

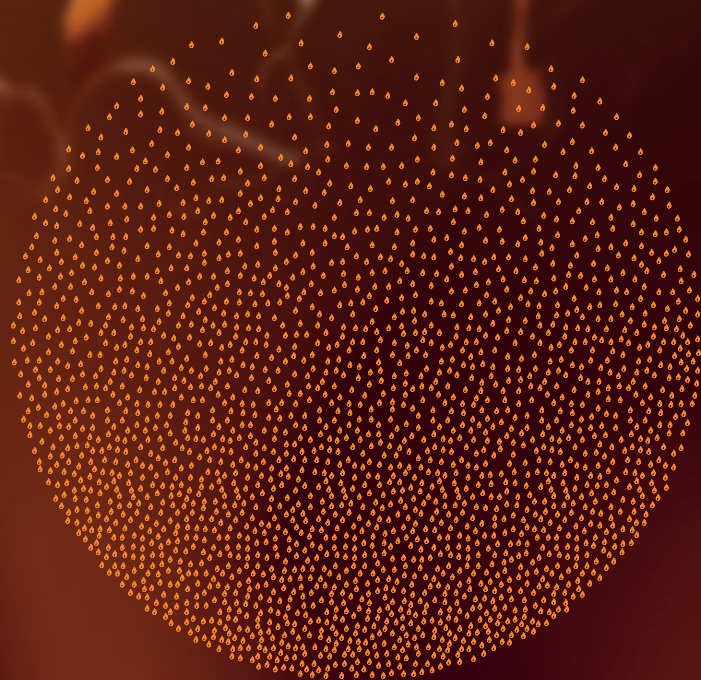
# PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 236 • 10-2023

ISSN 2956-784X





# ogien

2 GRUDNIA | SALA ZIEMI | POZNAŃ



[www.ogien.live](http://www.ogien.live)

# PULSUM

GAZETA STUDENTÓW

NR 236 • 10-2023

ADRIAN KOSTRZEWA  
REDAKTOR NACZELNY



Nowy rok akademicki rozpoczęty. Dla studentów i studentek wyższych lat to zwyczajny, kolejny rok studiowania. Ale... w mury naszej Uczelni zawitali nowi, żądni wiedzy i przygód, adepci różnych kierunków. Tytułem wstępu pragnę życzyć wszystkim studentom i studentkom, pracownikom i pracowniczkom UMP oraz innych poznańskich Uczelni wytrwałości i sukcesów w roku 2023/2024. Jak wygląda plan na przyszłe miesiące? Przed nami kolejna (niezwykła) edycja sztandarowej akcji Medyczny Pomaga 5.0. — największego projektu na naszej Uczelni w ramach wsparcia WOŚP-u. Jak świat się rozwija, tak rozwijają się projekty. Jestem dumny, że 5. edycja wydarzenia cieszyć się będzie własną siedzibą 32. Sztabu Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy na terenie naszej Uczelni. Ten miły krok z pewnością przyczyni się do wzrostu zebranej kwoty, pomagając wielu cierpiącym ludziom. Już teraz serdecznie zapraszam wszystkie zainteresowane osoby do włączenia się w naszą inicjatywę. Kontynuujemy również cykl artykułów o problematycznych kwestiach stanowiących bolączkę obecnych czasów. W tym

**Redaktor Naczelny:** Adrian Kostrzewa  
**Z-ca Redaktora Naczelnego:** Anieli Żak  
**Skład:** Konrad Strzelecki, Maria Tomaszewska  
**Okładka:** Basia Borysewicz  
**Strona internetowa:** Weronika Pierz  
**Korekta:** Małgosia Biernacka, Franciszek Klarowski, Natalia Placek, Wojciech Pękosz, Bartosz Świercz, Maja Susło  
**Ilustracje:** Maria Tomaszewska, Konrad Strzelecki, Lidia Tańska, Aga Cieślewicz, Alicja Urbańczyk

**Kolegium:** Piotr Chałaj, Olga Ciura, Zofia Czaplicka, Olga Drzymala, Katarzyna Grzesiak, Wojciech Janczak, Kasia Oziewicz, Barbara Jaśkowiak, Mirela Król, Stanisław Lipiak, Maria Lubieńska, Weronika U. Musiał, Aneta Synakiewicz, Weronika Szymonik, Marta Rezler, Agata Tomaszewska, Jakub Trojanowski, Wiktoria Trzebiatowska, Gaja Trzaskowska, Hania Wzorek

numerze przeczytacie o interdyscyplinarności w ochronie zdrowia... A może jednak jej braku?

W niedalekiej przyszłości odbędzie się wydarzenie mające na celu integrację całej społeczności akademickiej... W końcu wszyscy jesteśmy jedną, wielką rodziną. Koniecznie obserwujcie nasze media społecznościowe, aby być na bieżąco z wydarzeniami.

## SPIS TREŚCI

3 **Słowo wstępu** *Adrian Kostrzewa*

4 **Wariograf**

## NAUKA

5 **Burza w szklance mleka** *Zuzanna Adamkiewicz*

7 **Radio i stereotypy** *Katarzyna Grzesiak*

9 **ONE LIFE, ONE LIVER** *Weronika Gryczyńska*

11 **Bezpiecznie na UMP** *Monika Słowińska*

12 **Interdyscyplinarność w ochronie zdrowia**

*Aleksandra Kurowska, Adrian Kostrzewa*

## ROZMAITOŚCI

14 **Cykl: magia w medycynie** *Weronika Szymonik*

16 **Nielegalne grzybki, idziemy na jagody** *Maria Tomaszewska*

18 **Testament reprezentacji – Niekochani** *Wojciech Janczak*

## KULTURA

23 **Stetoskop i pióro #1 – Janusz Korczak** *Jakub Trojanowski*

24 **Campus Polska Przyszłości 2023** *Katarzyna Oziewicz*

27 **Ola Lisboa** *Aniela Żak*

30 **Poetyckie potyczki** *Olga Drzymala, Antoni Jacek Maj*

## ROZRYWKA

33 **Krzyżówka** *Kamila Garus*

34 **Dziennik Podróżnika** *Konrad Strzelecki*

36 **Sudoku**

38 **Suchary**

**Koordynator Działu Pisarskiego:** Martyna Adamska  
**Koordynator Działu Korekty Językowej:** Natalia Placek  
**Koordynator Działu Graficznego:** Konrad Strzelecki  
**Koordynator Działu PR:**  
ds. Facebooka – Emilia Dańczak,  
ds. Instagrama – Aleksandra Kurowska  
**Koordynator Działu HR:** Maria Niezgodza  
**Koordynator ds. Kontaktów Zewnętrznych:** Katarzyna Grzesiak  
**Koordynator Działu Nagrań Audiowizualnych:** Zuzanna Nogaj

**Numer zamknięto:** 10.09.2023 r.

**Nakład:** 1500 sztuk i wydanie internetowe

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

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

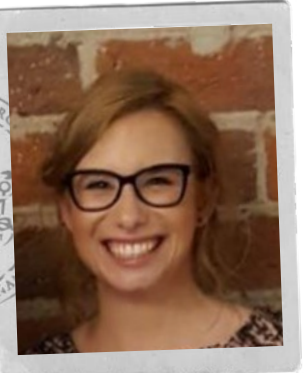
## WARIOGRAF

IMIĘ I NAZWISKO: Agata Nowak-Myszka

STOPIEŃ NAUKOWY: lekarz

STANOWISKO: asystent

STAŻ NA UCZELNI: 12 lat



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: jestem wiecznie w „biegu” (choć mój mąż twierdzi, że to eufemizm dla „jestem wiecznie spóźniona”)

JESTEM MISTRZYNIĄ W: udowadnianiu, że czas jest pojęciem względnym

MAM SŁABOŚĆ DO: dobrej literatury, czekolady i zalando

NIE POTRAFIĘ: funkcjonować w bałaganie

ZAWSZE CHCIAŁAM SIĘ NAUCZYĆ: hiszpańskiego i gry w szachy

CHCIAŁABYM JESZCZE: zobaczyć żółwie na Galapagos i orangutany na Borneo, a także adoptować bezdomniaka (teraz kolej na psiaka, kot już się sam wprowadził)

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: mądrzy ludzie o wielkich sercach

KIEDY KŁAMIĘ: (choć oczywiście robię to bardzo rzadko) podobno świetnie mi to wychodzi

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: coś poszło nie tak

IRYTUJE MNIE: głupota i chamstwo

KIM LUB CZYM CHCIAŁABYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁA TYM, KIM JESTEM: od zawsze fascynowała mnie medycyna sądowa

STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: wieku i pamięci

KIEDY STOJĘ W KORKU: nadrabiam telefoniczne zaległości, a w razie braku dostępności rozmówców układam plan działania na kolejny dzień

MOJE HOBBY TO: czytanie i podróże

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: okulary

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: empatia

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: jest ich tak wiele...

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: nie mam szczególnych preferencji, mam za to wyjątkową awersję do disco-polo

MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: szum liści i bzyczenie owadów na łące, w lesie lub w ogrodzie

ENERGII DODAJE MI: uśmiech na twarzach córeczek

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: czerpcie z życia garściami, jakby jutra miało nie być

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: wieczór w dobrym towarzystwie

JEŚLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: iPhone

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: milczenie jest złotem

# Burza w szklance mleka...

## czyli co warto wiedzieć o laktozie?

Rozsiadasz się w fotelu w swojej ulubionej kawiarni, barista stawia na stoliku Twoje „to co zawsze”. Pochylasz się nad filiżanką pełną aromatów, a tam – rozeta – latte art, idealnie na zdjęcie na insta! Tylko że... mleko sojowe tak dobrze się nie pieni. Przy barze – gastronomiczna „tabaka”, mała szansa, że ktoś zrobi nową kawę. Eh...

### Laktoz(ł)a

Mimo że wielu z Was rozkoszuje się szklanką ciepłego mleka do śniadania lub wlewa je do miski z ulubionymi płatkami (a może na odwrót?), tolerancja mleka nie jest „defaultowym” ustawieniem dorosłego człowieka. Laktaza, enzym pozwalający rozkładać laktozę, jest niezbędny noworodkom, dla których naturalnym pożywieniem jest mleko matki, jednak w życiu dorosłym jego aktywność maleje. Mimo to, wykształcenie tolerancji na mleko i trawienie laktozy okazało się strzałem w dziesiątkę dla wielu starożytnych populacji, zwłaszcza tych narażonych na głód i prowadzących wcześniej hodowlę bydła na mięso. Mleko i jego przetwory zaspokajały potrzeby żywieniowe człowieka bez jednoczesnej konieczności uszczuplania zasobów żywego inwentarzu. Różnice między poszczególnymi populacjami widać do dzisiaj – według statystyk, na nietolerancję laktozy cierpi 65-100% lud-

ności dalekiego wschodu, południowej części Afryki i Ameryki Południowej, podczas gdy w Europie czy Stanach Zjednoczonych jest to poniżej 40%.

Wyróżniono trzy typy nietolerancji laktozy: alaktazję – całkowity brak laktazy powodujący problemy z trawieniem mleka od urodzenia przez całe życie, niedobór laktazy pierwotny, dotyczący większości dorosłych, gdzie aktywność enzymu naturalnie maleje z wiekiem oraz niedobór wtórny (nabyty) spowodowany uszkodzeniem nabłonka jelita. Dlaczego jednak dla niektórych z nas to nie laktoza jest problemem?

### Kaze(w)ina

W przypadkowej poznańskiej kawiarni na 550 sprzedanych kaw „mlecznych” 110 z nich jest serwowana na napojach roślinnych. Jak się okazuje, nie chodzi tylko o weganizm czy dbanie o planetę – część z nas cierpi na skazę białkową. Jest to problem zupełnie innej natury niż nietolerancja laktozy – organizm traktuje niektóre frakcje białek mleka, jak np. kazeina czy serwatka (laktoglobuliny), jako zagrożenie i mobilizuje układ odpornościowy. Mimo że najczęściej pojawia się u niemowląt i dzieci wskutek niedojrzałości układu odpornościowego, przy predyspozycji genetycznej występuje także u dorosłych. Przepadalność charakteryzuje się także innymi objawami niż nietolerancja laktozy – oprócz standardowych „problemów żołądkowych” pojawiają



się także zmiany skórne i świąd w okolicach szyi, uszu, łokci oraz zaostrenie trądziku.

Co ciekawe, objawy CMPI (cow milk protein intolerance) nie muszą występować od razu po spożyciu mleka czy produktów mlecznych, ponieważ wszystko zależy od mechanizmu alergii. Reakcje zależne od przeciwciał IgE z reguły pojawiają się szybko, a przeciwciała wykryć można testem z krwi. Alergia niezależna od przeciwciał IgE stanowi dużo większe wyzwanie diagnostyczne – objawy pojawiają się nawet z tygodniowym opóźnieniem.

Równie interesująco prezentuje się kwestia wy-

kształcania tolerancji na białko mleka poprzez tzw. „milk ladder”. Po przynajmniej sześciu miesiącach diety wykluczającej można podjąć próbę stopniowego wprowadzania produktów mlecznych do jadłospisu, a pierwszym stopniem wspomnianej drabiny są... produkty zawierające mleko poddane obróbce termicznej. Jak się okazuje, może ona zmniejszać wrażliwość na alergeny, które pod wpływem temperatury zmieniają swoją strukturę lub wchodzą w reakcję z innymi związkami organicznymi!

A zatem czy na pewno masz nietolerancję laktozy? Do kawy dziś mleko... owsiane.



Coraz więcej osób ma za mało światła na co dzień. Nie dość, że neon rozjaśnia szare dni to jeszcze często je koloruje – co może wywoływać u odbiorcy dobre wibracje i autentyczny entuzjazm do działania, życia, spełniania marzeń.

Dla nas neon jest formą wyrażania siebie. Nadanie symbolom znaczenia i stworzenie przez nas neonu może po części odzwierciedlić daną osobę.

Jesteśmy firmą, która oferuje produkty tworzone wyłącznie w Polsce. Każdy z nich jest unikatowy ze względu na pracę handmade. Cieszymy się, że jesteśmy częścią lokalnego i zrównoważonego biznesu.

Nasze neony to gwarancja wysokiej jakości, dlatego, że mamy kontrolę nad każdym etapem produkcji. Podchodzimy do każdego klienta indywidualnie. Nieustannie szkolimy się w zakresie komunikacji, tak by najdokładniej rozumieć Wasz potrzeby.



