

Ums

GAZETA STUDENTÓW

NR 245 • 10-2024

ISSN 2956-784X



Władze Rektorskie UMP

Kadencja 2024-2028



JM Rektor
prof. dr hab. Zbigniew Krasiński



Prorektor ds. Klinicznych
prof. dr hab. Marek Ruchała



Prorektor ds. Inwestycji
prof. dr hab. Andrzej Tykarski



Prorektor ds. Promocji i Organizacji
dr hab.
Justyna Gornowicz-Porowska,
prof. UMP



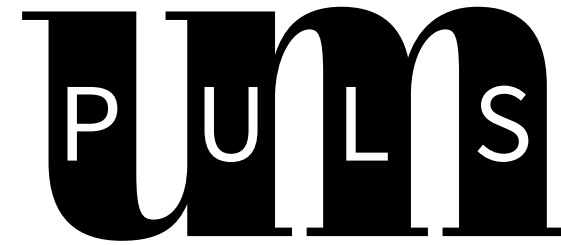
Prorektor ds. Dydaktyki
prof. dr hab.
Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz



Prorektor ds. Nauki
prof. dr hab. Michał Nowicki



Prorektor ds. Studenckich
dr hab. Jakub Żurawski



GAZETA STUDENTÓW

NR 245 • 10-2024

ADRIAN KOSTRZEWA
REDAKTOR NACZELNY



Różowy Październik, znany jako Miesiąc Świadomości Raka Piersi, to nie tylko międzynarodowa kampania edukacyjna, ale prawdziwy ruch społeczny, który każdego roku zyskuje na sile. To czas, w którym różowe wstążki przypominają o konieczności troski o zdrowie, a tysiące kobiet i mężczyzn na całym świecie łączą siły, by promować profilaktykę oraz wesprzeć osoby walczące z rakiem piersi. Inicjatywa ta narodziła się w latach 80. – inspiracją była chęć wzmocnienia świadomości na temat raka piersi oraz zachęcanie do badań, które mogą uratować życie. Różowa wstążka, która stała się symbolem Różowego Października, ma ciekawą historię. Początkowo wstążeczka miała być brzoskwińowa, jednak w wyniku konfliktu między autorką oddolnej inicjatywy i redaktorki naczelnej popularnego pisma zmieniono jej kolor, który symbolizuje kobiecość, nadzieję i siłę w walce z chorobą. Kluczowym przesłaniem tego miesiąca jest podkreślanie znaczenia wczesnej diagnozy. Samobadanie piersi, regularne ultrasonografie i mammografie to nie tylko rutynowe badania – to narzędzia, które ratują życie. Sta-

Redaktor Naczelny: Adrian Kostrzewa
Z-czyni Redaktora Naczelnego: Aleksandra Długosz
Skład: Basia Borysewicz, Konrad Strzelecki, Maria Tomaszewska
Okladka: Basia Borysewicz
Strona internetowa: Weronika Pierz
Korekta: Iga Bernacka, Olga Starsierska, Zosia Wieczorek, Zuza Adamkiewicz
Ilustracje: Maria Tomaszewska, Basia Borysewicz, Alicja Urbańczyk

Kolegium: Róża Krysztofiak, Anna Patrzala, Kamila Garus, Wojciech Janczak, Marcin Żółtowski, Mateusz Szot, Piotr Bojarski, Aniela Żak, Paulina Chmiela, Weronika Pierz

tystyki pokazują, że wcześniej wykryty rak piersi ma nawet 90% szans na skuteczne leczenie. Dlatego też październik pełen jest działań edukacyjnych, które przypominają, jak ważna jest profilaktyka. W tym czasie w różnych częściach świata odbywają się marsze, konferencje, warsztaty i wydarzenia charytatywne. Wszystkie te inicjatywy łączy jeden cel – budowanie świadomości i wsparcie dla badań nad rakiem piersi. Różowy Październik to miesiąc nadziei i solidarności. Przypomina nam, że każdy krok ku regularnym badaniom może być krokiem w stronę zdrowia i życia.

SPIS TREŚCI

- 3 Słowo wstępu** Adrian Kostrzewa
- 4 Wariograf**

NAUKA

- 5 Moc, energia... MDMA?** Marika Zapór
- 8 Zaburzenia osobowości 3/8** Patrycja Bartczak
- 11 Wapowanie, czyli o wypalonych nastolatkach** Patryk Moczyński
- 13 Magia dźwięków** Adrian Kostrzewa

ROZMAITOŚCI

- 15 Moje wielkie greckie...** Basia Jaśkowiak
- 17 Przy kawie** Maria Tomaszewska
- 20 Wolontariat to moje kardio** Dagna Sarzyńska
- 22 Impresje z Bretanii** Emilia Dańczak

KULTURA

- 24 Stetoskop i pióro #8** Jakub Trojanowski
- 26 Kimono i książka** Zuzanna Laura Adamkiewicz
- 28 Cykl Artefakty: Fontaines D.C.** Weronika U. Musiał

ROZRYWKA

- 32 Krzyżówka**
- 33 Sudoku**
- 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: 10.10.2024 r.

Nakład: 1000 sztuk i wydanie internetowe

Adres redakcji: DS Karolek, ul. Rokietnicka 5E, 60-806 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.

Moc, energia... MDMA?

MDMA (3,4-metylenodioksymetamfetamina) to syntetyczna substancja psychoaktywna, której struktura chemiczna łączy cechy zarówno stymulantów, jak i substancji halucynogennych (według najnowszego podziału należy do empatogenów). Choć zsyntetyzowana na początku XX wieku, prawdziwą popularność zdobyła w latach 80., stając się symbolem rozwijającej się kultury klubowej. „Ecstasy”, bo tak często nazywane jest MDMA, szybko stało się wyborem użytkowników na rave'ach, festiwalach i w klubach, oferując wielogodzinne imprezy pełne intensywnych doznań i budowanie głębokich więzi społecznych.

MDMA nadal odgrywa istotną rolę w kulturze klubowej i festiwalowej, której znaczenie zostało uwiecznione w licznych filmach, serialach i utworach muzycznych. Festiwale EDM, jak Tomorrowland czy Ultra Music Festival, przyciągają społeczność young adults, zetek i millenialsów z całego świata, często łącząc euforię muzyczną z używaniem substancji psychoaktywnych. Romantyzacja MDMA w kulturze masowej sprawia, że szczególnie istotne staje się edukowanie o zagrożeniach i skutkach zdrowotnych związanych z jego używaniem, zwłaszcza wśród nas zetek i pewnie niedługo pokolenia alfa.

MDMA jest drugim najczęściej używanym nielegalnym stymulantem w Europie, a według raportu European Drug Report z 2024 roku, choć sytuacja wydaje się stabilna, pojawiają się sygnały wskazujące na wzrost konsumpcji. W badaniach przeprowadzonych w 26 krajach UE między 2015 a 2023 rokiem, 2,2 miliona młodych dorosłych (w wieku 15-34 lata) przyznało się do użycia MDMA w ostatnim roku. Analiza ścieków w 69 miastach

europejskich w latach 2022-2023 wykazała wzrost poziomu pozostałości MDMA w 42 miastach, co sugeruje rosnący trend konsumpcji.

MDMA jest szybko wchłaniane z przewodu pokarmowego, a jego maksymalne stężenie we krwi osiągane jest po około 2 godzinach od podania doustnego. Dawkowanie wynosi zazwyczaj 50-150 mg, ale zawartość MDMA w tabletkach dostępnych na rynku czarnym może różnić się nawet kilkukrotnie! Metabolizm MDMA odbywa się głównie w wątrobie za pośrednictwem cytochromu P450 2D6, przekształcając substancję w toksyczny (główny) metabolit MDA (3,4-metylenodioksyamfetamina). Okres półtrwania MDMA wynosi od 7 do 9 godzin, a metabolitów jeszcze dłużej.

MDMA jest silnym stymulantem o działaniu na centralny układ nerwowy. Działanie opiera się na zwiększeniu wydzielania serotoniny – kluczowego neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za nastrój, apetyt i sen. Jednakże wpływa również na dopaminę, noradrenalinę i inne systemy neuroprzekaźników, nie tylko na SERT. Efekty te prowadzą do euforii, wzmożonej empatii oraz wzmocnienia wrażeń zmysłowych, jednak są one krótkotrwałe i zależne od wielu czynników, takich jak dawka, czystość substancji oraz indywidualna reakcja organizmu. Po fazie euforii często następuje gwałtowne obniżenie nastroju, znane jako „zjazd”, które może prowadzić do wyczerpania, dezorientacji i lęku. Badania wskazują, że aż 60% użytkowników doświadcza takich objawów na następny dzień po zażyciu, a 40% z nich zmaga się z lękiem i depresją, a także z trudnościami z koncentracją i pamięcią. MDMA powoduje defi-

WARIOGRAF

IMIĘ I NAZWISKO: Jakub Żurawski
STOPIEŃ NAUKOWY: dr hab. n. o zdrowiu
STANOWISKO: adiunkt z dr hab.
STAŻ NA UCZELNI: 24 lata



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: Poważny, wysoki i szczupły ;)

JESTEM MISTRZEM W: Spaniu.

MAM SŁABOŚĆ DO: Mojej Żony i Legii Warszawa!

NIE POTRAFIĘ: Oprzeć się czekoladzie i właściwie wszystkim słodyczom.

ZAWSZE CHCIAŁEM SIĘ NAUCZYĆ: Tańczyć (mam na koncie kilka nieukończonych kursów).

CHCIAŁBYM JESZCZE: Mieć możliwość stoczenia walki bokserskiej z Przemysławem Saletą, którego szanuję jako sportowca i rodzica.

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: Z osób żyjących ks. Tomasz Halik - czeski duchowny, profesor socjologii, doktor teologii i filozofii, duszpasterz akademicki i wykładowca Uniwersytetu Karola w Pradze. Z tych, którzy odeszli, to mój dziadek - major WP Aleksander Salwa, który podczas II wojny światowej został odznaczony między innymi orderem Virtuti Militari i Krzyżem Walecznych.

KIEDY KŁAMIĘ: Staram się nie kłamać, ale biologii niestety nie oszukam. W szczególności gdy moja żona pyta się czy już wykonałem prace domowe, o które mnie poprosiła, a ja o nich zapomniałem.

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: Spokojnie, nie ma problemu.

IRYTUJE MNIE: Głupota ludzka, brak punktualności, bałaganiarstwo. „Pieśni i tańce” kibiców Lecha Poznań

KIM LUB CZYM CHCIAŁBYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁ TYM, KIM JESTEM: Lekarzem weterynarii.

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: Nikomu niczego nie zazdroszczę, ale w wypadku Studentów, to „zazdroszczę” młodości i „świeżego” postrzegania świata.

KIEDY STOJĘ W KORKU: Modłę się.

MOJE HOBBY TO: Boks, kick-boxing, strzelectwo sportowe, wędkarstwo.

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: Zegarek sportowy.

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: W razie konieczności potrafię wyprowadzić z równowagi nawet oazę spokoju.

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: Las.

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: Rock, heavy metal i punk rock.

MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: Chorał gregoriański.

ENERGII DODAJE MI: Pozytywne nastawienie do świata drugiego człowieka.

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: Zawsze bądźcie Państwo „sobą”. Nawet jeśli nie będzie to do końca akceptowane przez inne osoby.

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: Netflix i książka.

JESLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: Android (ze względów ekonomicznych).

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: „Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”.

cyty pamięci retrospektywnej, jak i prospektywnej. Deficyty te są bardziej wyraźne u osób intensywnie używających MDMA i mogą obejmować trudności w rozwiązywaniu problemów oraz wykonywaniu zadań wymagających wyższego przetwarzania poznawczego.

Jako przyszły medyk, niezależnie od wybranego kierunku czy specjalizacji, musisz być świadoma/y fizjologicznych efektów i potencjalnych zagrożeń związanych z używaniem MDMA. MDMA powoduje aktywację sympatykomimetyczną. Fizjologiczne efekty MDMA mogą być niebezpieczne i obejmują odwodnienie, hipertermię, podwyższone ciśnienie krwi i tętno. W połączeniu z intensywnym wysiłkiem fizycznym, jakim jest długotrwały taniec, oraz niewystarczającym nawodnieniem, ryzyko poważnych problemów zdrowotnych, takich jak udar cieplny czy niewydolność narządów, znacznie wzrasta. MDMA prowadzi do znacznego wzrostu poziomu kortyzolu i prolaktyny we krwi, co jest widoczne w szczytowym wroście stężenia kortyzolu o 17,3-19,6 µg/dl oraz prolaktyny o 15,7-22,1 ng/ml, w zależności od podanej dawki. Znaczące wzrosty poziomu kortyzolu i prolaktyny sugerują, że MDMA aktywuje mechanizmy neuroendokrynne związane z neurotransmisją serotonergiczną, dopaminergiczną oraz noradrenergiczną. Długotrwałe używanie MDMA prowadzi do neurotoksyczności, która objawia się uszkodzeniem neuronów serotonergicznymi. Badania neuroobrazowe wykazały zmniejszoną gęstość transporterów serotoniny u użytkowników MDMA, co wskazuje na trwałe zmiany w mózgu. Zmiany te są bardziej wyraźne u osób, które zażywały duże dawki MDMA przez dłuższy okres, co wskazuje na zależność dawka-efekt w kontekście neurotoksyczności. Najbardziej niebezpieczne są przedawkowania MDMA, które mogą prowadzić do zgonu. Przyczyny śmierci obejmują hipertermię, rhabdmiolizę, koagulopatię wewnątrznaczyniową, niewydolność wątroby, arytmie serca, udary mózgu oraz samobójstwa.

