

PULS

GAZETA STUDENTÓW
ISSN 2956-784X

NR 251 • 04-2025



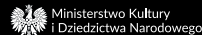
GIUSEPPE VERDI
RIGOLETTO
Guidarini / Bortkiewicz



Więcej:



ORGANIZATORZY TEATRU



MECENAS TEATRU



POKOŁENIA
2024/2025

PULSUM

GAZETA STUDENTÓW

NR 251 • 04-2025

JAN MROCZKOWSKI
REDAKTOR NACZELNY

WLB, czyli work-life balance

Work-life balance to pojęcie stosunkowo młode. Jego początki sięgają lat 70. XX wieku, gdzie w krajach anglosaskich podczas kampanii społecznych zaczęto mówić o nierównościach oraz przepracowaniu kobiet, na które w domu czekał „drugi etat”.

Według statystyk Eurostatu Polacy klasyfikują się na drugim miejscu jako najbardziej zapracowana narodowość w Europie. Średnio spędzamy w pracy 40,5 godziny tygodniowo, czyli o 3 godziny więcej niż statystyczny Europejczyk.

Wyniki te jasno pokazują, że Polacy poświęcają bardzo dużo czasu swojej karierze zawodowej. Większość osób pomyśli, że nic w tym złego, lecz prawda niestety bywa inna. Pokłosiem przepracowania jest wzrost występowania chorób psychicznych, chorób układu krążenia czy nabytych chorób metabolicznych. Aby temu zapobiec, istotną kwestią jest znalezienie złotego środka, który umożliwi zachowanie harmonii między karierą zawodową a życiem prywatnym. WLB to koncepcja, która dla wielu może być kolejnym „wymysłem” nowego pokolenia, lecz jej historia



Redaktor Naczelny: Jan Mroczkowski
Skład: Maria Tomaszewska
Okładka: Maria Tomaszewska
Strona internetowa: Weronika Pierz
Korekta: Wojciech Pękosz, Iga Bernacka
Ilustracje: Maja Gołębiowska, Maja Łowczyk, Maria Tomaszewska

Kolegium: Róża Krysztofiak, Kamila Garus, Patryk Moczyński, Marcin Żółtowski, Mateusz Szot, Piotr Bojarski, Aniela Zak, Paulina Chmiela, Alicja Urbańczyk, Emilia Dańczyk, Konrad Strzelecki, Adrian Kostrzewa,

i geneza absolutnie temu przeczą.

Chciałbym w szczególności zaadresować ten „wstępniak” przyszłym i obecnym pracownikom ochrony zdrowia, aby pamiętali o tym, że mamy tylko jedno i aż jedno życie, które, aby było kolorowe, potrzebuje wielu barw. Na sam koniec pragnę życzyć wszystkim studentom powodzenia z racji zbliżających się egzaminów.

SPIS TREŚCI

3 Słowo wstępu *Jan Mroczkowski*

4 Wariograf

NAUKA

5 Elektryka prąd nie tyka... a medyka? *Patrycja Bartczak*

7 Życie pod obserwacją *Michał Chodacki*

9 Komunikacja bez barier: *Jan Mroczkowski*

Jak działa AAC? *Weronika Muśiał*

12 Kefirowa rewolucja *Michał Kowalski*

czyli jak kefir zmienił moje życie *Franek Awuku*

ROZMAITOŚCI

14 Jaja muszą być *Wiktoria Kujawa*

16 Zakończenie niezwyklej misji! *Adrian Kostrzewa*

18 Medyczne Pustynie *Emilia Dańczyk*

20 Południowy wymiar szarości *Zuzanna Nogaj*

KULTURA

24 Toastmasters International *Anna Polak-Płomińska*

25 O Śródziemiu bez Tolkienu *Jakub Trojanowski*

29 CYKL: Taśmy filmowe *Anna Patrzala*

31 CYKL: Artefakty *Weronika Muśiał*

ROZRYWKA

35 Krzyżówka

36 Sudoku

37 Suchary

Zastępca Redaktora Naczelnego: Maria Tomaszewska
Koordynatorka Działu Pisarskiego: Weronika Muśiał
Koordynatorka Działu Graficznego: Maja Gołębiowska
Koordynator Działu Korekty Językowej: Wojciech Pękosz
Koordynatorka Działu PR: Róża Krysztofiak
Koordynator Działu HR: Piotr Bojarski
Koordynatorka Działu Nagrań Audiowizualnych: Zuzanna Nogaj

Numer zamknięto: 10.03.2025 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.

WARIOGRAF

IMIĘ I NAZWISKO: Andrzej Zegiel

STOPIEŃ NAUKOWY: licencjat: Zarządzanie Przedsiębiorstwem

STANOWISKO: specjalista ds. technicznych w Centrum Symulacji Medycznej

STAŻ NA UCZELNI: niecałe 3 lata

TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: optymista, zaangażowany, wierzący (w ludzi też)

JESTEM MISTRZEM W: gwizdaniu, śpiewaniu i orientacji w terenie

MAM SŁABOŚĆ DO: JRR Tolkiena, kawy i zupek chińskich

NIE POTRAFIĘ: szyć na drutach, tworzyć programów komputerowych i skakać na skoczni

ZAWSZE CHCIAŁEM SIĘ NAUCZYĆ: gry na fortepianie i gitarze, savoir vivre

CHCIAŁBYM JESZCZE: pojechać rowerem wokół granic naszej pięknej Polski z rodziną,

kupić dachę na południowo-zachodnim wybrzeżu Irlandii

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: każdy, kto pomaga innym i zmienia świat na lepsze wokół siebie, św. Jan Paweł II i św. Jan Bosko

KIEDY KLAMIĘ: może zmienimy temat?

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: „oj tam, oj tam”, a nie mówiłem? Nie –ście, tylko –śmy

IRYTUJE MNIE: obierki z owoców i warzyw w zlewie, manipulowanie innymi i faktami, brak logicznego myślenia, zrzućanie własnej odpowiedzialności na innych

KIM LUB CZYM CHCIAŁBYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁ TYM, KIM JESTEM: orłem – podziwiałbym ten piękny świat z lotu ptaka. Orzeł jest symbolem Polski – siłą wartości i własnej tożsamości

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: zniżek, imprez, zwolnień podatkowych i wysypiania się

KIEDY STOJĘ W KORKU: słucham Radio Maryja, Mc Radio, Radio Emaus lub Złote Przeboje

MOJE HOBBY TO: czytanie książek, jazda na rowerze, zwiedzanie historycznych miejsc

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: obrączkę ślubną i klucz do domu

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: tworzenie teorii spiskowych, które w większości, po pewnym czasie, sprawdzają się :) Inni nazwaliby to dogłębną analizą

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: góry Wicklow w Irlandii

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: przeróżna – od religijnej, country aż po hard rock i techno

MUZYKA, PRZY KTÓREJ OPOCZYWAM: Eva Cassidy, Michael Patrick Kelly, Mietek Szcześniak

ENERGII DODAJE MI: kontakt z ludźmi – to mnie energetyzuje na maxa (czasem za bardzo)

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: róbcie wszystko z pasją i zmieniajcie buty w CSMie

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: You Tube

JĘŚLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: tylko Android

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: życie jest piękne i piękny jest świat, a woda pomaga pozbyć się toksyn



Elektryka prąd nie tyka... a medyka?



Ilustracja: Maja Łowczyk

Dziś elektryczność i leczenie prądem odgrywają istotną rolę w medycynie. Zastosowania te obejmują nie tylko ratującą życie defibrylację, ale także kardiowersję, elektryczną stymulację nerwów, fizykoterapię wykorzystującą impulsy elektryczne czy wszczepianie rozruszników serca w leczeniu arytmii. Technologia elektryczna stale się rozwija, otwierając nowe możliwości leczenia.

Starożytny prąd

Co ciekawe, już w starożytności ludzie dostrzegali niezwykle właściwości elektryczności i jej wpływ na organizm człowieka. Jak to możliwe, skoro w tamtych czasach nie istniały gniazdka elektryczne, elektrody ani generatory? Okazuje się, że starożytni uczeni zauważyli elektrostatyczne właściwości bursztynu – pocierany potrafił przyciągać lekkie przedmioty, co budziło zainteresowanie i stanowiło jeden z pierwszych znanych przykładów eksperymentów z elektrycznością. Jednak poszukiwania metod leczenia wykraczały poza elektrostatykę. W starożytności naturalnym źródłem prądu w terapii były elektryczne ryby, takie jak drętwy (Torpediniformes) czy węgorze elektryczne (Electrophorus electricus). Mają one specjalne narządy elektryczne, które służą do komunikacji, elektrolokacji, a także polowania i obezwładniania ofiary. Narządy elektryczne zbudowane są z elektrocytów, które pod wpływem impulsów nerwowych wyzwalają energię elektryczną. Każdy taki elektrocyt może wytworzyć napięcie około 0,15 V, dlatego im jest ich więcej, tym większe napięcie po zsumowaniu. Wiercono, że przykładanie ich do ciała chorego może łagodzić ból i przynosić ulgę w dolegliwościach. Hipokrates i lekarze starożytnego Rzymu odnotowywali przypadki wykorzystywania tych ryb w leczeniu schorzeń neurologicznych i reumatycznych.

Żabie udka

Musiały minąć wieki, by w końcu wynaleziono sztuczną elektryczność. Pod koniec XVIII wieku boloński anatom Luigi Galvani prowadził eksperymenty na żabach. Zaobserwował, że po stworzeniu konstrukcji z żabich ud, miedzianego haczyka i żelaznego drutu mięśnie żaby kurczą się. Galvani jednak wysnuł ze swojego eksperymentu fałszywy wniosek, jakoby istniała "elektryczność zwierzęca", która produkuje prąd. Nie był świadom tego, że gdy stworzył obwód elektryczny i domykał go, stykając żelazo z miedzią, sam tworzył impuls, który doprowadzał do skurczu. W roku 1800 włoski fizyk Alessandro Volta skorygował błędne założenie Galvaniego – odkrył, że źródłem prądu są metale. To on stworzył pierwszą baterię. Zgodnie ze swoją hipotezą, że to metale są źródłem prądu, postanowił zaprojektować swój eksperyment. Potrzebował do niego: płytki z cynku, płytki z miedzi i wacików nasączonych roztworem soli (która była przewodnikiem prądu). Stworzył swój własny przekładaniec – najpierw kładł płytkę miedzianą, potem wacik nasączony roztworem, a następnie płytkę cynkową i tak na zmianę, aż uzyskał pokazany stos. Okazało się, że gdy za pomocą drucików zamykał obwód, uzyskiwał... napięcie elektryczne! Odkrycie Volty nazywane było ogniwem galwanicznym dla uhonorowania badacza, który mimo błędu w hipotezie zajmował się tym tematem, a z czasem

stosem Volty. Ludzkość w końcu doczekała się pierwszego sprawnego źródła prądu stałego. Oczywiście, lubiący nowinki lekarze zainteresowali się nowymi możliwościami terapii swoich pacjentów.

XIX wiek

Po wynalezieniu źródła prądu różne badania na jego temat ruszyły pełną parą. Neurolog pochodzący z Francji, Duchenne, postanowił zgłębić tematykę przepływu prądu przez ludzkie ciało. W swoich badaniach sprawdzał mięśnie na stymulację prądem, który przepływał między dwoma przyłożonymi do skóry pacjenta elektrodami. Przyczyniło się to do rozwoju diagnostyki chorób neurologicznych, a także dystrofii mięśniowych. Jedną z nich nazwano od nazwiska badacza dystrofią mięśniową Duchenne'a. W XIX wieku narodziła się także elektrokardiografia. W 1887 roku Augustus Waller, brytyjski fizjolog, przeprowadził swoje badanie, które polegało na umieszczeniu elektrod na klatce piersiowej własnego psa. Elektrody były połączone z kapilarą wypełnioną rtęcią, która pod wpływem napięcia fluktuowała. Stworzył on coś w rodzaju pierwowzoru dzisiejszego EKG. Jednak za wynalazcę elektrokardiografu uważa się dziś Holendra, Willema Einthovena, który skonstruował maszynę, która rejestrowała aktywność elektryczną serca na papierowej taśmie. Einthoven za swoje zasługi dla nauki otrzymał Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny.

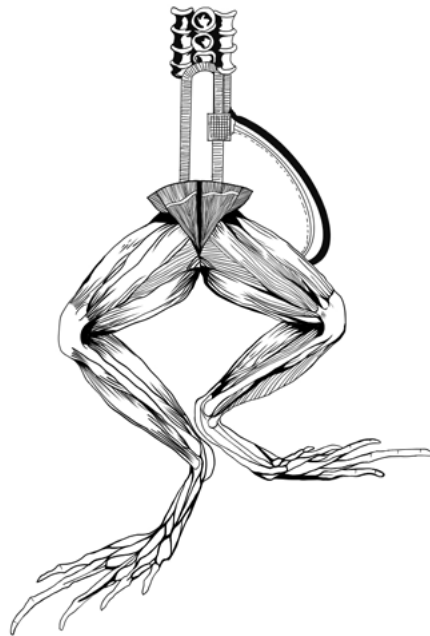
Psychiatria

Rzeźniczne metody ogłuszania świń przed ubojem prądem nie uszły uwadze badaczy. Para naukowców – neurolog Ugo Cerletti i psychiatra Lucio Bini – postanowili spróbować zastosować tę metodę do leczenia ludzi z zaburzeniami psychicznymi. W roku 1938 po raz pierwszy wykorzystali elektrowstrząsy na człowieku. Odnieśli oni sukces, dlatego terapia elektrowstrząsami spopularyzowała się dość szybko. Niestety stosowanie tej metody bez premedykacji w postaci leków analgetycznych oraz zwiotczających

budziło grozę i kontrowersje. Obecnie metoda ta jest nadal stosowana w przypadkach takich jak ciężka depresja oporna na leczenie, choroba afektywna dwubiegunowa, schizofrenia, katatonie, zaburzenia psychotyczne w ciąży czy ciężka demencja (zaburzenia lękowe i depresyjne z nią związane).

Współczesność

Dzisiaj możliwe jest nawet wszczepianie urządzeń generujących prąd elektryczny do ludzkiego ciała. Pierwszy raz takie urządzenie wszczepiono w Sztokholmie, w Szwecji, w 1958 roku, a pierwszy pacjent, Arne Larsson, przeżył jeszcze 43 lata. Oczywiście urządzenia były wymieniane w miarę pojawiania się nowych modernizacji. Dzisiaj stymulatory serca mogą być monitorowane nawet w sposób zdalny. Obecnie trudno wyobrazić sobie medycynę bez prądu. Elektryczność na szeroką skalę wykorzystywana jest w każdej specjalizacji medycznej. Rozwój postępuje bardzo szybko, a nadążenie za wszystkimi nowinkami wprowadzanymi na rynek w celu diagnostyki i leczenia wszelkich jednostek chorobowych jest niełatwe.