# Nawet w stereo można usłyszeć słabe piosenki w dobrej jakości

Nerwowo zerkacie na zegarek. 7:40. Klnięcie pod nosem. Autobus nie ruszył się z miejsca w korku od 10 minut. Od samego rana już czuliście, że nie zdążycie. Poranna kawa miała już posmak porażki. Nie oszukujmy się, nikt nie lubi spóźniać się do szpitala na obchód. Pozostało Wam jedynie poganiać kierowcę, w myślach spoglądając na niego złowrogo z przedniego miejsca. Dodatkowo w radio leci TA piosenka, która przyprawia Was o nudności. Hit jesieni. Wszystkie jesieniarzy ją kochają. Później blok tematyczny o plotkach wśród influencerów. A nawet nie wspomną o tym, kto zdobył w tym roku Pokojową Nagrodę Nobla.

Radio to ciekawy kanał komunikacyjny. Leci w tle podczas jazdy samochodem, u fryzjera czy u sąsiada w mieszkaniu z naprzeciwka. Nawet jeśli tego nie chcesz, Twój mózg oswoi się z nadawaną muzyką i później będziesz się dziwił na imprezie, że znasz tekst. Głównie dotyczy to muzyki disco polo. Możemy nie lubić danego gatunku muzycznego, ale akurat ten utwór znamy. Tamten również. Kojarzy mi się to ze stereotypami. Nikt w nie nie wierzy, każdy zna, a czasami dochodzi się do wniosku, że może coś w nich jest. Nawet ten utwór disco polo ma w sobie coś takiego, że kiwasz laczkiem w rytm muzyki, ale jak coś, to przecież nie lubisz.

## **Piguły, fizykoterapeuci i przystojni ratownicy**

Co robi pielęgniarka przez większość czasu? Pije kawkę i macha laczkiem. Dlaczego na oddziale jest pielęgniarz? Bo nie przyjęli go na karetkę. Co robią fizjoterapeuci? Głównie to masaże lub gimnastykę poranną. Ortopedią zajmują się tylko mężczyźni i nie

mają pojęcia, gdzie znajduje się robak w mózdzku. Położnymi zostają kobiety, które same nie mogą mieć dzieci. Stomatolodzy to nie lekarze. Terapeuta zajęciowy głównie bawi się z pacjentami i marnuje czas. Farmaceuci tylko wydają leki z recept, a polecają to, co jest w reklamie. Analityk medyczny głównie klika guziki na urządzeniach. Dietetykiem zostają grube osoby, które chcą schudnąć. Mąż lekarz, a żona pielęgniarka. Lekarze jeżdżą tylko porsche, a na wakacje latają co weekend. Ratownicy medyczni zawsze są młodzi i przystojni. Sami z pewnością znacie jeszcze więcej stereotypów. Słyszycie je podczas rodzinnych spotkań czy na oddziałach. Na początku niesie się kaganek oświaty i tłumaczy się każdej osobie, że tak nie jest. Później brakuje na to już sił. Natomiast w najgorszych przypadkach sami pogrążamy się w stereotypach na temat wykonywanej pracy.

## **To się doktorka wypowiedziała, teraz posłuchamy prawdziwego lekarza**

Dlaczego tkwimy w oceanie stereotypów? Sprawdzamy pewne zjawiska wyłącznie do jednego wniosku. Pojawia się schemat, który ma nam ułatwić ocenę otoczenia. W czasach dinozaurów i kamienia pozwalało nam to na uniknięcie niebezpieczeństwa. Jeśli coś pędziło w stronę człowieka, to trzeba było uciekać. W dzisiejszych czasach może to być baba za kierownicą lub łysy chłop w dresie. Temu uproszczeniu ulega wszystko, co nas otacza w świecie. Porządkujemy i kategoryzujemy informacje. Jest jednak jeden mały szczegół – mowa o stereotypie, a nie o fakcie. Fakt jest prawdziwy. Stereotyp to fałszywe przekonanie o określonej grupie ludzi. Jest ono

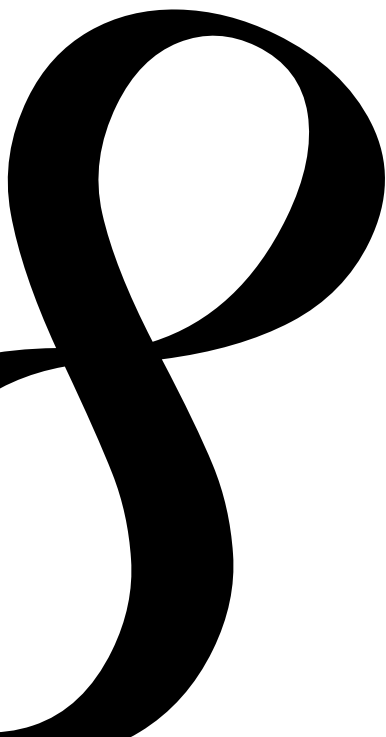
niedostatecznie uzasadnione i może nie dotyczyć większości opisywanej grupy. Trudno społeczeństwu zmienić, a tym bardziej odrzucić dany stereotyp, zwłaszcza, że znaczna część z nich jest kulturowo podtrzymywana. Dlaczego? Może to wynikać z lęku przed inną grupą ludzi (jeszcze kilkadziesiąt lat temu większość katolików wierzyła, że Żydzi składają ofiary z chrześcijańskich dzieci). Kolejną przyczyną może być zwykła agresja, zagrywka polityczna – Ukraińcy są leniwi i żyją na zasiłkach, które powinni dostawać Polacy. Innym powodem może być chęć podniesienia samooceny danej grupy: blondynki są na wieczór, a brunetki na lata.

### **Dobra teoria, a jaka praktyka?**

Wiemy, że stereotypy są złe, ale szczerze zastanówmy się, czy sami ich nie powielamy. Wystarczy, że mamy gorszy dzień i zdenerwuje nas TA PIGUŁA. Ogarnia nas irytacja, pomimo że wiemy jak wygląda praca pielęgniarki. Czasem może nie być w stanie silić się na uprzejmość. Trochę empatii i dystansu! Myślę, że to powinno znaleźć się na receptce dla każdego z nas. Niektóre stereotypy są źródłem żartów czy memów,

które bawią wszystkich. Najgorszy wróg lekarza? Jedno jabłko dziennie. Na polu towarzyskim możemy poruszać się w ramach „dystansu”

do siebie. Sprawa zmienia się na polu zawodowym, we współpracy między specjalistami czy w kontakcie z pacjentami. Nie powielajmy informacji, które nie są prawdziwe. Chamstwem jest robienie tego w celu poprawienia swojej samooceny i upokorzenia innego specjalisty. Zła atmosfera w zespole może powodować konflikty i prowadzić do ogólnego braku szacunku. Przykładem może być traktowanie innych według jakichś stereotypów. Wszyscy jesteśmy sobie równi, po prostu mamy inne kompetencje. Może część specjalistów macha tym łącznikiem na zmianie, ale czy to czyni ich gorszymi? Zmniejsza ich kompetencje? Sprawia, że są mniej wartościowi w zespole interdyscyplinarnym? Nie. Pamiętajmy również, że gdy nas ktoś obrazi mówiąc stereotyp, powiedzmy mu o tym. Może nie jest świadomy konsekwencji swoich zachowań? Może chciał być zabawny, ale nie wyszło? Dajmy feedback, bo nie czytamy sobie nawzajem w myślach. Jeśli druga strona mocno przegięła, nie musimy mieć litości, ale krew niech się nie leje. Kiedy zaczniemy traktować siebie z większym szacunkiem, praca stanie się przyjemniejsza. Część napięć między ludźmi zniknie. Odczujemy to my, ale również pacjenci. Wierzę, że gdy sami zaczniemy się traktować dobrze i bez uprzedzeń, to również kontakt z pacjentami ulegnie poprawie. Wtedy skończą może się historie o złych pielęgniarkach, niedobrych lekarkach czy leniwych ratowniczkach medycznych. Dobro jest zaraźliwe, ale najpierw trzeba samemu zostać jego nosicielem.





# ONE LIFE, ONE LIVER

## Światowy Dzień Świadomości o Zapaleniach Wątroby

Jako największy gruczoł w organizmie człowieka pełni jedno z kluczowych funkcji, których liczba oscyluje w okolicy 500. Poczynając od gospodarki m.in. węglowodanami, tłuszczami czy białkami przez gromadzenie zapasów witamin, kończąc na funkcji immunologicznej. Mowa o narządzie, który uzyskał miano „centralnego laboratorium ustroju”. Zgodnie z kalendarzem dni promocji zdrowia 1 października obchodzimy Światowy Dzień Świadomości o Zapaleniach Wątroby oraz Międzynarodowy Dzień Walki z Wirusowym Zapaleniem Wątroby Typu C.

### W liczbach

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) podaje zatrważające statystyki, zgodnie z którymi na wirusowe zapalenie wątroby (WZW) typu B choruje 296 milionów ludzi na całym świecie, a WZW typu C dotyka 58 milionów. Zaś do 2019 roku łącznie 3 miliony ludzi zostało nowo zakażonych przewlekłym WZW typu B jak i WZW typu C. W Polsce odsetek zakażonych wirusem HCV z obecnością HCV-RNA wynosi ok. 0,5%, co odpowiada 165 tys. osób zakażonych. Większość z nich nie jest niestety świadoma zakażenia, co skutkuje dalszym jego przenoszeniem czy rozwojem śmiertelnych konsekwencji. Skutkiem czego obecne czasy nazwane zostały tzw. cichą epidemią WZW typu C.

### Sęk w tym, że...

WZW typu C należy do jednego z mniej poznanych i najbardziej skomplikowanych wirusów, mających zdolność do ciągłej modyfikacji. Dotychczas naukowcy wykryli sześć typów wirusa, których zmienność jest tak ogromna, że zidentyfikowanie go jest niezmiernie trudne, co czyni go niebezpiecznym

dla ludzkiego organizmu. Wirusa pierwotnie zidentyfikowano dopiero w okolicach 1990 roku, co tylko potwierdza jak wielką jest on zagadką. Najdokładniejszym sposobem potwierdzenia wiremii jest test oparty na metodzie oznaczającej stężenie HCV-RNA przy użyciu tzw. polimerazowej reakcji łańcuchowej (PCR), która pozwala wykryć swoiste przeciwciała już po dwóch tygodniach po zakażeniu.

### (Nie)alarmujące objawy

Niestety znaczna większość zakażeń wirusem jest bezobjawowa, przez co tak trudno go jednoznacznie wykryć bazując tylko na klinice. Tylko 10–25% chorych doświadcza bardziej widocznych zwiastunów choroby w postaci żółtaczki. Osłabienie, brak apetytu, mdłości, wymioty, bóle stawowo-mięśniowe czy stany podgorączkowe to zapowiedzi wielu jednostek chorobowych wątroby. Brak konkretnych wykładników o manifestacji klinicznej we wczesnym stadium zachorowania jest niestety dużą przeszkodą w wykryciu i szybkim wdrożeniu leczenia, a pacjenci zgłaszający się do placówek leczniczych przeważnie mają już zaawansowane i nieuleczalne zmiany narządowe.

### Wystrzegaj się!

Droga zakażenia WZW typu C obejmuje przerwanie ciągłości tkanek miękkich poprzez iniekcje czy skałeczenia, dlatego do grup ryzyka należą m.in. ludzie zażywający narkotyki drogą dożylną (42% chorych), pacjenci, którym wykonano transfuzję krwi (6%), osoby mające bardzo liczne kontakty heteroseksualne lub homoseksualne (6%) czy ludzie mający ścisły, długotrwały kontakt z chorym domownikiem (3%). Zatem zapobieganie polega głównie na przestrze-

ganiu zasad higieny osobistej, utrzymaniu czystości i zasad BHP w placówkach medycznych, w tym sterylizacji sprzętu, używaniu sprzętu jednorazowego użytku oraz stosowaniu zabezpieczeń podczas kontaktów seksualnych.

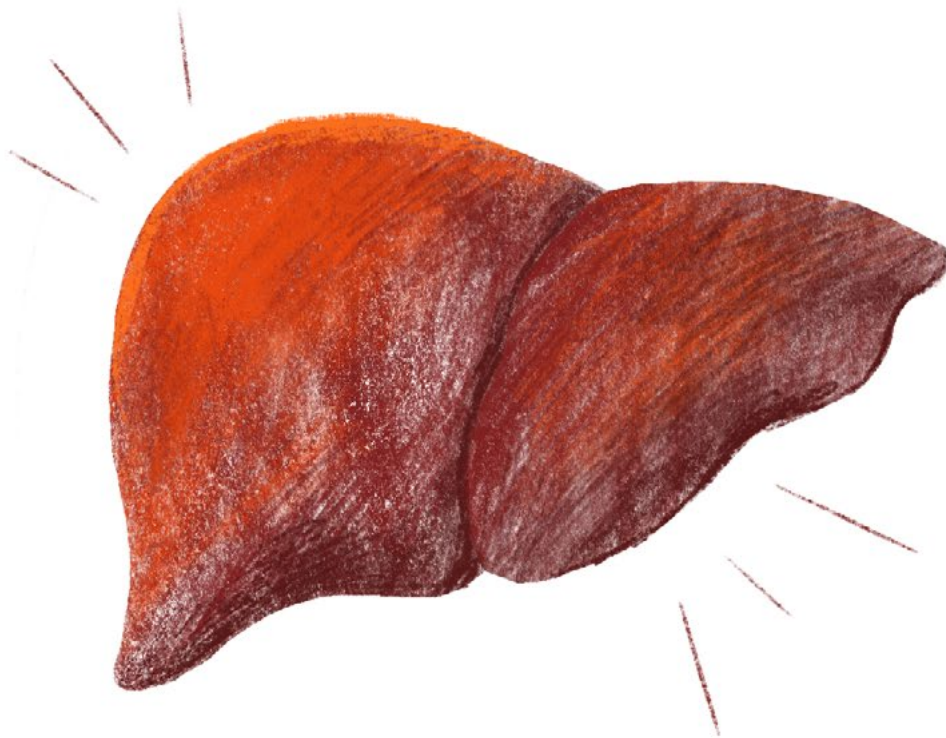
### **Czy jest nadzieja?**

Zgodnie z danymi World Health Organization (WHO) do rozwoju przewlekłego zapalenia wątroby dochodzi u ponad połowy chorych, po ówczesnym ostrym epizodzie. 20% tych pacjentów po około 30 latach choroby dostaje wiadomość o progresji choroby, która przybiera postać marskości wątroby bądź raka wątrobowo-komórkowego, który nieleczony odpowiednio wcześniej prowadzi do śmierci. Dane statystyczne są bezlitosne i jednoznacznie wskazują na wniosek, że leczenie WZW typu C jest długotrwałe,

bardzo kosztowne, a skutki uboczne terapii dość znaczące. Niestety również u około połowy pacjentów dochodzi do nawrotu choroby.