MDMA zostało sklasyfikowane jako substancja o mniejszej szkodliwości niż heroina i kokaina, ale bardziej szkodliwa niż niektóre inne substancje rekreacyjne. Należy jednak podkreślić, że w porównaniu z kokainą MDMA powoduje bardziej wyraźne efekty „zjazdu” oraz większe ryzyko zaburzeń psychicznych po odstawieniu. Długotrwałe używanie może prowadzić do trwałych zmian w mózgu, w tym do zaprogramowanej śmierci komórek (apoptozy), co jest szczególnie niebezpieczne dla wątroby i siatkówki. Badania wskazują, że deficyty wzrokowe mogą być związane z redukcją poziomu transporterów serotoniny w korze wzrokowej, co prowadzi do pogorszenia zdolności przetwarzania informacji wizualnych.

Jak się chronić? Odpowiedź to edukacja. Profilaktyka uzależnień powinna obejmować programy edukacyjne i działania redukcji szkód, takie jak testowanie narkotyków na festiwalach, co pozwala użytkownikom na unikanie niebezpiecznych dodatków. W sytuacji, gdy używanie MDMA pozostaje popularne, kluczowe jest podejmowanie działań mających na celu minimalizację ryzyka i promowanie zdrowych alternatyw dla rozrywki.

W wielu krajach Europejskich odnotowano sukcesy w redukcji szkód związanych z używaniem MDMA dzięki wprowadzeniu mobilnych punktów testowania narkotyków na festiwalach oraz kampanii edukacyjnych skierowanych do młodzieży. Takie działania pozwalają na identyfikację niebezpiecznych dodatków w tabletkach i informowanie użytkowników o zagrożeniach, co realnie zmniejsza liczbę incydentów zdrowotnych.

W obliczu rosnącego zagrożenia związanego z używaniem MDMA, istotne jest podejście oparte na empatii i zrozumieniu, które umożliwia skuteczne dotarcie do osób zagrożonych i oferowanie im odpowiedniej pomocy. Mimo działań na rzecz profilaktyki uzależnień, rzeczywistość jest taka, że ludzie zażywali, zażywają i będą zażywać narkotyki. Dlatego tak ważne jest, aby w przypadku używania nielegalnych

substancji, takich jak MDMA, podejmować działania na rzecz redukcji szkód. Podejście oparte na empatii i zrozumieniu jest kluczowe w skutecznej profilaktyce. W rzeczywistości, gdzie młodzi ludzie nadal sięgają po MDMA, istotne jest nie tylko informowanie o zagrożeniach, ale również oferowanie wsparcia psychologicznego i zdrowotnego.



ilustracja: Basia Borysewicz

Zaburzenia osobowości 3/8

Osobowość anankastyczna

Nazwa *osobowość anankastyczna* wywodzi się od imienia greckiej bogini Ananke – uosobienia bezwzględnej przymusu. Osobowość anankastyczna znana jest również jako osobowość obsesyjno-kompulsywna (obsessive-compulsive personality disorder, OCPD). Osoby z OCPD są perfekcjonistami, sumiennie wykonują swoje obowiązki, cenią porządek, ściśle przestrzegają własnych zasad moralnych i starannie planują każdy dzień. Gdzie zatem leży problem?

Czym są zaburzenia osobowości?

Najprościej mówiąc, zaburzenia osobowości to stały, wykształcony podczas dorastania model interpretacji zdarzeń oraz schematy postępowania, które nie pozwalają na szczęśliwe funkcjonowanie jednostki. Są one przyczyną cierpienia zarówno osoby z zaburzoną osobowością, jak i ludzi w jej bliskim otoczeniu. Zaburzenia osobowości, będące utrwalonymi wzorcami zachowań, można leczyć za pomocą terapii różnych nurtów, przy czym w przypadku OCPD najlepiej udokumentowana jest psychoterapia w nurcie poznawczym i poznawczo-behawioralnym.

Obraz człowieka z osobowością anankastyczną

Osoba anankastyczna to zazwyczaj osoba wysoko funkcjonująca. Może być to człowiek na stanowisku kierowniczym, właściciel firmy, czy szeregowy pracownik, cieszący się uznaniem „góry” za niespotykaną sumienność. Często pracoholik. Człowiek z tym zaburzeniem, zazwyczaj przedkłada obowiązki zawodowe ponad odpoczynek, znajomych i rodzinę.

Jest to osoba uchodząca za bardzo zorganizowaną – wszystko robi zgodnie z wyznaczonym przez siebie harmonogramem. Przed rozpoczęciem dnia może tworzyć dokładną listę zadań do wykonania.

Mimo swojej sumienności może mieć problemy z ukończeniem projektów – uporczywie poprawia niedoskonałości, odczuwa przymus sprawdzania i niepewność, czy praca spełnia jej wygórowane standardy jakości. Poświęca więcej czasu na przygotowanie do projektu niż na samą pracę. Perfekcjonizm zaburza wykonanie zadania, jakby docelowy efekt był mniej ważny niż szczegóły po drodze. Trudno jej zakończyć projekt, ponieważ nigdy nie wydaje się wystarczająco dobry, a zawsze pojawiają się wątpliwości, czy wszystko jest idealne. Pozytywna cecha jaką jest sumienność czy dokładność staje się nieadaptacyjna i zaczyna przeszkadzać w codziennym funkcjonowaniu.

Mimo że osoba anankastyczna z niebywałą rzetelnością wypełnia swoje obowiązki, może być nie lubiana przez innych pracowników. Nie potrafi dobrze współpracować, nie jest ugodowa, a raczej uparta i przekonana o swojej racji. Wszystkie czynności muszą być wykonane zgodnie z jej standardami jakości i dokładnie w taki sam sposób, jak ona to robi. Osoby te są przekonane, że ich sposób wypełniania obowiązków jest jedynym właściwym.

Osoby z OCPD uwielbiają porządek, który zawsze musi odpowiadać ich wizji. Często organi-

zują swoje rzeczy według określonego klucza, np. alfabetycznie, według kolorów lub wielkości. Choć mogą mieć skłonność do przetrzymywania zupełnie bezużytecznych przedmiotów „na wszelki wypadek”, ich przestrzeń jest zawsze uporządkowana, co odróżnia ich od osób z tzw. patologicznym zbieractwem.

Są to osoby na wyraz oszczędne. Mimo że rodzina często postrzega to jako zwykłe skąpstwo, ich niechęć do wydawania pieniędzy jest zarówno względem innych jak i samych siebie. Przesadna oszczędność może wiązać się z negatywnie odbieranymi przez społeczeństwo zachowaniami np. drobniagowe dbanie, o to by wycena prezentów otrzymanych od kogoś była taka sama jak cena podarowanych prezentów lub niedopuszczenie do podziału rachunku w restauracji na pół, jeśli danie drugiej osoby było droższe, ale również jeśli więcej kosztowało jedzenie osoby z osobowością anankastyczną.

Gdzie leży problem z osobowością anankastyczną?

Dokładność, oszczędność, zorganizowanie – to pozytywne cechy, które u osób z zaburzeniem obsesyjno-kompulsywnym występują w nadmiernym nasileniu, co zaburza ich funkcjonowanie. Często osoby te nie mają dobrego wglądu w swoje zachowania i postrzegają siebie jako wzór do naśladowania, nie rozumiejąc osób o innych wzorcach postępowania. Mają tendencję do pouczenia innych, co sprawia, że nie są dobrze odbierane w towarzystwie i mogą mieć trudności z nawiązywaniem relacji. Osoby anankastyczne nie potrafią się zrelaksować i odpoczywać. Zaburzeniu często towarzyszy pracoholizm i wycofanie społeczne, co prowadzi do częstszej frustracji i większej podatności na wtórne zaburzenia psychiczne, takie jak zaburzenia lękowe czy afektywne. Poruszają się według sztywnych schematów, co utrudnia im bycie kreatywnym i elastycznym. Doświadczają ograniczeń w różnych sferach życia z powodu braku elastyczności. Ich perfekcjonizm staje się ich wrogiem, gdy nadmierna drobiazgowość obniża efektywność. Zdarza się, że przekraczają

terminy, mimo sumiennej pracy, ponieważ muszą dodatkowo przeanalizować i udoskonalić swoje zadania. Rodziny osób z tym zaburzeniem skarżą się na trudności w prowadzeniu dialogu oraz liczne konflikty, zwłaszcza w kwestiach związanych z harmonogramem, porządkiem czy budżetem domowym.

Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne a osobowość anankastyczna

Osobowość anankastyczna, zwana również osobowością obsesyjno-kompulsywną (obsessive-compulsive personality disorder, OCPD), nie powinna być mylona z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi (obsessive-compulsive disorder, OCD).

Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne wiążą się z przymusem wykonywania określonych czynności. Osoby dotknięte tym zaburzeniem czują, że ich kompulsje są uciążliwe, ale ich zaniechanie wiąże się z lękiem lub przekonaniem, że coś złego się stanie. Natomiast osoby z zaburzeniem osobowości nie mają obsesyjnych myśli ani kompulsji i uważają, że ich sposób myślenia jest całkowicie naturalny, uporządkowany, a często jedyny słuszny. Ich zaburzenie jest zgodne z ich ego.

W uproszczeniu, w OCPD, w przeciwieństwie do OCD, nie występuje wewnętrzny, uciążliwy przymus wykonywania czynności lub rytuałów, ani urojenia. Osoby z OCPD zazwyczaj akceptują swoje specyficzne wzorce zachowań jako naturalne i właściwe dla siebie.

Leczenie

Leczenie OCPD jest zazwyczaj trudne. Osoby z zaburzeniem osobowości uważają, że ich zachowanie jest normalne, zazwyczaj nie widzą w sobie nieprawidłowości, raczej dostrzegają je w innych. Pacjenci przychodzą na terapię nakłanianie przez rodzinę, która nie wytrzymuje codziennego życia z nimi.

Nie istnieje złoty standard w leczeniu tego zaburzenia. Celem terapii jest zwiększenie wglądu pacjenta i poznanie jego schematów zachowań.

Nawiązanie relacji terapeutycznej z pacjentem z OCPD może być trudne ze względu na brak zaufania, chęć kontroli i nieustępliwość wpisaną w kryteria zaburzenia. W leczeniu zaburzenia dotychczas najlepiej przebadana została terapia poznawcza i poznawczo-behawioralna. Leczenie farmakologiczne stosuje się zazwyczaj tylko w przypadku współwystępowania innych zaburzeń, takich jak zaburzenia lękowe, afektywne, czy uzależnienia.



ilustracja: Alicja Urbańczyk

Wapowanie, czyli o „wypalonych nastolatkach”

W Polsce od kilku lat ponownie wzrasta liczba palaczy, a przyczyniają się do tego papierosy elektroniczne. Tylko w 2023 roku sprzedano 100 milionów sztuk jednorazowych e-papierosów. Dane dotyczą także młodzieży. Według danych blisko połowa uczniów przyznaje się do codziennego palenia e-papierosów, a co piąty korzysta z nich ze względu na ich smak i zapach. Co trzeci uczeń zużywa jednorazówkę zaledwie w dobie. To tak, jakby w ciągu dnia wypalić trzy paczki papierosów tradycyjnych. Eksperci mówią o „epidemii wapowania”. E-papieros jest nowoczesnym urządzeniem (pojawił się na rynku ok. 20 lat temu), które jest traktowane jako mniej szkodliwa alternatywa dla tradycyjnych papierosów. Składa się z baterii, elementu grzewczego i miejsca do przechowywania płynu. 90% e-papierosów sprowadzane jest z Chin i nie mają one przeprowadzone żadnych badań czy certyfikatów.

