest zarazem gestem dobrej woli, jak i pułapką. Z jednej strony wiem, że mogę popisać się znajomością tematu, który dobrze opanovałem. Z drugiej – nie będzie żadnej litości dla luk w wiedzy. Nauka do każdego egzaminu wiąże się z tym samym – przytłaczającym ogromem źródeł. Program wymiany nie zakłada udziału w żadnych zajęciach teoretycznych, a mimo to egzaminy trzeba zdać. Sylabus, jak to sylabus, twierdzi, że trzeba umieć wszystko.

Zaciskam zęby, wybieram zagadnienia dotyczące trójstopniowej prewencji i raka piersi. Następny kwadrans to chyba największy wycisk dla mózgu, jaki kiedykolwiek ktoś mi zgutował. Wychodzę jednak z niego obronną ręką.

# UŚMIECH

Siedzę przy stole w bardzo międzynarodowym, polsko-chorwacko-tureckim gronie. Do pokoju wchodzi gospodarz, szeroko uśmiechnięty Litwin, z wielkim garnkiem chłodnika. Pospiesznie przystępujemy do konsumpcji, by napełnić nasze studenckie żołądki tym płynnym złotem (czy, może raczej, różem). Później na stole ląduje litewska nalewka z pigwowca (to co innego niż pigwówka), a my przejeżdżamy do parku na drugim końcu miasta, by w cieniu akweduktów piknikować z innymi studentami, celebrując włoskie Święto Wyzwolenia. Ten dzień wygląda prawie tak, jak wyidealizowany obraz Erasmusa, na który liczy większość wyjeżdżających. Rzeczywistość wyglądała w ten sposób dla mnie dokładnie raz, ale nie powiem – było warto.

\*\*\*

Zdyszani dobiegamy na centralny plac w Perugii. Trochę to szalone, jechać kawał drogi pociągiem i płacić sporo pieniędzy, by przez trzy godziny móc brudzić się błotem w towarzystwie lokalnych speleologów. Taka okazja może się jednak nie powtórzyć. Z daleka dostrzegam charakterystyczną grupę wesoło rozmawiających Włochów w kaskach wspinaczkowych. Siedzą przy stole biwakowym, rozprawiając o eksploatacji starożytnej miejskiej studni, do której zjechali poprzedniego dnia. Wymieniamy kilka uprzejmości po włosku, po czym jeden z nich, uśmiechając się szeroko, mówi

– *Ciesz się, wy jesteście z Polski?*

Zaniemówiłem i przez dłuższą chwilę nie potrafiłem połączyć kropek. Jak się okazuje, Marco był na Erasmusie w Krakowie, poznał tam wiele osób, a że bardzo lubi naukę języków, to i polskiego trochę złapał. Przez następne trzy godziny rozmawiam z nim w równych proporcjach po polsku, angielsku i włosku.

# SATYSFAKCJA

– *Parli molto bene italiano!*

W moich dłoniach lądują cztery kartony jeszcze ciepłej, wybornie pachnącej pizzy. Moment jakich wiele w ciągu ostatnich miesięcy, ale jednak zapada mi w pamięć, a drogę do domu pokonuję krokiem zdecydowanie bardziej sprężystym niż zazwyczaj. Włosi dość często z uprzejmości komplementują poziom języka przyjezdnych, ale tym razem pozwalam sobie na uwierzenie, że było to zupełnie szczere. Po pół roku nauki udało mi się zadzwonić do pizzerii, złożyć zamówienie i dostać dokładnie te pizze, które chciałem! Śmiesz mi tylko trochę to, że najtrudniejszym elementem było zebranie się na odwagę, by zadzwonić, a nie sama rozmowa. Chyba nigdy nie przestanę stresować się telefonowaniem.

\*\*\*

Kończę pisanie tego tekstu w otoczeniu modeli drewnianych maszyn sprzed 500 lat. Co chwila do którejś z nich podbiega dziecko, wprawia zmyślny mechanizm w ruch, a potem z rozdziawioną buzią podziwia geniusz Leonarda da Vinci. Za oknem leje deszcz, dlatego zamiast korzystać z ostatnich godzin w przepięknej Florencji, chowam się w muzeum poświęconemu włoskiemu wynalazcy.

Choć do końca Erasmusa pozostały mi ponad dwa miesiące, powoli czuję, że ta przygoda dobiega końca. Czuję też, że mimo wszystkich blasków i cieni, aniołów i demonów, nie będę jej żałował.

## + Pasta alla romana

Sala operacyjna

- > Jesteś na cholecystektomii
- > Widać plecy chirurga
- > Przychodzi jakiś profesor w dresie, o randze tak wysokiej że może prawie dotknąć zielonego
- > Usiłujesz ustalić kto to, ale nie ma plakietki
- > Wchodzą dwie włoskie studentki
- > Profesor nagle się do nich odwraca „*Chodźcie pokazę Wam co tutaj widać, tu jest wątroba, tu przewód żółciowy, a tam węzeł chłonny*”
- > Podchodzisz bliżej bo nic nie widzisz
- > *Where are you from?*
- > *Poland*
- > A
- > Patrzy na Ciebie i odwraca się, zasłaniając plecami cały widok na pole operacyjne
- > Pokazuje coś studentkom drugi raz, Ty student z kraju niedźwiedzi stoisz koło śmietnika
- > Mija pół godziny, na tacce ląduje wycięty pęcherzyk, zaczynają zaszywać
- > Studentki z Włoch pytają co to za operacja

WIKTORIA TRZEBIATOWSKA

# Bo każdy ma swojego Elvisa

**Zapewne będziecie czytać ten numer „Pulsu” w gorącej letniej atmosferze. Niektórzy z Was wybiorą się na długo wyczekiwane wakacje, odpoczniecie, zaszalejecie. Być może weźmiecie udział w festiwalu muzycznym bądź pojedziecie na koncert ulubionego zespołu. Zwłaszcza to ostatnie wzbudza we mnie mieszane uczucia, poczynawszy od zachwytu, a skończywszy na obawie i niepokoju. Dlaczego?**

W tym artykule nie poruszę tematu strachu przed: atakiem terrorystycznym, katastrofą klimatyczną czy jakimkolwiek innym zdarzeniem losowym, które mogłoby stać się powodem do obaw. Opowiem Wam, dlaczego najprawdopodobniej nigdy nie wybiorę się na koncert któregoś z moich muzycznych ulubieńców, a zainspirowało mnie do tego wydane ostatnio oświadczenie grupy Aerosmith — po ponad 50 latach istnienia zespół kończy karierę.

## **Zespół to zespół, nieważne w jakim składzie**

Zapewne wielu z Was ma swoich faworytów, śledzicie ich poczynania i pragniecie zobaczyć ich na żywo, zostać choć na moment częścią tej wielkiej historii. Kipiąca ze sceny energia, instrumental o sile dział i rzesza ludzi, którzy dzielą z Wami tę pasję — z pewnością to niesamowite uczucie. Dlatego też wiele osób „ściga” muzyków, ruszając wraz z nimi w ich trasy koncertowe. Wynika z tego jeszcze jeden profit — zwiedzacie świat! Wielu moich znajomych krąży po Polsce bądź wyjeżdża za granicę, by usłyszeć swojego idola raz jeszcze.