### **Miej się na baczności!**

Tegoroczna kampania WHO obejmująca problem chorób wątroby miała motto przewodnie „One life, one liver”. Sama organizacja wskazuje, że pomimo istnienia wielu różnych typów WZW (od A do E), WZW typu B i C są najbardziej niepokojące i powodują prawie 8000 nowych infekcji każdego dnia, które w większości pozostają niewykryte. A żeby jeszcze bardziej unaocznić skalę problemu podawane są dane wskazujące, że ponad milion zgonów każdego roku związanych jest z zapaleniem wątroby, a do jednej nowej przewlekłej infekcji dochodzi co dziesięć sekund.



**Ilustracja: Aga Cieślęwicz**

# Bezpiecznie na UMP

Były już wszystkie piktogramy GHS. Teraz przyjrzymy się znakom ostrzegawczym. Znakami ostrzegawczymi oznakowuje się miejsca przechowywania substancji lub mieszanin niebezpiecznych poprzez zamieszczenie ich na:

- drzwiach do pomieszczeń przechowywania,
- szafach, szafkach, dygestoriach, regałach służących do składowania substancji lub mieszanin.

Znaki te muszą mieć wymiary, barwy oraz właściwości gwarantujące ich czytelność i zrozumienie. W przypadku, gdy są słabo widoczne w naturalnym

oświetleniu, powinno się zastosować materiały odblaskowe, farby fosforyzujące lub dodatkowe oświetlenie.

Cechy znaków ostrzegawczych:

- trójkątny kształt,
- czarny piktogram na żółtym tle z czarnymi krawędziami (żółta część powinna zajmować mniej niż 50% powierzchni znaku).

Znaki ostrzegawcze, które możecie napotkać w laboratorium chemicznym:



Ogólny znak ostrzegawczy- ostrzeżenie o niebezpieczeństwie



Ostrzeżenie przed substancjami i mieszaninami żrącymi



Ostrzeżenie przed substancjami i mieszaninami toksycznymi



Ostrzeżenie przed substancjami i mieszaninami łatwopalnymi lub ostrzeżenie o wysokiej temperaturze



Ostrzeżenie przed substancjami i mieszaninami o właściwościach utleniających



Ostrzeżenie przed substancjami i mieszaninami o właściwościach wybuchowych



Ostrzeżenie przed skażeniem biologicznym

# Synergizm dodatni czy ujemny...?

## Interdyscyplinarność w ochronie zdrowia

Interdyscyplinarność w dziedzinie opieki zdrowotnej oznacza współpracę między różnymi dziedzinami nauki i specjalizacjami, aby świadczyć kompleksową opiekę pacjentom. W ramach tego procesu lekarze, pielęgniarki, psychologzy, farmaceuci i inni eksperci łączą swoje umiejętności i wiedzę w celu zapewnienia holistycznego podejścia do pacjentów, biorąc pod uwagę nie tylko aspekty fizyczne, ale również te związane z ich aspektami psychospołecznymi i emocjonalnymi. W rezultacie interdyscyplinarności możliwe staje się świadczenie bardziej efektywnej opieki medycznej, diagnozowanie i leczenie chorób, uwzględniając szerszy kontekst życiowy pacjentów, co skutkuje poprawą jakości opieki zdrowotnej.

W Polsce trwa kryzys zdrowotny przejawiający się postępującym od 2015 r. brakiem obserwowanego w poprzednich dekadach wydłużenia, a w ostatnich latach nawet skróceniem czasu życia kobiet i mężczyzn. Ten niekorzystny trend został dodatkowo pogłębiony przez pandemię COVID-19, co spowodowało dalsze narastanie długu zdrowotnego. Przyczyną był utrudniony dostęp do efektywnej opieki zdrowotnej. Kolejnym z często podnoszonych problemów są niewystarczające zasoby ludzkie w podmiotach leczniczych. Polski system ochrony zdrowia nie jest przygotowany na wyzwania, jakie już dziś są przed nim stawiane. Już teraz potrzebne są istotne zmiany systemowe, które pozwolą nie tylko na wzrost dostępności do innowacyjnych terapii, efektywniejszą ścieżkę terapeutyczno-diagnostyczną, ale także poprawę sytuacji pracowników systemu ochrony zdrowia. Remedium na część z tych problemów to interdyscyplinarna współpraca profesjonalistów ochro-

ny zdrowia i tworzenie zespołów terapeutycznych wzmocnionych o przedstawicieli różnych profesji medycznych — od farmaceutów, analityków medycznych, diagnostów laboratoryjnych po specjalistów zdrowia publicznego i tak dalej.

### TAK dla zajęć między różnymi kierunkami

Współpraca między przedstawicielami różnych zawodów medycznych nie jest fikcją, a faktem, który potwierdza chociażby wdrożona opieka koordynowana do systemu podstawowej opieki zdrowotnej. Holistyczne podejście do potrzeb pacjentów wymaga silnej i nieustannej współpracy między przedstawicielami poszczególnych filarów opieki zdrowotnej. Już na etapie studiów my — studenci i studentki, dostrzegamy konieczność wdrożenia mieszanych zajęć dla różnych grup kierunków medycznych oraz okołomedycznych, pozwalających na interdyscyplinarne zdobywanie wiedzy z zakresu opieki nad pacjentem, właściwej komunikacji zespołowej oraz pogłębiania wiedzy na różnych płaszczyznach zdrowotnych. Zawdzięczamy to postępującemu rozwojowi nauk medycznych, nauk farmaceutycznych oraz nauk o zdrowiu.

Postulat wprowadzenia wspólnych zajęć dla studentów różnych kierunków medycznych „przewijają się” już nie od dzisiaj. Powszechną praktyką w krajach zachodnich jest tworzenie zespołów terapeutycznych, w których uczestniczą przedstawiciele praktycznie wszystkich dziedzin medycznych. Wielu ekspertów podkreśla znaczącą rolę lekarza w tych zespołach, przyznając mu kluczowe miejsce, ponieważ jest głównym decydem w wyborze

proponowanego leczenia. To stanowisko jest uzasadnione z uwagi na największą odpowiedzialność prawnomedyczną i wpływ na proces decyzyjny. Rola lekarza nie jest jednak przeceniana z racji na brak możliwości zapewnienia odpowiedniej opieki nad pacjentem w pojedynkę i to niezależnie od zaproponowanych rozwiązań systemowych. Nie marginalizuje się roli któregośkolwiek elementu zespołu diagnostyczno-terapeutycznego, a ich tworzenie rozpoczyna się już od najmłodszych lat studiów.

Niestety, złe wzorce związane z wzajemną komunikacją pomiędzy medykami pojawiają się już podczas studiów. Zdarza się, że studenci powielają zachowania zaobserwowane w szpitalu prezentowane przez starszych kolegów i koleżanki. Bolączką i problemem kadr medycznych w Polsce jest szufladkowanie przedstawicieli niektórych zawodów. Wiadomym jest, że „czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci” — wpajanie młodym medykom, pielęgniarkom czy farmaceutom od początku ścieżki edukacyjnej istoty współpracy zespołowej może tylko zapobiec w pracy zawodowej.

### **Zespół terapeutyczny składający się nie tylko z lekarzy**

Wielokrotnie rozmawiając z rówieśnikami na temat miejsca farmaceuty i roli aptek ogólnodostępnych w systemie ochrony zdrowia, intuicyjnie wydawało nam się zainicjowanie współpracy między przedstawicielami zawodów medycznych na płaszczyźnie akademickiej. Nie brakuje już dzisiaj w Polsce projektów prowadzonych wspólnie przez wydziały farmaceutyczne i lekarskie. Na uczelniach medycznych powoływane są również centra medycyny translacyjnej, które w przyszłości mają zainicjować proces przekładania wyników badań naukowych na praktyczne, aplikacyjne rozwiązania w biznesie i w systemie ochrony zdrowia. Również opieka farmaceutyczna opiera się na ścisłej współpracy farmaceuty z przedstawicielami innych zawodów medycznych. Jej implementowanie do polskiej rze-

czywistości aptecznej wymaga ścisłego współdziałania ze środowiskiem lekarskim. Innym przykładem, gdzie konieczne jest zastosowanie wielopłaszczyznowego podejścia opartego na współpracy między przedstawicielami zawodów medycznych, jest projektowanie interwencji zwiększających stopień przestrzegania zaleceń terapeutycznych przez pacjentów (ang. adherence). Adherencja stanowi jedno z wyzwań współczesnej medycyny.

Kluczowa wydaje się też współpraca z absolwentami kierunku zdrowia publicznego — choć na wielu uczelniach te studia są postrzegane jako najmniej efektywne i wartościowe, pandemia COVID-19 pokazała, jak silne jest zapotrzebowanie w systemie opieki zdrowotnej na specjalistów z tego obszaru. Dyscyplina ta z góry nastawiona jest na interdyscyplinarność, a studenci i studentki kształcą się w obszarze zarządzania w podmiotach leczniczych, prowadzenia badań klinicznych, realizowania programów zdrowotnych czy tworzenia map potrzeb zdrowotnych. Zdrowie publiczne jest tym brakującym, ale silnym ogniwem w systemie ochrony zdrowia, które wciąż jest niedoceniane. Szczególnie w kwestii zarządzania placówkami medycznymi i projektowania map potrzeb zdrowotnych — drogowskazów, które powinny posłużyć za podstawę do implementowania programów profilaktycznych, aby odpowiadały one na bieżące potrzeby, były skuteczne, a efekty właściwie monitorowane. Jak podkreślają eksperci, mapy potrzeb zdrowotnych nie mogą być pomnikiem sprawozdawczości. W końcu potrzeby zdrowotne należy obecnie postrzegać szeroko — od profilaktyki poprzez medycynę naprawczą, do rzeczywistego zapewnienia świadczeń w zakresie rehabilitacji oraz opieki społecznej. Z kolei w podmiotach leczniczych za organizację pracy placówki powinny odpowiadać osoby po studiach menadżerskich. Dzięki oddaniu przysłowiowej pałeczki specjalistom zdrowia publicznego, medycy mogą być bliżej pacjenta, a nie siedzieć w papierach i pracować na komputerze.

Drogi Czytelniku, Droga Czytelniczko. Pozo-

staje odpowiedzieć sobie na pytanie: czy synergizm w interdyscyplinarności ochrony zdrowia to wartość dodatnia, czy może istnieją sytuacje, w których

przybiera formę ujemną? Warto zastanowić się nad tą kwestią, aby zrozumieć pełen zakres wpływu na jakość opieki zdrowotnej.

WERONIKA SZYMONIK

# Cykl: magia w medycynie

## Część 1 – co z tymi ziołami?

**Ziołolecznictwo jest znane ludzkości od tysięcy lat. Początkowo uzdrawiające właściwości roślin przypisywano ich nadnaturalnemu pochodzeniu. Stąd pojawiły się liczne obrzędy i praktyki magiczne, które miały zapewnić jak najlepsze działanie substancji zawartych w roślinach. A może Ty też chcesz mieć zioła ze szczyptą magii? Jeśli tak, zapraszam do krótkiego przewodnika.**

Na początku wybierz odpowiednie miejsce. Zgodnie z dawnym przekonaniem o magii granic (skojarzenie z przejściem do zaświatów), może to być miedza, kępka pod płotem lub pogranicze dwóch miejscowości. Innym dobrym wyborem będzie głęboki środek lasu (miejsce zamieszkałe przez magiczne istoty) albo obszar uświęcony, np. przez kapliczkę. Pod żadnym pozorem nie zbieraj z miejsc mających kontakt ze zmarłymi. Unikaj cmentarzy i dróg prowadzących do nich, drzew wisielczych lub takich, w które uderzył piorun. Trzymaj się też z daleka od cudzych pól i łąk. Zbiory ziół na nich mogą przynieść zarówno zły urok, jak i konsekwencje prawne. Wiadomo, lepiej trzymać się z dala od obu.

Trudniejszym zadaniem jest wybranie odpowiedniego czasu na pozyskanie rośliny. Najczęściej wybraną fazą księżyca była pełnia lub pierwsza kwadra. Dla osób z chronotypem sowy mam złą wiadomość, bo jedyną dobrą porą dnia jest wczesny ranek, tuż po opadnięciu rosy. Wymagania dotyczą też pogody. Poranek musi być pogodny i bezdeszczowy, co w naszym klimacie nie zdarza się bardzo często. Może się

okazać, że pochmurna aura zaprosi nas z powrotem do spania.

Tu jednak nie kończą się wymagania dotyczące wyboru czasu. Jest on dodatkowo zależny od tego, jaką część rośliny chcemy pozyskać. Przykładowo, pączki zbieramy na wiosnę, gdy stają się lepkie, natomiast podziemne części (takie jak kłącza i korzenie) w czasie spoczynku rośliny – od późnej jesieni do przedwiośnia. Na szczęście w tym przypadku nie obowiązują wymagania co do pogody. Wyobraź sobie oczekiwanie na pogodny poranek w listopadzie – chyba większość wczesnych pobudek byłaby na darmo.

