

# PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 238 • 12-2023

ISSN 2956-784X





Wesołych  
Świąt!



# PULSUM

GAZETA STUDENTÓW

NR 238 • 12-2023

ADRIAN KOSTRZEWA  
REDAKTOR NACZELNY



Wypalenie wśród studentów kierunków medycznych zdarza się często. Jest to rodzaj chronicznego stresu zawodowego, który może prowadzić do fizycznego, psychicznego i emocjonalnego wyczerpania. Gdzie możemy szukać przyczyn? Niektóre z nich:

**Emocjonalne obciążenia:**

Praca z pacjentami, szczególnie w trudnych warunkach klinicznych, może być emocjonalnie trudna. Widok cierpienia pacjentów i konieczność podejmowania trudnych decyzji może wpływać na psychiczne zdrowie studentów.

**Niskie poczucie kontroli:**

Studenci kierunków medycznych często czują się bezradni wobec wymagań edukacyjnych i warunków pracy. To poczucie braku kontroli może przyczyniać się do wypalenia.

**Brak równowagi między pracą, a życiem prywatnym:**

Wymagający grafik zajęć i praktyk klinicznych mogą sprawić, że studenci mają trudności z utrzymaniem równowagi między pracą, a życiem prywatnym. Brak czasu na odpoczynek i relaks może prowadzić do wypalenia.

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia. Czas radości, spoko-

**Redaktor Naczelny:** Adrian Kostrzewa

**Z-ca Redaktora Naczelnego:** Aniela Żak

**Skład:** Konrad Strzelecki, Maria Tomaszewska, Agnieszka Cieśliewicz, Basia Borysewicz, Lidia Tańska

**Okladka:** Basia Borysewicz

**Strona internetowa:** Weronika Pierz

**Korekta:** Małgosia Biernacka, Franciszek Klarowski, Natalia Placek, Wojciech Pękosz, Bartosz Świercz, Maja Susło

**Ilustracje:** Lidia Tańska, Aga Cieśliewicz, Alicja Urbańczyk, Basia Borysewicz, Maria Tomaszewska, Patrycja Bartzak

**Kolegium:** Piotr Chałaj, Olga Ciura, Zofia Czaplicka, Olga Drzymała, Katarzyna Grzesiak, Wojciech Janczak, Kasia Oziewicz, Barbara Jaškowiak, 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

ju i rodzinnych spotkań. W tym wyjątkowym okresie roku, chciałbym Was wszystkich serdecznie zachęcić do zatrzymania się na chwilę, złapania oddechu i zadbania o swoje dobre samopoczucie.

Świąteczna atmosfera to doskonały pretekst do oderwania się od codziennego pędu, zaniechania obowiązków zawodowych i ztapienia się w ciepłe rodzinnych relacji. Odpoczynek w czasie Świąt to wręcz konieczność dla zachowania życiowego balansu. Wesołych Świąt!