A ja? Włączam Youtube i oglądam stare nagrania koncertów z lat 80. i 90. Dlaczego to robię? Przemaszają przeze mnie sentymenty. Trzykrotnie wymieniani gitarzyści, skandale związane z opuszczeniem grupy przez poszczególnych członków pierwotnego zespołu... Świetnym przykładem takiej kombinacji jest grupa Guns N' Roses. Nie jestem w stanie wyrzucić z trasy z tą „starą — nową” ekipą. To bardzo

ograniczające, jednakże, wbrew logice, indywidualny styl każdego z członków danej grupy jest dla mnie tak istotny, że wolę pozostać przy pierwotnym składzie. Nawet jeśli zmusza mnie to do samotnego odtwarzania staroci na YT.

Osobną kwestią jest śmierć, rozbijająca brutalnie grupę na milion drobnych kawałków. Nie posłucham na żywo zespołu Queen z Adamem Lambertem, ponieważ nigdy nie będzie on Freddie Mercuryem. Nie oznacza to, że Lambert jest lepszym czy gorszym wokalistą. Sceniczna magia i aura roztaczana przez Mercury'ego oraz niesamowita praca instrumentalistów stworzyła mieszanekę wybuchową, która nie powstanie po wymianie jednego z czynników sprawczych.

## **Wiek to tylko liczba**

Odpowiem wymijająco: i tak, i nie. Mam ogromny szacunek do osób, które kontynuują swoje sceniczne zmagania aż do zaawansowanego wieku. Mick Jagger, Keith Richards, Paul Stanley, Tina Turner, Rod Stewart, czy wreszcie mój sylwestrowy ulubieniec — Thomas Anders z zespołu Modern Talking. Z pewnością dodacie do tej listy wiele innych nazwisk, mniej lub bardziej znanych.

Pozostaje zadać sobie pytanie — czy sentyment zawsze zwycięża w nierównej walce z nieuchronnym upływem czasu? Ponownie odwołam się do instrumentalistów: gitarzystów, perkusistów, klawiszowców. W tym przypadku odpowiedź brzmi tak, ponie-



waż ich doświadczenie pozwala na tworzenie coraz to nowszych kompozycji. Cóż począć ze słabnącym z wiekiem głosem wokalisty, tudzież nieuniknionymi zmianami dotyczącymi ciała i sprawności fizycznej? Ogromny sentyment pozwala nam „przymknąć oko” na wiele niedoskonałości, na potknięcia, załamanie potężnego niegdyś głosu. Jest to dla mnie w pełni zrozumiałe i wzbudza wyłącznie mój szacunek. Cóż zrobić, jeśli jednak wybiorę się na koncert moich „dziadkówszarpidrutów”, a za kulisami pewien anonimowy specjalista włączy muzykę z playbacku? Czy wówczas ma to sens? Najwierniejsi fani kupują pakiety VIP, pragnąc ucisnąć dłoń swoich idoli. Czy nie poczuliby się oszukani? Przecież linię melodyczną z płyty można odtworzyć w domowym zaciszu. I to za 50 — 100 złotych, a nie za 5 tysięcy.

Możliwe, że moich rozważaniach podążam za daleko, być może jestem niesprawiedliwa. Kultowy zespół ABBA powrócił po latach i zaskoczył fanów nową płytą. Jednakże zamiast obecnego wizerunku zdecydowali się na wykorzystanie podczas koncertów cyfrowych odpowiedników. Pomysł uważam za niesamowity i godny uwagi, pozwolił bowiem ponownie „spotkać się” z członkami zespołu z czasów ich młodości. Dlaczego jednak czuję lekkie rozczarowanie? A może lepiej „wiedzieć kiedy ze sceny zejść niepokonanym?”

### Każdy ma swojego Elvisa

Pozostaje nam poruszyć ostatnią kwestię, która została zawarta w tytule tego artykułu: ile osób spytamy, tyle uzyskamy opinii. Każdy z nas postrzega pewnych ludzi inaczej, podobają nam się różne aspekty ich twórczości czy wizerunku. Dzięki tej różnorodności możemy dyskutować aż do świtu i sprzeczać się na temat naszych upodobań. Muzyka to czysty sentyment, kojarzymy pewne piosenki z najróżniejszymi wydarzeniami oraz osobami, które pojawiły się w naszym życiu. Inspiruje do zmian, relaksuje, czy najzwyczajniej w świecie pozwala nam na to, by dobrze się bawić. Światowej sławy wykonawcy są swego rodzaju guru, do tego stopnia, że niektórzy fani stawiają ich na piedestale. W tym cukierkowym świecie zapominamy o tym, że są zwykłymi ludźmi, dokładnie takimi jak my. Nadajemy im cechy, których prawdopodobnie nie mają, a są tylko przełożeniem naszych uczuć i wyobrażeń. Dlatego wierzę w to, że wielu z Was wyruszy w tym roku w trasę, ponownie ścigając marzenia. Ja tymczasem włączę Youtube i po raz kolejny zanurzę się we wspomnieniach wydarzeń, których ze względu na wiek nie było dane mi zobaczyć. W latach świetności, blasku i największej sławy moich ulubieńców. Kto z nas ma rację? Wszyscy mamy swoją. Tak, jak wszyscy mamy swojego Elvisa...

# Fizyka kwantowa do śniadania

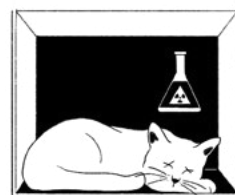
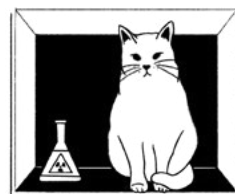
Myślę, że o fizykę kwantową otarł się każdy z nas, szczególnie podczas nauki w liceum. Czy był to model atomu według Bohra, spiny elektronów, a może słynna zagadka myślowa z kotem Schrödingera? To już wiecie wy sami. Mimo złożoności tej trudnej dziedziny, podjęto się przedstawienia jej w prosty i zrozumiały sposób. Tak powstała książka, która jakiś czas temu trafiła w moje ręce. Chodzi tutaj o *Śniadanie z cząstkami czyli jak ugryźć fizykę kwantową*. Tytuł ten możemy zaliczyć do jakże szerokiego grona dzieł popularnonaukowych. Co ciekawe, ma on dwójkę autorów: Sonię Fernández-Vidal oraz Francesca Mirallesa. Nad klawiaturą przysiedli więc: doktor fizyki kwantowej, popularyzatorka nauki oraz dziennikarz. Owocem wspólnych starań dwójki przyjaciół jest barwa opowieść (nie mylić z powieścią) pomagająca w zrozumieniu różnorodnych aspektów kwantowego świata.

