

PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 241 • 03-2024

ISSN 2956-784X





Puls

GAZETA STUDENTÓW

NR 241 • 03-2024

ADRIAN KOSTRZEWA
REDAKTOR NACZELNY



Wolontariat – serce społeczeństwa, wzmacnia więzi międzyludzkie pomagając w rozwiązaniu licznych problemów społecznych. Jest to wyraz altruizmu, gotowości do pomocy drugiemu człowiekowi bez oczekiwania na osobiste korzyści. Istnieje wiele powodów, dla których wolontariat jest niezbędny w dzisiejszym świecie. W obliczu wyzwań takich jak ubóstwo, bezdomność czy wykluczenie społeczne, wolontariusze stanowią siłę napędową, oferując swoją wiedzę, umiejętności i czas, aby pomóc tym, którzy najbardziej potrzebują wsparcia. Sprzyja budowaniu społeczeństwa obywatelskiego. Kiedy ludzie angażują się dobrowolnie w działania na rzecz innych, kreują wspólnotę opartą na solidarności i wzajemnej trosce – to z kolei tworzy klimat zaufania oraz współpracy. Przynosi korzyści zarówno osobom pomagającym, jak i odbiorcom pomocy. Wolontariusze rozwijają się jako jednostki, zdobywając nowe umiejętności, doświadczenia oraz rozwijają empatię i zrozumienie dla innych. Z drugiej strony, osoby korzystające z pomocy odczuwają wsparcie oraz wiedzą, że nie są samotne w swoich problemach. Wolontariat odgrywa również kluczową rolę w kształtowaniu świadomości społecznej. Poprzez zaangażowanie

Redaktor Naczelny: Adrian Kostrzewa
Z-czyni Redaktora Naczelnego: Aniela Żak
Skład: Aga Cieśliewicz, Konrad Strzelecki, Basia Borysewicz
Okladka: Aga Cieśliewicz
Strona internetowa: Weronika Pierz
Korekta: Iga Bernacka, Kasia Pawłowicz, Maja Susło, Małgorzata Biernacka, Olga Starsierska, Patryk Moczyński, Zofia Wieczorek, Wojciech Pękosz, Zuzanna Adamkiewicz, Natalia Placek
Ilustracje: Aga Cieśliewicz, Basia Borysewicz, Alicja Urbańczyk

Kolegium: Piotr Chałaj, Olga Ciura, Zofia Czaplicka, Olga Drzymała, Stanisław Lipiak, Maria Łubieńska, Weronika Szymonik, Marta Rezler, Agata Tomaszewska, Wiktoria Trzebiatowska, Gaja Trzaskowska, Aneta Synakiewicz, Bartek Świercz, Franciszek Klarowski, Jan Mroczkowski, Jędrzej Trzeciak, Julia Danieluk, Julianna Zięzio, Kamila Garus, Magdalena Węgłewska, Marcin Żółtowski, Maria Graczyk, Maria Łubieńska, Marta Rezler, Mateusz Szot

w działania społeczne, ludzie stają się bardziej świadomi problemów otaczającego ich świata oraz zyskują umiejętność współpracy i rozwiązywania konfliktów.

Wspólnie budujemy lepsze jutro. Działając razem, możemy wprowadzać pozytywne zmiany w naszym otoczeniu, dając nadzieję na lepszą przyszłość dla kolejnych pokoleń. Wolontariat nie tylko jest potrzebny – jest niezastąpiony w budowaniu społeczeństwa opartego na wartościach solidarności, empatii i współpracy.

SPIS TREŚCI

3 Słowo wstępu *Adrian Kostrzewa*

4 Wariograf

NAUKA

5 Życie jest za krótkie, żeby było niesmaczne

Katarzyna Pawłowicz

8 Badania Kliniczne- Twoja droga do sukcesu!

Soft Communication

ROZMAITOŚCI

10 Ku pamięci szpitalnego łóżka *Basia Jaśkowiak*

12 Akceptujesz siebie? *Patrycja Bartczak*

14 Dzień z życia legionisty *Wojciech Janczak*

KULTURA

16 Różowe kokardy i ptysiowy krem

– Maria Antonina *Anna Patrzala*

18 Artefakty: Nikifor Krynicki *Weronika U. Musiał*

20 Stetoskop i pióro #5 James Kahn *Jakub Trojanowski*

ROZRYWKA

22 Krzyżówka *Kamila Garus*

23 Sudoku

25 Z archiwum X

26 Dziennik Podróżnika *Konrad Strzelecki*

28 Suchary

Koordynatorka Działu Pisarskiego: Weronika Musiał
Koordynatorka Działu Korekty Językowej: Natalia Placek
Koordynatorka Działu Graficznego: Basia Borysewicz
Koordynatorki Działu PR:
ds. Facebooka – Emilia Dańczak,
ds. Instagrama – Aleksandra Kurowska
Koordynatorka Działu HR: Maria Niezgoda
Koordynatorka ds. Kontaktów Zewnętrznych: Katarzyna Grzesiak
Koordynatorka Działu Nagrań Audiowizualnych: Zuzanna Nogaj

Numer zamknięto: 10.02.2024 r.

Nakład: 1000 sztuk i wydanie internetowe

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

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

WARIOGRAF

IMIĘ I NAZWISKO: Dominika Bazan

STOPIEŃ NAUKOWY: magister kulturoznawstwa, spec. komunikacji międzykulturowej, absolwentka studiów podyplomowych public relations oraz profesjonalizacja kompetencji nauczyciela

STANOWISKO: kierownik Działu Promocji i Karier

STAŻ NA UCZELNI: 17 lat



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: zaangażowana, empatyczna, niecierpliwa

JESTEM MISTRZEM W: sprzątaniu

MAM SŁABOŚĆ DO: kwiatów i bransoletek

NIE POTRAFIĘ: zaakceptować krzywdy

ZAWSZE CHCIAŁAM NAUCZYĆ SIĘ: mniej martwić

CHCIAŁABYM JESZCZE: uzyskać stopień doktora

AUTORYTETM SĄ DLA MNIE: tato

KIEDY KŁAMIĘ: unikam kontaktu wzrokowego

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: masakra

IRYTUJE MNIE: brak szacunku, plotki

KIM LUB CZYM CHCIAŁABYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁA TYM KIM JESTEM: właścicielką pensjonatu nad morzem

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: możliwości wszechstronnego rozwoju

KIEDY STOJĘ W KORKU : przeglądam repertuar teatrów

MOJE HOBBY TO: florystka, polskie kryminały, teatr

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: zegarek

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: „wszechogarnianie”

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: Sarbinowo

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: polski rock

MUZYKA PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: cisza

ENERGII DODAJE MI: słońce

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: „Przecież żyje się i tak, niezależnie od wszystkiego. Według

mnie chodzi o to, żeby mnóstwo ważnych, bardzo istotnych rzeczy, które każdego z nas stale

otaczają, umieć przemyśleć, przeżyć, zdobyć”. Tove Jansson

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: Netflix

JEŚLI TELEFON, TO ANDROID CZY IPHONE: Android

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: żyj i daj żyć innym

Życie jest za krótkie, by było niesmaczne

Lubimy jeść smacznie. Niedawno ogłoszone wyniki plebiscytu przeprowadzonego przez Mytujemy zdają się tylko to potwierdzać – głos oddało aż 5543 osób. Chodzimy do restauracji, smakując potraw z całego świata, gotujemy nowe dania albo pielęgnujemy tradycję, wykorzystując przepisy ze swoich rodzinnych domów. Jedzenie jest ważną czynnością w naszym życiu – statystyczny obywatel Stanów Zjednoczonych w 2022 roku spędził 1,23 godziny dziennie jedząc i pijąc. Co składa się na nasze przeżycia kulinarne? Dlaczego niektóre dania moglibyśmy jeść bez końca, a na myśl o innych czujemy skręt kiszek?

Czym jest smak?

Zacznijmy od tego, czym jest doznanie smakowe. Według Międzynarodowej Organizacji Normalizacyjnej jest to: „złożona kombinacja doznań węchowych smakowych i nerwowych, odczuwana podczas jedzenia. Na smak mogą mieć też wpływ działania dotykowe, temperaturowe, bólowe i kinestetyczne”. Tej definicji odpowiada angielskie słowo „flavour”, z kolei „taste” to pojęcie oznaczające odczuwanie smaku, wywołane pobudzeniem receptorów smakowych przez związki chemiczne.

Wyróżniamy pięć podstawowych smaków – słodki, kwaśny, gorzki, słony i umami. Coraz częściej odzywają się w literaturze głosy, że smak tłuszczu powinien dołączyć do plejady smaków. To samo tyczy się smaku alkalicznego, metalicznego czy „wodnego”. Receptory smaku odbierające bodźce rozmieszczone są na całym języku. Boki są bardziej czułe niż środek, ale pomimo powszechnie panującego mitu – język nie jest podzielony na strefy dla każdego rodzaju smaku. Tylko podstawa języka jest bardziej wyczulona na gorzki smak, byśmy mogli wypłuć trującą substancję, z którą była utożsamiana gorycz, zanim

ją połknimy. Z receptorów w jamie ustnej bodźce są przekazywane do mózgu poprzez nerw twarzowy, językowo-gardłowy i błędny. Droga smakowa biegnie do wyspy i przedniego zakrętu czołowego, a stamtąd do tylnobocznej części kory smakowej wtórnej.

Tyle jeśli chodzi o sam zmysł smaku, który odnosi się typowo do reakcji chemicznych. Doznanie smakowe z kolei ma multisensoryczną naturę, a badaniem jego zajmuje się neurogastronomia. Ta nowa dziedzina nauki bierze pod lupę percepcję smaku, wpływ na skuteczność farmakoterapii czy to, jakie czynniki wpływają na wybór jedzenia.