## SPIS TREŚCI

3 **Słowo wstępu** *Adrian Kostrzewa*

4 **Wariograf**

## NAUKA

5 **Pop psychologia** *Katarzyna Grzesiak*

8 **Badania Kliniczne – Twoja droga do sukcesu!** *Danuta Moreń*

10 **Mówić bez słów** *Jędrzej Trzeciak*

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

## ROZMAITOŚCI

14 **Babcia do orzechów** *Lidia Tańska*

19 **Starożytni sportowcy** *Wojciech Janczak*

22 **Mooza artysty** *Zuzanna Laura Adamkiewicz*

24 **Przegląd sportowy 2023 roku** *Patryk Moczyński*

## KULTURA

26 **Cykl: Taśmy filmowe** *Anna Patrzala*

28 **Stetoskop i Pióro #3** *Jakub Trojanowski*

30 **Jak dobrze zakończyć mijający rok?** *Katarzyna Pawłowicz*

32 **Ziemia zostaje, a jak jest z miłością?** *Weronika U. Musiał*

## ROZRYWKA

34 **Krzyżówka** *Kamila Garus*

35 **Sudoku**

36 **Dziennik Podróżnika** *Konrad Strzelecki*

38 **Suchary**

**Koordinator Działu Pisarskiego:** Martyna Adamska

**Koordinator Działu Korekty Językowej:** Natalia Placek

**Koordinator Działu Graficznego:** Konrad Strzelecki

**Koordinator Działu PR:**

ds. Facebooka – Emilia Dańczak,

ds. Instagrama – Aleksandra Kurowska

**Koordinator Działu HR:** Maria Niezgodą

**Koordinator ds. Kontaktów Zewnętrznych:** Katarzyna Grzesiak

**Koordinator Działu Nagrań Audiowizualnych:** Zuzanna Nogaj

**Numer zamknięto:** 10.11.2023 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 adiustacji tekstów oraz zmiany ich tytułów. Zgłoszenie tekstu do druku jest jednoznaczne z przekazaniem Redakcji prawa do jego własności.

## WARIOGRAF

IMIĘ I NAZWISKO: Andrzej Szczepaniak  
STOPIEŃ NAUKOWY: doktor nauk medycznych  
STANOWISKO: adiunkt  
STAŻ NA UCZELNI: 6 lat



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: odpowiedzialny, szczerzy,  
punktualny

JESTEM MISTRZEM W: organizowaniu atrakcji mojej rodziny :)

MAM SŁABOŚĆ DO: słodyczy

NIE POTRAFIĘ: śpiewać

ZAWSZE CHCIAŁEM SIĘ NAUCZYĆ: grać w szachy

CHCIAŁBYM JESZCZE: zobaczyć lwy na safari

AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: rodzice

KIEDY KLAMIĘ: łatwo to zauważyć

SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: generalnie

IRYTUJE MNIE: cwaniactwo

KIM LUB CZYM CHCIAŁBYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁ TYM, KIM JESTEM: prze-

wodnikiem górskim lub leśnikiem

STUDENTOM ZAZDROSCZĘ: wielu możliwości i swobody

KIEDY STOJĘ W KORKU: słucham muzyki, rozmawiam przez telefon

MOJE HOBBY TO: górskie wędrówki i snowboard

ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: telefon lub zegarek

NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: mówią, że praca mnie kocha...

MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: Tatry

MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: zależy od nastroju i towarzystwa

MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: house

ENERGII DODAJE MI: moja córka

MOJA RADA DLA STUDENTÓW: korzystajcie z życia i wymian studenckich

NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: HBO < książka

JĘŚLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: Android

ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: do studentów i mojej córki:

uczycie się dla siebie



# Pop psychologia

## Czego nie dowiesz się z social mediów?

**Kto jako dziecko nie fascynował się psychologią lub psychiatrią? Kogo nie intrygowało działanie ludzkiej psychiki? Osobiście nie znam nikogo, kto przez pewien okres swojego życia nie był zafascynowany tymi tematami. Pół żartem pół serio, nawet na tinderze w „zainteresowaniach” często spotyka się psychologię, zaraz obok chill & netflix.**

Pop psychologia na pierwszy rzut oka ma wydźwięk negatywny, ale nie zawsze tak było. Koncepcja pojawiła się w latach 50. i 60. kiedy przez Stany Zjednoczone przepływała fala mody na rozwój osobisty. Wtedy pojawiły się ekspertki i eksperci, którzy opowiadali zwykłym „zjadaczom chleba” o ludzkiej psychice. Ujawniali smaczne kąski ze świata nauki, które do dziś fascynują. Tak oto powoli w programach śniadaniowych zaczęły pojawiać się postacie, które opowiadały o procesie poznania samego siebie. W szkołach pedagogzy przeprowadzali testy “Wzrokowiec, słuchowiec, czuciowiec czy kinestetyk?” lub “Introwertyk czy ekstrawertyk?”. Kolumny z radami jak radzić sobie w smutku czy być pewniejszym siebie zaczęły zalewać kolorowe gazety. Obecnie, na youtube bez problemu można znaleźć filmy odnośnie psychologii. W każdej już księgarni widnieje dział „samorozwój i psychologia”. Na instagramie mamy dzisiaj morze terapeutów zarówno z tytułem, jak i samozwańczych.