To, co pierwsze rzuca się w oczy to okładka. Kto z nas nie skusi się na pięknego donuta z kolorową posypką? Współgra to dobrze z samym tytułem, który sugeruje, że książkę najlepiej czytać do porannego posiłku np. przed wyjściem na uczelnię. Ja co prawda tego nie testowałem, ale myślę, że z popołudniową kawą smakuje równie dobrze. Treść została podzielona na 12 rozdziałów, do których dołączono wstęp w postaci rozdziału zerowego oraz dodatki. Rozbudowują one poszczególne zagadnienia lub oferują definicje podstawowych pojęć z zakresu fizyki. Nie mogło tam zabraknąć chociażby uwielbianych lub znienawidzonych (niepotrzebne skreślenie) zasad dynamiki Newtona. Jeśli zainteresował was natomiast pewien kot, który jednocześnie żyje i nie żyje, kot, na widok którego sam Hawking sięgał po broń, znajdziecie tam co nieco o historii tego eksperymentu.

Oczywiście po przeczytaniu *Śniadania z cząstkami*

*mi* nie zyskamy wiedzy pozwalającej na uzyskanie doktoratu czy profesury w tej dziedzinie, ale powinna ona wystarczyć nam do zrozumienia jej podstaw, a także poukładaniu w głowie tego, czego uczyliśmy się w licealnych ławkach. Przeczytamy więc o budowie atomu, dualizmie korpuskularno-falowym, wspomnianym już dwukrotnie kocie Schrödingera. Autorzy zabierają nas w podróż wehikułem czasu, aby pokazać jak niektóre idee ewoluowały wraz z upływającym czasem. Choć może wydawać się to nieco dziecinny posunięciem, to moim zdaniem właśnie takie podejście sprawia, że książka jest ciekawa, a autorzy mają szansę pokazać jak w niektórych przypadkach ludzka psychika zmieniała postrzeganie świata. Książka wypełniona jest ilustracjami, a w jej treść wplecione jest wiele kulturowych nawiązań, od *Star Trek*a i *Gwiezdnych Wojen* przez *Anioły i Demony* na cytacie z *Małego Księcia* kończąc.

Lektura *Śniadania z cząstkami* była bardzo przyjemnym doświadczeniem i choć nie wszystkie zawarte w niej anegdoty i opisy były konieczne do rozwoju przekazu, to sprawiały one, że czytało się z jeszcze większym zaciekawieniem. Jeśli szukacie tytułu, który nie jest powieścią fantasy lub science fiction, ani też podręcznikiem do fizyki, to jest to pozycja właśnie dla was. Kto wie, może gdy przez nią przemkniecie z prędkością światła (bądźmy poważni) zainteresujecie się bardziej tą tematyką i zaczniecie więcej o niej czytać. W końcu nie samą medycyną człowiek żyje, a jak mówił Carl Sagan: „W jakimś miejscu coś niesamowitego czeka na odkrycie”.



Ilustracja: Alicja Urbańczyk

# O pogłębiającym się problemie

**Artykuł powstał na podstawie raportu „Zdrowie psychiczne studentów”**

Zdrowie psychiczne jest nieodłącznym elementem dobrostanu człowieka, równie istotnym jak zdrowie fizyczne i aspekt społeczny. Wyniki niepokojących statystyk skłaniają do zastanowienia się nad poziomem dobrostanu wśród studentów i studentek w Polsce. Warto podkreślić, że niektóre kategorie zaburzeń psychicznych są charakterystyczne dla grupy wiekowej młodych dorosłych, a tym samym dla okresu edukacji na uczelniach wyższych. Przykłady takich zaburzeń to: zaburzenia lękowe, depresja, zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, somatomorficzne i zaburzenia odżywiania.

Według raportu opublikowanego w 2001 roku przez Światową Organizację Zdrowia, około 25% populacji doświadcza zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania. Prognozuje się, że do roku 2030 depresja będzie jedną z najczęściej występujących chorób (raport WHO z 2011 roku). Wśród studentów i studentek odsetek problemów psychicznych jest jeszcze wyższy niż w ogólnej populacji i wynosi od 19,2% do 67,4% (badania Stallmana z 2010 roku). W 2016 roku Światowa Organizacja Zdrowia przeprowadziła badanie zatytułowane „Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys”, które dotyczyło zaburzeń psychicznych wśród osób uczących się na uczelniach wyższych. Wyniki pokazują, że aż 20,3% badanych doświadczyło epizodu chorobowego trwającego dłużej niż miesiąc. Zaskakująco, tylko 16,4% z nich otrzymało jakąkolwiek pomoc.

W kontekście wsparcia psychologicznego na polskich uczelniach wyższych, aż 56% studentów nie ma

pewności, czy ich uczelnia zatrudnia psychologa. Co trzeci badany informuje o obecności psychologa na swojej uczelni, podczas gdy co dziewiąty twierdzi, że takiej osoby nie ma. Ponadto, 67% ankietowanych ocenia działania uczelni w zakresie promowania zdrowia psychicznego na niskim poziomie lub uważa je za nieefektywne. Dodatkowo, aż 55% studentów potwierdza, że na ich uczelni nie podejmuje się żadnych działań mających na celu podnoszenie świadomości na temat zaburzeń psychicznych.

Kwestie problemów psychicznych są często trudne i omijane, a stanowią niezwykle istotny element współczesnego społeczeństwa. Według raportu opublikowanego przez Rzecznika Praw Obywatelskich dotyczącego ochrony zdrowia psychicznego w Polsce, aż co czwarty Polak boryka się z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania. Na podstawie raportów z przeprowadzanych badań możemy stwierdzić, że prawie połowa studentów i studentek przynajmniej raz skorzystała z pomocy psychologa, a 37% z nich zadeklarowało, że nie były to pojedyncze wizyty, co jeszcze bardziej podkreśla wagę omawianego tematu.

Nasza Uczelnia, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, oferuje pomoc psychologiczną dla studentów i studentek UMP. W razie potrzeby zostanie Wam zapewnione bezpłatne wsparcie psychologiczne, w formie anonimowych rozmów przez telefon lub indywidualnych spotkań bezpośrednich.

# nie zdrowia psychicznego...

udentów” – Centrum Analiz NZS i PSSiAP, Warszawa 2021.

## BEZPŁATNE KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE DLA STUDENTÓW UMP

Projekt „Uniwersytet z Wyobraźnią - program zwiększenia dostępności UMP dla studentów niepełnosprawnych”

Zapraszamy wszystkich studentów UMP do skorzystania z bezpłatnych konsultacji psychologicznych w postaci anonimowych rozmów przez telefon lub spotkań indywidualnych «na żywo».

Dyżury telefoniczne:

|              |                     |                   |
|--------------|---------------------|-------------------|
| Poniedziałek | godz. 15.00 – 20.00 | telefon 693338570 |
| Wtorek       | godz. 15.00 – 20.00 | telefon 693338687 |
| Środa        | godz. 15.00 – 20.00 | telefon 693338675 |
| Czwartek     | godz. 15.00 – 20.00 | telefon 693338687 |
| Piątek       | godz. 15.00 – 20.00 | telefon 693338687 |

Wsparcia psychologicznego udzielają:  
prof. Ewa Mojs, dr Mała Stanisławska-Kubiak, dr Bogusław Stelcer,  
dr Wojciech Strzelecki, mgr Natalia Trzeczyńska.