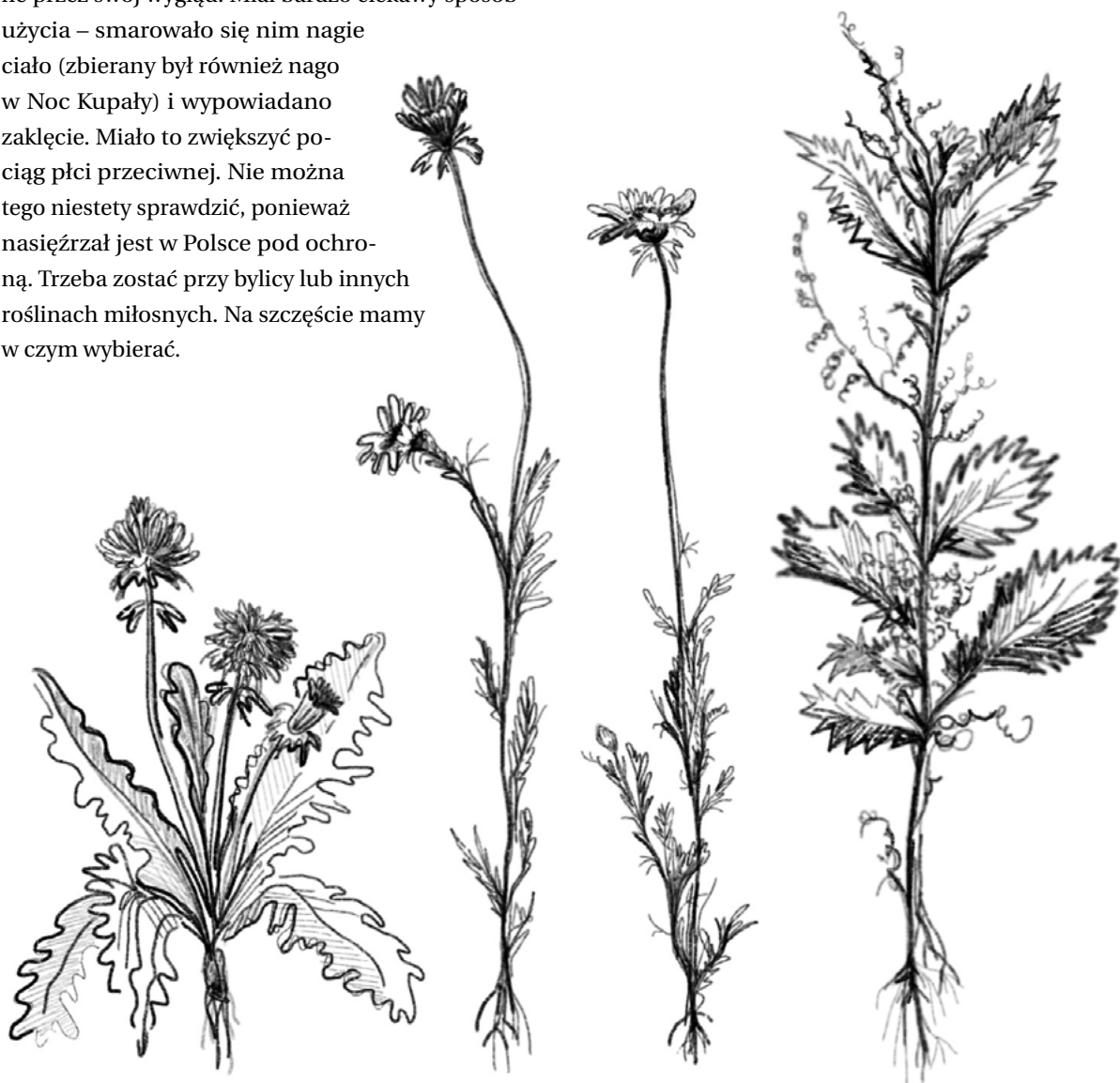
Gdy już pozyskamy zioła o magicznych właściwościach, nasuwa się najważniejsze pytanie – jak je wykorzystać? Zrobionym z bylicy kadzidłem możesz odpędzać deszczowe chmury i burze. Ale ta roślina nie tylko do tego przyda się przed majówkowym grillem. Wierzono bowiem, że ma ona także właściwości przyciągające miłość i pożądanie, a na dodatek ochrania przed złymi czarami. Pamiętaj tylko, by zaopatrzyć się w nią na zapas, bo kwitnie od lipca

do października.

Inną popularną wśród naszych przodków rośliną był dziurawiec. Rozkładano go w pomieszczeniu, w którym przebywało niemowlę, aby ochronić je przed boginkami. Gra była warta świeczki, bo był to demon wrogi i szkodzący ludziom. Podmieniał maluchy na swoje dzieci, które stawały się odmieńcami, oraz porywał młode matki. Jeśli chcesz uniknąć tak straszliwego losu, wypatruj tych żółtych kwiatów.

Nasięźrzał pospolity (trudniejszej nazwy nie znalazłam) był uważany za roślinę miłosną, zapewne przez swój wygląd. Miał bardzo ciekawy sposób użycia – smarowało się nim nagie ciało (zbierany był również nago w Noc Kupały) i wypowiadano zaklęcie. Miało to zwiększyć pociąg płci przeciwnej. Nie można tego niestety sprawdzić, ponieważ nasięźrzał jest w Polsce pod ochroną. Trzeba zostać przy bylicy lub innych roślinach miłosnych. Na szczęście mamy w czym wybierać.

**Ilustracja: Alicja Urbańczyk**



# Nielegalne grzybki, idziemy na jagody

Widok wiejskich poboczy latem znany jest dobrze chyba wszystkim. W cieniu plażowych parasoli, siedząc wygodnie na leżakach i stołkach, plotkują starsze panie. Ktoś rozwiązuje krzyżówki. Część stanowisk jest obsadzona znudzoną młodzieżą szkolną w dżinsowych szortach, grającą na telefonach. Tu i ówdzie, na rozłożonych na ziemi kocach, pod czujnym okiem starszych bawią się maluchy. W porze obiadowej dowóz towaru. Prawdziwy rodzinny biznes. Czego tam nie ma! Kosze, koszyczki, słoiki, pojemniki wszelkich rozmiarów, a w nich jagody, brusznica, kurki, pierwsze podgrzybki. Czasami znajdzie się ktoś sprzedający też domowe przetwory, słoneczniki, regionalne serki, nawet wędzone wędliny.

Wraz z początkiem roku szkolnego i nieuchronną jesienną pluchą krajobraz przydrożny zaczyna się zmieniać. Miejsce kolorowych parasoli zajmują ortaliony, a kolorowe wystawki stają się bardziej monochromatyczne. W miskach piętrzą się maślaki, na stoliczkach prawdziwki, w wiaderkach kanie. Co poniektórzy, w otwartym bagażniku zaparkowanego z tyłu samochodu, na podkładce z worków foliowych, rozkładają rydze i eksponują lubianki pełne żurawiny. Oto wieś polska przydrożno-przyleśna w pełnej okazałości.

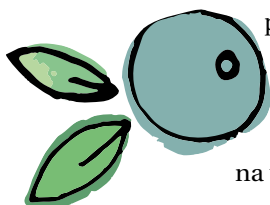
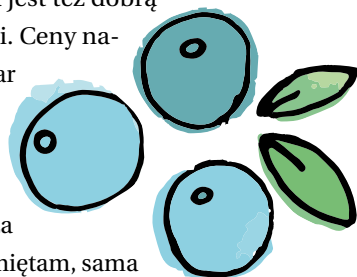
Biznes przydrożny to sposób na suplementację domowego budżetu. Dla wielu jest to znacząca część rocznego dochodu. Prawdą jest, że większość osób może takową pracę wykonywać. Mający problemy ze stawami rencista często jest w stanie wyjść przed dom i posiedzieć na krzeselku kilka godzin. Mama z małymi dziećmi może zarabiać, mając swoje maluchy na oku. Poranna wyprawa z pociechami do lasu

to z kolei okazja na wspólne spędzenie czasu i więcej ręk do pracy. Każdy przypadek jest inny.

Sprzedaż przydrożna jest też dobrą lekcją przedsiębiorczości. Ceny należy ustalić samemu, towar zorganizować na własną rękę, a także znaleźć jak najlepsze miejsce na stoisko. Dla wielu to pierwsza w życiu praca. Odkąd pamiętam, sama zarabiałam w ten sposób swoje wakacyjne kieszonkowe. Wspólnie z rodzeństwem solidarnie ustaliliśmy, że nie będziemy przynosić żadnych owoców do domu, o ile nie dostaniemy za nie wynagrodzenia. Zaczęło się od naszych rodziców, a z czasem rozszerzyliśmy kręgi nabywców na znajomych, wujków i ciotce. Na sprzedaż przy drodze pozwolenia nigdy nie dostaliśmy.

Niedocenianą zaletą posiadania ojca leśnika jest nieco lepsze zrozumienie prowadzenia gospodarki leśnej. Nie umiem powiedzieć, w ilu dyskusjach o samych tylko wycinkach i trzebieżach\* uczestniczyłam. Rzadko wspomnianą natomiast wadą jest frustracja ignorancją innych w tym temacie. W końcu nie każdy wie, iż na przydrożnych przedsiębiorców mogą zostać nałożone różnorakie kary.

Wykroczeń, których, czasami nieumyślnie, można się dopuścić, jest całkiem sporo. Zbieranie owoców czy grzybów na terenach chronionych jest akurat jednym z bardziej oczywistych. Podobnie jak za wjazd pojazdem silnikowym do lasu, grozi za to kara w postaci mandatu do 500 złotych. Ciekawszym, o ile tak można powiedzieć, wykroczeniem jest przechodzenie przez leśne młodniki i uprawy. Kodeks przewiduje też kary za zbieranie owoców na





sposoby inne niż dozwolony (w Polsce dopuszcza się wyłącznie zbieranie rękoma). Kary za stosowanie tak zwanych „grzebieni”<sup>\*\*</sup> nie są szczególnie wysokie, choć mogą być łączone z innymi, ze względu na szkodliwość czynu. Z kolei brak pozwolenia na handel owocami runa leśnego może wiązać się z bardzo dotkliwymi konsekwencjami (nawet kilkoma tysiącami złotych kary). Uzyskanie zarówno wpisu do rejestru Sanepidu, jak i atestu na sprzedaż grzybów jest bezpłatne, a mimo to wiele osób takowych uprawnień nie posiada.

Wróćmy jeszcze do frustracji i tematu „maszynek”. Narzędzia te wprawdzie usprawniają znacząco pracę, ale trwale niszczą przy tym jagodziny, powodując ich obumieranie. Z tego właśnie powodu wykorzystywanie ich jest zabronione przez polskie prawo. W świadomości wielu korzystanie z „grzebieni” jest jednak jak najbardziej w porządku. Nagrania prezentujące zalety takich urządzeń, a nawet uczące, jak samemu je zbudować, są powszechnie dostępne w internecie. Komentarze zwracające uwagę na kontrowersyjność ich wykorzystywania są nierzadko wyśmiewane. Nagminnie pada argument, że przecież leśnicy, wjeżdżający ciężkimi maszynami do lasu, powodują wielokrotnie większe szkody. Niszczenie runa leśnego w trakcie zrębów i tworzenia nowych upraw jest jednak nieuniknionym etapem w inicjowaniu odnowy drzewostanu. Miejsce zniszczonych łańw jagody czarnej zastąpią nowe rośliny, jest to jednak proces długotrwały, trwający do kilkudziesięciu lat, niezależnie od przyczyny zniszczenia. Tym samym, czy planowaną gospodarką leśną można usprawiedliwić bezmyślne niszczenie krzewów?

Część osób może nawet nie zdawać sobie sprawy, że zbierając owoce dopuszcza się wykroczenia. Wykorzystanie grzebieni jest w pełni dozwolone w wielu krajach, chociażby Szwecji czy USA, co może powodować pewne niezrozumienie. Dodatkowo maszynki można łatwo kupić w sklepach stacjonarnych, na portalach internetowych takich jak Allegro, a ich ceny zaczynają się już od kilku złotych. Informacji

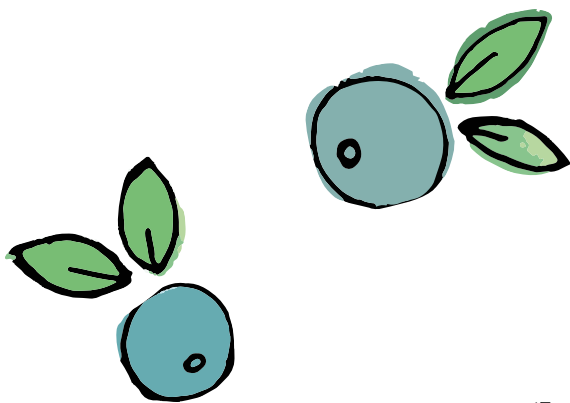
o legalności i konsekwencjach korzystania z tego typu narzędzi niestety brakuje. Wchodząc na stronę sprzedawcy, w opisie produktu, nie znajdziemy nawet wzmianki o obowiązującym zakazie, sugerowanym natomiast zastosowaniem jest zbiór dzikich owoców. Nawet grupy marketingowe wykazują duże lekceważenie w tym temacie.

Ponadto warunki proponowane sprzedającym w skupach także zachęcają do korzystania z niedozwolonych narzędzi. Przy pozyskiwaniu owoców dopuszczalnymi metodami ceny w żadnym stopniu nie są adekwatne do rozmiaru wykonywanej pracy. Przy drodze zazwyczaj przekraczają 20 złotych za litr, podczas gdy w skupach oscylują w granicach kilkunastu złotych za kilogram. Zebranie kilograma (około półtora litra) owoców może zająć powyżej godziny. Czy można więc dziwić się zbieraczom, wspomagającym się takimi urządzeniami?

Dzień się kończy, niesprzedane towary lądują w rowerowych koszykach. Jeśli wciąż będą wyglądać dobrze jutro, sprzeda się je rano. Pobudka zaplanowana na piątą. Gdy tylko zrobi się jasno, do lasu wyruszy pochód z torbami. Puste pobocze zapełni się znów koszami, koszyczkami, słoikami, pojemnikami wszelkich rozmiarów. Pod parasolami znów będą plotkować starsze panie.

\*trzebież – wykonywane co kilka lat cięcie pielęgnacyjne, mające na celu zapewnienie pozostałym drzewom lepszych warunków rozwoju

\*\*grzebienie/maszynki/zbieraczki – narzędzia do zbierania owoców, zazwyczaj w kształcie pudełek z rączką, z grzebieniem/zębami z przodu



# Testament reprezentacji

## Niekochani

Każdy fan piłki nożnej z pewnością pamięta rok 2020 – sezon wypaczony przez pandemię koronawirusa, który był zarazem jednym z najlepszych w karierze Roberta Lewandowskiego. Zdobyć Ligę Mistrzów w barwach Bayernu Monachium, „bawarskiego walca”, za którego sterami zasiadał Hans-Dieter Flick, było dla kapitana naszej kadry spełnieniem marzeń. Cała piłkarska Polska płynęła na fali optymizmu i radości wynikającej ze zdobycia najwyższego lauru klubowej piłki przez rodaka. Jednak wszystko co dobre bardzo szybko się kończy – po niesamowitych emocjach przyszedł czas na jesienne zgrupowanie, które, jak się okazało, stało się początkiem końca polskiej piłki.