Psychologia stała się produktem popularnym, a za sławą zawsze idzie marketing. Zaciera się powoli granica między rzetelnymi faktami, a dobrze zaprezentowanymi informacjami. Kontrowersje budzi chociażby kwestia osobowości wysoko wrażliwej. Krytycy twierdzą, że to dobrze sprzedany narcyzm w ładnym opakowaniu. Inni, że dr Elaine N. Aron pomogła odmienić życie milionom ludzi – w końcu mogli zrozumieć samych siebie. W ostatnich latach

przeżywamy też istny boom diagnozowania spektrum autyzmu czy ADHD, nie tylko wśród dzieci i młodzieży, ale również dorosłych. Można też częściej spotkać się z tematyką neuroroznorodności. Każdy umysł jest wyjątkowy, ale niektóre bardziej. Każdy lubi być bardziej inny niż inni. Tu powstaje zgrzyt między tymi, którzy odnoszą straty w społeczeństwie będąc “innymi”, a tymi którzy starają się o kolejną przypinkę świadczącą o ich niezwykłości.

Według badań ludzie chętniej kupują książki o samorozwoju niż chodzą na terapię. Co lepszego mają książki w sobie niż terapeuta? Z pewnością cenę, ale również dystans. Książki opowiadają o ogólnej wizji czy problemie – to czytelnik stwierdza czy się w tym odnajduje. Terapeuta natomiast skupia się na jednej konkretnej osobie, a nie na koncepcji. Dodatkowo, jako ludzie nie lubimy dowiadywać się, że coś jest z nami nie tak. Popularne są również książki opowiadające o kimś, kto wyszedł z dołka lub pokochał sam siebie. Są to motywatory, ale nie powinny być traktowane jako schemat terapii. Nigdy nie można mieć pewności, że jeśli jedno rozwiązanie sprawdziło się u kogoś innego, to u nas też tak będzie. Nie można też pominąć książek, które podtrzymują psychomity. „Optymiści żyją dłużej!”, „Wysoka pewność siebie jest lekiem na wszystko!”, „Nie dając dziecku wszystkiego przyczyniamy się do jego późniejszej traumy!” Są to proste hasła, które nie wymagają od nas większej refleksji. Dodatkowo,

gdy autor doda do tego historię, nawet ze swojego życia, przekaz trafi do nas lepiej, bo według tej opowieści konkretna rzecz zmieniła wszystko. „Kolega koleżanki siostry babci zaczął stosować manifestacje i o to zdobył sportowe auto, duży dom na przedmieściach, stanowisko dyrektora w firmie i cieszy się świetnym zdrowiem”. Ewentualnie odkryjemy nowy sposób interpretowania danych naukowych. Coś typu „194 jest większe niż 248”. Można zauważyć również przecieranie się pojęć naukowych i nienaukowych – karma, pozytywne wibracje, przepływy energii.