Spotkanie indywidualne «na żywo» – wymagana wcześniejsza rezerwacja terminu telefoniczna lub mailowa.  
Kontakt email: [cwp@ump.edu.pl](mailto:cwp@ump.edu.pl)

Okres realizacji projektu: od 01.11.2020 do 31.10.2023. Głównym celem projektu jest zwiększenie dostępności edukacyjnej UMP do potrzeb osób z niepełnosprawnościami poprzez działania wspierające w zakresie dostępności strukturalnej, architektonicznej, technologicznej, proceduralnej i wsparcia edukacyjnego.



UNIWERSYTET  
Z WYOBRAŹNIĄ



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego i wdrażany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020, zgodnie z umową o dofinansowanie nr POWR.03.05.00-00-A064/20

# Nie wahajcie się prosić o pomoc

# Zasada nr 4

## wampiry boją się czosnku

Znam się z paroma wampirami. Niektóre z nich byli nawet moimi przyjaciółmi.

Zanim uznacie mnie za wariatkę i przejdziecie na kolejną stronę, pozwólcie, że wyjaśnię, o co chodzi. Te żyjące w ciemności, polujące na ofiary, ciągle żądne krwi stworzenia, inaczej zwane ludźmi, są prawie wszędzie.

Po kawie potrzebuję drzemki, po imprezie nie odpiszę nikomu przynajmniej do południa, po całonocnych zajęciach na uczelni... czy mogę dostać zwolnienie lekarskie z powodu wyssania energii przez wampira? Nie? Cóż, zobaczymy, czy jutro uda im się wyciągnąć ze mnie coś jeszcze, lepiej się naładuję, żeby nie głodowali.

Myślę, że mieliście kiedyś taką relację. Relację, której utrzymywanie zależało od Was, a mimo to na spotkaniach słuchaliście tylko o swoim towarzysz. Taką, w której wspólne spędzanie czasu zaczęło być prywatnymi sesjami terapeutycznymi (Wy, oczywiście, jak na studenta przystało, byliście darmowymi praktykantami). Albo taką, która zostawiała Was ledwo stojących na nogach, zanim spotkanie się zaczęło.

Niektórzy ludzie mają w sobie taki wampirzy pierwiastek. Można poznać go między innymi po sytuacjach, o jakich wspomniałam. Jest to dość indywidualne, bo jeżeli jesteś osobą introwertyczną, aspołeczną albo po prostu przemęczoną czy przebodźcowaną, nagle świat stanie się pełen wampirów energetycznych. I co wtedy zrobić? Przecież

nie będziesz biegać po mieście z czosnkowym oddechem i gwoździem, którym możesz przebić ich serce. Chodzi o to, żeby znaleźć (bezpieczny) sposób na chronienie Twojej energii. Co może być Twoim czosnkiem?

Może zacznij rozmowę od swojej opowieści, daj znać, że nie rozumiesz wypowiedzi drugiej osoby albo powiedz, że się na tym nie znasz i niekoniecznie chcesz dyskutować na ten temat. A co jeżeli spotkanie trwa dla ciebie już zbyt długo? Uwaga, to będzie niesamowicie odkrywczą radą — powiedz, że jesteś zmęczony, i idź do domu. Tak, to jest tak łatwe. Możesz też zaproponować powiększenie grupy o kolejną osobę, która jest dla Ciebie dobra, albo po prostu zrezygnować ze spotkania (ale proszę, nie na ostatnią chwilę, wampiry też mają życie poza wysysaniem energii z ludzi).

Wróciłeś do domu i chcesz się pozbyć zapachu czosnku, który zajął już prawie całe twoje ciało. Co teraz? Znajdź rzeczy, zajęcia lub ludzi, którzy pomogą Ci się odświeżyć. Dobra muzyka, taniec, gotowanie, wciągający film albo głupi serial, może spacer, bieganie, siłownia? Pomyśl, co sprawia, że chce Ci się znowu żyć, że niebo jest bardziej niebieskie, ptaki śpiewają piękniej albo chociaż masz siłę wstać z łóżka. Znalezienie i wprowadzenie tego w życie to dopiero połowa sukcesu.

„Lepiej się naładuję, żeby nie głodowali”.

Nie ładujesz się dla nich, tylko dla siebie. Jeżeli nie

chcesz być wykorzystywanym, nie pozwalaj się wykorzystywać. Masz 100% baterii na start i jeżeli 95% zostanie Ci odebrane na jednym spotkaniu, to przetrwanie reszty dnia na tych 5% może być dość trudne. Twoja energia nie jest po to, żebyś oddawał ją całą innym.

Po czym poznać, że ktoś nie jest wampirem, a raczej chce być z tobą w symbiozie? Po tym, że wasza relacja bazuje na uczciwej wymianie energii. Nie równej, ale uczciwej. Różni ludzie na różne sposoby manifestują swoją energię. Twoje 30% może być radosnym tańcem na środku parku, a Twojego przyjaciela uścisk bez powodu. Jesteśmy wyjątkowi, więc nie wymagajmy tego samego od każdego. Mierzmy ludzi

ich własną miarą – przecież nawet wampiry mogą być wegetarianami (potwierdzone przez Stephenie Meyer i rodzinę Cullenów). Uczciwa wymiana to też kompromisy, czy momenty ciszy.

Jak długo można trwać w relacji, w której tylko dajesz? Czy to w ogóle dalej jest relacja, jeżeli druga strona tylko jest i bierze? Twoja energia jest cenna, jest Twoja, a jeżeli nie chcesz rozdawać bliskim resztek, tylko wysokiej jakości energię, musisz o nią dbać. Dawajcie i bierzcie to, co jest wam ofiarowane, ale upewnijcie się, że przyjaciel nie zmienia się w wampira, a wy macie czosnek neutralny zapachowo. Mimo wszystko my, jako ludzie, też bywamy wrażliwi na ten zapach w nadmiarze.



Ilustracja: Alicja Urbanczyk

# (Bez)domny pies

## Zaginął pies. Pies nieduży. Zaginął pies łaciaty.

W pewien marcowy poranek, ciekawy świata psiak wybiegł poza podwórkę. Popędził za samochodem właścicieli spieszących się do pracy. Minął bramę, przebiegł krótki odcinek przez las, wreszcie stanął przed drogą. Droga była szeroka i głośna. Nie miał ochoty wędrować dalej. Zdecydował pokręcić się trochę po okolicznych krzakach, obwąchać kilka drzew, obszczać parę ciężarówek i może później wrócić do domu: w sam raz na obiad.

Tu pojawia się wątek drugi. Dwóch mężczyzn jechało samochodem. Dzień był nijaki, ale w głośnikach leciała muzyka, a humor dopisywał. Podróżowali od rana, przed nimi było jeszcze wiele kilometrów trasy. Droga była szeroka i głośna.

Finał tej historii jest dużo mniej tragiczny, niż czytelnikom mogłoby się wydawać. Niestety, nie do wiemy się już, co dokładnie wydarzyło się w tamten dzień, ale trzy tygodnie później właściciel odebrał psa ze schroniska. Schroniska znajdującego się prawie 200 km od domu.

Bezdomne, porzucone psiaki nie są niestety dla nas obcym widokiem. Jak postąpić, gdy na naszym podwórku, w trakcie spaceru albo przy drodze zauważymy zbłąkanego zwierzaka?

