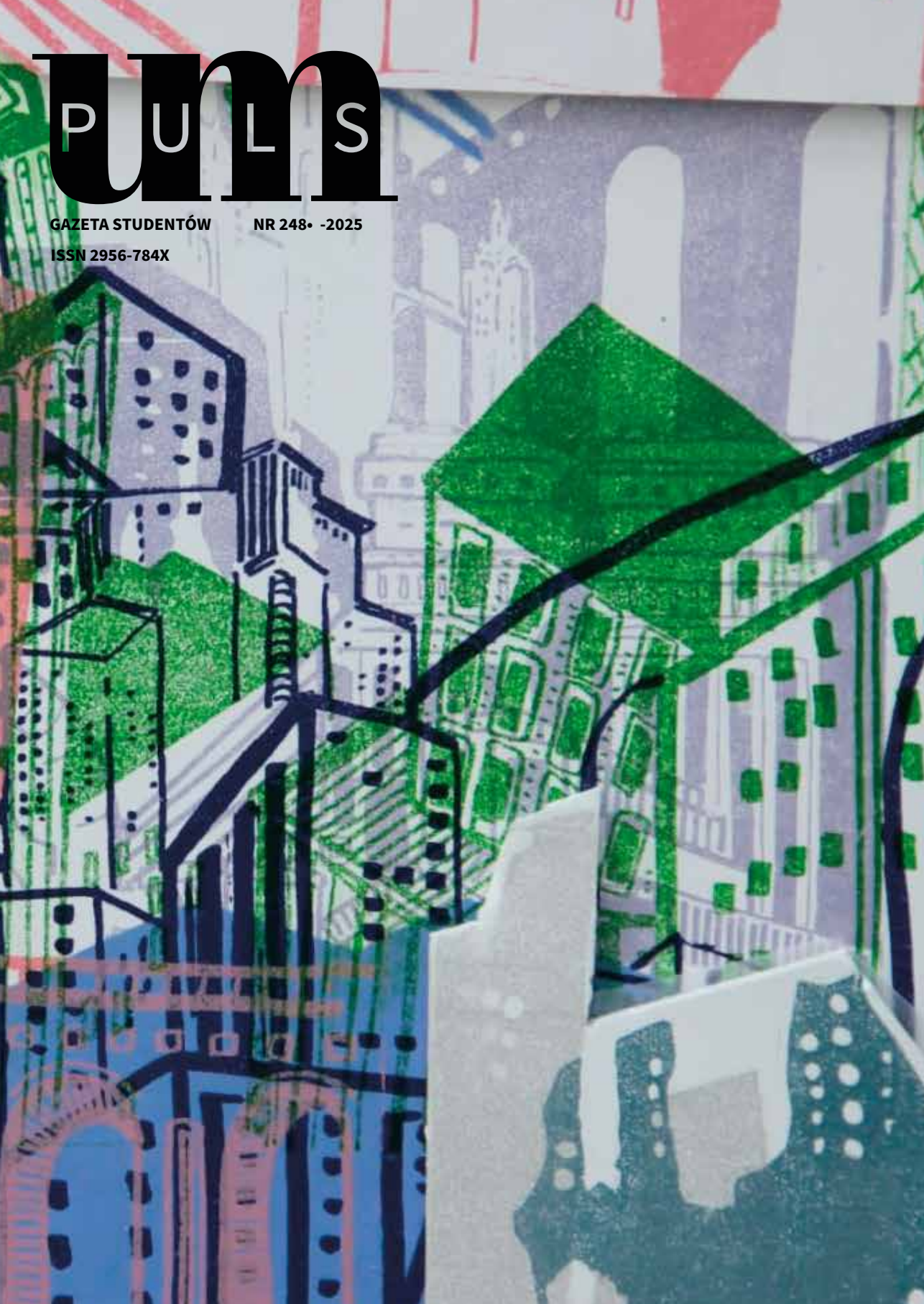


PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 248• -2025

ISSN 2956-784X





TEATR WIELKI

IM. STANISŁAWA MONIUSZKI
W POZNANIU

WIECZÓR BALETOWY

4: Pastor /
León&Lightfoot /
Bondara



ORGANIZATORZY TEATRU



WIELKOPOLSKA



INSTYTUCJA KULTURY
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

MECENAS TEATRU

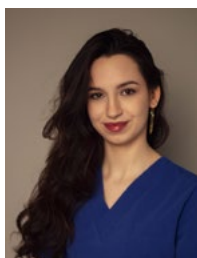


PULSUM

GAZETA STUDENTÓW

NR 248 • 01-2025

ALEKSANDRA DŁUGOSZ
PO. REDAKTORA NACZELNEGO



W styczniu obchodzony jest Światowy Dzień Vegetarian. Dieta wykluczająca spożycie mięsa zyskuje coraz większą popularność. Pomaga zmniejszyć ryzyko takich chorób jak otyłość, nadciśnienie a nawet niektórych nowotworów oraz jest znacznie bardziej przyjazna dla środowiska - wymaga użycia mniejszej ilości wody, energii oraz ogranicza emisję gazów cieplarnianych, na przykład metanu. Wbrew mitom, dieta oparta na produktach roślinnych zaskakuje paletą aromatów. Każdy z nas może wprowadzić pierwsze kroki w stronę diety wegetariańskiej. Eksperymentowanie z różnorodnymi przepisami na potrawy oparte na roślinach strączkowych, takich jak soczewica, ciecierzycza czy fasola, może pomóc w odkrywaniu nowych smaków. Zmiana nawyków żywieniowych to proces, który można dostosować do własnych potrzeb i tempa, a korzyści płynące z wegetariańskiego stylu życia

p. o. Redaktora Naczelnego: Aleksandra Długosz

Skład: Konrad Strzelecki, Maria Tomaszewska

Okładka: Basia Borysiewicz

Strona internetowa: Weronika Pierz

Korekta: Wojciech Pękosz

Ilustracje: Alicj Urbańczyk, Maja Gołębiowska, Patrycja Bartczak, Zosia Jasik

Kolegium: Róża Krysztofiak, Iga Bernacka, Zofia Wieczorek, Anna Patrzala, Kamila Garus, Patryk Moczyński, Marcin Żółtowski, Mateusz Szot, Piotr Bojarski, Aniela Żak, Paulina Chmiela

szybko stają się widoczne zarówno w zdrowiu, jak i samopoczuciu.

Niemniej warto pamiętać, aby w przypadku całkowitej eliminacji mięsa z diety zadbać o dostarczenie niezbędnych mikro i makroelementów, przede wszystkim białka, żelaza czy witaminy B12.

SPIS TREŚCI

3 **Słowo wstępu** *Aleksandra Długosz*

4 **Wariograf**

NAUKA

5 **Zaburzenia osobowości 6/8** *Patrycja Bartczak*

7 **Co nowego w seksuologii?** *Agata Puszcz*

9 **CYKL: Niepowtarzalni** *Zuzanna L. Adamkiewicz*

10 **Pies w roli terapeuty** *Adrian Kostrzewa*

ROZMAITOŚCI

12 **Afrykański punkt widzenia** *Basia Jaškowiak*

14 **Najgorszy dzień w życiu** *Wojciech Janczak*

16 **Wycieczka** *Maria Tomaszewska*

18 **50 Potworów** *Emilia Dańczak*

KULTURA

20 **Bursztynowy miecz** *Jakub Trojanowski*

23 **Chłopiec, kret, lis i koń, czyli...** *Konrad Strzelecki*

25 **CYKL: Artefakty** *Weronika U. Musiał*

ENGLISH

32 **The perspective on living and studying abroad** *Zuzanna Nogaj*

ROZRYWKA

32 **Wykreślanka**

33 **Sudoku**

36 **Suchary**

Koordinator Działu Pisarskiego: Weronika Musiał

Koordinator Działu Korekty Językowej: Wojciech Pękosz

Koordinator Działu PR: Aleksandra Kurowska

Koordinator Działu HR: Maria Tomaszewska

Koordinator ds. Kontaktów Zewnętrznych: Jan Mroczkowski

Koordinator Działu Nagrań Audiowizualnych: Zuzanna Nogaj

Numer zamknięto: 10.12.2024 r.

Nakład: 1000 sztuk i wydanie internetowej

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.

WARIOGRAF

IMIĘ I NAZWISKO: Justyna Czekajewska

STOPIEŃ NAUKOWY: doktor nauk humanistycznych

STANOWISKO: adiunkt

STAŻ NA UCZELNI: 10 lat



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: sumienna, odpowiedzialna i pomocna

JESTEM MISTRZYNIĄ W: empatii i retoryce

MAM SŁABOŚĆ DO: dzieł sztuki, lodów z kolorowej w Poznaniu i matcha latte

NIE POTRAFIĘ: kłamać i przestać rozmyślać

ZAWSZE CHCIAŁAM SIĘ NAUCZYĆ: nurkować i latać na parolotni

CHCIAŁABYM JESZCZE: uzyskać stopień doktora habilitowanego i podróżować samolotem nad Kenią jak Karen

Blixen i Denys Finch Hatton w „Pożegnaniu z Afryką”

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: każdy kto bezinteresownie pomaga drugiemu człowiekowi i zwierzętom

KIEDY KLAMIĘ: żeby nie kłamać nie odpowiadam lub zmieniam temat

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: często wypowiadam słowa w liczbie mnogiej np. „damy radę”

IRYTUJE MNIE: plotkarstwo i manipulacja

KIM LUB CZYM CHCIAŁABYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁA TYM, KIM JESTEM: archeologiem lub mecenasem

sztuki

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: bez troski, młodości i wymian studenckich

KIEDY STOJĘ W KORKU: słucham muzyki

MOJE HOBBY TO: podróżowanie, kolekcjonowanie pamiątek z podróży i obdarowywanie nimi bliskich

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: okulary

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: wyczuwam cudze emocje, niektórzy sądzą, że posiadam dar

intuicji

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: tereny nadmorskie

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: pop 80s-90s

MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODOPOCZYWAM: ambient, chillout, Sting i muzyka filmowa

ENERGII DODAJE MI: lato, entuzjazm i radość drugiej osoby

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: bądźcie odważni i nie bójcie się zmian i realizacji swoich marzeń

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: wolę spacer i basen tylko czasami oglądam netflix

JEŚLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: android

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: co cię nie zabije, to cię wzmocni

Zaburzenia osobowości 6/8

Osobowość borderline

Osobowość z pogranicza, czy inaczej – zaburzenie osobowości borderline – cechuje się dużą labilnością emocjonalną. Osoby zaburzone bardzo skrajnie odbierają sygnały od innych ludzi – potrafią ich idealizować lub całkowicie dewaluować. To nie tylko afektywna huśtawka, ale również zagadka psychologiczna, którą warto bliżej poznać, ponieważ szacuje się, że na to zaburzenie cierpi 1-2% społeczeństwa.

Czym są zaburzenia osobowości?

Na początek wyjaśnię, czym jest zaburzenie osobowości. Aby można było o nim mówić, u danej osoby musi występować trwały oraz niezmienny schemat myślenia i działania, który utrudnia jej funkcjonowanie w społeczeństwie lub prowadzi do subiektywnych negatywnych odczuć i obniżenia jakości życia. Zaburzenie to często wiąże się z cierpieniem samej osoby lub jej najbliższego otoczenia.

Obraz człowieka z osobowością borderline

Osobowość z pogranicza należy do grupy B zaburzeń osobowości według klasyfikacji DSM-5. Klaster ten charakteryzuje się chwiejnością emocjonalną oraz intensywnością w odczuwaniu i wyrażaniu emocji. Do tej grupy zalicza się także antyspołeczne, histrioniczne i narcystyczne zaburzenie osobowości. Osoby z osobowością borderline mają poważne trudności z określeniem własnej tożsamości. Często czują się zagubione, jakby nie miały jasno zdefiniowanego „ja”. Uczucie wewnętrznej pustki jest jednym z najbardziej charakterystycznych symptomów tego zaburzenia. Ta pustka może być stałym, bolesnym doświadczeniem, które prowadzi do desperackich prób jej wypełnienia – czasem poprzez intensywne relacje, ryzykowne zachowania lub poszukiwanie silnych emocji. Taka osoba jest impulsywna i może wydawać się bardzo emocjonalna. Przejawia skłonność do nadmiernego przywiązywania się, ale jednocześnie często reaguje przesadną złością, kiedy rzeczywiste zachowanie bli-

skiej osoby nie odpowiada idealizowanemu wcześniej obrazowi. Typowe są nagłe i skrajne zmiany opinii o innych – od idealizacji do całkowitej dewaluacji – wynikające z silnego lęku przed porzuceniem oraz trudności w znośzeniu samotności. Relacje osób z borderline są zazwyczaj niestabilne. Obawiają się odrzucenia przez partnera, lecz jednocześnie mają trudność w utrzymaniu trwałych, stabilnych związków. Nawet drobne nieporozumienia mogą prowadzić do gwałtownych wybuchów złości, kłótni, wielokrotnego zrywania relacji i prób jej naprawienia. Osoby z tym zaburzeniem często mają problem z długoterminowym działaniem i systematycznością. Wolą natychmiastowe gratyfikacje, a ich życie bywa chaotyczne. Szybko się nudzą i szukają intensywnych doznań, często angażując się w ryzykowne zachowania, takie jak niebezpieczne relacje, eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi lub podejmowanie działań zagrażających zdrowiu. Historia samookaleceń lub prób samobójczych jest u nich częsta. Szacuje się, że 8-10% osób z osobowością borderline popełnia udane samobójstwo. Wiele z nich dzieli się myślami samobójczymi z otoczeniem lub wykorzystuje te deklaracje jako sposób wywierania wpływu na bliskich.