E-papierosy poprzez zwiększenie temperatury płynu do blisko 200 st. Celsjusza wytwarzają aerozol. Płyn (tzw. liquid) zazwyczaj zawiera wiele substancji, jak nikotyna, glikol propylenowy, glicerol, substancje zapachowe, które po podgrzaniu są szkodliwe. Zawarte w nim aldehydy wpływają na przykład na uszkodzenie DNA, co w odległym czasie może skutkować rozwojem chorób nowotworowych. Toksyny mogą ograniczać też produkcję białek, które takie mutacje usuwają czy naprawiają. Obserwuje się wzrost ryzyka rozwoju nowotworów jamy ustnej, szyi, głowy i oczywiście płuc. Z kolei sukraloza po podgrzaniu w e-papierosie, rozpada się i uwalnia się z niej m.in. chlor. Przyjmowanie nikotyny, któ-

ra jest uzależniająca, oraz używanie e-papierosów w pierwszej kolejności wywiera negatywny wpływ na układ krążenia, podwyższając ciśnienie krwi, usztywniając naczynia krwionośne i zwiększając wysiłek, któremu poddawane jest serce. Używanie tego typu produktów przekłada się także na pracę oskrzeli, uszkadzając drzewo oskrzelowe oraz tkankę płucną. W 2019 roku amerykańscy lekarze wprowadzili nawet zupełnie nowy termin medyczny – EVALI. To choroba związana z ciężkimi uszkodzeniami płuc po paleniu e-papierosów. Objawy to: duszność, kaszel, ból w klatce piersiowej. Może dochodzić do tego gorączka, nudności, szybkie bicie serca czy płytki oddech. Powikłania mogą zniszczyć płuca na zawsze. Naukowcy z University of California San Diego (USA) zwracają z kolei uwagę na to, że palenie e-papierosów może negatywnie wpływać na funkcjonowanie mózgu. Zaobserwowano silny wpływ e-papierosów na podwyższony poziom niektórych markerów stanu zapalnego między innymi w rejonach powiązanych z lękami, depresją oraz uzależnieniami. W przypadku młodych ludzi, u których mózg cały czas się rozwija, nikotyna może wpływać na zdolności poznawcze, sposoby radzenia sobie z emocjami, a także może zwiększyć podatność na kolejne uzależnienia w przyszłości. Palenie ma również wpływ na układ odpornościowy i rozregulowuje jego pracę. W płucach pojawiają się substancje inicjujące stan zapalny, a komórki odpornościowe zaczynają zachowywać się w niestandardowy sposób – z jednej strony ich działanie jest hamowane, z drugiej nieprawidłowo aktywowane. To może prowadzić do uszkodzenia nie

patogenów, a zdrowych tkanek płuca. Dodatkowo codzienne palenie zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia choroby dziaśel czy próchnicę. To są substancje toksyczne, o udowodnionej toksyczności. Ich stężenie jest mniejsze niż w wyrobach tytoniowych, jednak może być ono uzyskane w e-papierosach przez bardzo częste zaciąganie się, a według badań tak właśnie jest – osoby palące papierosy elektroniczne zaciągają się częściej niż te, które palące zwykłe. Jest to spowodowane łatwością i dostępnością, ponieważ nie śmierdzą, można je wyjąć z kieszeni, zapalić i schować.

Te produkty zawierają również baterie, akumulatory, grzałki i plastik. W ubiegłym roku w Polsce kupiono, a potem wyrzucono około stu milionów sztuk jednorazówek. Mamy ogromne problemy nie tylko zdrowotne, ale również o charakterze środowiskowym. Użycie e-papierosa powoduje emisję pyłu zawieszonego (PM2.5) oraz najdrobniejszych cząstek (UFPs), których stężenie wzrasta w powietrzu otaczającym e-palacza.

Co najgorsze w tej historii, problem wapowania dotyczy głównie młodzieży i osób niepełnoletnich.

Dzieci w wieku 13-15 lat palą więcej niż nałogowy palacz. E-papierosy nie śmierdzą, więc nie wyczuja ich rodzice, a do tego są tanie. Ministerstwo Zdrowia wychodząc temu naprzeciw wydało w maju 2024 roku rozporządzenie o zakazie udostępniania wyrobów tytoniowych, papierosów elektronicznych lub pojemników zapasowych osobom do lat 18. W MZ opracowywany jest też akt prawny wdrażający dyrektywę o aromatyzowanych papierosach elektronicznych, która miałaby być wprowadzona w kraju najpóźniej w listopadzie. Wśród możliwych przepisów wskazany został również zakaz używania takich urządzeń w pojazdach, w których znajdują się małe dzieci czy kobiety w ciąży, zakaz ich reklamy, czy kwestia ujednolicenia ich opakowań lub wprowadzenia większych możliwości kontrolnych.

Nie da się jednoznacznie określić czy wpływ e-papierosów jest mniej szkodliwy niż papierosów tradycyjnych, dlatego że te drugie badane są od około 100 lat i na ogromnej grupie ludzi, podczas gdy elektroniczne od kilku. Jednak wszyscy badacze są zgodni co do ich negatywnego działania na organizm.



ilustracja: Basia Borysewicz

Magia dźwięków: jak muzyka kształtuje Twój mózg i umysł

ADRIAN KOSTRZEWA

Słuchanie muzyki wpływa na poprawę nastroju, redukcję stresu oraz działa relaksująco. W zależności od tempa, może stymulować do działania lub pomagać w wyciszeniu. Badania wykazały także jej pozytywny wpływ na układ krążenia i nerwowy. Co ciekawe, wiele obszarów mózgu jest zaangażowanych w przetwarzanie muzyki. Ale czy może ona obniżać częstotliwość napadów u osób z padaczką lub wspomagać rozwój inteligencji? Przyglądnijmy się temu bliżej.

Jak muzyka wpływa na nasze ciało – co dzieje się w organizmie podczas jej słuchania?

Słuchanie muzyki to skomplikowany proces, który wywołuje w naszym organizmie różnorodne zmiany: emocjonalne, psychiczne oraz fizyczne. Badania pokazują, że uspokajające melodie mogą obniżać ciśnienie krwi i tętno, co jest szczególnie korzystne dla osób z nadciśnieniem i chorobami sercowo-naczyniowymi. Wolniejsze rytmy wpływają także na spowolnienie oddechu, natomiast szybsze tempo przyspiesza bicie serca oraz zwiększa poziom energii. Dodatkowo, muzyka stymuluje uwalnianie endorfin – hormonów odpowiedzialnych za poprawę nastroju i ogólne samopoczucie.

Uspokajające dźwięki mogą również wzmocnić naszą odporność poprzez obniżenie poziomu kortyzolu, co zmniejsza stan zapalny w organizmie. Naukowcy odkryli także, że słuchanie lub tworzenie muzyki prowadzi do wzrostu liczby komórek NK (natural killers) – limfocytów będących kluczowym elementem układu immunologicznego, odpowiedzialnych za walkę z infekcjami.

W jaki sposób muzyka oddziałuje na nasz mózg?

Słuchanie muzyki to złożona aktywność, która pobudza wiele obszarów mózgu. Proces jej odbioru angażuje nie tylko zmysł słuchu, ale również obszary odpowiedzialne za ruch, wzrok oraz emocje. Podczas słuchania aktywowane są różne procesy,

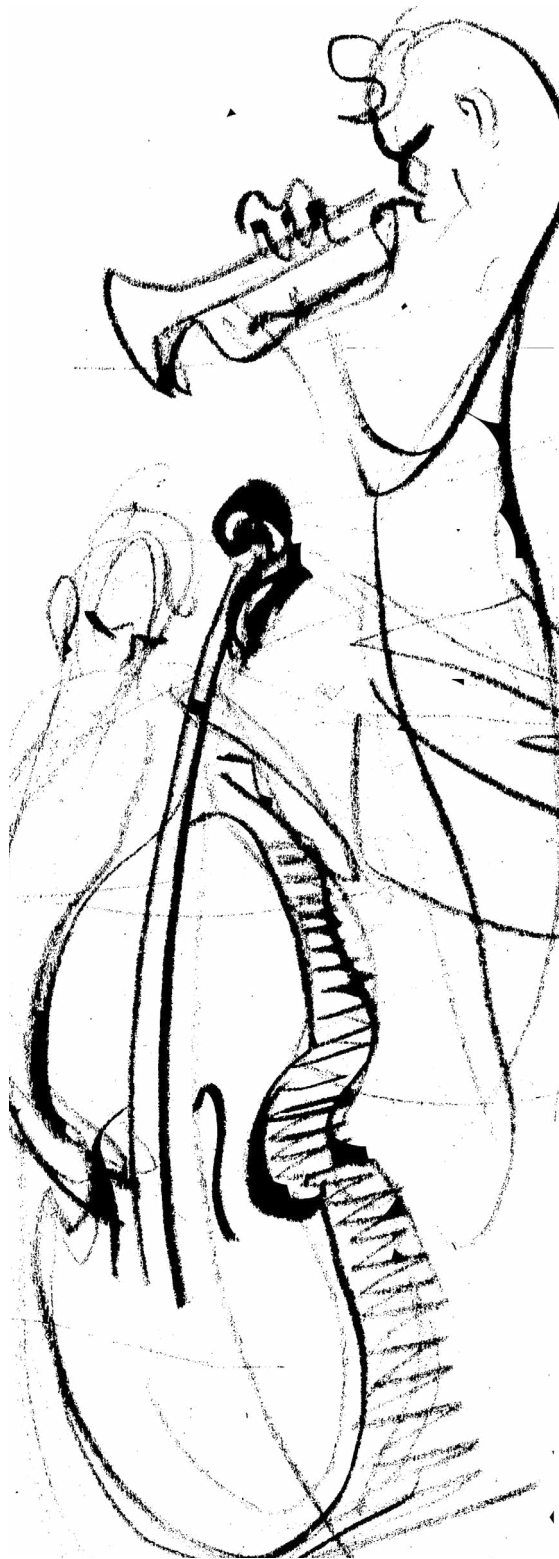
takie jak percepcja, pamięć, uczenie się oraz emocje. Warto zauważyć, że w mózgu nie istnieje jedno miejsce odpowiadające za muzykę – różne jej aspekty przetwarzane są w różnych obszarach. Co dzieje się w mózgu, kiedy słuchamy dźwięków? Aktywowane są obszary odpowiedzialne za przetwarzanie dźwięków, które znajdują się w płacie skroniowym, w tym kora słuchowa. To ona odpowiada za rejestrowanie i rozpoznawanie dźwięków, analizowanie ich sekwencji, percepcję rytmu, a także ustalanie źródła dźwięku i jego położenia przestrzennego. Dodatkowo, muzyka aktywuje obszary odpowiedzialne za inne zmysły, takie jak wzrok i dotyk, co pozwala nam odbierać muzykę w sposób wielozmysłowy. Ważnym elementem jest również połączenie z obszarami układu limbicznego, które odpowiadają za emocje, co tłumaczy silne emocjonalne reakcje na muzykę.

Podczas słuchania muzyki uwalniane są neuroprzekaźniki, w tym dopamina, która aktywuje ośrodek nagrody w mózgu, dając uczucie przyjemności. Dopamina pełni również kluczową rolę w kontroli ruchu i koordynacji. Co ciekawe, u osób ze słuchem muzycznym słuchanie koncertu może zmieniać aktywność wielu genów, w tym tych związanych z produkcją dopaminy. Odkrycia te sugerują, że muzyka może zmniejszać ryzyko chorób neurodegeneracyjnych, takich jak Parkinson, który wiąże się z niedoborem tego neuroprzekaźnika.

Czym jest efekt Mozarta?

W ciągu ostatnich pięciu dekad przeprowadzono liczne badania nad wpływem muzyki Wolfganga Amadeusza Mozarta na zdrowie i psychikę człowieka. Szczególne zainteresowanie wzbudziły doniesienia, że słuchanie Sonaty KV448 Mozarta może łagodzić objawy padaczki. Podobnie intrygująca była teoria, że utwory Mozarta, a także innych kompozytorów baroku i klasycyzmu, mogą zwiększać inteligencję zarówno dorosłych, dzieci, jak i płodów w łonie matki. Teza ta opierała się na obserwacji, że po wysłuchaniu Sonaty D-dur KV448 uczniowie osiągalni wyższe wyniki w testach z rozumowania przestrzennego. Zjawisko to nazwano „efektem Mozarta”. Niedawno badacze z Uniwersytetu Wiedeńskiego przeanalizowali ponownie wyniki wszystkich dotychczasowych badań dotyczących tego fenomenu. Nowa metaanaliza wykazała, że brakuje solidnych dowodów na to, że muzyka Mozarta ma pozytywny wpływ na osoby z napadami padaczkowymi. Naukowcy stwierdzili, że wcześniejsze badania opierały się na małych próbach i nie zawsze były prowadzone zgodnie z odpowiednimi standardami badawczymi.

Co zatem z tezą, że słuchanie Mozarta wpływa na wzrost inteligencji? W 1993 roku w czasopiśmie „Nature” opublikowano badania Frances Rauscher, które sugerowały, że po zaledwie 10 minutach słuchania muzyki Mozarta, uczestnicy wykazywali znaczną poprawę w zakresie umiejętności rozumowania przestrzennego. Te wyniki wywołały kontrowersje, ponieważ niektórzy naukowcy, powtarzając te eksperymenty, nie zauważyli żadnych zmian w wynikach uczestników. Warto również zauważyć, że nawet jeśli inteligencja przestrzenna rzeczywiście ulegała poprawie, efekt ten był krótkotrwały, wynosząc zaledwie od 10 do 15 minut. Podsumowując, chociaż słuchanie muzyki, w tym utworów Mozarta, może mieć pozytywny wpływ na funkcje poznawcze oraz samopoczucie, „efekt Mozarta” nie jest obecnie uznawany za jednoznaczny ani niepodważalny.



ilustracja: Basia Borysewicz

Moje wielkie greckie...

BASIA JAŚKOWIAK

Zaskoczenie. To słowo, którego brakuje w tytule. Spędziłam w Grecji dopiero tydzień z 3 miesięcy, które zadeklarowałam, starając się o pracę. Nie jestem w dużym mieście, Kos to ogólnie mała wyspa. To nie jest moje pierwsze spotkanie z grecką kulturą, a jednak tak się czuję. 6 lat temu, patrzyłam na wszystko inaczej — miałam basen, widok na plażę z okna i pizzę lub gyros kilka kroków od hotelu — to był szczyt moich marzeń.