# 1

Pierwszą rzeczą, o której musimy pamiętać, to nasze własne bezpieczeństwo. Czy pies jest duży? Czy wydaje się być przyjazny? Czy podchodzi do nas, ucieka, warczy, próbuje na nas skakać? Nie każdy warczący pies jest agresywny, i nie każdy merdający ogonem Burek chce być głaskany. Nigdy nie mamy pewności,

co do przeszłości psa, nie wiemy z czym nas skojarzy ani jak zareaguje na obcą osobę. Jeśli czujemy się zagrożeni, zestresowani etc., nie próbujemy do psa podchodzić sami, zostawmy go w spokoju i powiadommy odpowiednie osoby. Rany po ugryzieniach są wyjątkowo bolesne, podatne na infekcje i długo się goją, więc za wszelką cenę chcemy ich uniknąć.

# 2

Jeśli czujemy się bezpiecznie, możemy próbować psa złapać, ale gdy pies nas unika, nie gońmy go, nie przypierajmy do muru. Spokojnie i ostrożnie podejźmy do psa od boku lub też spróbujmy go do nas zwać. Jeśli pod ręką mamy smycz, dobrym pomysłem będzie jej wykorzystanie. Czasami psiak sam do nas podchodzi, możemy wtedy próbować zaprosić go do samochodu, transportera, na podwórkę.

# 3

Jedną z pierwszych rzeczy, która powinna przyjść nam do głowy, jest wizyta z psem u weterynarza. Raz, psiak może być chory, mieć pasożyty itd. Dwa, czasami pies nie jest bezpieczny ani porzucony – możliwe, że zwyczajnie się zgubił, uciekł z domu, wyskoczył z samochodu. Większość gabinetów weterynaryjnych posiada czytnik mikroczipów, i o ile pies był zaszczepiony, sprawdzenie w systemie, do kogo należy, jest kwestią kilku minut. Weterynarz w takim przypadku skontaktuje się z opiekunami. Im szybciej odnajdziemy właścicieli, tym bardziej oszczędzimy psu niepotrzebnej traumy, a właścicielom stresu.

Ogłoszenia o znalezieniu przez nas Reksia to krok, o którym nie możemy zapomnieć. W mediach społecznościowych istnieje wiele grup poświęconych znalezionym i zagubionym pupilom. Wstawienie postu na „zagubione zwierzątki Losowamiejscowość” kosztuje nas tylko kilka kliknięć. Jeśli znaleźliśmy psa w okolicy, w której mieszkamy, wydrukujmy i rozwińmy ogłoszenia.

## 4

### **Do kogo dzwonić, gdy nie możemy/boimy się psiaka złapać sami?**

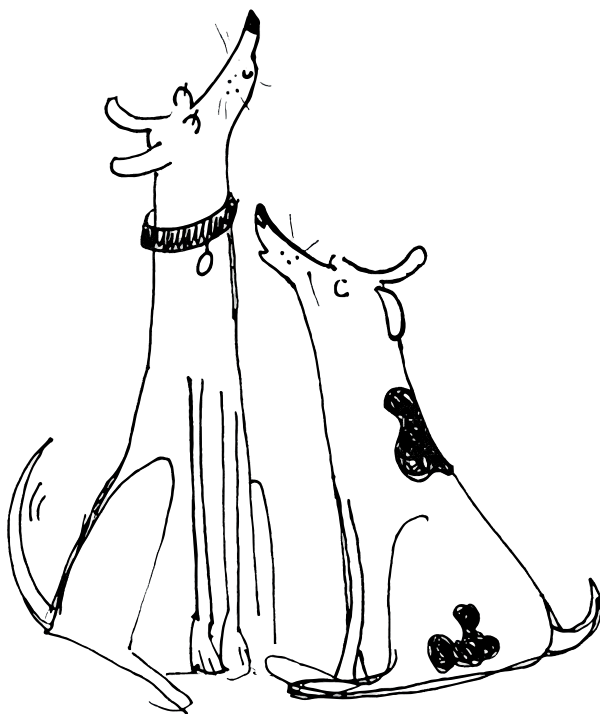
To zależy. Wyłapywanie bezpańskich psów i opieka nad nimi należą do zadań gminy. To oznacza, że bezdomne psy możemy zgłaszać do straży miejskiej i policji, a także do urzędu gminy lub najbliższego schroniska. Szczegóły i zakres opieki gminy nad zwierzętami określa Ustawa o ochronie zwierząt. Co roku każda z gmin, ma obowiązek uchwalić Program opieki nad zwierzętami bezdomnymi oraz zapobiegania bezdomności zwierząt, który szczegółowo określa podejmowane przez nią zadania.

### **Czy możemy znalezionego psa zatrzymać?**

Zazwyczaj z łatwością potrafimy wskazać, który pies posiada opiekuna, nawet jeśli nie nosi obroży. Jest dobrze odżywiony, zadbany, ma lśniąca (choć nie zawsze czystą) sierść, zdrowo wyglądające oczy. Możemy, do czasu znalezienia opiekunów, zaopiekować się psiakiem. Pamiętajmy jednak, że prawnie jesteśmy zobowiązani do zawiadomienia odpowiednich organów oraz do poszukiwania opiekunów każdego zwierzęcia, nawet tego najbardziej zaniedbanego. Zgłoszenie znalezienia psa na policji, do straży miejskiej lub najbliższego schroniska czy publikacja ogłoszeń, powinny skutecznie uchronić nas przed oskarżeniami o kradzież bądź przywłaszczenie.

### **Gdzie oddać znalezionego psa?**

Znalezione go psa powinniśmy oddać do schroniska, najbliżej do miejsca, w którym go znaleźliśmy. To, czy schronisko powinno przyjmować i wyłapywać zwierzęta spoza terenu gminy na terenie której działają, jest nadal tematem dyskusji. W wyroku z 2015 roku, Naczelny Sąd Administracyjny stwierdził, że obszar działania schroniska może być rozszerzony na inne gminy tylko na podstawie porozumień zawartych z tymi gminami. Wynika to z obowiązków gminy, która prowadząc opiekę nad bezdomnymi zwierzętami, określa obowiązki schronisk, udziela pozwoleń na ich prowadzenie, a także ponosi koszty z nimi związane. Schronisko może odmówić przyjęcia zwierzęcia znalezione go poza terenem ich działania. Oddając psa do schroniska, postawmy się też w sytuacji ewentualnego opiekuna. Gdzie sami będziemy szukać naszego zaginionego psa? W schronisku obok naszego domu, czy raczej w schronisku w Bydgoszczy, Łodzi, Wrocławiu...?