Życie z osobowością borderline

Związki i relacje z osobami z osobowością borderline są niezwykle burzliwe i niestabilne. Osoby te odczuwają silny lęk przed utratą bliskich, co często

przejawia się nadmierną zazdrością. Ich nastroj bywa skrajnie zmienny – przypomina pogodę w tropikalnym lesie deszczowym. W jednej chwili mogą być w dobrym humorze, by nagle popaść w skrajne przygnębienie. Te zmiany nastroju zazwyczaj trwają od kilku godzin do kilku dni. Osoby z borderline mogą czasami doświadczać objawów paranoidalnych, takich jak przeświadczenie o byciu prześladowanym lub przejawiać zaburzenia dysocjacyjne, takie jak poczucie odrealnienia, niepamięć czy zniekształcanie wspomnień. Impulsywność jest charakterystyczna dla tego zaburzenia i może prowadzić do podatności na uzależnienia od substancji psychoaktywnych. Widzenie siebie jako osoby niestabilnej, nieokreślonej, a także bardzo niskie poczucie własnej wartości są kolejnymi trudnościami, z którymi mierzą się osoby z osobowością borderline.

Osobowość borderline a choroba afektywna dwubiegunowa

Zaburzenie osobowości typu borderline często bywa mylone z chorobą afektywną dwubiegunową (ChAD) ze względu na pewne podobieństwa. W obu przypadkach występują zaburzenia nastroju, jego zmienność, epizody depresyjne, myśli samobójcze oraz skłonności do uzależnień. Istnieją jednak kluczowe różnice. W ChAD epizody manii, hipomanii czy depresji trwają zwykle dłużej – od kilku tygodni do kilku miesięcy. W przypadku podtypu z szybką zmianą faz, nastroje mogą się zmieniać w ciągu doby lub dwóch, ale to rzadszy wariant choroby. W borderline zmienność nastroju jest bardziej dynamiczna i może występować w ciągu godzin lub dni. Kolejną różnicą jest specyfika objawów. W borderline dominującym elementem jest silny lęk przed porzuceniem oraz trudności z określeniem własnej tożsamości. Chroniczne poczucie pustki towarzyszy osobom z borderline na co dzień, podczas gdy w ChAD uczucie pustki pojawia się tylko

w trakcie epizodów depresji i zanika w okresie manii. ChAD może przechodzić w stan remisji, po którym następują nawroty choroby. W przypadku zaburzenia osobowości borderline objawy można złagodzić dzięki długotrwałej psychoterapii, jednak ich całkowite ustąpienie jest rzadkie. Leczenie również różni się w zależności od diagnozy. W ChAD podstawą jest farmakoterapia, natomiast w borderline kluczowym elementem terapii jest długotrwała psychoterapia.

Możliwości terapeutyczne

Przyczyn rozwoju zaburzenia osobowości borderline upatruje się między innymi w niewystarczającym zaangażowaniu jednego lub obojga rodziców w okresie dzieciństwa. Taka sytuacja może prowadzić do ukształtowania obrazu relacji jako niepewnych, niestabilnych i łatwych do utraty. Poprawę funkcjonowania osób z borderline może przynieść terapia, szczególnie prowadzona w ramach nurtu psychodynamicznego, psychoanalitycznego lub poznawczo-behawioralnego. Warto również podkreślić, że objawy tego zaburzenia często ulegają znacznemu złagodzeniu w późniejszej dorosłości.



ilustracja: Maja Gołębiowska

Co nowego u seksuologów?

Seksuologia – co to za nauka?

Seksuologia to interdyscyplinarna, odrębna nauka medyczna oraz specjalizacja lekarska II stopnia. Seksuologiem można zostać po ukończeniu szkolenia specjalizacyjnego z ginekologii i położnictwa, urologii, psychiatrii, psychiatrii dzieci i młodzieży lub chorób wewnętrznych. Seksuologiem może zostać również psycholog lub psychoterapeuta, nie jest wtedy jednak lekarzem-seksuologiem. Ze względu na ograniczone możliwości rozpoczęcia szkolenia specjalizacyjnego w Polsce, popularną alternatywą są studia podyplomowe lub kilkutygodniowe kursy. Wieloaspektywność i interdyscyplinarność seksuologii wynika z tego, że seksualność jest najdelikatniejszą sferą zdrowia psychicznego i fizycznego człowieka, na której odciskają się wszystkie inne problemy. Problemy w sferze seksualnej mogą wynikać z obecności choroby przewlekłej, z farmakoterapii, z zaburzeń psychiatrycznych, ale mogą też występować niezależnie, jako pierwotne dysfunkcje seksualne. Ważne jest podkreślenie, że zaburzenia seksualne są w społeczeństwie częste i będą coraz częstsze, dlatego zapotrzebowanie na usługi seksuologów będzie wzrastać. Równie istotne jest zrozumienie, że zdecydowanej większości problemów seksualnych można zaradzić i że pomoc ze strony specjalisty może wprowadzić całkowicie nową jakość dla naszego zdrowia oraz dla relacji partnerskiej.

Jakie są obecne trendy w seksuologii oraz psychologii klinicznej?

W seksuologii dużym trendem jest badanie seksualności osób z całego spektrum neuroróżnorodności oraz osób niepełnosprawnych. Zeszłoroczna konferencja, którą organizowaliśmy jako SKN, dotyczyła właśnie tej tematyki. Wiemy już, że osoby neuro-

atypowe, czyli np. w spektrum autyzmu, z diagnozą ADHD czy zaburzeń neurosensorycznych, odbierają bodźce inaczej. Logiczny jest więc fakt, że całe doświadczenie seksualne z ogromną liczbą bodźców interoreceptywnych oraz zewnętrznych, również jest przeżywane inaczej. Ta wiedza jest nie tylko niezwykle ciekawa dla pasjonatów neurobiologii, ale dostarcza też wskazówek dla partnerów osób neuroatypowych czy dla ich terapeutów. Bardzo dużo mówi się też o kompulsywnych zachowaniach seksualnych, czyli w uproszczeniu, o uzależnieniu od masturbacji i pornografii, które to nierzadko niszczą zdrowie seksualne i psychiczne nastolatków oraz młodych dorosłych. To duży problem.

W psychologii klinicznej dużo czasu poświęca się na poszukiwanie markerów, predyktorów czy korelatów zaburzeń psychicznych, czy osobowościowych. Wiemy już, że choroba przewlekła zawsze naraża pacjenta na wystąpienie zaburzenia psychicznego, ale badacze chcą zweryfikować, czy wynika to jedynie z reakcji stresowej, czy może nasz organizm wytwarza wtedy określone substancje, które mogą wywołać depresję czy nerwicę. Szczególnie ciekawe są badania w kontekście przewlekłych chorób naczyniowych i sercowych.

Jak w świecie medycyny traktowany jest temat seksuologii?

Tak jak wcześniej wspominałam, seksuologia stanowi odrębną specjalizację lekarską, aczkolwiek sam termin „seksuolog” może dotyczyć lekarza-seksuologa i terapeuty-seksuologa. W Polsce seksuologią najczęściej zajmują się lekarze psychiatrzy, co dla pewnej grupy pacjentów jest bardzo korzystne, ale dla innej już nie. Oczywiście, każda choroba czy zaburzenie psychiczne odbija się na sferze seksualnej. Z drugiej

strony, jest mnóstwo internistycznych chorób, których pierwszymi objawami są zaburzenia erekcji czy spadek libido. Z tego powodu podstawy seksuologii powinny być znane lekarzom wielu specjalności, nie tylko psychiatrom. Dużym problemem w naszym kraju jest marginalizowanie męskiej seksuologii – kobiety często mogą liczyć na pomoc swoich ginekologów, natomiast mężczyźni z dysfunkcjami seksualnymi nie wiedzą, do kogo mogą się zwrócić.

Jakie znaczenie ma wiedza seksuologiczna u ludzi młodych?

Edukacja seksualna jest elementarnym prawem każdego człowieka, a zwłaszcza osób dojrzewających. Wspominałam już, że seksualność to taka sfera naszego zdrowia, na której odciskają się wszystkie inne choroby. Innymi słowy, jest to sfera najdelikatniejsza, najbardziej podatna na trwałe „uraz”, to jest na traumę. Młodzi ludzie powinni mieć dostęp do wiedzy nie tylko z zakresu antykoncepcji, tożsamości płciowej czy orientacji seksualnej. To ważne, żeby nauczyli się ze sobą rozmawiać, żeby zrozumieli, jak łatwo jest kogoś skrzywdzić, kiedy staje się naszym partnerem seksualnym. Warto jest nauczyć się najpierw swoich potrzeb, aby świadomie stawiać granice. Trzeba zrozumieć, że prawdziwy seks nie wygląda jak ten z pornografii. Nasze ciała to nie maszyny: każdy ma czasami problemy z orgazmem czy z erekcją, czasami musimy naprawdę dużo rozmawiać, żeby dobrze się dograć jako partnerzy w łóżku.

Jakie inicjatywy i działania edukacyjne podejmuje jako SKN Seksuologii?

Tak jak inne SKN-y, mamy comiesięczne spotkania, na które zapraszamy różnych gości. Łączone spotkanie z SKN Psychiatrii oraz z SKN Internistycznym stało się naszą coroczną tradycją. Mamy również liczne integracje, które staram się zorganizować jako „szefowa”. Głęboko wierzę, że w każdej organizacji czy kole studenckim najważniejsi są sami studenci, dlatego dobra atmosfera to podstawa. Często poru-

szamy na spotkaniach tematy tabu, wymieniamy się myślami z naszego życia prywatnego – o wiele łatwiej jest się otworzyć przed ludźmi, których zna się nie tylko w kontekście oficjalnym.

Zajmujemy się szeroko pojętą działalnością naukową: piszemy prace naukowe, krótkie teksty popularnonaukowe na nasze social media, edukujemy w szkołach.

W końcu, najważniejszą coroczną inicjatywą jest organizowanie konferencji. W tym roku nasza Studencka Ogólnopolska Konferencja Seksuologiczna będzie miała swój jubileusz, a w organizacji wspiera nas SCORA. Hasłem przewodnim jest „Seksonkologia”, ale planujemy równoległy blok tematyczny dotyczący seksualności grup narażonych na dyskryminację. Konferencja jest wydarzeniem bezpłatnym, zarówno dla uczestników czynnych, jak i biernych. W tym roku zaplanowana jest na weekend 10-11 maja.

W 2025 roku po raz pierwszy ruszamy z nowym projektem angielskiej mikrokonferencji „Let’s talk about sex!” organizowanej z SKN Dermatologii i Wenerologii oraz z English Division. To wydarzenie również jest darmowe i odbędzie się w Tłusty Czwartek (tj. 27 lutego), a planowany jest apetyczny, słodki poczęstunek i równie apetyczne prelekcje oraz warsztaty.



Cykl: Niepowtarzalni, czyli rzadkie choroby świata

#3 – naprzemienna hemiplegia dziecięca (AHC)

Na pewno mieliście okazję zobaczyć w swoim życiu atak padaczki. Zazwyczaj mimo dość niekomfortowego przebiegu i ewentualnych drobnych urazów, osoba, która doświadcza ataku, szybko powraca do stanu przytomności i potrafi przewidzieć jego następstwa. Oprócz najczęściej występującego napadu toniczno-klonicznego, istnieją również inne rodzaje padaczki: miokloniczna, gdzie dochodzi do mimowolnych ruchów części ciała, atoniczna, w której wszystkie mięśnie wiotczeją na ułamek sekundy czy napad nieświadomości, podczas którego chory traci kontakt z otoczeniem i wpatruje się w przestrzeń. Tak różnorodny przebieg oraz często występujące rozpoznanie w wieku dziecięcym czynią z padaczki idealnego kandydata na diagnozę różnicową, z dużym rzadszym schorzeniem genetycznym – AHC.