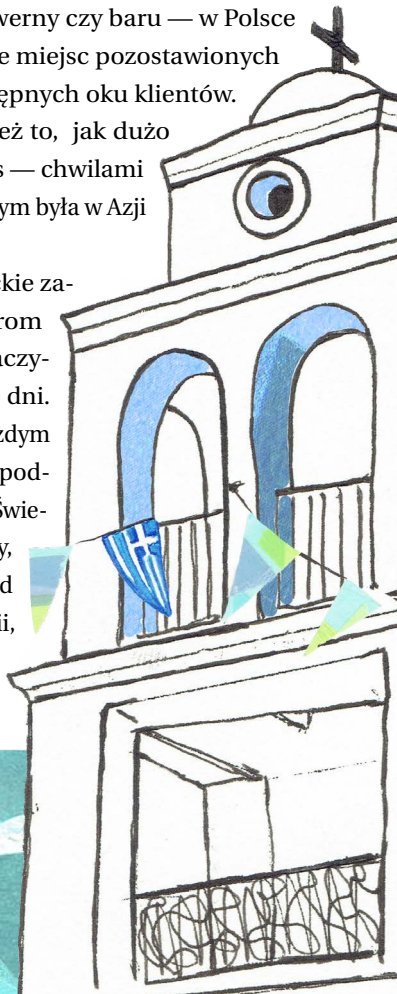
Tym razem spotykam się z Grecją jako osoba dorosła, która chciała spędzić wakacje gdzieś, gdzie 35°C będę mogła zrekompensować sobie kąpielą w przejrzystej wodzie, a przy okazji zarobić. Z tą myślą połączyłam się na rozmowę kwalifikacyjną, spakowałam walizkę i sama pojechałam na wyspę, na której nie znałam nikogo. Jedyne, co wiedziałam, to, że będę pracować jako masażystka i robić hamam, czymkolwiek to wtedy było. Podpisałam wszystko, co mi wysłali (choć część dokumentów otrzymałam po grecku) i czekałam na lot.

Pisząc, że minął dopiero tydzień, musiałam sprawdzić kalendarz, bo czuję się, jakbym była tu od dawna. Nawet dziś (piszę ten tekst jeszcze w lipcu), kiedy pojawiły się nowe osoby... Nno właśnie — sama nie jestem jeszcze „starym” pracownikiem, w końcu mam za sobą dopiero i aż tydzień. Może być to kwestia rutyny (mało prawdopodobne) lub tego, że w poprzednim wcieleniu byłam greczynką (brzmi wiarygodnie, prawda?). Może jednak trochę przesadzam z tą poprzednią narodowością, bo wtedy, nie byłoby to dla mnie tak duże zaskoczenie. Co właściwie, wprowadza mnie w takie osłupienie?

Koty, które żyją tu wszędzie i to one są panami. Na ich machnięcie ogonem stają autokary, jedno mruknięcie i otrzymują świeżą rybę z talerza turystów. Karalu-

chy biegające po ulicach albo nawet patio barów. Niemożność picia wody z kranu, kiedy biegnę od klienta do klienta. Wyrzucanie papieru toaletowego do kosza na śmieci, zamiast spuszczenia go w toalecie, ze względu na zbyt wąskie rury (sprawdzaście, czy nie ma kartki z taką informacją, później zapach jest zabójczy). Kelnerzy palący papierosy za ladą, stojąc między ekspresem a mięsem do gyrosa albo fakt, że czekam na niego przy stoliku, bo pali ze znajomym. Ogólnie, poziom higieny jest zauważalnie niższy niż w Polsce, szczególnie w usługach. Byłam w szoku, słysząc od znajomych, w jakim stanie zostawiony był salon kosmetyczny, kiedy chodzę i widzę bałagan w różnych miejscach spa, w którym pracuję albo wchodzę do tawerny czy baru — w Polsce nie wyobrażam sobie miejsc pozostawionych w takim stanie, dostępnych oku klientów. Zaskoczeniem jest też to, jak dużo Turcji zaznają na Kos — chwilami czuję się bardziej jakbym była w Azji niż w Europie.

Moje wielkie greckie zaskoczenie to też ogrom piękna, które zobaczyłam przez zaledwie 9 dni. To niebo palące się każdym odcieniem czerwieni podczas zachodu słońca. Świeży sok pomarańczowy, za którym tęskniłam od mojej wizyty na Sycylii, który wyciskany jest z tu



tejszych pomarańczy. Palmy, które czasami są jedynym ratunkiem od pieczącego słońca. Fakt, że mogę zobaczyć moje stopy, zanurzona po szyję w morzu i to, że jestem w stanie do niego wejść, nie zamarzając po drodze. Widok na góry, kiedy pływam. Duma z kultury, której podwaliny leżą w starożytności. Zachwycają mnie też małe rzeczy, jak drzewa oliwne przy ulicy lub porastające płoty winogrona. Miniaturowe kapliczki przy drodze szybkiego ruchu, na środku chodnika lub w czymś ogrodzie. Zamiłowanie do połączenia bieli i niebieskiego, jogurt grecki, życzliwość ludzi, jaskraworóżowy kącicierni,

nawet wszędobylskie koty czasami mnie zachwycają.

Nie mogę doczekać się kolejnych tygodni tutaj, ale też dni, kiedy odwiedzę większe miasta lub okoliczne wyspy. Planuję przyjąć tyle greckiej energii, ile pomieści moje ciało, zapewnić sobie roczną dawkę maksymalnej soli, kąpiąc się w słonej wodzie Morza Egejskiego i uodpornić się na poparzenia słoneczne (kiedy to czytacie, jestem w Afryce, miejmy nadzieję, że naprawdę się uodporniłam). Wiecie, co jest moim wielkim greckim zaskoczeniem? To, że mam wrażenie, że widziałam już wszystko, a jednocześnie wiem, że przede mną, jeszcze ogrom tej kultury do odkrycia.



ilustracje: Maria Tomaszewska

Przy kawie

Na spotkanie z Mikołajem przychodzę dwie minuty przed czasem, już na mnie czeka. Zamawiamy kawę na wynos i idziemy poszukać cichej ławki w parku. Trudno o taką, pogoda dopisuje, dookoła pary na piknikach i dokazujące dzieci, w końcu jest środek wakacji. Samego Mikołaja udało się akurat złapać między wyjazdami.

Mikołaj: teraz byłem na koloniach w Tarnowskich Górach. Całkiem przyjemnie, choć było widać że to nie ośrodek, bo nocowaliśmy w internacie.

Rozmawiamy o pracy z dziećmi, wspominamy wspólnych znajomych. Między nami leży dyktafon.

Maria: On tak sobie leci...

Mik: I ty wycinasz to, co ci pasuje.

Mar: Spędzam później nad tym wycinaniem 12 godzin czy więcej, ale..

Śmiejemy się. Proszę żeby na rozgrzewkę powiedział trzy rzeczy o sobie i startujemy.

Mar: Zdarzyło ci się kiedykolwiek przedstawiając się wspomnieć że jesteś osobą niepełnosprawną?

Mik: Nie, absolutnie nie. Nigdy. To nie jest rzecz, która definiuje moją osobowość. Gdybym musiał komuś wyjaśnić, na czym polega moja niepełnosprawność... zawsze mówię, że mam problemy z poruszaniem się i czasami, jeżeli o to poproszę, trzeba mi w czymś pomóc.

Mar: A twoja diagnoza, to...

Mik: Mózgowe porażenie dziecięce. Dostałem diagnozę jak miałem... trzy, może cztery lata. Bardzo długo nie chodziłem i przez to wpadli na to, że kurczę, coś jest nie tak. Mam teoretycznie czwórkę [po-

rażenie czterokończynowe], ale ręce sprawne.

Mar: kiedy dotarło do ciebie, że jesteś "inny"?

Mik: Chyba jak miałem pierwszą operację, w sumie na razie jedyną, przed pójściem do szkoły. Rozcinali mi tutaj ścięgna (wskazuje na tył kolana), żeby się wydłużyły, bo chodziłem na palcach. Ale niestety, jak stanąłem na całe stopy, to automatycznie straciłem równowagę. Bardzo długo buntowałem się przeciwko w ogóle wszelkiej rehabilitacji. Szkoła podstawowa, początek gimnazjum nawet, [rehabilitacja] to było zło konieczne i nic więcej tak naprawdę.

Mar: W tym wieku nie masz chyba jeszcze takiego zrozumienia, że za dziesięć lat ta rehabilitacja przyniesie efekty.

Mik: absolutnie nie masz. Teraz.. tak trzy lata temu, może trzy i pół, usłyszałem, że doszliśmy do ściany. Poszukałem osoby, która jest trenerem personalnym, ale ma też przygotowanie z tak zwanym "zapleczem". I teraz się rehabilituję poprzez siłownię, co jest całkiem spoko.

Mar: Codziennie jesteś na siłowni..?

Mik: Dwa razy w tygodniu. Albo trzy. Zależy jak mam czas, bo niestety studia...

Lód w kawie się roztopia, opędzamy się od natrętniej osy.

Mar: Z czym najczęściej się spotykasz? Jakie ludzie mają przekonania na twój temat?

Mik: Bardzo często się spotykam, od jakichś takich ludzi przypadkowo spotkanych, z pytaniem, czy nie trzeba mi pomóc w jakiś sposób. Na początku bardzo mnie to irytowało, natomiast teraz już po prostu odpowiadam, że dam sobie radę.

Mar: Generalnie, nie jest to chyba złe..?

Mik: Szczercze mówiąc, bardziej niż sama chęć po-

mocy, irytuje mnie, gdy ktoś z góry zakłada, że czegoś nie zrobię. W zeszłym roku byliśmy na Mazurach, na żaglach. Nasz kapitan stwierdził: nie no, ty to nie zdejmiesz żagla, bo nie wejdiesz na dziób. Oczywiście na przekór jemu i trochę też pozostałym osobom z załogi, wszedłem na dziób i ten żagiel przyniosłem. Ale to też nie było najmądrzejsze z mojej strony, bo to była mała jednostka i miejsca tam dużo nie było.

Mar: Są rzeczy, na które znajdujesz usprawiedliwienie w swojej niepełnosprawności?

Mik: Wiesz, ile razy bym nie dostał kosza, w wieku nastoletnim, to tłumaczyłem sobie to tylko w jeden sposób. Wcale nie zauważałem tego, że popełniam milion błędów i muszę pracować nad swoim charakterem, tylko wszystko sobie tłumaczyłem tym, że jestem osobą niepełnosprawną, bo tak było łatwiej.

Mar: A jak jest teraz?

Mik: Mam czasami takie momenty, że czegoś nie zrobię, bo nie mogę. Nie znajdę teraz żadnego przykładu na to. Natomiast takie momenty czasami są. No i nie ukrywam, że posiadanie legitymacji osoby niepełnosprawnej nauczyło mnie trochę życiowego cwaniactwa, jakby cynicznie to nie brzmiało. To zawsze jest jak UNO reverse card na czepiające się osoby w tramwaju.

Mar: Masz młodszego brata.

Mik: O osiem lat.

Mar: Uważasz że jesteś typowym starszym bratem?

Mik: Tak uważam. Gramy w piłkę, lejemy się. Spędzamy dużo czasu ciągle razem.

Wiesz, mój brat też w żaden sposób nie daje mi odczuć tego, że on ma samych sprawnych kolegów na przykład.

Mar: Odbiegając, co robisz w życiu tak ogólnie?

Mik: W zasadzie to powinienem zacząć od: studiuję prawo i jestem Mikołaj.

Mar: czy to nie byłoby bardzo typowo “student prawa”?

Mik: Dlatego tak nie robię. (śmiech) Studiuję prawo, i tu cię może zaskoczę, bo chcę być albo prokurato-

rem, albo sędzią. Większość zawsze mówi, że chce być adwokatem. Jak gdzieś są jakieś targi praktyk, czy rozmowy rekrutacyjne na uczelni, i pada pytanie: [prawo] karne czy cywilne, ja odpowiadam, że karne, i jest wow. Zawsze mi było blisko gdzieś do tych humanistycznych dziedzin. W ogóle, mój plan A na życie to było, zostać nauczycielem. Kiedy byłem młodszy, to zawsze mówiłem, że będę historykiem. Szybki skok w bok i wspominki o starych nauczycielach z liceum.

Mik: Oprócz studiów, na ten moment, pracuję w fundacji Varia Poznania, ale to też jest ze studiami dość mocno związane. Bo się zarekrutowałem do działu prawnego i głównie się zajmujemy szkołami i oświatą.

Mar: Czyli, fundacja, prawo...

Mik: Dom dziecka.

Mar: Dom dziecka?

Mik: To akurat rzecz, w którą się zaangażowaliśmy dzięki Fortowi, dzięki Salezjanom z Wronieckiej. Przez ostatni rok, dość dużą grupą, raz w tygodniu jeździliśmy tam do dzieci, żeby im pomagać. Czy to w jakichś lekcjach, czy to w sprawdzianach, czy żeby po prostu pogadać z nimi.

Mar: I do tego jeszcze wychowawca kolonijny.

Mik: Tak (z uśmiechem).

Mar: Trochę łamiesz stereotypy wychowawcy kolonijnego.

Mik: Pierwszym razem się bardzo bałem, nawet nie tyle o dzieci, tylko o to czy rodzice mi zaufają i jak do tego podejść. Natomiast jak dzieciaki przyjechały zadowolone i rodzice widzieli, że mnie polubiły, to odbiór był bardzo pozytywny. A w tym roku to już totalnie bez żadnych obaw, że tak powiem, w ciemno pojechałem.

Kawa dopita.

Mar: Masz jakieś przemyślenia na koniec, którymi chciałbyś się podzielić?