Według badań ludzie chętniej kupują książki o samorozwoju niż chodzą na terapię. Co lepszego mają książki w sobie niż terapeuta? Z pewnością cenę, ale również dystans. Książki opowiadają o ogólnej wizji czy problemie – to czytelnik stwierdza czy się w tym odnajduje. Terapeuta natomiast skupia się na jednej konkretnej osobie, a nie na koncepcji. Dodatkowo, jako ludzie nie lubimy dowiadywać się, że coś jest z nami nie tak. Popularne są również książki opowiadające o kimś, kto wyszedł z dołka lub pokochał sam siebie. Są to motywatory, ale nie powinny być traktowane jako schemat terapii. Nigdy nie można mieć pewności, że jeśli jedno rozwiązanie sprawdziło się u kogoś innego, to u nas też tak będzie. Nie można też pominąć książek, które podtrzymują psychomity. „Optymiści żyją dłużej!”, „Wysoka pewność siebie jest lekiem na wszystko!”, „Nie dając dziecku wszystkiego przyczyniamy się do jego późniejszej traumy!” Są to proste hasła, które nie wymagają od nas większej refleksji. Dodatkowo, gdy autor doda do tego historię, nawet ze swojego życia, przekaz trafi do nas lepiej, bo według tej opowieści konkretna rzecz zmieniła wszystko. „Kolega koleżanki siostry babci zaczął stosować manifestacje i o to zdobył sportowe auto, duży dom na przedmieściach, stanowisko dyrektora w firmie i cieszy się świetnym zdrowiem”. Ewentualnie odkryjemy nowy sposób interpretowania danych naukowych. Coś typu „194 jest większe niż 248”. Można zauważyć również przecieranie się pojęć naukowych i nienaukowych –

karma, pozytywne wibracje, przepływy energii.

Świat podzieliliśmy na ekstrawertyków i introwertyków. Na neurotypowych i neuroatypowych. I super. Dla ludzi, których choroba lub zaburzenie nie przyczyni się do śmierci. Czytasz post, że nie możesz się smucić, a nie masz na to siły. “Idź pobiegać” nie jest złe, o ile jesteś zdrowy, a nie z rozpiską leków na najbliższe miesiące. Zaznaczę mocno, że Twój umysł może być inny od tego “ogólnego” czy “typowego” i może to dawać pozytywne lub negatywne skutki. Myślę tu o spektrum autyzmu, ADHD, WWO czy dysleksji. Tylko na to nie ma recept, bo to nie są choroby. Lekarstwa mogą pomóc tym osobom funkcjonować w otaczającym ich społeczeństwie, natomiast mając ADHD można mieć depresję, którą się leczy, bo jest chorobą. Uważam, że świetną sprawą jest fakt, że możemy lepiej poznawać działanie psychiki, zrozumieć niektóre zachowania, zarówno swoje i innych osób. Tak samo jak o nią dbać, a ten temat kuleje w świadomości większości ludzi. Również wiedzieć kiedy udać się do specjalisty, który może nam realnie pomóc. Gdy złamiemy sobie nogę to idziemy do lekarza, a nie robimy maseczki na twarz. Zdrowie psychiczne i fizyczne są ze sobą mocno związane, dlatego trzeba dbać o nie holistycznie a nie wybiórczo.

**Na każdej uczelni znajdziecie pomoc!**

## Bezpłatne konsultacje psychologiczne dla studentów UMP

Dyżury telefoniczne od poniedziałku do piątku:

- pon – tel. 693 338 570 .....(15:30 – 20:30)
- wt, czw – tel. 693 338 687 .....(15:00 – 20:00)
- śr – tel. 693 338 675 .....(15:00 – 20:00)
- pt – tel. 663 640 198 .....(15:00 – 20:00)

Lub przez kontakt e-mail: **cwp@ump.edu.pl**

### Studenci UP

Konsultacje psychologiczne w formie spotkań osobistych lub online z psychologami (po wcześniejszym umówieniu mailowym):

- *mgr Marta Giergielewicz*..... [marta.giergielewicz@up.poznan.pl](mailto:marta.giergielewicz@up.poznan.pl)
- *dr Olga Grabowska-Chenczke* .....[olga.grabowska@up.poznan.pl](mailto:olga.grabowska@up.poznan.pl)
- *dr Bogusław Stelcer* .....[stelcer@up.poznan.pl](mailto:stelcer@up.poznan.pl)

### Studenci PP

Bezpłatne konsultacje psychologiczne dla studentów w punkcie pomocy psychologicznej Politechniki Poznańskiej "5P" można umówić wchodząc w system rejestracji.