Choroba pojawia się około raz na milion urodzeń i nie ma dziedziczenia rodzinnego – mutacja pojawia się spontanicznie, a dotyczy jednego z najważniejszych transporterów jonów w naszym organizmie – pompy sodowo-potasowej. Mimo pewnych podobieństw do padaczki, ataki choroby są dla pacjenta dużo bardziej uciążliwe – występuje paraliż z całkowitym zachowaniem świadomości, mimowolne ruchy wykręcania dłoni czy palców, bardzo bolesne dla chorego. Paraliż nie jest trwały – jego lokalizacja może zmieniać się w trakcie ataku i dotyczyć może kończyn, aparatu mowy lub mięśni gardła czy oddechowych. AHC objawia się już przed 3 miesiącem życia jako oczopląs lub zez, a do 6 miesiąca życia pojawia się jednostronny paraliż ciała. Kryterium diagnostyczne stanowi rozpoczęcie objawów przed 18 miesiącem życia. Napady są całkowicie

nieprzewidywalne – mogą trwać od kilku minut do kilku dni i całkowicie ustępują podczas snu.

Jeśli 10 min po przebudzeniu objawy pojawią się na nowo, oznacza to kontynuację poprzedniego ataku. W innych sytuacjach nawet kilkuminutowa drzemka może pomóc przerwać nawet bardzo silny napad. Czynniki wywołującymi lub zaostrzającymi atak AHC mogą być migające światła, silne emocje, nagła zmiana temperatury, wyraźne zapachy czy głośne dźwięki, lecz, co ciekawe, także kontakt z wodą lub nawet przebywanie w obecności zbiorników wodnych. Choroba nie skraca znacznie czasu życia, chyba że pojawi się niewydolność oddechowa lub krążeniowa w trakcie napadu. Towarzyszyć może jej także epilepsja, migreny czy ataksja oraz ogólne upośledzenie czynności umysłowych. Przez charakterystyczny obraz objawów dzieci, u których występuje schorzenie, często uważane są początkowo za opętane. Niestety, do tej pory nie opracowano leczenia, a skuteczność fizjoterapii zależy od nasilenia objawów. Przez nieprzewidywalność długości i skutków napadu pacjenci nie są w stanie funkcjonować samodzielnie – niezbędna jest obecność całodobowego opiekuna. Wszyscy wiemy, że sen to zdrowie, jednak dla pacjentów z AHC ta dewiza przyjmuje całkiem dosłowny charakter.



Pies w roli terapeuty

jak dogoterapia wspiera zdrowie psychiczne?

Nowoczesne podejście do terapii coraz częściej obejmuje metody alternatywne i uzupełniające. Wśród nich na szczególną uwagę zasługuje dogoterapia – forma terapii, w której psy odgrywają kluczową rolę. Ta niezwykła metoda niesie liczne korzyści dla zdrowia psychicznego i emocjonalnego pacjentów.

Korzyści z dogoterapii: jak psy pomagają leczyć duszę?

Dogoterapia to terapia, która łączy ludzi i psy w procesie wspierania zdrowia psychicznego. Oto, jak może pomagać:

- Wsparcie w walce z depresją i lękiem

Obcowanie z psem terapeutycznym wprowadza uczucie spokoju, radości i wdzięczności. Interakcje z tymi zwierzętami pomagają zmniejszyć napięcie emocjonalne, łagodząc objawy depresji czy stanów lękowych.

- Pomoc w leczeniu zaburzeń odżywiania

Osoby borykające się z zaburzeniami odżywiania często odnajdują w dogoterapii wsparcie emocjonalne. Budowanie relacji z psem terapeutycznym może sprzyjać pozytywnemu podejściu do własnego ciała i jedzenia.

- Rozwój społeczny i emocjonalny dzieci

Dla dzieci dogoterapia to nie tylko zabawa, ale również sposób na rozwój empatii, umiejętności społecznych oraz poprawę samopoczucia. Psy, dzięki swojej łagodnej naturze, wspierają młodych pacjentów w budowaniu relacji i wyrażaniu emocji.

Historia i współczesność dogoterapii

Dogoterapia nie jest nowym zjawiskiem. Już w starożytności doceniano rolę psów w łagodzeniu trudności

emocjonalnych i fizycznych. Współczesne badania naukowe potwierdzają skuteczność tej metody. Wykazano, że kontakt z psami terapeutycznymi obniża poziom stresu, reguluje ciśnienie krwi i poprawia nastrój. Dodatkowo, sesje dogoterapii zachęcają do aktywności fizycznej oraz sprzyjają integracji społecznej.



O czym pamiętać przed rozpoczęciem dogoterapii?

Choć dogoterapia niesie wiele korzyści, nie jest odpowiednia dla każdego. Oto kilka przypadków, w których należy zachować ostrożność:

- Alergie na sierść zwierząt – mogą powodować nieprzyjemne reakcje,
- Fobie związane ze zwierzętami – zamiast pomóc, kontakt z psem może nasilić stres,
- Ograniczenia zdrowotne – niektóre schorzenia fizyczne mogą utrudniać bezpieczną interakcję z psem.

Bezpieczeństwo jest kluczowe. Psy terapeutyczne są starannie szkolone, a sesje odbywają się pod okiem doświadczonych terapeutów, by zapewnić komfort zarówno pacjentowi, jak i zwierzęciu.

Jak wygląda sesja dogoterapii?

Każda sesja jest dostosowana do indywidualnych potrzeb pacjenta. Może obejmować:

- Głaskanie i przytulanie psa,
- Zabawy i zadania interaktywne,
- Ćwiczenia wspierające rozwój emocjonalny i społeczny.

Psy reagują na emocje pacjentów, oferując wsparcie w trudnych chwilach, co czyni terapię niezwykle skuteczną i przyjazną.

Dogoterapia w praktyce – jak zacząć?

Jeśli dogoterapia wydaje się odpowiednia, warto:

1. Znaleźć certyfikowanego dogoterapeutę – upewnij się, że ma doświadczenie i odpowiednie kwalifikacje.
2. Określić cele terapii – porozmawiaj z terapeutą o swoich oczekiwaniach.
3. Zaufać procesowi – otwartość na nowe doświadczenia jest kluczowa dla osiągnięcia pozytywnych efektów.

Wspólne korzyści dla ludzi i psów

Co ciekawe, psy terapeutyczne również czerpią radość z interakcji. Kontakt z ludźmi wpływa pozytywnie na ich emocje, wzmacniając więź z opiekunem. Dzięki temu dogoterapia staje się wyjątkową relacją, w której obie strony wzajemnie się wspierają.

Dogoterapia to nie tylko metoda terapeutyczna, ale także szansa na odnalezienie harmonii i radości w życiu. Poprzez bliski kontakt z psami, pacjenci mogą poprawić swoje zdrowie psychiczne, nawiązać głębsze relacje i zyskać motywację do działania. To niezwykła droga do zdrowia, pełna miłości i wdzięczności.



ilustracja: Zosia Jasik

Afrykański punkt widzenia



fotografia: Basia Jaškowiak

Minęły ponad 2 miesiące, odkąd przyleciałam do Malawi. Placówka salezjańska w Nkhotakota stała się moim domem w mgnieniu oka i równie szybko przesiąkałam Malawijską kulturą. Początki były dla mnie bardzo zaskakujące – gorąc, powolność, chaos. Z czasem zaczynało być to dla mnie normą, ale nie moją, a ich. Kiedy patrzyłam, w jakim tempie dzieciaki poruszają się po terenie szkoły, zastanawiałam się, jak chcą gdziekolwiek zdążyć. Nasze „od razu” było dla nich 30-stoma minutami. Jedyne momenty, kiedy widziałam ich na czas, to posiłki i Msza Święta (kolejność nie jest przypadkowa). Chodząc między nimi, czułam się jakbym biegła przez armię zombie. Nieraz zdarzyło się, że ktoś eskortował mnie do domu i po kilku krokach orientowałam się, że mówię sama do siebie, a oni próbują mnie dogonić. Teraz ich tempo jest normalne, a ja wciąż biegam przed nimi, ale teraz truchtem.

Przyzwyczałam się do tego, że nie załatwię tu rzeczy szybko. Będąc na markecie, czasami muszę skakać przez sprzedawcę, który śpi w wejściu, a innym

razem po prostu wybrać stoisko, na którym w ogóle jest sprzedawca. Zdaje się, że jedynym co budzi ich ze snu to „azungu”, krzyknięte przez znajomych. Białe dziewczyny na markecie są chodzącym złotem. Niestety dla nich, akurat te dwie znają już miejscowe ceny i wiedzą, że na każdą, którą usłyszą, muszą odpowiedzieć o połowę mniejszą. Nkhotakota zdaje się też pochłaniać ciepło całego kraju. Temperatury sięgają tu 35 stopni, a przy wilgotności rzędu 70-90% odczuwalne temperatury to czasami 40+. Początki były trudne – nieprzespane noce i pocenie się po zrobieniu 5 kroków. Teraz przyzwyczałam się do zasypiania w niepewności, czy tlenu wystarczy na całą noc, nie przeszkadza mi już nawet branie dwóch lub trzech pryszniców w ciągu dnia.

Przed wyjazdem inni wolontariusze opowiadali, że dzieci są zaniedbane, że nie pachną najlepiej. Doradzali nam, żeby nie pozwalać dotykać się po twarzy, czy po włosach. Nie mogę powiedzieć, że to nieprawda lub że w tej kwestii wiele się zmieniło, ale widzę, że teraz mnie to już nie zaskakuje. Oczy-

wiecie, kiedy dzieciaki przybiegają do oratorium bez butów lub w ubrankach, które zdają się mieć więcej dziur niż materiału, nie jest mi do śmiechu, ale teraz wiem, że tak wygląda ich sytuacja. Oni chcą miłości, chcą nas poznać. Dla większości to pierwszy raz, kiedy mają okazję bawić się z białymi. Jak mogę zabronić im dotknąć mojej skóry, obejrzeć tatuaży czy zapleść warkoczy?

Przeszłam już etap chęci pomocy wszystkim. Misja to lekcja mierzenia zamiarów względem sił i krytycznego patrzenia na to, co realnie możesz zrobić. Zmieniło się też trochę w tym, czego chciałam nauczyć licealistów. Patrzyłam na nich jak na polską młodzież, z którą pracowałam. Czasami mówiłam im o rzeczach, o których oni nie mieli pojęcia, myśląc, że powinnam nauczyć ich życia. Po jakimś czasie dotarło do mnie, jakie szczęście mają, nie wiedząc o niektórych rzeczach. Nie wszystko stało się łatwiejsze. Im więcej czasu spędzałam z młodzieżą, tym więcej dowadywałam się o ich problemach i o problemach Malawi. Pytaliśmy ich, jakie mają marzenia i nadzieje na kolejny rok. Wiele z nich mówiło o rozwoju kraju, o lepszym rządzie, o końcu korupcji. W rozmowach o ich przyszłości też często pojawiał się ten temat – edukacja jest dla nich drogą do „uratowania Malawi”. W ich problemach najczęściej wybrzmiewał smutek lub złość. Kilkoro przyszło do mnie, mówiąc, że ma problemy z agresją i nie wiedzą, jak sobie z nią radzić. Inni pytali o moją przeszłość, wiedząc, że nie była ona łatwa, jako pretekst do opowiedzenia o swojej. Pojawiał się temat rozwodu rodziców, czasami śmierci jednego z nich – o czym nie rozmawiało się w domach. Kilka osób zwierzyło się z bycia molestowanym przez nowych partnerów rodziców. Te tematy nie stawały się łatwiejsze z czasem. Myślę, że bez względu na to, ile czasu byłoby mi tu dane, Malawi zawsze skrywa jakieś sekrety. Można nauczyć się ludzi, kultury, języka, ale moim zdaniem, póki nie jesteś stąd, zrozumiesz i nie przyjmiesz tego w pełni jako swoje.



fotografia: Basia Jaśkowiak

Najgorszy dzień w życiu

– kartka z kalendarza homo habilis

Każdy z nas miewa dni słabe. Trudności związane z życiem w dzisiejszym świecie nie podlegają dyskusji. Stres w pracy, problemy prywatne i wszystko, czym rzuca w nas “globalna wioska”, potrafią przytłoczyć każdego. Jak jednak dzisiejsze zmartwienia mają się do codzienności naszych przodków? Aby jak najbardziej uwypuklić różnicę, warto pochylić się nad okresem, w którym było, z naszej perspektywy, najgorzej. Zapraszam na krótki przewodnik po typowym dniu człowieka zręcznego, który budzi się ze snu jakieś 2,5 miliona lat temu, gdzieś na Etiopskiej sawannie.