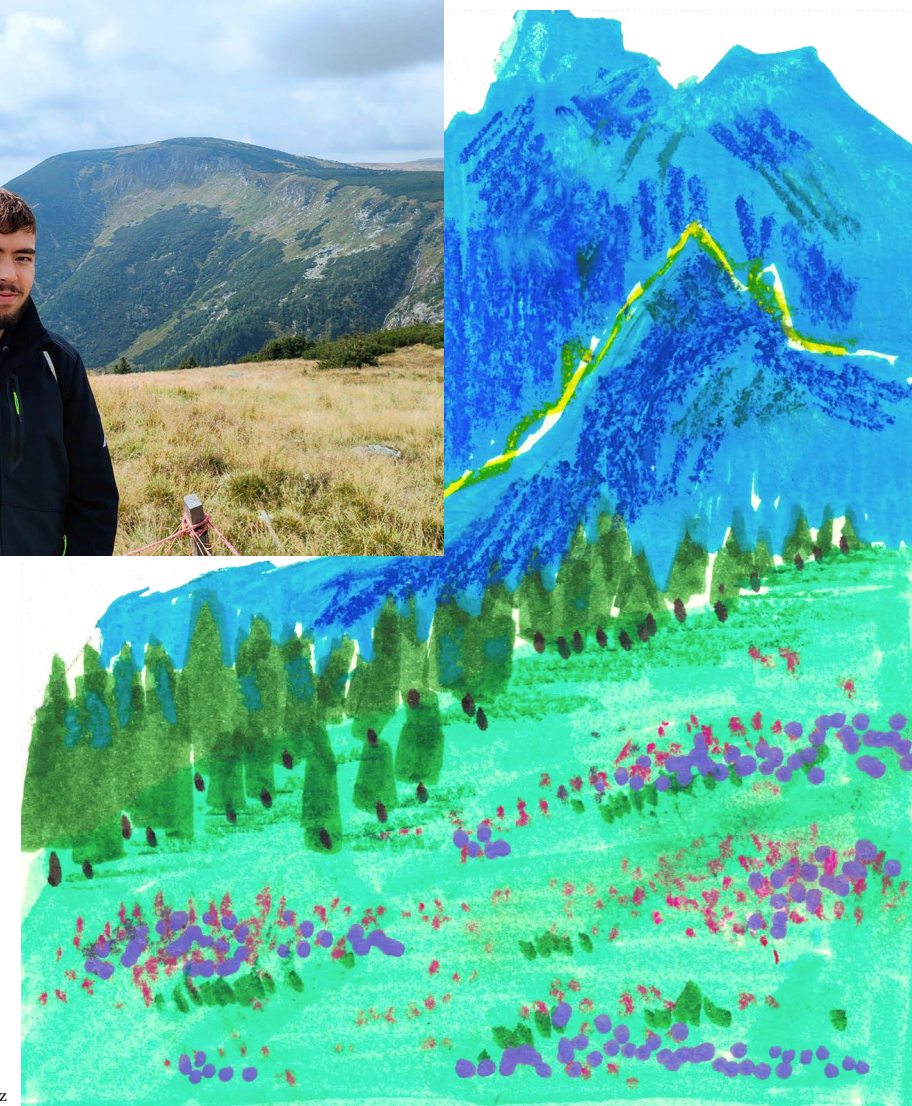
Mik: Wolne wnioski... Czynniki co ja wyciągam gdzieś

ze swojego życia i doświadczenia, to jest to, że jako osoba z niepełnosprawnością ma się wybór. Albo można, że tak powiem, identyfikować się [z niepełnosprawnością] całkowicie, albo można swoją niepełnosprawność traktować jako coś co jest na zewnątrz. Żyć normalnie, na ile się da, jak każdy inny człowiek.

Wychodzimy z parku, idziemy na przystanek. Nie wiem sama gdzie uciekły prawie trzy godziny.



Mikołaj Szymkowiak



ilustracja: Basia Borysewicz

DAGNA SARZYŃSKA

WOLONTARIAT TO MOJE CARDIO



Trędowaci – wykluczeni ze społeczeństwa ludzie stali się niemal rodziną w chwilach doznawania ogromnej satysfakcji, jak i w momentach zwątpienia. Mimo możliwości całkowitego wyleczenia osób chorych na trąd, piętno tej choroby w Indiach trwa dalej. W momencie zachorowania, człowiek staje się trędowaty do końca swojego życia. Co więcej, trędowatymi stają się członkowie jego rodziny i kolejne pokolenia, mimo iż w większości nie są zarażeni. We wczesnej fazie choroby trąd jest niewidoczny dla osób, które nigdy wcześniej się z nim nie spotkały. Zatem szybka i trafna diagnoza oraz natychmiastowe wdrożenie leczenia pozwalają uniknąć widocznych gołym okiem powikłań. Niestety, dostęp do lekarza jest ograniczony w przypadku osób żyjących na skraju ubóstwa, tym bardziej osób trędowatych, których społeczeństwo nie akceptuje, a lekarze z obawy przed utratą innych pacjentów nie przyjmują w swoich gabinetach. Kultura, wierzenia związane z trądem w Indiach, brak świadomości oraz bardzo niski status socjoekonomiczny pociągają za

sobą konsekwencje w postaci licznych powikłań choroby, których wręcz nie da się nie zauważyć. Okaleczenie ciała, a przede wszystkim kończyn, oraz typowe dla tej choroby zmiany na twarzy, krzykliwie informują społeczeństwo o piętnie noszonym przez chorego. Nie należy zapominać, że ta grupa ludzi, odosobniona od życia w mieście, boryka się nie tylko z problemem trądu. Kolonię zamieszkują bowiem zarówno dzieci jak i dorośli, starcy i kobiety ciężarne. Jest oczywistym, że każda z tych grup wymaga odpowiedniej opieki lekarskiej.

Na ile potrafiłam, przy ogromnym zaangażowaniu misjonarzy, starałam się spełniać swoje zadania. Zaczynając pracę wcześniej rano, około południa udawałam się na przerwę, by, gdy minie czas największego upału, wrócić do szpitala i oczekujących chorych. Pacjentów cierpiących z powodu ran, będących



powikłaniami trądu, przyjmowałam i opatrywałam codziennie. Oprócz oczywistej pomocy lekarskiej starałam się uczulić ich na ogromną potrzebę dbania o higienę i odpowiednią pielęgnację okaleczonych kończyn. Inną grupą pacjentów byli ci, którzy wymagali pomocy doraźnej przy nagłych zachorowaniach na rozmaite, charakterystyczne dla klimatu, pory roku i wieku choroby. Choć zwykle wydawało się, że czasu jest zbyt mało, a doba trwa zbyt krótko, starałam się nie zostawiać pacjentów bez udzielenia pomocy. Niejednokrotnie razem z o. Josephem Philipem SVD, obecnym dyrektorem Ośrodka, szukaliśmy pomocy u innych lekarzy, a przede wszystkim u zaprzyjaźnionego już podczas pierwszego mojego pobytu w Indiach chirurga. Chociaż ze względu na swoje liczne obowiązki i pracę na rzecz ubogich nie zawsze miał czas, by regularnie odwiedzać nasz szpital, to stał się nieocenionym wsparciem i wspierałym przyjacielem.

W pobliżu kolonii znajduje się założony przez ojca Mariana ogród – „Asha Bagicha” – Ogród Na-

dziei. Niemal codziennie udawałam się tam, by w cieniu odpocząć od kurzu i upału. Na jednym z drzew we wspomnianym ogrodzie ojciec Marian umieścił tablicę z napisem: „Leprosy patients our friends”. Misjonarzowi zapewne chodziło przede wszystkim o nasz stosunek do tych chorych, w obliczu panującej obawy przed nimi, pogardy dla nich oraz innych wierzeń w konserwatywnej religii hinduistycznej. Ja jednak doświadczyłam ogromnej przyjaźni tych ludzi, troski o mnie w trudnych chwilach, codziennej życzliwości. Uśmiechnięte witające mnie dzieci, ich matki pragnące, by najmłodsze maleństwa choć przez chwilę potrzymać na rękach, pewien staruszek czekający na mnie zawsze z gorącą herbatą, wesoły ogrodnik z Ogrodu Nadziei – każda z tych osób stała się nie tylko anonimowym pacjentem, ale prawdziwym przyjacielem. I tak jechałam po raz trzeci do Indii wracając do przyjaciół. Mam nadzieję powracać w przyszłości.

Dane kontaktowe:

Dagna Sarzyńska - Koordynatorka Wolontariatu
Tel.: +48 793 577 282

Adres e-mail: wolontariusze.redemptoris@gmail.com

Strona www: <https://redemptorissmissio.org/wolontariat/wolontariat-medyczny/>

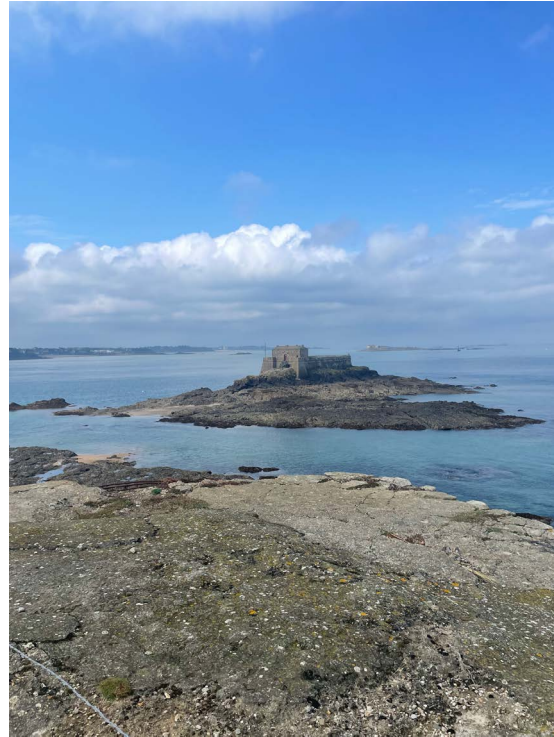


Impresje z Bretanii

Krzyk mew, zimny wiatr i deszcz – to tak będę pamiętać Bretanię. Brzmi jak idealne wakacje? Niezupełnie, ale pomimo pozornej niegościnnosci, jest w tym regionie coś, co przyciąga i każe wracać.

Wybrzeże Bretanii nie pozwala się podporządkować regułom rządzącym nadmorskimi kurortami. Nie sprzyja temu pogoda, to nie ona jest tu decydującym czynnikiem. Zbyt niemu oswojeniu plaży zapobiegają pływy, które to zabierają, to znów oddają olbrzymie skrawki terenu. W Saint Malo morze wspaniałomyślnie oddaje kolejne metry wyłaniającej się spod wody kamiennej ścieżki prowadzącej na Petit Bé – małą wysepkę z XVII-wiecznym portem. Ale uwaga! Trzeba uważać, by nie zostać na wyspie zbyt długo i nie udać na nią późno – przydługa chwila odpoczynku i morze z powrotem pochłonie ścieżkę, a tym samym możliwość powrotu. Petit Bé nie jest jedyną wyspą w okolicach Saint Malo. Tuż obok znajduje się jej większa sąsiadka – Grand Bé, na której pochowany jest francuski pisarz epoki romantyzmu François-René de Chateaubriand. Trudno się dziwić, że do wiecznego spoczynku wybrał właśnie to miejsce. Widok, który byłby doskonałą ilustracją wielu romantycznych dzieł: dzika przyroda, bezkres i potęga morza.

Tajemniczość Bretanii potęgują arturiańskie legendy, obco brzmiące nazwy miejscowości w języku bretońskim, tak odmiennym od francuskiego, i ślady Celtów. Wśród tych ostatnich wyróżniają się Menhiry z Carnac, będące największym skupiskiem



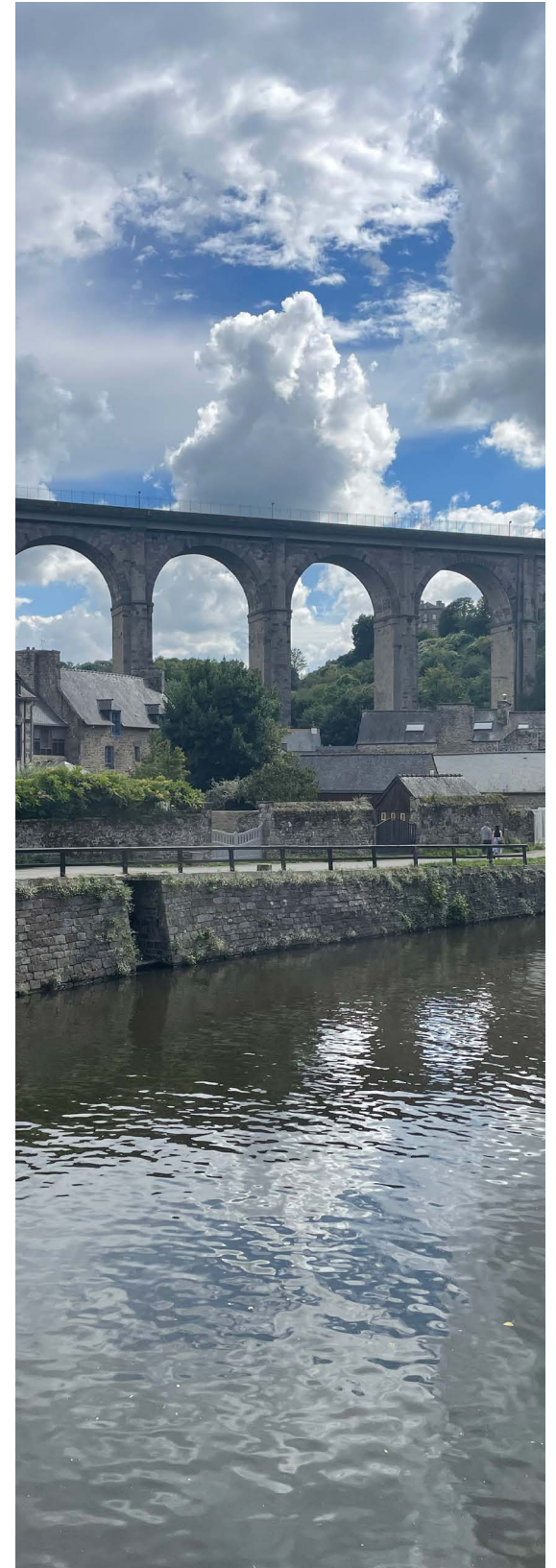
megalitów na świecie. Choć swoją sławą nie dorównują angielskiemu Stonehenge, są równie fascynujące i tajemnicze.