Ilustracja: Maria Tomaszewska

# Rośnij jak na stalowych drożdżach

W codziennym dyskursie bardzo często spotykamy się z przekonaniem mówiącym, że trening siłowy zacząć można dopiero w wieku, w którym zakończył się już okres wzrostowy. Zapewnienie, że podnoszenie ciężarów to zabawa dla dorosłych towarzyszy nam od samego dzieciństwa i jest konsekwentnie powtarzane przez cały okres edukacji fizycznej. Często przekonanie o nieomyślności tego dogmatu utrzymuje się również wśród profesjonalistów, którzy nie podejmują się prowadzenia treningu oporowego u młodych zawodników. Efektem tego jest powszechnie panujący status quo, szepczący nam na uszko „trenuj sobie trenuj, ale od ciężarów trzymaj się z daleka”, który, jak się okazuje, jest w dużej mierze błędnym założeniem

## Chłopski rozum

Jeśli do analizy wpływu treningu siłowego na wzrost użyjemy najbardziej lubianego przez część populacji narzędzia, jakim jest legendarny chłopski rozum, dojdziemy do wniosku, że faktycznie – podnoszenie ciężarów może nas ścisnąć i skompresować, a przecież rośniemy do góry, a nie w dół. Jak to jednak zwykle z chłopskim rozumem bywa, prawda leży w zupełnie innym miejscu, niż by się nam wydawało. Badania przeprowadzone na młodych zawodnikach sportów siłowych wykazują, że obciążenie szkieletu wynikające z podnoszenia ciężarów i każdej innej formy ruchu nie ma bezpośredniego wpływu na spowolnienie procesów wzrostowych. Warto też zwrócić uwagę na fakt, że wielu „ekspertów”, mających w zwyczaju demonizowanie podnoszenia ciężarów, z wielką chęcią wplata w prowadzone przez siebie zajęcia elementy skoczne (ćwiczenia te są paradoksalnie bardziej niebezpieczne od poprawnie wykonywanych ćwiczeń siłowych), które mogą, w zależności od stawu, nałożyć na organizm szczytowe obciążenie rzędu 10-krotności masy ciała. Wszystko to obrazuje

dość popularne i powszechne uprzedzenie do samej formy aktywności, a nie zainteresowanie efektem, jaki dane ćwiczenie ma na ciało.

## Kontuzja – zło wcielone

Sport, zwłaszcza uprawiany często, związany jest z ryzykiem kontuzji. Dla młodych ludzi, którzy wciąż rosną, ma to ogromne znaczenie, ponieważ ich wzrost może zostać przerwany przez uszkodzenie chrząstki nasadowej tworzącej płytki wzrostu, które znajdują się na końcach rosnących kości. Biorąc ten fakt pod uwagę okazuje się, że sporty siłowe odznaczają się niższym ryzykiem kontuzji od wielu innych, popularnych wśród nastolatków, sportów (na 100 godzin uprawiania sportów siłowych obserwuje się 0.03 kontuzji, zaś w wypadku piłki nożnej wskaźnik ten wynosi 0.8.), co w praktyce oznacza, że ryzyko zahamowania wzrostu jest niższe w wypadku oczernianych sportów siłowych, a wyższe przy hobbystycznej grze na orliku.

## Nie siła, lecz technika

Powszechne przekonanie o ryzyku wystąpienia kontuzji na siłowni wynika z faktu rosnącej popularności klubów fitness. Miejsca te często są przeznaczone dla każdego jako forma łatwo dostępnego sportu, który można uprawiać samemu, kształtując jednocześnie swoją sylwetkę i dbać o zdrowie. Niestety, dla wielu okazjne wyjście na siłownię to jedyna forma ruchu, jaką chcą podjąć – ludzie ze słabym przygotowaniem merytorycznym, bez zdolności kontrolowania swojego ciała w przestrzeni powtarzają zaawansowane ćwiczenia podpatrzane u fitnessowych guru z mediów społecznościowych, których plany treningowe są tak przeładowane, że nawet końskie dawki sterydów nie zawsze będą gwarantowały możliwość odpowiedniej regeneracji przy rozpisce napiętej bardziej

niż plandeka na żuku. Jeśli dodamy do tego fakt, że odpowiednie nawodnienie i dieta nie są priorytetem dla większości niedzielnych sportowców, otrzymujemy mieszankę wybuchową, która powoduje, że postrzegamy siłownię jako miejsce, w którym dochodzi do wyjątkowo wielu kontuzji. Wszystko to pokazuje jedną, bardzo istotną rzecz – siłownia to miejsce pełne skrajności. Jeśli podejmiemy do tematu treningu odpowiednio, pamiętając o odpowiedniej formie, planie treningowym i regeneracji, to okaże się, że żelastwo wcale nie jest takie groźne. Jeśli jednak chcemy, aby przygotowanie siłowe stało się elementem treningów młodych sportowców, musimy pamiętać, że okres dorastania wiąże się z utratą koordynacji, a co za tym idzie ogólnym zaburzeniem czucia ciała w przestrzeni. W celu zachowania bezpieczeństwa należy trenować tak, aby na pierwszym miejscu stawiać techniczne wykonywanie ćwiczeń i temperowanie zapędów przyszłych sportowców, którzy z pewnością będą chcieli bardzo szybko dawać obciążenie na sztangę.

### **Jasna strona mocy**

Poprawne wykonywanie ćwiczeń siłowych niesie za sobą bardzo wiele korzyści specyficznych dla tego rodzaju wysiłku. Duże znaczenie ma to zwłaszcza dla młodych osób, u których ryzyko wystąpienia kontuzji, związane z utratą stabilności i koordynacji oraz zmieniającymi się proporcjami ciała, jest wyższe. Dzięki wprowadzaniu wzorców ruchowych, takich jak przysiady lub martwe ciągi, można doskonalić zdolności ruchowe konieczne w innych sportach oraz budować uniwersalną siłę – zdolność motoryczną przekładającą się bezpośrednio na zmniejszenie ryzyka kontuzji poprzez zdolność do przyjęcia większych obciążeń. Poprawiona dynamika idzie również w parze ze zmniejszonym ryzykiem złamań oraz zwichnięć – trening oporowy poprawia gęstość i wytrzymałość kości oraz wpływa korzystnie na zdrowie stawów. Nie należy też zapominać o poprawie samooceny, która bywa często niska u nastolatków

– trening siłowy może mieć pozytywny wpływ na kształtowanie sylwetki w każdym wieku.

### **Trochę ciemniejsza strona mocy**

Każdy działający lek ma swoje skutki uboczne. Nie inaczej jest z naszym dzisiejszym tematem. Nastolatki spędzają większość czasu w pozycji siedzącej za szkolną ławką, co przekłada się na różnego rodzaju wady postawy. Nieskorygowane wady i przykurcze mogą prowadzić do uniemożliwienia poprawnego wykonywania ćwiczeń z ciężarem i w konsekwencji pośrednio doprowadzić do bólu. Młodzi adepci żelaznego sportu powinni być mocno kontrolowani, by nie zaczęli przesadzać z objętością treningową i progresją siły, ponieważ ich organizmy nie są jeszcze przystosowane odpowiednio do ekstremalnych obciążeń. Istotnym elementem jest też pełnowartościowa dieta z dodatnim bilansem kalorycznym, bogata w białko (do wszystkich rodziców tego świata: białko w proszku to nie sterydy, a wysoka podaż tego makroskładnika nie doprowadzi do problemów z nerkami, jeśli te nie występowały już wcześniej). Warto też zwrócić uwagę na wpływ ze strony mediów społecznościowych. Młode mózgi są podatne na audiowizualny wpływ mediów, co może prowadzić do sięgnięcia po środki zabronione, które w obecnych czasach, są bardzo łatwo dostępne. Warto pamiętać, że najlepszym sposobem na zapobieganie potencjalnym zagrożeniom jest rzetelne edukowanie młodych i cierpliwe odpowiadanie na wszystkie pojawiające się pytania.