Jemy oczami... nosem i dłońmi

Bodźce wzrokowe pełnią ważną funkcję w tym, jak odbieramy spożywane przez nas jedzenie. Jest to spowodowane tym, że aż 50% kory mózgowej jest zaangażowanych w przetwarzanie bodźców wzrokowych i tylko 1–2% za smak. W związku z tym dla naszego mózgu jest bardzo ważne to, co widzimy. Świadczy o tym eksperyment, w którym badani mieli założone okulary z czerwonymi soczewkami w pomieszczeniu z czerwonym oświetleniem fluorescencyjnym. Tylko 20% uczestników potrafiło rozpoznać sok o smaku pomarańczowym, a 70% poprawnie zidentyfikowało sok o smaku winogronowym, pomimo tego, że w próbie kontrolnej bez okularów wszyscy poprawnie rozpoznali smak napojów. Inną pracą podkreślającą istotę udziału wzroku, a dokładniej koloru, jest badanie DuBose’a, Cardello i Maller’a z 1980. Badacze oceniali korelację pomiędzy intensywnością żółtego barwnika w cieście, a odbiorem cytrynowego smaku przez uczestników. Im bardziej ciasto było żółte, tym bardziej wydawało się cytrynowe. Jednak nie tylko kolor spożywanego przez nas jedzenia ma na nas wpływ, ale również otoczenie, w tym naczynia z któ-

rych jemy. Harrar, Piqueras-Fiszman i Spence w 2011 roku przeprowadzili doświadczenie, podczas którego badani jedli słodki i słony popcorn w czterech kolorach misek – białej, czerwonej, zielonej i niebieskiej. Okazało się, że słodki popcorn jedzony z niebieskiej miski smakował bardziej słono niż ten sam popcorn z białej miski. Dodatkowo słony popcorn wydawał się bardziej słodki w czerwonej niż w białej misce. Oprócz doznań smakowych, kolory naczyń mogą wpływać na naszą decyzję, czy weźmiemy dokładkę. Asli Akyol z współpracownikami w badaniu z 2018 roku porównała, ile badani spożyli kalorii z czerwonych, czarnych i białych talerzy. Kobiety, które były uczestniczkami eksperymentu, zjadły więcej z czerwonych (1102 +/- 47.12 kcal) i czarnych (1113.19 +/- 47.12 kcal) niż z białych talerzy (945.72 +/- 47.12 kcal).

Kolejnym zmysłem, z którego korzystamy jedząc pyszny włoski makaron czy Pad-thai, jest węch. To jak istotną rolę w odczuwaniu smaków odgrywa wie każdy, kto miał zatkaany nos lub stracił węch w wyniku infekcji Covid-19. Potwierdza to badanie przeprowadzone przez Lindę Bartoshuk z współpracownikami, w którym porównywali różne odmiany pomidorów pod kątem poziomu glukozy, fruktozy, kwasów owocowych i substancji lotnych. Następnie testerzy próbowali 66 odmian i oceniali ich smak. Okazało się, że niektóre odmiany, pomimo tego że porównując je do innych zawierały mniej cukru, wydawały się uczestnikom słodsze. Za tę percepcję były odpowiedzialne substancje lotne, których te odmiany zawierały o wiele więcej. Kolejnym eksperymentem przeprowadzonym przez badaczy było porównanie borówek i truskawek. Pomimo tego że borówki zawierają więcej cukru niż truskawki, to te drugie są oceniane jako słodsze. I w tym przypadku są za to odpowiedzialne substancje lotne, których jest kilkadziesiąt w truskawek, a tylko kilka w borówkach.

Pokarm jest chrupiący, miękki, gumowaty czy suchy? Ma to wpływ na „mouthfeel”, czyli to jak odczuwamy pokarm lub napoje w jamie ustnej w od-

różnieniu od jego smaku. Chrupiące jedzenie może być odbierane jako bardziej świeże niż to, które jest miękkie czy gąbczaste. Również to, czy pokarm jest twardy, wpływa na wrażenia smakowe, gdyż więcej czasu zabiera nam żucie i uwolnienie z niego smaku.

Pokaż mi swój talerz, a powiem Ci, kim jesteś

To jak odbieramy smak pokarmów, różni się od siebie. Niektórzy są fanami gorzkiej kawy, z kolei inni nie znoszą brukselki. Odpowiada za to gen TAS2R38 i dzięki niemu możemy podzielić ludzi na trzy kategorie: „supertasters”, „medium-tasters”, „non-tasters”. Osoby należące do kategorii „super degustatorów”, odbierają smak gorzki o wiele bardziej intensywnie niż „non-tasters”. Według kilku badań to, w jakiej jesteśmy kategorii, wpływa na nasze cechy osobowości – „super degustatorzy” są bardziej niespokojni, spięci i obdarzeni wyobraźnią w porównaniu do praktycznych i spokojnych „non-tasters”.

Również upodobanie do smaku słodkiego różni się osobniczo, a za tę cechę odpowiada gen na chromosomie 16. Ludzie, o których mówi się, że są „słodcy”, wykazują prospołeczne zachowania i cechy charakteru, mają większą tendencję do lubienia słodkiego jedzenia. Poszukiwanie doznań, jedna z cech osobowości, została powiązana z preferencją pikantnego, chrupiącego, kwaśnego i gorzkiego pożywienia. Z kolei osoby poszukujące nowości, wolą jedzenie słone, a osoby lękowe mają zawężony zakres spożywanych pokarmów.

Ciekawe badanie przeprowadzili Christina Sagioğlu i Tobias Greiemeyera w 2014 roku. Badali oni hipotezę, że gorzki smak zwiększa wrogość u ludzi. Podstawą takiego założenia jest to, że gorzki smak ewolucyjnie kojarzy się naszemu organizmowi z zagrożeniem. Co więcej, zmysł smaku wpływa na obszary podkorowe związane z emocjami i procesami autonomicznymi. Rzeczywiście, uczestnicy, którzy wypili gorzki napój, odczuli wzrost uczucia zdenerwowania i gniewu w porównaniu do próby kontrolnej. Również w doświadczeniu, w którym

zostali sprowokowani, badani wykazali większą wrogość.

Po przeczytaniu tak długiego artykułu mogę tylko zalecić przygotowanie sobie pysznego posiłku, by uzupełnić zużytą przez pracujący mózg energię! Szczególnie rekomenduję „tofu zmieniające życie” z Jadłonomii, które niezależnie od preferencji kulinarnych, na pewno przypadnie do gustu każdemu!



Ilustracja: Alicja Urbańczyk

Badania Kliniczne – Twoja droga do sukcesu!

Rozmowa rekrutacyjna – nie taki diabeł straszny...

Po przejściu wstępnego etapu rekrutacji, nadchodzi moment na rozmowę z potencjalnym pracodawcą. Jest to zwykle najbardziej stresująca część całego procesu i wymagająca najwięcej przygotowania ze strony kandydata. Co zrobić, aby przejść przez rozmowę rekrutacyjną bez nerwów i zrobić dobre wrażenie na przyszłym pracodawcy?

Proces rekrutacji

Proces rekrutacji w każdej firmie opiera się mniej więcej na tym samym schemacie. Początkowe etapy nie są widoczne dla potencjalnego kandydata. Pracodawca, gdy podejmie decyzję o zatrudnieniu nowego pracownika, zaczyna proces od określenia kompetencji niezbędnych na dane stanowisko. W tym samym czasie powstaje lista oczekiwań wobec pracownika, dotycząca zarówno jego cech i umiejętności, jak i kwestii wynagrodzenia. **Kolejnym etapem jest stworzenie ogłoszenia, które zobrazuje wszystkie kwalifikacje, jakimi powinien wykazać się kandydat, a także po krótkce przedstawi charakterystykę pracy oraz zadania czekające go na tym stanowisku.** Jako kandydaci, nie mamy wpływu na te etapy procesu rekrutacji. Możemy jednak korzystać z wielu źródeł i znaleźć ogłoszenia, które nam odpowiadają zarówno pod względem proponowanych obowiązków, jak i własnych kompetencji i możliwości.

Pierwszym etapem, na który mamy realny wpływ podczas rekrutacji jest przygotowanie swojego CV. Warto przyłożyć się do tego zadania i napisać życiorys w sposób, który zwróci uwagę przyszłego pracodawcy/rekrutera na najważniejsze aspekty i mocne strony. Należy przy tym pamiętać, że większość firm kontaktuje się jedynie z wybranymi kandydatami, których przesłane dokumenty wystarczająco zainteresują osoby decyzyjne. Należy pamiętać, że w firmach zwykle nie ma czasu na

przeglądanie wielostronicowego CV, dlatego warto się postarać, żeby kluczowe osiągnięcia pokazać w jak najbardziej przystępny sposób i skupić się tylko na aspektach, których oczekuje się od nowego pracownika.

Wybrani kandydaci zostają przez firmę zaproszeni na rozmowy rekrutacyjne. Jest to najbardziej znaczący etap w całym procesie, pozwalający w pełni zaprezentować się danemu kandydatowi.

Decyzje podejmowane są w firmie zazwyczaj po przeprowadzeniu szeregu rozmów rekrutacyjnych i w oparciu o pełną dokumentację kandydatów, taką jak: CV, list motywacyjny, referencje czy informacje uzyskane podczas spotkania. Dopiero po tym etapie kandydat może dostać odpowiedź i negocjować warunki zawarcia umowy.

Jak się przygotować i o czym pamiętać?