Swoją odrębność podkreślają sami Bretończycy, aż 87% z nich uważa swój region za najpiękniejszą część Francji. Widać to w rozmowach z mieszkańcami, wielu z nich naprawdę jest dumnych ze swojego pochodzenia. Zapytana przez bretońskich studentów o to, co dotychczas widziałam we Francji, wspo-

mniałam o Mont Saint Michel, które odwiedziłam, będąc w sąsiedniej Normandii. Obaj zmierzyli mnie złowrogimi spojrzeniami, poczekali, aż zdam sobie sprawę z gafy, po czym dodali, że muszę uważać, z kim rozmawiam, kiedy mówię takie rzeczy – Mont Saint Michel jest przecież częścią Bretanii.

Zresztą Bretończycy mają z czego być dumni. Poza piękną, dziką przyrodą, Bretania obfituje również w bajkowe miejscowości. Oglądając mapę, trudno znaleźć miejscowość, w której nie byłoby zamku lub chociaż pięknego gotyckiego kościoła. Do Dinan trafiłam właściwie przez przypadek – zaplanowane było Dinard, jednak do Dinan trochę łatwiej było dojechać. Wybór, właściwie na chybił trafił, okazał się strzałem w dziesiątkę. Kilka kroków od dworca zaczęliśmy zagłębiać się w średniowieczne miasteczko, mogące od ręki stać się planem filmowym „Pięknej i Bestii”. Kiedy robiłyśmy zdjęcia, każda robiła zdjęcie innej strony świata – wszystkie były śliczne.

Do wielu malowniczych miejscowości można dość łatwo dojechać ze stolicy regionu – Rennes. W możliwościach można przebierać, chociaż trzeba przyznać, że niecały region jest dobrze skomunikowany. Zaskakuje to, że tak atrakcyjne miejsce nadal przez wielu uważane jest za Francję B. Rozmyślając o Lazurowym Wybrzeżu, Prowansji, Paryżu i Alpach, warto spojrzeć też na północ i poznać region tętniący swoją celtycką przeszłością.



JAKUB TROJANOWSKI

Stetoskop i pióro #8

Robin Cook

Po wakacjach wszyscy pomału wracamy na uniwersyteckie sale. Mimo kolejnego roku pewne rzeczy jednak się nie zmieniają. Jedną z nich jest cykl o lekarzach, poświęcających się również karierze pisarskiej, który w tym roku zamierzam kontynuować, przedstawiając sylwetki kolejnych interesujących postaci. Bohaterem pierwszego artykułu w drugiej części serii będzie Robert Brian „Robin” Cook, zwany nieraz mistrzem thrillera medycznego.

Robert urodził się 4 maja 1940 roku na nowojorskim Brooklynie, dorastał natomiast w Queens. Choć na początku marzył o zostaniu archeologiem, to kończąc liceum przeniósł swoje zainteresowania na pole medycyny. W kolejnych latach ukończył Wesleyan University z wyróżnieniem, a podczas studiowania medycyny w Columbia College of Physicians and Surgeons, nocami i weekendami pracował w laboratorium gazometrii w jednym ze szpitali. Co ciekawe, wakacyjne praktyki spędzał na zakładaniu podobnej placówki dla Instytutu Oceanograficznego w Monaco. Natomiast po zakończeniu stażu podyplomowego został powołany do Marynarki Stanów Zjednoczonych, gdzie szkolił się w zakresie okrętów podwodnych i nurkowania. Po odbyciu tury na flagowej jednostce USS Kamehameha (tak, to nie jest pomyłka) trafił do Deep Submergence Systems Project, gdzie, oprócz dalszego szkolenia jako oficer medyczny, brał udział w badaniach nt. nurkowania, co poskutkowało pierwszą wydaną książką: *Medical Watch Standers Guide to Saturation Diving*. Po odejściu ze służby zdobył na Uniwersytecie Harvarda specjalizację z okulistyki. Następnie jednocześnie prowadził zajęcia dla rezydentów na wspomnianej uczelni, prywatny gabinet okulistyczny oraz studiował socjologię w Kennedy School of Government.

Jego pierwsza powieść *Rok Interny* powstała pod powierzchnią wody. Skupił się w niej na efektach, jakie praca wywierała na organizmie i psychice

młodych lekarzy stażystów. Książka nie spotkała się z ciepłym przyjęciem, dlatego debiutujący pisarz zdecydował się na przeanalizowaniu bestsellerów w pokrewnych gatunkach, by wyciągnięte z nich wnioski zastosować przy tworzeniu kolejnych dzieł. Owocem tego była *Śpiączka* wydana w 1977 roku, która zapoczątkowała gatunek medycznego thrillera. Akcja książki opowiadała o młodych studentach, którzy podczas zajęć w szpitalu odkrywają spisek mający na celu nielegalne pozyskiwanie organów do przeszczepów. Uważa się, że odmieniła ona podejście popkultury do tematów medycznych. Rok później doczekała się filmowej adaptacji w reżyserii Michaela Crichtona (tego samego, o którym pisałem w jednym z poprzednich artykułów).

Po kolejnych dziełach, *Sfinksie* skupiającym się na egiptologii oraz *Mózgu* powracającym do tematów z pola medycyny, Cook, podobnie jak wielu przed nim, zdecydował, że bardziej odpowiada mu kariera pisarza niż lekarza. Nie powinno więc Was zdziwić, że do tej pory spod jego pióra wyszło już ponad 40 pozycji, w tym jedna w bieżącym roku. Piętnaście z nich, wraz z tegoroczną *Bellevue*, należy do cyklu, którego głównymi bohaterami jest dwójka patomorfologów, Jack Stapelton i Laurie Montgomery, w wolnych chwilach rozwiązujących zagadkowe przypadki medyczne. W swoich dziełach, sprzedanych w setkach milionów egzemplarzy, Cook skupiał się przede wszystkim na problemie maksymalizacji

profitów kosztem jakości opieki medycznej. Poruszył w nich wiele aspektów, w różny sposób zahaczających o biotechnologię. *Epidemia*, *Pandemia* i *Zaraza*, jak nietrudno się domyślić, opowiadały o rozprzestrzenianiu się choroby, podczas gdy *Nosiciel* dotyczył zagadnienia bioterroryzmu. Wspomniana już wcześniej *Śpiączka* zahaczała o transplantację organów, a *Chromosom 6* o ksenoprzeszczep. W innych dziełach możemy przeczytać także o komórkach macierzystych i donacji komórek jajowych (*Wstrząs*), zatruciach pokarmowych (*Toksyna*), terapeutycznym klonowaniu (*Napad*), nanotechnologii (*Nano*) czy systemie opieki zarządzonej (*Zabójcza kuracja*). Prawdopodobnie najciekawszą książką będzie jednak *Marker*, który przedstawia wpływ rozszyfrowania ludzkiego

nym przedsięwzięciem był miniseria *Ciało Obce*, który składał się z 50 kilkuminutowych odcinków, stanowiących prequel do książki o tym samym tytule. Bohater tego artykułu nie ograniczał się tylko do pisania. Swoje zyski zainwestował m.in. w firmę komputerową, kompleks obiektów sportowych czy nieruchomości. Jego nieszałonowa strategia zyskała nawet rozpoznanie na ramach artykułu w *New York Times*. W wolnym czasie pisarz hobbystycznie zajmuje się projektowaniem wnętrz i budynków oraz odnawianiem starych obiektów. Nie zapomina również o sporcie, obecnie preferując kolarstwo.

Sam Cook wypowiadał się, że jego dzieła zaprojektowane zostały w taki sposób, by choć częściowo uświadamiać opinię publiczną na temat postępu technologicznego w medycynie oraz

genomu na ekonomię i socjologiczną stronę medycyny.

Wspomniana wcześniej *Śpiączka* Crichtona nie była jedyną adaptacją książek Robina Cooka. Również *Sfinks* otrzymał swój film niedługo po ukazaniu się na rynku. Podobnie rzecz się miała z *Morderczym Strachem*, *Inwazją* czy *Epidemią*, na podstawie której powstał *Śmiercionośny wirus*. In-

towarzyszącym mu problemom socjologiczno-etycznym. Jego zdaniem, dzięki zainteresowaniu czytelnika nowinkami, książki posiadają również aspekt edukacyjny. Często podkreśla też, że gdyby nie rozwój biologii i medycyny, to nie miałby o czym pisać.



ZUZANNA LAURA ADAMKIEWICZ

Kimono i książka,

czyli współczesna literatura azjatycka

Najpopularniejsze, czyli z reguły amerykańskie, teksty kultury obfitują w akcję oraz złożoność przedstawionego świata. Wszyscy dobrze znamy uniwersum Star Wars czy Harrego Pottera. Co jednak, gdyby całą uwagę, zazwyczaj zwróconą ku bezpośrednim wydarzeniom w historii, przełożyć na postaci i ich przeżycia wewnętrzne? Mistrzami w tej dziedzinie są twórcy z Azji Wschodniej.

Jednym z dzieł w tym charakterze jest „Zanim wystygnie kawa” japońskiego pisarza Toshikazu Kawaguchi. Przedstawiona historia wydaje się być dosyć „oklepana” i szeroko „przerobiona” już w wielu innych dziełach – wątek podróży w czasie znajduje miejsce w literaturze niezależnie od okresu czy miejsca na świecie. Twórca nie przywiązuje jednak dużej wagi do rozwiązywania nurtujących nas pytań, takich jak co stanie się, gdy w przeszłości spotka się samego siebie lub czy można zapobiec czyjejś śmierci bądź narodzeniu – nie o tym jest ta historia. Autor skutecznie unika tych wątpliwości nadając podróżom w czasie charakter bardziej „wewnętrzny” – postaci tak naprawdę przenoszą się w głąb samych siebie, a jedna z zasad głosi, że nic co zrobisz, nie zmieni już teraźniejszości. Podróżnicy nie mogą także ruszyć się z ustalonego miejsca, co ogranicza ich działania jedynie do rozmowy z tymi, za którymi tęsknią lub tymi, których nigdy nie poznali. Historia przesiąknięta jest japońskimi legendami miejskimi i elementami fantastyki, z którymi przedstawione postaci wydają się jak najbardziej godzić – nie kwestionują ich istnienia, przyjmują je jako fragment swojej rzeczywistości. Sam fakt, że cała akcja rozgrywa się w jednym miejscu – kawiarni, otoczonej jedną z takich legend, nadaje przedstawionym wydarzeniom niesamowicie prywatny charakter. Przyglądamy się z boku bohaterom, ich emocjom, charakterom,

