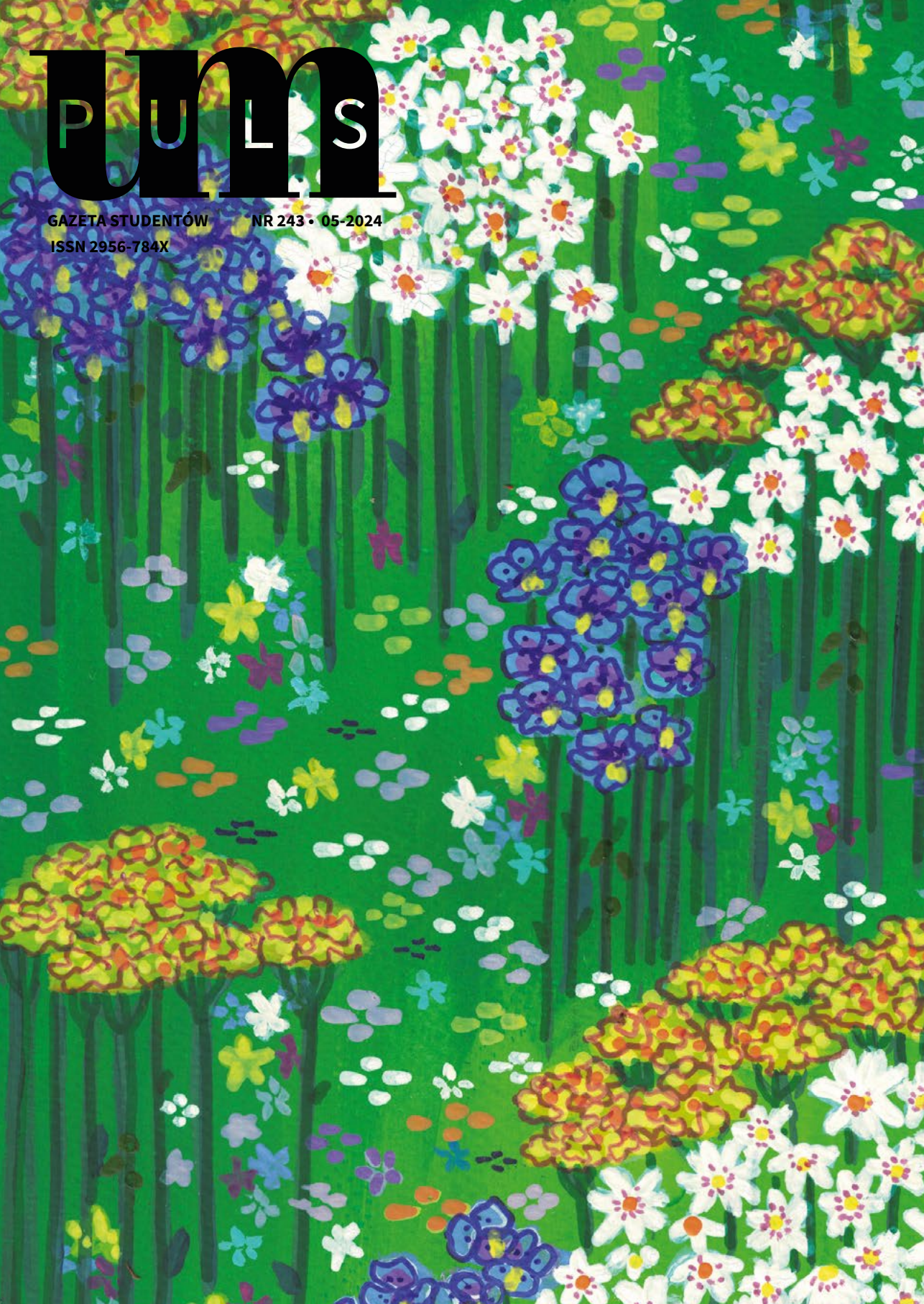


PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 243 • 05-2024

ISSN 2956-784X



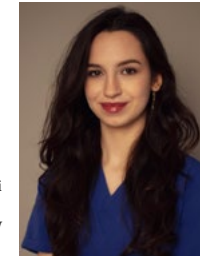
Pastor & Leon & Lightfoot Bondara

UMP

GAZETA STUDENTÓW

NR 243 • 05-2024

ALEKSANDRA DŁUGOSZ
ZASTĘPCZYNI REDAKTORA
NACZELNEGO



Wyrok śmierci czy ulga w cierpieniu?

Eutanazja w dosłownym tłumaczeniu z greki oznacza "dobrą śmierć", jednak temat od wieków wzbudza kontrowersje. Jedni widzą w tej procedurze szansę na ulgę w cierpieniu, którego nie jesteśmy w stanie odjąć nawet z pomocą najnowszych zdobyczy cywilizacyjnych. Dla innych będzie ono stanowić synonim morderstwa. Kto powinien decydować o długości trwania ludzkiego życia? Czy jest to sytuacja, w której człowiek wchodzi w kompetencje boskie? Większość wyznań otwarcie zakazuje przeprowadzenia zabiegu eutanazji, ponieważ uważa go za umyślne i świadome skrócenie życia ludzkiego. W Kuwejcie podczas Pierwszej Międzynarodowej Konferencji Medycyny Muzułmańskiej w 1981 roku eutanazja została otwarcie potępiona. Podobne stanowisko zajmują m.in. Kościół Katolicki oraz Wspólnota Kościołów Ewangelickich. Inaczej eutanazję traktuje hinduizm, przedstawiając ją jako krok w kierunku reinkarnacji. Istotne jest tam jednak założenie, że działaniami nie kierują zawiść, złość, namietność czy egoizm. Eutanazja pasywna – decyzja o zaprzestaniu terapii – jest legalna praktycznie w każdym państwie europejskim, również w Polsce. Jest wyraźnie oddzielana od eutanazji aktywnej czy samobójstwa, dzięki czemu jest rozpatrywana w bardziej przychylnym świetle, zarówno w obliczu prawa jak i religii. Nie oznacza to jednak, że decyzja o jej zastosowaniu jest wolna od dyalematów etycznych. Pytanie, czy można ingerować w zakończenie życia ludzkiego,

Redaktor Naczelny: Adrian Kostrzewa
Z-czyni Redaktora Naczelnego: Aleksandra Długosz
Skład: Basia Borysewicz, Maria Tomaszewska, Konrad Strzelecki
Okladka: Basia Borysewicz
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: Lidia Tańska, Basia Borysewicz, Maria Tomaszewska, 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 Węglewska, Marcin Żółtowski, Maria Graczyk, Maria Łubieńska, Marta Rezler, Mateusz Szot

nawet to obciążone cierpieniem, pozostaje bez jednoznacznej odpowiedzi. Jednakże, każdy z nas na pewnym etapie swojego życia może być postawiony w sytuacji, gdzie należy podjąć trudne decyzje. Warto wtedy postąpić zgodnie z własnym sumieniem, ale również szacunkiem i zrozumieniem dla innych.

SPIS TREŚCI

3 Słowo wstępu *Aleksandra Długosz*

4 Wariograf

NAUKA

5 Odyseja kosmiczna:

Nowa nadzieja w niesporczakach *Martyna Adamska*

6 Jak chronić się przed czerniakiem *Katarzyna Pawłowicz*

8 Osobowość paranoiczna *Patrycja Bartczak*

10 Od pomysłu do leku *Soft Communication*

12 Z archiwum X

ROZMAITOŚCI

14 Forma na lato czy na lata? *Wojciech Janczak*

16 Białe laski, żółte guzy *Maria Tomaszewska*

18 Cykl: magia w Medycynie.

Część 6 – Inne końce świata *Weronika Szymonik*

19 Jak uwolnić czas? *Aleksandra Kurowska*

KULTURA

22 Stetoskop i pióro #6 – Arnold Mostowicz *Jakub Trojanowski*

24 Artefakty: Marvin Pontiac *Weronika U. Musiał*

26 O reprodukcjach dzieł sztuki *Lidia Tańska*

30 Epifania gwiazdnowojenna *Wojciech Pękosz*

ROZRYWKA

31 Krzyżówka *Kamila Garus*

32 Z archiwum X

34 Sudoku

36 Farmacja bez barier *PTSF*

38 Suchary

Koordinator Działu Pisarskiego: Weronika Musiał
Koordinator Działu Korekty Językowej: Wojciech Pękosz
Koordinator Działu Graficznego: Basia Borysewicz
Koordinator Działu PR: Aleksandra Kurowska
Koordinator Działu HR: Maria Tomaszewska
Koordinator ds. Kontaktów Zewnętrznych: Jan Mroczkowski
Koordinator Działu Nagrań Audiowizualnych: Zuzanna Nogaj

Numer zamknięto: 10.04.2024 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: Bartosz Grobelny
 STOPIEŃ NAUKOWY: doktor nauk o zdrowiu
 STANOWISKO: Adiunkt
 STAŻ NA UCZELNI: 9.5 roku



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: Spokojny, analityczny, empatyczny.
 JESTEM MISTRZEM W: Rozśmieszaniu swojego 7-miesięcznego syna.
 MAM SŁABOŚĆ DO: Wykręcania nowych wyników i analizy postępów na swoim gravelu.
 NIE POTRAFIĘ: Zrezygnować z ciągłej nauki.
 ZAWSZE CHCIAŁEM SIĘ NAUCZYĆ: Pilotować samolot.
 CHCIAŁBYM JESZCZE: Pracować nad projektem badawczym, który zrewolucjonizuje świat nauki.
 AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: Eksperci, którzy potrafią przyznać się do błędu.
 KIEDY KŁAMIĘ: Gdy mówię, że mam wszystko pod kontrolą ...
 SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: Synergia – wierzę w moc współpracy.
 IRYTUJE MNIE: Sposób myślenia „one size fits all”, często niestety w pracy wyciągamy zbyt pochopne wnioski.
 KIM LUB CZYM CHCIAŁBYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁ TYM, KIM JESTEM: Żołnierzem zawodowym.
 STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: Swojego entuzjazmu, otwartości i pasji do nauki.
 KIEDY STOJĘ W KORKU: Słucham branżowych podcastów z całego świata.
 MOJE HOBBY TO: Nowe technologie, innowacje w tym świecie śledzę z ogromną pasją.
 ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: Smartfon.
 NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: Szybka adaptacja do trudnych i zmieniających się sytuacji w życiu.
 MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: Góry – tam czuję się zrównoważony i zainspirowany.
 MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: Indie rock – energiczne rytmy dodają mi pozytywnej energii.
 MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: Ambient i deep house.
 ENERGII DODAJE MI: Dobre espresso i spokojny spacer na łonie natury.
 MOJA RADA DLA STUDENTÓW: Nie bójcie się zadawać pytań, często prowadzą one do fascynujących odkryć.
 NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: Wyda się to mało oryginalne, ale PubMed jest lepszy niż większość serwisów VOD.
 JEŚLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: iPhone.
 ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: Dobrego żeglarza nie wykształciło spokojne morze.

Odyseja Kosmiczna

nowa nadzieja w niesporczakach

Gdy rozpoczniecie swoją czytelniczną przygodę z tym numerem Pulsu, świat przyrody rozkwitnie w najpiękniejszym miesiącu roku – maju. Zachęcam Was serdecznie do tego, by zatrzymać się na moment w codziennym pędzie i przyjrzeć uważniej Waszemu otoczeniu – możecie się bardzo miło zaskoczyć, a kolejna taka okazja czeka Was dopiero za rok.

Dziś opowiem Wam o stworzeniach, których nie będziecie w stanie dostrzec gołym okiem. W żaden sposób nie umniejsza to ich znaczenia, albowiem świat nauki szaleje na ich punkcie... Niektórzy z Was z pewnością usłyszeli tę nazwę, przysypiając na lekcjach biologii. Inni fascynac, sami poszukiwali informacji na temat tego zwierzątka. Niezależnie od tego, czy już poznaliście się bliżej z niesporczakami, czy też to początek Waszej wspólnej drogi, warto wiedzieć na ich temat więcej. Mogą one bowiem wkrótce zrewolucjonizować nasze życie.

Niepozorne niesporczaki są bezkręgowcami, zamieszkującymi glebę na całym świecie. Ich ciało ma specyficzny wygląd, przypominający dzieło reżysera futurystycznego filmu o kosmitach atakujących Ziemię. To nie jedyna cecha tych stworzeń, przyprawiająca naukowców o zawrót głowy. Udowodniono, że niesporczaki, mimo dość prymitywnej budowy, wykazują niesamowite zdolności przetrwania w ekstremalnych warunkach. Ekspozycja na promieniowanie jonizujące? To nic takiego! Podróż w przestrzeń kosmiczną, temperatury bliskie zera absolutnego? Nasz bohater nawet nie zwróci na to uwagi! Ogromne stężenia soli czy kilkadziesiąt lat bez dostępu do wody? Terminatorzy świata przyrody wyjdą bez szwanku z tych opresyjnych sytuacji. Białka wytwarzane w organizmach niesporczaków spowalniają wszelkie procesy metaboliczne, prowadząc do stanu biostazy – to właśnie ta właściwość pozwala im na przetrwanie w skrajnie nieprzyjazznych

warunkach. Ostatnie doniesienia ze świata nauki potwierdzają, że wprowadzenie tychże białek do ludzkich komórek również prowadzi do spowolnienia ich metabolizmu. Niektórzy twierdzą, że pozwoli to na opracowanie nowych metod leczenia różnych schorzeń, a także... zahamowanie procesu starzenia w naszych organizmach! Czy będziemy wiecznie młodzi? Jest to perspektywa równie kusząca, co niepokojąca – otaczają nas przecież osoby gotowe na wszystko, by zatrzymać nieubłagane płynący czas...



ilustracja: Alicja Urbańczyk

KATARZYNA PAWŁOWICZ

Wróciłeś opalony z wakacji?

To jest już passé!

Jak chronić się przed czerniakiem?

Dni są coraz dłuższe, temperatura na zewnątrz coraz bardziej zachęca do wychodzenia z domów. Ciesząc się ładną pogodą ważne jest jednak, abyśmy nie zapominali o tym, jak bezpiecznie i odpowiedzialnie spędzać czas na słońcu, by chronić się przed czerniakiem. Jest to temat, który jest podnoszony co roku, a mimo to zachorowalność i umieralność w Polsce na ten nowotwór systematycznie rośnie, o około 9% rocznie. W 2020 roku odnotowano sumarycznie 3245 nowych zachorowań, co w porównaniu do 1980 jest 3-krotnym wzrostem. Mediana wieku zachorowania to około 50 lat, lecz rośnie ilość zachorowań u osób w wieku 35-49 lat, a także w grupie wiekowej 60-74 lat.

Czynnikami ryzyka zachorowania na czerniaka są między innymi wywiad rodzinny, zachorowania w przeszłości, znamiona melanocytowe, okresowa intensywna ekspozycja na promieniowanie UV czy fototyp 1. (jasna skóra, jasne lub rude włosy i niebieskie oczy). Największe znaczenie w prewencji tej choroby ma jednak stała ochrona przed promieniowaniem UV.

Jak wdrożyć odpowiednią profilaktykę w swoje życie? Przede wszystkim używaj codziennie kremu z filtrem UV. Istotne jest, abyśmy używali odpowiedniej ilości – badania rekomendują 2 mg/cm². Oczywiście trudno, abyśmy teraz obliczali powierzchnię swojego

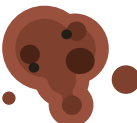
ciała, dlatego istnieją pewne sposoby, które mogą nam ułatwić aplikację kremu z filtrem na twarz. Jeden z nich to metoda na „dwa palce” – odmierzamy krem na dwa palce środkowe. Nie jest to idealny sposób, gdyż kremy różnią się gęstością, jednak w porównaniu do innych metod – na przykład używania łyżki miarowej i odważania 1-1,25 g kremu, jest to z pewnością najłatwiejsze rozwiązanie. Dodatkową istotną czynnością jest reaplikacja kremu w ciągu dnia, który ściera się zwłaszcza w okolicy ust i nosa oraz przestaje odpowiednio chronić. Powinniśmy jej dokonywać co 2-3 godziny, po wyjściu z wody i wytarciu się ręcznikiem. Pamiętajmy, że promieniowanie UV przenika również przez szyby, więc jadąc samochodem, czy spędzając dzień w domu również powinniśmy być posmarowani. Jeśli szukamy idealnego dla siebie kremu z filtrem, innych informacji na temat fotoprotekcji czy nowinek ze świata kosmetyków, serdecznie polecam stronę „Piggypeg”.

Gdy jesteśmy już posmarowani prawidłowo kremem z filtrem, pamiętajmy o nakryciu głowy, które zakrywa uszy i kark, o okularach przeciwsłonecznych z filtrem UV, a także zakładaniu ubrań chroniących ramiona. Idealnie by było, gdybyśmy unikali ekspozycji słonecznej w godzinach 11.00-16.00. Oczywiście omijamy również solarium szerokim łukiem. Gdy posiadamy już jakieś znamiona na swoim ciele, pamiętajmy o ich obserwacji, według zasad ABCDE,

i corocznych kontrolach u dermatologa lub chirurga onkologa. Czerniakowe ABCDE obejmuje asymetrię, poszarpane brzegi, czerwony, czarny kolor, duży rozmiar (>6 mm) i ewolucję zmian.

Pamiętajmy o dbaniu o naszych bliskich i przypominaniu im o tych zasadach, abyśmy mogli cieszyć się wspólnie spędzonym czasem jeszcze wiele lat.

ABCDE czerniaka:

<i>A</i>	<i>asymetria</i>		
<i>B</i>	<i>brzegi</i>		
<i>C</i>	<i>od ang. colour</i>		
<i>D</i>	<i>od ang. diameter</i>		
<i>E</i>	<i>ewolucja</i>		

Zaburzenia osobowości 1/8

Osobowość paranoiczna

Czym są zaburzenia osobowości?

Zaburzenia osobowości stanowią uporczywe wzorce myślenia i zachowań, które negatywnie wpływają na funkcjonowanie jednostki oraz jej relacje z innymi ludźmi. Osoby nimi dotknięte wykazują charakterystyczny zestaw cech, które razem tworzą obraz zaburzenia i utrudniają prowadzenie satysfakcjonującego życia społecznego. Istnieją również osoby o cechach podobnych do tych, występujących przy zaburzeniu osobowości, jednak o mniejszym nasileniu, które nie są klasyfikowane jako zaburzenie, lecz jako styl osobowości.

Obraz osoby z zaburzeniem paranoicznym

Osobowość paranoiczna wyróżnia się pośród innych typów osobowości. Z uwagi na naturę tego zaburzenia niezwykle trudno jest prowadzić badania z udziałem pacjentów. Podejrzliwi, sceptyczni, niewybaczający i zazdrośni – chcą mieć wszystko pod kontrolą. Ich myślenie jest nastawione na podważanie i zaprzeczanie. Człowiek z osobowością paranoiczną doszukuje się znaków świadczących o złych zamiarach innych osób lub ich ukrytych motywach. Neutralne lub pozytywne sytuacje dopasowuje do swojego standardowego szlaku myślowego. Założymy, że pacjent otrzymuje niespodziewany prezent od kogoś znajomego. Taki gest natychmiast budzi obawę, że znajomy „ma w tym interes” i chce owym podarunkiem zacząć manipulować osobą obdarowaną lub tworzy ku temu odpowiednie warunki. Osoba z zaburzeniem paranoicznym wszystkich trzyma na dystans. Gdy ktoś z jej otoczenia się jej zwierza, może

zinterpretować to jako próbę wyłudzenia intymnych informacji w myśl zasady wzajemności. Pacjent często chowa w sobie urazę sprzed wielu lat. Nie potrafi wybaczyć osobom, które w przeszłości, w jakikolwiek sposób, nadwyreżyły jego zaufanie. Pacjent może podważać istotność szczepień ochronnych lub odrzucać zalecane leczenie chorób systemowych, ponieważ doszukuje się spisku ekonomicznego lekarzy, koncernów farmaceutycznych lub władz. Ma wrażenie, że prawda jest przed nim ukrywana, a nic nie jest tym, czym się wydaje. W oczach pacjenta inni ludzie są fałszywi, nielojalni, przekupni, niewiarygodni. Jego postawa chronicznie przyjmuje charakter obronny. U każdego pacjenta zaburzenie może manifestować się w odmienny sposób. Pacjent z osobowością paranoiczną, niemający zaburzeń współistniejących, nie doświadcza zaburzeń myślenia, halucynacji ani urojeń. Często jest przekonany o swojej racji, jest nieustępliwy i źle toleruje próby nakłonienia do zmiany podejścia względem wybranego tematu. Uważa się za osobę bystrą, nieomylną, dobrze przygotowaną na każde okoliczności. Co ciekawe, osoba paranoiczna zdecydowanie lepiej czuje się, gdy ktoś potwierdzi jej obawy i domniemania, w przeciwieństwie do pacjenta z lękiem uogólnionym, który potrzebuje zaprzeczenia jego pesymistycznym wizjom.

Życie z osobowością paranoiczną

Osobowość paranoiczna może utrudniać życie pacjentom na różnych płaszczyznach. Udowodniono, że w płynie mózgowo-rdzeniowym pacjentów z tym zaburzeniem są podwyższone ilości hormonu uwal-

niającego kortykotropinę (CRH), co jest biologicznym wykładnikiem wzmożonej odpowiedzi stresowej organizmu. Pacjenci są wyleknieni, często fiksują się na wybranej grupie zagadnień, które są przyczyną ich napięcia. Na uwagę zasługuje fakt, że pacjenci z osobowością paranoiczną są nieufni także wobec lekarzy czy terapeutów, co może być przyczyną tego, że osobowość paranoiczna jest czynnikiem prognostycznym niepowodzenia leczenia. Prowadzenie dialogu z pacjentami jest niezwykle trudne, ponieważ filtrują oni dane i przyjmują tylko te, które są zgodne z ich przekonaniami, a odrzucają lub przekształcają wszystkie inne. Zaburzenie to występuje często w towarzystwie zaburzenia osobowości borderline. Zauważono także współwystępowanie z takimi zaburzeniami jak: depresja, zaburzenia lękowe, nadużywanie substancji psychoaktywnych.

Nie przeprowadzono dotychczas żadnych badań klinicznych testujących leki na pacjentach z izolowanym zaburzeniem osobowości paranoicznej.



ilustracja: Basia Borysewicz

Od pomysłu do leku: poznaj świat badań klinicznych

Pomysł na lek – i co dalej?

W ostatnim stuleciu widoczny jest ogromny rozwój w dziedzinie nauk medycznych, który nierozzerwalnie wiąże się z postępem szeroko pojętej farmacji. Szczegółowe poznanie czynników patofizjologicznych i epidemiologicznych wielu zagrażających zdrowiu i życiu chorób przyczynia się do wdrażania coraz to nowocześniejszych terapii, które jednocześnie są bezpieczne i skuteczne dla pacjentów. W dobie chorób cywilizacyjnych, w tym nowotworów, prowadzi się badania dające chociażby cień nadziei wyleczenia tego, co nieuleczalne. Firmy farmaceutyczne prześcigają się w innowacyjnych rozwiązaniach a marketingowcy na każdym kroku „atakują” nas reklamami leków. Jednak czy wystarczy mieć pomysł? Czy wprowadzenie leku do obrotu to tylko opracowanie technologii produkcji tabletki?

Projektowanie leku

Zanim znajdziemy lek na półce aptecznej, jego substancja czynna musi zostać wyselekcjonowana, dokładnie poznana i przejść badania przedkliniczne oraz 3 fazy badań klinicznych. Po tym długotrwałym i kosztownym procesie produkt musi dostać pozwolenie na wprowadzenie do obrotu – wtedy trafia do pacjentów. Tysiące publikowanych specjalistycznych artykułów zawierających wyniki badań naukowych rodzi tysiące pomysłów na nowe leki. Z tych wszystkich chemicznych cząsteczek pracownicy nauki selekcjonują zaledwie kilka o potencjalnych właściwościach leczniczych. Znając konkretną jednostkę chorobową, w której naukowcy chcą zastosować nową cząsteczkę, określają docelowe miejsce jej działania, biorąc pod uwagę specyficzne cechy cząsteczki i jej struktury. Ta ostatnia może być wielokrotnie modyfikowana zanim cząsteczka osiągnie pożądane właściwości zapewniające większą skuteczność i aktywność farmakologiczną, bezpieczeństwo czy też możliwość uzyskania korzystniejszej postaci leku, niż te istniejące już na rynku. Nowy związek aktywny jest izolowany z substancji występujących naturalnie lub syntetyzowany chemicznie. Kluczowe jest pozna-

nie właściwości fizykochemicznych oraz struktury chemicznej oraz ustalenie ich wpływu na działanie biologiczne związku. Pozwala to określić przypuszczalną aktywność farmakologiczną lub poznać inne, nowe właściwości.

Badania przedkliniczne in vitro

Zaprojektowana i opatentowana substancja czynna trafia do badań przedklinicznych. W pierwszej kolejności przechodzi testy in vitro, zwykle na hodowlach komórkowych czy kulturach tkankowych. Badania te powinny dowieść stabilności metabolicznej związku we krwi i osoczu, określić jego biodostępność oraz wpływ na narządy. Badania przedkliniczne in vitro są kluczowym momentem w całym procesie opracowywania nowego leku, gdyż stanowią wstępną ocenę jego skuteczności i od ich wyników zależą dalsze kroki, np. badania w warunkach in vivo.

Badania przedkliniczne in vivo

Rozpoczęcie badań na organizmach żywych musi być poprzedzone ich odpowiednim zaplanowaniem oraz uzyskaniem zgody lokalnej komisji etycznej do spraw doświadczeń na zwierzętach, która działa na podstawie Ustawy o ochronie zwierząt wykorzystywanych do celów naukowych lub edukacyjnych

z dnia 15 stycznia 2015 r. Ustawa bardzo szczegółowo określa warunki prowadzenia takich badań. Prowadzone w specjalistycznych, dedykowanych temu celowi ośrodkach testy in vivo mają na celu przede wszystkim zidentyfikowanie i określenie bezpieczeństwa substancji czynnej. Na tym etapie dokonuje się oceny procesów takich jak absorpcja, dystrybucja, metabolizm oraz wydalanie. Ponadto, określa się toksyczność oraz ewentualne działanie mutagenne, genotoksyczne i teratogenne.

Badania kliniczne

Dopiero gdy wyniki badań przedklinicznych uzasadniają podjęcie kolejnych działań związanych z wykorzystaniem i dalszym rozwojem substancji czynnej w leczeniu danego schorzenia, produkt będzie testowany u ludzi. Warto wspomnieć, że czas trwania badań przedklinicznych wynosi około 2–8 lat, a według statystyk tylko jedna z tysiąca poddanych badaniom przedklinicznym cząsteczek znajdzie się w badaniu klinicznym. Około 85% cząsteczek odpada w początkowych fazach badań klinicznych, a ostatecznie tylko jeden na pięć badanych klinicznie produktów leczniczych trafi na apteczną półkę. W trakcie I fazy badań klinicznych dochodzi do pierwszego podania produktu badanego człowiekowi. Często odbywa się to w specjalistycznych ośrodkach badawczych, gdzie pacjenci przez cały (krótki– czasem kilkudniowy) czas trwania badania są ściśle monitorowani. W tej fazie bierze udział ok. 20–80 zdrowych ochotników. Ocenia się przede wszystkim bezpieczeństwo terapii oraz toksyczność, wchłanianie i wydalanie substancji czynnej. II faza badań klinicznych trwa przynajmniej pół roku, a udział w niej bierze kilkudziesięciu lub nawet kilkuset pacjentów z danym schorzeniem. W trakcie tej fazy określa się bezpieczeństwo, skuteczność i dawkowanie nowego produktu. Na tym etapie ma także miejsce pierwsze porównanie działania nowej substancji czynnej z placebo lub istniejącą dotychczasową terapią uważaną za standard w leczeniu danej choroby. W tym celu uczestnicy badania przydzielani są odpowiednio do grupy badanej lub grupy kontrolnej. Rozdział ten odbywa

się losowo, przeważnie za pomocą specjalnych systemów komputerowych, w procesie zwanym randomizacją. Dodatkowo, w celu zapewnienia obiektywnej oceny zbieranych danych, badania prowadzi się metodą podwójnie lub potrójnie ślepej próby – tak, aby ani pacjent, ani nikt z personelu nie wiedział, jaką substancję otrzymuje. Kolejna, III faza badań prowadzona jest często międzynarodowo, z udziałem nawet kilku tysięcy pacjentów w wielu ośrodkach badawczych. Uczestnicy tej fazy są kwalifikowani na podstawie ścisłych kryteriów włączenia i wyłączenia. Faza ta trwa do kilku lat i ma na celu potwierdzenie skuteczności badanego produktu leczniczego w zastosowaniu w danym schorzeniu oraz jego bezpieczeństwa i ocenę działań niepożądanych. Metodologia prowadzenia badań klinicznych w fazie III jest taka jak w fazie II.

Rejestracja produktu leczniczego

Pozytywne zakończenie III fazy badania klinicznego i złożenie odpowiednich wniosków i obszernej dokumentacji skutkuje rejestracją nowego produktu leczniczego. Wtedy prowadzi się dalsze badania fazy IV weryfikujące w praktyce bezpieczeństwo nowego produktu, oceniające długoterminowe stosowanie pod kątem nowych działań niepożądanych, przedawkowania czy interakcji z innymi lekami.

Ile to kosztuje?

Proces wprowadzania na rynek nowych leków jest żmudny, długotrwały i kosztowny. Według dostępnych danych potrafi pochłonąć nawet 300–900 mln dolarów, z czego ok. 25% pokrywa badania przedkliniczne i wczesne fazy badań klinicznych. Od pierwszych testów laboratoryjnych do wprowadzenia leku na rynek mija niekiedy ponad 20 lat. Korzyści płynące z prowadzenia badań klinicznych są jednak niezwykle istotne dla rozwoju współczesnej nauki oraz zaawansowanych strategii terapeutycznych. Przyczyniają się do zwiększenia wiedzy medycznej i farmakologicznej oraz dają szansę i nadzieję wielu chorym. Tylko w Polsce co roku rejestruje się około 400 nowych badań klinicznych różnych faz.

Z ARCHIWUM X

Joga a styl życia

„Joga podobna jest do muzyki. Rytm ciała, melodia umysłu i harmonia duszy tworzą symfonię życia”.

(B.K.S. Iyengar)

Joga, praktykowana od tysięcy lat, pomaga rozwijać piękne i sprawne ciało, a także poznać prawdę i zdobyć wiedzę o samym sobie. Joga może wzbogacić nasze życie na wielu poziomach, pomóc w odnalezieniu wewnętrznego spokoju w naszym pełnym pośpiechu i stresu świecie oraz dać szansę na utrzymanie w zdrowiu całego ciała.

1. **Fizyczne korzyści z jogi** – korzyści płynące z jogi mogą być najróżniejsze. Joga to podróż ciała, umysłu i ducha. Ćwicząc pozycje jogi, sprawiamy, że nasze ciało staje się sprawne, zharmonizowane, prężne i zwinne. Ćwiczenia są jednocześnie masażem dla narządów wewnętrznych, dzięki czemu pobudzone zostają naturalne procesy naszego organizmu. Regulacja oddechu pozwala osiągnąć jasność umysłu i uspokaja układ nerwowy. Usprawniając oddychanie wewnętrzne, zyskujemy na vitalności.

2. **Dobre samopoczucie** – sprawność ciała i odczuwanie pobudzającej nowej energii mogą pozytywnie wpłynąć na nasze emocje i umysł, dając nam poczucie spokoju i wewnętrznego dopełnienia. To z kolei oddziałuje na nasz stosunek do życia i sposób, w jaki do niego podchodzimy, w jaki przyjmujemy wszelkie wyzwania. Zaczynamy czuć się zrównoważeni i skupieni, a nasza samoocena nie zależy od innych. Możemy sobie sami zaufać i dobrze znamy swoją wartość.

3. **Szerszy obraz** – ćwiczenie pozycji jogi to tylko jeden z jej aspektów. By w pełni czerpać z niej korzyści, powinniśmy zadbać też o inne jej podstawy: właściwe odżywianie się, sen, odpoczynek i zabawę. Joga popiera dietę wegetariańską opartą na naturalnych, nieprzetworzonych artykułach spożywczych. Uważa się, że jedzenie pochodzące z gleby zawiera niesfałszowaną siłę życiową. Joga zachęca, abyśmy jedli powoli i nie przejadali się. Praktykujący jogę

mogą zauważyć zmianę własnego smaku lub przyzwyczajenie związanych z odżywianiem się. Może to być zmniejszone zapotrzebowanie na jedzenie, pragnienie urozmaicenia diety, brak większego zainteresowania alkoholem albo rzucenie palenia. Możemy wsłuchać się w to, co przekazuje nam własne ciało i zaufać mu – jeść, kiedy czujemy głód, pić, kiedy jesteśmy spragnieni, spać, kiedy jesteśmy senni itd.

Joga to podróż osobista – każdy sam musi zdecydować, w jakim stopniu chce ją wprowadzić w swoje życie. Joga może pozostać niewielką jego częścią, a może też obejmować cały styl życia.

Złote zasady

1. Zawsze ćwicz cierpliwie, z uwagą, dbając o szczegóły.
2. Nigdy nie ćwicz z pełnym żołądkiem; zaczynaj co najmniej dwie godziny po jedzeniu.
3. Pij wodę przed ćwiczeniami i po ćwiczeniach, ale nie w trakcie, ponieważ przerwałoby to Twój zapal i ochłodziło wewnętrzne gorąco, które powstaje podczas ćwiczenia jogi i ma za zadanie wypalić trujące substancje.
4. Jogę zawsze ćwiczmy boso, dzięki czemu lepiej pamiętamy o tym, jaka jest rola stóp i lepiej czujemy podłoże.

5. Ćwicz w czystym, ciepłym pomieszczeniu. Postaraj się, by ta niewielka przestrzeń, którą przeznaczasz dla jogi, była wolna od bałaganu – dzięki temu łatwiej będzie Ci się skupić. Ciepło jest również ważne – w ciepłym pokoju mięśnie są bardziej sprężyste i działają sprawniej.

6. Przyjawszy pozycję, nie wstrzymuj oddechu – zawsze skupiaj się na miarowym oddychaniu, wciągając powietrze i wypuszczając je miękko i równo przez nos.

7. Do ćwiczeń wkładaj wygodne ubranie. Opięte rzeczy będą ograniczać twoje ruchy, a zbyt obszerne przeszkadzać w ćwiczeniach.



8. Kluczem do postępu i sukcesu w jodze jest regularne ćwiczenie. Systematyczność przynosi więcej korzyści niż długa, intensywna „walka” raz na jakiś czas. Na początku ćwicz 20-30 minut trzy lub cztery razy w tygodniu, a następnie przedłużaj każdą sesję do 60-90 minut.

9. Początkowo każdą pozycję utrzymuj przez czas pięciu oddechów. Z czasem budując wytrzymałość i sprężystość ciała, będziesz mógł wytrzymać znacznie dłużej.

10. Zaczynaj od pozycji, w których czujesz się najwygodniej, a następnie, stopniowo przechodź do trudniejszych.

11. Jeżeli cierpisz na jakąś przypadłość lub masz kłopoty ze zdrowiem, zanim zajmiesz się jogą, zapytaj swego lekarza, czy jest ona dla Ciebie odpowiednia.

Joga w życiu codziennym

System „Joga w życiu codziennym” jest skonstruowany w taki sposób, że ciało jest stopniowo i systematycznie przygotowywane, zaczynając od prostych i wprowadzających ćwiczeń poprzez bardziej zaawansowane, kończąc na najtrudniejszych Asanach. Na początku każdego ćwiczenia, tak jak i pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami, prowadzone są odpowiednie pozycje relaksacyjne. Fizyczna i mentalna relaksacja są podstawowymi warunkami na poprawne wykonanie wszystkich ćwiczeń jogi. Jest to jedyny sposób, aby działanie Asan było kompletne i całkowite.

ASANA to sanskryckie słowo określające postawę fizyczną. Ogólnie używany termin Asana oznacza szczególną fizyczną postawę, wygodną i relaksującą, utrzymaną przez dłuższy czas. Wiele Asan było zaczerpniętych z naturalnych ruchów i pozycji zwierząt (wykorzystując przykłady natury dla własnego pożytku), część posiada



także ich nazwy jak „kot”, „tygrys”, „zając” etc. Asany mają bardzo głęboki wpływ na ciało i umysł. Pozytywny efekt pozycji, przyczyna, dla której zwierzęta instynktownie przyjmują te postawy, jest osiągany poprzez ćwiczenie Asan.

Asany wywierają wpływ na mięśnie, ścięgna, układ



krwionośny, system nerwowy i limfatyczny, a także na umysł, psychikę i czakry – centra energetyczne. Są to ćwiczenia psychosomatyczne, które wywierają wzmacniający i równoważący wpływ na cały system nerwowy, a stan psychiczny ćwiczącego jest zharmonizowany i ustabilizowany. Opanowanie i mentalny spokój, relaks oraz poczucie wewnętrznej wolności i pokoju to efekty tych ćwiczeń.

Oddech odgrywa ważną rolę w Asanach. Poprzez koordynację oddechu i ruchu, wykonanie ćwiczeń staje się harmonijne, oddech samodziennie się pogłębia, pobudzone jest krążenie i metabolizm. Z pomocą oddechu, dzięki koncentracji na napiętych częściach ciała i świadomym relaksowaniu tych części przy każdym oddechu, mięśnie mogą być znacznie bardziej rozluźnione. Z racji tego, że większość ludzi oddycha zbyt płytko i nieprawidłowo, w „Jodze w życiu codziennym” ćwiczony jest pełny jogowy oddech. Oddech ten jest warunkiem funkcjonowania przemiany materii w zadowalający nas sposób. Poprzez regularną praktykę tego typu oddechu, stopniowo staje się on naturalnym i nawykowym sposobem oddychania. Wolniejsze, głębsze oddychanie poprawia krążenie krwi i kondycję fizyczną. Jest to nie tylko ważne dla zdrowia fizycznego, ale także dla mentalnej i psychicznej równowagi.

To jest wstęp do jogi, z którym każdy, kto chce zacząć ćwiczyć, powinien się zaznajomić. W następnym numerze opiszemy już kilka praktycznych ćwiczeń, które wzmocnią i ukształtują wasze ciało.

Justyna Wiechecka

Artykuł pochodzi z numeru 97, wydanego w kwietniu 2007 roku

Archiwum Puls UM:

<http://puls.ump.edu.pl/archiwum.html>

WOJCIECH JANCZAK

Forma na lato czy na lata?

Wielkimi krokami zbliża się cieplejszy okres roku. Globalne ocieplenie i wszechobecna betonoza sprzyja wysokim temperaturom, a w wielu głowach zaczyna kielkować mityczna już chęć osiągnięcia „plażowej sylwetki”. Nie bez kozery okres przedwakacyjny jest drugim, po nowym roku, co do wielkości peakiem ilości sprzedanych karnetów na siłownię. Warto się jednak zastanowić nad zasadnością takich działań – wszak, jak wszyscy dobrze wiemy, nie od razu Poznań zabetonowano. Zasada ta dotyczy się również sylwetki, która nie może przeobrazić się diametralnie w przeciągu dwóch – trzech miesięcy

In corpore sano

Warto zacząć od kluczowego aspektu, który zawsze powinien stanowić podstawę budowania formy – zdrowia. Statystyczny student/inny pełnoprawny członek społeczeństwa, chcący przygotować się do reprezentatywnego wkroczenia na piaszczysty bezkres plaż bałtyckich, nie jest zwykle w wysokiej formie przed rozpoczęciem przygotowań. Kulejąca dieta i brak aktywności fizycznej często prowadzą do stanu, którego nie da się odwrócić szybko bez radykalnej zmiany. Problem polega na tym, że statystyczny Polak pomimo posiadania nadmiernej ilości masy, nie grzeszy wcale dużą ilością tkanki mięśniowej. W efekcie drastyczna redukcja wprowadzona na ostatnią chwilę, byleby zdążyć do pierwszego wyjazdu, zwykle odbija się negatywnie na stanie organizmu – drastyczne obciążenie kalorii i niechlujne podejście do diety może i doprowadzi do zgubienia kilku kilogramów. Niestety, nie będą to prawdopodobnie tylko te kilogramy, które stracić chcieliśmy. Dodając do tego stres psychofizyczny, jaki przechodzi nieprzystosowany do redukcji organizm i niską podstawową przemianę

materii, otrzymujemy przepis na permanentnie popsuty nastrój i niezbyt zadowalający efekt końcowy.

Nie na wszystko jest magiczna pigułka

Mięśni nie da się zbudować w przeciągu kilku tygodni. Nie ważne jakie cuda widziane na filmikach „nakoksowanych” celebrytów wrzucimy do treningu, jeśli dopiero zaczynamy, to organizm ludzki nie zbuduje 45 centymetrowego bicepsa złożonego z solidnego mięsa w kilka tygodni. Oczywiście, przyrosty nowicjusza lub te, które dotyczą wracających do treningu są w stanie przyspieszyć proces, ale nie do tego stopnia, jakiego niektórzy oczekują. Winą za to po raz kolejny można obarczyć zakrzywiony przez media społecznościowe obraz rzeczywistości.

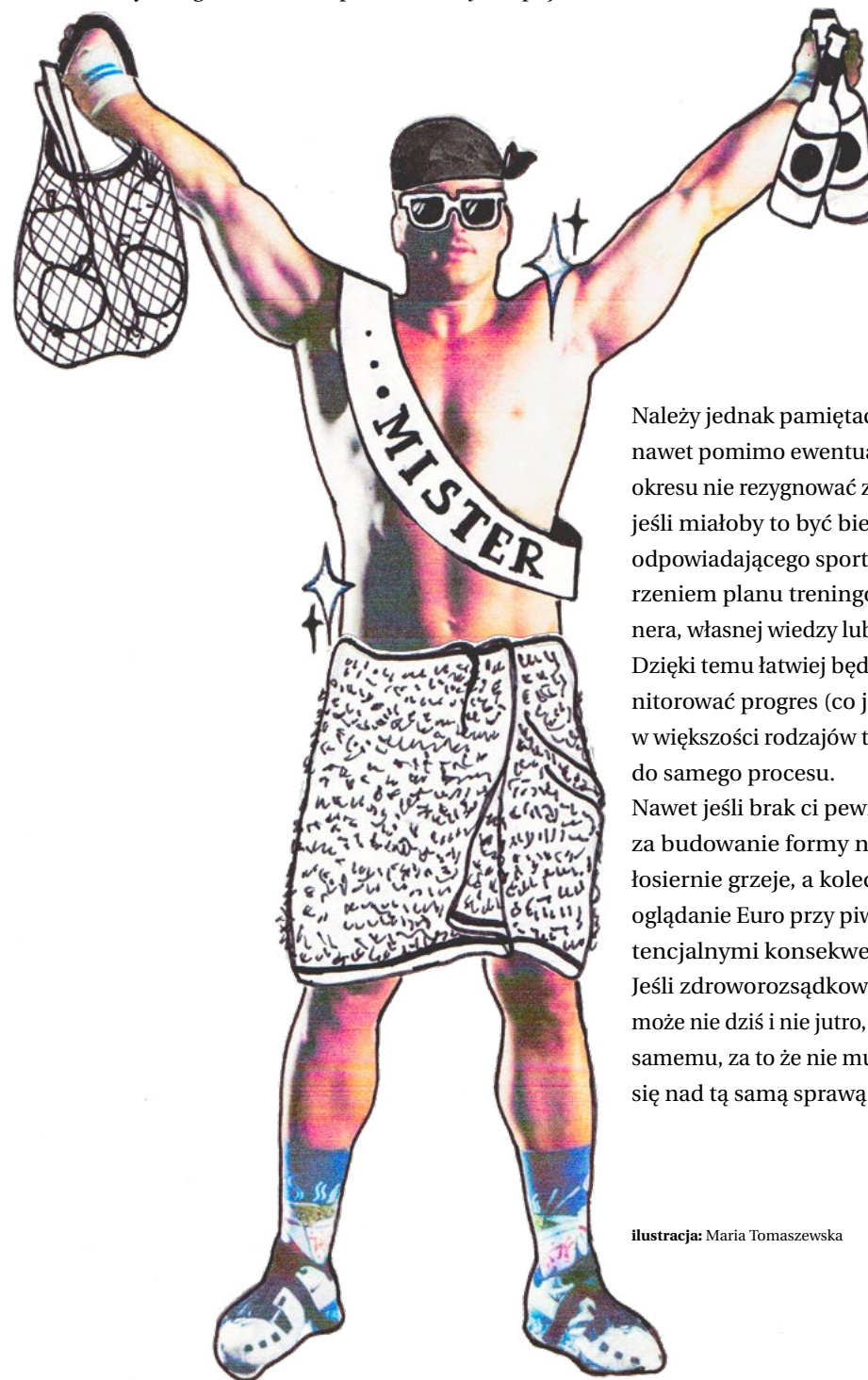
Zdrowsze podejście?

Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem będzie rozsądne podejście do tematu. Trzeba liczyć się z ryzykiem, że jeśli nie uda się osiągnąć plażowego celu w tym roku to nasze przygotowania nie pójdą na marne i zapoczątkują później. Zbudowanie masy mięśniowej, nawet jeśli dalej okrytej tkanką podskórną, stanowi dobry punkt wyjścia dla nieaktywnych osób, którym przejście na zdrowszą dietę przyjdzie zdecydowanie łatwiej niż jeśli mieliby sobie takie podejście obrzydzac poprzez głodówkę. Z rozsądkiem wiąże się też jednak odpowiedzialność – okres wakacyjny nie może być traktowany jako moment przyzwolenia na całkowite folgowanie.

Długoterminowy związek

Aby nasza relacja z budowaniem formy rozkwitała, musimy do niej podejść z pewną dozą kreatywności i świadomości, że zdrowy tryb życia nie musi być

nudny. Zamykanie się w sałatkach i katorżniczych treningach nie jest wcale konieczne. Jeśli jesteś fanem sezonu grillowego to nic nie stoi na przeszkodzie, aby wliczyć towarzyskie mięsko z grilla do bilansu kalorycznego. Tak samo sprawa ma się z napojami.



Należy jednak pamiętać o umiarze oraz o tym, żeby nawet pomimo ewentualnego wyjazdu lub wolnego okresu nie rezygnować z aktywności fizycznej, nawet jeśli miałyby to być bieganie po plaży. Znalezienie odpowiadającego sportu powinno skutkować stworzeniem planu treningowego, czy to z pomocą trenera, własnej wiedzy lub innych, darmowych źródeł. Dzięki temu łatwiej będzie trzymać dyscyplinę, monitorować progres (co jest elementem koniecznym w większości rodzajów treningu) oraz przywiązać się do samego procesu.

Nawet jeśli brak ci pewności czy warto zabierać się za budowanie formy na lato, bo za oknem niemiłosiernie grzeje, a koledzy już zaczynają planować oglądanie Euro przy piwku, to zastanów się nad potencjalnymi konsekwencjami podjęcia działania. Jeśli zdroworozsądkowo podejdziesz do tematu to może nie dziś i nie jutro, ale za rok podziękujesz sobie samemu, za to że nie musisz już co roku zastanawiać się nad tą samą sprawą.

Ilustracja: Maria Tomaszewska

Białe laski, żółte guzy

MARIA TOMASZEWSKA

Ręka w górę, kto nigdy nie czuł się zagubiony/zdezorientowany w przestrzeni publicznej. Nawigowanie obcego miasta, budynku czy ruchliwej ulicy czasami może stanowić problem nawet dla zdrowej osoby, w pełni sił. Co dopiero dla osoby z niepełnosprawnością. Lęk przed wypadkiem i brak niezbędnych udogodnień, mogą prowadzić do izolacji i całkowitego wykluczenia z życia społecznego. Dlatego tworzenie przestrzeni przystosowanej do potrzeb osób niepełnosprawnych, zapewniającej im większą niezależność, jest niezwykle istotne.

Liczba osób niewidomych i tych z poważną dysfunkcją wzroku jest trudna do oszacowania. Według danych udostępnionych przez Polski Związek Niewidomych, w 2014 roku przeszło 2.5 miliona osób zgłaszało uszkodzenia i choroby narządu wzroku, a 40 000 spośród nich deklarowało, że w ogóle nie widzi. Problemy, na które uskarżają się osoby słabowidzące, mogą różnić się, w zależności od przyczyny zaburzeń; nadmierna wrażliwość na światło, ograniczenia pola widzenia, zaburzenia widzenia barw czy zniekształcenia obrazu to tylko niektóre z nich.

Adaptując przestrzeń publiczną do potrzeb osób z niepełnosprawnością narządu wzroku, należy zwrócić szczególną uwagę na kilka elementów m.in.: unikanie nagłych, skokowych zmian oświetlenia, wyróżnienie istotnych orientacyjnie elementów i dodanie bodźców wspomagających, odwołujących się do innych zmysłów.

Być może kiedyś zastanawialiście się, czemu właściwie służą dziwne linie i kropki na płytach chodnikowych. **Ścieżki dotykowe**, bo tak się nazywają, stanowią oznakowania tras wolnych od przeszkód i wskazują konkretne miejsca, takie jak: przejścia dla

pieszych, wejścia na przystanki, windy, toalety, a nawet ławki na peronie. Mogą być tworzone z gotowych płyt chodnikowych lub naklejanych metalowych bądź plastikowych elementów. Ścieżki składają się z dwóch elementów: **pasów prowadzących** z podłużnymi wypukłościami oraz **pól uwagi**, kwadratów z punktowymi wypukłościami, inaczej „guzami”, umieszczanych na zakrętach ścieżek, rozwidleniach oraz przed punktami docelowymi. Dodatkowo, przed przejściami dla pieszych, schodami, wzdłuż krawędzi peronów, etc. umieszcza się **pasy ostrzegawcze** — zbiory pól uwagi, informujące o zbliżaniu się do strefy niebezpiecznej.

Ale gdy mówimy o pasach, to przejście przejściu nie równe. **Sygnalizacja dźwiękowa** na przejściach dla pieszych nie jest nowością, na jej obecności niejednokrotnie korzystają też osoby widzące. Znamy nam dobrze stukanie to jednak niejedyną udogodnienie i funkcja, którą mogą się pochwalić nowsze urządzenia do zmiany świateł. Na dole przycisków sygnalizacji świetlnej, coraz częściej można znaleźć **sygnalizatory wibracyjne**, które emitują takie same sygnały jak dźwiękowe, ale w postaci drgań. Jednocześnie, na wibratorze umieszczony jest znak — strzałka, która wskazuje kierunek, w którym osoba niewidoma powinna się poruszać. Na bocznej ścianie obudowy często umieszcza się **dotykowe plany przejścia**. Można dowiedzieć się z nich, jak długie jest przejście, czy posiada azyl/wyspę, czy przecinają je ścieżki rowerowe lub trakcja tramwajowa.

Ścieżki i przejścia dla pieszych to jednak nie wszystko. Obszarów, którym należy poświęcić więcej uwagi, jest więcej, a wytycznych do tworzenia udogodnień wiele; od koloru pasów ostrzegawczych na peronach, przez wielkość piktogramów i czcionki na tablicach

informacyjnych, na ustawieniu poręczy schodów ruchomych kończąc. Mimo coraz większego dostosowania otoczenia do potrzeb i możliwości osób niepełnosprawnych, pomoc drugiego człowieka nadal jest konieczna. Na wielu przystankach komunikacji miejskiej wciąż brakuje informacji dźwiękowych, toalety nie są wyraźnie oznaczone, a przejścia dla pieszych nie mają świateł. Pomoc może być czasami tak prosta, jak powiedzenie na głos numeru nadjeżdżającego autobusu. Wejźmy w buty osoby niewidomej/słabowidzącej, spróbujmy znaleźć wejście do budynku.



ilustracja: Maria Tomaszewska

Cykl: magia w medycynie.

Część 6 – Inne końce świata

W tym numerze chciałabym napisać o magii, której podczas niemal sześciu lat studiowania lekarskiego doświadczałam osobiście. Była przy mnie niemal każdego dnia, nawet gdy siedziałam późnymi wieczorami w książkach, uczących medycyny opartej na dowodach. Była przy mnie również w wolne wakacyjne dni, spędzone z dala od nauki i szpitali. Obecna w muzyce, filmach, książkach, a przede wszystkim we mnie samej, towarzyszyła mi w te lepsze i w te gorsze dni. Magia w najczystszej postaci.

Co więcej, mogłam magię nie tylko widzieć, słyszeć i czuć, ale też tworzyć. Pomyśl na pisanie artykułów do Pulsu przyszedł mi do głowy w dniu, gdy czekałam pierwszy raz na windę w Eskulapie. Jednak pierwszy artykuł wysłałam półtora roku później. Dlaczego? Nie jestem do końca pewna. Możliwe, że uznałam, że moje teksty nie są wystarczające i lepiej, by leżały na dnie szuflady. Możliwe również, że ignorowałam artystyczną część mnie, wmawiając sobie że nie jest ważna i szkoda na nią czasu. Tak czy inaczej, w marcu 2020 r., gdy zamknięto uczelnię z powodu rozpoczynającej się pandemii, a ja poczułam, że nie mam nic do stracenia, napisałam maila. Tylko jedna, krótka wiadomość z zapytaniem – a jednak najtrudniejsza.

Wygląda na to, że niedawno minęły cztery lata mojego tworzenia. W ich trakcie usłyszałam kilka razy pytanie: I co z tego masz? Pod względem medycznym? Absolutnie nic. Pod każdym innym względem? Wszystko. Najważniejsze było wyrażanie siebie, ale nie tylko o to chodziło. Od biznesowych, interesownych znajomości mających przynosić wymierne

korzyści, zawsze wolałam prawdziwych przyjaciół. Takich, z którymi można na każdy temat porozmawiać, którzy dzielą moją pasję i wspólnie ze mną uczą się godzić uczelnianą codzienność ze sztuką. Wielu takich ludzi w Pulsie poznałam. Dziękuję Wam Kochani za każde słowo, zarówno to pisane, jak i to mówione. Dziękuję również Wam, Czytelnikom. Jeśli tak jak ja, widzicie okruciny magii obecne w każdym skrawku codzienności, zachęcam Was bardzo, byście pomagali ją dostrzegać także innym – na przykład udzielając się w Pulsie.

Tymczasem ja, planując powoli wyprowadzkę z pokoju na dziesiątym piętrze, nucę pod nosem za Czesławem Miłoszem: *Innego końca świata nie będzie, Innego końca świata nie będzie.*



Jak uwolnić czas?

Obraz Salvadora Dali „Trwałość pamięci” jest prawdopodobnie jednym z najsłynniejszych dzieł sztuki na całym świecie, obok „Mony Lisy” Da Vinciego — z pewnością każdy zna ten surrealistyczny obraz, topniejące zegary kieszonkowe. Upięknijmy czas to temat, który od dawna fascynował artystów. Dzieło to jest interpretowane jako refleksja nad względnością czasu i jego nieuchwytnością. Dali wykorzystuje symbole takie jak zegary, mrówki, oraz zdeformowane krajobrazy, aby wywołać wrażenie nierealności i nieprzewidywalności czasu. Współcześnie możemy odnaleźć szereg odniesień do tego sławnego obrazu, zadając strategiczne pytanie — gdzie jest czas? Czy naprawdę mamy go coraz mniej?

„Nie mam czasu.”

Znasz ten scenariusz – wstajesz rano na zajęcia, w biegu jesz śniadanie i popijasz kawę, spędzasz kilka godzin na uczelni, wracasz do domu, Twoją głowę zajmują różne zobowiązania, po drodze nauka, siłownia lub spacer z ukochanym zwierzęciem i... nagle wieczór. Znowu wracasz do komputera, nadrobić jakieś sprawy organizacyjne lub naukowe. Brzmi znajomo? Masz wrażenie, że nigdy nie masz przerwy, a Twój kalendarz jest tak zawałony zadaniami, spotkaniami i przypomnieniami, że nie możesz znaleźć czasu dla siebie i na rzeczy, które są dla Ciebie najważniejsze? Odpowiedź na to pytanie w dużym stopniu zależy od naszej percepcji i tego, czym wypełniamy swój czas. Może okazać się, że robimy dużo rzeczy, które niekoniecznie dają potem poczucie, że dobrze dysponujemy czasem i przez to wydaje nam się, że weekend czy tydzień zleciał w okamgnieniu. To wrażenie, że dni przelatują nam przez palce, wynika z co najmniej kilku powodów. Jak wszystko inne w życiu, czas jest zasobem ograniczonym. Doba ma tylko 24 godziny i, choć ważne jest, aby maksymalnie wykorzystać ten czas, ważne jest również, aby dostosować swój czas do swoich priorytetów i zapewnić przestrzeń na relaks.

Życie w niedoczasie

Nowe technologie miały uwalniać nasz czas, powtarzalne czynności miały być chociaż częściowo zautomatyzowane, a praca zdalna dawała poczucie złudnie zaoszczędzonego czasu. W rzeczywistości jest wręcz przeciwnie – ludzie rywalizują, kto jest bardziej zapracowany i kto ma mniej czasu na takie czynności jak czytanie książek, wyjście do teatru czy weekendowy *city break*. Niestety, wielu z nas ma nawyk przepracowywania się. Angażujemy się w wszelkiego rodzaju spotkania, robimy miejsce na niekończące się plany i jesteśmy całkowicie wyczerpani. Jak to się dzieje, że mamy tak wiele terminów?

Tak się dzieje, ponieważ czujemy, że właśnie tak musimy postępować, a przynajmniej tak nam się wydaje. Wiele z nas dorastało z przekonaniem, że ciężka praca jest kluczem do sukcesu. Przedstawiano nam ją jako długie godziny spędzane w biurze, zostawianie po godzinach, aby ukończyć projekty, oraz poświęcanie weekendów na dotrzymywanie terminów. Taki wizerunek kojarzy się z byciem ambitnym i skoncentrowanym na sukcesie zawodowym. Jesteśmy społeczeństwem, które jest stale aktywne oraz *in-touch*. Doceniamy cięż-

ką pracę, przekraczanie granic i ostatecznie przeciążanie siebie. Ile razy, obserwując kogoś na Instagramie lub LinkedIn, zadajesz sobie pytanie: „Jak oni znajdują na to wszystko czas”? Na tym polega „kultura zapier*olu” – wciąż jesteśmy zajęci.

Pochłaniająca rzeczywistość online

„W rzeczywistości mamy więcej wolnego czasu niż około 50 lat temu, a mimo to czujemy się bardziej zajęci niż kiedykolwiek.” – pisze dr Natalie Kerr, która jest psychologiem społecznym. Doskonale to wpisuje się w opisany kult pracy.

Jesteśmy społeczeństwem konsumpcyjnym, gdzie świat oferuje nam niezliczone premierowe filmy, urządzenia marki Apple, kolekcje znanych marek i coraz bardziej atrakcyjne funkcjonalności w aplikacjach. Na pewno każdy słyszał o zjawisku FOMO (*ang. Fear of missing out*). To unikalny termin wprowadzony w 2004 roku w celu opisanie zjawiska obserwowanego w serwisach społecznościowych. FOMO obejmuje dwa procesy: po pierwsze, lęk i obawa, że coś nam umknie, a następnie kompulsywne zachowanie w celu utrzymania kontaktów społecznych¹. Z kolei zjawisko „*generation mute*”, czyli „generacja milczenia”, odnosi się do trendu, w którym coraz więcej ludzi wybiera komunikację za pomocą mediów społecznościowych i innych form komunikacji cyfrowej, zamiast twarzą w twarz lub przez telefon. Ta tendencja jest szczególnie zauważalna wśród nastolatków i młodych dorosłych, którzy coraz częściej unikają bezpośrednich interakcji interpersonalnych na rzecz komunikacji online.

Media społecznościowe stworzyły sytuację, w której nie możemy nawet wyłączyć się w czasie wolnym. Dla wielu z nas telefon stał się centrum życia, miejscem, gdzie wysyłamy i odbieramy wiadomości, organizujemy nasze obowiązki, dokonujemy zakupy, czytamy wiadomości, a nawet oglądamy

¹ **Fear of missing out:** A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. Mayank Gupta and Aditya Sharma. DOI: 10.12998/wjcc.v9.i19.4881

telewizję. Staje się on naszym pamiętnikiem, budzikiem i osobistym asystentem. Ciągłe powiadomienia, które bombardują nasz ekran, czasem wzbudzają w nas niepokój. Niemniej jednak, nie można demonizować postępu technologicznego i innowacyjnych rozwiązań, gdyż każdy z nas korzysta z różnych narzędzi wirtualnych.

Czy można kupić czas?

Czy istnieje sposób, aby odzyskać kontrolę nad własnym czasem? Możliwe, pod warunkiem że jesteś gotów/zdolny do prowadzenia mniej intensywnego trybu życia. Nie każdy jest jednak przygotowany na takie poświęcenie, gdyż odpuszczenie wymaga od nas trudu.

Kluczowe jest określenie priorytetów

Poświęć czas na zastanowienie się, co jest dla ciebie teraz najważniejsze. Czy twój harmonogram odzwierciedla te priorytety? Jeśli nie, czas na przemyślenie go i dostosowanie do swoich rzeczywistych potrzeb. Nie zawsze jest to łatwe, ale jak mówi Annie Dillard: „Sposób, w jaki spędzamy dni, to sposób, w jaki spędzamy życie”.

Nauč się mówić „nie”

Wiele z nas ma zapchane kalendarze, bo nie potrafimy odmówić pewnym propozycjom. Wieczorne spotkanie na wino? Jasne! Spontaniczne zakupy z przyjaciółką? Dlaczego nie! Choć może wywoływać to pewne poczucie winy, odrzucanie propozycji to ważne posiadanie kontroli nad swoim czasem.

Poczuj się swobodnie, nic nie robiąc

Dla wielu z nas siedzenie i nierobienie niczego samo w sobie może być przytłaczające. Czujemy, że tracimy możliwości rozwoju kariery, tworzenia wspomnień z przyjaciółmi i pielęgnowania relacji z bliskimi. Czujemy się winni, gdy odpoczywamy, zamiast pracować lub być bardziej produktywnym.

Może minąć trochę czasu, zanim naprawdę nauczysz się cieszyć z przerw w swoim świeżo uprządkowanym kalendarzu, ale z determinacją i wysiłkiem możesz to osiągnąć, a będzie warto.

Naprawdę sztuką jest określanie priorytetów, rezygnowanie z tego, co nam nie służy, umiejętność budowania i podtrzymywania relacji oraz wzmacnianie więzi. Jeśli podejmiemy to wyzwanie, zapomnimy, co to znaczy „nie mam czasu”.



JAKUB TROJANOWSKI

Stetoskop i pióro #6

Arnold Mostowicz

Po wizycie w Ameryce i prześladowaniu życia oraz twórczości Jamesa Kahna, po raz kolejny poszukując lekarzy oddających się twórczości pisarskiej trafiamy na teren naszej ojczyzny. Tym razem chciałbym pokrótce opowiedzieć wam o Arnoldzie Mostowiczu.

Urodził się on 6 kwietnia 1914 r. w Łodzi jako syn Ignacego i Estery (z domu Goldstein) Mostowicz. Wychowywał się więc w zasymilowanej rodzinie żydowskiej. Na studia medyczne udał się aż do Tuluz, gdzie zyskiwał wiedzę aż przez siedem lat. Do kraju wrócił więc na krótko przed wybuchem II wojny światowej, a podczas jej pierwszego miesiąca pracował w Szpitalu Dzieciątka Jezus, gdzie opatrywał rany poniesione przez obrońców oblężonego miasta. Po zajęciu stolicy przez wojska niemieckie został przeniesiony do getta w Łodzi, gdzie przez kolejne cztery lata pracował w pogotowiu i szpitalu zakaźnym. W wyniku likwidacji łódzkiego getta w 1944 roku trafił do niemieckiego obozu koncentracyjnego w Auschwitz, z którego został potem przeniesiony do Bad Warmbrunn (dzisiejsze Cieplice – dzielnica Jeleniej Góry) – filii placówki Gross-Rossen (okolice dzisiejszej Rogoźnicy), by ostatecznie trafić do Dörnhau (Kolce w powiecie wałbrzyskim).

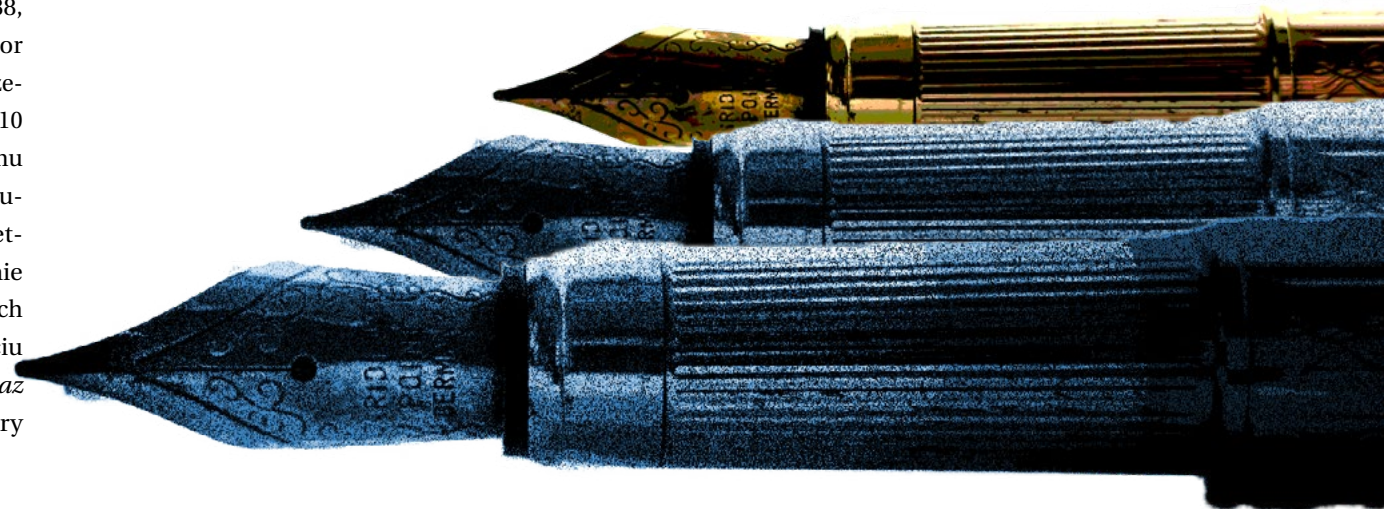
Przeżycia z czasów wojny zostawiły ślad na jego ciele i duszy, co mogło też wpłynąć na decyzję o zrezygnowaniu z praktyki lekarskiej na rzecz podążania drogą dziennikarstwa. Na Ziemiach Zachodnich, zwanych także Odzyskanymi, przyznanych Polsce po konferencji w Poczdamie tworzyły się od podstaw instytucje, do których należała także prasa. Pierwsze doświadczenia Mostowicz zdobywał w *Trybunie Dolnośląskiej*, w której z czasem zaczął pełnić funkcję zastępcy redaktora naczelnego, natomiast Ga-

zeta *Krakowską* kierował przez 6 lat. W międzyczasie pomagał również w organizacji prasy poznańskiej. W latach 1955-1969 stał za sterami *Szpilek* – warszawskiego czasopisma satyrycznego, do którego pisywali Antoni Słonimski, Sławomir Mrożek, Jerzy Leca oraz sam redaktor naczelny występujący pod pseudonimem Brutusik. Niestety, pod wpływem antysemitkiej kampanii musiał ustąpić ze stanowiska, jednak jeszcze przez kilka lat pisywał dla czasopisma *Ty i ja*, by po jego likwidacji w 1973 r. przejść na emeryturę. Był to swego rodzaju przełomowy moment dla jego twórczości, gdyż po tym wydarzeniu zaczął pisać książki.

Jego pierwszymi dziełami były trzy książki popularnonaukowe obejmujące swoją tematyką biologię: *Biologia zmienia człowieka*, *Biologia zmienia medycynę* oraz *Biologia uczy myśleć*. Za jego oficjalny debiut uznaje się pozycję wydaną w roku 1988, czyli *Żółtą gwiazdę i czerwony krzyż*, w której autor skupiał się na swoich przeżyciach związanych z przebywaniem w getcie oraz obozie koncentracyjnym. 10 lat po wydaniu książki przyjął rolę scenarzysty filmu dokumentalnego *Fotoamator* pod Reżyserią Dariusza Jabłońskiego, który opowiadał o łódzkim getcie z dwóch perspektyw. Jedną z nich była właśnie ta należąca do Arnolda Mostowicza. W późniejszych latach napisał również inne dzieła poświęcone życiu Żydów w Łodzi: *Łódź, moja zakazana miłość* oraz *Ballada o ślepym Maksie*. Podczas swojej kariery

pisarskiej dał się poznać również jako wielbiciel tematyki kontaktów z cywilizacjami pozaziemskimi. Był zafascynowany choćby paleoastronautyką, czyli działem paranauki skupiającym się na rozwoju ludzkości w kontekście kontaktów z innymi cywilizacjami. Owocem tej fascynacji były takie dzieła jak *My z kosmosu*, *Zagadka Wielkiej Piramidy* czy *Przybysze z gwiazd*, czyli *spór o synów nieba*. Jako prekursor tematyki ufologicznej w polskiej literaturze tworzył we współpracy z Alfredem Górny oraz Bogusławem Polchem serię komiksów pod tytułem *Bogowie z kosmosu*.

Mimo tragicznych wydarzeń, których bohater tego tekstu zapewne był świadkiem przez wszystkie lata II Wojny Światowej oraz decyzji o porzuceniu medycyny na rzecz dziennikarstwa można jednak sądzić, że jej tematyka pozostawała mu bliska. Szczególnie łatwo zauważyć to w pierwszych jego dziełach. Podczas zbierania informacji o Arnoldzie Mostowiczu nasza mnie refleksja na temat tego, jak bogaty pod względem lekarzy działających również artystycznie był XX. wiek. Czy w obecnych czasach takich osób już nie ma, czy może są oni mało znani. Odpowiedź na to pytanie czeka na odkrycie...



WERONIKA U. MUSIAŁ

Cykl Artefakty: Marvin Pontiac

Odkrywanie nowych, często niszowych muzyków, sprawia mi specyficzny, aczkolwiek niezwykle satysfakcjonujący rodzaj radości. Jest to chwila, w której dana składanka gra na moich słuchawkach non stop, żeby w najbardziej losowym momencie stać się zupełnie zapomnianą, by po dłuższym czasie tak samo przypadkowo powrócić do łask. Przypominam sobie, o czym wtedy marzyłam, czym się przejmowałam, kto wpadł do mojego życia jedynie na chwilę, a kto rozsiadł się w nim na nieco dłużej. Nie ma co jednak rozgadywać się o nostalgicznych melodiach przywołujących echo wspomnień z czeluści pamięci, gdyż do przedstawienia mam artystę oryginalnego. Nie jest to puste słowo, nawet pomimo gremialnie powtarzalnego stwierdzenia każdy jest wyjątkowy. Każdy z nas bowiem faktycznie jest wyjątkowy, wszystko co nas otacza również jest jedyne w swoim rodzaju. Poetka pisze, że: *żaden dzień się nie powtórzy / nie ma dwóch podobnych nocy / dwóch tych samych pocałunków / dwóch jednakich spojrzeń w oczy*. Banalnym faktem jest natomiast informacja, że wszystko o czym wspomniałam jest również prawdziwe.

Powyższe zdanie mogło nieco zbić z tropu, a co niektórych nawet zadziwić. Po co w ogóle pisać o takich oczywistościach? Sens nasunie się wraz z rozwojem opisywanej przeze mnie historii, a w celu uniknięcia chaosu zacząć powinniśmy od postaci Johna Luriego. Urodzony w Minneapolis mężczyzna szerszej publice znany jest przede wszystkim jako malarz. W trakcie swojej artystycznej drogi skomponował też muzykę do kilku filmów, jak również zaliczył dziewiętnaście epizodów aktorskich. Nie pojawiał się wcale w ekranizacjach kiepskiej jakości, gdyż zobaczyć go możemy w cenionym fil-

mie drogi *Paris, Texas*, nagrodzonym Złotą Palmą w roku 1990 obrazie Davida Lyncha *Wild at Heart* oraz kilku produkcjach Jima Jarmuscha. Płótna spod pędzla Luriego oglądać można było latem 2015 roku w warszawskiej Zachęcie na wystawie o urzekającym tytule *Próbuję myśleć. Proszę, bądź cicho*.

W kwietniu 2000 roku na rynku wydawniczym nakładem wytwórni *Strange & Beautiful*, której właścicielem był John Lurie pojawił się zawierający czternaście piosenek krążek *The Legendary Marvin Pontiac: Greatest Hits*. Charakteryzowany był jako kolekcja najlepszych utworów bluesowego artysty Marvina Pontiac. Notka dołączona do płyty zawierała obszerną i dokładną biografię muzyka. Według niej, Pontiac przyszedł na świat w 1932 roku w Detroit jak Marvin Toure. Był synem Żydówki pochodzącej z Nowego Jorku oraz Malijczyka, który decyzję o zmianie nazwiska na Pontiac podjął, aby brzmiało ono prawdziwie „amerykańsko”. Małżeństwo rodziców nie trwało jednak długo, a kilkuletni wówczas Marvin trafił pod opiekę ojca, z którym osiedlił się w Bamako, stolicy Mali. Warto wspomnieć, że gatunek muzyczny, jakim jest blues, oryginalnie wywodzi się właśnie z tej części Afryki. Dorastając, młodzieniec otoczony kulturą tamtejszego regionu chłonął wszystko, co z nią związane. Nieuchronność nagłych zmian dopadła go w wieku 15 lat, kiedy to powrócił do Stanów Zjednoczonych i zamieszkał w Chicago. Właśnie tam, od gry na harmonijce, rozpoczęła się jego muzyczna przygoda. Etap życia w tym mieście skończył się szybko i burzliwie, kiedy to nastolatek wszedł w konflikt z niewiele starszym, lokalnym muzykiem Marionem Walterem Jacobsem, występującym pod pseudonimem Little Walter, który oskarżył Pontiac o plagiat.

Upokorzony chłopak impulsywnie podjął decyzję o przeprowadzce, wsiadając do przypadkowego autobusu jadącego do miasta Lubbock w stanie Teksas. Rzekomo zatrudnił się tam jak pomocnik hydraulika, a według tajemniczych plotek uczestniczył również w napadzie na bank.

Na początku lat 50. Marvin Pontiac podpisał swój pierwszy kontrakt z wytwórnią muzyczną z teksańskiego Austin, dzięki czemu udało mu się rozpromować nieco dziwaczny numer *I'm a Doggy*, który otwiera wcześniej wspomniany album. Mężczyźnie udało się zebrać niewielką, lecz niezwykle oddaną grupę słuchaczy, wśród której znalazł się nawet słynny malarz Jackson Pollock. Był on podobnie tak ogromnym entuzjastą muzyki Pontiac, że w podzięce za twórczość podarował mu kilka obrazów swojego autorstwa. Piosenkarz, który uzyskał już rozpoznawalność nieco większą niż zwykły człowiek, zdecydował się wyrzucić płótna, a z wytwórnią rozstać uprzednio awanturując się z jej dyrektorem. Przez następnych kilka lat miały miejsce jeszcze incydenty takie jak jazda nago na rowerze po ulicach Los Angeles czy też rzekome porwanie przez kosmitów. Finalnie nasz bohater na początku lat 70. powrócił do rodzinnego Detroit, gdzie wkrótce trafił do szpitala psychiatrycznego. Historia kończy się w 1977 roku, kiedy to mężczyzna umiera na skutek fatalnego potrącenia przez autobus. Czytając dalej notatkę dołączoną do płyty dowiadujemy się również, że John Lurie, niczym rycerz na białym koniu, daje szansę niedocenionemu i przedwcześnie zmarłemu geniuszowi zapoznać się z jeszcze szerszą publiką oraz pozbyć się łatki „wariata”.

Całej mistyfikacji autentyczności dodał pewien zabieg. Mianowicie, Lurie, korzystając ze swoich znajomości ze znanymi i cenionymi muzykami, doskonale wykreował postać Pontiac, którego tacy twórcy jak Leonard Cohen, Iggy Pop czy David Bowie publicznie chwalili i nazywani gigantyczną inspiracją. Sam Lurie zadeklarował się jako oddany fan twier-

dząc, że *Marvin Pontiac zmienił moje życie*. Nie ma jednak kłamstwa idealnego, ponieważ w tej historii również wystąpiły pełne nieścisłości. Producent wśród członków zespołu biorącego udział w stworzeniu krążka *Legendary Marvin Pontiac: Greatest Hits* postanowił wymienić nazwiska rzeczywistych muzyków, z których wielu nie było jeszcze na świecie w momencie powstawania płyty.

Warta uwagi jest też kwestia okładki albumu. Widnieje na niej niewyraźna, czarno-biała fotografia rzekomo przedstawiająca Marvina Pontiac. Zostało to uzasadnione twierdzeniem, że zachowały się jedynie dwa zdjęcia przedstawiające muzyka. Był on bowiem zdania, że kamery wysysają z człowieka duszę.

Gdy kłamstwo dotyczące istnienia Pontiac zostało w końcu zdemaskowane, Lurie powstanie postaci, jej własnej historii i muzyki tłumaczył próbą ośmieszenia wytwórni muzycznych, które zajmują się wznowieniami. Jego zdaniem, ich zadanie polega jedynie na polowaniu na zagubione talenty, a następnie przepakowywanie i rekontekstualizowanie dzieła, żeby następnie zmonetyzować czyis smutny, aczkolwiek pełen sztuki żywot.

Słowem zakończenia, kłamać nie warto, warto jednak odkrywać nowe rzeczy i znajdować w nich codzienne małe radości, żeby uniknąć szaleństwa. Stworzony przez Luriego Marvin Pontiac stanowił postać szaloną, pełną impulsywności, reagującą agresywnym buntem na wszystko, co po drodze napotkane. Wielu z nas chociaż przez moment było takimi bohaterami i potrafiło z łatwością utożsamiać się z nastolatkiem w pomarańczowej czapce z powieści J.D. Sallingera. Jednak nie miejsce tutaj na literaturę, a na spokój. Jego nigdy w nadmiarze. Uderzam w klawisze komputera, siedząc w swoim nowym pokoju na poddaszu i zając się marketową carbonarą, która smakuje jak makaron ze zwyczajnym serkiem topionym. Próbuję w swojej głowie przyzwyczaić się do nowego miejsca, żeby już nie rozpatrywać go w kategoriach lokum tymczasowego. Czuję spokój i powoli czynię mieszkanie mieszkalnym.

LIDIA TAŃSKA

Gdzieś to już widziałam. O reprodukcjach sztuki.

Zgodnie ze słownikową definicją *reprodukcja* odnosi się do odtworzenia czegoś, odtwarzania w celu kontynuowania produkcji, ale też kopiowania oryginału. Jednak trzeba rozróżnić pojęcie reprodukcji prac, jakie znamy dzisiaj, od kopii dzieł sztuki, które były wykonywane ręcznie w danej technice i miały jak najlepiej odtworzyć dzieło oryginalne. Reprodukacja masowa zaczyna się już w momencie wynalezienia druku i rozwijania się technik grafiki artystycznej. Powtórzenie przybrało formę zarejestrowania wyglądu oryginału przy jednoczesnym pominięciu oryginalnej techniki wykonania. Współczesne techniki cyfrowe sprawiają, że mamy nieograniczony dostęp do zdjęć, dokumentacji dzieł artystycznych, często w jakości pozwalającej na oglądanie prac w ogromnym przybliżeniu i szczegółowości większej niż pozwala na to ludzkie oko na żywo. Jednak tu pojawia się pytanie, czy możemy doświadczyć sztuki w pełni poprzez reprodukcję – wydrukowaną czy też wyświetlaną na ekranie urządzeń elektronicznych?

Sztukę, która jest poddana zmasowanej reprodukcji Walter Benjamin określał mianem sztuki masowej. Czym jest sztuka masowa? Według niego jest to sztuka produkowana dla mas, która zatraciła „aurę” charakterystyczną dla sztuki „wielkiej”. Idąc tym tropem, mamy do czynienia z pojęciami, które trudno rozdzielić. Jeśli prace dla mas, powielane w przestrzeniach codziennych – na plakatach, kubkach, koszulkach są sztuką niską, to jak w takim rozgraniczeniu usytuować przykładowo *Mona Lisę* Leonarda da Vinci? Najbardziej znane dzieło świata zna prawdopodobnie większość ludzkości. Przewijają się ono w filmach, jest komentowane w pracach innych artystów, powielane, powielane, powielane. Jest reprodukowane dlatego, że kiedyś otaczała je „aura” o której wspomina Walter Benjamin czy dlatego, że

jest przystępne dla przeciętnego odbiorcy?

Pytanie o to, co można umieścić w zakresie sztuki masowej, prowadzi z kolei do pytania – co sprawia, że dzieło nadaje się do reprodukowania? Dlaczego jest łatwo przystępne i zrozumiałe? Jak pisze Marian Michałowski w *Obrazach cyfrowych w komunikatach elektronicznych*: „Estetyka zawsze była elementem wartościującym przekazy medialne”. Odnosi się on do W. Welsch'a, który pisze o tym, jak zmieniła się zależność sztuki i estetyki. Wcześniej definicję estetyki czerpano na bazie sztuki, teraz sztuka to tylko część tej definicji. Estetyka wydaje się być kluczem do potencjału reprodukowania obiektów artystycznych, a co za tym idzie, do potencjału komercjalizacji. Współczesny świat faworyzuje spektrum prac wpisujących się w obecny kanon estetyki. Innym aspektem jest promocja, powielanie tego, co kiedyś być może szokowało, ale teraz stało się popularne, modne. Przykładem pewnej ironii założeń i skutków działania artystycznego jest postać Banksy'ego.

Banksy zaczął tworzyć graffiti w Bristolu w latach dziewięćdziesiątych. Wydźwięk jego prac był pacyfistyczny, antywojenny i antykapitalistyczny. W dokumencie *Banksy: Sztuka wyjęta spod prawa (2020)* ukazane jest jak graffiti i przekaz, który ono niosło były odrzucane przez galerie, które nie chciały uznać tego za formę sztuki. Jednak bardzo szybko twórczość Banksy'ego przybrała charakter komercjalizacyjny, a sztuka która krytykowała mechanizmy konsumpcyjnego świata stała się jego składnikiem napędowym. Banksy trafił na kubki, koszulki, zeszyty i do... galerii. Sztuka Banksy'ego zaczęła generować ogromne przychody, a jej znaczenie się wypaczyło. Prawdopodobnie wydarzyło się to wbrew woli twórcy, jednak nie możemy być tego do końca pewni – w końcu tym, co najbardziej napędza komercjalizację

działalności tego twórcy jest jego anonimowość.

Tutaj ponownie możemy spekulować, czy służy to do spieniężenia wizerunku, czy do uniknięcia odpowiedzialności za często nielegalne działania. W 2018 roku podczas sprzedaży *Dziewczynki z balonikiem* na londyńskiej aukcji, Banksy za pomocą ukrytego w ramie mechanizmu uruchomił proces cięcia obrazu na kawałki. Jednak kolejny raz to, co miało być wyrazem buntu w stronę establishmentu i działania rynku sztuki, ironicznie podniosło swoją wartość. Przykład Banksy'ego utwierdza mnie w przekonaniu, że komercjalizacja sztuki bardziej jej szkodzi niż pomaga, ponieważ wypacza jej pierwotny wydźwięk. W tej konfiguracji, sława i ostateczne przeniesienie prac Banksy'ego na rynek galeryjny niejako sprawiło, że jego głos został uciszony, a przekaz prac mniej istotny niż ich wartość materialna. Pod koniec 2022 roku Banksy wykonał serię graffiti w Ukrainie, co potwierdził na swoich mediach społecznościowych. Prace te miały po raz kolejny przekazywać antywojenny, wskazywały na dramat ludzi dotkniętych wojną, bo umieścił je na ścianach zrujnowanych przez bomby budynków. Już kilka dni później prace zostały wywane z tynkiem i skradzione.

Nadmiar reprodukcji jest dla mnie również negatywny ze względu na nasze przesycenie wszechobecnymi obrazami. Dawniej można było zobaczyć dzieła sztuki tylko na żywo, często raz w życiu. Obecnie jesteśmy pozbawieni możliwości bezpośredniego doświadczenia sztuki, gdyż przez reprodukcje mamy wcześniej uformowane odczucia związane z daną pracą. Nie możemy pójść do muzeum i zobaczyć *Słoneczników* Van Gogha bez wcześniejszych oczekiwań i wyobrażeń. W obecnych czasach zostaje nam narzucony sposób odbierania prac, który tworzy nam obrazy w głowie i jest korygowany w momencie zobaczenia prac na żywo, a nie budowany od zera w chwili bezpośredniego odbioru. Jesteśmy więc niejako pokrzywdzeni w świecie powtórzenia, ponieważ widzimy oryginał tak, jak podają go nam inni, doświadczenie go bezpośrednio będzie dopiero

weryfikacją tych propozycji.

Reprodukcje są powielane w wielu wersjach tonalnych, często wzmacniających/zmniejszających kontrasty obecne na oryginale itd. Poza tym poprzez fotografię lub wydruk takiego powielenia nie jesteśmy w stanie poczuć przestrzenności pracy, grubości nakładania farby czy ruchu pędzla. Dobrym przykładem wydaje się twórczość Tamary Łempickiej, której obrazy w przestrzeni powielonej wydają się wręcz graficzne, jedynie na żywo możemy zauważyć staranny sposób nałożenia farby, który buduje ten efekt. Dlatego tak ciekawa wydaje się teoria Waltera Benjamina, który pisał o „aurze” dzieła sztuki. Myślę, że odbieranie prac na żywo to coś bardzo intymnego, przeżycie które może nas zbliżyć do autora i ułatwić wywołanie emocji. Wizerunki powielone dekonstruują oryginał, fragmentaryzują go poprzez różne kadrowania, przez co automatycznie lepiej znamy tylko konkretny element, odcinamy go od całości.

Skoro reprodukcja faworyzuje powielanie dzieł wpisujących się w kanony estetyczne, ale jednocześnie pomija często warstwę znaczeniową prac, to czy istnieje ryzyko powielenia nieetycznego? Myślę, że świat powielania jaki znamy jest nieetyczny sam w sobie, ponieważ jest kwintesencją nadprodukcji oraz bezmyślnego kupowania dla samego kupowania – większej ilości niż w istocie potrzebujemy. Jednak chodzi mi również o kwestię tego, co nie powinno się na reprodukowanych obiektach użytkowych znaleźć. Kto powinien decydować co jest dopuszczalne, a co już nie? Tak naprawdę nie wiemy, czy Van Gogh chciałby znaleźć się na torbach lub okładkach zeszytów. Odbieramy twórcom po śmierci głos i nie zadajemy pytania czy to, co jest dostępne do powielenia powinno być w ogóle powielane. Wiele prac artystycznych odnosi się do dramatycznych wydarzeń, ukazuje śmierć, cierpienie. Powielenie ich dla celów komercyjnych stawia więc wiele pytań.

Reprodukcje sztuki mają oczywiście także pozytywne aspekty – dzięki nim można było odtworzyć wiele dzieł utraconych w wyniku np. wojen. Dzięki reprodukcji, pewne informacje nigdy nie zostaną

w pełni utracone. Powtórzenie jest integralnym elementem sztuki – dzięki niemu tworzą się style, które odnoszą się do tego co było, pokazując, że historia zostaje z nami i nie przemija. Jednak reprodukcja jest takim rodzajem powtórzenia, który narzuca nam pewne zasady funkcjonowania. Ludzie nieinteresujący się sztuką, lub mający na ten temat małą wiedzę, będą znali tylko dzieła wypromowane przez mass media. Sztuka tworzy, ale jednocześnie wpisuje się w ówczesną kulturę, naturalnym jest więc, że będzie wykorzystywała zdobyczne techniki i nowe procesy technologiczne. Te niestety jednak doprowadzają do momentu, gdzie da się odwzorować oryginał do tego stopnia, że ciężko będzie go odróżnić od pierwowzoru, co podważa unikatowość i tę wspomnianą wcześniej „duszę” dzieła.

Popularność reprodukcji na przedmiotach użytkowych jest podstawą rynku konsumpcji sztuki i może się stać także analogią do człowieka, który powiela innych, powiela pewne postawy oraz poglądy. Zagrożenia płynące z rozwoju takiego rynku to widmo pogodzenia się z trywialnym stwierdzeniem, że „w sztuce wszystko już było”, a więc po co próbować szukać czegoś nowego. Podążanie za tym co znane, staje się podążaniem za tym co bezpieczne. Obecnie nie walczymy o wartości wyższe niż te estetyczne, tworzymy nasz świat w oparciu o to co idealne, dopracowane.

Reprodukcowanie prac może prowadzić do monotonii, ta z kolei sprawia, że przestajemy reagować na bodźce, przestaniemy się ekscytować doświadczaną sztuką, obojętniejemy na nią. Dlatego przed współczesnymi twórcami stoją dodatkowe wyzwania – mogą oni korzystać z darów techniki, ale jednocześnie działa ona przeciwko nim. Wszechobecność reprodukcji utarła również w ludziach przeświadczenie, że mogą oni bezkarnie kopiować prace innych (z czym można się spotkać głównie w mediach społecznościowych) i nie ponosić za to konsekwencji. Artyści powinni czerpać od siebie nawzajem, aby sztuka mogła się rozwijać, ale nie-

wyobrażalnym wydaje się powielenie czyjejś pracy i podpisanie jej swoim nazwiskiem. Czy <oryginalne> jest jeszcze szanowane?

Nie jesteśmy już chyba w stanie uciec od reprodukcji sztuki na masową skalę, ale pamiętajmy, że reprodukcja może stać się pozytywnym aspektem rozwoju sztuki – jeśli odpowiednio ją wykorzystamy. Zaczynając pisać ten tekst słuchałam playlisty z utworami Daft Punk, co zważając na to, że w swojej twórczości wykorzystywali oni sample może wydawać się ironiczne. Z tym że ich zapożyczenia od innych artystów tworzą, nową, oryginalną całość, a sam duet już na stałe wpisał się do historii muzyki.

Kiedy w 2019 roku płonęło Notre Dame, świat był zrozpaczony i od razu tworzone zbiórki w celu odbudowy katedry. Jednak to, co zostanie odtworzone nie będzie już takie jak oryginał. Jednych może to smuć, inni nie zwrócą na to uwagi, a kolejni będą się z tego cieszyć, bo to będzie oznaczało, że wytwory człowieka są unikatowe i istnieją tylko w danym momencie czasowym. Gdyby Notre Dame spłonęło całkowicie, wciąż byłoby obecne w odniesieniach kulturowych, ale każdy kto nie widział go na żywo mógłby mieć lekki żal, że nie zobaczył tego obiektu dopóki istniał i żadne reprodukcje fotograficzne nie byłyby w stanie tego żalu wyciszyć. Ktoś inny mógłby zauważyć, zapewne słusznie, że ludzie zamiast patrzeć pod nogi, chyba bardziej lubią wpłacać pieniądze na raj utracony.



ilustracja: Lidia Tańska

WOJCIECH PĘKOSZ

Epifania gwiezdnowojenna

Połączeni popkulturowym spoiwem przebierańcy w napięciu oczekują na wpuszczenie do sali kinowej. Szarańcza z mieczami świetlnymi u boku, chmara symulaków wyimaginowanych postaci. Tysiące dusz pogrążonych w ekstatycznym obrzędzie o cyklicznym charakterze. Pokoleniowe doświadczenie każdego wolnorynkowego pokolenia.

Nijak ma się Jahwe, Chrystus, Budda czy Mahomet wobec Georga Lucasa. Nijak ma się rabin, papież, bhikku czy ajatollah wobec zhierarchizowanego, świeckiego imperium Lucasarts. I tak jak kościół podzielił Ewangelię na pisma natchnione i apokryfy, tak święty kanon Gwiezdných Wojen dopełniają teksty powszechnie uznane za dzieła drugorzędne.

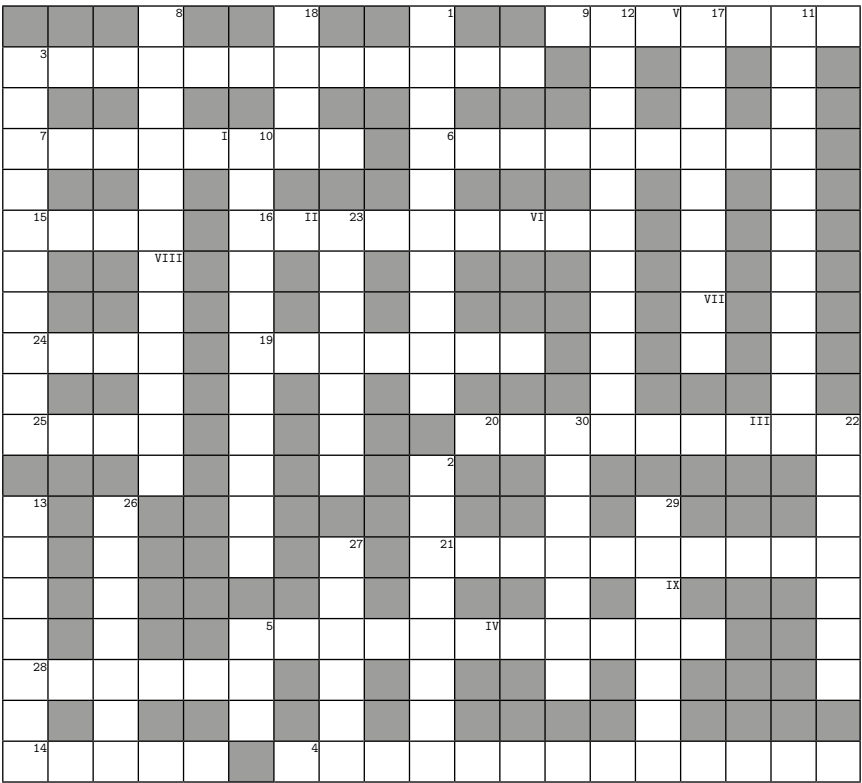
Czy jednak ma to znaczenie dla wierzących? Czy istotne jest to, kto udziela Eucharystii czy raczej sam fakt jej udzielenia? Dopóty dogmaty zostaną zachowane, dopóki obrzęd utrzyma swą sakralność. A Gwiezdne Wojny, jako twór wyjątkowo schematyczny, stanowią idealny materiał do cyklicznego powielania.

Popkultura kołem się toczy. Jest niczym Uroboros pożerający własny ogon. Wiecznie powraca do tych samych motywów, gatunków, archetypów. To samoistnie replikujące się utwory na matrycy historii. Zapętlona płyta. Dobitny przykład cyklicznego ujęcia czasu. Gwiezdne Wojny stanowiły zatem kalkę Bucka Rogersa, tak jak filmowy Joker stanowi kalkę Taksówkarza.

Truizmem będzie powiedzenie, że nie ma czegoś takiego jak oryginalność. Jeszcze większym banałem zaś twierdzenie, że zjawisko twórczego kopiowania to nic nowego. Ale w przeciągu ostatniego wieku z kawałkiem stało się to szczególnie klarowne. A także zyskało na sile i częstotliwości. Wraz z postępem technologicznym taśmowe produkcje, stanowiące

pewny zysk, są coraz bardziej oczywistym wyborem dla producentów. Pytanie brzmi tylko, czy istnieje granica, której przekroczenie zupełnie skreśla twórczą wartość utworu.

Wrota sali kinowej zaraz się otworzą. Porzućcie wszelką nadzieję wy, którzy je przekroczycie.



I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
---	----	-----	----	---	----	-----	------	----

POZIOMO

- 3. Komórka chrząstkotwórcza.
- 4. Neuoprzekaźnik z grupy katecholamin.
- 5. Może być na odrę, covid, grypę.
- 6. Ostatnie życzenie.
- 7. Kości palców.
- 9. Fioletowy minerał, odmiana kwarcu.
- 14. Jej bohaterem jest Stanisław Wokulski.
- 15. Zatrudnienie na pełny...
- 16. Inaczej perfum.
- 19. Potrawa z ryżu.
- 20. Film z 2017 roku, zagrał w nim Harry Styles.
- 21. Baśniowy stwór, którego można było pokonać przy użyciu lustra.
- 24. Choroba wywołana przez zakażenie wirusem HIV.
- 25. Biblijny raj.
- 28. W składzie eternitu, może powodować pylicę

PIONOWO

- 1. Nie rozpoznaje koloru zielonego.
- 2. Np. na ból głowy.
- 3. Styl w meblarstwie angielskim XVIII w.
- 5. Książka "... lat samotności".
- 8. Jedna ze składowych układu RAA.
- 10. "... dech w piersiach", powiedzenie.
- 11. Najczęstszy nowotwór oczu u dzieci.
- 12. Biegnie 42,195 km.
- 13. Malarz, twórca m.in. "Ja i wieś", "Urodziny".
- 17. Przesyłanie myśli na odległość
- 18. Używany do wróżb na Andrzejkę
- 22. Zaburzone koordynowanie ruchów.
- 23. Imię, śpiewał "Dziwny jest ten świat".
- 26. Jednostka miary hałasu.
- 27. Na liście UNESCO z Berlina.
- 29. Naśladowanie innych zwierząt, często w celach obronnych.
- 30. Młode rybki.

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@pulum.pl do 05.07 wraz z dopiskiem „Krzyżówka”. Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę.

Z ARCHIWUM X

W krainie Zlatoroga

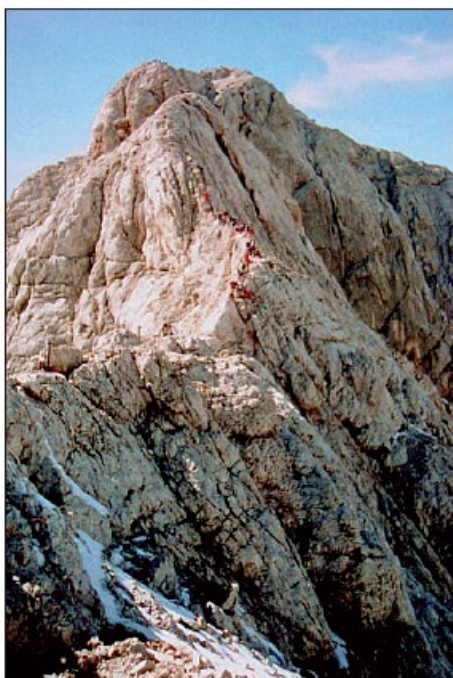
Ernest Hemingway? Gdy słyszę to nazwisko, w mojej głowie zapala się żaróweczka i ożywają wspomnienia. Myślami wracam do jednej z najpiękniejszych krain, jakie kiedykolwiek odwiedzałem – słoweńskich Alp Julijskich. Widzę drogę prowadzącą przez pasmo Karavankel, wiodącą jednym z najdłuższych tuneli w Europie, wijącą się przez miejscowości Kranj i Bled (z pięknym kościołem położonym na skarpie nad jeziorem niczym klasztor Meteora) i dochodzącą aż do pionowej skały wysokiej na niemal 1000 metrów niedaleko miasteczka Bohinjska Bistrica. Skały, która nieodwołalnie zagradza drogę, uniemożliwiając dalszy przejazd. W niemym podziwiewnośnie wzrok ku niebu, by ujrzeć fragment błękitu pomiędzy szczytami, gdzieś wysoko w górze, niemal pionowo nade mną. Wydaje się, że jest się w sercu Alp Julijskich. Ale to błąd... Nie jest to serce, to dopiero brama prowadząca do Triglavskiego Parku Narodowego.

Wróćmy teraz do Hemingway'a, do jego lektury „Pozegnanie z bronią” i wyobraźmy sobie żołnierza, który, wyrwany z domowej macierzy, zmuszony do walki w imię cesarza bądź króla, bo przecież nie w swoim, po krótkim przeszkoleniu trafia w to samo miejsce niecałe 100 lat temu. Ma 25 kg wyposażenia własnego i 50 kg zapasów, które musi wnieść na górę, by przeżyć, by egzystować. Walczy on w wojnie, której nie rozumie... Większość jego rok czy dwa lata starszych kolegów zdążyła już oddać życie za jeden ze szczytów widniejących gdzieś za mgłą, na horyzoncie, który prawdopodobnie jego rówieśnicy z wrogiego kraju kosztom podobnych ofiar wkrótce odbili. Trwa Pierwsza Wojna Światowa, a my, gdybyśmy mogli przenieść się w czasie, znaleźlibyśmy się w tym samym miejscu w centrum jednego z najbardziej krwawych epizodów wojennych. Włosi, po przyłączeniu się do wojny po stronie Ententy, walczyli tam z

monarchią austro-węgierską. Walka w takim terenie była niezwykle trudna. Szczytów broniły zasieki i fortyfikacje, niczym te na polach Francji. Wrogie armie wykrawały się nawzajem, przez 4 lata walcząc o wzniesienia „o niezwykle strategicznym znaczeniu”, zyskując statystycznie bodaj najmniejsze przyrosty terytorialne kosztem największej ilości przelanej krwi. Tam, gdzie przebiegała linia frontu, nie było glazu, który nie byłby niemym świadkiem wielkiego ludzkiego dramatu. Za linią fortyfikacji grzebano zmarłych najpierw pod kamieniami, potem ciała palono, gdyż zabrakło kamieni, które były przecież cennym budulcem. Strategicznie bardziej opłacało się, gdy żołnierz ginął krótko po przybyciu, póki nie zdążył wykorzystać wszystkich swoich zapasów. Jeśli bowiem przeżył, codziennie potrzebował amunicji i prowiantu, a na każdego walczącego i tak przypadało 10 ludzi logistyki, których jedynym zadaniem było wnoszenie zaopatrzenia na górę. Co żołnierz postawiony w takich warunkach mógł sobie pomyśleć? Czy byłby w stanie w niemym zachwycie podziwiać skały tak, jak teraz my to możemy robić? Czy my

– wchodząc tą niezwykle trudną trasą, wylewając litry potu, i wnosząc lekki prowiant na popołudniowy posiłek – mamy prawo narzekać?

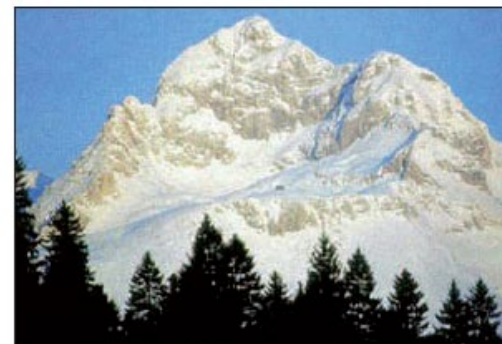
Po trzech godzinach marszu monotonnym „zygzakiem” spod Domu Savica nabiera się 900 metrów wysokości i dochodzi się do dwóch schronisk położonych w odstępach 15 minut marszu: Koca na Komni i Koca pod Bogatinom. Obydwa wybudowane zostały w podobnym okresie – pod koniec XIX wieku i mimo że od tego czasu były wiele razy przebudowywane, to jednak prezentują zupełnie inny styl architektoniczny. Jedno z nich ma w sobie coś z południowego klimatu basenu Morza Śródziemnego, drugie jest bardziej charakterystyczne dla kręgu kulturowego Europy Środkowej. Na tym różnice się kończą, reszta to same po-



Tą granią wchodzi się na szczyt

Puls UM

WSPOMNIENIEM PRZEZ ŚWIAT



Widok na trzy głowy Triglavu

dobieństwa. Pomiędzy schroniskami, mimo upływu lat, można doszukać się regularnych i symetrycznych linii okopów. Przez cały okres wojny, obce wojska walczyły, by przełamać linie wroga i im się to nie udało. Dopiero pod koniec wojny podczas 12-tej ofensywy, tzw. cudu pod Isonzo, państwu centralnym udało się przełamać linie włoskie pod miejscowością Kobarid. Jednak, wobec oczywistej klęski na innych frontach, żołnierze austro-węgierscy wkrótce wycofali się w głąb kraju i dołączyli do dopiero co formowanych armii swoich nowo powstałych prawdziwych ojczyzn. Od schroniska pod Bogatinom biegnie kilkugodzinna trasa w kierunku charakterystycznego szczytu Krn, który stanowił centralny punkt frontu. Tam linia między wrogimi armiami przebiegała nie doliną, jak przeważnie, a przez sam wierzchołek góry. Tam też walki były najcięższe, a ofiar najwięcej.

Alpy Julijskie to nie są jednak góry tylko dla pasjonatów historii. Wyższe niż Tatry, o bardziej alpejskim charakterze, strome i trudne – stanowią wyzwanie dla każdego turysty. Poziom niwelacji terenowych jest dosyć znaczny, więc najlepszą opcją jest skorzystanie z noclegów w jednym z wielu schronisk, które rozmieszczone są regularnie w odstępach połowy dnia marszu. Centralną wyniosłością jest masyw Triglavu – jak nazwa wskazuje – góry o trzech głowach, najwyższej w Słowenii, otoczonej pewną aurą tajemniczości. Jest to narodowa góra Słowenów i rzekomo, by w pełni osiągnąć dorosłość, Słowenicy muszą nie tylko wykazać się odpowiednim wiekiem, ale także pochwalić zdobyciem tej góry. Większość szlaków prowadzących na szczyt góry rozpisanych jest na co najmniej dwa dni z noclegiem w jednym z wielu okolicznych schronisk. Jest wszakże jeszcze jedna trasa, która przy odpowiedniej dozie samodyscypliny pozwala na zdobycie wierzchołka i powrót jeszcze tego samego dnia. Z niej wraz z bratem postanowiliśmy skorzystać.

Shlak rozpoczynał się w miejscowości Rudno Polje, znanej z organizowania konkursów biathlonowych z mistrzostwami świata włącznie. Stamtąd trzeba było zdobyć bardzo dużą wysokość w bardzo krótkim czasie. Podchodząc pod Dom Vodnika, mieliśmy jednak okazję przetranswersować wzdłuż centralnego masywu Alp Julijskich z widokiem na południową część gór i jezioro Bohinjsko. Następny etap trasy prowadził do Domu Planika na 2401 m n.p.m., skąd rozciągał się zapierający dech w piersiach widok na wszystkie wierzchołki i wzniesienia Triglavu. Oczywiście największe wrażenie robiły najwyższe trzy głowy, ale inne, poboczne – np. Smertelna Glova – wydawały się wręcz jeszcze bardziej niebezpieczne i finezyjne. Całość, mimo upalnych lipcowych temperatur, przysypała była jeszcze śniegiem, co nadawało górze charakter bajkowego zamku Disney'a. Schody dopiero się jednak zaczynały. W porównaniu do miejscowych turystów nie byliśmy za bardzo przygotowani do wchodzenia. Nie mieliśmy kasków, uprząży, lin... Jak się okazało jednak, nie były one konieczne potrzebne. Trasa prowadząca na szczyt przypominała z charakteru Orłą Perc. Tylko przepaście po jednej i drugiej stronie wydawały się jakby trochę większe... Stapaliśmy po ścieżce szerokiej na krok, za poręcz mając jedynie linę zawieszoną na metalowych prętach. W takiej sytuacji wiele zależało od pogody, co rusz mijaliśmy bowiem tabliczki upamiętniające rozliczne ofiary piorunów. Wystarczyło jednak trochę emocji, strachu, wysiłku i byliśmy na szczycie! Tam jednak ujrzałem widok, który mnie zmroził i całkowicie zaskoczył. Na wysokości 2864 m n.p.m. opalał się człowiek z plecakiem wypełnionym miejscowym browarem marki Zlatorog. Na sprzedaż oczywiście. W ten sposób spełniła się jedna z legend o mitycznym zlatorogim kozle mieszkającym na szczycie góry Triglav i strzegącym jej skarbów. Pomysłowość ludów słowiańskich nie ma granic. I obojętnie, czy nad Bałtykiem, czy na Uralu, czy na Bałkanach, mentalność nasza jest podobna.

Triglavski Park Narodowy to miejsce o wyjątkowych walorach turystycznych. Jest to teren, który potrafi zapewnić długie miesiące atrakcji: czy to górskich, czy morskich (ze szczytów widać niedaleko położony Adriatyk), czy kulturalnych. Dojazd może i nie jest najłatwiejszy, ale dysponując samochodem na terenie Unii Europejskiej nie napotka się przecież najmniejszych przeszkód. Góry są co prawda wymagające, ale dają bardzo wiele w zamian za w sumie rozsądną cenę. Wszystkich szukających celu na nadchodzące wakacje zapewniam, że Słowenia to z pewnością będzie dobry wybór!

Piotr Skrobich

Artykuł pochodzi z numeru 107-108, wydanego w maju/czerwcu 2008 roku

Archiwum Puls UM:

<http://pulsum.ump.edu.pl/archiwum.html>

SUDOKU

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

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

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

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

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

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

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

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

Prawidłowe rozwiązania sudoku, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres **jolka@pulsum.pl** do 05.06.2024 wraz z dopiskiem „Sudoku”. Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę – dwie pojedyncze wejściówki do Poznańskiego Muzeum Pyry. Powodzenia!

Farmacja bez barier

Przegląd perspektyw zawodowych po studiach farmaceutycznych

Pierwszym krokiem do obrania ścieżki zawodowej jest wybór kierunku studiów. Wybór ten stanowi nie lada wyzwanie i nie jednemu uczniowi szkoły średniej spędza sen z powiek. Dzięki istnieniu klas profilowanych licealiści podczas czteroletniej nauki dowiadują się czy wiedzę z danych przedmiotów chcą w późniejszych latach rozwijać. Zawęża im to późniejszą możliwość wyboru. Większość uczniów klas biologiczno-chemicznych wybiera się na studia o tematyce około medycznej. Ofert kierunków o tej tematyce jest wiele. Na którą z możliwych opcji się zdecydują? Czy studia farmaceutyczne będą ich pierwszym wyborem?

W odpowiedzi na niepokojący spadek zainteresowania studiami farmaceutycznymi oraz ogólnie krążące mity na temat zawodu Farmaceuty jako jedynie aptekarza Polskie Towarzystwo Studentów Farmacji oddział Poznań stworzyło autorską i pionierską konferencję pod nazwą „Farmacja bez barier – przegląd perspektyw zawodowych po studiach farmaceutycznych”, która stała się częścią projektu „Z Farmacją na Ty”. Projekt był finansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach Programu „Społeczna odpowiedzialność nauki II – popularyzacja Nauki”. Wydarzenie odbyło się w sobotę 16 marca na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu w budynkach: Centrum Kongresowo – Dydaktycznym, Collegium Pharmaceuticum oraz Centrum Biologii Medycznej. Celem konferencji było przedstawienie zawodu Farmaceuty zgodnie z kompletną i aktualną wiedzą, zapoznanie się z nowymi możliwościami zawodowymi w obszarze farmacji, a także rozwianie wszelkich wątpliwości związanych ze specyfiką studiów farmaceutycznych. Na udział

w wydarzeniu zdecydowało się ok. 175 uczniów ze szkół średnich mieszczących się w Poznaniu i okolicach. Uczestnikami byli uczniowie klas biologiczno-chemicznych, w większości tegoroczni maturzyści. Konferencja podzielona została na część wykładową, złożoną z trzech paneli oraz część warsztatową, stanowiącą ok. dziesięć odrębnych, praktycznych zajęć. Zaproszeni prelegenci przybliżyli uczestnikom i uczestniczkom różne ścieżki kariery farmaceutycznej z perspektywy doświadczonego specjalisty. Wprowadzeniem do części wykładowej był temat podjęty przez prof. dr hab. Ewę Florek dotyczący profilaktyki uzależnień wśród młodzieży. Późniejsze wykłady dotyczyły trzech obszarów farmacji: Opieki Farmaceutycznej przedstawionej przez mgr farm. Weronikę Guzende, Firmy Farmaceutycznej, o której opowiedziała mgr. Magdalena Krawczyk-Wiśniewska oraz profilu Farmaceuty w szpitalu, czyli od apteki szpitalnej po Farmaceutę Klinicznego przybliżonego przez mgr farm. Dorotę Prokop. Udział w konferencji stał się dla uczniów szkół średnich niepowtarzalną i wyjątkową okazją do zapoznania się z praktycznymi elementami dydaktycznymi, realizowanymi na kierunku Farmacja. Prowadzącymi warsztaty byli w znacznym stopniu Przedstawiciele i Przedstawicielki wybranych Katedr i Zakładów Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Wśród zaproszonych do realizacji części warsztatowej jednostek znalazły się m.in.: Katedra i Zakład Technologii Postaci Leku prezentując warsztat dotyczący receptury aptecznej, przygotowywania maści recepturowych, nauki obsługi ciśnieniomierzy i glukometrów, Katedra i Zakład Farmakognozji i Biomateriałów umożliwiając zapoznanie się z morfologią, właściwościami i zastosowaniem roślinnych

surowców leczniczych wykorzystywanych w farmacji, Katedra i Zakład Bromatologii tłumacząc podstawy bromatologii, badanie zaburzeń zmysłów smaku i węchu, Wielkopolska Okręgowa Izba Aptekarska i Prezes Wielkopolskiej Okręgowej Rady Aptekarskiej IX kadencji mgr. farm. Mateusz Szamałek prezentując możliwości Farmaceuty w dzisiejszym świecie oparte o własne doświadczenia i mgr. Magdalena Krawczyk – Wiśniewska służąc pomocą w podjęciu dalszych kroków po napisaniu matury korzystając przy tym z własnej wiedzy, którą wykorzystuje na co dzień jako HR Project Manager jednej z firm farmaceutycznych.. Po części warsztatowej odbyła się ostatnia część wydarzenia sesja pytań i odpowiedzi, podczas której, studenci farmacji, mogli porozmawiać z licealistami, odpowiedzieć na ich pytania i przybliżyć im jeszcze bardziej charakter naszych studiów – z perspektywy studenta.

Konferencja „Farmacja bez barier – przegląd perspektyw zawodowych po studiach farmaceutycznych” odbyła się po raz pierwszy w murach Poznańskiego Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego nie byłoby to możliwe bez wsparcia Wielkopolskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej oraz władz Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, w tym Wydziału Farmaceutycznego, którzy zapewнили pomoc i wsparcie merytoryczne, oraz przestrzeń niezbędną do realizacji wydarzenia. Konferencja została objęta patronatem honorowym przez Wielkopolską Okręgową Izbę Aptekarską, rektora Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu prof. dr. hab. Andrzeja Tykarskiego oraz dziekana Wydziału Farmaceutycznego UMP prof. dr. hab. Annę Jelińską, Prezydenta Miasta Poznania Jacka Jaśkowiaka. Patronami medialnymi wydarzenia byli: TVP3 Poznań, Radio Poznań, Radio Meteor, Radio Afera i Puls UM gazeta studentów. Partnerami wydarzenia byli firmy: Biofarm oraz Curtis Health Caps.

Wiktoria Pawlak – Wiceprzewodnicząca ds. Zewnętrznych PTSF oddział Poznań
Karolina Pluta – Koordynatorka ds. komunikacji medialnej PTSF oddział Poznań



SUC HARRY

Jak się nazywa roślina, która podaje swoją lokalizację?

– TuJa

Co robi piłkarz na ulicy?

–Stoi w korkach.

Czemu koreańczycy mają miód?

–Bo zbudowali Seul.

Wysoki sędzie, wnoszę o otwarcie okna

–Uchylam.

Co mówi Batman do Robina, kiedy wsiadają do BatMobila?

–Wsiadaj.

Ile nici ma dentysta?

–Sto-ma-to-logiczne.

Dlaczego noc nie ma przypraw?

–Bo majeranek.

Po co idzie ubezpieczyciel do lasu?

–Polisa.

J

ak się nazywa pszczoła bez czoła?

–Pszzz

Dlaczego wulkan dostał 5 na lekcji?

–Bo był aktywny.

Co robi szkielet w piaskownicy?

–Szuka łopatki.

Jaki jest ulubiony deser prawników?

–Pączki z adwokatem.

W pokoju stoi wazon. Nagle – do pokoju wpada policjant z pistoletem. Rozgląda się po pomieszczeniu i zauważywszy wazon, celuje w niego z broni. Nie strzelaj!-krzyczy wazon-Też jestem gliną!

Dlaczego tańczysz wokół tego ciasta?

–Bo to mój ulubiony kawałek!

Jak się nazywa wymarzone miejsce dla stopy?

–Rajstopy.

Jak się nazywa monitorowane miasto?

–Kameralne

Co mówi szczur do szczura na pożegnanie?

–Paszczur

Jak nazywa się państwo na jedną literę?

–Samoa

Co robi chemik z kartami?

–Potasuje

Wchodzi kogut do łazienki a tam zakręcone kurki.

4: Pastor / León&Lightfoot / Bondara

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

Bilety dla studentów Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu:

25% zniżki na hasło UM

Wirtuozeria, emocje, zmysły... Wieczór tańca współczesnego stworzony z prac choreograficznych prezentujących różnorodne języki tańca. Podróż przez unikalne i wyjątkowe doświadczeni twórców, które angażują do rozmowy i promują różnorodność.

Po raz pierwszy w Polsce zobaczymy prace Sol León i Paul Lightfoota – duetu twórców związanych przez wiele lat z Nederlands Dans Theater. Na scenie pod Pegazem zaprezentowana zostanie również choreografia Krzysztofa Pastora – dyrektora Polskiego Baletu Narodowego, związanego wcześniej z Dutch National Ballet. Wieczór zwieńczy „Bolero” Ravela w chorograficznej interpretacji Roberta Bondary.

**22 czerwca 2024,
godz. 19.00
(premiera)**

**23 czerwca 2024,
godz. 11.00 i 18.00**