Życie pod obserwacją

Pod koniec XVIII wieku angielski prawnik, ekonomista i filozof, Jeremy Bentham stworzył projekt więzienia idealnego. Kluczowe dla Benthama było zoptymalizowanie zużycia zasobów niezbędnych do skutecznego monitorowania cel więziennych przez strażników. Aby tego dokonać zaprojektował on Panoptikon – budynek w kształcie pierścienia w którym znajdowały się cele z oknami (zarówno po wewnętrznej i zewnętrznej stronie pierścienia), a w centralnym punkcie okręgu miała znajdować się wieża strażnicza, umożliwiająca pojedynczemu strażnikowi zajrzenie do każdej z cel na danym piętrze. Bentham chciał pójść o krok dalej i dzięki weneckim lustrom umożliwić strażnikom obserwowanie więźniów w taki sposób, że nie wiedzieliby kiedy są obserwowani. Jako jeden z ojców utylitaryzmu, widział on zastosowanie dla Panoptikonu nie tylko w więziennictwie, ale również wszędzie tam, gdzie nad ludźmi sprawuje się nadzór, to jest w szkolnictwie, w służbie zdrowia, czy w fabrykach. Mimo że Panoptikonu, mimo prób, nigdy nie udało się Benthamowi zbudować, to idea sprawowania nadzoru poprzez obserwację powróciła na masową skalę wraz z rozpowszechnieniem się systemów monitoringu. Idea Panoptikonu doczekała się realizacji w zupełnie innej formie dwa i pół wieku po tym, jak powstał pierwszy projekt Benthama. Kamery zawitały na ulice, do szkół, do miejsc pracy czy też do budynków użyteczności publicznej, zwiększając nasze bezpieczeństwo kosztem części naszej prywatności i anonimowości.

Prywatność i anonimowość oraz inwigilacja, czy też jawna obserwacja stanowią często elementy transakcji związanej. Zazwyczaj zgadzamy się poświęcać część naszej prywatności tam, gdzie mamy przekonanie, że rachunek zysków i strat daje bilans dodatni; tam

gdzie w zamian za fragment naszej, wartościowej dla nas, prywatności zyskujemy, na przykład, większe bezpieczeństwo. Gdy transakcja nie jest dostatecznie zyskowna, naturalną reakcją jest bunt i próba obrony wartości, jaką jest prywatność przed nieuprawnionym wykorzystaniem.

O tym jak bardzo wartościowa potrafi być dla ludzi prywatność, przekonała się firma Google, która w okresie od 2013 do 2015 roku utopiła setki milionów dolarów w genialnym i jednocześnie skazanym na porażkę projekcie. W 2013 roku powstał pierwszy prototyp Google Glass, inteligentnych okularów rozszerzających rzeczywistość, które miały możliwość analizowania obrazu z kamery ukrytej w okularach w czasie rzeczywistym, zapewniając jednocześnie dzięki wbudowanemu wyświetlaczowi, systemowi kontroli głosowej oraz połączeniu z Internetem dostęp do wielu ciekawych funkcjonalności np. umożliwiały tłumaczenie obserwowanych tekstów, odbieranie wiadomości bez sięgania po telefon czy rozpoznawanie twarzy. Okulary te miały zrewolucjonizować diagnostykę radiologiczną i pomagać chirurgom w trakcie operacji. Projekt mimo ogromnych nakładów finansowych i ogromu wykonanej pracy został porzucony w 2015 roku między innymi przez wzgląd na podnoszone wówczas wątpliwości dotyczące prywatności osób, które mogłyby być nieświadomie nagrywane przez kamerę okularów.

Idea, którą starała się ponad dekadę temu zrealizować firma Google, również, podobnie jak Panoptikon Benthama, została zrealizowana w momencie, kiedy pojawiły się ku temu sprzyjające warunki, a stało się to za sprawą przemian społecznych i kulturowych. Ostatnia dekada to czas, w którym smartfon pojawił się w kieszeni niemal każdego mieszkańca cywilizo-

wanego świata, a wraz z nim w życiu współczesnego człowieka pojawił się stały dostęp do Internetu i mediów społecznościowych oraz w konsekwencji szeroko pojęta digitalizacja życia. Wygląda na to, że ludzie otoczeni na co dzień technologią, którzy nierzadko w sposób świadomy i celowy publikują swój wizerunek w Internecie nie buntują się już tak jak wcześniej przeciwko perspektywie uwiecznienia ich wizerunku przez kolejne już inteligentne urządzenia, które tym razem zamiast w kieszeni, czy na nadgarstku mieści się na czymś nosie. Dziś, po dekadzie od porażki Google Glasses, rynek okularów rozszerzających rzeczywistość ma się świetnie, producenci prześcigają się w tworzeniu nowych modeli z rozwiązaniami opartymi o sztuczną inteligencję, a dylematy na temat prywatności sprzed dekady zdają się nie mieć już takiego znaczenia.

Nasz wizerunek to jednak tylko element tego kim jesteśmy i co stanowi o naszej tożsamości, a więc kształtuje to co nazywamy prywatnością i co próbujemy chronić dbając o swoją anonimowość. Informacje na temat naszej daty urodzenia, płci, miejsca zamieszkania i wiele innych niewątpliwie wrażliwych i prywatnych danych są cenne nie tylko dla nas samych, ale są też na wagę złota dla gigantów technologicznych. Nowa ekonomia to ekonomia oparta o marketing i sprzedaż w Internecie. W dobie me-

diów społecznościowych i zakupów w sklepach Internetowych zostawiamy swoje dane na każdym kroku,

często nieświadomie zgadzając się na ich przetwarzanie, ponieważ wymaga tego regulamin usługi, z której chcemy skorzystać. Firmy takie jak Google, czy Meta zbierają skrzętnie tyle danych na nasz temat, ile są w stanie uzyskać zgodnie z prawem i za naszą mniej lub bardziej świadomą zgodą. Obserwują również nasze zachowania na stronach i portalach, które do nich należą (lub do których uda im się uzyskać dostęp) i następnie z użyciem algorytmów sztucznej inteligencji i zaawansowanej maszynierii statystycznej są w stanie wyekstrapolować i wywnioskować na nasz temat mnóstwo bardzo precyzyjnych informacji, od naszych politycznych przekonań, poprzez nasze zainteresowania, nawyki, szczegóły naszych relacji, czy zachowania konsumpcyjne. Analityczny arsenał gigantów technologicznych zapewnia w ten sposób reklamodawcom możliwość docierania ze spersonalizowanymi reklamami precyzyjnie do tych klientów, w przypadku których jest największe prawdopodobieństwo zmaksymalizowania sprzedaży.

To, czy bilans zysków i strat jest w tym przypadku korzystny dla człowieka oddającego w transakcji część swojej prywatności oraz to, czy firmy precyzyjnie komunikują warunki na jakich pozyskują dane i to, w jaki sposób zamierzają je wykorzystywać, to kwestie, o które od lat toczą się spory w debacie publicznej. Obserwujemy wyścig zbrojeń pomiędzy prawodawcami różnych krajów, którzy próbują zwalczać wszechobecne nadużycia, a firmami, które próbują obchodzić regulacje tak, aby pozyskiwać jak najwięcej niezwykle cennych z ich perspektywy danych użytkowników. Rzeczywistość, w której żyjemy stała się realizacją tej samej idei, która przyświecała Benthamowi projektującemu Panoptikon, a wszechobecne kamery, smartfony, okulary rozszerzające rzeczywistość czy handel szczegółowymi danymi na temat naszej prywatności to tylko niektóre z elementów tego nieskończenie złożonego współcześnie zjawiska.



Ilustracja: Maja Gołębiowska

Komunikacja bez barier: Jak działa AAC?

JAN MROCZKOWSKI

WERONIKA MUSIAŁ

Komunikacja to podstawowe narzędzie budowania relacji i wyrażania swoich potrzeb. Jednak dla osób z trudnościami w mówieniu lub jego całkowitym brakiem, codzienne porozumiewanie się może stanowić duże wyzwanie. W takich sytuacjach z pomocą przychodzi AAC – komunikacja wspomagająca i alternatywna. To szeroki zestaw metod i narzędzi, które umożliwiają lub ułatwiają komunikację osobom z różnorodnymi trudnościami, niezależnie od ich wieku czy przyczyny problemów. Naszym rozmówcą jest Agnieszka Pilch, prezeska Stowarzyszenia Mówić bez Słów, która podzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem w tej dziedzinie.

Co to jest komunikacja wspomagająca i alternatywna, czyli w skrócie AAC oraz do kogo jest ona skierowana?

Komunikacja wspomagająca i alternatywna (AAC) to wszelkie sposoby umożliwiające osobom o złożonych potrzebach w komunikowaniu się przekazywanie i odbieranie komunikatów, które wspierają, uzupełniają lub zastępują mowę w celu funkcjonalnej komunikacji.

Dotyczy osób, które z różnych przyczyn mają problemy z komunikowaniem się za pomocą mowy, np. nie mówią, ich mowa jest niezrozumiała lub ich słownik jest bardzo ograniczony. To osoby, które mierzą się z tym problemem od dzieciństwa, bo ich umiejętność mówienia nie rozwija się tak jak ich rówieśników, takie trudności napotykają niektóre dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym, w spektrum autyzmu, z niepełnosprawnością intelektualną, z afazją. Dotyczy to też dzieci, młodzieży i dorosłych, którzy na skutek choroby lub wypadku stracili zdolność skutecznej komunikacji z pomocą mowy.

Jakie są główne metody wykorzystywane w AAC?

Pracując z osobami o złożonych potrzebach w komunikowaniu korzystamy z różnych systemów i strategii oraz różnych narzędzi. Budując indywidualne systemy komunikacji wykorzystujemy mix tych podejść. Np. często korzystamy z gestów, które są szybkie.

Niepotrzebne są wtedy żadne dodatkowe pomoce, ale warunkiem koniecznym jest, by otoczenie dziecka się nimi posługiwało. W Polsce korzystamy najczęściej z systemu Makaton lub gestów naturalnych. Do budowania systemów komunikacji wykorzystujemy też symboliczne obrazki, które mogą być umieszczone w pomocach takich jak tablice tematyczne, książki do komunikacji lub w specjalistycznym oprogramowaniu np. w tabletach. Dla osób, które umieją czytać lub uczą się tej umiejętności używamy tablic z literami lub edytorów tekstowych w telefonach, tabletach, komputerach. Korzystaniu z pomocy elektronicznych towarzyszy dźwięk z syntezy mowy.

Jakie osoby potrzebują wsparcia AAC oraz czy istnieją konkretne kryteria kwalifikujące do korzystania z tego rodzaju pomocy?

Ktoś kiedyś powiedział, że jedynym kluczowym warunkiem jest oddychanie. Jest w tym wiele prawdy. Każdy może się komunikować. Do małych dzieci od pierwszych dni ich życia mówimy i nie zakładamy, że nam będą odpowiadać, ale choćby spojrzą w naszym kierunku, czy to nie jest komunikacja? To co musimy wziąć po uwagę to potrzeby tej osoby oraz wiedzę na temat jej funkcjonowania ruchowego, zdolności do widzenia, słyszenia, ale najważniejsze są zasoby osoby o złożonych potrzebach w komunikowaniu się i jej rodziny. Musimy sobie odpowiedzieć na



pytanie czego najbardziej jej potrzeba na dziś i na przyszłość, o czym, z kim i gdzie będzie rozmawiać? Co jest najważniejsze dla tej osoby, a nie z naszego punktu widzenia, a jej potrzeb.

Ile osób w Polsce korzysta z AAC? Czy jest to rzecz łatwo dostępna?

Niestety, nie istnieją w Polsce żadne dane na ten temat. Próbuje szacunkowo wskazywać tę liczbę, porównując te wyniki z badaniami w innych krajach. Inna sprawa to kogo liczymy. Osoby, które potrzebują AAC, to niekoniecznie są osoby, które mają takie wsparcie. Przede wszystkim dlatego, że brakuje nam osób tzw. specjalistów AAC. Teoretycznie każde dziecko będące w systemie edukacji, a potrzebujące AAC, powinno mieć w placówce edukacyjnej zbudowany ISK, w rzeczywistości nie zawsze trafiają na dostatecznie wykształconych nauczycieli. Za to osoby dorosłe np. po wylewie, wypadku, z chorobami degeneracyjnymi tracące zdolność mówienia, mają ze znalezieniem takiej pomocy olbrzymi problem. Rzadko mogą znaleźć taką pomoc.

Czym jest technologia wspomagająca asystująca (tak teraz jest określana w aktach prawnych (Assistive Technology, AT)?

Technologia asystująca (AT, assistive technology) to dowolny obiekt, element wyposażenia, oprogramowanie lub system produktów, który służy do zwiększenia, utrzymania lub ulepszania funkcjonalnych

możliwości osób z niepełnosprawnościami (Świeczkowska, Pilch i in., 2023). Obszar, którego dotyczy AT, obejmuje strategie opisywane jako specjalne technologie dostępu, technologię adaptacyjną, dostępne media cyfrowe, technologię wspomagającą, technologię w edukacji specjalnej i nauczanie przy pomocy komputera (Mitchell, 2016). To dzięki niej możemy tworzyć pomoce wspierające komunikowanie się np. wymieniane już książki do komunikacji czy wykorzystywać oprogramowanie pozwalające komunikować się z pomocą tabletu.

Kto udziela pomocy w AAC oraz jakie kryteria trzeba spełnić?

W Polsce od wielu lat prowadzone są szkolenia z AAC, kilkakrotnie też odbywały się studia podyplomowe w tym zakresie, AAC jest także jednym z przedmiotów na studiach pedagogiki specjalnej i logopedii. (kryteria nie istnieją)

Jak wygląda proces wprowadzenia dzieci i dorosłych do świata AAC?

Głównym celem naszej pracy jest stworzenie wspólnie z potencjalnym użytkownikiem AAC i jego rodziną takiego systemu, który pozwoliłby osobie o ZPK na aktywne uczestnictwo w życiu społecznym: np. w rodzinie, w klasie, w kinie czy w sklepie. Trzeba ustalić jakiś cel wymyślić i stworzyć pomoce, i określić sposób ich używania, i modelować i trenować w praktyce umiejętności ich wykorzystania.