Poranek

Nawet najbardziej paskudny ze wszystkich poniedziałkowych poranków, jaki możemy sobie wyobrazić, nijak ma się do poranka naszego dalekiego krewnego. Jego problemem nie jest trzy razy odłożony w czasie budzik ani brak porannej kawy – pobudka nastąpiła szybko i była spowodowana bólem od kilku miesięcy zębem. Ciężko jednak byłoby o inny stan rzeczy – wszak ukruszona “jedynka” to pamiątka po jednej z większych imprez, jakie widział w życiu. Homo habilis należeli do bardziej nastawionych na mięsną dietę przedstawicieli Homo. Niestety, przez brak dobrej zdolności do polowania, mięsne apetyty były zwykle zaspokajane padliną. To właśnie pewna kostka spowodowała problem dzisiejszego bohatera (dla ułatwienia nazwijmy go Kazikiem). W problemach dentystrycznych nie ma jednak nic dziwnego – Kazik ma już całe 20 lat i obecność kilku wyszczerbionych siekaczy oraz wyeksponowanej miazgi jest normą fizjologiczną w tym wieku. Przynajmniej nie ma próchnicy. Pierwsze kroki nie poprawiają wcale sytuacji; źle zrosnięta stopa znów o sobie przypomina. Ludzie zręczni byli całkiem nieźli we wspinaniu się na drzewa, lecz brak chwytnych kończyn dolnych i większe przystosowanie do umiejętnego manipulowania rękoma każe sądzić, że ustępowali na tym polu innym naczelnym, które statystycznie choć raz

w ciągu życia spadają z drzewa. Możemy założyć, że taki upadek był przyczyną wspomnianego wcześniej, porannego bólu nogi.

Dzień

W tamtych czasach etiopska sawanna była jeszcze mniej przyjaznym miejscem niż dziś. Kazik i przyjaciele stanowili jedno z niżej usytuowanych w łańcuchu pokarmowym ogniwi. Zakłada się, że habilis byli pokarmem dla około trzydziestu różnych gatunków drapieżników. Dla nas niebycie na szczycie piramidy jest czymś nieoczywistym – jednak w tamtym okresie niewiele przemawiało na korzyść ludzi. Mała masa mięśniowa, niezbyt imponująca szybkość, brak późniejszej ewolucyjnie zdolności do biegania dystansowego, wzrost oscylujący w okolicy 1,2 metra oraz niewielki pożytek z kamiennych proto-narzędzi, które lepiej sprawdzały się w oprawianiu włók niż w walce, powodowały, że habilis był smakowitym kąskiem, zdolnym do odpędzenia tylko niektórych mniejszych kotowatych i psowatych. Kazio był jednak dość wysoki – mierzył całe 129 centymetrów. Być może to sprawiało, że przeżył tak długo – w przeciwieństwie do całej rodziny. Kilkoro jej członków zmarło w trakcie porodu, kilku zachorowało. Ostatnia, ciotka, padła ofiarą pewnego kotka – machairodusa – w dość nieprzyjemnych okolicznościach zresztą. Otóż wspo-

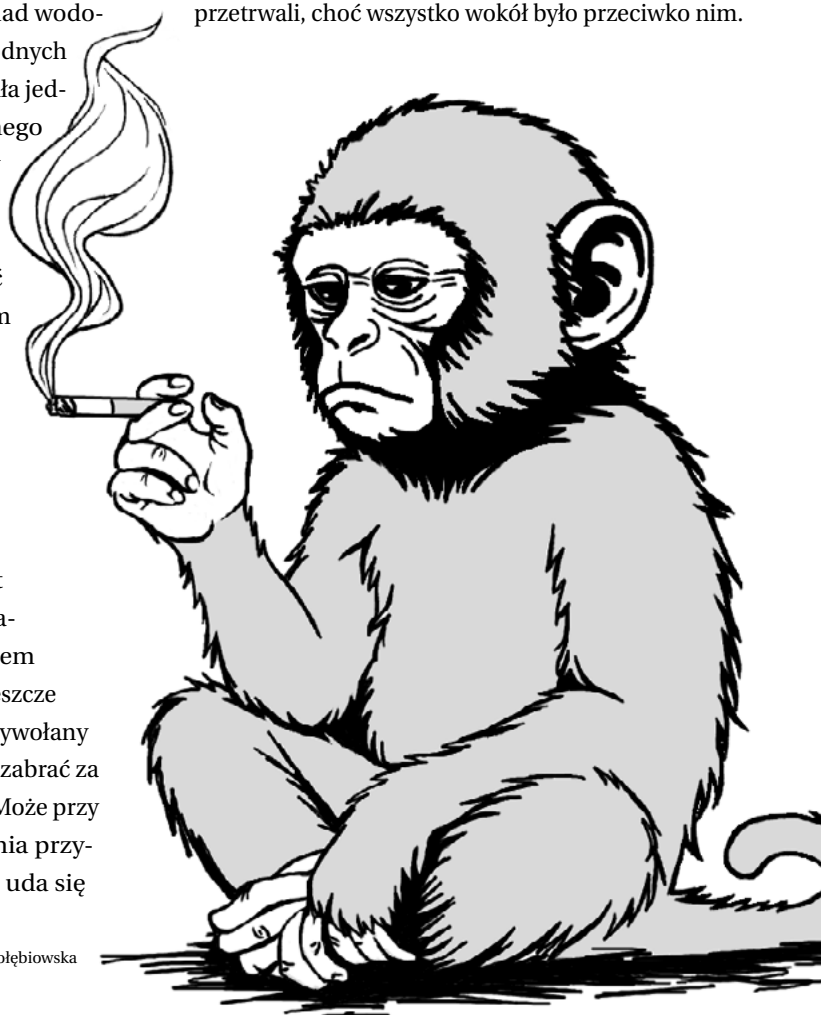
mniany wcześniej kot naskoczył na nią od tyłu i objął całą głowę szczękami, uzbrojonymi w podobne do szabli zęby – było to dla niego zadanie dość łatwe, ponieważ sam ważył na oko tyle, co pianino koncertowe i gabarytami przypominał niedźwiedzia polarnego. No nic, nadeszła pora, aby znaleźć przekąskę. Nasi przodkowie często żyli w grupach liczących nawet 80 osobników, co zdecydowanie ułatwiało poszukiwanie czegoś na ząb. Grupa Kazika nie miała jednak szczęścia – wycieczka po sawannie zakończyła się bliskim spotkaniem ze stadem hien wielkości bernardynów, które skutecznie zniechęciły naszą ekipę do podjęcia próby zaspokojenia głodu na wielkim truchle czegoś, co przypominało dzika. Próba złapania antylopy też spełzała na niczym – zaostrzone otoczaki, nad którymi poprzedniego dnia pracowała grupa, nie sprawdziły się najlepiej w roli broni miotanej. Na szczęście głód udało się zaspokoić nad wodopojem. Radość ze złapania kilku dorodnych ryb (oczywiście gołymi rękami) została jednak przytemperowana przez pewnego ośmiometrowego krokodyla, który uszczuplił stado Kazika o jednego z uczestników ekspedycji. Nic się nie robi, czas wracać do reszty i iść dalej, znaleźć jakieś miejsce w którym można spędzić noc.

Wieczór

Gdyby Kazik żył w dzisiejszych czasach, mógłby zostać uznany za dobrze usytuowanego – na kolację była surowa ryba. Niestety, zamiast towarzystwa ryżu i sosu sojowego zadowolilić musiał się jakimś korzonkiem wyciągniętym przed chwilą z ziemi. Jeszcze tylko chwila czekania aż ból zębów wywołany gryzieniem minie i można będzie się zabrać za ociosanie kilku kolejnych kamyków. Może przy odrobinie szczęścia następnego dnia przydadzą się bardziej, o ile oczywiście uda się

przespać noc i obudzić się następnego dnia w całości, co nie jest wcale takie oczywiste.

Dla wielu osób mających trudności w życiu codziennym argument z gatunku “inni mają gorzej” to istna płachta na byka. Zwykle słusznie, bo taki argument niewiele wnosi do dyskusji. Nie zmienia to jednak tego, że warto czasem zastanowić się czym w skali całej ludzkiej historii jest terazniejszość. Czasy, kiedy realizowanie wyższych potrzeb z piramidy Maslowa nikogo nie dziwi, są też czasami, w których brak spełnienia tych potrzeb boli najmocniej. Patrząc na naszych przodków możemy być jednak dumni z tego, że patrzymy dalej tylko dzięki wygodnemu punktowi obserwacyjnego, jaki zapewniły nam barki naszych olbrzymich przodków – nie tylko budowniczych wielkich cywilizacji, ale także i tych, którzy po prostu przetrwali, choć wszystko wokół było przeciwko nim.



Wycieczka

Poznań; wiele można powiedzieć o tym mieście: trochę zakorkowane, wyraźnie zielone i zdecydowanie w remontach, ale czy jest coś jeszcze? Zapraszam na wycieczkę; styczeń i luty, to doskonały czas na spacer.

Startujemy na **Dworcu Letnim**. Ach... Kochany nasz dworzec poznański, odwieczne źródło frustracji, niemy świadek radosnych spotkań i smutnych pożegnań, po brzegi wypełniony ludźmi czekającymi na przyjazd właściwego pociągu. 26 grudnia 1918 roku dworzec także był pełen, Ignacy Paderewski, słynny kompozytor i działacz niepodległościowy, przyjeżdżał do Poznania. Celem podróży nie był sam Poznań, będący wciąż częścią Rzeszy Niemieckiej, a Warszawa, w której właśnie powstawał nowy rząd odradzającego się państwa. Władze niemieckie zresztą chciały skierować pociąg z artystą na inną trasę, omijającą buzujące niepodległościowymi nastrojami miasto. Jak łatwo zgadnąć, plan się nie powiódł. Pociąg wjechał na dworzec o godzinie 21:10. Na polecenie władz w mieście wyłączono prąd. Spróbujmy wyobrazić sobie ten moment: grudniowy wieczór, na peron wtacza się sapiący parowóz, latarnie są zgaszone, otacza nas podekscytowany tłum, z wagonu wychodzą Paderewski i towarzysząca mu delegacja alianckich oficerów, jasno płoną trzymane pochodnie.

Przystanek Wierzbicice, schodzimy do przejścia podziemnego i już jesteśmy na skraju parku Drwęskich. Przed nami dwie postaci w charakterystycznych rogatywkach Armii Wielkopolskiej, za nimi, wysoki obelisk udekorowany płaskorzeźbami, oto **Pomnik Powstańców Wielkopolskich**. Podejdźmy bliżej. Walka z zaborcą na terenie Wielkopolski prowadzona była głównie w sposób pokojowy, a idee

pracy organicznej w tym regionie rozwinęły się na wiele lat przed warszawskim pozytywizmem. Ogół działań Polaków, sprzeciwiających się germanizacji, nazywa się często "najdłuższą wojną nowoczesnej Europy". Jedna z płaskorzeźb upamiętnia dzieci wrzesińskie, które w 1901 roku strajkowały przeciwko ostatecznemu wycofaniu języka polskiego ze szkół. Działania germanizacyjne nie ograniczały się jednak tylko do języka. Kolejny relief przedstawia Michała Drzymałę i słynny wóz cyrkowy, w którym zamieszkał, gdy władze pruskie odmówiły mu pozwolenia na budowę domu. Prócz tego władze niemieckie prowadziły systemową walkę z Kościołem katolickim, który uznawały za ostoję kultury i tożsamości polskiej.

Alejami Niepodległości kierujemy się na Święty Marcin. Pod numerem 71 i 75, tablice pamiątkowe. Pierwsza upamiętnia **siedzibę dowództwa głównego Powstania**, druga **siedzibę Naczelnej Rady Ludowej**. Mimo że sam wybuch Powstania uznaje się za spontaniczny, przygotowania do niego trwały wiele miesięcy. Organizacje, które planowały zbrojne wystąpienie, powstały jeszcze w trakcie wojny, natomiast działania nabrały prawdziwego impetu w listopadzie. Polski burmistrz, polscy członkowie w radzie miasta, polskie oddziały służby garnizonowej (opłacane przez Berlin)... Sejm Dzielnicowy, obradujący w Poznaniu na początku grudnia uznał załączoną w listopadzie Naczelną Radę Ludową za legalną władzę w regionie. A to wszystko w sercu niemieckiego miasta twierdzy.

Skrzyżowanie ulicy Ratajczaka i Placu Wolności. Są pewne rzeczy, których nigdy się nie dowiemy, dlaczego oglądamy piłkę nożną? Kiedy powstał wszechświat? Kto i dlaczego oddał pierwszy strzał?

Tożsamość pierwszej ofiary Powstania jest przedmiotem debat od... w zasadzie od samego początku. Powszechnie za pierwszą ofiarę uznaje się Franciszka Ratajczaka, jego imię widnieje też na **pamiątkowej tablicy**. Przed drugą wojną światową wspomniano jednak dwa nazwiska: Ratajczaka oraz Antoniego Andrzejewskiego. Część źródeł za pierwszego poległego uznaje Jana Mertkę, który zginął w niedaleko Ostrowa Wielkopolskiego koło południa. Aaaale...

Plac Wolności, stoimy przed Arkadią. U naszych stóp błyszczące litery, to właśnie w tym miejscu 26. odbyła się **przysięga Wojsk Wielkopolskich**. Powstańcy Wielkopolscy już na początek stycznia zostali przekształceni w regularną armię. I to nie byle jaką. Piechota, kawaleria, oddziały pancerne a nawet lotnictwo, które po zakończeniu Powstania zasilily polskie siły wojskowe.