### Stacja pierwsza – milczenie staje się złotem

Funkcję selekcjonera na feralnym zgrupowaniu piastował Jerzy Brzęczek. Wujek Jakuba Błaszczykowski od samego początku swojej kadencji musiał znieść nieustanną krytykę, która jednak miała dość solidne podstawy. Brzęczek został namaszczonej przez poprzedniego prezesa PZPN-u – Zbigniewa Bońka (brawo Romku), dostając w zasadzie kredyt zaufania bez jakiegokolwiek pokrycia. Wcześniej prowadził ekstraklasową Wisłę Płock, z którą nie osiągnął większych sukcesów, jednocześnie prezentując dość nijaki styl, typowy dla ligi polskiej. Po objęciu sterów kadry udało mu się przebrnąć suchą stopą przez eliminacje do Euro, gdzie pomimo typowego dla polskich trenerów murowania własnej bramki oraz „lagowania” piłek do napastnika, pokonał Austrię na wyjeździe. W tym miejscu należy wspomnieć, że krytyka kibiców dotycząca Brzęczka

wynikała głównie z absolutnej bezradności naszych orłów w starciach z drużynami klasowymi (coś, na co patrzymy dziś z tęsknotą dostając srogie cięgi od tuzów pokroju Albanii). Gwoździem do trumny Brzęczka okazało się właśnie listopadowe zgrupowanie, podczas którego przegraliśmy z Włochami, prezentując żalony poziom. To właśnie wtedy Robert Lewandowski przemilczał słynne 8 sekund wywiadu, podważając jednocześnie resztki autorytetu Brzęczka i doprowadzając ostatecznie do jego zwolnienia. Czy znajdujący się wówczas w życiowej formie Lewandowski postąpił słusznie? Na to pytanie nie da się odpowiedzieć w jasny sposób. Z jednej strony Brzęczek posiadał do dyspozycji zawodników w formie, z których dało się wykrzesać o wiele więcej, z drugiej jednak manifestacja kapitana reprezentacji pokazała, kto tak naprawdę rządzi w Polskiej piłce i stała się początkiem niebezpiecznej tradycji. Największy gwiazdor reprezentacji pokazał jak duży jest jego autorytet, przez co wyszedł z roli zawodnika stając się figurą polityczną, a jak wszyscy dobrze wiemy – nie ma na świecie niczego, co potrafiłoby zepsuć człowieka tak jak władza.

### Stacja druga – Siwy bajerant

Po zwolnieniu Brzęczka opinia publiczna zaczęła domagać się kogoś, kto odmieni styl reprezentacji. Polacy chcieli zobaczyć coś ekstra. Byliśmy przyzwyczajeni do średniości i obawialiśmy się powtórki z Mundialu 2018, czyli kolejnej kawalkady nijakości i odpadnięcia w fazie grupowej wielkiego turnieju. Zbigniew Boniek wysłuchał głosu ludu i zatrudnił Paulo Souse, utytułowanego piłkarza z dość zawiłą

przeszłością trenerską (zdarzało mu się sprawiać problemy w klubach, które go zatrudniały). Od samego początku nie brakowało nieprzychylnych Portugalczykowi głosów ze strony mejwenów<sup>1</sup> polskiej piłki, co jednak nie dziwiło nikogo – wszak łatwo się domyślić, że trener zagraniczny to problem dla dziennikarzy szukających świeżutkich newsów wprost zza zamkniętych drzwi zgrupowania. Sousa od samego początku wywarł pozytywne wrażenie na kibicach. Dzięki swojemu niezaprzeczalnemu talentowi oratorskiemu i cytowaniu papieża Jana Pawła II szybko podbił polskie serca. Kadencja Sousy była jednym z najbardziej zwariowanych okresów współczesnego futbolu reprezentacyjnego. Kadra zaczęła grać zdecydowanie bardziej otwarty futbol a mecze wywoływały bardzo dużo emocji. Warto też wspomnieć, że drużyna Sousy miała naprawdę dużego pecha. Świadczą o tym nieudane mistrzostwa Europy – niefortunne zachowanie Grzegorza Krychowiaka w meczu ze Słowacją skutkujące czerwoną kartką i komiczna wręcz forma Wojciecha Szczęsnego w bramce (z perspektywy czasu ciężko w to uwierzyć, ale w trzech meczach Szczęsny obronił tylko 6 strzałów, zaś w decydującym meczu ze Szwecją „wykazał się” skutecznością obroną na poziomie 25%, blokując tylko 1 uderzenie lecące w światło bramki. Dla porównania, w meczu z Argentyną podczas MŚ w Katarze, Szczęsny broniał ze skutecznością 83%, „wyciągając” 10 strzałów). Mimo sporego zawodu Portugalczyk kontynuował pracę. Podczas eliminacji do katarskiego Mundialu poprowadził reprezentację do remisu z Anglią. Mecz ten pokazał oblicze reprezentacji, jakie chcemy oglądać – odważne, gotowe do podjęcia ryzyka i pełne wiary w siebie. Kiedy wydawało się, że wszystko wychodzi na prostą, przytrafił się jednak blamaż. Reprezentacja pod wodzą Portugalczyka poległa w meczu z Węgrami, tracąc jednocześnie rozstawienie w losowaniu

baraży. Winą za porażkę obarczono Sousę, który nie wystawił w podstawowym składzie Roberta Lewandowskiego. Przed samymi barażami Portugalczyk otrzymał lukratywną ofertę z brazylijskiego Flamingo, z której skorzystał, dezerterując i zostawiając naszą kadrę na pastwę losu. Nazywany odtąd „siwym bajerantem” Sousa stał się celem słusznej nagonki medialnej – w końcu zostawił nas w bardzo ciężkiej sytuacji, prezentując postawę człowieka bez honoru. Warto jednak spojrzeć na drugą stronę medalu – nieustanna krytyka dziennikarskich baronów i zmiana na stanowisku prezesa PZPN z pewnością nie pomogła Portugalczykowi w budowaniu przywiązania do Polski. Tak czy inaczej, kadra znalazła się w sytuacji podbramkowej – bez trenera, z czekającymi za progiem barażami do Mundialu.

### **Stacja trzecia – w rytmie disco polo**

Karygodna ucieczka Paulo Sousy zbiegła się w czasie z wyborem nowego władcy PZPN-u. Pałeczkę po Zbigniewie Bońku przejął Cezary Kulesza, człowiek znany z prowadzenia Jagiellonii Białostok i mający przyszytą przez środowisko łatkę „swojego chłopa”. Kulesza jest obecnie jednym z głównych winnych całkowitego upadku wizerunkowego i katastrofy, jaka dotknęła piłkę nożną w Polsce, jednak początki jego kadencji wcale nie zwiastowały tak tragicznego obrotu spraw. Na następcę Siwego Bajeranta wybrał Czesława Michniewicza – trenera znanego z żelaznej defensywy oraz rzekomo dobrej zdolności do wygrywania pojedynczych spotkań, którą zademonstrował między innymi jako trener Legii Warszawa, prezentując się przyzwoicie w Lidze Europy. Michniewicz na samym wejściu spolaryzował społeczeństwo i stał się obiektem centralnym pierwszej afery, która wybuchła obok kadry.

### **Stacja czwarta – Telefon do przyjaciela**

Kadra Michniewicza wywalczyła awans na Mundial, rewanżując się Szwecji za ostatni mecz fazy grupowej ME. Wszystko układało się po naszej myśli.

<sup>1</sup> Opiniotwórczy dziennikarze i „znawcy” futbolu, mający wpływ na opinię publiczną, pomimo braku merytoryki w swoim przekazie.



Ilustracja: Lidia Tańska

Niestety, jak to zwykle bywa, w polskiej piłce szczęście jest tylko ulotnym uczuciem zalewanym regularnie przez szambo wylewające się z szafy pełnej trupów. Na światło dzienne wyszły powiązania selekcjonera z „Fryzjerem” – człowiekiem odpowiedzialnym za ustawianie meczów w latach 2000. Należy pamiętać, że Czesław Michniewicz nigdy nie został oskarżony i skazany za korupcję, jednak na jego wizerunku ciążyła znajomość z Ryszardem Forbrichem oraz 711 połączeń, które o niej świadczyły. Zaczęły pojawiać się głosy, że człowiek, który jest nawet w najmniejszym stopniu związany z czarnymi czasami Ekstraklasy<sup>2</sup> nie powinien sprawować tak ważnej funkcji. Ostatecznie wszystkie problemy pozasportowe pozostały jednak na drugim planie i tylko delikatnie podtruwały opinię publiczną, zaś reprezentacja zaczęła się przygotowywać do mistrzostw w Katarze.

### **Stacja piąta – Nam strzelać nie kazano**

Czesław Michniewicz już od pierwszych spotkań pokazał swój styl. Zamiast brawury i otwartego ataku, który prezentowała kadra pod wodzą poprzednika preferował grę skrzydłami, zaś wysoki, agresywny pressing zastąpił niskim ustawieniem, ograniczając wysoki z formacji defensywnej. Mecz sparingowy z Chile najlepiej pokazał zamiar selekcjonera – oddanie inicjatywy przeciwnikowi i poleganie na szybkim kontrataku. Ten sam styl kadra zaprezentowała na Mundialu, gdzie kultowa stała się nieporadność naszych zawodników i męcząca oko gra na destrukcję. Mecz z Meksykiem, który został określony najbrzydszym spotkaniem imprezy, dobrze pokazał na co było stać polskich reprezentantów pod wodzą Michniewicza. Warto też zauważyć, że spotkanie to okazało się początkiem końca świetnej dyspozycji Lewandowskiego, który po przenosinach do Barcelony wciąż znajdował się w niezłej formie. Karny

przestrzelony w meczu z Meksykiem, który być może po dziś dzień siedzi polskiemu napastnikowi w głowie, zapoczątkował tę negatywną tendencję, której końca nie widać. Poza tym wymęczone zwycięstwo z Arabią Saudyjską i przegrana w potwornym stylu z Argentyną (jeden z polskich zawodników prosił nawet Argentyńczyków, żeby nie strzelali już więcej po bramce na 2-0) dały awans do kolejnej fazy rozgrywek, w której czekała na nas Francja. Reprezentacja Polski postawiła się ówczesnym mistrzom świata, lecz ostatecznie przegrała, odpadając z turnieju.

### **Stacja szósta – pieniądze to jednak wszystko**

Mundial z perspektywy czysto sportowej trudno było ocenić – z jednej strony osiągnęliśmy historyczne wyjście z grupy, z drugiej zaś styl, jaki prezentowała kadra zachęcał do wydlubania sobie oczu mikserem. Nic dziwnego, że zdania były podzielone. Niestety, poza kwestiami sportowymi pojawiła się inna, mniej przyjemna sprawa, a mianowicie afera premiowa. Piłkarze i sztab mieli otrzymać od rządu premię za awans do fazy pucharowej. Doszło do rozlicznych kłótni, piłkarze i trenerzy zaczęli dzielić między sobą niezdobyte jeszcze pieniądze, zaś cała sprawa trafiła do mediów. Warto przypomnieć, że okres ten obfitował w różnorakie skandaliczne wypowiedzi piłkarzy, takie jak ta autorstwa Grzegorza Krychowiaka, który uznał, że szkoda, iż ostatecznie premii nie przyznano, bo część przeznaczono by na wolontariat. Wyciągnięcie ręki po publiczne pieniądze słusznie obrzydziło opinii publicznej całą kadre. W desperackiej próbie ratowania wizerunku zwolniono Michniewicza, który stał się pośrednio kozłem ofiarnym. Nie pomogło to jednak w zmyciu skazy na wizerunku PZPN-u i piłkarzy, którzy stracili najwięcej w oczach kibiców.

### **Stacja siódma – Przaśny związek**

Cieężko nie wspomnieć też o transformacji, jaka zaszła w strukturach piłkarskiej federacji pod wodzą Ceza-rego Kuleszy. Struktury PZPN-u, które powoli stawały się coraz bardziej nowoczesne, nagle cofnęły się do

<sup>2</sup> Wczesne lata 2000 to okres panowania korupcji, szwindłów, przekupnych arbitrów, nepotyzmu, przekupionych sędziów i wszystkiego, co najgorsze w polskiej piłce.

czasów Grzegorza Laty. Wszędobylskie kolesiostwo, brak zainteresowania rozwojem piłki i szkoleniem młodzieży oraz częste imprezy członków związku stały się obiektem kpín i spowodowały zagęszczenie śmierdzącego już z kilometra całunu skandali. Kroplą, która przelała czarę goryczy, było zaproszenie na lot do Mołdawii Mirosława Stasiaka – człowieka umoczonego po same pachy w korupcję. Film, na którym Stasiak, pod wpływem alkoholu, wykonuje piosenkę „Zazuzizu” szybko obiegił sieć i stał się obiektem drwin. Cały skandal przyczynił się także znacząco do utraty kilku ważnych sponsorów.

### **Stacja ósma i ostatnia – studium cierpienia**

W celu ratowania sytuacji po Katarskiej kompromitacji, Kulesza zatrudnił znanego zagranicznego trenera – Felipe Santosa (tak naprawdę trener nazywa się Fernando, ale nasz swojski prezes przejęczył się w czasie prezentacji). Obiecujący początek okazał się jednak wstępem do kolejnego kataklizmu. Santos nie wywiązywał się ze swojej obietnicy pilnego śledzenia polskiej Ekstraklasy, nie brał udziału w szkoleniu i prawie cały czas przebywał na urlopie. Kiedy przyszła pora na rozgrywanie eliminacji do Euro okazało się, że Polacy skompromitowali się, zajmując na półmetku przedostatnie miejsce w bardzo łatwej grupie, zaś jedyne, do czego zdolny był selekcjoner, to prezentowanie istic pasywnych min i gestów w trakcie spotkań i konferencji prasowych. Po porażce z Albanią starszy Portugalczyk pożegnał się ze stanowiskiem. W chwili pisania artykułu jego następca jest jeszcze nieznan. Stan kadry, jaką zosta-

wił Santos jest oplakany – z jednej strony niedawny wywiad Lewandowskiego na łamach serwisu „Meczyki” kolejny raz rozgrzebał kulisy afery premiowej, z drugiej strony na boisku nie widać absolutnie żadnych pozytywów. Ostatnio tak źle było chyba za czasów Franciszka Smudy.