Drugą częścią, równoległą jest przygotowanie środowiska, osób, które będą partnerami komunikacyjnymi, nie będą miały obaw dotyczących takiego sposobu komunikowania się, a w razie potrzeby udzielią osobie o ZPK. Mogą być także tłumaczami osób używających AAC.

Jakie mity krążą wokół AAC?

Tych mitów krąży wiele. Najczęściej powtarzający się mówi, że AAC zahamuje rozwój mowy. Ani badania, ani praktyka tego nie potwierdza, wprost przeciwnie

zdarza się niekiedy, że wręcz pomaga w tym rozwoju. To szczególnie niebezpieczny mit, który bardzo opóźnia wprowadzanie AAC. Mimo tak zaawansowanej wiedzy na ten temat, są w naszym kraju „specjaliści” odradzający takie rozwiązanie. Kolejny z mitów mówi, że AAC jest tylko dla niemówiących, a badania i rzeczywistość pokazują, że osoby mówiące niezrozumiale, maluchy z opóźnionym rozwojem mowy bardzo korzystają na wprowadzeniu strategii AAC-owych. Może być także tak, że naszą mowę rozumieją nas tylko osoby bliskie, z pozostałymi korzystamy z AAC. O mitach i badaniach można przeczytać więcej w AAC-owych publikacjach i internecie.

Jak wygląda przyszłość AAC?

Od 25 lat Stowarzyszenie Mówić bez Słów – ISAAC Polska zrzeszało nauczycieli i terapeutów, użytkowników AAC i ich rodziny i jednoczyło ich w działaniach na rzecz rozwoju i popularyzacji AAC w naszym kraju.

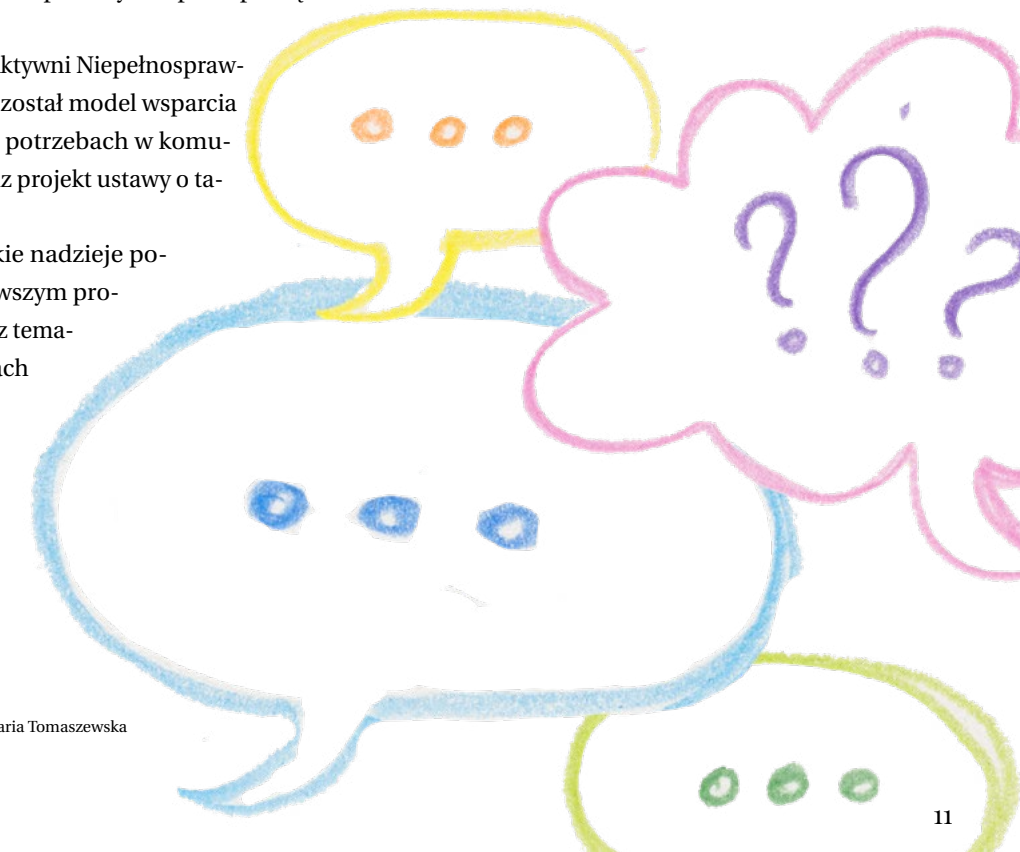
Z czasem wiedza o AAC przeniknęła do codziennej pracy oraz do aktów prawnych np. rozporządzeń MEN..

W projekcie „Aktywni Niepełnosprawni” wypracowany został model wsparcia osób o złożonych potrzebach w komunikowaniu się, oraz projekt ustawy o takim tytule.

Obecnie wielkie nadzieje pokładamy w najnowszym projekcie związanym z tematyką AAC. W ramach projektu współfinansowanego

z Funduszy Europejskich, pt. „Centrum Komunikacji dla Osób z Niepełnosprawnościami” realizowanego przez PSONI w partnerstwie z MRPiPS i PZG, został utworzony zespół ekspertów, który pracuje nad ujednoliceniem standardów usługi AAC i programu szkoleń dla specjalistów AAC. Mimo że usługi wspierające osoby z niepełnosprawnościami w komunikacji i dostępie do informacji już w Polsce istnieją, to ich dostępność, jakość i sposób realizacji są bardzo nierówne. Wystandardyzowana usługa będzie świadczona w każdym województwie w ramach działań Regionalnych Centrów Komunikacji (RCK). Oprócz AAC w każdym Centrum Komunikacji będą świadczone również usługi: ETR (tekst łatwy do czytania), PJM, transkrypcja mowy na tekst, SKOGN, alfabet Braille'a.

Ale prawdziwą przyszłością są osoby używające AAC, które dzięki komunikacji wspomagającej i alternatywnej mogą osobiście lobbować w swoich sprawach i edukować społeczeństwo, zabierając osobiście w sprawach ich dotyczących.



Kefirowa rewolucja

czyli jak kefir zmienił moje życie.

MICHAŁ KOWALSKI
FRANEK AWUKU

"Na dobry humor jeden kefir dziennie musi wlecieć."
– To zdanie zapoczątkowało wszystko.

Franek, wtedy student drugiego roku dietetyki, zawsze chętnie poszerzał swoją wiedzę poza program akademicki. Czytał wiele książek z najnowszymi doniesieniami naukowymi i pewnego dnia natknął się na kefir. Napisał do mnie tą wiadomość, a ja mógłbym teraz powiedzieć, że reszta to już historia, ale była ona niezwykła.

Następnego dnia Franek przyniósł dla nas dwa sfermentowane mleczne napoje.

– Stary! Pijemy! Zobaczysz, co będzie! – krzyknął podekscytowany.

Skuszony jego entuzjazmem wziąłem pierwszy łyk i... lipa. Nie smakował mi. Gazowane mleko o dziwnym zapachu? Nic zachęcającego. Ale co było w tym wszystkim najdziwniejsze? Mimo pierwszego wrażenia coś sprawiło, że chciałem pić go dalej. Już po kilku dniach mój organizm sam domagał się butelki kefiru. Wystarczył tydzień, abym nie mógł bez niego żyć.

Zanim opowiem dalszą część tej historii, zatrzymajmy się na chwilę i przyjrzyjmy się temu, czym właściwie jest kefir.

Kefir to fermentowany napój mleczny o lekko kwaskowatym smaku, powstający dzięki symbiotycznej kulturze drożdży i bakterii mlekowych działających na mleko krowie, kozie lub owcze. Jest bogaty w probiotyki, witaminy (zwłaszcza z grupy B), minerały (m.in. wapń, magnez) oraz białko.

Proces fermentacji zachodzi dzięki ziarnom kefiru – mieszanice mikroorganizmów zawieszonych w polisacharydowej macierzy zwanej kefiranem. Kefir różni się od jogurtu bogatszym składem probiotycznym i niższą zawartością laktozy, co sprawia,

że jest lepiej tolerowany przez osoby z nietolerancją.

Właściwości kefiru:

- Wspiera zdrowie jelit poprzez poprawę mikroflory jelitowej,
- Wzmacnia układ odpornościowy,
- Wspomaga trawienie,
- Wykazuje działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne.

Dobroczynne właściwości kefiru poczułem na własnej skórze już po tygodniu. Poprawa nastroju, brak bólu brzucha i lepszy sen – to tylko kilka zmian, które zauważyłem. Co więcej, kefir naturalnie łagodzi objawy alergii.

Ku mojemu zaskoczeniu, Franek czuł dokładnie to samo! Piliśmy kefir codziennie i byliśmy nim tak zachwyceni, że postanowiliśmy podzielić się naszą pasją z innymi.

Tak właśnie narodził się profil – **@kefireboyz**. Tak, wiemy, świetna nazwa! Zaczęliśmy promować hasło **#pijkefir**, które stało się czymś więcej niż tylko zachętą do jego picia. Pod jego „przykrywką” szerzyliśmy zdrowy styl życia, promując sport, aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie, medytację i morsowanie. Wokół profilu zgromadziła się fantastyczna społeczność ludzi, którzy razem z nami odkrywali świat kefiru i dbali o swoje zdrowie. Gdy przyszła zima, a liczba naszych odbiorców rosła, wpadliśmy na pomysł organizowania cotygodniowego morsowania. Co niedzielę zbieraliśmy grupę około 10 osób i zanurzaliśmy się w zimnym jeziorze Strzeszyńskim. Morsowanie, czyli praktyka zanurzania się w lodowatej wodzie, jest znane ze swoich licznych korzyści zdrowotnych – poprawia krążenie, wzmacnia



odporność i redukuje stres. Po każdym morsowaniu wynajmowaliśmy balię lub saunę w centrum morsów „Rafa Marina”, a uczestnicy wychodzili z naszych spotkań pełni energii i endorfin.

Na jednym z tych morsowań pojawiła się osoba, która całkowicie odmieniła moje życie. Trafiła na nasz profil, zaciekała się kefirem i postanowiła spróbować morsowania. Tak właśnie nasze drogi się połączyły. Resztę tej historii zostawię już dla siebie, ale mogę powiedzieć jedno – to wszystko wydarzyło się dzięki kefirowi.

Nasza pasja doprowadziła nas do organizacji pierwszego w Polsce (tak nam się wydaje!) wydarzenia pod nazwą „**Wspólne picie kefiru**”. Podczas spotkania degustowaliśmy kefiry różnych producentów i wspólnie wybieraliśmy ten najlepszy.

Kefir stał się tak dużą częścią naszego życia, że Franek poświęcił mu swoją pracę licencjacką, a dziś jest dietetykiem klinicznym!

„Od pewnego czasu obserwujemy globalny wzrost chorób powiązanych z nieprawidłowym funkcjonowaniem układu trawiennego. Przyczyny są różne, ale w dużej mierze sprowadzają się do samej higieny żywieniowej. W tym kontekście temat

zdrowia jelit stał się dla mnie szczególnie istotny, zwłaszcza że w pierwszych latach studiów, prowadząc bogate życie towarzyskie, regularnie wystawiałem swój organizm na działanie substancji o podłożu etanolowym. Stres, używki i alkohol jedynie potęgowały negatywne skutki dla układu trawiennego, co skłoniło mnie do głębszej refleksji nad własnym zdrowiem. I właśnie wtedy kefir pojawił się w moim życiu – nie tylko jako wartościowy produkt, ale także jako symbol świadomego podejścia do odżywiania i rezygnacji z nadmiernej konsumpcji napojów wysokoprocentowych.

Kluczową rolę w mojej fascynacji kefirem odegrała Pani profesor Kasia Serwańska, która zaszczepiła we mnie ciekawość do świata mikroorganizmów. Dzięki jej zaangażowaniu i poświęconemu czasowi mogłem zgłębiać tajniki bakterii i grzybów kefirowych, za co jestem jej niezmiernie wdzięczny i darzę ogromnym szacunkiem.”

Możemy śmiało powiedzieć, że dzięki kefirowi zmieniamy życie ludzi. Hasło **#pijkefir** pomogło wielu osobom wprowadzić pozytywne nawyki i zadbać o zdrowie. Dla nas to naprawdę coś wielkiego.

Tak właśnie kefir zmienił moje życie...

JAJA

muszą być

WIKTORIA KUJAWA

Od czego się zaczęło? No właśnie... jest sobie pewna grupa kliniczna na kierunku pielęgniarstwo. Wyróżnia się tym, że wśród sześciu studentów, dwóch z nich to mężczyźni, co rzadko zdarza się na tym kierunku. Teraz już wiecie, dlaczego „JAJA”. Zawsze myślę o naszej grupie jako o wyjątkowej. Wyróżnia nas mnóstwo śmiechu, którego wnosimy na zajęcia, co stało się naszą wizytówką, a tytuł artykułu trochę powtarzaną przez nas mantrą. Chodzi o wprowadzenie przyjemnej atmosfery, nie tylko w grupie, ale i podczas zajęć. Z pełną odpowiedzialnością stwierdzam, że bez obecności Panów nie byłoby to możliwe. Co prowadzi mnie do rozważań nad głównym tematem tego artykułu, czyli jak zachęcić mężczyzn do wybierania kierunków studiów, które powszechnie są uważane jako przeznaczone przede wszystkim dla kobiet, jak np. pielęgniarstwo czy położnictwo?

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) z 2022 roku, w Polsce zawód pielęgniarki/pielęgniarskiego wykonywało 310 tysięcy osób, z czego 97,2% stanowiły kobiety, a mężczyźni stanowili 2,8%, co przekłada się na około 8 680 mężczyzn w tej profesji. Wśród położnych liczba osób uprawnionych do wykonywania zawodu wyniosła 41,1 tysiąca w 2022 roku. Zdecydowaną większość stanowiły kobiety (99,8%), natomiast mężczyzn było 78, co stanowi około 0,2% tej grupy zawodowej. Statystyki te jasno pokazują, ilu mężczyzn wybiera pielęgniarstwo czy położnictwo jako swój przyszły zawód. Zaznaczę też, że nie chodzi o szukanie przyczyny, a raczej motywacji dążenia do zmiany. Może będzie kiedyś oddział, na którym lekarzami będą same kobiety, a pielęgniarkami sami mężczyźni, mało realna sytuacja, ale pofantazjować można... I to nas prowadzi do pierwszego argumentu: przełamывania stereotypów

i równości płci w zawodach medycznych.