Hotel Bazar. Jeśli 26. na Dworcu pojawili się dorośli, to 27. pod Bazarem zawitały dzieci. Tupot tysięcy nóg na bruku, powiewają chorągiewki, przemarsz, który miał uczcić światowego artystę, przerodził się w manifestację polskości. Poznań nie był niemiecki. Poznań powinien należeć do Polski. Trudno wyobrazić sobie atmosferę, która musiała panować tego dnia w mieście: ekscytacja i polską dumą zderzająca się z niemiecką frustracją. Poznaniacy robią, co tylko chcą. Pod operą kontrmanifestacja niemieckiej młodzieży, żołnierze maszerują przez miasto, zrywają alianckie i polskie flagi. Zamieszki. Strzały. Powstanie.

Ulicą Paderewskiego idziemy na Stary Rynek. Można by długo jeszcze chodzić po mieście, ale jest zimno i powoli zaczyna robić się szaro. **Muzeum Powstania Wielkopolskiego**, ostatni przystanek naszej wycieczki. Warto zajrzeć, poznać trochę lepiej region i miasto, w którym mieszkamy.



50 Potworów

Historia Gisele Pelicot to skandal, którym żyje cała Francja.

Zimą 2021 roku Gisèle Pelicot została przesłuchana przez policję. Pytania, które jej zadano były... niecodzienne. „O której godzinie kładzie się pani spać?”, „Czy bierze pani jakieś leki?”, „Czy może pani opisać, jak wyglądają pani wieczory w towarzystwie męża?”, „Czy wydaje się pani, że zna pani męża na tyle, że nic przed panią nie ukryje?”. Świat kobiety się załamał. Poinformowano ją, że jej mąż przez ostatnią dekadę odurzał ją, a następnie rekrutował w Internecie mężczyzn, którzy ją gwałcili. Niektórzy po kilka razy.

W trakcie śledztwa w posiadaniu oskarżonego Dominique’a Pelicot znaleziono przeszło 20 000 pornograficznych zdjęć i filmów z Gisèle Pelicot. Wielu ze skazanych już dzisiaj mężczyzn tłumaczyło się, że to był przypadek, że nie zdawali sobie sprawy z tego, że Pelicot była odurzona, myśleli, że jej brak reakcji to gra i współdzielona z mężem seksualna fantazja. Na szczęście wyrok francuskiego sądu podkreśla, że nie ma czegoś takiego jak przypadkowy gwałt, a sama Pelicot zadaje swoim oprawcom pytanie: „kiedy slyszełiscie, żeby pani Pelicot powiedziała tak?”

Każdy

Wśród skazanych jest 51 mężczyzn, najmłodszy – 27-letni, najstarszy, liczący sobie 74 lata. Większość z nich mieszkała w Mazan, malowniczym miasteczku w Prowansji, którego populacja liczy niewiele ponad 6000 osób. Jak to się stało, że w tak małej społeczności ten proceder pozostawał tajemnicą przez dekadę?

Tuż obok tego pytania pojawia się kolejne – jak to się stało, że oprawców było aż tylu? Jak to się sta-

ło, że byli wśród nich taksówkarze, byli wojskowi, mężczyźni w średnim wieku, ale też starsi i młodszy? „Ta sprawa pokazała, że potwory przypominają zwykłych sąsiadów” – pisze dziennikarz hiszpańskiego El País. To chyba to sprawia, że historia Gisèle Pelicot wywiera tak piorunujące wrażenie wśród Francuzów, ale i na całym świecie. Oprawcą okazywał się być każdy.

Publicznie

Kolejną przełomową cechą tej sprawy było jej upublicznienie. Pelicot komentowała: „Decyzja o upublicznieniu procesu była trudna, ale chcę, żeby one [kobiety, które były ofiarami gwałtów] powiedziały sobie: »Pani Pelicot to zrobiła, więc ja też to zrobię«. Wstyd powinien stać się udziałem drugiej strony. Nie mówię o swojej złości ani wstydzie, a o determinacji, by w społeczeństwie zaszła zmiana”. Gisèle Pelicot zrezygnowała z prywatności, do której miała przecież prawo, zdecydowała się wykorzystać swoją krzywdę, by nagłośnić większy problem. Jej odwaga doprowadziła do rozpoczęcia w społeczeństwie powszechnej debaty na temat przemocy seksualnej.

Personel medyczny

W rozmowach społeczeństwa francuskiego komentującego sprawę Pelicot, przebija się też głos środowiska medycznego, które zadaje pytanie: „co zrobić, żeby podobne sytuacje nie pozostawały niezauważone?”. Podczas 10 lat, w których trwał cały proceder, Gisèle Pelicot była na wizytach u wielu lekarzy. Odwiedzała ginekologów, skarżąc się na nawracające infekcje, neurologów, którym zgłaszała problemy z pamięcią. Połączenie wszystkich faktów byłoby niewątpliwie

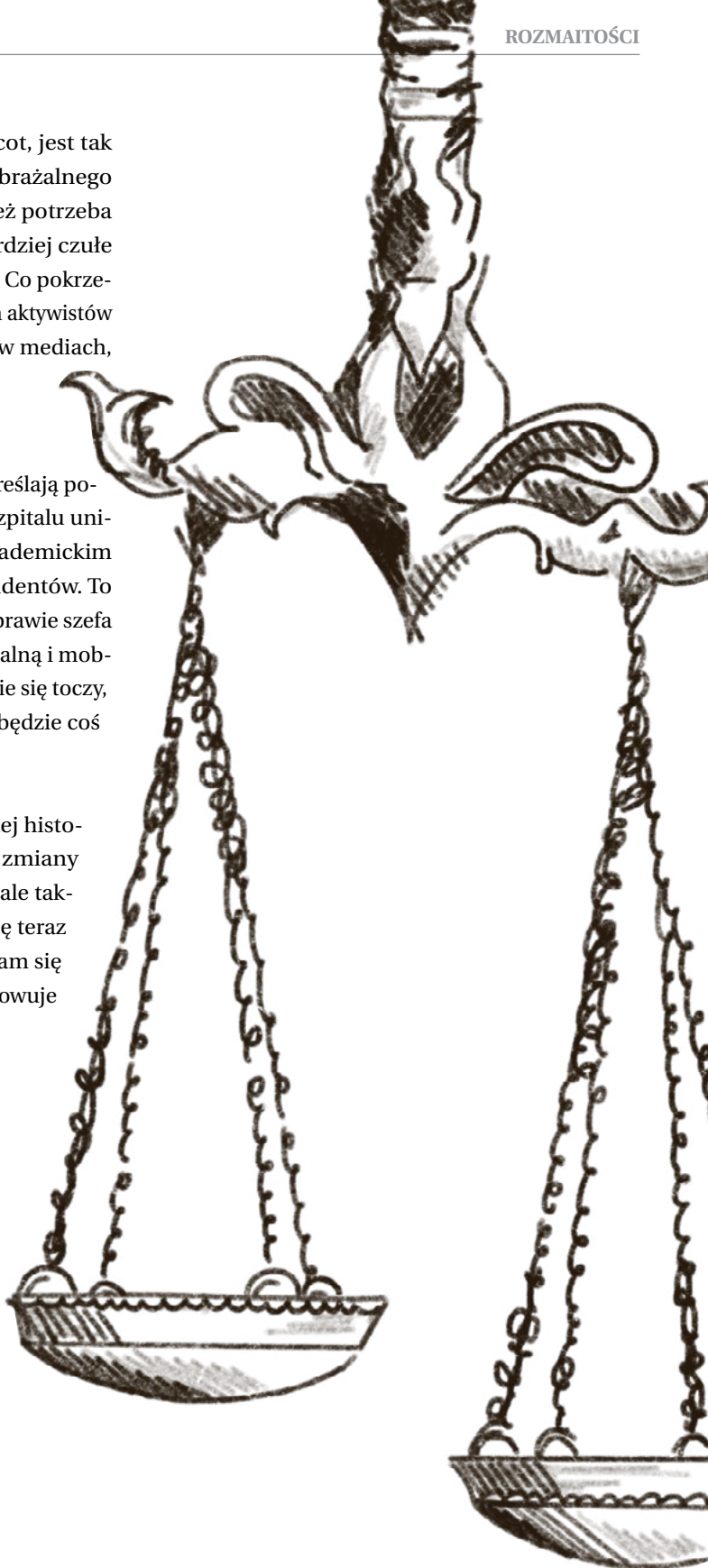
trudne, bo to, co przydarzyło się Pelicot, jest tak potworne, że przekracza granice wyobraźnego scenariusza, ale niepodważalna jest też potrzeba opracowania narzędzi, które będą bardziej czułe i będą mogły pomóc kolejnym ofiarom. Co pokrzejające, pytanie to nie jest tylko na ustach aktywistów i feministek, podnosi je wiele lekarzy i w mediach, i w prywatnych rozmowach.

Nie tylko Mazan

Pojawiają się również głosy, które podkreślają powszechność przemocy seksualnej. W szpitalu uniwersyteckim w Rennes w tym roku akademickim na oddziale neurochirurgii nie ma studentów. To efekt postępowania, które toczy się w sprawie szefa oddziału oskarżonego o przemoc seksualną i mobbing. Pozytywem jest to, że postępowanie się toczy, ale czy to wystarczy? Czy odpowiedzią będzie coś poza brakiem studentów na oddziale?

Gisèle Pelicot to imię i twarz konkretnej historii, która obrazuje potrzebę zmiany – zmiany na poziomie polityki i prawodawstwa, ale także świadomości społecznej. „Czy coś się teraz zmieni? Trochę, mam nadzieję. Obawiam się jednak, że niewystarczająco” – podsumowuje amerykańska pisarka Rebecca Solint.

ilustracja: Alicja Urbańczyk



Jeszcze więcej słowiańskości

Bursztynowy miecz – recenzja książki

Na półki księgarń trafił niedawno nowy *Wiedźmin – Rozdroże Kruków*, będący kolejną odsłoną książkowego świata, który przez wielu uznawany jest za bardzo słowiański. Okazuje się jednak, że od niedawna na rynku istnieją dwa tytuły z gatunku fantasy, które zdecydowanie deklasują go pod względem bogactwa nawiązań do mitologii słowiańskiej. Po bardzo udanym debiucie pisarskim Marty Mrozińskiej nie musieliśmy czekać długo na jej kolejne dzieło. Zaledwie sześć miesięcy po premierze *Jeleniego Sztyletu* do księgarń trafił *Bursztynowy Miecz*, który kontynuuje opowieść o losach młodej Wszebory. Czy środkowa część trylogii potrafi podwyższyć stawkę i jeszcze bardziej wciągnąć czytelników? O tym postaram się wam nieco napisać w tej recenzji.

Błyskawiczna kontynuacja

Po przeczytaniu marcowego debiutu literackiego, w mojej recenzji miałem tylko jeden zarzut. Dotyczył on tego, że końcowe rozdziały *Jeleniego Sztyletu* gnały z tempem akcji na złamanie karku, by skończyć się dość dużym cliffhangerem. Na szczęście na rozwiązanie suspense nie musiałem długo czekać, gdyż pod koniec września pojawiła się druga książka z zaplanowanej przez autorkę trylogii. *Bursztynowy Miecz* ukazał się, tak jak jego poprzednik, nakładem wydawnictwa Zysk i S-ka. Projekt pięknej okładki ponownie wyszedł spod palców Tobiasza Zyska. Tym razem przedstawia on tajemniczego rogatego starca z mieczem w ręku, którego bardzo łatwo można

zinterpretować jako Welesa – jedno ze słowiańskich bóstw, trzymające w ręku tytułowy oręż. W oczy rzuca się siedząca u jego stóp biała kotka Dola, która towarzyszyła Borze już w pierwszej książce, jednak w kontynuacji jej postać i pochodzenie nabiera większego znaczenia. Co warto zauważyć, jednym z redaktorów prowadzących był sam Tadeusz Zysk – właściciel wydawnictwa, o którego ogromnym wsparciu dla serii wspominałem w poprzedniej recenzji.

Ufaj tylko sobie

Bursztynowy Miecz serwuje znacznie większą dawkę polityki niż pierwszy tom cyklu. Wszebora musi nie tylko znaleźć sposób na uniknięcie zakusów babki, ale też udać się z własną misją na północ Awandii, po której grasują grupy najeźdźczych Waregów. Mimo że napotkani po drodze wieśniacy przyjmują ją bardzo ciepło, to czasem niebezpieczeństwo i zdrada mogą nadjeść od strony bliskich jej osób. Z drugiej strony, z biegiem czasu, potrafi ona wybaczyć tym, których jeszcze niedawno nie chciała widzieć na oczy. Dodatkowo zauważyłem, że z każdą przeżytą trudną sytuacją Bora nabiera nieco bardziej racjonalnego podejścia do życia, nie bojąc się korzystać z pomocy przyjaciół, jednak finał środkowego rozdziału historii pokaże nam, że to właśnie dzięki wrodzonemu uporowi uda się jej osiągnąć to, czego pragnie.

Wszebora Lapis, już nie taka przeciętna dziewczyna

Już od początkowych stron *Jeleniego Sztyletu* wiedzieliśmy, że Bora nie była przeciętną mieszkanką Awandii. Mogłoby się jednak wydawać, że ze względu na wychowanie we wiosce położonej tam, gdzie

diabeł mówi dobranoc, mimo ponadprzeciętnych umiejętności, nadal będzie mało znaczącą postacią w toczącej się wokół niej wojnie. Drugi tom cyklu bardzo szybko wyprowadza nas z błędu, zdradzając więcej informacji na temat jej pochodzenia. Na przestrzeni całego tomu Wszeborza stopniowo odkrywa swój pełny potencjał, ostrożnie przekraczając kolejne granice w kontaktach ze Starym Ludem, na co pozwala wyjątkowa krew, która płynie w jej żyłach.

Pewne rzeczy jednak się nie zmieniają. Młoda bohaterka nadal cechuje się niewyparzonym językiem, nie owijając swoich myśli w bawełnę. Jeśli dołoży się do tego dążenie do niezależności, nienawiść do damskich ciuszków i znajomość wielu wulgaryzmów, otrzymujemy ogromne utrapienie dla Tarniny – babki Bory i Radka oraz głowy znamienitego rodu. Jest to jednak ten rodzaj nieposłuszeństwa, z którym czytelnik zdecydowanie sympatyzuje i kibicuje protagonistce w kolejnych próbach wywalczenia sobie wolności. Dodatkowo, prowadzenie powieści z poziomu narratora pierwszoosobowego daje nieco większy wgląd w myśli bohaterki, dając nam pełen ogląd sytuacji.

I to niby *Wiedźmin* jest słowiański?

W mojej recenzji Jeleniego Sztyletu wspominałem, że pierwsze dzieło Marty Mrozińskiej czerpało garściami z mitologii słowiańskiej. Oczywiście pojawiają się nawiązania do napotkanych wcześniej potworów pokroju Leszego, Wąpierz, Strzygi czy Rusalki. W *Bursztynowym Mieczu* dołączają do nich także Południce, Północnice, a nawet Zmory nocne. Na tym jednak się słowiańskość nie kończy. Jedną z bliskich Borze osób zostaje przekształcona w Płanetnika, który kilkakrotnie służy jej pomocą. Przyznam, że pierwszy raz spotkałem się z takim elementem wierzeń, jednak szybka wizyta w internecie upewniła mnie, że faktycznie w wierzeniach słowiańskich występowała taka istota. Odpowiadała za zsyłanie burzy i gradu, co w przygodach Bory okazało się elementem kluczowym. Myślę, że nie zdradzę za dużo, wspomni-



ilustracja: Alicja Urbańczyk

nając, że Weles, który w poprzednim tomie pojawiał się tylko jako imię, tym razem zaszczylił bohaterkę cielesną postacią. Z często przeciwstawianym mu Perunem nie spotkamy się osobiście, jednak zostanie wspomniany przy pewnym spętanym mitycznym stworzeniu.

Nieszablonowy świat

Po otwarciu książki, wita nas ona przepiękną mapą Awandii i sąsiednich państw, wykonaną przez Mał-



ilustracja: Alicja Urbańczyk

gorzatę Weronikę Macioch ze studia Spectro. Przede wszystkim pomaga ona śledzić opisane podróże bohaterów. Moją uwagę zwróciło jednak to, że w samej ojczyźnie Wszebory istnieje wiele miejsc, których jeszcze nie zwiedziła, nie wspominając oczywiście o innych państwach. Moim zdaniem tak wykreowany świat starczyłby nie tylko na finał trylogii, ale też na kilka dodatkowych historii. W przeciwieństwie do wielu innych fantastycznych uniwersów, nie jest on banalną kalką średniowiecznej Europy lub Polski, co dodatkowo potwierdza wspomniana mapa. Przez zjawisko wypierania Starego Ludu przez nową religię głoszoną wszędzie przez uczonych kapłanów, można by pokusić się na przyrównanie do znanej nam historii. Dość oczywiste porównanie do realiów X i XI wieku na terenach Polski zaburza m.in. obecność armat oraz dwustrzałowców, które, jak wiemy, w tamtym okresie jeszcze nie istniały. To tylko kolejny dowód na bardzo dobry warsztat pisarski autorki, która z pojedynczych znajomych elementów potrafiła stworzyć coś oryginalnego.

Każdy środek trylogii powinien tak wyglądać

W taki oto sposób docieramy do momentu, który zapowiedziałem we wstępie. Myślę, że Marta Mrozińska, pisząc *Bursztynowy Miecz* jako środkową część zaplanowanej trylogii, stworzyła dzieło, które nie tylko stanowi łącznik między początkiem a finałem, ale przy pomocy odpowiedniego prowadzenia opowieści i kilku zwrotów akcji, podnosi stawkę dla wydarzeń z trzeciej części. Mam tu na myśli coś pokroju *Imperium Kontratakuję* dla oryginalnych *Gwiezdnych Wojen* czy *Dwóch Wież* dla *Władcy Pierścieni*. Owszem, bohaterowie dużo podróżują i miewają poboczne przygody, niczym w serialowym fillerze, których w ostatnich latach doświadczyliśmy niemało. Są one jednak tłem dla wewnętrznej przemiany protagonistów, a zwłaszcza Wszebory. Pozostaje tylko liczyć, że ostatnia część sprawnie wykorzysta zbudowany potencjał i sprawnie zamknie tę rewelacyjną historię.

Chłopiec, kret, lis i koń, czyli...

Krótkometrażowa animacja, która zmotywowała mnie, by napisać ten tekst, jest czymś więcej niż tylko pięknie wykonaną historią. To opowieść, która przywołała we mnie tęsknotę za dziecięcą niewinnością i prostotą w wyrażaniu siebie.

W celu uniknięcia szczegółów historii, polecam w pierwszej kolejności obejrzeć tytułową animację.

Zagubiony chłopiec i pierwsze spotkanie

Chłopiec, samotny na mroźnym pustkowiu, rozpoczyna swoją podróż w poszukiwaniu domu. Jest zagubiony, ale jego drogę naznacza spotkanie Kreta – prostolinijnego i pogodnego towarzysza, który znajduje radość w najdrobniejszych przyjemnościach. Choć z natury ma słaby wzrok, widzi świat w wyjątkowy sposób.

W jednej ze scen Kret dostrzega coś, co uważa za ciasto z lukrem – doskonały smakołyk w zimowej scenerii. W rzeczywistości jest to samotne, ośnieżone drzewo. Jednak słaby wzrok Kreta pozwala mu widzieć świat w sposób inny niż wszyscy – widzi w nim to, co chce dostrzec.

Czy takie spojrzenie na rzeczywistość jest infantylne? Może dla wielu, lecz w świecie, w którym tak łatwo przeoczyć piękno prostych rzeczy, Kret przypomina, jak ważna jest zdolność dostrzegania tego, co niewidoczne na pierwszy rzut oka. Tę umiejętność często traci się z wiekiem, a szkoda, bo to właśnie ona potrafi niezwykle urozmaicić życie.

Lis – tajemnica i prostota

W trakcie podróży Chłopiec i Kret spotykają Lisa. Na pierwszy rzut oka jest on typowym drapieżnikiem,

myślącym wyłącznie o przetrwaniu zimy. Jednak z czasem, po tym jak Kret uwalnia go z pułapki, Lis odwdzięcza się, ratując swojego wybawcę z potrzasku.

Lis jest małomówny, co nie oznacza, że nie ma nic ciekawego do powiedzenia. Wręcz przeciwnie – jego krótkie, przemyślane refleksje zapadają w pamięć. Gdy Chłopiec pyta: „Jaka była najodważniejsza rzecz, którą powiedziałaś?”. Lis odpowiada po chwili zwątpienia: „Pomocy... Prośenie o pomoc nie oznacza poddania się, oznacza odmowę poddania się”.

Ta odpowiedź pokazuje, że w prostych słowach kryje się ogromna mądrość. Wrażenie, że nie ma się nic ciekawego do powiedzenia, nie powinno nikogo powstrzymywać przed dzieleniem się swoimi przemyśleniami. To, co dla jednej osoby wydaje się oczywiste, dla innej może stać się ratunkiem w trudnym momencie.

Koń i odwaga bycia sobą

Ostatnim towarzyszem tej niezwykłej podróży jest Koń. Początkowo wydaje się, że po prostu towarzyszy reszcie w wędrowce. Jednak i on skrywa sekret, który przez lata ukrywał z obawy przed zazdrością innych koni – umie latać. Dzięki wsparciu swoich nowych przyjaciół w końcu znajduje odwagę, by uwolnić się od własnych ograniczeń i polecieć, co pozwala całej grupie szybciej dotrzeć do celu.

Historia Konia to przypomnienie, że wyróżnianie się z tłumu może być trudne, a nawet przytłaczające. Nie oznacza to jednak, że na swojej drodze napotyka się wyłącznie tych, którzy oceniają innych powierzchownie. Czasem wystarczy odrobina odwagi, by otworzyć drzwi do nowych możliwości i relacji, które inaczej byłyby nieosiągalne.

Dom

Pod koniec wędrówki Chłopiec i jego towarzysze docierają do osady. Patrząc na jej światła, Chłopiec uświadamia sobie coś istotnego – jego celem nie było znalezienie konkretnego miejsca, znanego i jasno określonego przez innych. Cały czas szukał swojego własnego miejsca w świecie i w końcu odnalazł je wśród tych, których spotkał na swojej drodze: Kreta, Lisa i Konia.

To oni stali się jego domem – nie budynki, nie osada, ale relacje i poczucie przynależności.

„Chłopiec, kret, lis i koń” to opowieść o prostocie, odwadze i odnajdywaniu siebie. Uczy, że warto spojrzeć na świat z innej perspektywy, dostrzegać piękno w codzienności i otwierać się na innych, nawet jeśli wydaje się, że to, co mamy do powiedzenia, jest zbyt proste – może właśnie w tym tkwi prawdziwa siła.



ilustracja: Maja Gołębiowska

Cykl Artefakty: James Hamilton

Ludzkość wegetuje niezmiennie w jaskini Platona i, zgodnie z odwiecznym zwyczajem, wciąż znajduje upodobania w samych tylko przeblyskach prawdy. Ale przebliski prawdy dostarczane przez fotografię różnią się od przeblysków dostarczanych przez starsze i bardziej rzemieślnicze obrazy. Ponadto mamy dziś do czynienia z o wiele większą liczbą obrazów starających się przykuć naszą uwagę.” Tymi słowami rozpoczyna się zbiór esejów amerykańskiej intelektualistki Susan Sontag noszący tytuł *O fotografii*. Teksty powstałe w latach 70. ubiegłego wieku lawirują między aspektem filozoficznym oraz praktycznym wymiarem fotografii. Gapienie się na świat przez obiektyw dziś jest na pewno dużo bardziej powszechne niż ówczesnie, w końcu każdy z nas w kieszeni nosi smartfon wyposażony w system lepszy niż komputery wysyłające pierwszych ludzi w kosmos.

Przez miniony rok sama zaczęłam dokumentować napotkane momenty, w większości prozaiczne i zupełnie nie zapadające w pamięć na nazbyt długo. W mojej galerii wylądowały między innymi (kolejność przypadkowa): ślimak bez skorupy, kolekcja obrazów Maxa Wislicenusa, ogromny pluszowy miś siedzący w kałuży i (napotkany aż dwukrotnie!) kot obserwujący ulicę z okna wildeckiego mieszkania. O bohaterach swoich amatorskich klitek nie wiem w zasadzie nic poza tą konkretną uchwyconą chwilą. Nie mam pojęcia czemu miś wylądował w kałuży, tworząc dołujący kadr. Czy był on nietrafionym prezentem, a może przywoływał wspomnienia o kimś, kogo właściciel na zawsze chciał wyrzucić ze swojej głowy? Pozostaje to tajemnicą tak jak imię kota-obszernika. Największym urokiem fotografii jest właśnie to magiczne kreślenie scenariuszy, w którym ogranicza nas jedynie własna wyobraźnia. To, co

widzimy uwiecznione w obrazie, jest jedynie maleńkim wycinkiem rzeczywistości, wątlą smużką światła przenikającą umysł.

Oczywistym jest, że zdjęcia pełnią też rolę świadectwa lat, w których zostały wykonane. Ubrania, fryzury, samochody czy meble na zawsze zamknięte w sztywnym kadrze, tworzą istną kronikę czasu. Pewien amerykański fotograf przez blisko 40 lat tworzył albumy, dla których tłem było legendarne miasto, Nowy Jork. Zdjęcia, niezwykle charakterystyczne i zawierające powtarzalną kompozycję, przedstawiają wszystko, co pozwala nam wykreować sobie obraz życia i ewolucji *The Big Apple*. Miejska bohema, znane miejsca na mapie Nowego Jorku, a nawet zamieszki czy największe protesty kobiet od czasów sufrażystek.