Trenowanie z oporem jest, w świetle badań naukowych, bardzo dobrą metodą spędzania czasu w aktywny sposób przez wszystkich, nawet tych, którzy jeszcze rosną. Siłownia, w zależności od preferencji, może być bardzo dobrym wyborem zarówno jako główna dyscyplina sportu, jak i elementem przygotowania w grach zespołowych lub innych konkurencjach. Warto jednak pamiętać, że z trenowaniem trzeba zachować umiar i zdrowy rozsądek.

# Bezpiecznie na UMP

Monika Słowińska

W tym numerze Pulsu UM czas na ostatnie już piktogramy GHS, a będą to GHS07, GHS08 i GHS09. Warto pamiętać, że głównymi założeniami tego systemu jest:

- zapewnienie jednolitych norm dotyczących klasyfikacji niebezpiecznych chemikaliów i informowania o zagrożeniach, ułatwiających międzynarodowy handel substancjami chemicznymi i pozwalających lepiej chronić zdrowie ludzi i środowisko;
- informowanie użytkowników o zagrożeniach poprzez umieszczanie na etykietach i w kartach charakterystyki standardowych symboli i zwrotów.

|                            | GHS 07 - Substancje szkodliwe, toksyczne lub drażniące<br>                                                                                                   | GHS 08 - Substancje rakotwórcze\mutagenne<br>                                                                                                                                                           | GHS 09 - Substancje szkodliwe dla środowiska<br> |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zagrożenie:</b>         | Substancje szkodliwe, toksyczne lub drażniące (H300-H336)                                                                                                                                                                                     | Substancje rakotwórcze\mutagenne (H340-H373)                                                                                                                                                                                                                                             | Substancje szkodliwe dla środowiska (H400-H420)                                                                                     |
| <b>Opis:</b>               | Natychmiastowe działanie drażniące na skórę, oczy lub drogi oddechowe                                                                                                                                                                         | Śmierć w przypadku połknięcia lub przedostania się do dróg oddechowych                                                                                                                                                                                                                   | Działają toksycznie na organizmy wodne, powodując długotrwałe skutki; powinny być usuwane w sposób odpowiedzialny                   |
| <b>Charakterystyka:</b>    | Najczęściej dostają się do organizmu poprzez wdychanie                                                                                                                                                                                        | Poważne długoterminowe zagrożenia dla zdrowia, takie jak rakotwórczość i działania uczulające na drogi oddechowe                                                                                                                                                                         | Powodują długotrwałe skutki dla środowiska                                                                                          |
| <b>Rodzaje substancji:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Substancja drażniąca (skóra i oczy)</li> <li>• Substancja uczulająca skórę</li> <li>• Niebezpieczne dla warstwy ozonowej (nie zawsze)</li> <li>• Substancja podrażniająca drogi oddechowe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Substancje rakotwórcze</li> <li>• Mutagenność</li> <li>• Toksyczność reprodukcyjna</li> <li>• Środek uczulający drogi oddechowe</li> <li>• Działanie toksyczne na narządy docelowe</li> <li>• Działanie toksyczne na drogi oddechowe</li> </ul> | Toksyczność ostra dla środowiska wodnego                                                                                            |

| Przykłady                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chlorek wapnia</li> <li>• Aceton</li> </ul>                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benzyna</li> <li>• Tlenek węgla</li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pestycydy</li> <li>• Substancje biobójcze</li> </ul>                              |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zwroty P określające środki ostrożności:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• W przypadku dostania się do oczu: ostrożnie płukać wodą przez kilka minut (P305+P351+P338)</li> <li>• Stosować rękawice ochronne/odzież ochronną/ochronę oczu/ochronę twarzy (P280)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Po użyciu należy dokładnie się umyć (P264)</li> <li>• Używać wyłącznie po zapoznaniu się i zrozumieniu wszystkich środków bezpieczeństwa (P202)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unikać uwolnienia do środowiska (P273)</li> <li>• Zebrać wyciek (P391)</li> </ul> |

## PODSUMOWANIE

Wszystkie dziewięć piktogramów GHS można podzielić ze względu na zagrożenia:

- fizyczne i do nich należą GHS 01–05
- dla zdrowia GHS 06–08
- dla środowiska GHS 09
- dodatkowe GHS 07 (stwarzające zagrożenie dla warstwy ozonowej).

# SPOTTED UNIP

Pozdrawiam serdecznie stare małżeństwo  
z 1312a, czekam na mizerię z utęsknieniem.  
Pozdrowienia dla pilnych pań przyszłych piguł  
od kudłatej <3!

Pozdrawiam znajomą Weronikę K i Weronikę  
P z pierwszego roku analityki medycznej  
Wasza M.

Pozdrawiam Weronikę K.  
DZ

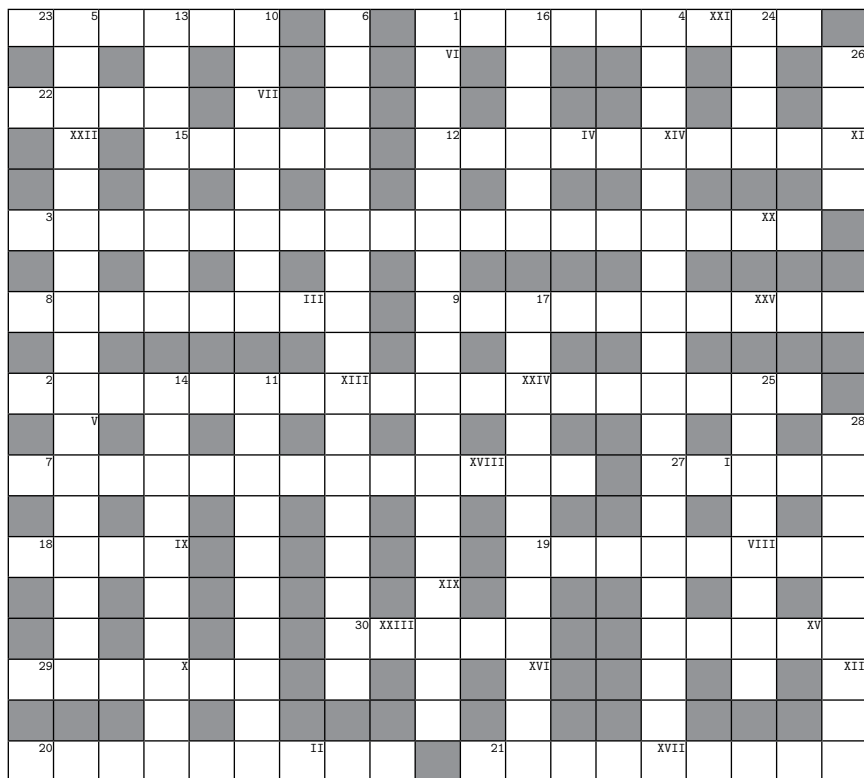
Pozdrawiam hot poncho z poliestru.

Marcin P. z grupy 5 , 2 rok, ładniutko Ci w czar-  
nym.

Blondynko ze stomy z ząbkiem przy plecaku  
potrzebuję Twojego uśmiechu i numeru.

Chcę serdecznie pozdrowić przepiękną niebie-  
skooką blondynkę z 3 roku lekarskiego! Jesteś  
wspaniała, nieustannie myślę o Twym świdru-  
jącym spojrzeniu i promiennym uśmiechu. Zaś  
blask Twoich białych butów oślepia mnie za  
każdym razem gdy cię widzę, noś je jak naj-  
częściej <3

Pozdrawiam Włochatego



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

### POZIOMO

1. jednoroczna roślina z rodziny astrowatych, kwitnie na pomarańczowo lub żółto
2. dziedzina nauki, zajmująca się małymi skamieniałościami
3. zastosowanie środków farmakologicznych w zaburzeniach psychicznych
7. specjalista od uszu, gardła i krtani
8. obok Ajschylosa i Eurypidesa
9. powstawanie mocznika w komórkach
12. postawa, w której człowiek zgadza się na wszystko, niezależnie od swoich zasad moralnych
15. komenda dla psa
18. stał na półkach w sklepie w czasach PRL
19. ulotne wrażenie
20. grupa poetycka formowana m.in. przez Juliana Tuwima i Antoniego Słomińskiego
21. Mielcarz, Cielecka, Boczerska
22. dłuższy utwór wierszowany, opowiadający o bohaterach narodowych
23. wyprawiona skóra kozia
27. gra komputerowa, w której starasz się ominąć bomby
29. krytykowanie i nieuznawanie norm i wartości
30. inaczej kawaleria, konnica
31. okrągła grządka ogrodowa z kwiatami

### PIONOWO

1. hashimoto i celiakia to choroby...
4. odbudowanie układu immunologicznego za pomocą przeszczepu szpiku
5. nurt, do którego należą obrazy Moneta i Renoir
6. przeszczepienie między bliźniakami jednojajowymi
10. uroczy, różowy płaz (inaczej salamandra meksykańska)
11. produkowany przez przytarczyce
13. włoski malarz renesansowy, urodzony w 1401r.
14. pogląd, według którego prawda zależy od kontekstu
16. uczy się bez niczyjej pomocy
17. proces wzbogacania zbiorników wodnych
24. owoc lub ptak
25. zdrajca, oszust
26. otwarta, zamknięta lub prężna
28. uroczysty wstęp do konstytucji

### 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 30.06.2023 wraz z dopiskiem „Krzyżówka”. Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę.

# PODEJŚCIE

VOL 1



AUTOR  
fantate-art

**Cześć!**

Nazywam się Magdalena Węglewska  
i tworzę pod pseudonimem Cantata\_art.

Jak na prawdziwą pisarkę przystało,  
na ostatnią stronę mojej historii wrzucam  
swoją artystyczną „fotkę”.

Gdyż tak, jest to ostatnia strona  
mojego dwuletniego komiksu o przygodach  
beziemnego bohatera z kosmosu,  
który publikowałam na łamach PulsUM.



Także na tej ostatniej już stronie czas na podziękowania.

Przede wszystkim kieruję je do redakcji tej gazety. Wiem również,  
że gdyby nie ciągłe wsparcie Weroniki Musiał, skończyłabym tę farsę  
już kilka numerów temu...

Dziękuję również Wam drodzy czytelnicy. Rozumiem, że śledzenie historii rozbitej  
na cały rok może być ciężkie, dlatego (jeśli jesteście zainteresowani) zapraszam  
serdecznie na mojego instagrama @cantata\_art, gdzie znajdziecie opublikowany  
całutki komiks!

(Pominę może niektóre zeszłoroczne numery, gdyż data przydatności tych żartów  
dawno już przeminęła...)

Cóż to była za przygoda. I jak bardzo udało mi się wzbogacić swój warsztat!  
Jeszcze raz dzięki, że jesteście. I do (może) zobaczenia w przyszłym roku!



# SUDOKU

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

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

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

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

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

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

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

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

Prawidłowe rozwiązania sudoku, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres **jolka@pulsum.pl** do 30.06.2023 wraz z dopiskiem „Sudoku”. Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę – **wejściówka do Zamku**. Powodzenia!

# SUC-HARY

Żona chciała, abym był bardziej kobiecy. Więc nie rozmawiałem z nią do końca dnia bez powodu.

Mówi słoń do nagiego mężczyzny:

– Jak Ty tym jesz?

Jak się nazywa chiński alfons?

– Gonisukinabosaka

Jak pinokio dowiedział się, że jest drewnianym chłopcem?

– Każdego wieczoru dymiła mu się ręka.

Dlaczego plemniki nie mogły wyjść z domu?

– Bo założyłem dziś świeże skarpety.

Przybiega pies z zakładu spawalniczego do baru i mówi:

– Poproszę browarka.

– Wo boże gadający pies. Powinieneś pracować w cyrku. Krzyczy barman.

Pies odpowiada

– Powaga? Szukają spawacza?

Jak się nazywa samochód, który pomieści cztery dziki?

– Fordzik

O jakim piwie marzy kot?

– Okocim

Co mówi elektryk palący zioło?

– Ale faza.

Jak stanąć w kolejce do mięsnego?

– Boczkiem.

Co robi krowa na budowie?

– Muuuuuuruje.

Co mówi japończyk, gdy widzi okno?

– Toshiba.

Ostatnio powiedziałem koleżance, żeby przestała malować brwi tak wysoko.

Wyglądała na zaskoczoną.

Gdzie piromani jeżdżą na wakacje?

Podpalmy.

Jakie są trzy drogi do socjalizmu?

Droga Lenina, droga wędlina i droga benzyna.

Jak nazywałby się Steve Wonder, gdyby urodził się w Polsce?

Stanisław Dziwisz.

Pracownik spóźnił się do pracy i szef wezwał go do gabinetu.

– Jaką masz wymówkę tym razem?

– Był korek.

– Na litość boską, powiedz choć raz coś, czego nie słyszałem.

– Ślicznie dziś wyglądasz.

Zawsze na randce najpierw zwracam uwagę na oczy dziewczyny.

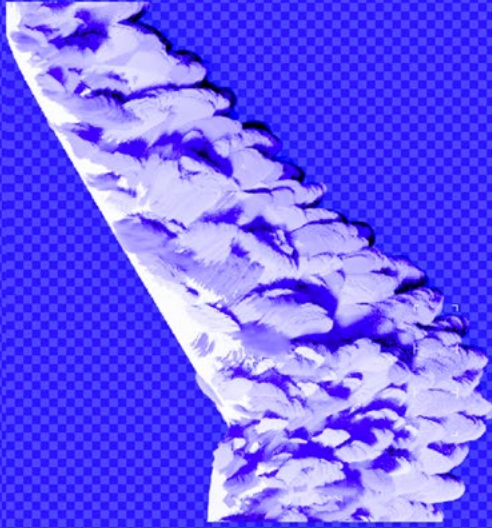
Jeżeli je posiada, to oznacza, że nie mam szans.



# Digital Portal Centre



opening  
22/06/2023  
6pm



PSNC Future Labs  
Zwierzyniecka 20



# DHAKASACITY

diploma exhibition by Weronika Musiał

opening  
22.06.2023  
6 pm

PSNC Future Labs  
Zwierzyniecka 20 Poznań