### **Czy jest jeszcze nadzieja?**

Kadra znajduje się w punkcie krytycznym. Sytuacja w tabeli jest naprawdę ciężka, zaś formy i jakiegokolwiek sportowej ambicji reprezentantów próżno szukać. Najlepiej obrazuje to dyspozycja kapitana – jednego z najwybitniejszych piłkarzy swojego pokolenia. Obecnie Robert Lewandowski to cień samego siebie i nie jest w stanie dać kadrze nic, nie wspominając o pełnieniu roli kapitana. Wiele wskazuje, że nie wrócą już czasy, w których sam na swoich plecach ciągnął kadrę do sukcesu. Jednocześnie w całej drużynie próżno szukać kogoś, kto ciężar gry może wziąć na siebie. Jedyne co widać jak na dłoni to fakt, że piłkarze pograżyli się we wzajemnych konfliktach i sporach pozaboiskowych. Czy jest szansa na lepsze jutro? Na to pytanie musicie odpowiedzieć sobie sami, drodzy Czytelnicy



# Stetoskop i pióro #1

## Janusz Korczak

Obecnie, pisanie artykułów wydaje się nieodwracalnie związane z zawodem lekarza – zarówno oryginalnych, różnych rodzajów artykułów przeglądowych, jak i artykułów kazuistycznych. Jednakże, czy oznacza to, że jest to jedyna forma tekstów, wychodząca spod ich piór? Jak się okazuje, pewna część przedstawicieli tego zawodu zarówno w przeszłości, jak i obecnie, w wolnym czasie, tworzy dzieła należące zarówno do prozy, jak i do poezji. Inni natomiast dają upust swojej artystycznej inspiracji w innych dziedzinach kultury, malując obrazy, grając w zespołach muzycznych, bądź też komponując własną muzykę. Stąd też, pod wpływem jednego z przedmiotów na studiach, w mojej głowie pojawił się pomysł na cykl opowiadający o przedstawicielach zawodu lekarza, którzy znani są ze swoich dzieł należących do najbliższej mojemu sercu dziedziny, czyli literatury.

Pierwszy z nich to znany polski lekarz i pedagog, zwany także Starym Doktorem lub Panem Doktorem, czyli Janusz Korczak (właściwie Henryk Goldszmit), znany również z działalności na rzecz praw dzieci. Urodził się w Warszawie w 1878 lub 1879 roku. W latach 1898-1905 studiował medycynę na Cesarskim Uniwersytecie Warszawskim (obecnie Uniwersytet Warszawski), a po ukończeniu studiów odbył obowiązkową służbę w wojsku rosyjskim. Następnie poświęcił się pracy jako pediatra, jednocześnie podnosząc własne kwalifikacje w Berlinie, Paryżu oraz Londynie. Zmarł prawdopodobnie 7 sierpnia 1942 w obozie koncentracyjnym w Treblince wraz z wychowankami Domu Sierot, który współtworzył przez

ostatnie 30 lat swojego życia.

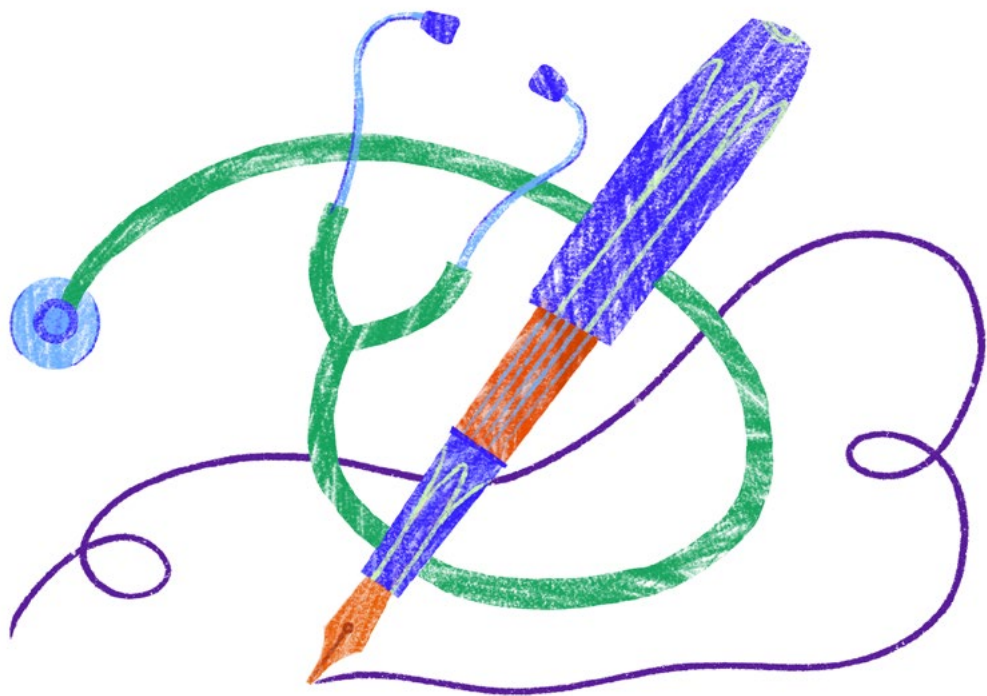
Pisarski debiut odnotował we wrześniu 1896 roku w Kolcach – satyrycznym czasopiśmie. Swój artystyczny pseudonim zaczerpnął natomiast z powieści Józefa Ignacego Kraszewskiego: *Historia o Januszu Korczaku i pięknej miecznikównie*, którego użył po raz pierwszy w konkursie na sztukę teatralną, ogłoszonym przez Ignacego Jana Paderewskiego. Prawdopodobnie jego najślynniejszym dziełem, z którym większość z nas miała do czynienia jest *Król Maciuś Pierwszy* – książka, w której młody król uczy się zasad panujących w życiu dorosłych, ale także zrównuje prawa dzieci z nimi, tworząc chociażby dziecięcy sejm (do czego wrócę za moment). *Król Maciuś na wyspie bezładnej* opowiada natomiast o dalszych losach młodego króla, postawionego przed szeregiem wyzwań związanych z dorosłym życiem. Stanowiły one lekturę dla dzieci, mającą przygotować je do trudności i ważnych wyborów, które mogą napotkać na dalszych etapach życia. W podobnym tonie utrzymane zostało również *Bankructwo małego Dżeka*, które oprócz ukazania społecznych relacji, edukowało młodych czytelników również w zakresie ekonomii i przedsiębiorczości. Oprócz tego, jest autorem szeregu prac pedagogicznych z *Jak kochać dziecko* oraz *Prawo dziecka do szacunku* na czele, w których stawia on m.in. na dialog z dziećmi oraz traktowanie ich jako osoby o takiej samej wartości jak dorośli. Zawierają one obszerny zbiór informacji i porad związanych z wychowaniem oraz zdrowiem fizycznym i psychicznym młodszej części społeczeń-

stwa. Dzięki swojej ponadczasowej aktualności nadal mogą być wykorzystane jako pomoc w pracy z dziećmi, a ich założenia pokrywają się z obecnie zyskującą popularność metodą Montessori, której zarysy powstawały w tym samym czasie.

Do ostatnich miesięcy życia prowadził również pamiętnik, który stał się jego ostatnim, ale ze względu na okoliczności jego powstawania – również najbardziej wyjątkowym dziełem. W latach 30. XX wieku prowadził również audycje radiowe, w których, podobnie jak w swoich dziełach, skupiał się na najmłodszych, ich problemach oraz punkcie widzenia na świat. Janusz Korczak założył oraz przez kilka lat także redagował *Mały Przegląd* – czasopismo, które składało się z materiałów oraz listów, które nadsyłali młodzi z całego kraju. Jego największe pedagogiczne dzieło było jednak niezwiązane z pisarstwem. Przez ostatnie 30 lat swojego życia poświęcał on większość swego czasu na prowadzenie założonego przez siebie Domu Sierot oraz powstałego później Naszego Domu

– sierocińców dla dzieci (początkowo przeznaczone dla żydowskich dzieci, potem drugi ośrodek został otwarty dla okolicznych dzieci). Funkcjonowały one niczym niezależne państwa, realizując zawarte w jego dziełach postulaty dotyczące traktowania dzieci na równi z dorosłymi. Wewnątrz nich działały bowiem takie organy jak sejm, gazeta, kasa pożyczkowa czy nawet sąd, które funkcjonowały bez ingerencji osób dorosłych. Choć część wychowanków nie doczekała momentu wejścia w świat dorosłych, to dzięki zamysłowi Janusza Korczaka mogli oni uczestniczyć w jego namiastce za murami sierocińca.

Łatwo zauważyć, że większość swej uwagi, twórczości oraz działalności poświęcał on problemom najmłodszych, będąc pionierem na tym polu w naszym kraju, a także, że założenia zawarte w jego dziełach są nadal aktualne. Warto pamiętać również o tym, że jego twórczość może obecnie nadal prowadzić nas do refleksji w różnych tematach.



Ilustracja: Aga Cieśliewicz



# Campus Polska Przyszłości 2023

## Podsumowanie wydarzenia

### O Campusie

W dniach 25-31 sierpnia bieżącego roku, na terenie malowniczo położonego nad jeziorem kampusu akademickiego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie odbyła się trzecia edycja Campus Polska Przyszłości. Jest to wydarzenie skierowane do młodych, otwartych ludzi, a także miejsce wymiany poglądów i doświadczeń związanych z działalnością aktywistyczną, polityczną i społeczną.

W trakcie aż sześciu dni odbywały się warsztaty, prelekcje i spotkania z zaproszonymi gośćmi, wśród których znajdowały się m.in. osobistości ze świata polityki, kultury, sztuki oraz specjaliści z różnych dziedzin. Wśród nich możemy wymienić polityków znanych z telewizji i pierwszych stron gazet – m.in. Rafała Trzaskowskiego, Donalda Tuska, Krzysztofa Hołownię, byłego premiera Jana Krzysztofa Bieleckiego, a nawet gościa, który przyjechał prosto z Ukrainy – mera Kijowa Witalija Kliczkę. Nie zabrakło również przedstawicieli ze świata kultury – noblistki Olgi Tokarczuk (gościła ona na otwarciu Campusu), Martynty Wojciechowskiej, a także wielu innych czołowych polskich twórców. Spotkania na panelach dawały możliwość wysłuchania ciekawych prelekcji i poznania wyjątkowej perspektywy zaproszonych gości, a także zadawania im pytań przez osoby z publiczności.

### Coś dla każdego

Wszystkie dni wydarzenia zaplanowane były po brzegi i obfitowały w liczne atrakcje, odbywające się zazwyczaj od dziewiątej rano aż do późnego wie-

czora. Pod względem tematycznym wydarzenia były zorganizowane tak, by każdy mógł znaleźć coś dla siebie – można było dowiedzieć się czegoś o rozwoju organizacji studenckich czy działaniu organizacji pozarządowych, prawach człowieka, ekologii, a nawet o polityce lokalnej i międzynarodowej. Zazwyczaj w tym samym czasie równoległe odbywało się kilka zróżnicowanych tematycznie paneli. Dodatkowo dla zapisanych wcześniej uczestników przygotowano warsztaty, na których mogli współpracować i nabywać nowe kompetencje, przydatne np. w działalności w wolontariatach czy organizacjach pozarządowych. Oprócz paneli praktycznie każdego wieczoru miała miejsce część integracyjno-rozrywkowa, w ramach której odbyły się m.in. silent disco, teatr czy koncerty stanowiące świetną okazję do odpoczynku i zawarcia nowych znajomości.

Podczas trwania wydarzenia nie zabrakło poruszania też poważniejszych tematów, dotyczących zarówno polityki lokalnej, jak i tej w ujęciu globalnym, a także podkreślania wagi udziału w nadchodzących wyborach. Temat zaangażowania młodych w nadchodzące 15 października wybory do sejmiku i senatu RP powracał kilkakrotnie, co świadczy o wadze przykładanej do aktywizacji młodych i zachęcenia ich do udziału w życiu politycznym państwa oraz korzystania z przysługujących im praw. W końcu nasz głos też ma znaczenie i będzie kształtował politykę jutra (przy okazji gorąco zachęcam wszystkich uprawnionych do głosowania w nadchodzących wyborach)!

**Podsumowanie**

Campus Polska Przyszłości to interesująca inicjatywa na mapie letnich wydarzeń odbywających się w Polsce. Pozwala ona spotkać się i wysłuchać znanych gości na licznych panelach, daje przestrzeń do dyskusji, i oddaje głos młodym oraz stanowi miejsce

nawiązywania relacji i tworzenia przyjaźni. Jest to miejsce spotkań ludzi o otwartych głowach, chętnych do działania, by zmieniać świat na lepsze. Każdego zainteresowanego zachęcam do udziału w przyszłych edycjach Campus Polska, by sam mógł się przekonać o wartości tego wydarzenia.



# Ola Lisboa

## Czyli Papa Francesco na wyciągnięcie ręki

Portugalia jest krajem niesamowicie pięknym! Przemierzając wąskie klimatyczne uliczki, wypełnione promieniami słońca wylewającymi się z idealnie bezchmurnego nieba, co chwilę możemy natknąć się na kamienice całe w azulejos, czyli ozdobnych ceramicznych płytkach, charakterystycznych dla tego kraju. Znaleźć tu można również miejsca z urokliwymi plażami, nieskazitelnie czystą wodą, pięknymi klifami oraz zapierającymi dech w piersiach grotami skalnymi. Ogromne wrażenie wywiera również potęga Oceanu Atlantyckiego – jego silne fale kotłujące się tuż przy brzegu, wysuwające swoje szerokie i długie jęzory na pozornie bezpieczny ląd.

Mimo tak wielu cudów natury, dodającej niepowtarzalnego klimatu zabudowy oraz miło przygrzewającego słońca, tego lata Portugalia zdecydowanie stała się miejscem jeszcze piękniejszym! Zastanawiacie się jak to możliwe? To proste, w jednym czasie do Lizbony przybyła cała rzesza pięknych młodych ludzi różnych narodowości, kultur, zwyczajów. Jest jednak rzecz, która łączy ich wszystkich – wiara.

Światowe Dni Młodzieży to wydarzenie religijne odbywające się co cztery lata od 1986 roku, za każdym razem w innej lokalizacji. Może to być dowolny punkt na mapie całego globu! Filipiny, Australia, Hiszpania, Brazylia, Polska, Panama, Portugalia... tam ŚDM już były, gdzie zostaną zorganizowane kolejne? Wkrótce Wam zdradzę!