James Hamilton przyszedł na świat w 1946 roku. Dorastał w niewielkim miasteczku Westport w stanie Connecticut, które opisuje jako bastion fotografów i plastyków. Rodzice obracali się w artystycznym kręgu, od najmłodszych lat wprowadzając syna w świat sztuki. Jednym z istotnych elementów jego dzieciństwa było obcowanie z klasyką kina. Hamilton wspomina, jak pewnego dnia mama pozwoliła mu zostać w domu zamiast iść do szkoły, aby wspólnie obejrzeć legendarnego *Obywatela Kane’a*. Postacią, która miała szczególny wpływ na kiełkujące w młodym człowieku artystyczne fascynacje, była jego babcia. Poznali się dopiero, gdy Jimmy miał 8 lat. Wtedy odwiedził mieszkającą w Los Angeles kobietę po raz pierwszy. Wspomina, że była aktywną staruszką, której zależało na pokazaniu wnukowi jak najwięcej związanych z kulturą miejsc. Moment, który z perspektywy kariery mężczyzny był przełomowy, stanowiła przeprowadzka babci na wschodnie wybrzeże. Więż dwojga wraz z biegiem lat stawa-

ła się coraz silniejsza. Dzięki wspólnym seansom filmowym młodzieniec poznał takich twórców jak Bunuel czy Hitchcock. Zagląдали również do nieistniejącego już dzisiaj Hubert's Museum, mieszczącego się nieopodal Time's Square, gdzie można było pograć na flipperach, a kilka dekad wcześniej oglądać cyrk osobliwości. Zwiedzanie zakątków miasta było dla dorastającego Hamiltona nieustającą przygodą przeżywaną z ekscentryczną starszą panią u boku. Babcia, pomimo podeszłego wieku, nie chciała rezygnować z marzeń i, mając blisko 80 lat, postanowiła zostać aktorką. Wraz z wnuczkiem stworzyli pełne czarnobiałych portretów portfolio, które szczęśliwie zainteresowało twórców, przez co kobieta szybko dostała pierwszy angaż. Występowała w operach mydlanych czy reklamach, a jej podobiznę w towarzystwie wróżbiarskiej szklanej kuli oglądać można było na miejskim autobusie.

W 1964 roku James podjął studia na nowojorskim Pratt na kierunku malarstwo. W przeciwieństwie do wielu rówieśników był całkowicie pewien, że chce wybrać właśnie tę uczelnię, a marzenia o studiowaniu tam zrodziły się już w wieku 11 lat. Wraz z dwójką przyjaciół wynajął niewielkie mieszkanie i zatrudnił się jako asystent modowego fotografa Alberta Rizzo. Hamilton był wtedy na absolutnym początku drogi artystycznej, musiał nauczyć się czym jest światło stroboskopowe oraz tego jak należy poprawnie korzystać z ciemni. Nadrabianie fotograficznych zaległości przebiegło jednak dość gładko, ponieważ mężczyźni szybko złapali nić porozumienia. Mieli sporo wspólnego, obaj fascynowali się kinem i długie godziny mijały im na rozmowach o ulubionych produkcjach. Niedługo potem James, nieco już podszkolony technicznie, postanowił rozpocząć fotografowanie na własną rękę. Kupił więc pierwszy porządniejszy aparat i włóczył się po ulicach metropolii. Miłość do fotografii okazała się silniejsza niż sympatia do malarstwa, a po zaliczeniu drugiego roku podjął decyzję o rezygnacji ze studiów. W międzyczasie lokatorzy wynieśli się z mieszkania, które

Hamilton przystosował do swoich potrzeb, między innymi przerabiając kuchnię na ciemnię.

Rok 1969 okazał się być rokiem niczym z filmu przygodowego. 23-latek spędził pięć miesięcy podróżując autostopem po Stanach Zjednoczonych z aparatem fotograficznym pod pachą. Klisze kupował hurtem, sypiał na poboczu. Pełen inspiracji i głodny



tworzenia, uwieczniał wszystko co akurat znalazło się przed jego obiektywem. Były to przydrożne bary i przypadkowi podróżnicy, których fotograf zaskoczył podczas postoju. Wyposażony w podrobioną legitymację prasową magazynu Show, odwiedził również odbywający się w pobliżu Dallas Texas Pop Festival, uwieczniając ówczesne gwiazdy estrady jak BB King czy Janis Joplin. Wykonane tam fotografie otworzyły mu drzwi do rozwoju kariery. Po powrocie do Nowego

Jorku udał się do redakcji rockandrollowego miesięcznika *Crawdaddy*, gdzie, oczarowując tamtejszych dziennikarzy, szybko został zatrudniony jako fotograf. Spędzał całe dnie w hotelu Chelsea, znanym miejscu na mapie Nowego Jorku, który stanowił pewnego rodzaju centrum świata artystycznego w tamtych czasach. W budynku zatrzymywali się muzycy, pisa-



ilustracja: Zosia Jasik

rze i malarze odwiedzający miasto, a także ci którzy mieszkali tam przez dłuższy czas. Do dziś pokoje i korytarze wypełnione są dziełami sztuki stworzonymi przez mieszkańców. W tym okresie dla magazynu pracowała również Patti Smith, z którą wspólnie przeprowadzali rozmowy z muzykami.

Mimo spełnienia marzeń o byciu jak najbliżej kultury, bywały również okresy, kiedy James nie miał zbyt wielu zleceń z magazynu. Sytuacja finansowa

zmuszała wtedy do kombinowania i podjęcia innej pracy, czyli sprzedawania w sklepie z płytami winylowymi *Bleecker Bob's Records*. Po przestoju, dzięki znajomości z dyrektorką wizualną *Beą Feitler Hamilton*, otrzymał etat fotografa reportera w miesięczniku *Harper's Bazaar*. Pierwszym zadaniem, jakie zostało postawione przed Jamesem, było udokumentowanie marszu kobiet na rzecz równości w sierpniu roku 1970. Ulicami Nowego Jorku przeszło wtedy około 50 tysięcy kobiet, które na ustach miały trzy główne postulaty: darmowego dostępu do aborcji, równych praw i możliwości na rynku pracy oraz bezpłatnej opieki przedszkolnej. Nie brakowało oczywiście kontrmanifestacji ustawiających się na trasie pochodu. Hamilton uchwycił aktywistów antyaborcyjnych z plakatami ilustrującymi płody oraz mężczyzn trzymających transparenty drwiące zarówno z idei ruchu feministycznego, jak i jego zwolenniczek. Warto nakreślić kontekst historyczny, ponieważ demonstracja odbyła się w czasach, gdy Amerykanki nie miały jeszcze na przykład prawa do samodzielnego otwierania kont bankowych ani uzyskiwania kart kredytowych na własne nazwisko. Taka zmiana w prawie zaszła kilka lat później, w roku 1974 na mocy Ustawy o Równych Możliwościach Kredytowych (*Equal Credit Opportunity Act*).

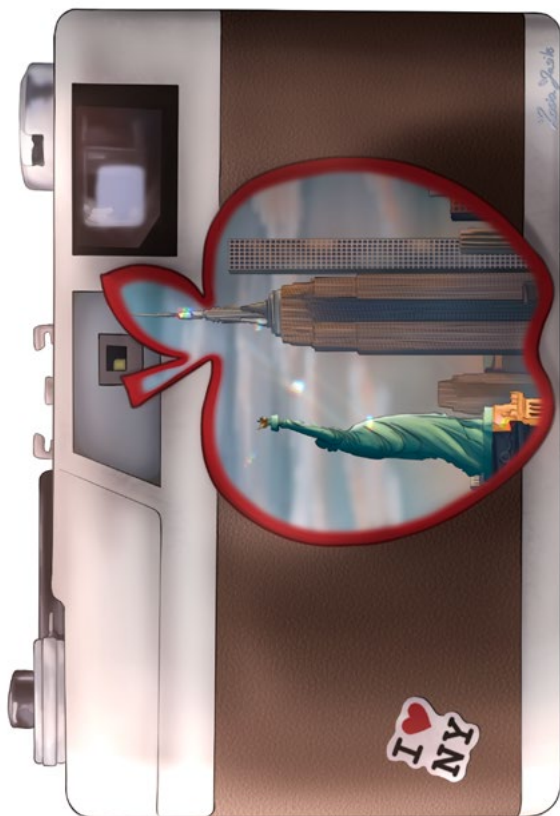
Następna dekada upłynęła w mieście pod znakiem epidemii AIDS, która pochłonęła blisko 14 tysięcy żyć. Szczyt zachorowań przypadł na lata 1988–1993, kiedy to choroba stała się główną przyczyną śmierci wśród nowojorczyków w wieku 25–44 lat. Hamilton niektórym z nich towarzyszył w ostatnich chwilach życia, tworząc intymne portrety. Wymagało to nie tylko profesjonalnych umiejętności, ale również zadbania o możliwie jak najspokojniejszą i komfortową atmosferę, której nie mogła przytłoczyć reporterska dociekliwość. Pod koniec lat osiemdziesiątych fotograf, wspólnie z dziennikarką *Kathy Dobie* – swoją późniejszą życiową partnerką – przygotował reportaże dla magazynu *The Village Voice* o pracownikach seksualnych z Brooklynu. Młode, często nie-

letnie dziewczyny, pogrążone w uzależnieniu od cracku, opowiadały Dobie o swoim doświadczeniu wykluczenia i zepchnięcia na margines społeczny. Hamilton wykonał wiele zdjęć dokumentujących ich życie, jednak do druku trafiła jedynie niewielka część materiału, z obawy przed ujawnieniem tożsamości prostytutek. Przez kolejne lata James Hamilton uzbrojony w kamerę był w centrum wielu wydarzeń, nie tylko tych mających miejsce w Nowym Jorku. Fotografował również ofiary protestów na chińskim placu Tienanmen, dokumentował wojnę w Etiopii czy konflikt partyzancki na Filipinach. Wszystkie jego reporterskie relacje z odległych części świata lądowały na pierwszych stronach poczytnych amerykańskich gazet.

Choć James Hamilton stworzył bogaty zbiór fotografii reporterskich, to jednak portrety stały się charakterystycznym elementem jego twórczości. Gościli na nich reżyserowie, dziennikarze, piosenkarki, sportsmenki a nawet więźniowie. Na rzecz tej ostatniej grupy fotograf jest nawet zasłużony, bowiem osobiście przyczynił się do złagodzenia wyroku Henry'ego Lee Lucasa. Wokół wyroku skazującego go na śmierć narosło wiele kontrowersji, które przez lata zbywano. Po publikacji artykułu oraz portretu temat wrócił na usta opinii publicznej co finalnie doprowadziło do złagodzenia kary przez urzędującego wówczas gubernatora stanu Teksas, a późniejszego prezydenta USA – George'a W. Busha. Portrety autorstwa Jamesa Hamiltona charakteryzują się chłodnym klimatem, a ich bohaterowie sprawiają wrażenie niemal oślepionych światłem lampy błyskowej. Kadry są wąskie, a wiele z nich ukazuje postacie wyraźnie odcinające się od tła ostrym konturem. Autor przyznaje, że czasem stosował technikę własnoręcznego przyciemniania tła za pomocą zwykłej czarnej kredki.

Dziś James Hamilton to starszy człowiek z burzą siwych, niesfornych włosów, wciąż mieszkający w tym samym nowojorskim apartamencie, gdzie niegdyś rozpoczął swoją fotograficzną przygodę. Podróż ta przez niemal pięć dekad prowadziła go

ulicami legendarnej metropolii, niejednokrotnie narażając na niebezpieczeństwo. Kilka lat temu fotograf uległ poważnemu wypadkowi samochodowemu, który na długo wyłączył go z aktywnego udziału w tworzeniu nowych albumów. W zamian pochłonęło go za to skanowanie autorskich negatywów, celem zapisu ich w formie cyfrowej, oraz kolekcjonowanie kineografów. Świat fotografii, muzyki i Nowego Jorku przeszedł ogromne zmiany od czasu, gdy Hamilton rozpoczął swoją karierę. Jego zdjęcia doskonale oddają tętniącą życiem atmosferę tamtej epoki, zachowując ją żywą również dla współczesnych odbiorców. Artysta zresztą zdaje sobie z tego sprawę i pisze o tym w wydanej w 2010 roku monografii o tytule *You Should Have Heard Just What I Seen*. Wie, bo przecież tam był, to on to wszystko widział, on to wszystko czuł.



The perspective on living and studying abroad

–an interview with Karim Mokaddem.