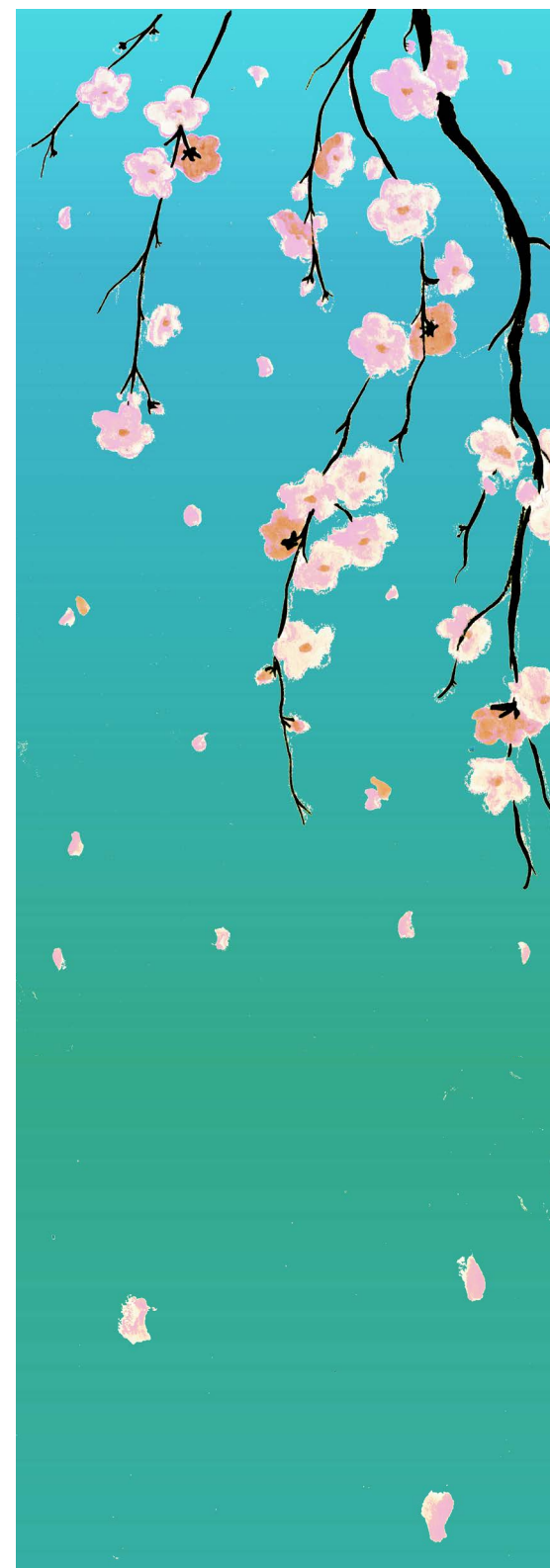
przedziwnym życiorysom i temu jak zmienia ich odbyta podróż w czasie – podróż, którą odbyć mogą tylko raz i jedynie spełniając wszystkie warunki, a czas spędzony w przeszłości odlicza filiżanka gorącej, czarnej kawy. Opowieść ta przepełniona jest również jednak samotnością, desperacją i pogodzeniem się z żalem. Każdy bohater zмага się ze swoim własnym ciężarem, jednak nie każdą z tych historii autor pozwala nam w pełni poznać, co otwiera nam, czytelnikom, okno wyobraźni. Kawaguchi nie pozwala tej historii się skończyć – można odnieść wrażenie, że tajemnicza kawiarnia pozostaje w naszej głowie jeszcze długo po przeczytaniu książki. Czy bohaterowie tej opowieści rzeczywiście potrzebowali podróży w czasie, żeby wypowiedzieć kilka słów? Czy to co zawsze odrzucaliśmy, może okazać się tym czego poszukujemy? Co, jeśli na swojej drodze zdarzyło nam się spotkać takiego podróżnika?

Elementy fantastyki i ludowej legendy znakomicie przeplatają rzeczywistość także w literaturze koreańskiej, o czym możemy przekonać się wczytując się w twórczość Bory Chung. „Przeklęty królik” – zbiór groteskowych opowiadań pozostawia czytelnika w niemałym szoku. Kolejny raz bohaterowie wydają się całkowicie akceptować niezwykłą rzeczywistość, z którą się zderzają – do takiego momentu, że sami mamy ochotę potrząsnąć nimi i krzyknąć, że coś jest nie tak. Czy to co obserwu-

jemy na co dzień i nieznajomi ludzie, którzy nas otaczają na pewno... istnieją? Świat przedstawiony przez Borę jest jak najbardziej prawdziwy i naturalny, a czasem wręcz brutalnie brzydki i odrzucający. Nie brakuje w nim przemocy, cierpienia i krzywdy. Każda historia zbudowana jest według podobnego schematu, a wypowiedane przez postacie słowa są proste – mimo to, trudno czasem dojść do tego, jaki zamysł przyświecał autorce. Opowiadania obnażają człowieka z jego chciwości i beznadziei oraz samotności. Co ciekawe, jednym z miejsc akcji wybranych przez autorkę jest Polska.

Można powiedzieć, że współczesna literatura, jak i sztuka dalekowschodnia czerpie wiele z idei konfucjanizmu – najważniejsze jest osiągnięcie „niebiańskiego spokoju”. Dlatego właśnie bohaterowie tych opowieści skupiają się na szeroko pojętym „godzeniu się” – ze śmiercią, cierpieniem, swoim losem. Często ze swoimi zmaganiem pozostają sami i nie starają się podejmować walki, co odzwierciedla też ogromny problem z jakim zмага się społeczność Azji – dużym odsetkiem samobójstw, samotnością i związaną z tym niską dzietnością. Literatura ta przepełnia czytelnika jednak spokojem – z pozoru okrutne wydarzenia lub rzeczywistość opisane są bez zabarwienia emocjonalnego, wydaje się jakby wprowadzała nas w pewien trans akceptacji, a każda historia zadziwia nas coraz mniej – uczymy się od bohaterów pewnej wyuczonej bezradności.

ilustracje: Basia Borysewicz



WERONIKA U. MUSIAŁ

Cykl Artefakty: Fontaines D.C.

Do muzyki nie zawsze przywiązuję dużą wagę mimo, że towarzyszy mi ona w zasadzie przez cały czas: w chwili, kiedy w pośpiechu myję twarz przed lustrem, podczas codziennej mikro-podróżny tramwajem, na spacerze czy przy krojeniu warzyw na obiad. Zdarzają się jednak chwile, kiedy linia melodyczna lub tekst są na tyle pochłaniające, że niekoniecznie zwracam uwagę na otaczającą mnie rzeczywistość. Taka muzyka dociera do każdej komórki ciała sprawiając nieodparte wrażenie, że mamy do czynienia z czymś autentycznym.

W ostatnim czasie świat muzyczny przeżywa ogromny zachwyt nad zaplanowaną na lato przyszłego roku serią koncertów zespołu Oasis. O horrendalnie wysokich cenach biletów czy wspomnieniach bójek z użyciem instrumentów muzycznych między braćmi rozpisują się media na całym świecie. Mimo, że zespół doceniam (szczególnie Sunday Morning Call w wykonaniu Noela) to uważam, że lepiej poświęcać artykuły sztuce niżeli ulegać przerostowi formy nad treścią. Z tego powodu, do październikowej odsłony cyklu wybrałam formację, która oczarowała mnie swoją poetyckością już w minionym roku. Z muzyką jednak bywa tak, że niewytłumaczalnie znika ona na chwilę, żeby za jakiś czas przypadkowo powrócić do mojej głowy.

Dla pełnego zrozumienia fenomenu irlandzkiego zespołu Fontaines D.C. najrozsądniej cofnąć się do stycznia roku 1978. Właśnie wtedy miał miejsce debiut jednej z najważniejszych wokalistek ubiegłego wieku, Kate Bush. Niespełna 20 letnia Brytyjka rozpoczęła swoją muzyczną karierę utworem Wuthering Heights. Oko, chociaż trochę obyte wśród bibliotecznych półek, z łatwością zauwa-

ży, że ten tytuł już gdzieś się kiedyś pojawił. Konkretniej, w dziale literatury angielskiej pod nazwiskiem Emily Jane Brontë jako Wichrowe Wzgórze. Pomyśl na utwór, jak na tamte czasy, wydawał się dość oryginalny i musiał od Bush wymagać sporego daru przekonywania z racji tego, że wytwórnia nie była skora do wydania debiutu inspirowanego powieścią. W końcu, kto by chciał słuchać piosenek o książkach? Jak się okazało – całkiem sporo osób, gdyż singiel Wuthering Heights przez cztery tygodnie królował na pierwszym miejscu brytyjskiej listy przebojów, dodatkowo czyniąc początkującą wokalistkę pierwszą kobietą, która samodzielnie stworzyła utwór utrzymujący się tak wysoko w notowaniu.

Blisko cztery dekady później na rynku muzycznym pojawił się zespół, którego większość piosenek powstało z inspiracji literaturą. Co wyjątkowo ważne i interesujące, członkowie Fontaines D.C. zanim zajęli się na poważnie tworzeniem muzyki, wydali wspólnie dwa tomiki wierszy. To właśnie miłość do poezji połączyła pięcioosobową grupkę młodych chłopaków, którzy studiowali na uczelni muzycznej w Dublinie. Pierwszy zbiór wierszy, o tytule Vroom, inspirowany był twórczością amerykańskich literatów zaangażowanych w anarchistyczny ruch Beat Generation, który swoją świetność przeżywał w latach 50. ubiegłego wieku. Z tejże subkultury wyłania się obraz buntownika przeciwstawiającego się społeczeństwu konsumpcyjnemu, który niechlujnie ubrany lubi rozprawiać o jazzie czy filozofii, i za nic ma powszechnie przyjęte normy. Według wielu głosów, to właśnie nastroje panujące w tamtym okresie w Stanach Zjednoczonych oraz sztuka

oparta na koncepcji lansowanej przez Beat Generation, były podwaliną do późniejszego rozwinięcia się ruchu hippisowskiego datowanym na około połowę lat 60. Kolejny tomik poezji wyrósł już na inspiracjach wywodzących się z Irlandii – rodzimego kraju członków bandy. Wśród tych szczególnych, i nieco bardziej popularnych w Polsce, znajdują się Samuel Beckett i James Joyce.

Miejsce pochodzenia, historia czy polityka w twórczości Fontaines D.C. stanowią niezwykle ważny element. Już w samej nazwie, za skrótem "D.C." kryją się słowa "Dublin City". Pierwszy człon zaś pochodzi od filmowej postaci śpiewaka Johnny'ego Fontane, który pojawia się w kultowej produkcji Ojciec Chrzestny, jako bohater wzorowany na Franku Sinatrze. Dalszych patriotycznych akcentów jest pełno, a jednym z nich jest nazwa debiutanckiego albumu – Dogrel. W języku irlandzkim jest to termin powiązany z poezji wywodzącą się z klasy robotniczej. Jeden z kawałków na płycie – Liberty Belle – tytułem nawiązuje właśnie do jednej z historycznie robotniczych dzielnic Dublina – The Liberties.

Dogrel to album spójny, utrzymany w post-punkowym klimacie, zasadzonym na bardzo wyraźnej, istniejącej w zasadzie w każdym utworze pierwszoplanowej perkusji. Z nostalgią przyznać muszę, że właśnie granie wywodzące się z brzmień punkowych sprawiło, że to moja ulubiona płyta zespołu. Będąc jeszcze w gimnazjum trafiłam gdzieś na amerykański odłam zwany hardcore punkiem, który opisać można słowami: "im szybciej, im głośniej i im krócej, tym lepiej". Jest to pierwsze, co przychodzi do głowy po przesłuchaniu chociaż kilku utworów takich zespołu jak 7 Seconds czy Black Flag, które w tamtym okresie szczególnie mnie ciekawiły. Jak odnosi się to do Dogrel? Tak, że właśnie numer otwierający wydawnictwo z 2019 roku, kawałek o nazwie Big, momentalnie przywołał w mojej głowie wspomnienia tamtych brzmień. Już w debiucie nie brakuje wprost nazwanych wieloletnich napięć

czy przepychanek politycznych między Anglią a Irlandią. W tekście najpopularniejszej piosenki z albumu – Boys In The Better Land – pada dość popularne hasło "Brits out", które zobaczyć można na wielu plakatach i muralach, nawiązujących do odrębności Irlandii Północnej, która w świetle prawa jest częścią Zjednoczonego Królestwa. Album od razu po publikacji zebrał szereg pozytywnych opinii, a zespół zaczął zagrać wiele koncertów nie tylko w Irlandii, ale również w innych państwach europejskich czy nawet w Stanach Zjednoczonych, gdzie zebrał całkiem sporą publikę.

Latem 2020 roku Fontaines D.C. wydali swój drugi studyjny album A Hero's Death, który pozwolił im cieszyć się pierwszą pozycją na UK Album Chart. Nie wszystko było jednak takie kolorowe, ponieważ w tamtym okresie, zarówno na winylu jak i kompaktach, wydawane były różne wersje krążka Folklore Taylor Swift. Gdy podliczono wyniki odsłuchów i sprzedaży, okazało się, że jednak wyprzedza ona A Hero's Death. Na ile słusznie, i czy w ogóle słusznie, każdy według własnego uznania może ocenić. Płyta, zupełnie tak jak wydany chwilę wcześniej debiut, została pozytywnie odebrana w środowisku krytyków, a nawet znalazła się w gronie nominowanych w kategorii Best Rock Album na gali rozdania nagród Grammy. Brzmienie nie jest już tutaj tak intensywne jak na Dogrel, a ja mam delikatne skojarzenia klimatem znanym z płyt Radiohead.

Dwa lata później ukazał się album Skinty Fia, który poza post-punkiem czerpie również inspirację z brzmienia z pogranicza stylistyki gothic-rock. Zarówno muzyka jak i oprawa graficzna krążka, są bardzo spójne i harmonijnie skomponowane. To właśnie na tę płytę trafiłam jako pierwszą jesienią ubiegłego roku. Już z początku sama nazwa albumu wydała mi się frapująca i tajemnicza, a jak się domyślić, słowa pochodzą z języka irlandzkiego. Nie ukrywam, sporym zaskoczeniem było dla mnie wyczytanie, że jest to po prostu dawnej używane przekleństwo. Rzekomo zostało zasłyszane przez

perkusistę, Toma Colla, od jego prababci, której zdarzało się od czasu do czasu wyrażać szeroko pojęte niezadowolenie za pomocą tego archaizmu. Nastrój krążka w mojej opinii idealnie wpisał się w jesienny klimat, pełen chłodnych i często deszczowych dni, kiedy szybko zapada zmrok a ulice oświetlone są przez latarnie. Odsłuchując Skinty Fia podczas wieczornych spacerów czułam, że trafiłam na perełkę, którą można katować na zapętleńiu i wcale nie ulega ona spowszednieniu. Wśród kawałków zebranych na albumie, najpopularniejszym jest oczywiście ten o charakterze miłosnym, o mało wymyślnym tytule I Love You. Przy pierwszym odsłuchaniu moja romantyczna natura nasunęła mi myśl: "O matko, jak on cudnie o tej miłości śpiewa, jak on musi kogoś kochać, być adresatem takich wyjątkowych wzruszeń. To jest dopiero coś". Tym "kims" nie okazała się jednak ukochana osoba, a Irlandia. Tak, post-punkowcy napisali lovesong o kraju, z którego pochodzą i patrząc na pozostałe nawiązania, wcale nie ma tu nic zaskakującego. Na tym krążku pojawia się również piosenka Nabokov, nad której źródłem inspiracji wcale nie trzeba się długo zastanawiać.