Całe przedsięwzięcie jest rozłożone w czasie i składa się z dwóch części. Pierwsza to dni w diecezjach. Pielgrzymi podczas rejestracji mogą zdecydować, w obrębie której diecezji chcieliby zamieszkać na tydzień i dokonują zapisu. Następnie pozostaje już tylko otworzyć się na przygodę i na to, co przygoto-

wali gospodarze. Nie ma możliwości, aby w jakikolwiek sposób przewidzieć, co się wydarzy, a uwierzcie mi, może wydarzyć się naprawdę wiele! Chociażby miejscowa rodzina, która postanowi Cię ugościć jak własne dziecko, zapewniając Ci wygodne łóżko, co dzień przygotowując pyszne śniadania, przynosząc wygrzane na słońcu soczyste melony, mięciutkie marakuje, czy świeże figi prosto z ogrodu, piecząc co rano inne, tradycyjne ciasto portugalskie, abyś mógł skosztować każdego. Poza rodziną goszczącą mogą pojawić się też inni życzliwi ludzie starający się rozwiązać każdy napotkany problem. To z nimi wszystkimi można celebrować wspólne posiłki na ogromnej sali, poznawać ich kulturę, zwyczaje oraz tańczyć na placu miejskim do późna. A wszystko to w duchu codziennej Eucharystii i wspólnej modlitwy wzbogacanej pieśniami Taizé śpiewanymi na przemian w języku polskim i portugalskim, klimatyczną procesją ze świecami, czy też pieszą pielgrzymką do Fatimy. Dni w diecezjach to niesamowity czas na tworzenie wspólnoty, poznanie kultury i piękna kraju goszczącego. Można doświadczyć niesamowicie dużo dobra, miłości, modlitwy, wspólnoty, otwartości, poświęcenia i troski zupełnie za darmo.

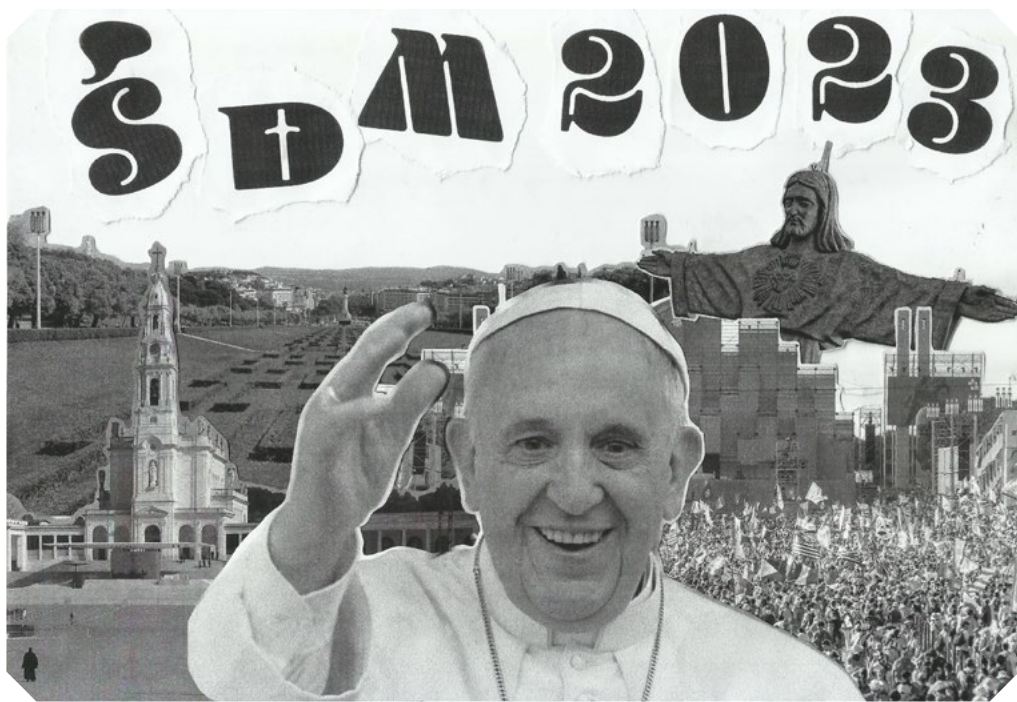
Kolejna część to wydarzenia centralne. Tu dopiero zaczyna się dziać! Na tydzień do wyznaczonego miasta – w tym przypadku Lizbony – zjeżdżają się nieopisane tłumy. Przemierzając ulice miasta, na każdym kroku można dostrzec inną flagę. Dookoła odbywają liczne wydarzenia, koncerty, warsztaty, seanse, w których można brać udział. Po obiady do restauracji ustawiają się długie kolejki, jest to oczywiście idealna okazja, by zintegrować się ze współoczekującymi, a potem, czemu nie, można też razem

zjeść posiłek i pogadać, dziś z Włochami, jutro Albańczykami, w jeszcze innym dniu Kameruńczykami, czy też mieszkańcami Jordanii albo Brazylii. Jednak najważniejsze dzieje się wieczorami. W pierwszym dniu ma miejsce Msza otwarcia, nadająca ton całemu wydarzeniu. Kolejny dzień to powitanie Papieża i wsłuchanie się w jego słowo. Z kolei w piątek zawsze odbywa się niezwykle poruszająca droga krzyżowa. Najbardziej wyjątkowa jest jednak noc z soboty na niedzielę. Wszyscy uczestnicy biorą plecaki i wyposażeni w karimatę oraz śpiwór idą na Pola Łaski, czyli dosłownie ogromne puste pola, gotowe pomieścić młodych z całego świata. Tam, w odpowiednim sektorze, należy znaleźć swój kawałek ziemi i rozłożyć sprzęt niezbędny do nocowania w plenerze. Potem można śmiało przechadzać się, rozmawiać z ludźmi i wymieniać się wcześniej przygotowanymi międzynarodowymi pamiątkami. Do czasu, gdy przyjeżdża Papież i rozpoczyna się adoracja. To chyba najpiękniejsza część całego programu. Na ogromnym polu zapada cisza, ponad 1,5 miliona ludzi klęczy wpatrzonych w wystawiony Najświętszy Sakrament. A po ciszy następuje przepiękny koncert uwielbienia i noc pod gołym niebem. Oczywiście na Polach Łaski nie należy martwić się o zbyt długie

spanie! W Lizbonie zadbał o to DJ Padre Guilherme puszczając od godziny 6:30 zremiksowane hity takie jak Alleluja Haendla z soczystym bitem. Wszystko po to, by nie przespać przyjazdu Papieża, który zwykle stara się odwiedzić wszystkie sektory, aby każdy mógł go zobaczyć i uzyskać błogosławieństwo. Następnie ma miejsce uroczysta Msza Posłania, której przewodzi właśnie Ojciec Święty. Do niego należy również wygłoszenie kazania. W tym roku skupił się na trzech czasownikach: JAŚNIEJCIE – mamy jaśnieć światłem wynikającym z przemiany, światłem, które rozświetli mroki smutku i szarości tego świata, SŁUCHAJCIE – często rozwiązanie wielu sytuacji podane jest na tacy, należy tylko potrafić słuchać i żyć ewangelią, NIE BÓJCIE SIĘ – nie mamy się bać przyszłości, tylko zaufać! Po tych pogrzucających słowach na zakończenie Mszy Papież ogłosił, że kolejne Światowe Dni Młodzieży odbędą się w Seulu w Korei Południowej. Brzmi obiecująco, prawda?

Światowe Dni Młodzieży to na pewno niesamowite przeżycie, zdecydowanie zaskakujące, niepowtarzalne i odmieniające. Wiele można doświadczyć, wiele można otrzymać, trzeba tylko pamiętać, by być na to wszystko otwartym!

Ilustracja: Konrad Strzelecki





## Nasza misja

Pomysł stworzenia naszych scrubsów zrodził się w 2021 roku, z miłości do medycyny i środowiska. Jesteśmy polską, prawdziwie wyjątkową marką. Co jednak nas takimi czyni?

**Doświadczenie.** Jesteśmy producentami odzieży już od 30 lat, a z myślą o Was bezustannie pracujemy nad nowymi projektami tak, aby sprostać oczekiwaniom naszych Klientów- najwyższej jakości i najlepszego do niej stosunku ceny.

**Jakość i funkcjonalność.** Nasze scrubsy są wykonane z najlepszych polskich i europejskich tkanin. Testujemy je na sobie. Stąd mamy pewność ich wygody, najwyższej jakości i komfortu użytkowania. Starannie dobrany splot materiału umożliwia Bohaterkom i Bohaterom z gabinetów wykonywanie niczym nieskrępowanych ruchów na każ-

dej płaszczyźnie, a wiele kieszeni pomieści wszystkie narzędzia Superbohatera.

**Biodegradowalność.** Materiał, z którego zostały stworzone nasze scrubsy, jak i wszystkie środki czyszczące użyte w trakcie procesu ich produkcji są biodegradowalne, dzięki czemu zredukowaliśmy nasz ślad węglowy. Wybierając naszą odzież medyczną dołączasz do misji dbania o środowisko Dr Scrub i redukujesz również swój carbon footprint.

**Vegan & cruelty free.** Wszystkie nasze produkty są wegańskie i nietestowane na zwierzętach. Nasze materiały testujemy wyłącznie na sobie.

**Wsparcie polskiej gospodarki.** Wybierając nasze produkty, masz pewność, że wspierasz polską gospodarkę i lokalnych przedsiębiorców.



# Poetyckie potyczki

Olga Drzymała

## Gdybym była wiatrem

gdybym była wiatrem  
nie umiałabym zdecydować z której strony świata przybyć  
z południa – i nieść złoty pył znad Sahary  
z północy – i smagać z arktycznym zacięciem  
czy przynieść echo tradycji wschodu, dalekiego i tego całkiem bliskiego  
czy być wiatrem zmian, nieść bagaż dyskusji o klimacie i cenach benzyny

czy mogłabym wędrować wolno  
nie spiesząc się przybyć i nie bojąc się zabłądzić

nie dźwigać!  
ciężaru oczekiwań nadziei na lepsze jutro  
nie przybywać w porę i nie przynosić nowin

zapomnieć  
skąd przybyłam co ukształtowało mój front  
jak pachną góry które przekroczyłam włosy w które się wplątałam  
brzmienie skrzydeł które uniosłam drzew które powaliłam  
ile deszczu przyniosłam ile osuszyłam łez

nie jestem wiatrem  
przypominam sobie łapiąc kawkę w locie  
wiać mogę przed czymś nie tylko skądś dokądś

nie jestem wiatrem a jednak  
tam dokąd zmierzam już na siebie czekam



Antoni Jacek Maj, rocznik 1977, chłopak z Pomorza, ale już od 27 lat poznanianin. Prawie kulturoznawca, student UAM, pracownik e-commerce próbujący swych sił w sektorze kultury i sztuki w Poznaniu. Do Pandemii pisał do „szuflady”, a w 2022 roku otrzymał wyróżnienie NZS Studentów UAM za impresję „Ułomność” (Pochwała Sapioseksualizmu). Autor wnikliwie porusza w swoich impresjach różne meandry i konteksty przeżyć estetyczno-emocjonalnych relacji damsko-męskich. Ponadto nie jest mu obce autorskie spojrzenie na „estetykę codzienności” rzeczywistości kulturowej, a także na przeżycia estetyczne dzieła sztuki. Zainteresowania: kolekcjonerstwo płyt muzycznych, książek, szeroko pojęta humanistyka, publicystyka społeczna, debata publiczna, estetyka, poetyka, kultura, sztuka.



## CIEMNA STRONA MIŁOŚCI

Zamordować Miłość

W nicości czas

To wyzwanie

Jednak...możliwe

Rozczłonkować, jak Ciało

Na czynniki pierwsze i części

Patrzeć, jak jeszcze

Dogorywa i pulsuje

Ostatkiem tchu

Błaga na kolanach

Prosząc o powietrze

Ale...tlenu już nie ma

## UŁOMNOŚĆ (Pochwała Sapioseksualizmu)

Kobieta nie może BYĆ Idealna

Najpiękniejsze naprawdę

Mają w sobie Specyficznie

Doskonałe Ułomności

Które w Pięknych Umysłach

Jak klamra

Spajają holistykę jestestwa

A chemiczne Uniesienia

Współgrają zawsze z Uczuciami

## 27 Minut/27 Km

Już Jest

Tak blisko

Napięcie rośnie

Serce kołocze niemiłosiernie

Wręcz wrywa się z piersi

Z przyspieszonym oddechem

Dzwoni telefon

Jest na parkingu

Widzę WRESZCIE

Uśmiecha się Szczęściem

NIE mówię NIC

Wzajemne łzy

W płomieniach naszych oczu i warg

TYLKO albo...AŻ

27 minut<sup>1</sup>

Już NIGDY

NIE wróci

## 17 dni

Grudzień

Nigdy nie byłem w tym

Wrednym życiu

Aż tak szczęśliwy

Jak wtedy

Te 17 dni

Pełnych blasku Twych oczu

Jak lawa u Miłosza

Wtulona jedność

Myśli i uczuć

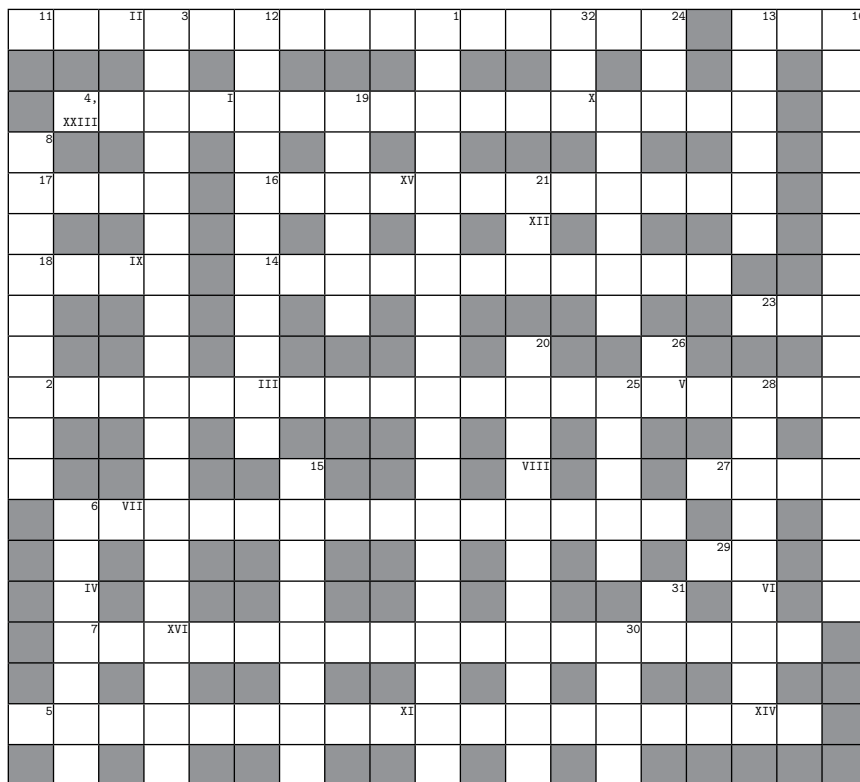
Taka miłość

Raz ...na milion

---

<sup>1</sup> 27 minut–tyle minut średnio jedzie pociąg do Pobiedzisk i tyle km ma odległość z Poznania do Pobiedzisk.





I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI
---	----	-----	----	---	----	-----	------	----	---	----	-----	------	-----	----	-----

**POZIOMO**

- Jedno z podstawowych badań wykorzystywanych w rozpoznawaniu chorób serca.
- Nauka o materiałach.
- Osoba z niskim ciśnieniem tętniczym.
- Określający następstwo zdarzeń w czasie.
- Odnoszący się do zaburzeń czynności chorego organizmu.
- Dziedzina nauki zajmująca się zjawiskami paranormalnymi.
- Znak zodiaku od 20 kwietnia do 22 maja.
- Charakterystyczny uśmiech w przebiegu tężca.
- Nauka o substancjach toksycznych.
- Książka Jorner'a Kilian "… albo umrzeć".
- Dramat z 2018 reżyserowany przez Alfonso Cuarón.
- Koncert, występ.
- …Clapton, twórca "Wonderful tonight".
- "Czarnoksiężnik z krainy.."

**PIONOWO**

- Dziedzina medycyny badająca choroby m.in jamy ustnej, gardła, krtani i uszu.
- Wypowiedź, której celem jest przedstawienie własnej osoby.
- Rdzenni mieszkańcy Australii.
- Charlie.., kultowa postać światowego kina.
- Mieszkaniec Kaliningradu.
- Druga warstwa atmosfery planety.
- Drzewo, inaczej palczara.
- Choroba związana z zaburzeniami syntezy hemu.
- Stolica Turcji.
- Nieunikniony, niezbędny.
- "Tak" po francusku.
- Sprowadziła włoszczyznę do Polski.
- Dzieło sztuki przedstawiające nagą postać.
- Państwo w zachodniej Afryce.
- Dział w firmie zajmujący się m.in. zatrudnianiem i szkoleniem pracowników.
- Patologiczny dźwięk osłuchowy z płuc, często w astmie.
- Autorytet, gwiazda.
- Rodzaj ubezpieczenia.
- Karciana, komputerowa.

**NAGRODA:**

**Podwójne 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](mailto:jolka@pulsum.pl) do 05.11.2023 wraz z dopiskiem „Krzyżówka”. Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę.

# Dziennik

WPIS 1

## Alrain, Las Tajemnic - Grota Cudów

Przybyłem do tego miejsca w poszukiwaniu rzadko spotykanego grzyba Ligzhua, który jest niezbędnym składnikiem do uwarzenia legendarnej mikstury regeneracji. Jedyne miejsce, w jakim kiedykolwiek go znaleziono, to właśnie ta grota. Z niewiadomych przyczyn wszystkie próby rozpowszechnienia grzyba na ziemiach Alrain zawiodły. Mi to jednak nie przeszkadza. W końcu im mniejsza powszechność, tym więcej monet można zarobić.

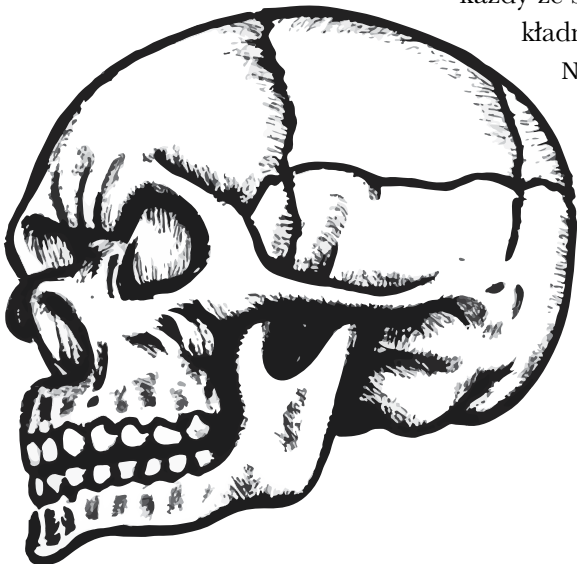
Podążając w głąb jaskini, natknąłem się na bandę dziewięciu ożywionych szkieletów. Większość była ubrana w zardzewiałe zbroje i dzierżyła broń w postaci krótkich, wyszczerbionych mieczy. Trzy ze szkieletów – w przetartych, skórzanych zbrojach – miały łuki i sztylety w pogotowiu. Ostatnia dwójka była przyodziana w podarte szaty i trzymała spróchniałe laski z czerwonymi kryształami osadzonymi na ich czubku.

Na szczęście były w bocznej odnodze jaskini i udało mi się przemknąć niezauważonym. Jedno nie dawało mi spokoju... Skoro tak duża grupa uzbrojonych po pachy osób dokonała tu swojego żywota, to nie mogła to być śmierć naturalna. Moje przeczucie wydawał się potwierdzać fakt, że

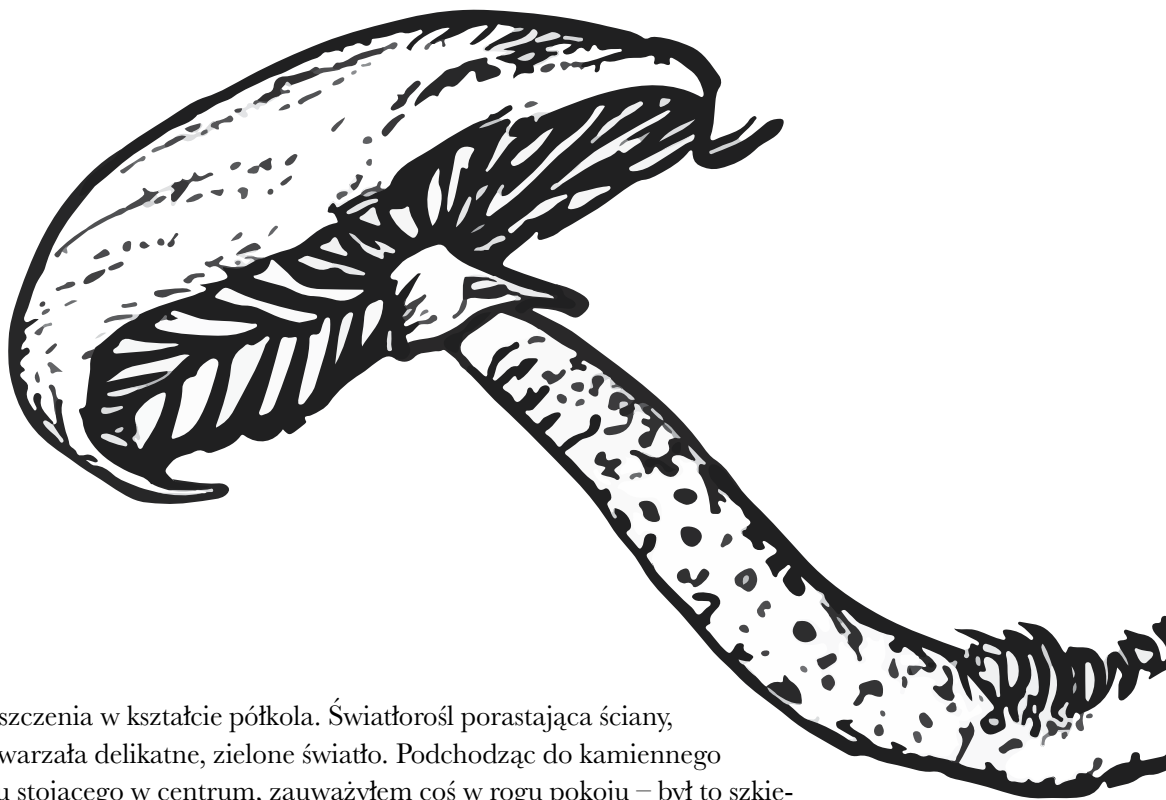
każdy ze szkieletów miał nieregularną dziurę w czaszce, dokładnie na środku czoła...

Na swojej drodze napotkałem jeszcze kilka kup kości, które już się nie ruszały. Udało mi się dojść do ślepego zaułka, który wydawał się być końcem groty. Dzięki temu, że przed wejściem do jaskini wypilem miksturę widzenia w mroku, dostrzegłem kawałek ściany porośnięty dziwnym, szarym mchem. Po dotknięciu zaczął emanować delikatnym, białym światłem i powoli odpelzał od miejsca, w którym położyłem dłoń, odsłaniając tym samym tajne przejście.

Okazało się, że jaskinia prowadzi do małego po-



# Podróżnika



mieszkania w kształcie półkola. Światło porastająca ściany, wytwarzała delikatne, zielone światło. Podchodząc do kamiennego stołu stojącego w centrum, zauważyłem coś w rogu pokoju – był to szkielet oparty o ścianę, przyodziany w ciemnofioletową szatę z kapturem. Patrząc na niego, miałem złe przeczucie. Gdy tylko mój wzrok powędrował z powrotem na stół, ta kupa kości już wycelowała zakłęcie prosto w moje czoło! Momentalnie wyciągnąłem topór zza pasa i rzuciłem z całej siły, rozłupując jego czaszkę. Złowroga atmosfera nagle się ulotniła. Mimo to, nie odważyłem się zdjąć ręki z podręcznego sztyletu.

Na blacie stołu dojrzałem rozrzucone kartki z zapiskami w języku, którego jeszcze nigdy nie widziałem na oczy. Jednak moja uwaga szybko powędrowała w stronę szczęśliwego zagłębienia w ścianie, za stołem, obok rozrzuconych kości truposza. Znalazłem to, czego szukałem – Ligzhua. Odciałem tylko kapelusz grzyba z nadzieją, że zdoła odrosnąć w przyszłości.

Tworząc ten wpis, nadal jestem w tajnym pomieszczeniu. Tym razem moje życie uratowała pamięć mięśniowa uzyskana dzięki morderczym treningom, ale w przyszłości muszę być czujniejszy. Mam to, po co przyszedłem, więc pora wyruszać na powierzchnię.

# SUDOKU

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

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

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

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

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

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

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

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

# SUCHARY

Co robi duch ogrodnika?  
Sieje postrach.

Policjant mówi do kierowcy:

– Po piwie?

A kierowca:

– Skoro pan stawia...

Żona do męża:

– Zobacz, ja muszę pracować, prasować, sprzątać,  
nigdzie nie mogę wyjść, czuję się jak Kopciuszek.

A mąż na to:

– A nie mówiłem, że ze mną będzie Ci jak w bajce?

Trzecia w nocy, a tu nagle sąsiad wali pięścią w moje  
drzwi. Tak się przestraszyłem, że aż mi wiertarka  
wypadła z rąk.

Gdzie się modlą ptaki?

W kukułku różańcowym.

Żona do męża:

– Ty, Andrzej, zostaliśmy zaproszeni na bal maskowy.

– Ja nie idę, nie mam się za co przebrać.

– Najlepiej nie pij, nikt cię nie pozna.

Co łączy krótkowzrocznego ginekologa i misia koala?

Wilgotny nos.

Jaki sen ma kafelkarz?

Płytki.

Jak się nazywa japoński kulturysta?

Takito Mamase.

– Kochany, a może by tak dzisiaj bez zabezpieczenia?  
– Iwan, powaliło cię? Nałóż kask, jesteśmy na bu-  
dowie.

Student zdaje egzamin:

– Proszę opisać pracę silnika spalinowego.

– Czy mogę swoimi słowami?

– Oczywiście:

– Brum... Brum.... Brum...

Jaki jest ulubiony lek terrorysty?

Ibum.

Co można usłyszeć zarówno w sypialni, jak i u me-  
chanika?

Tył lekko bity.

Kiedy jest prawdziwa susza?

Gdy drzewa za psami biegają.

Jaki jest najlepszy prezent dla ekshibicjonisty?

Krem ściągający pory.

Jaka jest różnica między szczeniakiem, a panem  
młodym?

Po roku pies wciąż się cieszy jak wracasz do domu.

Czym się różni kaczka od teściowej?

Kaczka zas\*a całe podwórko, teściowa całe życie.

Czy oko jest połączone nerwem z odbytem?

Tak. Kiedy ukłujemy się w cztery litery, poleci nam  
łezka. Kiedy wsadzimy palec w oko, zrobimy pod  
siebie.

**Kiedy: 4 listopada 2023, godz. 19.00;  
5 listopada 2023, godz. 18.00**

**Gdzie: Teatr Wielki, ul. Fredry 9, Poznań**

Bilety dla studentów Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu:

## **25% zniżki na hasło UM**

Historia Baletu Teatru Wielkiego rozpisana na cztery choreografie. Mapa tropów i zachwyków sztuką tańca. Próba poszukiwania ducha poznańskiego zespołu.

Zaczynamy od Conrada, wybitnego artysty, bez którego współczesny taniec polski by nie istniał. Po nim, jego uczeń, Emil Wesołowski, którego zawodowa kariera prowadziła od stanowiska tancerza, solisty, choreografa, kierownika baletu, reżysera na dyrektora artystycznym poznańskiej opery kończąc. W kontrapunkcie do rozedrganej i pełnej rosnącego napięcia choreografii Wesołowskiego sytuuje się praca przygotowana przez Jacka Przybyłowicza, który z każdym rokiem ugruntowuje swoją pozycję w światowej choreografii i refleksji poświęconej sztuce tańca. I na koniec najmłodszy – Robert Bondara – obecnie prowadzący poznański Balet, który swe pierwsze istotne taneczne doświadczenia zdobywał pod okiem Conrada i Wesołowskiego, a obecnie jest zaliczany do grona najbardziej liczących się choreografów młodego pokolenia.

Cztery utwory, cztery nazwiska, cztery choreograficzne języki – podróż przez historię poznańskiego zespołu baletowego.



**ŚLADY: Drzewiecki / Wesołowski /  
Przybyłowicz / Bondara**

Wieczór baletowy