The aspect I have always appreciated most about studying in Poznań is the people. This became even more evident to me, after spending time in various student exchange programs. I realized I had taken for granted how extraordinarily active the students of PUMS, both in the Polish and English Divisions, truly are. The range of extracurricular activities they engage in – from participating in student organizations and volunteering in hospitals to working on scientific projects – is remarkable. It is difficult to list everything and finding a student who has not been involved in at least one of these activities is rare.

To highlight this, I decided to interview my friend Karim Mokaddem, a graduate of our university from Lebanon, who kindly agreed to share his story and experiences in the form of a podcast (QR code below). We both hope this serves as an invitation to all students, especially those from the English Division, to join our podcast team and help us grow it together. Below is a short part of our conversation...

Let's start with some questions. The first one is probably the one you've heard multiple times: why is it Poland? Why did you choose to study here?

It's quite an interesting story to get here. Well, first, the program that I was in, because now, unfortunately, it has been closed, was the 4MD accelerated. It's essentially a postgraduate program, so you do a degree first and then you pass an exam, which can be the MCAT, which is the American medical school entrance exam, or you can do the equivalent in the UK. You do that, and then you do a four-year course in medicine and you graduate as an MD. I did a degree prior to medicine – chemistry. It's quite an interesting degree, not very related to medicine, but the toughness is quite similar.

Poland at that time was very convenient, because I also had a different citizenship. My family lives in France, so it has always been an option to find a way to settle in France, especially since, unfortunately, as you probably know, Lebanon is going through lots of

hardships and Poland at that time was convenient. It's very interesting how life brings you places that you never expected that you would come to, but you know, I'm glad it's been an experience.

Are there many possibilities for English Division students when it comes to student organizations or research groups?

We have a lot of student organisations and clubs. Every now and then, I see a club popping up. It's good to have a group of people interested in a certain topic; it shows that students are active in students' lives in university life. You also have big organisations like IFMSA and ESRA and they do work in terms of research, the doctors are very interested and invested in it. I was in one; it was the ENT, and the doctor responsible for us was amazing. She loves to teach. At no point I thought I would be interested in this topic, but the passion is contagious. I feel like the English Division has lots of opportunities to join

student clubs and student organisations, in terms of practical skills, especially in IFMSA. Being part of IFMSA Poland Poznań, being the English Division part of it, we are bound to collaborate, we've had lots of positive experiences with collaborating with the Polish division. I felt that they loved to interact with us.

Are English division students, in general, also interested in getting to know Polish people?

Absolutely, and I would love for you guys to understand that we are all international students here. You know, international students don't know anyone and they are very open to meet people.

Is there any predominance of some country, like people from some specific country or you're very mixed?

I feel like it's a very heterogeneous mix. You have people from the United States, you have people from Canada, you have people from the UK, Lebanon and Asian countries. You have lots of people from Taiwan. I also invite you guys to take a look at what cultural clubs we have. There's a Lebanese club, there's an African club, there's a Burmese club...

I've lived in Lebanon my entire life and going here to Poland was interesting. I mean, it wasn't really a big cultural shock. I felt like the only difference between us is that we, the Lebanese, are chatterboxes; we talk a lot, we really talk with each other a lot, but you guys are more on the reserved side, right? But you know, once you get to know the person, the warmth starts appearing and you guys become friendly. I feel like the only thing that was really different was the language.

Is there anything that you didn't like about university or Poland?

I feel like this is something you might encounter anywhere in the world. It's something normal. It's one of the hazards of going abroad and being in a dif-

ferent country. I feel like this is something that could happen anywhere. It's not specific to you. But I have been told a couple of times, like, 'You're in Poland, you need to learn Polish.' And I'm like, 'You know what, I would love to, but I cannot.' You guys have made it really hard for me. No, I don't really take it personally. It's not the majority.

Did you overall feel welcome here? Did you feel safe in Poland?

I did actually feel that. I felt like people were interested. They're interested to know about me. That's mainly the thing that made me feel welcomed here. Now, obviously, the group of people I interact with is very confined. Like, it's around this university. It's in Poznań. Those are basically the extent of people that I interact with. And I felt like, in terms of doctors and, you know, students and stuff like that. I felt everyone is interested to know about where I'm from, about me. Doctors are always excited to know where we're all from. You know, this stuff when people ask you and they care about you. You feel they appreciate the diversity.

Did you have your favourite university building on our campus?

I have, contrary to many people, you know, many people might disagree, but I actually loved Collegium Anatomicum, which is very unusual. It was the first building we've ever been to. And it, obviously, is not the nicest, we've seen lots of nicer, beautiful, but it was used in the World War II. What amazed me about it, is the history behind it. You appreciate the fact that you are in a building that has historical value, not necessarily the nicest history. This is a place where doctors have died, completing their mission. It holds a value. It holds a value. It makes you feel about the calling that is medicine...

roz GŁOŚNIA



M	I	F	A	J	O	L	Y	N	G	F	H	W	U	Z	A	A	T	J	J	R	B	K	J	J	U	A
C	H	P	R	B	D	R	J	W	T	P	I	M	F	G	H	N	N	G	P	C	E	J	Ż	B	S	R
K	T	J	J	Y	O	E	T	N	Y	G	P	T	P	H	I	M	B	F	L	U	Z	G	E	M	K	B
T	I	S	E	P	F	M	Z	L	U	I	R	R	G	B	O	R	T	W	O	D	W	U	R	L	P	I
K	J	F	O	E	U	L	F	D	L	M	H	Z	A	Z	D	R	O	S	Z	C	Z	E	N	I	E	N
N	A	Y	E	K	N	T	S	H	R	O	E	F	U	F	B	C	S	R	T	Y	G	T	I	N	G	K
A	J	G	W	E	T	R	D	W	I	A	Y	Z	T	D	D	Z	I	U	S	W	L	P	K	K	Z	I
J	I	G	R	N	B	W	N	O	A	T	F	S	O	J	A	F	O	I	N	B	Ę	O	I	F	E	T
B	Z	L	I	K	K	U	D	W	N	M	N	Y	L	L	G	Z	T	Z	B	P	D	I	Z	R	G	S
H	P	M	O	F	U	C	F	N	M	A	R	I	O	T	R	K	Ł	U	C	Z	N	I	K	H	E	R
Y	W	I	Z	H	Z	F	E	L	D	H	N	E	G	I	S	J	Y	T	F	O	O	D	J	L	T	U
I	O	J	K	N	E	U	T	R	O	P	E	N	I	A	A	Y	Y	L	G	L	Ś	B	T	S	A	K
T	N	U	S	K	M	H	A	W	L	S	O	C	C	C	A	H	Z	Z	G	B	Ć	U	F	T	O	W
A	I	I	S	W	M	O	J	K	O	S	L	W	Z	L	K	W	D	S	B	J	P	S	J	T	P	G
I	N	S	U	F	L	A	T	O	R	A	T	I	N	T	A	A	H	F	B	H	U	I	T	P	H	M
E	U	A	M	G	I	Y	F	B	Y	C	A	E	Y	F	F	N	O	T	F	O	G	W	R	R	E	H
A	L	Z	K	Z	U	P	U	E	M	D	K	O	S	D	K	N	R	U	L	N	O	I	D	L	G	B
D	A	O	I	I	T	A	R	M	E	R	W	T	I	C	A	G	Z	F	G	G	W	U	B	Y	M	L
M	C	E	I	S	Y	S	O	P	T	Z	P	R	Z	A	L	J	D	P	O	G	F	Z	B	O	H	C
H	Y	T	R	F	D	W	P	A	R	A	S	O	M	N	I	A	Y	S	D	M	N	D	T	I	F	R
T	P	E	B	D	Z	H	A	D	R	K	W	G	S	W	Z	M	O	E	Z	M	G	H	Y	Y	Z	C
W	O	S	G	Z	N	G	Z	Y	U	K	K	A	N	P	P	B	J	K	A	E	T	H	C	K	F	B
Z	D	F	U	L	E	E	P	T	Y	K	L	I	N	I	K	A	T	I	U	C	A	T	Z	N	A	K
D	C	R	H	U	W	A	P	L	N	M	I	S	R	F	G	L	Y	U	T	W	L	R	K	L	O	I
U	T	P	B	M	I	F	W	E	D	S	Y	J	G	D	T	A	M	A	L	G	A	M	A	T	O	M
H	R	S	U	Z	M	W	D	I	L	J	W	U	A	Z	J	Y	L	U	K	U	F	W	A	L	R	G
C	H	N	P	P	Y	N	G	Z	P	R	Z	E	T	O	K	A	R	K	K	P	B	H	Z	H	D	E

neutropenia, feta, jambalaya, zazdrosczenie, przetoka, tyczka, Żerniki, inula, dolorymetr, egzegeta, amalgamat, soja, parasomnia, tinta, łuczник, klinika, znak, insuflator, autologiczny, bezwzględność

NAGRODA:

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

Prawidłowe rozwiązanie – zdjęcie, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres

jolka@pulsum.pl do 28.02 wraz z dopiskiem „Wykreślanka”.

Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę.

SUDOKU

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

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

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

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

NAGRODA:

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

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsum.pl do 28.02 wraz z dopiskiem „Sudoku”.

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

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

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

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

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

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

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

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

OGÓLNOPOLSKA STUDENCKA
KONFERENCJA SEKSUOLOGICZNA
EDYCJA X

CENTRUM KONGRESOWO-DYDAKTYCZNE

MAJ
10-11

J
L
E
N
O
B
U
S
W
A
I

SKN SEKSUOLOGII I PSYCHOLOGII KLINICZNEJ x SCORA



OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA SEKSUOLOGICZNA



@KONFERENCJASEKSUOLOGICZNAUMP

SUCHARY

- Nie zdałem egzaminu na prawo jazdy.

- Teoria czy praktyka?

- Pieszy...

Lekarz kończy badać kobietę, bierze na stronę jej męża i mówi:

- Nie podoba mi się to, jak pańska żona wygląda.

- Mi także, panie doktorze – mówi mąż. – Ale przynajmniej dobrze gotuje.

Zięć zwraca się do teściowej:

- Mamusiu, wychodzę. Kupić coś?

- Mieszkanie sobie kup!

Rozmawiają dwaj psychiatrzy:

- Wiesz co, mam rewelacyjnego pacjenta. Cierpi na rozdwojenie jaźni.

- A co w tym rewelacyjnego?

- Obydwaj mi płacą.

Profesor filozofii pyta studenta:

- Jak pan myśli, co jest w dzisiejszych czasach większym problemem: niewiedza czy obojętność?

- Nie wiem. Nie obchodzi mnie to.

Przychodzi mężczyzna do piekarni i mówi:

- Poproszę chleb.

- Z dziś? – pyta sprzedawca.

- Nie, Mieczysław.

Student na stołówce:

- Poproszę trzy parówki.

Cała sala krzyczy:

- Burżuj! Burżuj! Burżuj!

- I sześć widelców... - kończy student.

- Jakie są pańskie główne słabości?

- Daję semantycznie poprawne, ale nie mające praktycznego zastosowania odpowiedzi.

- Czy może pan podać jakiś przykład?

- Tak, mogę.

- Dzisiaj widziałem jak biedna staruszka potknęła się i upadła.

- Tak mi się wydaje, że była biedna – miała w kieszeni tylko 83 grosze...

Kiedy zwalnia się ginekologa z pracy?

- Jak coś przeskrobie..,

- Dlaczego Jezus chodził po wodzie?

- Bo co ma wisieć, nie utonie

- Co nie chodzi i nie szczeka?

- Martwy pies

- Czemu dzieci w Chinach nie oglądają dobranocek?

- Bo robią na nocnej zmianie

- Dlaczego dziewczynka przewróciła się na rowerze i nie płacze?

- Bo przebiła płuco kierownicą.

- Jak się nazywa pies bez łap?

- Nieważne i tak nie przyjdzie.

- Czym różni się długopis od trumny?

- Wkładem

- Co ma 100 nóg ale ich nie używa?

- 50 inwalidów

miejsce na twoją
kreatywność

Pochwal się swoją pracą! Wyślij zdjęcie swojej pracy na adres jolka@pulsum.pl z dopiskiem "Kreatywnie".

13-14 lutego 2025
godz. 19:00

bilety:

<https://opera.poznan.pl/pl/leonlightfoot-pastor-bondara>

Bilety dla studentów Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu:

25% zniżki na hasło UM

„4: Pastor / León & Lightfoot / Bondara” – wyrażona ruchem opowieść o budowaniu relacji i przesuwaniu granic. Czterech wybitnych choreografów. Cztery wymiary współczesnego tańca dopełnione muzyką Schnittkego, Góreckiego, Schuberta, Ravela i poezją Gertrude Stein. Spektakl, który jest wyprawą w głąb współczesnego świata – podróżą przez unikalne i wyjątkowe doświadczenia twórców – nagłym olśnieniem różnorodnością – precyzją i dynamiką.

Bo taniec ma wiele wymiarów... Więcej niż 4.



TEATR WIELKI
IM. STANISŁAWA MONIUSZKI
W POZNANIU