W końcu docieramy do najświeższego wydawnictwa, czyli płyty Romance wydanej w sierpniu tego roku. Producentem wykonawczym krążka jest James Ford, który zyskał popularność współpracując między innymi z takimi zespołami jak Arctic Monkeys, Blur czy Depeche Mode. Cieszę się, że miałam okazję tym razem oczekiwać dnia publikacji pełnego albumu. To wydarzenie poprzedziła oczywiście promocja, polegająca na wydaniu czterech singli w różnych odstępach czasowych. Pierwszym z nich był Starbuster, numer szybki i dynamiczny, na którego powstanie miała wpływ twórczość takiego zespołu jak na przykład Korn czy Alice in Chains. Sama tematyka jest również dosyć trudna, ponieważ dotyczy doświadczenia ataku paniki. Niedługo później można już było posłuchać zdecydowanie spokojniejszej piosenki o tytule Favourite, do której

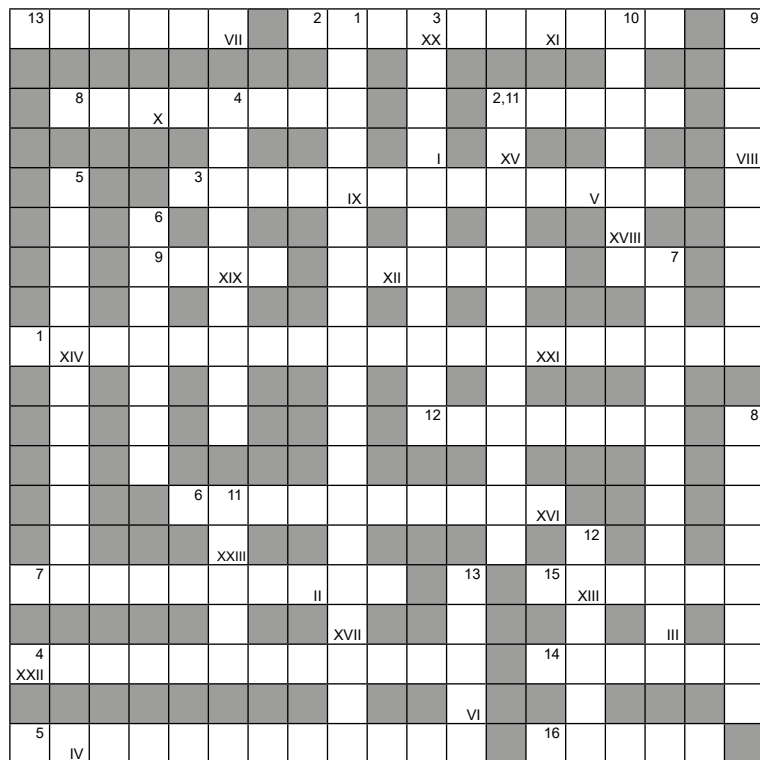
powstał teledysk, będący sklejką nagrań członków zespołu z okresu dzieciństwa. Sami członkowie zespołu twierdzą, że dosłownie jest to ulubiona piosenka, którą dotychczas stworzyli. Uważają ją też za najbardziej osobistą. Jak wiemy, panowie poznali się już jako młodzi dorośli, więc zobaczenie migawek z dzieciństwa pozostałych, było dla każdego dość poruszającym doświadczeniem. Jak mówią w wywiadach, było to zavrzenie w głąb i dokładne zobaczenie, skąd się wywodzą i jak stali się osobami, którymi są teraz. Sam teledysk, wypełniony kiepskiej jakości nagraniami dzieciaków wystrojonych w pstrokate swetry, stanowi pewnego rodzaju hołd dla ich przyjaźni oraz członków rodzin, zarówno tych którzy wciąż są wśród nas, jak i tych, których musieli już pożegnać. Trzecim utworem było Here's The Thing, którego intro to wykręcone dźwięki gitary elektrycznej, a klip prezentuje klimat młodzieżowego horroru. Ostatnim singlem było In The Modern World przywodzący mi na myśl estetykę Lany Del Rey. Wysnuł mi się wtedy obraz płyty niejednorodnej, która inspiracje czerpie z popu czy hip-hopu, zdecydowanie różniąc się od swoich poprzedników. Również oprawa graficzna prezentuje się zgoła odmiennie z racji tego, że jest tu sporo intensywnych, mocnych kolorów i panuje modowy eklektyzm. Jest to zapewne zlepek indywidualnych wizji członków Fontaines D.C., którzy po ostatniej trasie koncertowej promującej poprzedni album, mieli sporo czasu, aby pracować osobno i skupić się na dalszym rozwoju. Wokalista Grian Chatten spędził sporo czasu w Los Angeles oraz wypuścił swój solowy album – Chaos for the Fly. Carlos O'Connell, w zespole pełniący funkcję gitarzysty, wyjechał do Hiszpanii, w której spędził dzieciństwo i skąd pochodzi jedno z jego rodziców. Niedługo później doczekał się również rewolucji w życiu prywatnym, ponieważ sam został ojcem. Sporo podróżował również basista Conor Deegan, dzieląc swoje życie między szwedzkim Malmö a Paryżem. Niespójność w przypadku Romance nie jest jednak wadą, a zale-

tą, ponieważ z tak wielu gatunków zespół jest w stanie czerpać i finalnie tworzyć interesujące projekty, pokazując swoją ewolucję. Z brzmień ciężkich i szybkiego grania, przechodzi w delikatne, nieco spokojniejsze dźwięki, jednocześnie serwując słuchaczom nostalgiczne, pełne introspekcji teksty. Fontaines D.C., dzięki takiej elastyczności stylistycznej, bezapelacyjnie stanowi jedną z ciekawszych formacji ostatnich lat. W ich muzyce nie tylko odnajdziemy dużo nawiązań do literatury, ale też

sporo przemysłów, które na pierwszy rzut oka mogą wydawać się być ściśle związane z doświadczeniem życia w konkretnym miejscu i konkretnym czasie. W pewnym momencie okazuje się jednak, że przecież mimo wszystkich różnic, tak samo odbieramy emocje, buntujemy się czy doświadczamy niezrozumienia. Wyrażamy to na różne sposoby: jedni tłuką szyby (do czego nie namawiam), inni zaś piszą wiersze (do tego bardziej namawiam).



ilustracja: Basia Borysowicz



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

1. Zjawisko występowania różnych płci w obrębie jednego gatunku
2. Zmniejsza wytwarzanie glukozy w wątrobie (z grupy biguanidów)
3. Hormon przysadki podawany m.in. w zespole Turnera i zespole Pradera-Willego
4. Jeden z najpopularniejszych leków immunosupresyjnych, z grupy inhibitorów kalcyneuryny
5. Odrutka na miedź
6. Stosowany w ostrych reakcjach alergicznych (I generacja)
7. Krótkodziałający beta-2 mimetyk – leczenie ostrego skurczu oskrzeli
8. W taki sposób najczęściej przyjmujemy leki
9. Dr Irena... Farmaceutka, założyła markę kosmetyczną
10. Droga podania środków ochrony roślin

1. Zapis aktywności neuronów kory mózgowej
2. Stosowana często w towarzystwie kwasu klawulanowego
3. Niefarmakologiczna metoda leczenia depresji sezonowej czy atopowego zapalenia skóry
4. Lek na astmę, który naturalnie występuje w ziarnach kakao
5. Halucynogen z grzybów halucynogennych
6. Chwilowy lub senny
7. CIA wykorzystywało ją jako serum prawdy
8. Odrutka na opioidy
9. Zdolność do wysiłku bez zaburzeń homeostazy
10. Zolpidem ma działanie...
11. Jego kwiat ma właściwości

uspokajające, święta roślina
 hinduizmu i buddyzmu
 12. ...Wójcicki, patron Fundacji
 Medycyny Prenatalnej
 13. Pieczenie za mostkiem
 spowodowane refluksiem żołądkowo-
 przełykowym

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

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, przysyłajcie na adres **jolka@pulsum.pl** do 31.10 wraz z dopiskiem „Krzyżówka”.

Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę.

SUDOKU

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Prawidłowe rozwiązania sudoku, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres **jolka@pulsum.pl** do 31.10.2024 wraz z dopiskiem „Sudoku”. Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę – dwie pojedyncze wejściówki do Poznańskiego Muzeum Pyry. Powodzenia!

BEATA
GOLAK

OŚRODEK SZKOLENIA KIEROWCÓW

Twoja droga do sukcesu zaczyna się tutaj!... A z nią 300 zł zniżki!
Beata Golak – Instruktor nauki jazdy w OSK Beata Golak

Drodzy Studenci!

Czy odkładacie kurs na prawo jazdy po raz kolejny? A może szukacie szkoły, której naprawdę możecie zaufać? OSK Beata Golak to odpowiedź na Wasze potrzeby!

Dlaczego warto wybrać nas?

- Indywidualne podejście – Szybko i skutecznie nauczymy Cię niezbędnych umiejętności, które pozwolą zdać egzamin bez stresu.
- Kompleksowe materiały dydaktyczne – Zdobądź wiedzę teoretyczną razem z nami! Oferujemy zdalne wykłady na żywo lub e-learning, który możesz dostosować do swojego tempa nauki. Dodatkowo, zyskujesz dostęp do testów zgodnych z WORD.
- Kia Rio, jak na egzaminie – U nas jeździsz autem takim samym, jak w WORD Poznań, dzięki czemu nie Cię nie zaskoczy!
- Trasy egzaminacyjne i warunki miejskie – Z nami poznasz różne warunki drogowy, co pomoże Ci poczuć się pewnie na każdej trasie.

Promocja dla studentów! – Podaj hasło „PULS UM” i uzyskaj 300 zł zniżki na kurs „PODSTAWOWY”. Wykorzystaj kod do 15.09.2025 roku.

To Twoja szansa, aby bez stresu i w komfortowych warunkach zdobyć prawo jazdy!

Nie zwlekaj! Dołącz do nas już dziś i zrób pierwszy krok ku lepszej przyszłości z Ośrodkiem Szkolenia Kierowców „Beata GOLAK”!

Szczegóły dotyczące kursów i zapisów znajdziesz, skanując QR Code.

Razem z nami zacznij swoją drogę do sukcesu!



FRONTIERS INTERNATIONAL STUDENTS CONFERENCE

neurology, neurophysiology &
neuropharmacology

Expert Sessions

Expand your horizons in the topics of
neurology, in neurosurgery,
rehabilitation, brain tumors,
myelopathy and more!

Student Sessions

Be inspired by the performances of your
peers, who will come to us from many
corners of Poland!

Practical Workshops

Attend a workshop and examine your
nerves with electromyography or
discover what your beta waves look like
in electroencephalography!

IG



FB



**Sessions start at
Saturday at 9:00**

Register to participate now!
Number of slots for workshops is limited!!!



OUR
WEBSITE



SUCHARY

Czemu Asterix nie wpuścił Rzymian do obozu?

-Bo nie mieli strojów galowych.

Czemu głodomór jest poważny?

-Bo nie na żarty.

Czemu taboret ma depresję?

-Bo nie ma oparcia.

Czemu DJ jest słabym bramkarzem?

-Bo często coś puszcza.

Czemu woda nie zdała egzaminu?

-Bo go oblała.

Jak się nazywa ulubiony proszek syren?

-Ariel

Jaki jest ulubiony program narkomanów?

-,„Tydzień na działce”.

Wycieńczony wędrowiec czołga się przez pustynię. W pewnym momencie odnajduje butelkę, przykrytą piaskiem. Butelka jest, niestety, pusta. Po chwili jednak wyskakuje z niej dzin i mówi tak:

-Hej! Jestem dzinem i spełnię Twoje wszystkie życzenia!

-Świetnie! Chcę do domu!

-Dobrze, idziemy! – powiedział dzin, biorąc wędrowca pod rękę.

-Ale ja chcę szybko!

-No to biegnijmy!

Jak nazywa się ulubiony sport lekarzy?

-Rzut przeszczepem.

Jak nazywa się ulubiony krem szachistów?

-Krem matujący.

Jak się nazywa człowiek, który jest palony na stosie za kradzież bzu?

-Zabezpieczony.

Jak się nazywa człowiek bez: lewej nogi, lewej ręki i lewego ucha?

-All right.

Co kłótlivy człowiek robi w pralce?

-Spiera się.

Jak ma na imię człowiek, który mierzy swój wzrost w łodzi?

-Włodzimierz.

Co robi człowiek leżący na chodniku?

-Słucha płyty.

Dokąd ucieka przed powodzią człowiek z atakiem serca?

-Za wał.

Co mówi człowiek zakochany w oknie?

-Szybko...

GIACOMO PUCCINI

MANON LESCAUT

Guidarini / Jones



GRAMY!
3 XI 2024 18:00
5 XI 2024 19:00

Więcej:



