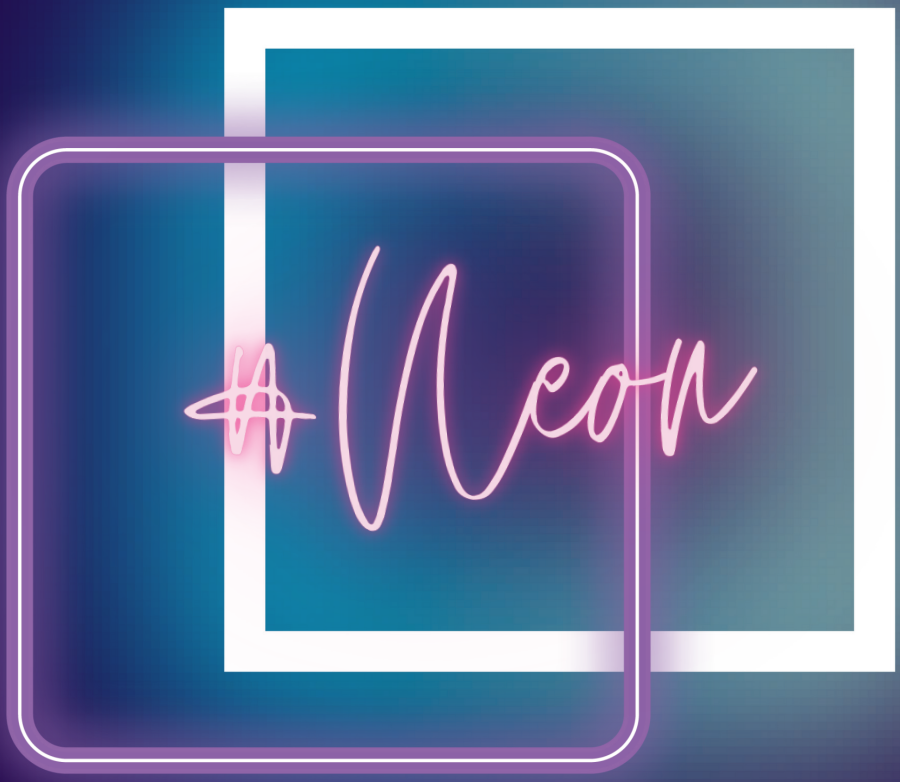
PULS

GAZETA STUDENTÓW NR 229 • 12-2022



21-22.04.2023

Poznań

Ogólnopolska Studencka Konferencja Neonatologiczna „Neon"

PULS

GAZETA STUDENTÓW NR 229 • 12-2022

PIOTR CHAŁAJ
REDAKTOR NACZELNY

PROKURATOR. Ile razy słyszeliście na zajęciach co musicie (a czego nie możecie) zrobić, żeby nie zapukał do Waszych drzwi, gdy będziecie już medykami?

My – przyszli medycy – boimy się konsekwencji, ale czy **głównym poszkodowanym nie jest pacjent**, gdy faktycznie doszło do niepożądanego zdarzenia medycznego?

Żeby dochodzić swoich praw najpierw musi zgłosić się do prokuratora. Ten (gdy uzna, że zgłoszenie jest zasadne) wytacza proces karny. Ten zajmie… 4 lata. Następnie po wyroku wskazującym na winę medyka, pacjent musi dociekać swoich praw przed sądem cywilnym (aby otrzymać odszkodowanie). To zajmie kolejne 5 lat. Przez 9 lat nikt nie zajmuje się pokrzywdzonym… Dlatego Porozumienie Rezydentów walczy o wprowadzenie sprawiedliwego dla obu stron systemu – **No-Fault.**

Dla nas będzie to oznaczało brak strachu przed prokuratorem, a dla pacjentów możliwość uzyskania szybkiego odszkodowania. Co więcej – **zdarzenia niepożądane będą rejestrowane (anonimowo) i będą tworzone procedury eliminujące (lub chociaż utrudniające) popełnienie takiego błędu ponownie. Myślicie, że to Was nie dotyczy? Zacznie, gdy zapuka prokurator.**

SPIS TREŚCI

3 Słowo wstępu *Piotr Chałaj*
4 Wariograf

NAUKA

5 Zwierzak miesiąca *Mirela Król*
6 Cykl: ta przebrzydła nauka *Weronika Szymonik*
8 Alfabetyczne eponimy "B" jak... *Maria Niezgoda*
9 Rola psychometrii w wyborze specjalizacji *Ewelina Jasik*
12 100 dni przed poczęciem *Aneta Synakiewicz, Marta Rezler*
15 Z czym to się je? – Cukrzyca *Adrian Kostrzewa*

ROZMAITOŚCI

16 Nadchodzi nowa era… *Barbara Jaśkowiak*
17 Mała wioska we Francji *Olga Ciura*
20 Dobrymi chęciami jest piekło wybrukowane *Emilia Dańczak*
22 Słów kilka o studenckim jedzeniu *Wojciech Janczak*

KULTURA

25 Solarpunk *Katarzyna Grzesik*
26 Świąteczny relaks z książką *Barbara Jaśkowiak, Maria Graczyk*
27 O stratach w baśniowych światach *Weronika U. Musiał*
28 Tolkien wydaje zza grobu *Jakub Trojanowski*

ROZRYWKA

30 Krzyżówka *Magda Odrobińska*
31 Sudoku
32 Komiks *Magdalena Węglewska @cantata_art*
34 Suchary

Redaktor naczelny: Piotr Chałaj (p.chalaj@pulsum.pl)
Z-ca redaktora naczelnego: Aleksandra Cichowicz (a.cichowicz@pulsum.pl)
Skład: Aleksandra Cichowicz, Weronika Musiał
Okładka: Weronika Musiał
Strona internetowa: Aleksandra Cichowicz, Piotr Chałaj
Korekta: Franciszek Klarowski, Jakub Kopczuk, Natalia Placek, Wojciech Pękosz, Bartosz Świercz
Ilustracje: Weronika Musiał, Maja Susło, Magdalena Węglewska

Koordynator działu kultura i nauka: Martyna Adamska (m.adamska@pulsum.pl)
Koordynator działu korekty językowej: Natalia Placek (n.placek@pulsum.pl)
Koordynator działu graficznego: Weronika Musiał (w.musial@pulsum.pl)
Koordynator działu social media:
Facebook – Jan Kotlarek (j.kotlarek@pulsum.pl)
Instagram – Weronika Musiał (w.musial@pulsum.pl)
Koordynator działu HR: Aniela Żak (a.zak@pulsum.pl)

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

Numer zamknięto: 13.11.2022 r.
Nakład: 1500 sztuk i wydanie internetowe
Adres redakcji: DS Eskulap, ul. Przybyszewskiego 39, 60-356 Poznań
pulsum.ump.edu.pl • fb.com/PulsUMP • 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.

W A R I O G R A F

IMIĘ I NAZWISKO: Karolina Wojtowicz

STOPIEŃ NAUKOWY: dr n. med.

STANOWISKO: adiunkt

STAŻ NA UCZELNI: 11 lat

TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: obowiązkowa, konkretna, minimalistyczna

JESTEM MISTRZYNIĄ W: organizowaniu wycieczek

MAM SŁABOŚĆ DO: słodyczy i mojego psa

NIE POTRAFIĘ: zrobić jutro tego, co mam zrobić dzisiaj

ZAWSZE CHCIAŁAM SIĘ NAUCZYĆ: boksować

CHCIAŁABYM JESZCZE: zobaczyć trochę więcej świata

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: ludzie ambitni, wytrwale dążący do celu

KIEDY KŁAMIĘ: każdy będzie to widział

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: „to jest ważne"

IRYTUJE MNIE: kierowcy zatrzymujący się przed torami tramwajowymi na rondzie J. Nowaka-Jeziorańskiego, mimo iż mają zielone światło

KIM LUB CZYM CHCIAŁABYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁA TYM, KIM JESTEM: kiedyś chciałam zostać lekarzem weterynarii

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: czasu

KIEDY STOJĘ W KORKU: przeglądam wiadomości

MOJE HOBBY TO: triathlon

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: telefon

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: niestety nie posiadam… ale całkiem dobrze gotuję

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: jeszcze takiego nie znalazłam, ale może dlatego, że jeśli jest to tylko możliwe, staram się wyjeżdżać w inne, nieznane mi wcześniej miejsca

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: każda, ale najbardziej lubię rock

MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: gdy odpoczywam lubię ciszę

ENERGII DODAJE MI: spacery i treningi

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: łapcie życie garściami, podróżujcie, spotykajcie się, próbujcie nowych rzeczy

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: od czasu do czasu NETFLIX

JEŚLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: tylko iphone

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: „ćwiczenie czyni mistrza" oraz „nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło"

MIRELA KRÓL

Zwierzak miesiąca

*Casper the ghostly octopus**

Powracając do halloweenowej atmosfery (tak, wiem, że zaraz będą święta), przedstawiam Wam kolejnego zwierzaka z głębin. Zapewne już zauważyliście, że w tej serii nie może zabraknąć moich ukochanych głowonogów. Dlatego grudzień dedykuję ośmiornicy, która dostała dość uroczy przydomek, a jest nim Kacper. Dlaczego akurat taki? Tego dowiecie się zgłębiając ten artykuł.

Upiór na Hawajach?

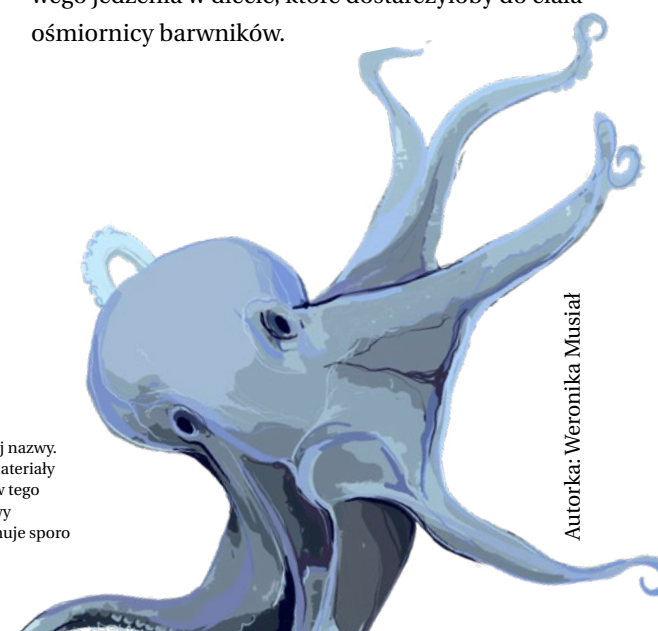
Kacper jest jedną z niewielu ośmiornic głębinowych. Po raz pierwszy spotkano go na głębokości rzędu 4290 metrów, właśnie w okolicach wybrzeży Hawajów. Mogliście się już domyślić, że swoją kreskówkową nazwę odziedziczył po postaci z bajki, którą zapewne wielu z Was oglądało w dzieciństwie. Mowa oczywiście o Przyjaznym Duszku Kacprze. Co ciekawe, najbardziej rozpoznawalne ośmiornice głębinowe z rodzaju Grimpoteuthis również otrzymały bajkowy przydomek. Nazywa się je ośmiornicami Dumbo, ponieważ posiadają na głowie dwie płetwy, które przypominają uszy bardzo znanego disneyowskiego słonia.

Kochana mama

To, że strategie rozmnażania głowonogów są z jednej strony okrutne, a z drugiej piękne już wiemy. Ale takiego poświęcenia na pewno się nie spodziewaliście. Gwoli przypomnienia, matka ośmiornica po złożeniu jaj przesiaduje całymi dniami w jaskini (dotyczy to 99,9% gatunków), gdzie dogląda przyszłych potomków. W tym czasie całkowicie rezygnuje z posiłków i w całości oddaje się pielęgnacji gniazda, co po ok. 10 miesiącach (czas wykluwania jaja) skutkuje jej śmiercią. Tak, tak, jest to brutalny efekt ewolucji, ale nic na to nie poradzimy. W przypadku Casper the ghostly octopus sprawa wygląda jeszcze ciekawiej. Mama ośmiornica składa jednorazowo 30 malutkich jajeczek, które przytwierdza do podstawy martwej gąbki, a następnie otacza je ramionami, tworząc worek. W tym stanie trwa nieprzerwanie aż do wyklucia.

Blada jak śnieg

Może jednak lepszym określeniem byłoby „jak duch"? Fakt, nie nazwa jest ważna, a to, co było powodem jej nadania. Jak możecie zauważyć na załączonym obrazku, Casper the ghostly octopus jest bladofioletową ośmiornicą. Jest to niespotykane zjawisko wśród dorosłych głowonogów (larwy tych zwierząt są przezroczysto-białe). Okazuje się, że to niecodzienne ubarwienie może być spowodowane brakiem kolorowego jedzenia w diecie, które dostarczyłoby do ciała ośmiornicy barwników.



Autorka: Weronika Musiał

*Casper the ghostly octopus póki co nie dorobił się specjalistycznej naukowej nazwy. Jest to spowodowane tym, że wszystkie dostępne źródła z nim związane to materiały filmowe i zdjęcia. Na chwilę obecną nikomu nie udało się odłowić osobników tego gatunku, jeśli o gatunku w ogóle można mówić. Sam proces nadawania nazwy gatunkowej i dołączenia nowo odkrytego zwierzęcia jest dość mozolny i zajmuje sporo czasu, ale o tym może kiedy indziej.

WERONIKA SZYMONIK

Cykl: ta przebrzydła nauka

Część 2 – Od czegoś trzeba zacząć

Po pierwszej części tego cyklu, która ukazała się w listopadowym numerze Pulsu, wiesz już, jak optymalnie notować. To bardzo ważna umiejętność – jeśli chcesz wrócić do artykułu na ten temat, jest to możliwe na stronie internetowej naszej gazety.

Chaos w głowie. Po skończeniu zajęć z danego przedmiotu, nasze mózgi są przeładowane wiedzą. Niestety, wiedzą bez ładu i składu, szczególnie na przedmiotach klinicznych. Jeśli jesteś na którymś z wyższych lat, to na pewno kojarzysz choroby, leki i inne informacje, które pojawiły się na co najmniej kilku, jak nie kilkunastu przedmiotach, na każdym z nieco innej strony. Czyli niby wiedzy w głowie dużo, ale gdy przychodzi moment, w którym trzeba sobie dane zagadnienie przypomnieć, to plączemy się i czujemy, jak wiadomości nam uciekają, a my zostajemy z pustką. W końcu kto dwa zające goni, ten nie złapie ani jednego. A co dopiero, gdy tych ,,zająców" kica w naszej głowie kilkanaście.

Kluczem do rozprawienia się z ciężkim egzaminem jest dobry plan. Tym trudniejszy do stworzenia, im bardziej wiedza jest rozproszona.

Przygotuj kartkę i długopis, zgromadź wszystkie źródła, które mogą być przydatne. Od prezentacji i studenckich skryptów, przez strony internetowe, aż po opasłe tomy podręczników. Na kartce wypisz zagadnienia, które Cię obowiązują (np. w oparciu o sylabus danego przedmiotu) i zastanów się, w którym źródle co będzie najlepiej przedstawione. Dajmy na to: leczenie nadciśnienia – książka z farmakologii, str. 210-220, a diagnozowanie rozwarstwień aorty – prezentacja z kardiochirurgii, slajdy 65-78. Bądź konkretny, żeby w czasie nauki nie tracić czasu na szukanie. Kolejność realizowanych tematów ma znaczenie – zacznij od najważniejszych, żeby, jeśli coś pójdzie nie tak, mieć szanse na zdanie egzaminu.

Na tym etapie decyduj także, czego NIE będziesz się uczyć. Ilość wiedzy jest ogromna, nie da rady ogarnąć wszystkiego na egzamin. Warto w tym momencie ustalić priorytety i zagadnienia mało ważne wykreślić z listy *to do* lub zostawić je na sam koniec.

Przygotowanie takiej listy zagadnień jest czasochłonne, ale wiele ułatwia. Dzięki temu wiemy, ile mamy do zrobienia. W drugim kroku weź stoper i przerób na próbę 2-3 strony lub kilka slajdów z danego źródła. Dowiesz się, jak czasochłonne to jest i mniej więcej określisz, ile czasu potrzeba na naukę.

Następnie weź kalendarz i zobacz, ile masz dni. Uwaga na zbyt optymistyczne planowanie – jeśli wiesz, że nie dasz rady aż tyle godzin siedzieć z nosem w książce, cofnij się do pierwszego kroku i zmień źródła na krótsze. Lepiej przerobić mniej, niż być przytłoczonym i poddać się po dwóch dniach. Policz dni, które zostały do egzaminu i weź 70% tej wartości, żeby mieć bufor na nieprzewidziane zdarzenia i czas na powtórki. Uwzględnij też swój plan – jeśli np. we wtorki masz zajęcia sportowe i późno wracasz do domu, to licz dzień jako połowę. Wolna sobota może być przeliczana jako półtora dnia, bo masz więcej czasu i siły.

Przykład: po podsumowaniu listy zagadnień wyszło mi, że potrzebuję 45 godzin na naukę onkologii. Egzamin jest za 20 dni, więc żeby mieć bufor, biorę z tego 70% (14 dni). Zaglądam w kalendarz i widzę, że w tym czasie są dwa wtorki, w które mam treningi, dlatego liczę je jako pół dnia. Są też dwie soboty i dwie niedziele, kiedy mam więcej czasu – czas na naukę w każdym z tych dni mogę przemnożyć przez 1,5. W sumie mam osiem dni liczonych jako jeden, dwa dni jako pół i cztery dni jako półtora, co

daje 15. 45h:15=3h i tę wartość wpisuję do kalendarza. Oczywiście na wtorki przeznaczam półtorej godziny, a na weekendy – cztery i pół. Temat powtórek materiału będzie poruszony w następnej części cyklu.

Wiem, że to wszystko wydaje się bardzo skomplikowane i przytłaczające, szczególnie za pierwszym razem. Zachęcam do testowania różnych sposobów. Pamiętaj, że nie musisz robić wszystkiego, o czym tu piszę. Nawet jeśli weźmiesz z tego tekstu choć jedną wskazówkę dla siebie, to i tak super.

FUNDACJA MOCNI NA STARCIE

W poszukiwaniu odmy...

Badanie ultrasonograficzne **EXTENDED FAST jest rozszerzeniem protokołu FAST** o przyłożenie głowicy do klatki piersiowej. Opłucna, widoczna jako pierwsza jasna, biała linia pod żebrami, podczas prawidłowej wentylacji „ślizga się", czyli przemieszcza się od jednej strony obrazu do drugiej.

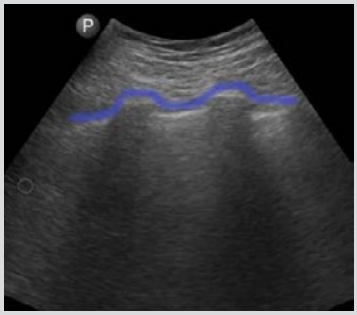
W badaniu eFAST cały czas skupiamy się na stwierdzeniu obecności lub braku objawu ślizgania opłucnej – do zanotowania – **sliding opłucenej**. W tym celu przykładamy głowicę typu convex lub linia w szczytach i podstawach obu płuc, prostopadle do żeber z przodu klatki piersiowej. **Znacznik na głowicy powinien być skierowany w stronę głowy leżącego pacjenta.**

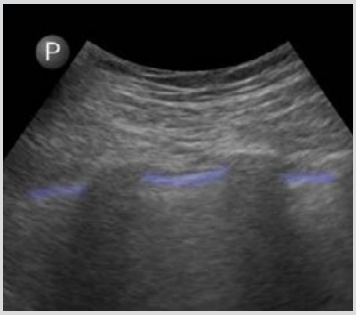
Ustawiamy się w linii środkowo obojczykowej tuż pod obojczykiem lub pachowej przedniej na wysokości sutka, włączamy głębokość obrazowania na 5-6 cm aby mieć pewność, że uwidocznimy opłucną. **Powinniśmy uchwycić obraz dwóch sąsiadujących żeber, których kształt przypomina uszy nietoperza, stąd nazwa tego widoku jako BAT SIGN.**

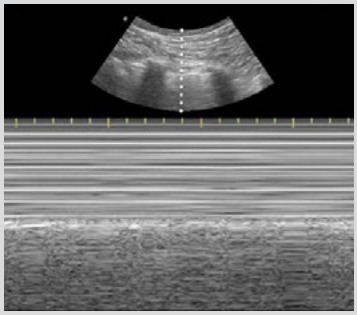
Podczas prawidłowej wentylacji powinniśmy zaobserwować ruch opłucnej (pochód mrówek), jak również **obecność linii A tj. poziomych białych linii będących odbiciem opłucnej poniżej jej prawdziwego obrazu.** Jeżeli mamy wątpliwości, czy opłucna się ślizga, to aktywujemy tryb **M MODE**, który pokaże nam jak różne struktury przemieszczają się względem siebie. **Obraz plaży i morza** to poziome, rozciągnięte niczym morskie fale linie to odbicie nieruchomej ściany klatki piersiowej, a charakterystyczny obraz plaży to odzwierciedlenie przemieszczającej się opłucnej.

PODSUMOWANIE:

Zachowany objaw ślizgania opłucnej wyklucza nam odmę. Brak objawu ślizgania oraz obecność linii A, szczególnie u poszkodowanych po urazie klatki piersiowej, z zaburzeniami oddychania - z bardzo dużym prawdopodobieństwem sugeruje nam odmę Jeżeli na pierwszy rzut oka nie jesteśmy pewni, czy objaw ślizgania opłucnej jest obecny, należy użyć trybu M MODE.







MARIA NIEZGODA

B Alfabetyczne eponimy jak...

1723 – to rok, w którym rodzi się Giovanni Antonio Scopoli (naturalista i włoski lekarz), to rok, kiedy odbywa się premiera „Pasji wg św. Jana" skomponowanej przez Jana Sebastiana Bacha, to rok śmierci wnuczki króla Jana III Sobieskiego…
W tym samym czasie holenderski lekarz Hermann Boerhaave jako pierwszy opisuje przypadek pęknięcia przełyku, powodującego silny ból zamostkowy w następstwie gwałtownych wymiotów.
W takim razie może po kolei!

Jaka jest patofizjologia zespołu Boerhaavego?
Pęknięcie przełyku w zespole Boerhaavego jest prawdopodobnie rezultatem nagłego wzrostu ciśnienia w przełyku spowodowanego wymiotami, silnym kaszlem. Zespół często jest następstwem obfitego posiłku oraz nadmiernego spożycia alkoholu. Najczęstszym miejscem pęknięcia przełyku jest lewa tylno-boczna ściana na wysokości 1/3 dolnej części przełyku, 2–3 cm od wpustu żołądka.

Jakie występują objawy?
Objawy zespołu opisuje triada Macklera: gwałtowne wymioty, ból klatki piersiowej, odma podskórna w dolnej części szyi po obfitym posiłku. Najczęstszymi objawami radiologicznymi zespołu Boerhaavego są płyn w jamie opłucnej i pneumothorax. Natomiast pierwszymi objawami, które dostrzeżemy na zdjęciu przeglądowym klatki piersiowej mogą być odma śródpiersia lub odma podskórna.

Z czym różnicujemy?
Zanim postawimy ostateczną diagnozę, musimy wykluczyć rozwarstwienie aorty oraz ostry zespół wieńcowy.

Mamy diagnozę i co teraz?
Leczenie zespołu Boerhaavego rozpoczyna się od wdrożenia antybiotykoterapii, aby zapobiec zapaleniu śródpiersia oraz posocznicy, a następnie chirurgicznie dokonuje się zespolenia perforacji oraz dożylnego podania płynów.

Jeśli diagnoza zostanie postawiona odpowiednio szybko i od razu rozpocznie się leczenie chirurgiczne, pacjent następnego dnia uśmiechnie się i poda rękę w podziękowaniu za sprawną akcję ratunkową!

EWELINA JASIK

Rola psychometrii w wyborze specjalizacji

Psychometria, jak podaje Encyklopedia zarządzania, to dział psychologii zajmujący się teorią i praktyką stosowania testów psychologicznych. Opiera się na zagadnieniach statystyki i matematyki. Tworzy procedury badania psychologicznego, wykorzystując standaryzację, normalizację, pomiar rzetelności i trafności oraz kwestionariusze osobowościowe. Potrzeba pomiaru kompetencji, konceptualnego ujednolicenia i nazwania stylów zachowania człowieka czy komunikowania się z innymi od dawna stanowi źródło zainteresowania filozofów, matematyków, naukowców, badaczy oraz psychologów.

Począwszy od Empedoklesa w 444 r. p.n.e. i jego teorii żywiołów (wody, powietrza, ognia i ziemi) determinujących typ osobowości, przez koncepcję temperamentów Hipokratesa z roku 400 p.n.e., po współczesne teorie Carla Gustava Junga, aż po prace Williama Moultona Marstona, ludzie szukali odpowiedzi i rozwiązań dotyczących rozpoznania determinantów osobowości, zachowania, działania i komunikowania się.

Narzędziami służącymi do pomiaru tych indywidualnych cech każdego z nas, opartych na wiedzy psychometrycznej, są badania psychologiczne. Ułatwiają one określenie między innymi tego, jak dana osoba zachowa się w różnych sytuacjach. Czy jest bardziej skłonna do ucieczki od zagrożenia, czy raczej stawi mu czoła. Czy przejmuje inicjatywę za innych, czy też preferuje postawę bierną? Jak powiedział W.M. Marston: Ludzie są różni, ale przewidywalnie różni, co stanowi sens przeprowadzania badań psychometrycznych, analiz i diagnoz, które mogą znaleźć swoje zastosowanie m.in. w procesach rekrutacyjnych na różne stanowiska w firmie, organizacji pozarządowej, instytucji publicznej, stowarzyszeniu czy innym miejscu, które zrzesza ludzi wokół wspólnej sprawy, realizując jednocześnie ich własne potrzeby.

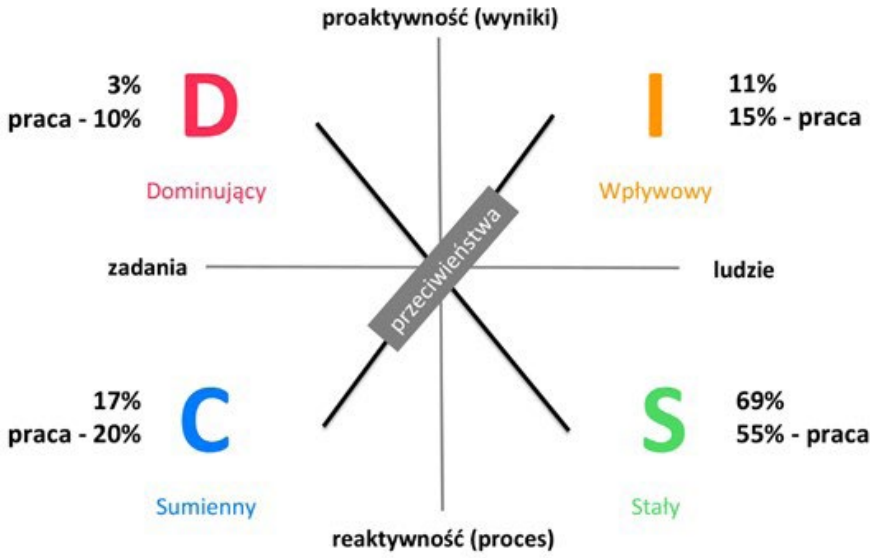
W latach 70. XX w. Dr Sanford Kulkin z The Institute for Motivational Living (IML) zauważył potrzebę stworzenia bardziej dostosowanych do współczesności diagnoz i raportów, które miałyby być wykorzystywane w miejscu pracy, edukacji, relacjach osobistych, zawodowych, doradztwie, zwiększając tym samym samowiedzę badanego, jak i jego umiejętności interpersonalne.

Zaawansowane badania i walidacja pozwoliły mu na opracowanie systemu osobowości DISC IML/ People Keys, który ujrzał światło dzienne w latach 80. i stał się wiodącym i najbardziej dokładnym narzędziem psychometrycznym na świecie. Obecnie z badań i opracowań The Institute for Motivational Living (IML) dostępnych w 33 językach korzystają miliony ludzi na całym świecie. Style zachowania diagnozowane tą metodą to:

- **styl „D" – dominujący,**
- **styl „I" – wpływowy,**
- **styl „S" – stały,**
- **styl „C" – sumienny.**

Każdy z nas prezentuje kombinację najczęściej 2 do 3 w/w stylów DISC. Każdy z tych stylów charakteryzuje odmienny sposób komunikacji, poziom decyzyjności, poziom analitycznego myślenia, sposób reakcji na zmianę, odporność na stres, organizacja pracy, wartości wnoszone do zespołu, obszary do rozwoju.

Poniższy rysunek przedstawia, jak bardzo dany styl jest zorientowany na zadania, a jak na ludzi oraz czy wykazuje postawę proaktywną, charakteryzującą się chęcią osiągania wyników, czy reaktywną, skupioną na procesie. Procenty obok danego stylu wskazują na intensywność występowania danego



Rys. 1. Style zachowania.

Źródło: https://effectiveness.pl/

stylu w społeczeństwie ogółem (górna wartość) oraz tę intensywność w grupie aktywnej zawodowo (dolna wartość).

Znajomość swojego stylu zachowania, reakcji, komunikowania się pozwoli na określenie potencjalnych ograniczeń percepcyjnych, kompetencyjnych z zakresu choćby umiejętności interpersonalnych.

W latach 90. tę część raportów spopularyzowały badania IML, określające role grupowe/zespołowe najbardziej adekwatne do stylu zachowania.
Do tych ról należą:

- realizator,
- analityk,
- strateg,
- koordynator,
- kreator.

Czy czytając ten artykuł jesteś w stanie intuicyjnie, opierając się na dotychczas dokonywanych wyborach, wskazać, która z ról jest Ci najbliższa?

Jeśli marzy Ci się praca w laboratorium czy placówce badawczej, pewnie masz w sobie potencjał do roli analityka. Jeśli Twoje ambicje wiążą się z prowadzeniem własnego NZOZ, kliniki czy gabinetu, być może naturalnie czułbyś się w roli koordynatora, kreatora lub stratega. Jednak znajomość stylów zachowania czy ról nie wystarczy.

Badanie DISC D3, będące najbardziej rozwiniętą i najaktualniejszą wersją badania psychometrycznego, jakie rozpoczął Instytut, bada także wartości, jakie stoją za naszymi decyzjami (VALUES), jak i wewnętrzne motywatory, tzw. BAI (Bahavioral Attitute Index). Są to najmniej oczywiste dla każdego z nas elementy badania, które odpowiadają na pytania:

- Jakie wartości stoją za moimi działaniami, wyborami?
- Co w sytuacji konfliktu finalnie zdecyduje o tym, jak postąpię?
- Po co robię to, co robię?
- Co sprawia, że chce mi się wstać z łóżka, realizować moje plany?
- Jakie działania dają mi zadowolenie, co wzmacnia moje poczucie sensu?
- Co mnie motywuje do tego, by się angażować, podejmować wysiłek?

Wartości, jakie bada test DISC D3, to: równość, niezależność, lojalność i uczciwość.
Raport wskazuje także szczegółowo na rodzaj i intensywność naszych wewnętrznych motywatorów spośród następujących:

- wewnętrzny spokój, równowaga życiowa (work-life balance),
- solidarność,
- władza, wpływ,
- ekonomia (mierzalne wyniki, także finansowe),
- artyzm (artystyczna forma ekspresji),
- wiedza (dążenie do posiadania eksperckiej wiedzy, poznawania).

Zawód lekarza jest obarczony ogromną odpowiedzialnością. Wymaga szerokiej wiedzy, umiejętności praktycznych i kompetencji interpersonalnych. Droga do uzyskania upragnionego zawodu nie jest prosta. Zrozumiałe jest zatem, że młody człowiek, wybierając specjalizację, chce dokonać trafnego wyboru, bo pomyłka kosztowałaby go bardzo dużo… Zawiedziona nadzieja, brak zadowolenia z tego, jakie były wyobrażenia, a z czym wiąże się codzienność pracy w zawodzie, wrażenie, że nierzadko kompetencje społeczne, empatia, umiejętność rozmowy z pacjentem jest tak samo ważna jak to, co wpiszemy w medyczną kartotekę czy w receptę.

Jak zatem badania psychometryczne mogą pomóc w wyborze specjalizacji?
Przede wszystkim są narzędziem samopoznania, a raport wraz z sesją z certyfikowanym konsultantem danego badania, podczas której bardzo wnikliwie omawiane są wyniki danej osoby, wraz z analizą źródła wątpliwości związanych z wyborem specjalizacji, może stać się nieodzowną pomocą w tym jednym z najważniejszych wyborów, dotyczących ścieżki zawodowej.

Po drugiej stronie zawsze stoi pacjent, który też ma swój zestaw cech, ograniczeń i oczekiwań. Młody lekarz/lekarka, znając swoje zasoby i sposób komunikowania się, a także mając wiedzę o innych możliwych stylach, może umiejętnie dobrać sposób zachowania, język komunikacji, tempo pracy, mówienia do pacjenta. Nie każdy bowiem wymaga od lekarza fachowo wyjaśnionej diagnozy i omówienia konsekwencji choroby, a raczej potrzebuje zwięźle podanych informacji o tym, co może z tym zrobić. Lekarz pracujący z ludźmi, a nie przy projektach badawczych na uniwersytecie czy na zapleczu firm farmaceutycznych, będzie potrzebował innych kompetencji społecznych, tych obserwowalnych gołym okiem, zmniejszających dystans między nim a pacjentem. Empatia, skupienie na człowieku, poznanie jego historii, przekonań, dociekliwość, zorientowanie na szczegóły są ważnymi cechami, w jakie powinna być wyposażona osoba na stanowisku lekarskim. W badaniu DISC D3 te elementy są pokazane na grafach z rozróżnieniem na to, jak widzimy samych siebie, tzw. „lustro", oraz to jak widzą nas inni, tzw. „maska", jak i nasz styl pod wpływem presji, tzw. „sedno".

Będąc certyfikowaną konsultantką metody DISC D3, jak i coachem kariery z wieloletnim doświadczeniem, pomagam podejmować ważne decyzje, towarzysząc w procesie samopoznania i zmiany przekonań, prowadzących do satysfakcji i zadowolenia klienta z osiąganych przez niego celów.

Więcej infromacji o mnie znajdziesz na:

- **www.ewelinajasik.pl**
- **Facebooku: https://www.facebook.com/EwelinaJasikBodyAndMindCoaching.**

ANETA SYNAKIEWICZ
MARTA REZLER

100 dni przed poczęciem

NIEPŁODNOŚĆ – ROSNĄCY PROBLEM

Coraz częstszym zmartwieniem zdrowia publicznego są problemy związane z płodnością, a co z tego wynika – niezdolnością do rozrodu. Według danych WHO z 2019 roku, kłopoty z płodnością ma 10-12% populacji w krajach uprzemysłowionych. W Polsce szacuje się, że jest około półtora miliona par z takim problemem, co stanowi około 20 % społeczeństwa w wieku reprodukcyjnym. Za niepłodność odpowiada wiele czynników: zaburzenia hormonalne, choroby (w tym PCOS i endometrioza), nieprawidłowości w budowie narządów rodnych, jak również zaawansowany wiek matki. Rosnąca skala problemu niepłodności i fakt, że w przeciwieństwie do bezpłodności, jest ona odwracalnym stanem, skłania do pogłębiania badań odnośnie innych czynników modyfikowalnych wpływających na płodność kobiet.

DIETA A ZDROWIE REPRODUKCYJNE

Ostatnie badania wykazały istotny wpływ stylu życia, a zwłaszcza diety na płodność kobiet. Jest to czynnik, który w znacznym stopniu podlega modyfikacji. Ciąża jest dużym wyzwaniem dla kobiecego organizmu, który musi być gotowy, aby przez 9 miesięcy dbać również o nowego, rozwijającego się małego człowieka. Dlatego najlepiej, by kobiety zachodziły w ciążę w momencie, kiedy są najbardziej zdrowe. Odpowiednio skomponowana dieta może korzystnie wpływać na płodność, zarówno kobiety, jak i mężczyzny, poprzez wpływ na jakość komórek jajowych, poprawę parametrów nasienia, zwiększenie szansy na zapłodnienie, regulację gospodarki hormonalnej, stabilizację poziomu glukozy we krwi, obniżenie insulinooporności, ułatwienie uzyskania bądź utrzymania prawidłowej masy ciała oraz poprawę samopoczucia. Jak się okazuje, zmiana nawyków żywieniowych oraz stylu życia mogą zwiększyć szanse na ciążę nawet o 80%!

KLUCZOWE DNI W ZDROWIU REPRODUKCYJNYM

Uważa się, że dieta matki jest kluczowa już 100 dni przed poczęciem, gdyż jest to czas potrzebny komórkom jajowym do osiągnięcia pełnej dojrzałości. Kluczową rolę w zdrowiu reprodukcyjnym odgrywa również dieta mężczyzny – wpływa ona na jakość, ruchomość i żywotność plemników, a co za tym idzie na szansę na zapłodnienie. Przyjmuje się, że w przypadku mężczyzn istotne są 74 dni przed poczęciem (czas spermatogenezy).

ZA DUŻO/ ZA MAŁO JEDZENIA

Kobiety planujące ciążę powinny zwracać szczególna uwagę na podaż składników odżywczych. Z jednej strony, długotrwała i nadmierna dzienna podaż kilokalorii może prowadzić do otyłości, która przyczynia się do dwa razy większego ryzyka niepłodności i uznawana jest za czynnik ryzyka wystąpienia poronienia. Z drugiej strony, stosowanie restrykcyjnych diet i zbyt mała dzienna podaż kalorii powoduje niedostateczne dostarczanie składników odżywczych, a należy podkreślić, że odpowiedni poziom mikroelementów odgrywa istotną rolę na różnych etapach płodności. Wśród kluczowych wymienia się: witaminę B6, B12, B9 (kwas foliowy), cynk, selen, witaminę D3. Wykazano, że mikroelementy te wpływają na obniżenie poziomu homocysteiny we krwi, której zbyt duże stężenie w organizmie prowadzi do zaburzeń płodności. Ponadto, niedobór witaminy

B12 przyczynia się do rozregulowania owulacji, niewłaściwej implantacji zarodka oraz zmniejszenia ruchliwości plemników. Niedobór witaminy D może się z kolei wiązać z obniżoną rezerwą jajnikową u kobiet. U mężczyzn zarówno obniżone, jak i zbyt wysokie wartości witaminy D mogą negatywnie wpływać na liczebność plemników w ejakulacie, ich ruchliwość oraz morfologię.
Zatem nie tylko otyłość, ale też niedożywienie wynikające z zaburzeń odżywiania będą obniżały szanse zajścia w ciążę.

SŁODKIE NAPOJE

Słodkie napoje, w tym napoje gazowane, mają niezwykle szkodliwy wpływ na zdrowie reprodukcyjne. Wykazano, że wysoki poziom glukozy utrudnia zagnieżdżenie się zarodka, a także spowalnia jego rozwój. Stwierdzono również związek pomiędzy dietą bogatą w cukier a problemami z erekcją u mężczyzn i obniżeniem jakości nasienia. Uważa się, że w przypadku mężczyzn 7 porcji słodkiego napoju tygodniowo zmniejsza szansę na zapłodnienie o 80%, a w przypadku kobiet już 3 porcje tygodniowo zmniejszają szanse na zajście w ciążę o 52%. Jednocześnie, badania wykazały, że wpływ niesłodzonych napojów gazowanych oraz soków owocowych na płodność był niewielki. Dlatego planując ciążę lepiej sięgnąć po świeżo wyciskany sok, niż po kolejną puszkę coca-coli.

BIAŁKO ROŚLINNE A BIAŁKO POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO

Zastąpienie 5% energii pochodzącej w diecie z białka zwierzęcego białkiem roślinnym przynosi korzystne rezultaty w postaci spadku ryzyka niepłodności aż o połowę! Białka roślinne są bogate w argininę, niezbędną do wytwarzania tlenku azotu, który pełni funkcję rozluźniającą mięśnie gładkie naczyń, dzięki czemu krew swobodniej płynie przez układ rozrodczy kobiety i ułatwia zagnieżdżenie się zarodka. Stąd, w przypadku diety reprodukcyjnej zdecydowanie rekomenduje się białko roślinne. Jego pozytywny wpływ na płodność odnotowano szczególnie w grupie kobiet powyżej 32. roku życia. Dieta ta jest istotna również jeśli chodzi o mężczyzn, gdyż w ich przypadku wpływa na lepszą koncentrację plemników.

BŁONNIK

Zwiększenie spożycia błonnika pokarmowego o 10 g na dobę, przy zachowaniu dotychczasowej kaloryczności diety, zmniejsza ryzyko wystąpienia niepłodności o 44% wśród kobiet powyżej 32. roku życia.

RYBY I OWOCE MORZA

Są to produkty bogate w kwasy omega-3 i omega-6. Wykazano, iż wpływają one korzystnie na stężenie hormonów płciowych i jakość plemników, a ponadto wspomagają proces implantacji i rozwoju zarodka. Zalecana dawka to spożycie kwasów omega dwa razy w tygodniu. W przypadku zbyt małej podaży tych produktów konieczna jest suplementacja.

Autorka: Weronika Musiał

TŁUSZCZE TRANS

Tłuszcze trans, które czyhają na nas w produktach wysokoprzetworzonych (ciastkach, produktach typu fast-food) to zdecydowany wróg płodności. Spożycie tłuszczów trans wiąże się z obniżeniem poziomu testosteronu w surowicy krwi oraz liczbą i ruchliwością plemników. Badania wykazały, że spożycie 2% energii pochodzącej z tłuszczów trans wiązało się ze wzrostem ryzyka wystąpienia niepłodności o 94%.

SOJA

Soja – aktualnie jeden z najbardziej kontrowersyjnych produktów spożywczych. Izoflawony znajdujące się w soi nazywane są również fitoestrogenami, gdyż swoją budową przypominają żeńskie hormony płciowe i w związku z tym wykazują pewną aktywność estrogenową. Czy spożycie soi może być groźne dla mężczyzn, biorąc pod uwagę estrogenowe skutki spożywania izoflawonów? Potencjalnie tak, ale tylko wtedy, kiedy spożycie każdego dnia przekroczy kilkanaście lub kilkadziesiąt szklanek mleka sojowego lub ponad kilogram tofu dziennie. Aby soja stanowiła zagrożenie dla męskiej płodności i zdrowia seksualnego, mężczyźni z Europy musieliby spożywać jej praktycznie 40 razy więcej niż dotychczas i to każdego dnia. Dlatego, pomimo wielu przypuszczeń, że soja może szkodliwie wpływać na zdrowie reprodukcyjne, należy pamiętać, że przeprowadzone dotąd badania nie wykazały ani pozytywnego, ani negatywnego wpływu tego produktu na płodność.

CZY SAMA DIETA WYSTARCZY?

Dzięki rosnącej świadomości odnośnie wpływu żywienia na zdrowie reprodukcyjne, jesteśmy w stanie wspomagać w ten sposób walkę z niepłodnością. Oczywiście w walce tej nie zawsze wystarczy sama dieta. Pomimo tego, wiedząc, że zmiana nawyków żywieniowych oraz stylu życia mogą zwiększyć szanse na ciążę nawet o 80%, warto zadbać o jak najzdrowszy styl życia wszystkich przyszłych rodziców.

ADRIAN KOSTRZEWA

Z czym to się je? – Cukrzyca

Profilaktyka to ważna rzecz, ale co jeśli cukrzyca już wystąpi?

Cukrzyca to wieloczynnikowa, przewlekła choroba metaboliczna, która może mieć wiele różnych typów, objawów i przebiegów klinicznych. Cechą wspólną wszystkich postaci jest hiperglikemia (podwyższony poziom glukozy we krwi). Insulina, hormon wytwarzany przez trzustkę, w odpowiedzi na podwyższony poziom glukozy we krwi obniża jej poziom, poprzez umożliwienie jej transportu do komórek organizmu.

Warto zapamiętać!

Wartości glikemii na czczo (8–14 godzin od ostatniego posiłku):

- Prawidłowa glikemia: 70-99 mg/dl
- Nieprawidłowa glikemia: 100-125 mg/dl
- Możliwa cukrzyca: > 126 mg/dl

Ale co w sytuacji, gdy dotknie nas cukrzyca?

Z pomocą przychodzi nam wiedza medyczna. Należy zaznaczyć, że jest to choroba nieuleczalna i przewlekła, która zaniedbana niesie za sobą poważne konsekwencje. Według raportu WHO, cukrzyca jest siódmą najczęściej występującą przyczyną zgonów. Kodeks karny bogaty jest w artykuły, a przypadłość cukrzycowa w schematy postępowania.

Tworząc „Przykazania cukrzyka" warto pamiętać o:

- odróżnianiu sygnałów, które daje organizm. Są to m.in. częste oddawanie moczu, senność, pocenie się, wzmożone pragnienie, nudności, przyspieszone bicie serca,
- kontroli poziomu cukru przed jedzeniem lub 1,5 do 2 godzin po jedzeniu albo podaniu insuliny,
- stosowaniu się do zaleceń lekarza,
- poinformowaniu każdego lekarza, u którego się leczy, że jest się cukrzykiem oraz jakie leki aktualnie się stosuje,

Niektóre powikłania przewlekłej cukrzycy:

retinopatia cukrzycowa – powikłania oczne, zaćma, zaburzenia refrakcji, jaskra wtórna krwotoczna, upośledzenie ruchów gałki ocznej, **nefropatia cukrzycowa** – cukrzycowa choroba nerek, nawracające zakażenia układu moczowego, martwica brodawek nerkowych, tubulopatie, zespół stopy cukrzycowej, powikłania skórne, stawowe i kostne, uszkodzenia dużych naczyń krwionośnych, spadek odporności.

Cukrzyca wpływa nie tylko na ciało, ale też na psychikę. Jeśli wystąpią takie objawy, może to sugerować „depresję cukrzyka":

- zespół lęku napadowego – strach przed chorobą, jej konsekwencjami. Objawia się m.in. przyspieszonym rytmem serca, przyspieszonym oddechem, dusznością, bólem w klatce piersiowej,
- lęk przed ludźmi – depresja powiązana z poczuciem niskiej wartości,
- nerwica – zbyt częste pomiary stężenia glukozy lub przeciwnie – ich unikanie, obawa, czy wkłucie pompy insulinowej było odpowiednie, obsesyjne myśli, potrzeba ciągłej kontroli,
- lęk uogólniony – mogą mu towarzyszyć objawy takie jak: napięcie mięśniowe, niepokój, irytacja, bezsenność, poczucie braku kontroli nad życiem.

Cukrzyca jest chorobą, w której efekty leczenia w znacznym stopniu zależą od samego chorego, jego motywacji i samodyscypliny. Aby spełnić wszystkie te wymogi, rolę pierwszoplanową gra edukacja. Nie tylko sam chory powinien być świadomy sposobów walki z tą chorobą, ale również jego najbliższe otoczenie – rodzina, znajomi, współpracownicy.

BARBARA JAŚKOWIAK

Nadchodzi nowa era...

Na lekcjach geografii nauczyciele opowiadali nam o erach, które kształtowały nasz świat. Za nami czasy, kiedy ziemia była tylko wielką skałą, czasy pierwszych organizmów żywych, czasy dinozaurów (które, swoją drogą, zmarnowały czas dany im do zabłyśnięcia). Ominęły nas też czasy, kiedy ludzie nie wiedzieli, czym jest samochód, telefon, laptop, a jedynymi źródłami światła było słońce lub ogień.

Nasza era jest zupełnie inna, gdybyśmy cofnęli się w czasie i opowiedzieli o niej starożytnym czy chociażby naszym dziadkom w ich latach młodzieńczych, pewnie uznaliby nas za wariatów. To jest nasza era, nas jako ludzi żyjących na Ziemi w roku 2022. A w jakiej erze jesteś Ty?

Każde zdarzenie, osoba, którą spotykamy, w jakiś sposób wpływa na naszą historię. Nie znaczy to jednak, że nasze życie jest zależne tylko od czynników zewnętrznych. Osobą decyzyjną jesteśmy my. To Ty decydujesz o tym, w jaki sposób zadziałają one na siebie, a nawet więcej – to Ty decydujesz, czy, kiedy i w jakich okolicznościach je napotkasz. Ma to sens, ale skąd nawiązanie do er z początku artykułu? Otóż uważam, że nie ma potrzeby czekać na nowy rok, by wejść w tę nową erę. Zależnie od tego, co jest Ci obecnie potrzebne. Może czas rozpocząć erę mówienia „tak", mówienia „nie", stawiania na swoim, bycia produktywnym, dbania o zdrowie, hodowania roślinek, pracy nad sobą, darzenia siebie i innych szacunkiem i miłością? Może to czas połączenia różnych er, przez które przeszliśmy, i stworzenia swojej nowej ery. Takiej, która pozwoli nam na rozwój, ale nie będzie nas przemęczała. Takiej, która otworzy nas na nowe doświadczenia, ale nie sprawi, że w momencie spokoju stanie się on przekleństwem. Może takiej, w której zaakceptujemy to, że nie zawsze nam się chce albo nie zawsze nasze dni są cudowne.

Moment, w którym prawdziwie stajemy się osobą decyzyjną i bierzemy odpowiedzialność za nasze życie, jest tym, który kształtuje nas na najwyższym poziomie. Oczywiście, czasami warto puścić i pozwolić życiu iść swoim torem, ale ile można być biernym?

Mam przeczucie, że nadchodzi nowa era… Era poznawania siebie, swoich potrzeb, pasji, słuchania swojego ciała i umysłu. U mnie ta era trwa i każdy kolejny miesiąc uważam za lepszy niż poprzedni. A jaką tendencję ma Twój rok? Zastanów się, czy gdybyś Ty ze stycznia miał okazję przeżyć jeden dzień z Twojego życia teraz, to pomyślałbyś „Wow, zrobiłam/em to. To mój czas". Wymień „nową" erę na „Twoją" erę i rozpocznij ją dzisiaj.

Jaki jest pierwszy krok? Wszystko zależy od ciebie. To może być zarezerwowanie lotu do Szwecji albo wycieczki do Karpacza. Może być to coś mniejszego, jak rozpoczęcie książki, czekającej na półce od roku albo rozmowa, która czeka zbyt długo… Możesz rozpocząć swoją erę, planując nadchodzący tydzień albo odwrotnie – wyrzucając plan do kosza i pozwalając sobie na spontaniczność. Skoro to Twoja era, to możesz prawie wszystko, czego chcesz.

OLGA CIURA

Mała wioska we Francji

Są takie miejsca w Europie, które wcale nie posiadają wielkich i słynnych zabytków, a mimo wszystko ludzie z całego świata przyjeżdżają tam tłumnie. Takim miejscem na ziemi jest zdecydowanie mała wioska we Francji, w rejonie Burgundii, w pobliżu Cluny i Mâcon, o nazwie Taizé. Jest to takie miejsce, w którym można by powiedzieć, że tak naprawdę nie ma nic, a mimo to można tam odnaleźć wszystko, a na pewno bardzo wiele. To miejsce już samo w sobie zawiera „coś więcej". Wioska znajduje się z dala od miasta, na uboczu, nie znajdziemy w niej nawet żadnego sklepu, czy supermarketu, a kupić można jedynie lokalne produkty wytwarzane przez tutejszego farmera oraz mieszkających tu braci. Ale nie to, co znajduje się w tym miejscu jest najważniejsze, bo, jak się okazuje, ludzie nie przyjeżdżają tam, żeby coś zobaczyć, zwiedzić, ale żeby doświadczyć i to właśnie z tego doświadczenia płynie piękno tej małej wioski we Francji.

Chcąc odpowiedzieć na pytanie, czym tak naprawdę jest Taizé, należałoby zajrzeć do historii tego miejsca. Mówiąc o Taizé mówi się o wspólnocie, a jak podaje słownik języka polskiego PWN „wspólnota" to „odznaczanie się wspólnymi cechami, wspólne posiadanie lub przeżywanie czegoś", jak również „to, co łączy, zespala". Tak więc wspólnota z Taizé jest międzynarodową wspólnotą ekumeniczną założoną przez brata Rogera. A wszystko zaczęło się w roku 1940, kiedy to 25-letni brat Roger opuścił Szwajcarię, w której się urodził, by zamieszkać we Francji, rodzinnym kraju swojej matki. W swojej młodości chorował na gruźlicę, przez co na długi czas został wyłączony z aktywnego życia, ale to właśnie wtedy, pośród cierpienia dojrzało w nim wewnętrzne wezwanie do stworzenia wspólnoty, która w centrum swego życia umieściłaby dwa podstawowe cele: prostotę i dobroć serca. Podczas II wojny światowej czuł, że chce nieść pomoc ludziom. Zatrzymał się w małej wiosce Taizé, która okazała się być dobrym miejscem, by przyjmować uchodźców uciekających przed wojną. Przyjaciele Rogera podawali jego adres wszystkim tym, którzy byli w potrzebie, bo wiedzieli, że znajdą tam schronienie. Jego celem była modlitwa o pokój i pomoc ofiarom. Z jego pomocy korzystali m.in. Żydzi, a pod koniec wojny nawet jeńcy niemieccy. Więcej o bracie Rogerze i historii Taizé można przeczytać w książkach jego autorstwa, m.in. „Wybierzmy radość. Nieznane notatki z lat 1940-1963" oraz w książce Sabine Laplane, która osobiście znała brata, pt. „Brat Roger z Taizé. Rozumieć sercem." Opisuje ona życiową drogę zakonnika. Brat Roger został zamordowany podczas modlitwy właśnie w Taizé 16 sierpnia 2005. Przełożonym Wspólnoty został wówczas brat Alois. I tak kontynuowane jest dzieło, aż po dzień dzisiejszy. Obecnie wspólnota liczy około stu braci, w tym czterech z Polski.

Być może pamiętacie nie tak dawne wydarzenie Europejskiego Spotkania Młodych, które miało miejsce w Polsce w 2019 roku, kiedy to cały Wrocław został zalany przez młodych ludzi z różnych stron Europy. Dla mnie są to niesamowite wspomnienia spotkań z ludźmi. Nie zapomnę, jak przed Narodowym Forum Muzyki wspólnie zajadaliśmy się polskimi pierogami albo jak Hiszpanie i Włosi przygrywali na gitarach, witając na ulicach Nowy Rok, czy też tych wspólnie śpiewanych polskich kolęd we wrocławskich tramwajach. Oprócz tego samo doświadczenie wspólnoty Taizé niesie ze sobą wspaniałe poczucie jedności i pokoju. A być może niektórzy pamiętają jeszcze Europejskie Spotkanie Młodych w Poznaniu, które odbyło się w 2009 roku. W tym roku Europejskie Spotkanie Młodych odbędzie się w Rostocku, w pół-

nocno-wschodnich Niemczech. Miasto to położone jest nad rzeką Warnow, która uchodzi do Zatoki Meklemburskiej na Morzu Bałtyckim. Jak co roku wydarzenie to odbędzie się w terminie od 28 grudnia do 1 stycznia 2023 roku.

Wracając do samej wioski Taizé we Francji, można by zapytać, jak wygląda tam typowy dzień? Oczywiście wszystko zależy od rodzaju i celu przyjazdu do wioski: większość przyjeżdża tutaj po prostu, aby móc uczestniczyć i zasmakować życia tej wspólnoty, niektórzy przyjeżdżają jako wolontariusze na np. miesiąc pracy, inni postanawiają spędzić ten czas nieco inaczej – w odosobnieniu i w ciszy, a niektórzy zostają tutaj na cały rok, żeby pobyć z braćmi, zatrzymać się, pomyśleć nad swoim życiem i rozeznać, co jest dla nich ważne. Tak naprawdę wszystko zależy od przyjeżdżającego. Nie ma też tutaj wyznaczonego czasu otwarcia na przyjazd, przyjeżdżać do Taizé można przez cały rok (choć taki typowy program tygodniowy zaczyna się i kończy w niedzielę). Oprócz modlitwy, którą wyznacza bicie dzwonów, dzień rozpoczyna się typowym śniadaniem składającym się z bagietki i kawałkami czekolady. Ale nie jest to nutella czy coś, co można rozsmarować, jak można by się spodziewać, po prostu są to dwa podłużne twarde kawałki czekolady, które wkładamy do chleba i zajadamy ze smakiem – typowe śniadania w Taizé, w końcu we Francji śniadania jada się głównie na słodko. Trzeba też przyznać, że posiłki łączą ludzi, a takie wspólne jedzenie w Taizé jest wspaniałą okazją do poznania różnych osób z całego świata.

W ciągu dnia odbywają się warsztaty i tu znów pojawia się okazja do nawiązania znajomości tak naprawdę z całego globu. Takie miejsce jak Taizé daje do tego ogromną przestrzeń nie tylko w trakcie właśnie takich prac z najróżniejszymi ludźmi, ale również podczas codziennego życia. W ciągu tygodniowego programu każdy dzień niesie za sobą pewien konkretny temat zaproponowany przez brata Ailosa. Jednym z nich było wspieranie wspólnego dialogu.

Zacytuję tutaj refleksję obecnego przeora Wspólnoty:

„Aby wzrastała jedność, trzeba przede wszystkim tworzyć więzi zaufania. Tymczasem zbyt często relacjom międzyludzkim zagraża nieufność. W debacie publicznej i na portalach społecznościowych coraz częściej używa się języka przemocy i manipuluje strachem. Jak reagować? Możemy wybierać słuchanie i dialog. Nie chodzi o to, żeby tej drugiej osobie mówić, że zgadzamy się z jej opiniami, jeśli tak nie jest, ale o to, żeby zrobić wszystko, by kontynuować wymianę poglądów z osobami, które myślą inaczej. Róbmy, co w naszej mocy, żeby nie zrywać dialogu. Postanówmy nigdy do nikogo nie przyklejać etykietek i nie przekazywać dalej uprzedzeń. Nikogo nie można sprowadzać wyłącznie do jakiegoś pojedynczego działania lub jednej opinii. A sprzeciw, nawet radykalny, można wyrazić bez agresji, chociaż czasem trzeba przyznać, że wobec niektórych przejawów niesprawiedliwości należy okazać gniew. Są takie próby obrony naszej tożsamości, które pogłębiają

pęknięcia w naszych społeczeństwach. Czy moglibyśmy, zamiast określać siebie w opozycji do innych, tak kształtować swoją tożsamość i sens przynależności, żeby nie wykluczać otwarcia na innych?"

Następnie dzień uczestnika wypełnia praca, taka jaką dana osoba wybrała dla siebie – może to być praca w lokalnym sklepiku, śpiew w chórze, zmywanie, sprzątanie, przygotowywanie posiłków, natomiast ja wybrałam zajęcia z ludźmi. Zostałam tak zwanym animatorem dzieci w niesamowitym miejscu o nazwie Olinda. Razem z innymi animatorami codziennie przygotowywaliśmy teatr dla dzieci (czego efekty można zobaczyć na zdjęciu) oraz przeróżne aktywności odpowiednie do danej grupy wiekowej. Spędzałam tam czas nie tylko z dziećmi, ale z całymi rodzinami z całej Europy. Poznałam osoby z Francji, Niemiec, Hiszpanii, Portugalii, ale również z Polski oraz Ukrainy, tworząc przestrzeń do zabawy, ale i ważnych wspólnych rozmów. Praca z dziećmi jest niezwykle absorbująca i pochłaniająca wiele energii, ale równie wiele energii można od dzieci zaczerpnąć, jak również dużo się można od dzieci nauczyć. Na koniec dnia w Olindzie śpiewaliśmy wspólnie piosenkę w języku angielskim, której chyba nigdy nie zapomnę, przez to, że melodia tak skoczna i wesoła łatwo wchodzi do głowy. Wracając na kolację do wioski po każdym dniu nuciłam ją w głowie, a zakończenie tej piosenki niesie za sobą piękne przesłanie: „we will go, we will come, no matter where we go with trust, we too can grow like trees".

W samym Taizé urzekło mnie to, że jest to miejsce wolne od komercji, co przecież przy takiej liczbie odwiedzających nie jest takie oczywiste. Wspaniałe jest to, że popijając francuskie winko domowej roboty od tutejszego farmera i przegryzając świeżutkim serem w przepięknej scenerii, gdzie dookoła tak naprawdę nic nie ma, jedynie pola i pasące się krowy na łąkach, można tak po prostu cieszyć się tą daną chwilą. Warto czasem skupić się na rzeczach małych, bo jeśli skupiamy się tylko na rzeczach wielkich, możemy przeoczyć te skromne i niepozorne chwile, a kluczowe dla naszego życia.

Hasło przewodnie spotkań w Taizé na rok 2022 brzmiało „Bądźmy twórcami jedności". Właśnie z takim pragnieniem wyjechałam z tej małej wioski we Francji. Budować i tworzyć w świecie jedność, nie jednorodność. Z Taizé wróciłam przepełniona nadzieją, nadzieją nie tylko na lepsze jutro, ale także na lepsze dzisiaj. Nie jest to jedynie pouczucie, a w gruncie rzeczy coś, co trudno opisać słowami. Wyjeżdżając z tego miejsca rodzi się w człowieku otwartość i chęć zmiany, zmiany, którą zaczyna się od siebie.

Do zobaczenia w Taizé!

EMILIA DAŃCZAK

Dobrymi chęciami jest piekło wybrukowane

Jaka jest granica między pomaganiem a szkodzeniem? Czasami bardzo cienka. Szczególnie, gdy w grę wchodzą pieniądze, naiwne młode umysły i źle ukierunkowana potrzeba niesienia pomocy – trzy składowe wolonturystyki.

Temat wolonturystyki obił mi się o uszy już kilka lat temu, kiedy z rozmarzeniem czytałam o możliwościach wyjazdów za granicę, do najbardziej egzotycznych zakątków świata, a w dodatku w szczytnym celu. Wcale nie dziwiło mnie to, że uiściwszy odpowiednią kwotę, mogłabym wyjechać uczyć dzieci angielskiego. Nie dziwił mnie brak weryfikacji tego, kim właściwie jestem, czy potrafię mówić po angielsku, jakie są moje kwalifikacje…

Zacznę może od wytłumaczenia, czym w ogóle jest wolonturystyka. To pojęcie powstałe ze zbitki dwóch słów „wolontariat" i „turystyka". Łatwo się więc domyślić, że chodzi o podróżowanie połączone z nieodpłatną pracą na rzecz lokalnej społeczności.

Cały temat jest bardzo obszerny. Pierwotna idea stojąca za wolonturystyką była dobra – chodziło z jednej strony o świadome podróżowanie, z drugiej o pozostawienie po sobie pozytywnego wpływu na społeczności żyjące często w bardzo trudnej sytuacji. Podejmowanie wolontariatu pozwala też na głębsze zanurzenie się w kulturę ludzi żyjących w danym miejscu, umożliwia nawiązanie relacji, poznanie panujących zwyczajów… Pozwala na bardziej świadome podróżowanie.

Co w takim razie stanowi problem?

Popyt, jakim cieszyła się wolonturystyka, sprawił, że powstała idealna przestrzeń do rozpoczęcia niezwykle intratnego biznesu. Świat w XXI wieku jest światem napędzanym ideą pieniądza, więc nawet najszczytniejsze idee czasami padają ofiarą firm, których głównym celem jest zysk.

Jedną z pierwszych osób, które zwróciły uwagę na problem, była Juliana Ruhfus, dziennikarka i autorka reportażu opisującego zagrożenia związane z wolonturystyką w Kambodży. Chociaż wspomniany reportaż ma już 10 lat, to wiele problemów w nim ukazanych pozostaje aktualnych również dzisiaj.

W swoim reportażu Juliana opisała historię pełną zaniedbań i nadużyć wobec dzieci. Podobny obraz nakreśla fundacja Hope and Homes, wskazując, że około 80% dzieci w sierocińcach i domach dziecka ma żyjących rodziców, którzy mogliby się nimi opiekować. Dziecko w wielu biednych, najczęściej afrykańskich bądź azjatyckich, krajach staje się towarem.

Z jednej strony są właściciele sierocińców, którzy niejednokrotnie zabierają siłą lub po prostu kupują dzieci od rodziców, z drugiej zaś wolontariusze, którzy udają się do odległych zakątków świata, by brać udział w tym spektaklu. W spektaklu złożonym z biednych dzieci, żyjących w okropnych warunkach i dzielnych wolontariuszy wychodzących ze swojej strefy komfortu, porzucających na miesiąc swój wygodny świat, żeby się nimi zająć.

Jak wskazywała jedna z rozmówczyń Juliany Ruhfus, zdarza się, że właściciele sierocińców specjalnie nie prowadzą napraw, żeby łatwiej było im nakłonić zagranicznych przyjezdnych do dodatkowych donacji. Oprócz warunków, w których dzieci zmuszone są mieszkać, problemem jest też brak nadzoru i weryfikacji wolontariuszy. Sytuacja, w której niemający żadnego doświadczenia nastolatek może

uczyć w szkole jest co najmniej kuriozalna, a jednak w wielu miejscach jest faktem. Problemy nie kończą się jednak na braku wykształcenia.

Jednym z najbardziej wstrząsających zajść związanych z nadużyciami wobec dzieci przez zagranicznych wolontariuszy jest sprawa Jamesa D'Agostino, który, wyjechawszy do Kambodży w ramach projektu realizowanego przez Projects Abroad, molestował seksualnie piętnastoletniego chłopca.

Oczywiście nie we wszystkich domach dziecka nadużycia są tak daleko idące. Wiele jest faktycznie domem dla dzieci, które bez nich by go nie miały. Czy w takim razie wystarczy dobry research przy wyborze miejsca? Nie do końca…

Nawet jeśli dom dziecka, do którego trafi zagraniczny wolontariusz, nie będzie miejscem pełnym zaniedbań, problemem jest też czas, który jesteśmy gotowi przeznaczyć na zagraniczny wyjazd. Bardzo często takie eskapady są sposobem na spędzenie wakacji, a co za tym idzie, nie trwają dłużej niż miesiąc, może dwa. Wyobraźmy sobie, że odkąd pamiętamy jesteśmy otoczeni przez miłych, pełnych energii opiekunów. Brzmi super, ale sęk w tym, że żaden z nich nie jest z nami dłużej niż kilka miesięcy. Gdy tylko się z kimś oswoimy, czasami nawet zaprzyjaźnimy, on ze łzami w oczach mówi, że niestety musi już wyjechać. Tak właśnie bardzo często wygląda życie dzieci w domach dziecka. Przyczynia się to do rozwoju zaburzeń w tworzeniu więzi (ang. attachement disorder), które nie zanikają nawet w dorosłym życiu.

Przyjazd zagranicznych pomocników wiąże się również z bardziej prozaicznymi wyzwaniami. Może być czynnikiem zaburzającym lokalną ekonomię. Wolontariusze to przecież darmowi pracownicy, na których można wręcz zarobić, bez znaczenia w takiej sytuacji jest to, że nie posiadają ani wykształcenia, ani doświadczenia. W ten sposób praca, która mogłaby być przeznaczona dla wykształconych, lokalnych pracowników, jest wykonywana przez gorzej wykwalifikowanych przyjezdnych, zmniejszając popyt na pracownika i zaburzając rynek pracy.

Autorka: Maja Susło

Czy każdy wolontariat za granicą jest zły?

Z pewnością nie. Pomoc lokalnym społecznościom jest niesamowitą okazją do poznania odmiennego kawałka świata wraz z jego kulturą, ważne jednak, żeby podchodzić do takich wyjazdów ostrożnie. Przede wszystkim należy zastanowić się, co z moimi umiejętnościami mógłbym robić w Europie. Będzie to wyznacznik tego, jakiego rodzaju pracy mogę szukać w innych miejscach. Należy również wziąć pod uwagę, czy mój przyjazd nie narobi więcej szkody niż pożytku, a przede wszystkim, czy miejsce, które wybrałem, jest sprawdzone i czy możliwa jest jego weryfikacja.

WOJCIECH JANCZAK

Słów kilka o studenckim jedzeniu

Studenckie życie wiąże się z licznymi wyzwaniami. Z jednej strony trzeba dobrze zarządzać swoim czasem, a z drugiej rozsądnie gospodarować domowym budżetem, co przy szalejącej inflacji staje się coraz cięższym wyzwaniem. W natłoku obowiązków często zapominamy o tym, jakie znaczenie ma dla każdego człowieka dieta – w końcu lądujące na naszych talerzach posiłki to dla nas paliwo oraz budulec, bez których nie możemy funkcjonować. Kierując się przystępnością i aspektem finansowym, często decydujemy się na dania gotowe, słodycze lub całkowite pomijanie posiłków na rzecz słodzonych napojów z wysoką zawartością tauryny. Biorąc pod uwagę to, jak wielki wpływ ma na nasze życie zawartość talerza, warto zastanowić się nad tym, co do niego wkładamy – być może zmiana kilku nawyków na zdrowsze sprawi, że zyskamy więcej energii do działania, zaś nasz świat stanie się bardziej kolorowy.

Bilans kaloryczny

Dla większości populacji jedzenie jest czynnością mechaniczną. Ot, zwykła powinność, którą należy wypełnić, aby ruszyć dalej, swego rodzaju pit stop rodem z F1. Nie ma w tym niczego zdrożnego, wszak każdy sam decyduje o własnym ciele. Jeśli jednak chcemy poprawić swoją dietę, warto zapoznać się z naszym dziennym zapotrzebowaniem energetycznym, które możemy z łatwością ustalić za pomocą kalkulatora TDEE – narzędzia, bardzo łatwego do znalezienia w internecie. Zaledwie kilka kliknięć da nam wgląd w ilość kalorii i makroskładników, które powinniśmy przyjąć w ciągu dnia oraz pomoże oszacować, ile tak naprawdę musimy zjeść, żeby czuć się dobrze. Nie oznacza to jednak, że koniecznością jest obsesyjne liczenie cyferek i analizowanie każdego posiłku – zdroworozsądkowe korzystanie z tej wiedzy może po prostu zdecydowanie poprawić samoświadomość dotyczącą wybierania produktów spożywczych.

Zawartość cukru w cukrze

Zgodnie z informacjami zaczerpniętymi z Głównego Urzędu Statystycznego, przeciętny obywatel Polski spożywa ponad 40 kilogramów cukru rocznie. Trend ten jest, podobnie jak na całym świecie, wzrostowy. Wynika to z bardzo prostego faktu – cukier silnie działa na nasz układ nagrody, daje nam wiele satysfakcji w trakcie konsumpcji oraz pozostawia nas z przemożną potrzebą zjedzenia większej ilości słodyczy, nie zapewniając uczucia sytości. Dzięki tym właściwościom cukier stał się uniwersalnym dodatkiem do większości produktów spożywczych, co bezpośrednio przyczyniło się do coraz szybszego postępowania epidemii otyłości. Możemy go znaleźć praktycznie w każdym produkcie, gdzie występuje jako jeden z głównych dodatków. Musimy też zdać sobie sprawę, że węglowodany proste nie trafiają do naszego organizmu tylko jako dodany do pokarmu biały cukier – ich źródłem są owoce, niektóre warzywa czy też produkty mleczne. Aby nie przekraczać bezpiecznej dawki cukrów prostych (wartości oscylującej wokół 10% dziennego zapotrzebowania energetycznego), należy wybierać niesłodzone alternatywy dla naszych ulubionych produktów oraz dokładnie czytać etykiety – bardzo często nie zdajemy sobie sprawy, ile łyżeczek tej białej substancji w siebie wsypujemy. Czy jednak oznacza to, że cukier jest jednoznacznie zły? Skądże! Jeśli jesteś aktywny fizycznie,

to dostarczenie organizmowi łatwo przyswajalnych węglowodanów w czasie okołotreningowym doda energii podczas ćwiczeń i przyspieszy regenerację oraz odnowę zapasów glikogenu w mięśniach po zakończeniu treningu. Zastrzyk słodkości przyda się też przy wzmożonym wysiłku umysłowym – należy jednak pamiętać, żeby w takich sytuacjach zadbać także o dostarczenie pozostałych makroskładników.

Płynne kalorie i słone przekąski

Wspominając o cukrze, nie wypada przemilczeć tematu słodkich napojów – praktycznie każdy trunek niebędący wodą zawiera bardzo dużą ilość węglowodanów prostych. Naukowcy są zgodni, że proces wprowadzania na rynek dużej ilości tego typu napojów oraz postępujący marketing wielkich koncernów (takich jak „The Coca-Cola Company") doprowadził do zwiększenia się odsetka osób chorych na cukrzycę typu II oraz ludzi zmagających się z otyłością i nadwagą. Nie ma w tym nic dziwnego, wszak wypicie popularnej, litrowej „kolki" dostarczy do naszego organizmu około 100 gramów cukru, co w przeliczeniu da nam 406 kcal i nie złagodzi w najmniejszym stopniu uczucia głodu. Wystarczy, że dodamy do naszego zestawu dyskotekowego średniej wielkości paczkę chipsów i z łatwością przebijemy wartość 1000 kalorii. Warto również pamiętać, że sól zawarta w większości przekąsek może powodować wzrost pragnienia, co prawdopodobnie sprawi, że nasza przygoda z kolorowym napojem nie zakończy się tylko na małej „kolce" lub „monsterku". Niestety, popularne soki owocowe nie są najlepszym substytutem, ponieważ dostarczają podobne ilości „pustej" energii. Najzdrowszą alternatywą pozostaje zwykła woda, lecz dzięki postępowi technologii nie musimy sobie odmawiać przyjemności wynikającej z delektowania się płynną słodyczą – wystarczy, że sięgniemy po napoje słodzone za pomocą słodzika, które, wbrew obiegowej opinii, wcale nie są chemicznym złem wcielonym, a stosowane w umiarze zapewniają satysfakcję podobną do standardowych wersji produktu. Na cienkim, bardzo ostry (niebo w gębie, a piekło – wiadomo gdzie)

Każdy z nas z pewnością doświadczył dni, w których trzeba było działać pod presją czasu, a zajęcia na uczelni trwały od rana do wieczora, zaś jedzenia nie było za bardzo skąd wziąć. W sytuacji opisanej powyżej, od razu nasuwa się proste rozwiązanie problemu z cateringiem – fast food lub szybkie danie z pobliskiej restauracji. Jeśli zachowamy zdrowy rozsądek i umiar, to okazjonalne jedzenie na mieście wcale nie musi być dla nas złe. Dzięki uprzejmości lokali oferujących wgląd w skład swoich dań, możemy wybrać te, które mają niezły skład, sporo białka i mało tłuszczów nasyconych oraz cukru. Problemem nie do obejścia jest za to wysoka zawartość soli, dlatego gdy jemy na mieście, najlepiej jest mieć ze sobą dużą butelkę wody, a w wolnym czasie zadbać o aktywność fizyczną. Warto też zrezygnować z dodatkowych sosów i frytek, które często są nieodłącznym fast foodowym dodatkiem, zaś zamiast tego zainteresować się bukietem surówek oferowanym przez sprzedawcę kebabu (nawet jeśli składa się on wyłącznie z kapusty).

Jedz białko, będziesz wielki

Białko to jeden z najważniejszych filarów, na którym powinno opierać się nasze żywienie. Stanowi podstawowy budulec organizmu, odpowiada za regulowanie procesów w organizmie oraz może skutecznie powodować zmniejszenie apetytu (badania przeprowadzone na osobach otyłych wykazały, że zapewnienie 1/3 dziennego zapotrzebowania na kalorie z białka znacząco obniża chęć nocnego podjadania). Za zalecaną dzienną dawkę białka przyjmuje się około 1 grama na kilogram masy ciała, zaś wraz ze wzrostem aktywności fizycznej sugeruje się zwiększenie podaży aż do 2 gramów. Wystarczającej ilości białka w diecie powinny pilnować zwłaszcza osoby chcące schudnąć oraz ci, którzy zrezygnowali z produktów pochodzenia zwierzęcego (wynika to z faktu, że produkty roślinne posiadają mniejszą zawartość aminokwasów egzogennych oraz są gorzej

trawione przez organizm). Korzyścią dla pierwszej z tych grup będzie zmniejszenie dotkliwości procesów katabolicznych, co pozwoli na zachowanie tkanki mięśniowej, zaś dla drugiej – lepsze samopoczucie i poprawa funkcjonowania organizmu. Na przestrzeni lat pojawiło się dużo kontrowersji wokół diet „wysokobiałkowych". Często słyszymy, że dieta bogata w ten makroskładnik wywoła u nas dysfunkcję nerek, zły zapach z ust i cały szereg innych przerażających konsekwencji. W rzeczywistości bardzo mało prawdopodobne jest, że doprowadzimy się do podobnego stanu, wszak wymagałoby to żywienia się prawie wyłącznie suchym białkiem. Możemy również ze spokojem konsumować więcej niż 30 gramów białka w jednym posiłku, nie wpłynie to źle na nasze zdrowie. Nie istnieje również żaden przymus jedzenia 5 razy dziennie. To, ile razy jemy, powinno zależeć tylko i wyłącznie od naszych preferencji.

Tłuszcz tłuszczowi nierówny

Tłuszcz od dawna spotyka się z powszechnym ostracyzmem – nic w tym dziwnego, jest on najgęstszym kalorycznie makroskładnikiem. Jeden gram dostarcza około 9 kcal. Nie oznacza to jednak, że spożywanie go to samo zło i należy z niego jak najprędzej zrezygnować. Jeśli głównym źródłem tłuszczów w diecie są płynne oleje roślinne, orzechy i ryby, a produkty zwierzęce grają drugie skrzypce (co nie oznacza wcale, że trzeba z nich rezygnować), to nie musimy obawiać się o nasz poziom cholesterolu we krwi, szczególnie, jeśli nie przekraczamy naszego dziennego zapotrzebowania kalorycznego (warto o tym wspomnieć, ponieważ kontrola ilości przyjmowanych kalorii to jedyna skuteczna metoda manipulacji wagą). Należy pamiętać, że tłuszcz jest, obok węglowodanów, głównym źródłem energii oraz pozwala organizmowi wchłaniać kilka witamin. Planując swoją dietę nie obawiajmy się więc kilku gramów oleju, postarajmy się za to ograniczyć tłuste mięsa, stałe olejów roślinne (kokosowy, shea, palmowy) i tłuszcze trans obecne w niektórych fast foodach i słodyczach.

Lepiej pieprzyć niż solić

Nadmiar sodu przyjmowany z pokarmem to najkrótsza droga do wypracowania nadciśnienia tętniczego, nawet u osób, które na pierwszy rzut oka nie powinny mieć z tym tematem problemu. Obecnie konsumujemy radykalnie duże ilości soli, ponieważ substancja ta, podobnie jak cukier, jest dodawana prawie do wszystkiego, co stoi na sklepowych półkach. Aby ograniczyć jej spożycie, najlepiej zrezygnować z solenia potraw, które przygotowujemy w domu, pić dużo wody i regularnie trenować (oraz w żadnym wypadku nie stosować się do popularnego przepisu na napój izotoniczny w postaci wody z solą).

Człowiek nie wielbłąd

Na koniec warto poruszyć dość wrażliwą dla większości z nas kwestię dotyczącą napojów wyskokowych. Jak powszechnie wiadomo, wszystko jest dla ludzi, ale wypada pamiętać o umiarze. Alkohol jest źródłem pustych kalorii, spowalnia metabolizm tłuszczu, powoduje problemy ze snem (co odbija się jeszcze mocniej na procesie redukowania tkanki tłuszczowej) i upośledza syntezę białek, skutecznie spowalniając naszą regenerację.

Zawartość naszych talerzy bezpośrednio wpływa na poziom energii i samopoczucia, jakimi dysponujemy w ciągu życia. Jeśli chcemy działać jak dobrze naoliwione maszyny, musimy pamiętać o tym, żeby dbać o dietę. Wszak nawet najlepszy samochód nie wykręci imponujących wyników, jeśli zamiast oleju napędowego wlejemy do baku kujawski.

źródła:
Leidy HJ, Tang M, Armstrong CL, Martin CB, Campbell WW. The effects of consuming frequent, higher protein meals on appetite and satiety during weight loss in overweight/obese men. Obesity (Silver Spring). 2011 Apr;19(4):818-24. doi: 10.1038/oby.2010.203. Epub 2010 Sep 16. PMID: 20847729; PMCID: PMC4564867.

KATARZYNA GRZESIK

SOLARPUNK

Dwa lata temu miała miejsce premiera długo oczekiwanej gry – Cyberpunk 2077. Tysiące graczy ogarnął zachwyt, który szybko zamienił się w ogromny zawód. Pierwsze poprawki w dynamice i grafice gry pojawiły się następnego dnia po premierze. Świat zaprezentowany w Cyberpunk 2077 skłonił ludzi do przemyśleń. Zadrżały fora na temat wizji przyszłości świata. Czy roboty i technologie aż tak wsiąkną do naszej rzeczywistości? Świat zmierza do upadku moralnego? Zawładnie nami brutalność i konieczność walki o przetrwanie? Według definicji, cyberpunk jest nurtem fantastyki naukowej, który skupia się głównie na negatywnych konsekwencjach życia wśród zaawansowanych technologii i robotyki. Na szczęście szklanka jest zarówno do połowy pusta, jak i pełna.

Buntowniczą postawę przyjęła wizja solarpunku, która jest zdecydowanym przeciwieństwem swojego starszego brata. Można ją nazwać swego rodzaju utopią, w której ludzie korzystając z cudów technologii wygrali z zanieczyszczeniem środowiska, globalnym ociepleniem i upadkiem społecznym. Zwiedzając świat Night City w Cyberpunk 2077 widzimy zatłoczone miasto, chaos, przemoc. Solarpunk proponuje życie w rytmie natury, gdzie istnieją małe wspólnoty, które łączy współpraca i silne więzi społeczne. Wszyscy mają wspólny cel – zadbać o lepsze jutro świata. Ekologiczne rozwiązania oraz ochrona środowiska są silnie związane z tą wizją.

Można ten termin dosłownie przetłumaczyć jako słoneczny bunt, co odzwierciedla jego główne założenia. Słońce kojarzy się z naturą, ale również z energią słoneczną, która jest swego rodzaju współpracą przyrody i technologii. Punk to od zawsze bunt, a tutaj pojawia się sprzeciw wobec obecnej sytuacji świata. Jest to działanie wbrew wielkim korporacjom i wszelkim projektom, które mają szkodzić Ziemi. Jednocześnie nie ma mowy o jakimkolwiek czekaniu na zmiany, trzeba działać tu i teraz. Tworzone technologie czy dobra nie mają być produkowane dla zysku pieniężnego, a dla dobra całej społeczności – tej lokalnej i globalnej.

Cyberpunk powstał w 1983 roku, a solarpunk swój początek ma w 2008 roku. Wtedy po raz pierwszy ta nazwa pada na blogu Republic of the Bees w poście „From Steampunk to Solarpunk". W 2014 roku użytkowniczka Miss Olivia Louise zaprezentowała szersze założenia tego nurtu, ale to w 2019 roku opublikowano „A Solarpunk Manifesto". To tam właśnie mieści się zbiór głównych konceptów i założeń. Są to 22 punkty wizji przyszłości, które opisują również estetykę nurtu. Ujmująca jest postawa nadziei, że solarpunk nie jest alternatywą przyszłości, a jej możliwością.

Aby poczuć lepiej klimat panujący w solarpunku, zachęcam Was do zapoznania się z książką „Wydziedziczeni" Ursuli K. Le Guin. Pomimo że wydano ją w 1974 roku, idealnie wpasowuje się w klimat obecnego solarpunku. Z nowszych pozycji „Walkaway" Cory Doctorow oraz „Glass and Gardens: solarpunk summers" Sareny Ulibarri. Dla filmowych laików obowiązkową pozycją jest „WALL-E" wytwórni Pixar, marvelowska „Czarna Pantera" czy „Okja". Odkryjecie tam elementy bliskie solarpunkowi. Z krótszych produkcji łatwo znajdziecie „Dear Alice", która jest po prostu reklamą (podczas oglądania spróbujcie zgadnąć czego dokładnie). Myślę, że te osiemdziesiąt sekund idealnie podsumują Wam wizję przyszłości, jaką proponuje solarpunk.

BARBARA JAŚKOWIAK, MARIA GRACZYK

„Opowieść przedwigilijna”

Autorka: Joanna Nowak

Większość matek przed świętami zastanawia się, czym oczarować gości i co Mikołaj schowa pod choinką, ale nie Paulina. W jej myślach jest jedynie praca. Jednak wszechświat spiskuje przeciw niej – zostaje wysłana na przymusowy urlop i zostawiona przez matkę z zadaniem przygotowania cudownych świąt dla swojej córki. Jak gdyby mało było jej problemów, przyjaciółka zabiera ją na święta do swojej rodziny, gdzie Paulina musi użerać się z upartym jak ona sama Wojtkiem.

„Opowieść przedświąteczna” to lekki romans z rodzinnymi problemami w tle. Nie jest to zbyt wymagająca lektura, ale zdecydowanie wprowadza w świąteczny klimat i rozgrzewa serce czytelnika. Jeżeli nie podejdziecie do niej z wygórowanymi oczekiwaniami, to może ona naprawdę Was zaangażować i złapiecie się na uśmiechu, kiedy Paulina z matki staje się mamą lub trzymaniu kciuków, kiedy obok pojawia się…

Miłej lektury!

„Wyśniona gwiazdka”

Autorka: Anna Kapczyńska

Narratorką powieści jest Wanda – zmęczona życiem kobieta o sardonicznym poczuciu humoru. Na swoich barkach dźwiga sprawy całego domostwa. Wychowuje dwie córki, pracuje, sprząta i gotuje – a wszystko pod czujnym okiem jej wymagającej matki, która nie szczędzi jej uszczypliwych komentarzy. Ucieczką od tej wyczerpującej rutyny jest dla Wandy sen o tajemniczym kochanku z przeszłości. Historia wpada w kołowrót szalonych zdarzeń, gdy w okolicy Świąt Bożego Narodzenia Wanda dostaje propozycję wyjazdu służbowego do Pragi. Oczarowuje ją tamtejszy klimat i daje się ponieść świątecznej atmosferze. Wanda, zatracając się w tym urokliwym mieście, odstawia na bok wszelkie poznańskie sprawy. Równocześnie stopniowo zapomina o swojej uciążliwej rodzinie. Od powrotu do rzeczywistości Wandę jeszcze bardziej odwodzi napotkany przez nią czarujący obcokrajowiec… Staje teraz przed wyborem: zmierzyć się z rodzinnymi problemami lub pogrążyć się w świecie marzeń. Aby poznać nierzadko zaskakujące decyzje poznańskiej Bridget Jones, koniecznie sięgnijcie po tę książkę!

„Wyśniona Gwiazdka” to zdecydowanie idealna odskocznia od uczelnianych realiów. Lekkie pióro autorki i wartka akcja sprawiają, że w lekturze łatwo się zatracić.

WERONIKA U. MUSIAŁ

O stratach w baśniowych światach

Szarawa, cieniutka książeczka zdaje się przypominać bardziej broszurę niż pełnowymiarową historię. Nierzadko na całej stronie znajduje się tylko jedno zdanie. Nie ilość tutaj jednak gra rolę, a jakość. Na tę narzekać nie sposób, gdyż słowa spod pióra Jagi Słowińskiej mają niezwykłą moc.

Miejscem akcji „Czarnolasu" jest bliżej nieokreślona polska prowincja. Wioska jest senna i spowita tajemniczą aurą. Dym leniwie wydobywa się z komina, a przechodnie, znudzeni codziennością, ospale ziewają. W tym baśniowym świecie, w niewielkim domku na skraju wsi mieszka rodzeństwo – Józef i Zoja. Pomimo pokrewieństwa stanowią oni swoje zupełne przeciwieństwa. Brat to małomówny flegmatyk, raczej stroniący od ludzi. Siostra zaś to dusza towarzystwa, która łatwo zjednuje sobie ludzi. Dzięki pogodnemu usposobieniu Zojka szybko znajduje miłość. Luby, wraz z czworonożnym towarzyszem, wprowadza się do gospodarstwa nieopodal lasu. Owocem miłości tych dwojga jest Książę, którego życie już od samego początku naznaczone jest żałobą, ponieważ ojca nigdy nie poznaje. Matczyna miłość niestety okazuje się nie być na tyle silna, aby przezwyciężyć tęsknotę za ukochanym. Kobieta odchodzi, a niedługo po niej również i wuj Józef. Tutaj warto się zatrzymać.

Powtarzający się motyw straty według niektórych może już zakrawać na monotematyczność, jednak to nie kolejno znikający bohaterowie są najistotniejsi. Najważniejsza jest podróż Księcia. Podróż, podczas której chce on raz na zawsze rozprawić się ze Śmiercią. W tym momencie jawa zaczyna stapiać się ze snem. Wiejska, wcześniej swawolna atmosfera, przenika oniryczną, momentami obezwładniającą ciemnością. Błękitne niebo zachodzi mrocznymi chmurami, ptaki przestają śpiewać, a gwałtowny wiatr podrywa liście do góry. Co wyniknie z magicznego spotkania ze Śmiercią?

Na zaledwie 88 stronach „Czarnolasu" mamy do czynienia z nostalgiczną, napisaną imponującym językiem baśnią dla dorosłych. Zachwalając warsztat pisarski Słowińskiej warto wspomnieć, że jest ona ilustratorką książek, absolwentką wrocławskiej ASP. Przekłada się to oczywiście na plastyczność, jak i namacalność całej historii. Dodatkowo, powieść podzielona jest na cztery rozdziały, z których każdy reprezentuje inną porę roku. Mglistą jesienią i mroźną zimą może wydawać się, że żadnej nadziei już nie ma, coś bezpowrotnie zniknęło. Ciepłą wiosną i słonecznym latem okazuje się natomiast, że tak, jak na drzewach znów pojawiają się liście, tak w sercu ponowie może zagościć harmonia. Ten cykl życia i śmierci pozostawia po sobie osobliwy spokój. Pokazuje, że wszystko ma swój określony porządek.

Nie chcę pisać o zadumie czy refleksji nad przemijaniem, ponieważ „Czarnolas" dla każdego może okazać się czymś zupełnie innym. Mnogość interpretacji jest tutaj jak najbardziej możliwa. Autorka nie stroni od niedopowiedzeń i wieloznaczności. Ta liryczna opowieść przypadnie do gustu zarówno miłośnikom poezji, jak i tym, którzy w codzienności dopatrują się cudowności. Historia Czarnolasu nie pozostawia nikogo obojętnym. Swoją czułością osiada na duszy i długo nie chce jej opuścić.

JAKUB TROJANOWSKI

Tolkien wydaje zza grobu

Niecałe pół wieku po śmierci J.R.R. Tolkiena w Polsce ukazał się kolejny tytuł jego autorstwa. Co więcej, jest on tylko wstępem do większego cyklu książek, bo w przeciągu najbliższych kilku lat spodziewać się można kolejnych jedenastu (a właściwie dwunastu) tomów. Możecie zapytać, jak to możliwe: otóż przed odejściem z ziemskiego padołu, Profesor zostawił ogrom szkiców i notatek dotyczących wydanych już dzieł. Podobnie jak w przypadku chociażby „Upadku Gondolinu" czy „Silmarillionu", wszystkie teksty zredagował jego syn, Christopher Tolkien.

Gdy kilka miesięcy temu poznańskie wydawnictwo Zysk i Spółka ogłosiło plany publikacji nowego cyklu, po całej społeczności polskich fanów Tolkiena rozniosły się okrzyki radości, gdyż jak dotąd w naszym języku ukazały się tylko dwa tomy. Warto w tym miejscu dodać, że jeśli nic nie stanie na przeszkodzie, to za jakieś trzy lub cztery lata będziemy mogli pochwalić się pierwszym nieanglojęzycznym wydaniem całego cyklu. Oprócz oryginału w języku Szekspira, tylko pojedyncze tomy były tłumaczone na inne języki. Przyznam, że należałem do tej grupy, która z niecierpliwością czekała na premierę dzieła, a informacje o opóźnieniach czasem podnosiły mi ciśnienie. Jednak gdy pewnego październikowego dnia dostałem wiadomość, że mogę już odebrać książkę, byłem bardziej niż uradowany.

W książce prześledzić można dzieje świata fantasy od chwili jego stworzenia (czego dokonał Eru Iluvatar), przez bunt Melkora (znanego później jako Morgoth), po przybycie jednego ze szczepu elfów do Śródziemia. Już na samym początku łatwo zauważyć, że Tolkien ochoczo podbierał motywy m.in. z różnorodnych mitologii. Cykl elfickich opowieści zaczyna się powołaniem do życia Valarów, którzy następnie pomagają Stworzycielowi pisać muzykę odpowiedzialną za rodzący się do życia nowy świat. Niestety, jeden z nich zaczyna wplatać w nią swoje pomysły, co skutkuje wprowadzeniem zła i ciemności do powstającego dzieła. W dalszych fragmentach przeczytać można o walce Ainurów z upadłym Valarem, stworzeniu ich siedziby w Valinorze czy przebudzeniu się elfów jako starszych Dzieci Iluvatara. Jak łatwo zauważyć, tworzenie świata przez jednego Boga czy bunt jednego z jego najsilniejszych sług, Tolkien zapożyczył z Biblii, a przy kreowaniu szerokiego panteonu Valarów, zwanych również bogami, mógł inspirować się mitologią nordycką, z której korzystał również w innych momentach. Choć na dobrą sprawę, prawie każda z dawnych mitologii posiadała własne grono bóstw – opiekunów poszczególnych aspektów życia czy elementów natury.

Nie jest to standardowa powieść w stylu „Hobbita" czy „Władcy Pierścieni", a raczej zbiór opowiadań o krainie będącej protoplastą Śródziemia. W każdej historii występuje Eriol, zabłąkany żeglarz, który po wylądowaniu na wyspie elfów chce dowiedzieć się jak najwięcej o ich rasie i miejscu, w którym mieszkają. Każdy z dziesięciu rozdziałów wzbogacony jest o komentarz od Christophera Tolkiena, w którym

analizuje on różnice między szkicami poszczególnych fragmentów, a także zmiany, które zaszły na przestrzeni lat i zaowocowały wydaniem Silimarilionu. Co ciekawe, miejscami różnice są dość drastyczne, co daje wgląd w to, jak ewoluował pomysł w głowie pisarza. Z tego powodu różne szczepy elfów żonglują swoimi nazwami w zależności od szkicu, a Śródziemie znane jest jeszcze jako Wielkie Krainy.

Język użyty w Księdze Zaginionych Opowieści jest mniej formalny w porównaniu do języka Silimarillionu , ale jednocześnie wydaje się nieco archaiczny. Przestaje to być jednak dziwne gdy dowiemy się, że niektóre z opowieści zostały napisane już podczas I wojny światowej. Nie zabrakło również przydługawych opisów natury i krajobrazu, jednak w tym przypadku jest to zupełnie uzasadnione ze względu na proces budowania świata i jego mitologii od podstaw. Również polski zespół tłumaczy spisał się na medal, dostarczając wysokiej jakości przekład, który jednocześnie jest przystępny do czytania. Za większość tekstu odpowiada małżeństwo – Marta Gębicka-Frąc i Cezary Frąc. Elementy poezji, również wchodzące w skład książki, na język polski przełożyły Joanna Drzewowska oraz Katarzyna Staniewska.

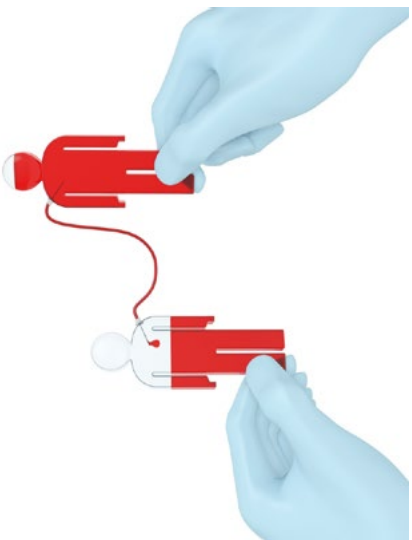
Jest to wyjątkowa lektura, zdecydowanie przeznaczona dla kogoś, kto już choć trochę orientuje się w uniwersum stworzonym przez J.R.R. Tolkiena. Ze względu na mniej lub bardziej częste odniesienia do innych wydanych dzieł tego autora, jej czytanie może skończyć się spędzeniem całego wieczoru i fragmentu nocy z trzema lub czterema książkami naraz. Do zalet tej książki zaliczyłem również długość rozdziałów – każdy z nich, wraz z dotyczącym go komentarzem, zajmuje przeciętnie trzydzieści stron, dzięki czemu łatwo było mi znaleźć czas, by przeczytać choć jeden fragment dziennie. Na pewno z niepohamowaną ciekawością będę oczekiwał pojawienia się kolejnych tomów rozszerzających historię i mitologię uwielbianego przeze mnie uniwersum.

UNIWERSYTET MEDYCZNY IM. KAROLA MARCINKOWSKIEGO W POZNANIU

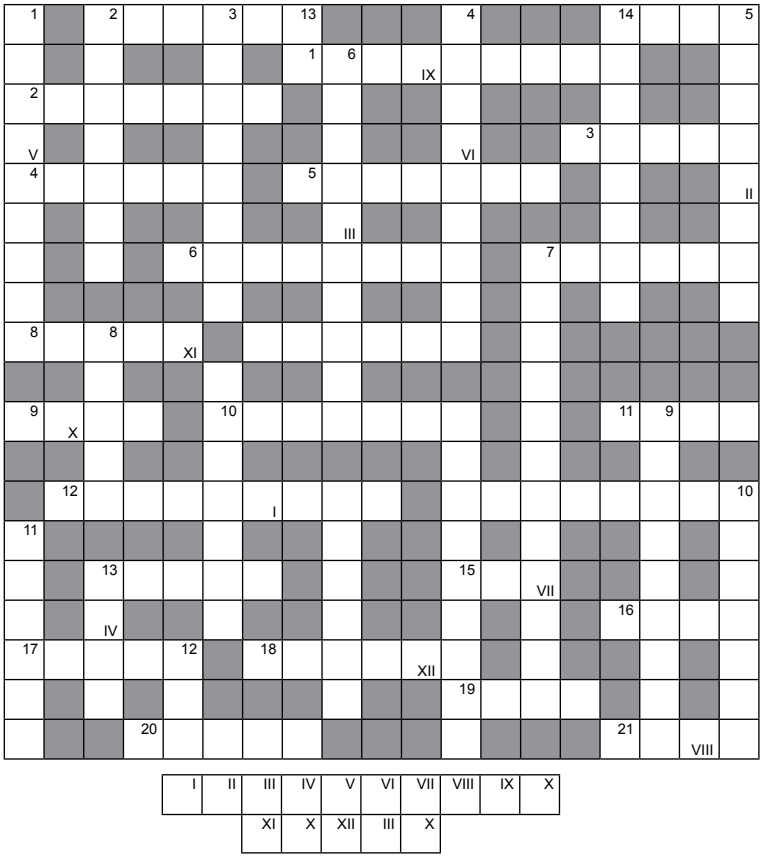
MIEJSCE:	DOKŁADNY ADRES:	DATA:	GODZINA:
Parter Collegium Pharmaceuticum	ul. Rokietnicka 3, 60-806 Poznań	05.12.2022	10:30 - 17:00
Parter Collegium Anatomicum	ul. Święcickiego 6, 60-781 Poznań	05-06.12.2022 08-09.12.2022	9:30 - 15:30 9:30 - 15:30
Parter Centrum Biologii Medycznej	ul. Rokietnicka 8, 60-806 Poznań	06.12.2022	9:00 - 16:00
Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, Hol główny	ul. Przybyszewskiego 37a, 60-356 Poznań	07.12.2022 10.12.2022	11:00 - 17:00 9:00 - 17:00
Uniwersyteckie Centrum Stomatologii, Hol główny	ul. Bukowska 70, 60-812 Poznań	08.12.2022	10:00 - 16:00
Parter Collegium Pharmaceuticum	ul. Rokietnicka 3, 60-806 Poznań	09.12.2022	9:30 - 15:30

DKMS x Studenci

Fundacja DKMS
ul. Altowa 6/9, 02-386 Warszawa
T +48 22 882 94 00 • F +48 22 882 94 02 • kontakt@dkms.pl • dkms.pl



MAGDA ODROBIŃSKA



I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
		XI	X	XII	III	X			

Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru „Pulsu UM" nagrodę otrzymuje:

Aleksandra Makowska – Podwójne zaproszenie na wystawę „Tryumf koloru" w CK Zamek.

Hasło: **OMNE IGNOTUM PRO MAGNIFICO**

Sponsorem nagrody jest **CK Zamek**

POZIOMO

1. liczba potraw na wigilijnym stole
2. śpiewała na skale nad Renem
3. zostawiane razem z ciasteczkami dla Św. Mikołaja
4. wrocławskie osiedle z dworkiem szachulcowym
5. świerk, jodła lub sosna
6. 1362 m n.p.m.
7. jako pierwszy umieścił choinkę w Białym Domu
8. tytuł władców Hajdarabadu
9. wigilijna ryba
10. miejsce uprawy winorośli
11. podstawowy składnik zalewy wigilijnych śledzi
12. w Kolumbii zamiast opłatka
13. niezbędny element stroju Św. Mikołaja
14. fragment biosfery z typowymi warunkami środowiskowymi
15. cicha, święta
16. futerał
17. powstają przez rozpad strzępki grzyba na pojedyncze komórki
18. meszek płodowy
19. Last Christmas
20. pszenica z makiem i bakaliami
21. Pasterka

PIONOWO

1. szwedzka odmiana Św. Mikołaja
2. przeszedł przemianę po wizycie Duchów Świąt
3. gdy pojawi się na niebie, należy zacząć kolację
4. każdego dnia adwentu otwieramy jedno okienko
5. obowiązkowe ciasto na Boże Narodzenie
6. twórca wizerunku Św. Mikołaja na saniach z 1819r.
7. ozdobiony czubek jodły wieszany pod sufitem
8. „… ,królu anjelski"
9. „It's beginning to look a lot like …"
10. czuwanie
11. oryginalny nie miał czerwonego nosa
12. słynny model Poloneza produkowany od 1996r.
13. Anno Domini
14. miejsce narodzin Jezusa

Nagroda: **książki poznańskich autorek „Wyśniona gwiazdka" i „Opowieść przedwigilijna"**

Sponsorem nagrody jest wydawnictwo Replika.

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres **jolka@pulsum.pl** do **28.12.2022 r.** wraz z dopiskiem „Krzyżówka".

Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy dwóch zwycięzców, którzy otrzymają nagrodę.

SUDOKU

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

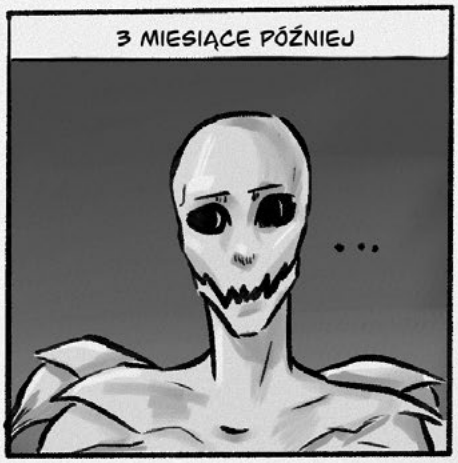
3		6						
	5	9				3		
			3	2	6	7	5	9
					5		8	1
			4			2		7
	8	1	2				9	
							1	
9	7	2		1				
8				6	3	9	7	2

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

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

DOSTAŁAM TWOJĄ WIADOMOŚĆ, ŻE COŚ CIĘ TRAPI. ZAPRASZAM DZISIAJ DO MOJEGO GABINETU. CHĘTNIE ZAJMIEMY SIĘ TWOJĄ SPRAWĄ.
PROTOKÓŁ
POŁĄCZENIE
SZEFOWA
0:15
DZIĘKUJĘ SZEFOWO! JUŻ SIĘ DO PANI WYBIERAM!
PUK
PUK
CISZA
CRACK
NIE MOŻEMY DOPUŚCIĆ DO WYKRYCIA
SPOTKANIE
WITAM SZEFOWO, DRZWI BYŁY U JUŻ OTWARTE JAK COŚ...
ZGADZAM SIĘ Z PANEM...
OFF

W CZYM MOGĘ CI POMÓC?
A WIĘC CHODZI O TO, ŻE NIKT NIE WIE, ŻE MYŁEM NA MIS...
TAK, TAK. ROZUMIEM TWOJE OBAWY, SPRAWA TA WYDAJE NAM SIĘ BARDZO NIEPOKOJĄCA.
ALE PANI NIC NIE ROZUMIE, WSZYSCY MYŚLĄ, ŻE NIC NIE ROBIŁEM, A JA CHAROWAŁEM CAŁY R...
ZDAJEMY SOBIE SPRAWĘ, ŻE MOGŁEŚ POCZUĆ SIĘ ZDENERWOWANY... JAKO FIRMA POŁOŻYMY...
CZYLI MAM ROZUMIEĆ, ŻE...
WSZELKICH STARAŃ, ABY ROZWIĄZAĆ TĘ SYTUACJĘ
...ODDZWONICIE?..
OCZYWIŚCIE, ŻE TAK!


3 MIESIĄCE PÓŹNIEJ
...

WCIĄŻ BRAK NOWYCH WIADOMOŚCI
POGÓDŹ SIĘ Z TYM, OK ALE NIE
SUPER, JAK TYPOWO

SUCHARY

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

Mieszkanie, środek nocy. Facet budzi się i widzi że na jego łóżku siedzi koleś w kominiarce ubrany cały na czarno. Obudzony pyta ze strachem w głosie:
– Kim pan jest?
– Włamywaczem.
– Czemu mnie pan budzi?
– Chciałem pana o coś zapytać.
– Słucham.
Włamywacz oświetla latarką mieszkanie.
– Pan tak żyje?

O czwartej nad ranem u profesora dzwoni telefon. Profesor odbiera i słyszy:
– Śpisz?
– Śpię, odpowiada zaspany profesor.
– A my się, kurwa, jeszcze uczymy.

Po czym wiadomo, że polacy nie brali udziału w podboju kosmosu?
Po tym, że Wielki Wóz ma jeszcze felgi i lusterka.

Fiaskiem zakończyła się próba wprowadzenia wyścigu psich zaprzęgów do programu zimowych igrzysk olimpijskich w Pjongczangu. Żaden z zawodników nie odważył się przyjechać ze swoimi psami.

Przychodzi baba do lekarza i mówi:
– Doktorze, mam wodę w kolanie!
– A ja cukier w kostkach.

Pewien facet, trochę już starszy, zaczynał mieć zaniki pamięci. Kiedyś na spotkaniu z przyjaciółmi u niego w domu zaczął opowiadać, że teraz leczy się u takiego dobrego lekarza. Na to goście, że też by chcieli i jak się ten lekarz nazywa:
– No właśnie miałem na końcu języka… Pamiętacie może, był taki grecki pisarz, w starożytności, taki ślepy…
– No był, Homer. To co, ten lekarz ma na nazwisko Homer?
– Nie, nie! On napisał taki epos, o tym jak Grecy się tłukli pod takim miastem w starożytności, które próbowali zdobyć…
– No tak, zdobywali Troje. To co, ten lekarz się jakoś podobnie nazywa? Albo mieszka na takiej ulicy?
– Nie, nie, nie! Tam był taki wódz, tych, no, Greków, taki główny…
– Agamemnon?
– O o o! No i on miał brata…
– Menelaosa. Ale co to ma wspólnego z lekarzem?!
– Zaraz mówię. I tam był taki wódz trojański, który temu Mene… jak mu tam, uprowadził żonę.
– Aaaa, Parys! Ten lekarz nazywa się Parys?
– Nieeeee! Nie! Ta żona, co on ją uprowadził, to jak miała na imię?
– Helena.
– No właśnie, Helena! Helenkaaaaaaaaa – woła do żony w kuchni – jak się nazywa ten mój lekarz?!

Kiedy: 28, 29 i 30 grudnia godz. 19.00
Gdzie: AULA ARTIS ul. Kutrzeby 10

bilety:
https://opera.poznan.pl/pl/gala-baletowa

Bilety dla studentów Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu:

25% zniżki na hasło: UM

Gala baletowa to wyselekcjonowane najciekawsze fragmenty repertuaru baletowego Teatru Wielkiego w Poznaniu, ale i nowe choreografie przygotowane specjalnie na to wydarzenie. To podróż przez różne style i techniki tańca - od klasyki na najwyższym poziomie, po przełamujący stereotypy współczesny balet. Nie zabraknie dobrego humoru i niespodzianek a Balet Teatru Wielkiego wraz ze światowej klasy gościnnymi solistami zagwarantuje wieczór pełen niezapomnianych wrażeń i emocji.

poGŁOSki medyczne

Nowy cykl naszego podcastu

Znajdziesz nas na:

- Spotify,
- Google Podcasts
- Apple Podcasts