Przez wiele lat opieka pielęgniarstwa była postrzegana jako zajęcie wyłącznie dla kobiet (oczywiście wystarczy trochę poczytać o historii pielęgniarstwa, żeby znaleźć powód, Mikołaj Kopernik nie był kobietą, a Florence Nightingale nie była mężczyzną). Sprawiało to, że mężczyźni czuli się zniechęceni do podejmowania tego kierunku kształcenia. Współczesne społeczeństwo dąży do równouprawnienia i eliminacji ograniczeń zawodowych opartych na płci. Większa liczba mężczyzn w pielęgniarstwie i położnictwie może przyczynić się do zmiany społecznego postrzegania tych zawodów jako dostępnych dla wszystkich, niezależnie od płci. Obecność mężczyzn w pielęgniarstwie i położnictwie wzbogaca dynamikę zespołów medycznych, tzw. męska perspektywa ma znaczenie. Nawiązując ponownie do mojej grupy — naprawdę ma! Uważam też, że sprzyja rozwiązywaniu ewentualnych konfliktów i napięcia (każdemu się zdarza gorszy dzień).

Każdy pacjent jest inny, co oznacza, że może mieć różne potrzeby związane nie tylko z opieką medyczną, ale także z komunikacją i komfortem psychicznym. Niektórzy pacjenci, zwłaszcza mężczyźni, mogą czuć się swobodniej w kontaktach z pielęgniarzem niż pielęgniarką, szczególnie w przypadku opieki intymnej czy psychologicznej. Zróżnicowany personel medyczny może lepiej odpowiadać na potrzeby pacjentów, oferując im większy wybór w kwestii opieki i wsparcia. Mnie nadal wzrusza moment, kiedy mój kolega na pierwszym roku musiał zabrać z rąk mamy córeczkę do zabiegu, a ona się ufnie w niego wtuliła. Czuła się na jego rękach bezpieczna, nie potrzebowała wtedy obaw i niepokoju innej kobiety niż matka, tylko jego spokoju. Praca pielęgniarskiego i położnika jest

nie tylko stabilna, ale również daje możliwość rozwoju zawodowego i specjalizacji w różnych dziedzinach, takich jak anestezjologia, intensywna terapia czy neonatologia. Wybór tej ścieżki przez mężczyzn może przyczynić się do zmniejszenia deficytu personelu, poprawiając jakość opieki nad pacjentami. Możliwość realnego wpływu na życie pacjentów oraz bycie częścią procesu ich powrotu do zdrowia to wartości, które motywują wielu pracowników medycznych do zaangażowania się w swoją pracę. Większość mężczyzn posiada predyspozycje fizyczne i psychiczne, które mogą być niezwykle przydatne w pracy pielęgniarskiej i położniczej. W niektórych sytuacjach siła fizyczna jest niezbędna, np. przy przenoszeniu pacjentów czy w przypadkach wymagających szybkiej interwencji. Odporność psychiczna, zdolność do zachowania spokoju w sytuacjach kryzysowych oraz umiejętność podejmowania decyzji pod presją to cechy, które mogą być bardzo przydatne („Jeszcze jak!” - zakrzyknąłby teraz jeden z moich kolegów w grupie).

Zwiększenie liczby mężczyzn w pielęgniarstwie i położnictwie przyniosłoby liczne korzyści — zarówno dla samych pacjentów, jak i dla całego systemu ochrony zdrowia i dla Nas drogie koleżanki. Oczywiście, o ile nie musicie pamiętać za nich o terminach egzaminów, o tym, żeby coś zjedli, o tym, żeby nie wysyłali wiadomości do prowadzącego na numer stacjonarny... a i jeżeli nie musicie słuchać o waszych hormonach, jako argumentu na wszystko. Może jednak powinnam zmienić zdanie... A tak wracając, przełamywanie stereotypów, uzupełnianie braków kadrowych, zapewnienie większej różnorodności w zespole medycznym oraz możliwość rozwijania się w stabilnym i satysfakcjonującym zawodzie to tylko niektóre z powodów, dla których mężczyźni powinni rozważyć tę ścieżkę kariery. Wspieranie równości płci w medycynie jest krokiem w stronę nowoczesnego, sprawiedliwego i skutecznego systemu opieki zdrowotnej.

Ilustracja: Maria Tomaszewska

ADRIAN KOSTRZEWA

Zakończenie niezwyklej misji!

111 160,87 PLN — DLA ONKOLOGII I HEMATOLOGII DZIECIĘCEJ

Z ogromną radością i wdzięcznością ogłaszamy, że Sztab #7301 przy Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu oficjalnie kończy swoją drugą zbiórkową misję! Dzięki niesamowitej hojności i zaangażowaniu wspierających ludzi udało nam się osiągnąć kwotę przekraczającą 110 tysięcy złotych!

Każda złotówka, każde dobre słowo i każda chwila poświęcona na wsparcie naszej inicjatywy miały ogromne znaczenie. To dzięki Wam mogliśmy wspólnie stworzyć coś pięknego — pomoc, która realnie zmienia życie.

Dziękujemy wszystkim darczyńcom, wolontariuszom oraz osobom, które dołożyły swoją cegiełkę do tego sukcesu. Razem możemy więcej — i to właśnie udowodniliśmy!

W dniu 26 stycznia 2025 roku na terenie kampusu Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkow-

skiego w Poznaniu w budynku Collegium Pharmaceuticum przy ulicy Rokietnickiej 3, odbyło się wyjątkowe wydarzenie pełne badań profilaktycznych dla dzieci i dorosłych oraz dodatkowych atrakcji.

Badania przeprowadzili:

- doświadczeni lekarze specjaliści ze szpitali klinicznych,
- lekarze rezydenci,
- studenci kierunków medycznych.

Wstęp był BEZPŁATNY i otwarty dla wszystkich.

Co się działo podczas wydarzenia?

BADANIA USG

- dla dzieci:

Przesiewowe badania USG jamy brzusznej, miednicy mniejszej, tarczycy, USG przeziemiączkowe, jąder, gruczołów piersiowych oraz węzłów chłonnych,

- dla dorosłych:
USG tarczycy.

DODATKOWE KONSULTACJE I BADANIA:

- porady stomatologiczne,
- konsultacje i badania kosmetyczne,
- konsultacje farmaceutyczne,
- porady dietetyczne,
- badania słuchu,
- badania wzroku,
- nauka pierwszej pomocy,
- pomiary: glukozy, ciśnienia, kwasu moczowego oraz cholesterolu.

DLA DZIECI

Wykwalifikowani fizjoterapeuci ocenili:

- postawę ciała,
- motorykę i rozwój psychoruchowy.

Karetką neonatologiczną od Ginekologiczno-Położniczego Szpitala Klinicznego — Polna, zakupioną w 2018 roku ze środków zebranych podczas charytatywnego Wielkiego Meczu TVN kontra WOŚP, organizowanego przez Fundację TVN „Nie jesteś sam”.

POKAZY PSÓW PRZEWODNIKÓW

Fundacja na rzecz Osób Niewidomych Labrador-Pies Przewodnik zaprezentowała proces szkolenia psów przewodników.

Policja udostępniła do zwiedzania:

- policyjny radiowóz ruchu drogowego,
- quada,
- busa oddziału prewencji.

Dziękujemy wszystkim, którzy tego dnia byli z nami! To dzięki Wam udało się stworzyć miejsce pełne troski, zdrowia i wspólnego dobra. Wasza obecność, zaangażowanie i niesamowita energia zamieniły to wydarzenie w prawdziwe święto profilaktyki i solidarności!

Do zobaczenia za rok!



Ilustracja: Maria Tomaszewska

EMILIA DAŃCZAK

Medyczne Pustynie

Désert médical, czyli medyczna pustynia, to termin opisujący rzeczywistość coraz większej liczby Francuzów. Wielu z nich ma trudności z dostępem do lekarzy i innych pracowników systemu ochrony zdrowia. Według szacunków z 2022 roku aż 6 milionów francuzów nie ma lekarza rodzinnego, podczas gdy problem medycznych pustyń dotyka aż 30% populacji. Jak to się zaczęło i jaki to ma związek z Izraelem i państwami Bliskiego Wschodu?

Październik 1973. To właśnie wtedy wybuchła wojna Jom Kipur, czyli kolejna odsłona trwających od 1948 roku wojen izraelsko-arabskich. Tym razem jednak wojna zaowocowała sankcjami państw OPEC wobec USA i Europy Zachodniej. Sankcje spowodowały wzrost cen ropy naftowej na rynkach i kryzys

gospodarczy. Gwoździem do trumny była rewolucja irańska z 1979 roku, przyczyna drugiego kryzysu naftowego.

Kryzys gospodarczy przyczynił się do rosnącego we Francji bezrobocia, które powodowało coraz większe dziury budżetowe w sektorze publicznym. Rozwiązanie? Zaczęło się od nawoływań ówczesnego Prezesa Ubezpieczeń Społecznych: „Trzeba uświadomić lekarzy, że mają odpowiedzialność ekonomiczną”. Następnym krokiem był tzw. „numerus clausus”, czyli zasada ograniczenia liczby studentów kierunku lekarskiego — z 8281 miejsc w 1978 do 7121 w latach 80-tych i w końcu 3500 w latach 90-tych. Idea była pozornie prosta, acz krótkowzroczna — mniej lekarzy równa się mniejszej liczbie badań, wizyt i recept, czyli mniejszym kosztom dla systemu.

Papy-Boom

„Numerus clausus” został utrzymany do 2020 roku,

pomimo zmieniającej się struktury demograficznej i starzejącego się społeczeństwa, a także zdecydowanie lepszej sytuacji gospodarczej. Starzenie się pokolenia „Baby Boomers” zaskutkowało zjawiskiem określanym we Francji jako „papy-boom”, bardzo dużą liczbą osób przechodzących na emeryturę w latach 2006-2025.

Wśród emerytów było też naturalnie wielu lekarzy, szczególnie lekarzy rodzinnych, którzy często nie byli przez nikogo zastępowani. Z jednej strony rosła więc liczba pacjentów, z drugiej malała liczba lekarzy. W 2020 roku w odpowiedzi na rosnące braki zniesiono limit miejsc i wprowadzono „numerus apertus”, czyli minimalną liczbę studentów kierunku lekarskiego przyjmowanych na uczelnię w zależności od potrzeb danego terytorium.

Tam, gdzie ciepło

Inną przyczyną francuskich pustyń medycznych jest nierówne rozprzestrzenienie lekarzy, którzy często wybierają duże miasta z dostępem do lepszej infrastruktury i obszary atrakcyjne turystycznie, z dostępem do gór czy morza. Nie ma praktycznie niedoborów lekarzy w okolicach Paryża czy na lazurowym wybrzeżu, jednak brakuje ich w chłodniejszej i nie tak atrakcyjnej Owernii czy Pikardii.

Tour de France des déserts médicaux

Tour de France des déserts médicaux, czyli tour de France przez medyczne pustynie, to pomysł, który zrealizowała młoda francuska lekarka rodzinna Anaïs Werestchak wraz ze swoim partnerem — fizjoterapeutą. Para w 2024 roku postanowiła przemierzyć Francję, zastępując pracowników ochrony zdrowia, odpowiednio lekarzy rodzinnych i fizjoterapeutów, na obszarach, w których ich brakuje. Werestchak relacjonuje cały proces na Instagramie, dzieląc się rzeczywistością mieszkańców medycznych pustyń. Jej opowieści obrazują skalę problemu — jednym z lekarzy, którego zastępowała był lekarz rodzinny, który dawno już przekroczył wiek emerytalny, ale

był jednym lekarzem na obszarze 652 km². Nawet krótki urlop łączyłby się z pozbawieniem pacjentów dostępu do ochrony zdrowia, nie wspominając o emeryturze. Anaïs opowiada też historie ludzi, którzy zdecydowanie zbyt często są diagnozowani za późno z powodu braku dostępu do lekarza.

Rozwiązanie

Według szacunków problem będzie się powiększał do 2028 roku. Sytuacja ulegnie poprawie w 2033 dzięki zwiększeniu liczby studentów z 2020 roku — „numerus apertus”. Co będzie się działo w międzyczasie z milionami pacjentów bez dostępu do ochrony zdrowia w jednym z najbardziej rozwiniętych krajów świata? Tego pytania nie chce pozostawić bez odpowiedzi Vincent Beaumont mer Ferrière-aux-Étangs, małej miejscowości w Normandii, który przemaszkuje aż do Paryża, walcząc przeciwko medycznym pustyńom.



ZUZANNA NOGAJ

Południowy wymiar szarości

część trzecia — Jugosławia, protesty studentów w Serbii

Tyle razy ile przysięgałam, że więcej już autobusami po Bałkanach podróżować nie będę, tyle też razy już tę obietnicę złamalam. Tutaj po prostu, nie posiadając samochodu, inaczej się nie da. W drodze z Belgradu do Budwy bus wykonuje niesamowite, czasem wręcz przerażające zakręty, pokonując wysokie łańcuchy górskie, aż moja dawno zażegnana choroba lokomocyjna odezwała się mocno we znaki. Koniec tej męki zwieńczony był jednak widokami zapierającymi dech w piersi.

Unosząc się w ciepłej, słonej wodzie Morza Adriatyckiego, obserwować można malujące się ponad liśćmi drzew palmowych piękne masywy górskie. Uwaga — jest to też raj dla kociarzy. Wprawdzie nie odwiedziłam Kotoru, które uchodzi za miasto kotów (co może poniekąd sugerować nazwa), to i w Budwie ich nie brakowało. A i pamiątki z wizerunkami kotów są identyczne z tymi, jakie można dostać w Stambule,

w którym koty również traktowane są jak „święte krowy”.

Do niedawna Serbia i Czarnogóra były jednym państwem, „związkiem”, który przetrwał najdłużej po rozpadzie dawnej Jugosławii. W roku 2006 Czarnogóra w sposób pokojowy proklamowała swoją niepodległość a Serbia, równie pokojowo, na ów rozwód się zgodziła. Nie wszystkie jednak rozstania Serbii z krajami ościennymi są zakończone, a bliźni zagonione. Dotyczy to przede wszystkim Kosowa, z którym granica jest wciąż rozdrapywaną raną. Nie trzeba być osobą szczególnie spostrzegawczą, aby, szczególnie w Belgradzie, zauważyć liczne, czasem wielkie banery z napisami „Kosovo je Srbija”. Napięcia i prowokacje na granicy obu państw (Polska w końcu należy do krajów, które istnienie Kosowa oficjalnie poparły) utrzymywane są na mniej więcej stałym, z rzadka eskalującym poziomie.



Serbia, jak i sami Serbowie, są jednak dosyć otwarci i przyjaźnie nastawieni w stosunku do obcokrajowców, czego sama często doświadczyłam. Największą mniejszością narodową stanowią tam Węgrzy, a za nimi — osoby z krajów dawnej Jugosławii, szczególnie Bośniacy, Chorwaci i Czarnogórcy. Co ciekawe, obecnie na ulicach Belgradu i innych dużych miast można spotkać wielu Chińczyków, osób z krajów Afrykańskich (mieszkających tu i mówiących często płynnie po serbsku!), czy, od roku 2022, również Rosjan. Imigracja tej nowej mniejszości to efekt polityki serbskiego rządu, która nieustannie balansuje między Wschodem a Zachodem, krajami Unii Europejskiej a Federacją Rosyjską i Chinami. Większość przybyłych z Rosji to osoby młode i wykształcone, którzy stali się cennymi pracownikami, często w wysoko wyspecjalizowanych branżach. Ich asymilacja stoi jednak pod znakiem zapytania, osobiście nie spotkałam takich, którzy uczyliby się języka czy pragnęli zostać w Serbii na stałe.

Z innych, wartych odwiedzenia w Serbii miast należy wspomnieć o Nowym Sadzie, drugim największym miastem w kraju. Powiedziabym, że to miejsce wielkich kontrastów. Najlepiej udać się tam pociągiem z Belgradu. Około półgodzinna trasa nowoczesną koleją w dwupoziomowym pociągu mija jak z bicia strzeł, ukazując przyjemny widok na rzeki, jeziora i lasy. Sytuacja diametralnie zmienia się jednak zaraz po opuszczeniu dworca głównego, kiedy wychodzimy na betonową płytę głównej ulicy, którą musimy przemierzyć przed dotarciem na stare miasto. Ulica ta za każdym razem robi na mnie szczególnie przykre wrażenie. Cała bowiem składa się z bloków, których partery zajmują sekwencje kasyn i banków, a w nich mężczyźni w każdym wieku, popijający piwem papierosy i wrzucający do kolorowych maszyn swoje ostatnie pieniądze.

Nowy Sad jest też jednak ważnym ośrodkiem akademickim, miastem studenckim oraz miejscem chętnie



odwiedzanym przez turystów. Architektura i układ miasta znacznie bardziej niż Belgrad przypomina inne, europejskie miasta. W końcu Nowy Sad, stolica autonomicznego okręgu o nazwie Wojwodina, jest obszarem, który znajdował się w przeszłości pod panowaniem Cesarstwa Austro-Węgierskiego.

Ostatni raz miasto to odwiedziłam we wrześniu 2024 roku. Kilka miesięcy później, w listopadzie, doszło tam bowiem do tragedii, której reperkusje w kraju trwają do dziś.

1 listopada na stacji głównego dworca kolejowego nowo odrestaurowany strop dachu zawalił się, w wyniku czego zginęło piętnaście osób. Aby upamiętnić osoby, które zginęły, studenci wydziału sztuk dramatycznych w Nowym Sadzie zorganizowali minutę ciszy, w czasie której zostali zaatakowani. Wydarzenie

to sprowokowało falę blokad organizowanych przez studentów wydziałów na różnych uniwersytetach, na początku w Nowym Sadzie, ale niedługo potem na wydziałach w całym kraju. Studenci okupują w tym momencie budynki większości uniwersytetów w kraju, dwadzieścia cztery godziny na dobę, codziennie, obecnie już od ponad czterech miesięcy. Oprócz wspomnianych blokad studenci, codziennie, przez 15 minut blokują ulice miast, upamiętniając w ciszy tragiczne wydarzenie. Do protestów i blokad dołączają też uczniowie liceów, rodzice, nauczyciele oraz wiele

stujących i uciekających z miejsca ataku.

Czego domagają się Serbowie? Przede wszystkim sprawiedliwości wobec ofiar oraz wzięcia pełnej odpowiedzialności przez rząd za tę katastrofę. Żądania studentów dotyczą także udostępnienia dokumentacji związanej z budową stacji kolejowej w Nowym Sadzie, która do tej pory nie została ujawniona, co tylko wzmacnia podejrzenie o istnieniu wielu nieprawidłowości. Dołączyły do tego postulaty domagające się ujawnienia tożsamości sprawców ataków



innych, niezwiązanych z nauką osób, mieszkańców miast. Co powien czas strajki organizowali również przedstawiciele innych zawodów, w tym rolnicy, pracownicy, prawnicy. Działania studentów popierane są przez większość społeczeństwa, mało kto wyraża też jakąkolwiek niechęć wobec blokad ulicznych czy innych form protestów. Przez cały ten czas były one również realizowane w formie pokojowej, unikając jakichkolwiek kontrowersji. Jedyne kontrowersje wywoływane są jak dotychczas ze strony rządu, policji czy, jakby się wydawało, „przypadkowych” sprawców, którzy niejednokrotnie już wjeżdżali w tłum prote-

na protestujących. Kilka osób związanych ze sprawą podało się już do dymisji, w tym nawet premier kraju, jednakże znaczna część społeczeństwa domaga się także „głowy” samego prezydenta kraju. Aleksandar Vučić, pełniący tę funkcję od roku 2017, wcześniej od roku 2014 jako premier Serbii, jest najbardziej wpływowym politykiem w kraju, sprawującym obecnie rządu o charakterze autorytarnym. Dzisiaj, kiedy piszę te słowa, odbywa się w Belgradzie prawdopodobnie największy protest, jaki kiedykolwiek widział ta ziemia. Liczba uczestników nie jest jeszcze doszacowana, a media publiczne zdaje się wyraźnie

zaniżać frekwencję, jednak nie ulega wątpliwości, że niezadowolenie tłumów przybiera wciąż na siłę i oczekuje na adekwatną odpowiedź ze strony władz. Czy tak się jednak stanie? Jak potoczą się dalej protesty? Tego jeszcze nie wiadomo. Studenci są jednak wyjątkowo zdeterminowani, nieustępliwi, oraz, co warto uwagi, stanowczo opierają się jakimkolwiek zaangażowaniu politycznemu ze strony opozycyjnych partii politycznych. Dzięki temu jeszcze chętniej popiera ich społeczeństwo, a także ludzie nauki, profesorowie, środowiska artystyczne i inne.

być może mierzą się z konsekwencjami w postaci wydłużenia o rok czasu swoich studiów, jednak pokazują dobitnie, że sprawiedliwość społeczna oraz pokojowa walka o lepszą przyszłość dla kraju jest dla nich nadrzędna.

Mało o tych wydarzeniach słyszy się w mediach w Polsce oraz, jak sądzę, w innych krajach europejskich. Uważam, że powinno się to zmienić i z tego też powodu dzielę się z Wami głosem moich serbskich znajomych. Ich postawa, zaangażowanie oraz wytrwałość jest godna podziwu. W tym momencie



fotografie dzięki uprzejmości Katariny Pantelic, przyjaciółki z Serbii, reporterki

Toastmasters International organization

who we are and why it is worth joining us



Toastmasters International organization evolved from a single club founded on October 22, 1924 by Ralph C. Smedley in California, USA. Since its official founding on December 19, 1932, more than four million people have passed through the organization. Nowadays, Toastmasters International is divided into local clubs, each with about 20-30 people, who get together regularly (usually weekly) for meetings lasting about an hour and a half. The first Polish Toastmasters club was established in Warsaw in 1994. Currently, there are over 60 clubs in Poland, including both Polish and English-language clubs, as well as several German-language clubs.

In every club the following rules are constant: at the meetings there are "guests" and "club members." Moreover, each meeting is built of two pannels: the first one is about giving different types of speeches, whereas the second one is about evaluations of each type of speeches that were given. Everyone can come to the meetings (guests too) and take part in the open

competition of giving unprepared short speeches (so-called "hot questions" or Table Topics). Becoming an official "Toastmasters member" gives one the right to deliver their own long speeches, to evaluate other people's speeches and to get access to educational materials.

In Poznań there are four clubs: three Polish-speaking clubs and one English-speaking club (Verbal Victory Toastmasters English Speaking Club). If one wishes to improve communication and leadership skills, achieve personal growth, improve their English and overcome their fear of public speaking within a friendly and supportive environment, Verbal Victory Toastmasters English Club is a perfect place. Whether one is speaking to the board of directors, their customers or their co-workers, Toastmasters can help you do it better. One can learn and practice in a friendly, comfortable environment with people who are there for the same reason: to become better communicators.

O Śródziemiu bez Tolkiena

Wszystko, co sobie wymyślisz. Peter Jackson i jego Śródziemie — Recenzja książki.

Śródziemie kojarzy się obecnie z dwoma słynnymi nazwiskami. Ludzie, którzy swoją młodość przeżywali jeszcze w poprzednim wieku, najczęściej przechodzą bezpośrednio do Tolkiena, natomiast pierwsze myśli pokolenia dorastającego po 2001 r. bardzo często wędrują najpierw do Petera Jacksona. Swoimi filmowymi adaptacjami nowozelandzki reżyser sprawił, że obecnie trudno spotkać osobę, która nie słyszałaby o fantastycznym świecie stworzonym przez Profesora z Oksfordu. O jego życiu i twórczości napisano już wiele publikacji, więc tegoroczna premiera tomu opowiadającego o karierze domorosłego twórcy filmów była bardzo miłym zaskoczeniem.

Cień przeszłości

Oryginalne, anglojęzyczne wydanie książki autorstwa Iana Nathana ukazało się w 2018 roku. Jej polski przekład zawitał na księgarskich półkach pod koniec 2024 r. dzięki wydawnictwu Open Beta, specjalizującym się w tematach growych i popkulturowych. Za tłumaczenie treści odpowiadała współpracująca z wydawcą Karolina Piwowarczyk. Natomiast za projekt okładki, z której nieco przekornym wzrokiem patrzy na nas bohater tomu, odpowiada magik grafiki znany w internecie pod pseudonimem Fakes Forge.

Dawny redaktor i producent wykonawczy magazynu *Empire* po raz kolejny stara się pieczołowicie przedstawić wieloletni proces rozwoju kariery reżysera, który stał się jednym z najsłynniejszych i najlepszych fachowców w swojej dziedzinie. *Wszystko, co sobie wymyślisz* nie była jego pierwszym przedsięwzięciem w tym stylu, gdyż wcześniej stworzył

już dzieło opowiadające o twórczości Tima Burtona. Po twórcy filmowego Śródziemia zmierzył się on z jeszcze większymi legendami kina pokroju Quentina Tarantino, Christophera Nolana czy Stevena Spielberga. Powracając jeszcze do sielskich klimatów Shire, napomknę jedynie, że spod jego pióra wyszła również książka opowiadająca o osobie i filmach niedoszłego reżysera *Hobbitów*, czyli Guillermo del Toro.

Pierścień podniósł reżyser najmniej do tego powołany

Już pierwsze strony tomu witają nas krótką, acz treściwą przedmową samego Golluma, znanego również jako Sméagol, tudzież Andy Serkis. Wspomina on, jak wspaniałą przygodą i zabawą była współpraca z Jacksonem, Walsh i Boyens oraz jak praca przy obu trylogiach wpłynęła na jego życie. Mimo że kuszące jest przypisanie powyższej książki do działu biografii, jednak po dogłębnej lekturze mogę was zapewnić, że jest to coś więcej niż prosta opowieść o życiu i twórczości Petera Jacksona. Ian Nathan oczywiście serwuje nam spojrzenie na rozwój kinematograficznej pasji młodego Nowozelandczyka, jego kolejnych przygód z tworzeniem coraz to bardziej skomplikowanych produkcji. Po drodze zajrzymy też za kuliszy niektórych produkcji z drugiej połowy ubiegłego wieku oraz poznamy tajemnice branży z tamtych czasów. Co prawda nie są to historie związane w bezpośredni sposób z *Władcą Pierścieni*, jednak ich przedstawienie ma przede wszystkim na celu ukazanie, jak hermetyczne potrafiło być środowisko związane z produkcją filmów. Okazuje się bowiem, że czasem w pracy przy nowej produkcji pomogą znajomości i przysługi, o których zdążyło się już zapomnieć.

Z powstaniem filmowej wersji *Śródziemia*, którą uświadczyc mogliśmy w dwóch trylogiach, kojarzy się przede wszystkim przywołany już kilkakrotnie Peter Jackson. Ogromne przedsięwzięcie nie doszłoby jednak do skutku, gdyby nie rzesze współpracowników, niektórzy z nich działali z nim już przy wcześniejszych produkcjach, podczas gdy inni porzucili swoje dotychczasowe życie i przeprowadzili się (dosłownie) na drugi koniec świata, aby wesprzeć ten wyjątkowy projekt swoimi pomysłami i umiejętnościami. Zarówno adaptacje dzieł Tolkiena, jak i ta książka są pomnikiem dla ogromnego wkładu osób takich jak Richard Taylor, Andrew Lesnie czy Stephen Regelous. Dzięki skomponowaniu tego dzieła na kształt powieści autor może kilkakrotnie podkreślić także zakulisowe starania Kena Kaminsa czy Marka Ordesky'ego, którzy nierzadko musieli bawić się

w wytrawnych polityków, aby pierwsza z trylogii w ogóle miała szansę powstać. Oczywiście takich cichych bohaterów historii było znacznie więcej i choć ja o wszystkich nie dam rady wspomnieć, to możecie być pewni, że Ian Nathan daje każdemu z nich choć na chwilę zabłysnąć.

Nieraz także dowiecie się, że w powstawaniu filmów pomagała Nowa Zelandia jako państwo, co jak wiemy, przyniosło jej rozwinięcie branży filmowej z prawdziwego zdarzenia oraz wzmożonego do dzisiaj zainteresowania turystów. Po lekturze książki możecie dojść także do wniosku, że szczególne podziękowania należą się też rodzinom aktorów. Podczas gdy jedni ruszali do Nowej Zelandii z całą rodziną, pewna część obsady zgadzała się na przyjęcie roli dopiero po usilnych prośbach swoich bliskich, którzy byli fanami książek Profesora.



Ilustracja: Maja Gołębiowska

Nikt tak po prostu nie nagrywa *Władcy Pierścieni*

— Może jakiś film Fantasy?

— Coś w stylu *Władcy Pierścieni*?

— A czemu nie sam *Władca Pierścieni*?

Jak podaje legendarna już anegdota, tak właśnie miała wyglądać rozmowa między Peterem Jacksonem a jego partnerką i współpracowniczką — Fran Walsh, podczas której zdecydowali się na próbę przeniesienia historii Jedyne Pierścienia na wielki ekran. *Peter Jackson i jego Śródziemie* co prawda nawiązuje do tej plotki, jednak poprawia te podania i prezentuje bardziej realną wersję, według której dyskusje na temat podjęcia jakichkolwiek kroków w stronę *Władcy Pierścieni* trwały kilka tygodni. Śledząc życie i karierę Nowozelandczyka od samych ich początków, możemy przeczytać m.in. o tym, jak poznawał kolejne osoby, które miały stać się jego bliskimi współpracownikami.

Największą uwagę zwróciłem jednak na to, jak dość niepozornie wyglądały początki jego znajomości ze wspomnianą już partnerką kreatywną i życiową oraz Philippą Boyens, która dołączyła do nich niemalże na samym początku długiego procesu twórczego. Z biegiem czasu ta trójka stała się niemalże nierozłączna, nierzadko rozumiejąc się bez słów oraz uzupełniając nawzajem swoje umiejętności. Do dzisiaj ich nazwiska rzadko kiedy występują oddzielnie, zwłaszcza jeśli mamy na myśli projekty związane ze *Śródziemem*. Dla osób, które mogą nie dowierzać, że ich przyjaźń przetrwała tyle lat, podam przykład niedawnej premiery — *Wojny Rohirrimów*, przy której ponownie pracowali razem, choć tym razem głównie jako producenci.

Chcę znów zobaczyć góry, Gandalfie, góry!

Powyższa książka przedstawia też wiele innych historii, jednak w miarę możliwości stara się zestawić je ze wszelkim dostępnym kontekstem. Dzięki (zapewne momentami żmudnej) pracy autora otrzymujemy więc historię wzbogaconą o ciekawe smaczki, którymi możemy uraczyć naszych znajomych podczas wspólnego maratonu filmowego. Bądźmy poważni,

nawet temat palców Viggo po którymś razie już się nudzi. Po lekturze *Wszystkiego, co sobie wymyślisz* przestaniecie się więc narażać na znudzone spojrzenia towarzyszy niedoli lub groźbę wrzucenia w otchłanie Góry przeznaczenia w przypadku kolejnej powszechnie znanej anegdoty.

Oczywiście filmowe *Śródziemie* nie miałyby szansy w ogóle zaistnieć, gdyby nie pewien angielski filolog, w którego głowie przez wiele lat powstawał jedyny w swoim rodzaju świat, przelany potem na papier. Autor oczywiście oddaje hołd postaci Johna Ronald Reuela Tolkiena, nierzadko wspominając jego dzieła. *Wszystko, co sobie wymyślisz* opowiada o adaptacjach, dlatego uświadczymy też wypowiedzi samego Profesora, pochodzących z jego biografii autorstwa Humphreya Carpentera. Skoro książka opowiada o najbardziej udanej próbie przeniesienia powieści do innego medium, to warto byłoby również dowiedzieć się o tych, które skończyły się względny niepowodzeniem. Myślę, że czytelnicy liczący na nieco ciekawostek i anegdot związanych chociażby z niedocenianą animacją Bakshi'ego czy próbami Beatlesów się nie zawiodą.

Na pochwałę zasługuje to, że autor w swoim dziele opowiada chyba o wszystkich możliwych próbach adaptacji filmowych, radiowych i serialowych historii, które wyszły spod pióra Oksfordzkiego naukowca. Zdołał on nawet zahaczyć o zapowiedzi produkcji od Amazona, która w momencie premiery oryginalnego wydania książki na szczęście istniała jeszcze w sferze fanowskich domysłów.

Pierścień rusza na południe

Tak jak w powieści (i filmie) Drużyna Pierścienia ruszyła z Rivendell na południe, tak i autorowi książki przydarzyło się podróżować w takim kierunku. Nie tylko trafił na południe Francji, by podczas festiwalu obejrzeć w elitarnym gronie przedsmak tego, co przygotowywał Jackson, ale też wielokrotnie odwiedzał południową półkulę. Nietrudno domyślić się, że jego podróże związane były z kolejnymi wizytami na pla-

nie filmowym, o których wspomina w treści książki. Dzięki jego wizytom za kulisami, wywiadom z obsadą i ekipą, a nawet obserwowaniu pewnych momentów procesu produkcji i postprodukcji, książka nabiera jeszcze więcej wartości. W końcu sam Peter Jackson szanował uwagi sir Christophera Lee, który jako jedyny z aktorów i pracowników branży miał okazję spotkać samego J.R.R. Tolkiena (choć dochodziło do tego też jego coroczne czytanie *Władcy Pierścieni*).

Do tego wszystkiego dodać można także widoczne na każdym kroku obycie autora z fandomem. Rzuca się ono w oczy już w samym spisie treści, gdyż część rozdziałów zamiast sztucznego tytułu opisującego treść, nawiązuje bezpośrednio do *Śródziemia* (*W sprawie hobbitów czy Tam i z powrotem*). W samej treści natomiast wielokrotnie natkniemy się również na nieco podobny zabieg, zastosowany przez Nathana. Sprawnie puentuje on niektóre akapity lub rozdziały odniesieniami do czegoś, co zawsze rozgrzewa serca miłośników *Śródziemia*, czyli kultowych cytatów oraz memów. Gdy zauważyłem pierwszy z nich w okolicach 40. strony od razu wzrosła moja ocena dla pracy autora, który sprawnie potrafił wpleść takie mrugnięcia okiem do narracji oraz dla tłumaczki, która umiejętnie oddała ich sens w naszym języku. A dalej było takich nawiązań już tylko więcej.

Skrótem na książki

Książka Iana Nathana niestety nie uniknęła drobnych błędów redakcyjnych, literówek czy błędów w chronologii, które wytknęły osoby bardziej zazna-

jomione z historią kinematografii. Mimo to odważę się stwierdzić, że jest to tytuł, wręcz obowiązkowy dla każdego fana *Śródziemia*, zwłaszcza tego filmowego, choć wydaje mi się, że po lekturze tego dzieła nawet książkowi puryści docenią trud, jaki włożył Peter Jackson ze współpracownikami, by jak najwierniej przenieść dzieła Tolkiena na duży ekran. *Wszystko, co sobie wymyślisz. Peter Jackson i jego Śródziemie* to nie tylko biografia reżysera czy historia zmagania z adaptowaniem kultowej powieści. To także opowieść o przyjaźni, innowacji, rozwoju technologii oraz własnym, a także robieniu rzeczy pozornie niemożliwych. Pamiętajcie też, że nawet gdy zagubicie się niczym Kompania Thorina w odnalezieniu się pomogą: bogata bibliografia i obszerny indeks, umieszczone na końcu tomu.

ZALETY

- + Autor korzysta z własnych wizyt na planach filmowych Petera Jacksona i wywiadów z obsadą i ekipą filmową
- + Sprawne łączenie nawiązań i mrugnięć okiem z lekko prowadzoną narracją
- + Sprawdzone anegdoty, które zaskoczyły nawet mnie
- + Ukazanie wkładu wielu osób w wymagające projekty
- + Opowieść o innowacji i czynieniu niemożliwego możliwym

WADY

- Drobne błędy, które umknęły redakcji i korekcie
- Momentami chaotyczna narracja, skacząca po osi czasu

cykl: Taśmy filmowe

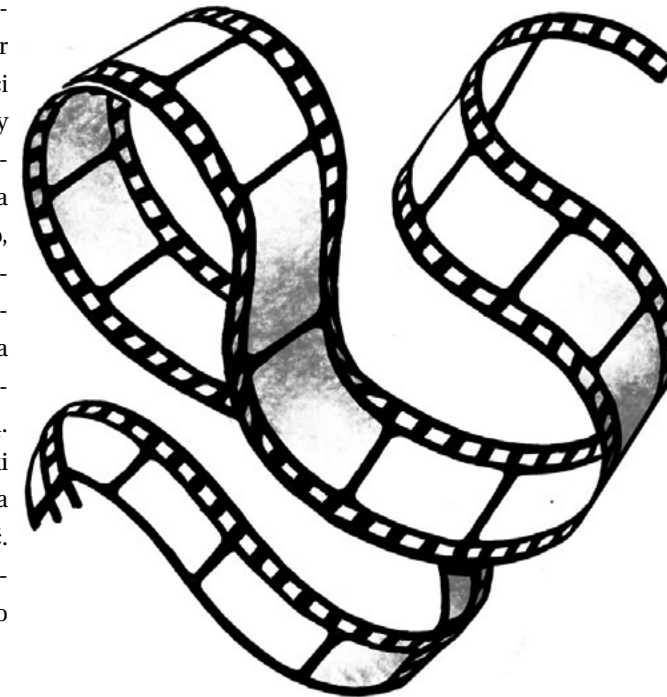
Perfekcja, kontrasty i obsesje — Tár

Przeszywające chłodem, jak szczęśliwie zakończona już długa zima, są również filmy. Bywa to mniej lub bardziej korzystne, ale w filmie Todda Fielda z 2022 roku emocjonalna lodówka przynosi efekt brawurowy.

Jest to jeden z obrazów, w którym szczególną rolę odegrał operator, bo zdjęcia są tu same w sobie elementem narracji. Kamera Floriana Hoffmeistera przez dwie i pół godziny prezentuje nam kadry pełne prostoty, minimalizmu, wręcz powracającego wciąż chłodu. Nie ma tu artystycznych dodatków, wszystko obserwujemy niby przypadkiem, jakbyśmy wciąż stali w pobliżu — czysty, wykalkulowany obraz. Od początku do końca operator wprowadza widza w atmosferę obsesyjnej kontroli, w której wszystko, co widzimy, ma być idealne. Co do centymetra.

Grająca tytułową rolę Cate Blanchett daje pokaz swojego aktorstwa, a w rezultacie dyrygentka Lydia Tár przyciąga nas do tej powolnej, niespiesznej opowieści jak magnes, nie pozwalając na nudę — przez cały czas próbujemy zrozumieć jej osobowość i przewidzieć, jak przebiegnie ta widowiskowa anatomia upadku. Bo jest to kobieta, która mimo dużego ego, samozachwyty graniczącego z narcyzmem i niewątpliwego sukcesu w branży, ulega stopniowej destrukcji wywołanej jej własną ambicją. Lydia zatracza się w swoich obsesjach i ciągłej kontroli, jej perfekcjonizm pożera ją wraz z rozpędzającą się fabułą. Z jednej strony pokazuje nam swoje słabości, lęki i ludzkie, cieplejsze odruchy, z drugiej, jej zachowania bywają przeszywające i wzbudzające niepewność. Traktuje ludzi, z którymi pracuje w orkiestrze, instrumentalnie, nie przykładając najmniejszej wagi do

ich uczuć. Bezceremonialnie zwalnia asystentkę, nie okazując jej wcześniej ani odrobiny wdzięczności za zaangażowanie. Nigdy nie gryzie się w język i ma za nic poprawność polityczną. Nie liczy się z opiniami muzyków i nie docenia ich, nie wspierając rozwoju ich kariery. Dla niej są jedynie instrumentami, które rozstawia ruchem swojej dłoni. Lydia ulega zauroczeniu młodą Rosjanką i w tych scenach wydaje się nam, że jej postać łagodnieje, przestaje być nadmiernie kategorię. Jednak fascynacja mija, a większym problemem dyrygentki staje się samobójstwo jej dawnej muzyczki, w które wmieszany jest też wątek wykorzystywania i nadużyć. Tár nie przejmuje się tym ze względu na bliską znajomość. Dla niej to przede wszystkim widmo rozpadającej się wielkiej kariery. W jej romansach z kobietami, nad którymi miała władzę zwierzchnią, próżno szukać uczuciowości i faktycznego zauroczenia, były raczej kaprysem



i sposobem na emocjonalne uzależnienie od siebie drugiej osoby, a także zapełnieniem wewnętrznej pustki. Lydia jak drapieżne zwierzę zbliżała się do ofiary dla własnych celów, emocje drugiej strony nigdy szczególnie jej nie obchodziły. Choć nie mamy pewności, czy w żadnej z postaci nie zakochała się naprawdę.

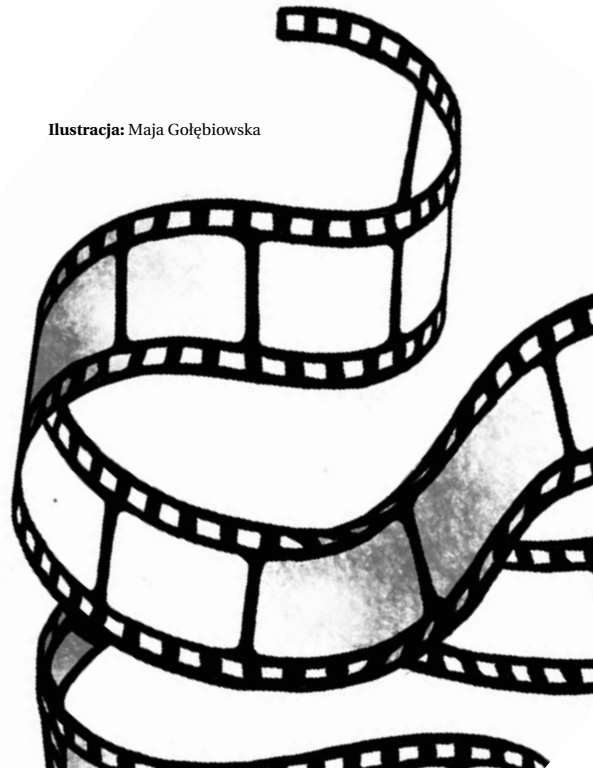
To, co w Lydii najważniejsze, to stawianie sztuki zawsze ponad rzeczywistość. Poświęca ona wszelkie relacje, wszystkie, czyjeśkolwiek uczucia, dla jak najlepszego rezultatu swojej pracy. Na szczycie zawsze jest muzyka, nigdy człowiek. Dyrygentura w toksycznym rytmie to zresztą temat znany w kinie polskim, bo nasuwa się tu skojarzenie z *Dyrygentem* Andrzeja Wajdy, choć *Tár* jest zdecydowanie bardziej bezkompromisowym obrazem. Stawia wiele pytań o rolę artysty, tego, ile wolno mu zrobić w imię twórczości. A Lydia, pracując w toksyczny sposób, balansuje na granicy społecznej tolerancji dla geniuszu i wybitnej sztuki, która obecnie łatwo przechodzi w cancel culture. *Tár* ma lepsze momenty, ale bywa też wyrachowaną manipulanką. Chwilami widz zaczyna ją nawet lubić, a scenę później jej uzależnienie od własnych ambicji skutecznie dominuje nad całością. Kontrastów jest tu mnóstwo, a zaczyna się on już na klatce schodowej w mieszkaniu *Tár*. Minimalizm, prostota i każda rzecz odłożona na swoje miejsce. Fortepian, partytury, grana muzyka klasyczna. Za ścianą jest zupełnie inny świat jej niepełnosprawnej sąsiadki mieszkającej z umierającą matką. Bez idealnego porządku, bez muzyki i drogich przedmiotów. Gdy Lydia podnosi tam staruszkę z podłogi i dotyka tego, co dalekie od estetyki filharmonii, przeżywa swojego rodzaju szok. W kolejnej scenie zrzuca z siebie ubrania i obsesyjnie myje ciało, jakby chciała się pozbyć przykrego, brudnego widoku życia w jego najbardziej ludzkich odsłonach fizjologicznej zwyczajności. Doświadcza tego również odwołując młodą Rosjankę do jej mieszkania. Lydia parkuje swój najnowszy, luksusowy samochód pod ruiną

wymalowaną graffiti, w biednej dzielnicy i zupełnie nie umie się w tym otoczeniu odnaleźć. Dla niej to świat nieidealny, a w umyśle na nic, co nie jest perfekcyjne, nie ma miejsca.

Kariera Lydii widowiskowo upada przez jej własne zachowanie, z czego reżyser czyni wręcz przestrożę dla geniuszy — szczyt jest stromy, więc tak jak trudno na niego wejść, tak równie łatwo boleśnie spaść. Jej degradacja w branży jest druzgocąca, jednak w niej samej nie zmienia się nic. Koniec filmu jest jego początkiem, powtarzalnym schematem, bo Lydia, przekonana o swojej wyjątkowości i wybitności, nie staje się bardziej wyrozumiała. Wciąż liczy się tylko muzyka, jej jedyna szczerza namiętność, za wszelką cenę.

Todd Field stawia wiele pytań, na które współczesność szuka odpowiedzi. Czy geniuszowi wolno więcej? Czy poprawność polityczna zawsze ma sens? Czy sztuka jest ważniejsza od życia? I czy ktokolwiek się tego dowie?

Ilustracja: Maja Gołębiowska



Cykl Artefakty: Sylvia Plath

Czasem do zostania wchłoniętym przez daną książkę wystarczy zaledwie króciutki fragment, niekiedy nawet jedna wyjątkowa linijka, która zamieszka w głowie na nieco dłużej. Czesław Miłosz, debiutując w 1933 roku tomikiem *Poemat o czasie zastygłym* pisze: „Wierzę w zniszczalność wszystkiego, co istnieje”. Wiadomo, jak to z debiutami bywa, zwykle są one po prostu w porządku. Przeważnie mało rewolucyjne, najczęściej jedynie pozwalają zaprezentować potencjał autora. W przypadku Miłosza warto uwypuklić, że w chwili publikacji *Poematu o czasie zastygłym* miał zaledwie 22 lata. Pomyśleć i powiedzieć coś takiego, mając lekko ponad 20 lat, robi na mnie wrażenie. Innym, jednakże równie czarującym, jest fragment *Szklanego klosza* Sylwii Plath. Amerykanka na kartach swojej autobiograficznej powieści używa wielu prostych, aczkolwiek niezwykle trafnych porównań, opisujących jej życiowe zagubienie. W rozdziale siódmym czytamy: „Życie moje ukazało mi się w postaci rozgałęzionego drzewa figowego, tak jak w tamtym opowiadaniu. Na każdej gałęzi wisiała dojrzała fioletowa figa, symbol jednej z czekających na mnie w życiu szans. Reprezentowały męża, dom, dzieci, sławę poetki [...]. Miałam ochotę na wszystkie, na absolutnie każdą z tych fig z osobna, ale zerwanie jednej oznaczało automatycznie rezygnację z pozostałych, więc siedziałam, aż figi zaczęły się marszczyć, czernieć i jedna za drugą spadały na ziemię”. Te słowa są co prawda zdecydowanie mniej mroczne niż przemyslenia młodego Czesława Miłosza, jednak równie silne dla wielu młodych, dorosłych kobiet. Chciałabym wszystko, najlepiej teraz, a w zasadzie to siedzę na tej gałęzi i jestem niemiłosiernie głodna. Cytat o figowym drzewie jest niezwykle popularny i stanowi pewnego rodzaju symbol nierozzerwalnie

związany z postacią Plath. Odwiedzając social media, nietrudno znaleźć zdjęcia kobiet, które na opalonych ramionach czy żyłastych kostkach mają wytatuowany właśnie ten owoc. Najpewniej jest to hołd dla zerwanych i skonsumowanych przez nie szans.

Sylvia Plath urodziła się w Bostonie 27 października 1932 roku. Jej ojciec Otto Plath był urodzonym w Cesarstwie Niemieckim profesorem entomologii oraz języka niemieckiego. Pracujący jako wykładowca na Boston University Plath w 1929 roku poznał młodszą o blisko dwadzieścia lat Aurelię Schober, studentkę uczęszczającą na prowadzony przez niego lektorat. Kobieta, podobnie jak Plath, miała germańskie korzenie. Para pobrała się szybko, jednak ze względu na autorytarną naturę mężczyzny małżeństwo nie należało do szczęśliwych. Mała Sylvia już we wczesnym dzieciństwie przejawiała zainteresowanie książkami i tworzeniem własnych historii. W wieku zaledwie ośmiu lat jej wiersz znalazł się w dziale dziecięcym magazynu Boston Herald. Było to krótko po śmierci ojca, którego surowa i zdystansowana postać znacząco wpłynęła na twórczość poetki. Wydarzenie to było dla dziewczynki traumą, gdyż mężczyzna zmagający się z cukrzycą, której postęp doprowadził do amputacji lewej nogi i w rezultacie do śmiertelnego zakażenia. Kobieta nawet wiele lat po odejściu ojca czuła, że wciąż jest w pewien sposób przez niego zniewolona. Jednym z najbardziej znanych utworów autorstwa Sylwii Plath jest wiersz *Daddy*, stanowiący osobisty i intensywny emocjonalnie rozrachunek z tatą. Otto Plath jest w wierszu przedstawiony niemal jako postać mityczna, jednocześnie źródło podziwu i szacunku, ale też ucisku oraz gniewu. Te skrajne i rozbieżne emocje towarzyszące podmiotowi, doprowadzają

finalnie do potrzeby symbolicznego „zabicia” ojca celem emocjonalnego oczyszczenia i uwolnienia się spod wieloletniego jarzma.

Dorastając, Plath cały czas interesowała się pisaniem, które przynosiło jej już coraz więcej sukcesów w postaci różnych nagród czy stypendiów. Matka, chcąc jak najbardziej wspierać córkę w literackiej pasji, postanowiła na jedenaste urodziny podarować jej dziennik, który okazał się być fantastycznym prezentem. Od tamtej pory aż do końca życia Sylvia Plath prowadziła swój dziennik. Wiersze jak i opowiadania jej autorstwa publikowane były w gazetach, między innymi w młodzieżowym magazynie *Seventeen*. Mimo licznych sukcesów, Sylvia nie nadążała emocjonalnie za biegiem wydarzeń. Nastolatka odznaczała się niebywałym perfekcjonizmem i determinacją, często nakładając na siebie gigantyczną presję. Nieumiejętność odnalezienia w świecie miejsca dla swojej wrażliwości, potęgowała u niej stany depresyjne. Po ukończeniu liceum w 1951 roku młoda kobieta otrzymała stypendium i wybrała się na studia na Smith College, prestiżowej uczelni przeznaczonej jedynie dla dziewcząt. Okres akademicki również okazał się nie być dla Sylwii Plath zbyt łaskawy. Wygrywaniu kolejnych konkursów towarzyszyło coraz to większe przygnębienie, przeobrażające się niejednokrotnie w myśli samobójcze. Szczyt nastąpił w roku 1953, po zaliczeniu drugiego roku studiów. Młoda pisarka odbyła wtedy staż w nowojorskiej redakcji kobiecego magazynu *Mademoiselle*. Po jego ukończeniu dowiedziała się, że jej kandydatura na wakacyjny kurs literacki na Harvard University została odrzucona. Dla dwudziestoletniej wówczas Sylwii była to ogromna porażka i źródło rozczarowania. Sytuacja przerosła ją do tego stopnia, że podjęła próbę samobójczą zażywając bardzo dużą ilość tabletek nasennych, które wcześniej przepisał jej lekarz. Została jednak znaleziona nieprzytomna i szybko przetransportowana do szpitala, gdzie długi czas powracała do zdrowia. W latach 50. proces leczenia zaburzeń psychicznych

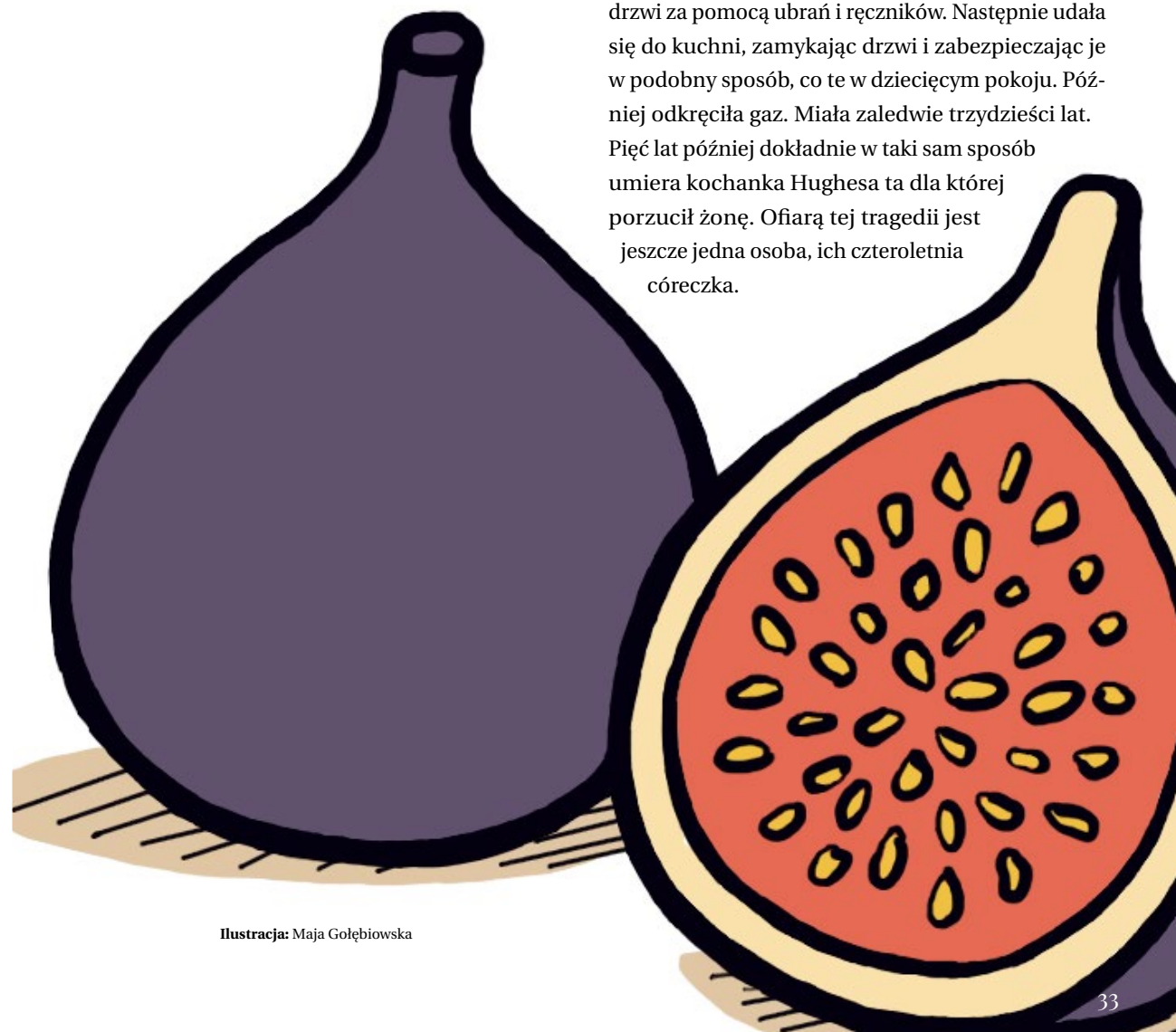
wyglądał zupełnie inaczej niż aktualnie. Jednym z elementów terapii, jakim była poddawana Plath, były elektrowstrząsy, które odcisnęły spore piętno na jej psychice. Opisuując pobyt w klinice na kartach *Szklanego Klosza*, często wspomina o ogromnym lęku przed tymi „zabiegami”. Po zakończeniu leczenia Sylvia Plath wróciła na uniwersytet i w roku 1955 otrzymała dyplom licencjata, na którym znalazły się sama najwyższe stopnie.

Prestiżowy program wymiany naukowej pozwolił kobiecie podjąć studia magisterskie na angielskim University of Cambridge. W lutym 1956 roku podczas jednego z przyjęć poznała Teda Hughesa, charyzmatycznego, starszego o dwa lata poetę. Obopólna fascynacja i intensywny romans doprowadziły do szybkiego ślubu, który miał miejsce latem tego samego roku, zaledwie cztery miesiące po poznaniu. W dzienniku Sylvia opisywała Teda w samym superlatywach, rozpluwając się nad jego wierszami. Po miesiącu miodowym w Hiszpanii młode małżeństwo czekała niestety bolesna rozłąka. Sylvia rozpoczęła drugi rok studiów, a Ted zakończył już swoją edukację. Kobieta bardzo cierpiała, opisując swój smutek i tęsknotę jako „śmierć za życia”. Po ukończeniu studiów para w końcu zamieszkała razem, najpierw w rodzinnym Bostonie, potem w małym miasteczku w południowo-zachodniej Anglii. Gdy przeminęły miłosne uniesienia i pojawiła się dwójka dzieci, to prawdziwe życie okazało się być trudniejsze niż można było przewidzieć. Do związku wkradła się chorobliwa zazdrość, która doprowadzała do wielu wybuchów gniewu ze strony żony. Jej podejrzenia jednak były uzasadnione, bowiem Ted faktycznie wdał się w romans i wyprowadził z kochanką do Londynu, zostawiając Sylwię wraz z dwójką dzieci na prowincji. Dodatkowym ciosem była informacja, że mąż zabrał nową partnerkę na wakacje do Hiszpanii, konkretnie tam, gdzie spędził razem z Sylwią miesiąc miodowy. Po rozwodzie kobieta razem z synem i córką przeprowadziła się do Londynu, powracając

do pisania po długiej przerwie spowodowanej małżeńskim kryzysem. Ted, pomimo bycia fatalnym mężem, sprawdzał się w roli ojca i codziennie bywał gościem w jej nowym domu, co nie ułatwiało jej procesu otrząśnięcia się z trudnych doświadczeń. Pisarka wszystkie negatywne myśli, lęki i niepokoje przelewała na papier, usiłując rozliczyć się z depresyjną rzeczywistością. Właśnie w tym mrocznym okresie powstał jej najsłynniejszy tomik *Ariel* oraz zakończyła się praca nad jedną z najsłynniejszych powieści XX wieku, czyli *Szklanym kloszem*. Jej zdrowie, zarówno psychiczne jak i fizyczne z biegiem czasu ulegało znaczącemu pogorszeniu. Kobieta, która niegdyś uważała palenie za haniebny nawyk, zaczęła jeden

papieros podpalać od drugiego, a do tego sięgała po duże ilości tabletek nasennych. Pozostawała pod opieką lekarza psychiatry, jednak nie przyniosło to żadnych pozytywnych skutków. W jednym z dzienników kobiety można znaleźć słowa: „Why can't I try on different lives, like dresses, to see which fits best and is more becoming?”.

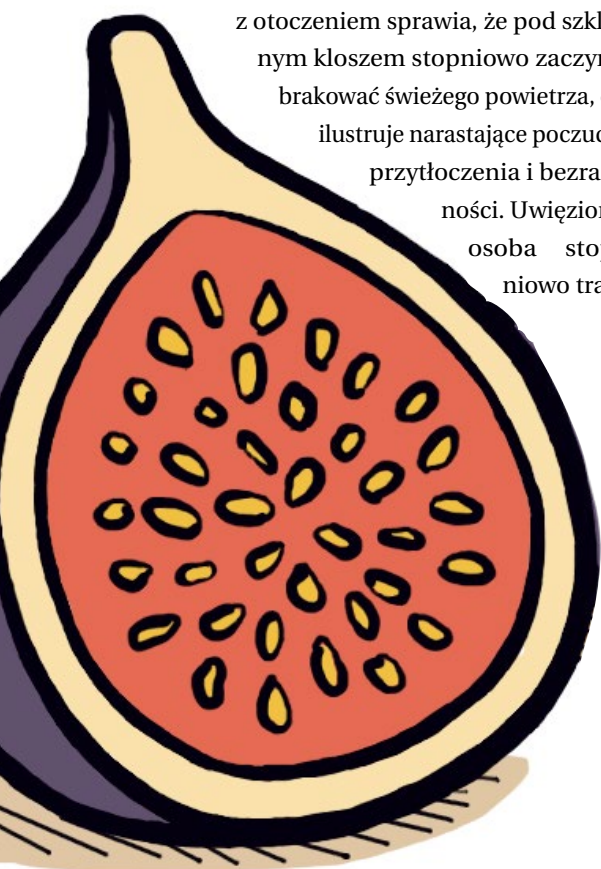
W siódmą rocznicę poznania Teda Hughesa i około miesiąc po publikacji *Szklanego klosza* (pod pseudonimem Victoria Lucas), 11 lutego 1963 Sylvia wstała nad ranem i jak codziennie przygotowała dzieciom śniadanie. Tacę wraz z jedzeniem zaniósła do ich sypialni, otworzyła okno oraz solidnie uszczelniła drzwi za pomocą ubrań i ręczników. Następnie udała się do kuchni, zamykając drzwi i zabezpieczając je w podobny sposób, co te w dziecięcym pokoju. Później odkręciła gaz. Miała zaledwie trzydzieści lat. Pięć lat później dokładnie w taki sam sposób umiera kochanka Hughesa ta dla której porzucił żonę. Ofiarą tej tragedii jest jeszcze jedna osoba, ich czteroletnia córeczka.



Ilustracja: Maja Gołębiowska

W narratorce *Szklanego klosza*, Esther Greenwood, łatwo można dopatrzyć się cech łączących ją z Sylią Plath. Nadzwyczajnie zdolna i utalentowana młoda kobieta, staż w nowojorskiej redakcji, odrzucona kandydatura na letni kurs literacki. Każdemu, nawet niewielkiemu krokowi naprzód towarzyszy paraliżujący lęk i zwątpienie, czy aby na pewno ten wybór jest dobry. Esther nie potrafi znaleźć swojego miejsca ani wśród koleżanek, ani w związku ze studentem medycyny z Yale University, Buddym Willaredem, którego postać często przywołuje w swoich wspomnieniach. W końcu dopuszcza się próby samobójczej, zostając później pacjentką kliniki, gdzie w ramach terapii poddawana jest elektrowstrząsom. Tytułowy szklany klosz symbolizuje uwięzienie w świecie własnych emocji i zmiennych nastrojów, które mogą się zachwiać pod wpływem nawet drobnego, pozornie błahego bodźca. Jest to symbol izolacji i bezsilności, bycia oddzielną od reszty świata niewidzialną barierą. Brak bezpośredniego kontaktu

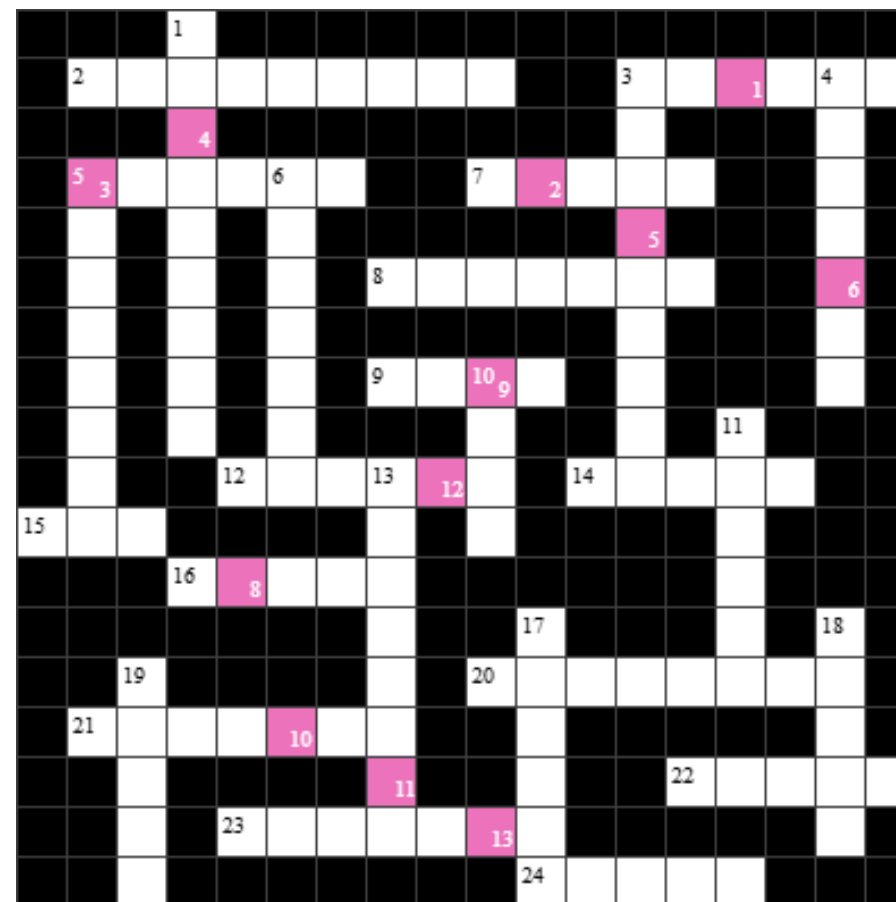
z otoczeniem sprawia, że pod szklanym kloszem stopniowo zaczyna brakować świeżego powietrza, co ilustruje narastające poczucie przytłoczenia i bezradności. Uwięziona osoba stopniowo traci



możliwość swobodnego oddychania, wskutek czego zaczyna się dusić.

Fenomen Sylii Plath to dość złożone zjawisko. Kobieta wywodziła się ze społeczności konserwatywnej, gdzie rola kobiety sprowadzała się do strażniczki ogniska domowego, która nie zaprzęta sobie głowy innymi sprawami, a już zdecydowanie nie pisanie poezji. Sylvia wyłamywała się z tego schematu, co w latach 50. nie było łatwym zadaniem. Oczywiście jej wielkim marzeniem było założenie rodziny — mieć kochającego męża i dzieci — jednak nie wyobrażała sobie życia bez pracy, którą było pisanie. Odnajdywała w tym upust swoich trudnych do przepracowania emocji, podejmując tematy, które w tamtym czasie nie przystoiły kobietom. Wykazywała się ogromną odwagą, potrafiąc w sposób szczery i dosadny portretować to, co się w niej działo, nawet jeśli kłóciło się to z obrazem idealnej kobiety.

W wspólnej piosence koreańskiego rapera RM i amerykańskiej piosenkarki Erykah Badu padają hipnotyzujące słowa: „Cause true beauty is a true sadness. Now you could feel my madness.”, które przywołuję, myśląc o każdym filmie czy książce, której fabule daleko do radosnej historii z happy-end'em. Nie jest wcale tak, że ludzie lubią karmić się bólem płynącym z ekranu czy kart powieści, jednak to właśnie z niego moim zdaniem bije większa autentyczność i moc przekazu. Nie chcemy trzymać w sobie smutku nazbyt długo, najlepiej pozbyć się go już na wczoraj. Będąc obdarzonym darem artystycznym, najłatwiej zrobić to przelewając go z serca i głowy na papier, nie zatrzymując w sobie ani na chwilę dłużej. Z radością jest bowiem odwrotnie. Czemu miałabym chcieć wylewać z siebie radość i piękno, które odczuwam zamiast pławić się w nim, jak najdłużej mogę?



POZIOMO

- 2 wrodzona lub nabyta
- 3 literatura Lema
- 5 kolano koślawe
- 7 ptak z Ameryki
- 8 wzór ...-Benedicta
- 9 komisja konkursowa
- 12 dieta stosowana w IBS
- 14 w łowiectwie, krew
- 15 jaszczurka
- 16 wódz rzymski
- 20 grzyb hodowlany
- 21 gałęzie drzewa iglastego
- 22 prywatny nauczyciel

23 między nerwem a mięśniem

24 kura wysiadująca jajka

PIONOWO

- 1 chory na padaczkę
- 3 gryzoń o miękkim futrze
- 4 B9, kwas...
- 5 okrzyk zwycięstwa
- 6 bród, smród i...
- 10 żółta ciecz z rany
- 11 do wyciągania gwoździ
- 13 do mięsa, na grill
- 17 nakładka na koło samochodu
- 18 gotujący się płyn
- 19 aksamit

NAGRODA:

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

Prawidłowe rozwiązanie – zdjęcie, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłające na adres jolka@pulsum.pl do 20.05.2025 wraz z dopiskiem „Krzyżówka”.

Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę.

SUDOKU

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

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

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

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

NAGRODA:

Podwójna wejściówka do Poznańskiego Muzeum Pyry

Prawidłowe rozwiązanie – zdjęcie, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsum.pl do 20.05.2025 wraz z dopiskiem „Sudoku”.

Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę.

SUCHARY

W sali sądowej:

- Uderzył pan poszkodowanego dwa razy?
- Tak.
- Czy chciałby pan jeszcze coś dodać?
- Nie, myślę, że to mu wystarczy.

Jasiu, czy mam zadzwonić do twojej mamy?

- A czy moja mama dzwoni do pani i żali się, że nie radzi sobie w pracy?

Blondynki podziwiają księżyc:

- Myślisz, że jest tam życie?
- No pewnie, przecież pali się światło.

Studenci:

- Wiesz, czasami mam taką ochotę na naukę...
- I co wtedy robisz?
- Czekam, aż mi przejdzie.

Co robi Jezus na rondzie?

Nawraca

Turysta zgubił się w górach, ale ku swojej uldze za-uważyl bace.

- Baco, którędy do Zakopanego?
- A za ile?
- Jak to, za ile? Za Bóg zapłać!
- A, to niech wos Bóg prowadzi.

Jak nazywa się moment przed ugryzieniem bułki?

Preambuła

Dlaczego szkielety nie mogą grać muzyki Kościelnej?

Bo nie mają organów

W co grają Węgrzy?

Węgrybirds

U lekarza:

- Proszę brać ten lek codziennie, trzy łyżki rano i tyle samo wieczorem.
- Oj, ale ja mam w domu tylko dwie łyżki..

Późny wieczór, dzwonek do drzwi. Otwieram. Przed drzwiami stoi jeź.

- Czego chcesz?
- Masz klej?
- Nie mam!

Zatrzasnąłem drzwi i szykuję się do spania. Mija może pięć minut, kolejny dzwonek, u drzwi ten sam jeź.

- O co znowu ci chodzi! Spać mi daj!
- Klej ci przyniosłem.

Blok operacyjny, za chwilę ma się odbyć skomplikowany zabieg na otwartym sercu, niestety na salę wciąż nie przywieziono jeszcze pacjenta.

- Trudno – mówi lekarz – zaczynamy bez niego.

(ZA)BIEGANIE 5.0



14.05.2025

**Kiedy: 8, 9, 10, 13 maja 2025 o 19:00
11 maja 2025 o 18:00**

bilety:

<https://opera.poznan.pl/pl/rigoletto-dyr-antonello-allemandi>

Bilety dla studentów Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu:

25% zniżki na hasło UM

„Przekleństwo!” („La maledizione!”) – ostatnie słowo Rigoletta, dworskiego błazna i czułego ojca, którego flirt z władzą kończy strata ukochanej córki – najlepiej streszcza fabułę hitu Verdiego. Choć krytycy powątpiewali w powodzenie kompozycji, zrywającej ze sztywnym kanonem tworzenia, sam Verdi był przekonany, że „Rigoletto” jest jego najlepszą operą, w której walory muzyczne współgrają w pełni z dramatycznym przebiegiem akcji.

PATRONAT HONOROWY



Patronat Honorowy
Prezydenta
Miasta Poznania



NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
Wielkopolski Oddział Wojewódzki w Poznaniu



WIELKOPOLSKA
IZBA
LEKARSKA



PAŃSTWOWY POWIATOWY
INSPEKTOR SANITARNY
W POZNANIU



IFMSA-Poland
Oddział Poznań



TEATR WIELKI
IM. STANISŁAWA MONIUSZKI
W POZNANIU