Przed rozmową rekrutacyjną należy pamiętać o dobrym przygotowaniu. Odpowiedni research dotyczący stanowiska oraz firmy, do której aplikujemy, pozwoli nam

na swobodną konwersację z pracodawcą. Znajomość historii oraz profilu firmy postawi nas w pozycji osoby chcącej świadomie brać udział w dalszym jej rozwoju. Warto również odświeżyć wiadomości z obszaru, którego dotyczy stanowisko, gdyż na rozmowie potencjalny pracodawca będzie chciał sprawdzić na ile CV kandydata zgadza się z jego aktualną wiedzą. Mogą zostać przeprowadzane również testy, które pozwolą pracodawcy ocenić stan

wiedzy przyszłego pracownika.

Zarówno w początkowym etapie aplikacji, jak i przy okazji samej rozmowy kwalifikacyjnej, warto skorzystać z porad ekspertów. Najważniejsze informacje możemy uzyskać z ogólnodostępnych źródeł, takich jak różnego rodzaju strony i poradniki internetowe. Pewności doda „przećwiczenie” rozmowy z rodziną czy znajomymi bądź z ekspertem zajmującym się rekrutacją, jeżeli tylko nadarzy się taka okazja. Kolejną wskazówką mogą być poradniki z zakresu autoprezentacji, które nie tylko pozwolą na zwiększenie świadomości naszej postawy, wypowiedzi czy mowy ciała, ale mogą dostarczyć przydatnych i praktycznych wskazówek. Przy wcześniejszych etapach rekrutacji, warto również skorzystać z możliwości udoskonalenia lub poprawienia swojego CV w oparciu

o wiedzę specjalisty. Życiorys to pierwsza informacja, jaką otrzymuje rekruter na temat kandydata, dlatego powinno być ono przemyślane i pokazywać przede wszystkim najmocniejsze cechy, przydatne na stanowisku, którego dotyczy rekrutacja.

Przygotowując się do rozmowy kwalifikacyjnej nie można zapomnieć o prezencji. Musimy być świadomi, że rekruter widzi nas po raz pierwszy. Z tego względu warto swoim wyglądem i zachowaniem zachęcić do współpracy.

Kandydat musi również pamiętać o przygotowaniu się na szereg pytań, które może zadać osoba prowadząca rozmowę, dotycząca zarówno jego doświadczenia, ambicji i przyszłych planów.

Przebieg rozmowy kwalifikacyjnej

Przebieg spotkania rekrutacyjnego może wyglądać inaczej w każdej firmie i zależy on od specyfiki miejsca pracy oraz od stanowiska, na które kandydat aplikuje. Może ono (choć nie musi) zostać poprzedzone krótką, rekrutacyjną rozmową telefoniczną,

w przypadku badań klinicznych – często w języku angielskim. Samo spotkanie może przybrać różne formy, o których kandydaci są zwykle uprzednio

informowani. Możemy spodziewać się między innymi testów i zadań pozwalających na ocenę umiejętności niezbędnych w pracy na danym stanowisku, testów psychologicznych lub językowych czy zwykłej rozmowy z przedstawicielami firmy. Przyszły pracownik może również zostać poproszony o przygotowanie krótkiej prezentacji na temat swojego doświadczenia

w branży. Rozmowy dotyczące stanowisk dotyczących obszaru badań klinicznych są bardzo często przeprowadzane w języku angielskim, co pozwala na ustalenie komunikatywności kandydata w tzw. języku badań klinicznych.

Rozmowa kwalifikacyjna jest najbardziej stresującym etapem szukania pracy. Pamiętaj, że twój przyszły pracodawca też był kiedyś na twoim miejscu i wie z czym wiąże się przygotowanie do spotkania rekrutacyjnego. Warto zdać sobie sprawę, że jest to etap,

na który, jako kandydaci, mamy największy wpływ. Dobrze przygotowanie do spotkania pozwoli na przedstawienie się z najlepszej strony i zwiększy szanse na sukces.

BASIA JAŚKOWIAK

Ku pamięci *szpitalnego łóżka*

Chciałabym powitać serdecznie wszystkich zgromadzonych przy tym artykule Czytelników i Czytelniczki. Dziękuję, że zajrzeliście na tę stronę, by towarzyszyć mi w odpowiedzi na jedno z Naszych, przyszłych pracowników sektora medycznego, pytań – dlaczego chorym tak trudno pożegnać się z chorobą?

Nie zrozumcie mnie źle, nie uważam, że jakkolwiek osoba po wyzdrowieniu myśli „czemu to mnie musiał spotkać tak straszny los”. Chodzi mi raczej o to, jak wiele osób po wyzdrowieniu dalej utrzymuje, że jest chorym, zachowuje się tak samo jak podczas choroby lub wymaga specjalnego traktowania.

Wezmę na przykład osobę z depresją, żeby łatwiej byłoby nam poruszać się w temacie – poznajcie Edzię. Edzia ma 22 lata, studiuje i pracuje w Poznaniu, ma sporo znajomych, kochającą rodzinę, czekającą na każdy jej powrót do domu. Tak jak wszyscy ma pasję, zainteresowania, zwiedza świat, ale poza tym wszystkim od 1,5 roku ma też diagnozę zaburzeń depresyjnych i leki, które mają pomóc jej organizmowi wytworzyć wystarczająco dużo serotoniny, by mogła funkcjonować tak, jak kiedyś. Przez te 1,5 roku Edzia *jakoś żyje*, parę razy w tygodniu zdarzy jej się zamknąć w pokoju, żeby pobyć tylko ze sobą, wypłakać to, co ciąży jej na sercu, otrzeć łzy i działać dalej. Jak co miesiąc idzie na wizytę kontrolną i tym razem psychiatra zaskakuje ją zaleceniem zwiększenia dawki – nie protestuje, bo skoro może być lepiej, to warto próbować. Po miesiącu zauważa poprawę – lepiej śpi, mniej się martwi, inicjuje spotkania ze znajomymi, łatwiej jej się uczyć. Niespodziewanie życie robi się całkiem fajne. Nic tylko się cieszyć! Łzy... szczęścia? Smutku? Te pierwsze są w pełni

zrozumiałe, skąd biorą się te drugie?

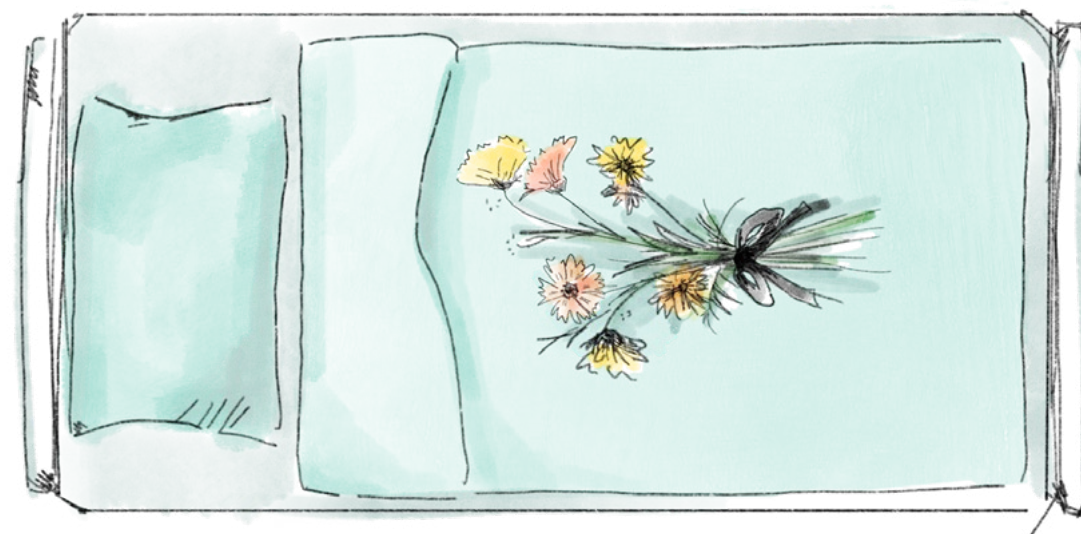
Po pierwsze nie nazwałabym ich smutkiem, raczej dezorientacją. Wyobraźcie sobie, że przez kilka lat wasze życie wygląda w pewien sposób, przyzwyczajacie się do tego, budujecie pewne nawyki i nagle ktoś wam to burzy. Ciężko nie pozwolić takiej zmianie namieszać Wam w głowie. To nie tak, że chory tęskni za chorobą, złym samopoczuciem, bólem, zmęczeniem – po prostu po tak długim czasie, nie wie, jak to jest żyć bez tego. Skoro teraz cieszę się życiem, to czy ludzie uwierzą, że dalej jestem chora? Jak zareagują na moje gorsze dni? Co mam zrobić z czasem, który kiedyś zajmowało mi zamartwianie się? Jak zagospodarować poranek, który wydłużył się o pół godziny, bo bez problemu wstaję z łóżka? To, co teraz czuje Edzia, ciężko nazwać wspomnieniem wcześniejszego życia – to nowa historia, bo przecież zmieniła się przez ten czas i tego nie da się ukryć. A nowe i nieznane bardzo często równa się w naszych głowach straszemu lub niewygodnemu. Takim pozostanie, dopóki nie zdecydujemy się podjąć rękawicę i stanąć naprzeciw nowej wersji siebie, nowej wersji życia.

Czy dalej będą tak często mnie odwiedzać, kiedy będę zdrowa? Czy wciąż będą tak pomocni, kiedy wyzdrowieję? Czy mama i tata dalej będą siedzieć przy moim łóżku całą noc tak jak teraz? Pacjenci nie

tęsknią za stanem choroby, a raczej obawiają się tego, że utracą troskę, zainteresowanie i bezpieczeństwo, którym otaczali ich bliscy. Boją się, że ból, który im towarzyszył przy pewnych czynnościach, powróci, mimo że jego źródło zostało wyeliminowane – dlatego nie będą chcieli chodzić bez kul, będą wykonywać ruchy w tempie żółwia, żeby na pewno nic im się nie stało albo zalewać się łzami, zanim jeszcze ich dotknie. Bardziej prozaiczny przykład? Czy zdarzyło się wam podczas jedzenia gryźć je tylko jedną stroną, bo po drugiej dentysta wstawił wam dopiero plombę? Płakać po osobie, z którą się rozstaliście, mimo że wiedzieliście, że nie była dla was dobra? Tak, część tych mechanizmów dotyczy też nas, w końcu wszyscy jesteśmy ludźmi.

Czasami spotkamy się z tym, że pacjenci dalej mówią o swojej chorobie w czasie teraźniejszym, zamiast pozostawić ją w przeszłości. Zwlekają z rzeczami, na które czekali aż będą zdrowi lub mimo świetnych wyników, przychodzą na kontrolę jak na ścięcie, najlepiej z całą rodziną, po porannym masażu obolałych stóp i śniadaniu do łóżka, na które nie mieli siły wstać. Co my możemy zrobić? Rozmawiać, edukować, a jeżeli nie czujemy się z tym na siłach odesłać do specjalisty, który wie, jak obchodzić się z tak delikatnym tematem, jakim jest ludzka psychika.

Wraz z ostatnim akapitem, kieruję do Was wyrazy wdzięczności za obecność na tych stronach. To było moje kilka zdań, ku pamięci przywiązania do szpitalnych łóżek i personelu medycznego. Niech odpoczywają i zajmują się innymi, a byłych pacjentów odprawią w pokoju.



Ilustracja: Alicja Urbańczyk

Akceptujesz siebie?

Kilka spostrzeżeń na temat samoakceptacji.

Akceptujesz siebie?

Samoakceptacja to postrzeganie siebie jako osobę wartościową, zgodną z własnymi wymaganiami i subiektywnie określonymi normami społecznymi. Jest ona kluczowa dla harmonijnego funkcjonowania jednostki w społeczeństwie. Warto zauważyć, że akceptacja, to nie jest to samo co „lubienie”. Akceptacja to godzenie się z rzeczywistością taką, jaka jest.

Jak zmierzyć poziom samoakceptacji?

Wyobraź sobie, że otrzymujesz zadanie. Przed Tobą leży zbiór twierdzeń, które musisz posortować na te, które pasują do Ciebie idealnie, te, z którymi się częściowo zgadzasz, i te, które w całości odrzucasz. Twierdzenia musisz posortować ilościowo, tak aby powstał rozkład normalny. Druga część zadania wymaga nieco więcej wyobraźni. Tym razem znów sortujesz twierdzenia, ale tym razem zastanawiasz się nie nad tymi, które charakteryzują Cię w rzeczywistości, lecz takie, które pasują do „Ciebie idealnego”. Porównując statystycznie uzyskane dane, można otrzymać obraz rozbieżności między swoimi wyobrażeniami o sobie w wersji realnej oraz idealnej. Opisaną metodą badacze posługują się w badaniach poziomu samoakceptacji w wybranej grupie osób, aby móc w łatwy sposób określić dokładny jej poziom i porównywać go między jednostkami.

Źródła samoakceptacji

Akceptacja siebie jest ściśle związana z narzuceniem

na siebie wymagań. Często modele sukcesu przyjmujemy z domu rodzinnego, gdzie zanim będziemy zdolni sami siebie oceniać, oceniają nas opiekunowie. Okazuje się, że ma to spory wpływ na dalsze kształtowanie naszego samopozostawania. W 1980 r. przeprowadzono ciekawe badanie nad poziomem samoakceptacji wśród młodzieży warszawskiej. Dokonano oceny poziomu samoakceptacji u 894 nastolatków z różnych rodzin. Okazało się, że istnieje związek między samoakceptacją, a wykształceniem rodziców. Wbrew założeniom badaczy, dzieci z domów, w których rodzice posiadali wykształcenie wyższe, miały niższy poziom samoakceptacji od dzieci, których rodzice mieli wykształcenie podstawowe. Warto zastanowić się nad źródłem własnej samooceny, aby lepiej zrozumieć skąd wywodzi się pewność siebie lub jej brak.

Media a samoakceptacja

Ludzie się do siebie porównują. Wynika to z podstawowej potrzeby przynależności do grupy, nieodstawania od innych. Warunki w jakich żyjemy, predysponują do ciągłego porównywania się. W mediach codziennie obserwujemy idealizowane wizerunki innych ludzi. Mechanizm naturalnie wbudowany w psychologię człowieka staje się obciążeniem. Obserwując czyjś obraz w internecie dochodzimy do wniosku, że jesteśmy niezadowoleni z własnej urody lub osiągnięć. Musimy pamiętać, że medialny

wzorzec jest nieosiągalny, ponieważ jest sztucznym wytworem, a nie realną osobą. Presja dążenia do promowanego w internecie ideału obniża poczucie własnej wartości i prowadzi do niezadowolenia z samego siebie.

Może zaakceptujmy siebie

Można się gimnastykować i zmieniać pod dyktando mediów. Można. Ale po co? Należy odróżniać to, co realne, od tego, co zniekształcone. Nie ma sensu tracić energii na dorysowywanie sobie niepotrzebnych przydatków – lepiej zainwestować tę energię w samorozwój i podkreślanie swojej autentyczności i odrębności. Moment, w którym człowiek zaczyna pozwalać sobie na myślenie o ludziach jako różnych, a zarazem równych, zamiast dzielić ich na lepszych i gorszych, jest przełomowym krokiem w drodze do harmonijnego funkcjonowania w zgodzie ze sobą. Brzmi prosto w teorii, jednak zmiana własnego myślenia jest bardzo trudna. Nie mniej jednak warto się nad tym zastanawiać.

Ćwiczenie

Spróbuj wykonać małe ćwiczenie. Zapisz na lewej stronie kartki wszystkie swoje zalety, a na prawej stronie stwórz listę swoich wad. Złóż kartkę i schowaj ją. Następnego dnia spójrz na swoją kartkę z zaletami i wadami, dokonaj korekty – dopisz co jeszcze przy-

szło ci do głowy, a potem znów schowaj kartkę. Teraz, podczas najbliższej konwersacji, zapytaj swojego rozmówcę, jaka według niego jest twoja największa zaleta, a następnie zapytaj o największą wadę. Nie ograniczaj się do jednej rozmowy. Powinieneś naś zapytać przynajmniej kilku osób z różnych środowisk, na przykład: rodziców, rodzeństwo, przyjaciół, kolegów ze studiów. Zapamiętaj odpowiedzi, a następnie dopisz je na swojej kartce. Przeanalizuj, jakie cechy się powtarzają, jakich wad które Ty w sobie widzisz, nie zauważył nikt z twoich bliskich oraz jakie Twoje zalety są najczęściej dostrzegane przez innych. To ćwiczenie pozwoli Ci nabrać perspektywy i sprawi, że spojrzysz na siebie trochę inaczej.

Ilustracja: Agnieszka Cieśliewicz



WOJCIECH JANCZAK

Dzień z życia legionisty

Piąta rano – pobudeczka. Na dworze zimno, pada, najchętniej to by się nie wstawało w ogóle. No nic, śniadanie trzeba szybko zjeść i do roboty, kopać rowy do zachodu słońca – Germania psia jego mać, obiecywali że będzie tak przyjemnie, a ile to człowiek miał zarobić! Rzeczywistość jednak lubi weryfikować oczekiwania, niezależnie czy dotyczy ona II czy XXI wieku. Mimo wszystko można jednak śmiało zaryzykować stwierdzenie, że żyjący w czasach Marka Aureliusza legionista prowadził zdecydowanie ciekawszy żywot niż zbieracz szparagów, który wyjechał dorobić u „sąsiada”.

Rekrutacja

W odróżnieniu od prac polowych za zachodnią granicą, do wstąpienia w szeregi armii rzymskiej trzeba było wykazywać odpowiednie kompetencje. Zgodnie ze słowami Wegecjusza Flawiusza potencjalny rekrut powinien być dobrze zbudowany, żyłasty i nie posiadać nadmiaru tkanki tłuszczowej, co wydaje się logiczne zważając na fakt, że członkowie legionu codziennie pokonywali ogromne dystanse pieszo i często pracowali długimi godzinami. Co ciekawe, wzrost nie był ważnym wyznacznikiem – według Flawiusza ważniejsze było, żeby rekrut był odważny i silny niż duży (zdecydowanie nie był redpilowcem).

Łopata i mieczem

Armia rzymska to jedna z najskuteczniejszych formacji militarnych w historii świata, wyprzedzająca zdecydowanie swoją epokę. Swoją sukces zawdzięcza nie tylko żelaznej dyscyplinie i niesamowitemu wyszkoleniu (w tym zdolności formowania żółwika)

ale też niesamowitej mobilności i umiejętności... kopania rowów i szybkiego, prowizorycznego budownictwa. Zdolność ta była tak ważna, że rekruci z miast musieli odbyć dodatkowy kurs doszkalający z zakresu obsługi narzędzi budowlanych. Jako przykład geniuszu strategii budowlano-militarnej warto przytoczyć oblężenie Alezji, miasta Galijskiego, które zostało otoczone przez Rzymian piętnastoma kilometrami fortyfikacjami, palisad i rowów. Dzięki temu manewrowi Juliusz Cezar odciął miasta, w którym bronili się galowie, od odsieczy liczącej 100 tysięcy żołnierzy, samemu dysponując mniejszymi siłami.

Przygotowanie motoryczne

Wracając do codziennej rzeczywistości typowego Gajusa Ceplusa – legiony rzymskie stacjonowały na całym obszarze Imperium Rzymskiego czekając na moment wezwania na front. Co ciekawe, legionistów pochodzących z miast starano się lokować na prowincji, aby nie przychodziły im do głowy pomysły z zakresu zaznawania różnych, znanych im miastowych rozrywek. Reżim treningowy obejmował między innymi pokonywanie 30 kilometrów maszerując synchronicznie w formacji niosąc na plecach pełne uzbrojenie lub treningowe kopanie rowów. Po porannej rozgrzewce przychodził czas na trening walki z użyciem drewnianej broni, cięższej od tej, używanej w prawdziwym boju. Treningi przeprowadzono nie przejmując się pogodą – miało to na celu uodpornienie legionistów na potencjalne choroby. W trakcie treningu stawiano na pracę zespołową, ponieważ styl walki Rzymskiego legionu zakładał

utrzymywanie ciasnej, postępującej do przodu formacji piechoty – zamiast widowiskowego machania mieczem skupiano się na precyzyjnych dźgnięciach gladiusem i „tratowaniu” przeciwnika za pomocą wielkiej tarczy.

Zawartość garnka i sakiewki

Najważniejszą i jednocześnie najtrudniejszą rzeczą z jaką zmagają się wszystkie armie od zarania dziejów jest zapewnienie wsparcia logistycznego. Żołnierz aby walczyć musi mieć sprzęt i co najważniejsze, pełny brzuch. To właśnie z tego powodu w ślad za rzymskimi legionami zawsze ciągnęły się długie rzędy zwierząt jucznych. Jedzenie legionistów było potrącanie z żołdu (który w początkowym okresie imperium wypłacany był w postaci soli) i obejmowało głównie ziarna zboża – około 800 gramów dziennie. Aby zredukować koszty i ułatwić transport pożywienia racje wydawane były w nieprzetworzonej postaci – legioniści mieli swoje żarna, za pomocą których mielili zboże na mąkę i przygotowywali prowizoryczny chleb stanowiący podstawę diety. Warto jednak zaznaczyć, że żołnierze w Imperium uważani byli za grupę uprzywilejowaną – mieli więc również zapewniony dostęp do sporej ilości oliwy, suszonego mięsa wina i konfiskowanych z pobliskich wiosek plonów, które urozmaicały i wzbogacały dietę. Popularnym daniem była „mamałyga” gotowana ze wszystkiego co akurat było dostępne (brzmi bardzo studencko) zagryzana dla smaku podpłomykami. Nie brzmi to może zbyt apetycznie, ale powiedzmy sobie szczerze – nie różni się to za bardzo od „dań” serwowanych w wojsku obecnie a przynajmniej żołnierze mieli satysfakcję wynikającą z przygotowania posiłków samodzielnie. Warto po raz kolejny wspomnieć o kluczowej roli zaplecza zaopatrzeniowego – kiedy łańcuch dostaw zostawał przerwany legioniści musieli pogodzić się ze spadkiem jakości posiłków (choć wtedy był to zdecydowanie mniejszy problem od np. szarżujących na słońcach Kartagińczyków).



Cykl: Taśmy filmowe

Różowe kokardy i ptysiowy krem – Maria Antonina

ANNA PATRZAŁA

Kiedy na niebie od miesięcy dominuje nudna szarość, a dni wciąż są krótsze, niżby się chciało, podświadomie szukamy czegoś, co rozchmurzy ten obraz. Może być to Tłusty czwartek, pełen kremu, lukru, rozsypującego się cukru pudru i wszechobecnej słodyczy. Mogą to też być Walentynki, nieodłącznie związane z czerwonymi lizakami, błyszczącą szminką, stosami róż, kultowymi komediami romantycznymi (dla niektórych jest to w końcu dzień w stylu *Notting Hill*, a dla innych raczej *Bridget Jones*) wszechobecnymi serduszkami, mnóstwem czekoladek, koronek i różu na policzkach. Ale w tym roku pojawiło się coś jeszcze.

Tej zimy internetem zawładnęło *coquette*, czyli estetyka, która w dosłownym tłumaczeniu oznacza *czarujący, kokietujący*, a od niedawna kojarzona jest z aksamitnym głosem Lany del Rey i... różowymi kokardami. We wszystkim – we włosach, na torebkach, przy biżuterii, w ubraniach. Internet pokochał wszystko, co pastelowe, delikatne, dziewczęce, pełne pereł, koronek, falban i tiulu, ale... to już było, bo moda bywa powtarzalna. Wszystko, co opisane wcześniej, nieodłącznie kojarzone jest przecież z Marią Antoniną, którą popkulturowo odświeżyła Sofia Coppola w swoim filmie z 2006 roku.

Filmy kostiumowe wracają do łask, bo Maria Antonina wystąpiła (zdecydowanie nie w stylu *coquette*) w mającym niedawno premierę *Napoleonie*. Kostium może być biografią, ale może stać się też bajką, i to w tym kierunku poszła reżyserka. Jej film to rozpustny sen będący jednym wielkim bankietem, wypełniony rytmem *I want candy*, w którym na wyszywane obrusy wylewa się szampan, a błyszczki i szminki na ustach kleją się od ptysiowego kremu, a w kolejnych scenach pojawiają się olśniewające suknie i buty w odcieniach różu i błękitu. No i wszechobecne złoto, bo przecież jesteśmy gośćmi królowej przepychu, która, leżąc w wannie obwieszona diamentami, beztrosko rzuca *Niech jedzą ciastka*

(prawdziwość tego zdania zostawmy na boku, by nie psuć sobie zabawy). Coppola stara się przekazać widzowi historię Marii Austriaczki, pokazując jej życie od przybycia do Francji, aż do opuszczenia Wersalu, wplatając sceny związane z problemami małżeńskimi, wycieczkami na wieś czy kłananiem się tłumowi francuskiego ludu. Jednak nie da się zaprzeczyć, że najcharakterystyczniejsze obrazy tego filmu to słodkie przyjęcia, luksusowe zabawy i rozpustne bale. Cele Coppoli są proste – piękna estetyka, obłędna scenografia i podkoloryzowane wspomnienie ikonicznej Marii Antoniny, która grana przez Kirsten Dunst jest tu snem, a nie postacią z krwi i kości. Koktajl ze słodyczy, czaru i luksusu, który ma zachwycać i sprawiać przyjemność – idealny na lutowe wieczory.

Jeśli *coquette* jest bliskie waszemu sercu – obejrzyjcie koniecznie! Jeśli zupełnie nie – również, bo czekając na wiosnę, odrobina hedonizmu jest zdecydowanie wskazana.



Ilustracja: Basia Borysewicz

WERONIKA U. MUSIAŁ

Cykl Artefakty: Nikifor Krynicki

Regionem, który ostatnimi czasy zajmuje wyjątkowo dużo przestrzeni w mojej głowie, jest Łemkowszczyzna. Rozciągająca się na terytorium trzech państw, Polski, Słowacji i Ukrainy, kraina wypełniona starymi cerkiewiami o drewnianych, skrzypiących podłogach otulona czule jednym z pasm górskich Karpat – Beskidami. Właśnie w tym nadzwyczaj sielskim miejscu przyszło żyć pewnej postaci, wybitnie płodnemu malarzowi o unikatowej aparycji i imieniu – Nikifor.

Artysta na świat przychodzi wiosną 1895 roku jako Epifaniusz Drowniak. Polska znajduje się wtedy pod zaborami, a rodzinne miasteczko malarza – Krynica (dziś Krynica-Zdrój) – leży w granicach państwa austriackiego. Historia kraju, jak i regionu, nie miała jednak ogromnego wpływu na dorastanie Krynickiego. Chłopcem od urodzenia opiekowała się samotna mama o imieniu Eudokia. Kobieta zmagala się z wieloma problemami zdrowotnymi, między innymi wadą słuchu czy wymowy, które to odziedziczył po niej syn. Źródła podają, że żyli w ogromnej biedzie i wykluczeniu społecznym ze względu na swoją odmienność. Z powodu braku pieniędzy kobieta najmowała się do różnych prac fizycznych, takich jak drobne posługi w górskich pensjonatach. Jednym z nich była słynna krynicka willa „Trzy Róże”, swego czasu największy ośrodek w okolicy zamieszkiwany przez wielu znanych ludzi ze świata sztuki. Ten fakt dał idealne podłoże do rozwinięcia się tajemniczej plotki dotyczącej ojca Nikifora. Mówiło się, że może nim być słynny Aleksander Gierymski („Żydówka z pomarańczami”), który ówczesnie często bywał w Krynicy. Nie ma jednak żadnych wiarygodnych dowodów potwierdzających te przypuszczenia.

Osierocony podczas pierwszej wojny światowej Nikifor nie potrafił dopasować się do krynickiej społeczności i uchodził za lokalnego dziwaka. Utrudniona komunikacja wywołana wadą wymowy spowodowała, że pewnego dnia trafił do laryngologa, który zdiagnozował wrodzoną deformację, jaką był

przyrośnięty język. Interesującym faktem z życia malarza jest również informacja, że aż do 1963 roku nie posiadał nazwiska. Posługiwał się jedynie imieniem, które w języku łemkowskim brzmiało Netyfor. Dopiero jako starszy mężczyzna uzyskał dowód tożsamości oraz nadane urzędowo nazwisko Krynicki. Znalazła się tam również nieprawdziwa data urodzenia i fikcyjne dane rodziców. Wszystko wyjaśniło się dopiero wiele lat później, bowiem w 2003 roku sąd orzekł, że prawdziwe dane personalne Nikifora to Epifaniusz Drowniak.

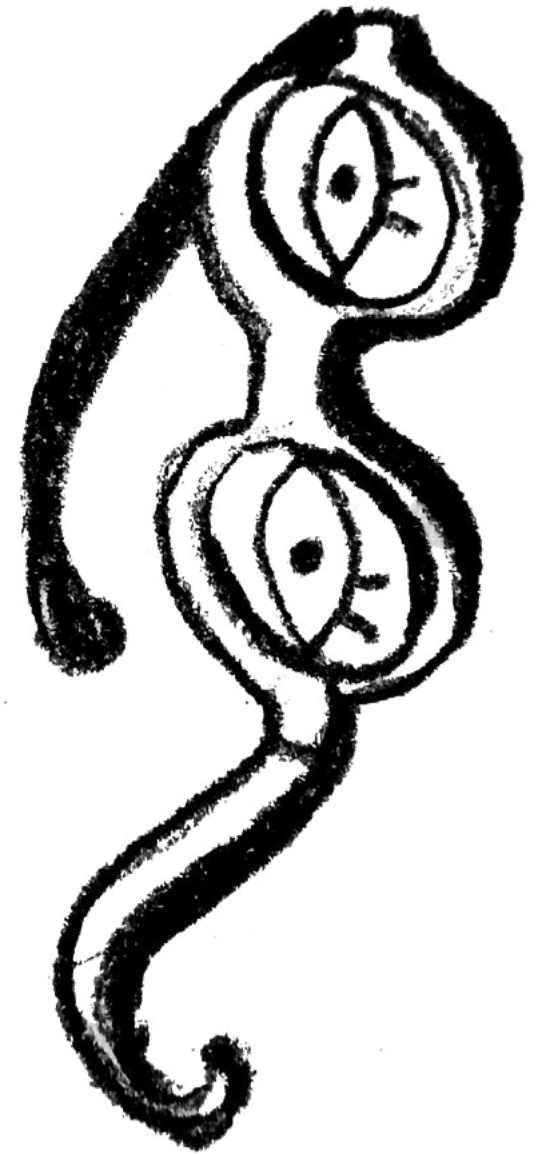
Pierwsze prace plastyczne artysty datowane są na okolice roku 1915, kiedy to zaczął tworzyć obrazki wykorzystując do tego przypadkowe kawałki papieru, pochodzące ze starych zeszytów czy opakowań po produktach spożywczych. Największą fascynacją Krynickiego, często umieszczaną na rysunkach czy obrazach, była architektura. Gdy malował konkretną budowlę, uzupełniał ją o takie elementy, których jego zdaniem brakowało, jakby chciał poprawić otaczającą go rzeczywistość. Tworzył też konstrukcje fantastyczne i tajemnicze, momentami nawet surrealistyczne. W jego zbiorach można znaleźć wiele marzycielskich autoportretów. Nikifor dokumentował samego siebie tak, jakby chciał zrekompensować sobie krzywdy wynikające z bardzo trudnego dzieciństwa, samotności czy społecznego odrzucenia. Krynicki zerkający na widza z autoportretu to osoba elegancko ubrana, zamyślona, przywodząca na myśl ważną postać, taką jak urzędnik czy duchowny. Czę-

sto również portretował przypadkowych przechodniów zaobserwowanych na ulicy. Był analfabetą, więc swoje obrazy podpisywał dużymi, koślawymi literami, które składały się na wyrazy pełne błędów. Prace powstawały głównie na ulicy, nieopodal popularnych wśród turystów uzdrowisk czy pensjonatów, przy użyciu akwareli i kredek. Często również przez brak środków finansowych na materiały powstawały obrazy dwustronne. Należą do nich między innymi „Chrystus nauczający/Chrystus błogosławiący”, „Święta Barbara/Kapliczka”.

To właśnie turyści jako pierwsi zauważyli ogromny potencjał mężczyzny. Wśród nich znalazł się popularny ówczesnie lwowski plastyk Roman Turyn. Dzięki jego staraniom prace Nikifora Krynickiego jeszcze niedługo przed wybuchem drugiej wojny światowej trafiły do Paryża, gdzie wzbudziły zachwyt krytyków. Sam Turyn zaś stał się kolekcjonerem jego prac i szacuje się, że zgromadził około 200 akwareli. Mimo rozwoju kariery, życie nie oszczędzało łemkowskiego twórcy. Ze względu na swoje pochodzenie został w 1947 roku wysiedlony na Ziemię Odzyskaną w ramach akcji „Wisła”, prowadzonej przez strukturę państwowe Polski Ludowej. Mocna więź z małą ojczyzną spowodowała jednak, że aż trzykrotnie wracał do Krynicy, aż w końcu pozwolono mu tam pozostać.

Według eksperckich szacunków, Nikifor Krynicki w trakcie swojego życia stworzył nawet kilkadziesiąt tysięcy obrazów i rysunków. Co szczególnie warte zachwytu, nigdy się nie powtarzał. Wiele swoich prac sprzedawał bądź rozdał. Jako początkujący malarz podobno nosił ze sobą tekturkę zawierającą prośbę o jedzenie lub pieniądze w zamian za namalowany przez siebie obrazek. Niedługo przed śmiercią dzieła Nikifora prezentowane były w galeriach w Niemczech, Holandii, Belgii czy Izraelu. W wyniku zwiększonej rozpoznawalności turyści, instytucje kulturalne czy prywatni kolekcjonerzy zainteresowali się kupnem prac artysty, przez co jego sytuacja materialna uległa znacznej poprawie. Co ciekawe, nie wpłynęło to drastycznie na jego życie, ponieważ z zarobionych

środków korzystał w stopniu minimalnym. Dopóki pozwoliło mu na to zdrowie, codziennie wybierał się do pracy w okolicy krynickiego deptaku, gdzie zamyślony przysiadł z drewnianą walizką wypełnioną przyborami plastycznymi.



Ilustracja: Basia Borysewicz

JAKUB TROJANOWSKI

Stetoskop i Pióro #5

James Kahn

W poprzednich odsłonach cyklu spotykaliśmy się z bohaterami, których niestety już nie ma na tym świecie. Z tego powodu starałem się znaleźć osobę, która jeszcze po nim kroczy. Po krótkich poszukiwaniach natrafiłem na nazwisko, które od dzieciństwa krąży w mojej pamięci. Wyruszamy więc ponownie poza granice Polski i po raz kolejny udajemy się do Stanów Zjednoczonych, gdzie mieszka James Kahn.

Urodził się w Wietrznym Mieście (Chicago) w 1947 roku, więc od starszego kolegi – Michaela Crichtona dzieli go zaledwie pięć lat. Już od najmłodszych lat przejawiał artystyczne zainteresowania. W wieku dziewięciu lat tworzył w swoim zeszycie alternatywne zakończenia czytanych historii, a trzy lata później po raz pierwszy wziął udział w lekcjach gry na gitarze. Gdy minęły kolejne dwa lata, połączył obie pasje tworząc pierwszą piosenkę. Jak potem sam przyznał, uświadomił sobie, że jego zdolności łączyły się z jego komicznym podejściem do życia, sprawiając, że odnalazł się w byciu gawędziarzem.

Na Uniwersytecie Chicagowskim najpierw studiował biologię, by potem podjąć studia lekarskie. Na wybór kariery wpłynął fakt, iż od dzieciństwa obserwował pracę swego ojca, prowadzącego praktykę lekarską w domu rodzinnym. Walkę z chorobami i ściąganie ludzi z granicy życia i śmierci przyrównał do współczesnej magii, której doświadczał w powieściach czytanych w dzieciństwie. Podczas piątego roku w college'u zajął drugie miejsce w uniwersyteckim konkursie, po którym jeden z członków jury wysłał jego opowiadanie *The Box* do czasopisma *Playboy*, które opublikowało tekst w marcu 1971 r. Przedstawiało on historię listonosza zamkniętego w narożnej skrzynce pocztowej przez członków gangu. Natomiast dwa lata później w *Gallery*, ukazało się jego inne dzieło *Mobius Trip*.

Następnie odbył staż z chorób wewnętrznych na Uniwersytecie Winconsin w Maddison. Okres ten określił jako najbardziej intensywny, przepiękny, ale jednocześnie męczący i pożerający zasoby czasowe. Uświadomił sobie, że dalsza praca w tej specjalizacji uniemożliwiłaby mu rozwijanie swoich artystycznych pasji. By uzyskać większy balans w życiu, zdecydował się na specjalizację z medycyny ratunkowej, którą kontynuował w kilku szpitalach i uniwersytetach na terenie Kalifornii. Przerywał ją jednak dwukrotnie, czego owocem była choćby jego pierwsza powieść: *Diagnosis: Murder*. Równocześnie rozwijał swoją karierę zawodową, wchodząc w skład grona specjalistów, którzy otwarli oraz prowadzili oddział ratunkowy w szpitalu św. Jana w Santa Monica. W tym czasie tworzył m.in. muzykę z przyjaciółmi, ale napisał również trylogię science-fiction: *World Enough, and Time*, *Time's Dark Laughter*, *Timefall*.

Prawdziwy przełom nastąpił jednak w roku 1981, gdy do oddziału szpitalnego zgłosiła się Kathleen Kennedy z prośbą o merytoryczne porady dotyczące sceny resuscytacji obcego w filmie, przy którym pracowała. Gdy dodam, że reżyserem tego dzieła był Steven Spielberg, powinniście już się domyślić, że nosiło ono tytuł E.T. Wraz z innymi członkami zespołu miał okazję pojawić się tam na ekranie. Na planie filmowym przekazał kopię pierwszej części swojej trylogii nabierającemu sławy twórcy, co zaowocowało pisarskim zleceniem dla Kahna. Miał on zająć

się zaadaptowaniem *Poltergeista* na powieść, czego udało mu się dokonać zaledwie w miesiąc, otwierając przed nim bramy Hollywood. Jeszcze większą sławę przyniosła mu następna adaptacja – *Powrót Jedi*. Była ona niemniejszym sukcesem niż filmowy pierwowzór, dzięki czemu spod jego pióra w kolejnych latach wyszły nowelizacje *Indiana Jones i Świątyni Zagłady*, drugiej części *Poltergeista* oraz *The Goonies*. Jak wiemy, ostatni z filmów zebrał w obsadzie mniej znanych aktorów, z których część obecnie bryluje na ekranach w wielkich produkcjach, a Ke Huy Quan otrzymał nawet Oscara w ubiegłorocznej edycji.

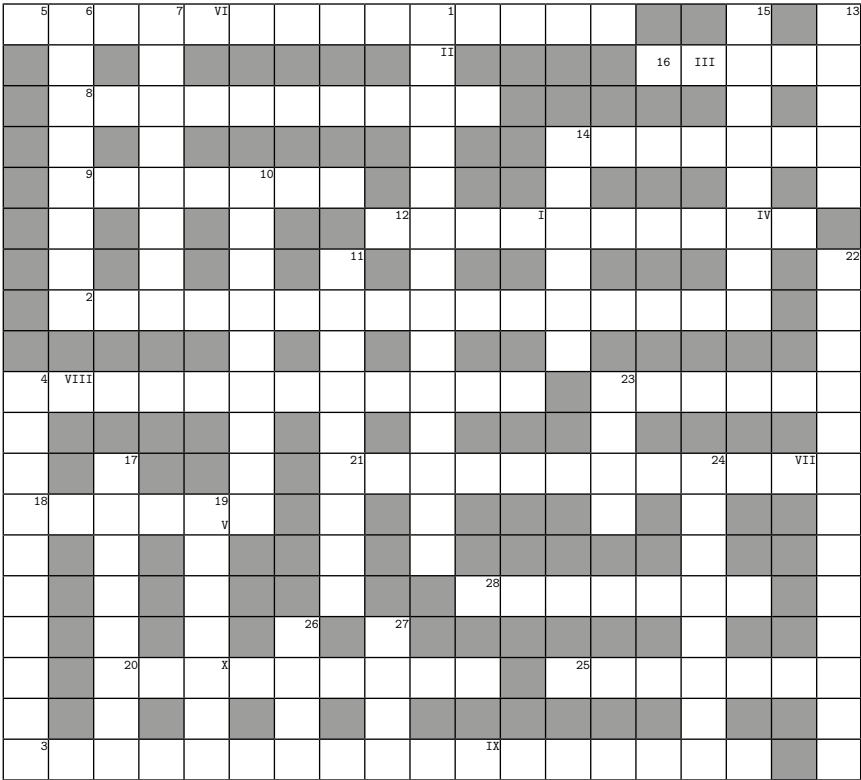
Przez kolejne dwadzieścia lat pisał głównie dla produkcji telewizyjnych. Do bardziej znanych należą *Star Trek: The Next Generation*, *Star Trek: Voyager* (gdzie pełnił również funkcje producenta), a nawet *Xenna: Wojownicza Księżniczka*. Nieobca była mu także tematyka medyczna, gdyż jego twórczość zo-

baczyć można było także w *Family Medical Center*, *Medicine Ball*, a także *E/R* (które od *ER* Michaela Crichtona różniło się bardziej komediowym podejściem). Za namową producenta Davida Westa oraz pod opieką Kate Wallace nagrał i wydał 4 płyty łączące w sobie blues, folk oraz country.

Kariera twórcza Jamesa Kahna jest o tyle ciekawa, że w przeciwieństwie do bohaterów większości poprzednich części był on w stanie połączyć pracę zawodową z twórczością. Sam pisarz przyznawał, że specjalnie zdecydował się na szkolenie w zakresie medycyny ratunkowej, by nie musieć brać ze sobą pracy do domu, a maratony pracy móc przeplatać okresami twórczymi. Owocem zbalansowanego życia jest szereg dzieł, które spotkały się z ciepłym przyjęciem fanów, a wszystko wskazuje na to, że w nadchodzących latach możemy spodziewać się kolejnych.



Ilustracja: Agnieszka Cieśliewicz



I II Q IV V VI VII VIII IX X XI

POZIOMO

- 2. Powrót do zdrowia po przebytej chorobie.
- 3. Kwas..., potocznie aspiryna.
- 4. Niejasny, mieszaný, niejednoznaczny.
- 5. Radiologiczne badanie naczyń wieńcowych
- 8. Płytki krwi.
- 9. Henri.. , autor książki "Niejaki Piórko"
- 12. Lęk przed obcymi.
- 14. Miasto zakochanych.
- 16. Przygotowywany na Wielkanoc.
- 18. Kraj ze stolicą w Kigali.
- 20. Antybiotyk polienowy stosowany w leczeniu grzybic.
- 21. Procedura medyczna, polega na wprowadzeniu rurki do pęcherza moczowego.
- 23. Rzeźba na Rondzie Kaponiera.
- 25. Malarz niderlandzki, "Sąd Ostateczny".
- 28. .. piersiowy, ślinowy, łojowy.

PIONOWO

- 1. Odnoszący się do przeszłości.
- 4. Lęk przed otwartą przestrzenią, tłumem.
- 6. Mierzy i oznacza siłę wzroku.
- 7. Łączy łopatkę z mostkiem.
- 10. Najwyższy szczyt Andów.
- 11. Glikozyd., np. digoksyna
- 13. Neuryt, wypustka osiowa.
- 14. Bradley, gwiazda filmowa.
- 15. Świeca zapalana przy zmarłym.
- 17. Jennifer.. , aktorka.
- 19. Achille-Claude..., francuski kompozytor.
- 22. Jeden z landów niemieckich ze stolicą w Poczdamie.
- 23. Płynny preparat ziołowy z olejkami eterycznymi do smarowania podczas choroby.
- 24. Urządzenie do sterylizacji sprzętów medycznych.
- 26. Film z 2018r., w roli głównej Teo Yoo.
- 27. Okrągła, może być ziemniaczana z mięsem.

NAGRODA:

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

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsum.pl do 12.04 wraz z dopiskiem „Krzyżówka”. Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę.

SUDOKU

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

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

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

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

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

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

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

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

Prawidłowe rozwiązania sudoku, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsum.pl do 05.05.2024 wraz z dopiskiem „Sudoku”. Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wybierzemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę – dwie pojedyncze wejściówki do Poznańskiego Muzeum Pyry. Powodzenia!

Z ARCHIWUM X

Lá Fhéile Pádraig – dzień świętego Patryka

17 marca cały świat mieni się wszelkimi odcieniami zieleni, by razem z rodowitymi Irlandczykami świętować Lá'le Pádraig na pamiątkę patrona Zielonej Wyspy. Święto ma w historii tego kraju bardzo głębokie korzenie, a dotyczy postaci, która wcale nie pochodziła z Irlandii!

Patryk nosił celtyckie imię Sucat. Urodził się w 385 r. i pochodził najprawdopodobniej z terenów dzisiejszej Walii. Przyszedł na świat w rodzinie kapłańskiej, był synem diakona i wnukiem kapłana. Gdy miał szesnaście lat, uprowadzono go i sprzedano w niewolę do Irlandii, gdzie pracował jako pasterz. Kilka lat później zbiegł do Galii. Tam skończył studia, a także przyjął święcenia kapłańskie. Wstąpił do klasztoru, następnie został biskupem. Mimo wszystkich wydarzeń, jakie miały miejsce w jego życiu, nigdy nie przestawał myśleć o Zielonej Wyspie. Wrócił do Irlandii w 432 r. Nie był pierwszym misjonarzem tego kraju, jednak to właśnie on wniósł wielki wkład w nową kulturę i krzepienie w Irlandii ducha chrześcijaństwa. On też przyczynił się do tego, że Irlandia przyjęła chrzest i została ewangelizowana. Święty Patryk zniósł pogaństwo z Druidów w Tatrach, wodzów i królów, chrzcząc ich w świętych studniach. Według dawnych prawideł, irlandzkiego świętego Patryka posłużył się właśnie trzylistną koniczyną, by wyjaśnić pierwszym irlandzким chrześcijanom dogmat Trójcy Świętej: istnieją trzy osoby Boskie, a jednocześnie całość tworzy Boga. Tak oto symbolem święta świętego Patryka stała się zielona trzylistna koniczyna. Sam święty kresu swoich dni dożył w klasztorze Down, gdzie zmarł 17 marca 461 r.

Tego też właśnie dnia jest obchodzone święto. Jest to także dzień wolny od pracy. Na ulicach, w barach i w domach królują kolor zielony, irlandzkie piwo, irlandzkie jedzenie i zabawy, irlandzka muzyka oraz trwają liczne parady trwające pięć dni – uczestniczy w nich łącznie około pół miliona osób. Jednak oficjalnym trunkiem związanym z tym świętem jest nie piwo a... whiskey. Tego dnia należy wypić szklankę tego trunku zwaną inaczej dzbanem Patryka. Sama nazwa ma swoje tradycyjne wyjaśnienie. Otóż jedna z opowieści o świętym podaje, że Patryk nastraszył szynkarę, która nie dolewała pełnej miarki trunku, iż pojawiają się w jej karczmie potwory. Karczmarzka wystraszona, od tego czasu solidnie napełniała szklanki. Tu należy zwrócić uwagę, że irlandzka whiskey, czyli uisge beatha (tłum. „woda życia”) jest trunkiem oryginalnym i leżącym u podstaw szkockiej tradycji whisky. Grzechem jest jednak mylić te dwa pojęcia!

Dzień Świętego Patryka jest obecnie dniem wolnym od pracy w Irlandii, Irlandii Północnej, Nowej Fundlandii i Labradorze oraz naMontserrat. Święto obchodzone jest rów-



niez poza Irlandią, także w Polsce, co jest związane z popularnością kultury celtyckiej. W Stanach Zjednoczonych obchody Dnia świętego Patryka sięgają 1737 r., kiedy Charytatywne Irlandzkie Stowarzyszenie w Bostonie zorganizowało pierwszą paradę.

By uczcić dzień świętego Patryka, w wielu krajach na świecie coraz popularniejsze stają się malowanie znanych miejsc na zielono. W dniu tym zielone stawały się takie obiekty jak: wodospad Niagara, London Eye, Góra Stołowa w RPA, Empire State Building w Nowym Jorku, Fernsehturm w Berlinie, Krzywa Wieża w Pizie, Opera w Sydney czy Burdz al-Arab w Dubaju. My również możemy pochwalić się swoim wkładem w tę tradycję, bowiem do listy zabytków można dopisać także Ratusz oraz Stadion Miejski w Poznaniu.

Życzę więc wszystkim wszystkiego dobrego na ten dzień, Lá Fhéile Pádraig Sona Daibh!

Cogaiseoir

Artykuł pochodzi z numeru 159, wydanego w marcu 2014 roku.

Dziennik Podróżnika

Wpis 136 Artefakt Przodków

Dzisiejszego popołudnia krasnolud w końcu się obudził. Przedstawił się jako Grunak — podróżny kowal. Postanowiliśmy rozpaść ognisko na obrzeżach miasteczka i wysłuchać, co ma nam do powiedzenia.

Ognisko płonęło jasno, a drwa nieustannie strzelały, wprowadzając idealny nastrój do wysłuchania opowieści. Grunak na samym początku podziękował za ratunek i przedstawił nam zarys swojej podróży.

W pewnym momencie spojrzał za zwój, który jeszcze niedawno znajdował się w rękach kultysty, po czym uciekł i posmutniał. Można było wyczuć, że zbliżał się do sedna opowieści, która miała wpłynąć na nasze dalsze losy.

Artefakt, o którym zaczął opowiadać, był dziełem przodków krasnoludów — rzemieślników nieporównywalnych z żadnymi innymi w znanych dzisiaj krainach. Ta prastara relikwia nosiła na sobie znak kultystów, tajemniczy symbol, którego obecność budziła niepokój, a zwój zawierał mapę, prowadzącą do miejsca, które jest związane z „ukrytą mocą”.

Grunak mówił z namysłem, a jego głos niósł ciężar wielowiekowych sekretów.

— Ten artefakt, nie jest zwykłym wytworem. To klucz... klucz do mocy, której prawdziwa natura jeszcze nie została odkryta. Kultysty, których ciągnie do mroku, pragną go dla siebie, to musi oznaczać, że jego moc nie posłuży dobru.

Przez większość opowieści Grunak trzymał nas w napięciu, rysując obraz przedmiotu, który choć mały, krył w sobie potencjał zdolny zmienić bieg historii. Jego związek z kultystami nie był przypadkowy.

— Znak na artefakcie — kontynuował krasnolud — to pieczęć, która według legend, potrafi otworzyć bramy do mocy ukrytych w głębi ziemi Mocy, których krasnoludy obawiały się i strzegły przed światem zewnętrznym.

W tym momencie Grunak zadeklarował, że nie opuści naszej strony.

— Musimy dowiedzieć się więcej — powiedział z determinacją w głosie. — Muszę zdecydować, czy ten artefakt powinien powrócić do rodzinnego skarbcza, by zostać chronionym, czy też zniszczyć go, zanim wyrządzi więcej szkód.

Wpis 150 Mroczna plaga

Decyzja Grunaka o pozostaniu z nami dodała naszej misji nowego wymiaru. Nie tylko mieliśmy za zadanie rozprawić się z kultystami, ale teraz również odkryć prawdę o artefakcie, zrozumieć jego moc i zdecydować o jego losie.

Dwa tygodnie minęły od opowieści Grunaka, a my wędrowaliśmy dalej, w poszukiwaniu tajemnic związanych z kultystami i artefaktem przodków.

Tym razem natrafiliśmy na miasto, które tonęło w cieniu czarnych chmur. Mieszkańcy opowiedzieli nam o dziwnej pladze, która spadła na nich miesiąc temu. Podobno wszystko się zaczęło pewnego wieczoru na pobliskich wzgórzach, lecz nikt, kto się tam wybrał, aby zbadać to zjawisko, nie powrócił. Postanowiliśmy zaryzykować i ruszyć w tamtym kierunku.

Gdy osiągnęliśmy wzgórze, ujrzeliśmy rozległe siedlisko goblinów, a jeden spośród nich bardzo się wyróżniał. Stwór ten trzymał w ręce łaskę, z której buchały ciemne chmury, unosząc się wokół niego. Na jego piersi widniał znak, który już dobrze znaliśmy. Jego spojrzenie było pełne złowrogiej pewności siebie. Nie miałem żadnych wątpliwości. „To na pewno jest szaman” — pomyślałem.

Podczas ostrożnego podejścia do goblina, Adela, korzystając ze swoich wietrznych sztyletów, starała się rozproszyć chmury płynnym cięciem, jednak z każdą próbą zdawały się wracać z jeszcze większą siłą. Wobec tego podjęliśmy natychmiastową decyzję o bezpośrednim ataku.

Goblin nie spodziewał się naszego zdecydowanego podejścia. Edel, przyzywając boską moc, otoczył się światłem, które rozpraszало ciemność, a ja ruszyłem na szamana z pełnym impetem. Adela, wykorzystując swoją magię wiatru, nie tylko utrzymała chmury w miejscu, ale także skierowała ich siłę w stronę goblina.

Walka była zacięta, ale nasza współpraca okazała się niezwykle skuteczna. Adela przemieszczała się z gracją pomiędzy chmurami, rozpraszając je jedną po drugiej. Edel utrzymywał święte światło, odbijając ataki goblina. Ja oraz Grunak, korzystając z doświadczenia w walce, skoncentrowaliśmy się na precyzyjnych ciosach i ostatecznie udało nam się pokonać szamana.

Gdy opadła już ostatnia chmura, wszyscy doszliśmy do jednego wniosku. Śledztwo wokół artefaktu przodków prowadzi nas w coraz bardziej nieznane i niebezpieczne rejony.

SUCHARY

Jaka jest różnica między rumem a rumakiem?
Taka sama jak między koniem a koniakiem

Dlaczego chemik zabija?
W imię zasad.

Napis na grobie informatyka:
„kowalski.zip”

Kiedy Einstein myślał nad teorią względności,
Chuck Norris podszedł do niego i powiedział „kwa-
drat”.

Kiedy Chuck Norris spogląda w niebo, chmury
pocą się ze strachu. Nazywamy to deszczem.

Profesor do początkującego lekarza:
– Przecież pana pierwszy pacjent wyzdrowiał, nie
rozumiem więc, dlaczego jest pan zdenerwowany?
– Bo nie mam pojęcia, panie profesorze, co mu po-
mogło.

Do pracowni radiologicznej w szpitalu zagląda
śmierć:
– Czy są dla mnie jakieś slajdy?

– Panie doktorze, mój rozrusznik serca ma chyba
defekt!
– Dlaczego pan tak sądzi?
– Jak kaszlnę, to mi się brama od garażu otwiera.

– Jakie wino jest najmocniejsze?
– Mszalne – jeden pije, a wszyscy śpiewają.

– Mężczyzna w żółtych slipkach ma natychmiast
opuścić teren pływalni – wrzeszczy ratownik.
– A dlaczego mam wyjść?
– Bo pan sika.
– Wszyscy to robią.
– Ale tylko pan z trampoliny.

Siedzisz w mercedesie. Przed tobą idzie koń, które-
go nie możesz wyprzedzić. Za tobą leci samolot. Co
robisz?
...Zsiadasz z karuzeli!!!

Dentysta do pacjenta:
- A teraz lojalnie uprzedzam pana, że będzie bolało.
Proszę mocno zacisnąć zęby i szeroko otworzyć
usta...

- Co to jest medycyna?
- Jest to nauka, która pomaga choremu znaleźć się
na tamtym świecie.

Rodzina Fąfarów zastanawia się, dokąd się wybrać
na wakacje.

Dorastający syn zabiera głos:
- Ja, to bym chciał wyjechać gdzieś gdzie dawno nie
byłem.
- Świetnie - cieszy się ojciec - Masz tu pieniądze i idź
do fryzjera!

STABAT MATER

Cardim / Clug

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

Bilety dla studentów Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu:

25% zniżki na hasło UM

Wieczór baletowy

Szymanowski i Pergolesi – Cardim i Clug. Dwie poruszające choreograficzne interpretacje „Stabat Mater”. Od cierpienia i żałoby po afirmację życia. Od wstrzymującego oddech poczucia straty po akceptację tego, co przynosi los. "Badam tematy bezradności, straty i odnalezienia siły do dalszego działania" – mówi Daniela Cardim, choreografka pierwszej części spektaklu. Z kompozycją Szymanowskiego towarzyszy każdej kobiecie, która traci bliską osobę. Dla Edwarda Cluga – odpowiedzialnego za drugą część przedstawienia – „Stabat Mater” w ujęciu Pergolesiego to hymn na cześć kobiet, gdzie czułość i delikatność łączy się z poświęceniem i oddaniem. „Stabat Mater” Danieli Cardim i Edwarda Cluga to spektakl na dzisiejsze czasy.

**5 i 6 kwietnia 2024,
godz. 19.00**