**<https://ellogin.put.poznan.pl/?do=Login>**

---

# Badania Kliniczne – Twoja droga do sukcesu!

## Kariera w badaniach klinicznych CZY WARTO? Od studenta do eksperta.

Badania kliniczne wiążą się z pracą w wielu obszarach przygotowania, prowadzenia i zamknięcia skomplikowanych procesów naukowo-badawczych. Z tego powodu, w branży badań klinicznych potrzeba specjalistów operujących wiedzą z różnych obszarów, nie tylko medycznych. Daje to możliwość kształtowania własnej ścieżki kariery w badaniach na wiele sposobów, w zależności od indywidualnych preferencji, predyspozycji i wykształcenia. Co należy zrobić, żeby postawić pierwszy krok i zostać zatrudnionym w jednej z najszybciej rozwijających się branż światowej gospodarki?

### Konkurencyjność na rynku pracy – kiedy zacząć?

Ogrom rynku pracy w badaniach klinicznych może przytłoczyć potencjalnego kandydata. Wiele skomplikowanych nazw i skrótów obowiązujących w badaniach klinicznych jest zupełnie nieznanymi nawet studentom medycyny i nauk pokrewnych. Pula ofert pokazuje mnogość możliwości. Każda z nich może stać się drzwiami do kariery w badaniach. Trzeba tylko wiedzieć jak te drzwi otworzyć.

Warto jeszcze na studiach zainteresować się możliwością pracy w branży farmaceutycznej. Pod względem rozwoju wyprzedza ją tylko branża IT, co generuje dużą konkurencję na rynku i powoduje wzrost wymagań stawianych kandydatom podczas procesu rekrutacji. Kandydat na posadę z obszaru badań klinicznych musi posiadać umiejętności administracyjne, ekonomiczne i logistyczne. Większość tych umiejętności można wypracować na studiach, na przykład działając w kole naukowym czy innych organizacjach studenckich. Warto brać udział w różnego rodzaju inicjatywach naukowych i badaniach, które pozwolą zdobyć pierwsze doświadczenie w zarządzaniu projektami. Również

praca, potencjalnie niezwiązana z branżą, umożliwia zdobycie doświadczenia i umiejętności przydatnych w przyszłym zawodzie, takich jak dobra komunikacja czy umiejętność pracy w zespole.

Posiadanie ogólnej wiedzy z zakresu badań klinicznych, potrzebnej do pracy na konkretnym stanowisku, jest dużym atutem podczas starania się o posadę czy staż. A wiedzę taką można uzyskać nie mając doświadczenia w badaniach. Na rynku znaleźć można szkolenia z obszaru badań klinicznych, dedykowane w szczególności studentom i absolwentom różnych kierunków studiów. Równie szeroka jest oferta studiów podyplomowych. Certyfikat ukończenia takich studiów lub kursu (najlepiej akredytowanego przez uznane w środowisku stowarzyszenie) pokaże pracodawcy zaangażowanie kandydata i postawi go wyżej w stawce innych potencjalnych pracowników. Oczywiście, niezbędną wiedzę można uzyskać samemu, korzystając z dedykowanych stron internetowych, forów i blogów branżowych.

Ważną umiejętnością jest również znajomość języka angielskiego, zwanego „językiem badań klinicznych”. Warto rzetelnie podchodzić od nauki, ponieważ płynne posługiwanie się językiem angielskim jest niezbędnym elementem pracy na każdym stanowisku, zaczynając już od asystenta badań klinicznych (ang. *Clinical Trial Assistant* – CTA). Oczywiście znajomość innych języków obcych będzie dodatkowym atutem, natomiast nie jest to niezbędna umiejętność.

Wiele firm z branży badań klinicznych, zarówno firmy farmaceutyczne czy CRO (ang. *Contract Research Organization*), umożliwia studentom odbycie praktyk i stażów w dziale badań klinicznych. Jest to okazja do zdobycia bezpośredniego doświadczenia, które bardzo często jest wymogiem do objęcia konkretnego stanowiska.



## Zalety pracy w badaniach klinicznych

Praca w obszarze badań klinicznych ma wiele zalet, do których możemy zaliczyć zarówno korzyści materialne, jak i osobiste. Przede wszystkim daje możliwość ciągłego rozwoju w samym centrum najbardziej zaawansowanych procesów medycznych. Każdy projekt jest inny, każdy wymaga nieco innego podejścia i elastyczności w pracy oraz rozwiązywaniu problemów. Badania kliniczne wykorzystują najnowszy stan wiedzy i rozwoju nauki, co czyni je najbardziej skomplikowaną grupą projektów naukowo-badawczych. Każdy kto boi się nudy i monotonii w przyszłej pracy, może być spokojny wybierając którąkolwiek ze ścieżek kariery w badaniach klinicznych, nie uświadczy ani jednego, ani drugiego.

Zatrudnienie w badaniach daje możliwości pracy w międzynarodowym środowisku, a nawet kariery poza granicami Polski, gdyż wiedza z tego zakresu jest w wielu miejscach na świecie uniwersalna. Warto również zaznaczyć, że ta uniwersalność pozwala na odwiedzenie wielu ciekawych miejsc na świecie przy okazji podróży służbowych.

Nieodłącznym aspektem są również atrakcyjne zarobki, które razem ze stabilną perspektywą zatrudnienia (branża farmaceutyczna stale się rozwija, a nakłady na badania i rozwój są z roku na rok coraz większe) tworzą bardzo interesującą perspektywę kariery.

Warto też pamiętać, że praca na tak dynamicznie rozwijającym się rynku wiąże się również z obciążeniami, z których największą wydaje się być praca pod presją czasu i naciskiem na realizację celów. Ogromna konkurencja przyczynia się do pracy w stresie i wielu przepracowanych nadgodzin.

Koszty takiego zatrudnienia wydają się jednak niewielkie w porównaniu z korzyściami, których dostarcza praca w badaniach klinicznych.

## Ścieżka kariery, początki, zmiana kwalifikacji

Różnorodność stanowisk, na które można aplikować oraz ciągle zmieniająca się i rozwijająca branża

badań klinicznych wymusza elastyczność ze strony pracownika. Warto też wiedzieć, że jedno stanowisko niekoniecznie wiąże się zawsze z tym samym zakresem obowiązków u różnych pracodawców. W zależności od rodzaju i struktury organizacji, różnice mogą być znaczące. Ma to jednak swoje zalety w przypadku konieczności szybkiej zmiany kwalifikacji w obrębie firmy lub poza nią.

Pierwszym etapem drogi przez badania jest zwykle rola asystenta badań klinicznych. Praca na takim stanowisku pozwoli na zaznajomienie się z procesem prowadzenia i monitorowania badania, umożliwi wgląd w dokumentację oraz wszystkie zachodzące w nim procesy. Nieco wyższe funkcje pełnią koordynatorzy badań klinicznych (ang. *Clinical Research Coordinator* – CRC). Stanowisko to doskonale przygotowuje do pracy na kolejnych szczeblach struktury firmy CRO czy sponsorskiej, ze względu na możliwość obserwowania i koordynowania całego badania klinicznego, zarówno pod względem gromadzonej dokumentacji, jak i przeprowadzanych procesów. Z taką wiedzą, doświadczony koordynator jest przygotowany do rozwoju w konkretnym obszarze badań, zgodnym z jego zainteresowaniami i predyspozycjami, zarówno na stanowisku monitora (ang. *Clinical Research Associate* – CRA), jak i w obszarze zarządzania danymi, biostatystyce i innych. Jest to zatem, obok CTA, doskonale stanowisko na rozpoczęcie dłuższej przygody z badaniami klinicznymi.

Pierwsze kroki w branży badań klinicznych mogą wydawać się trudne do postawienia, jednak dobrze przygotowany kandydat może spróbować swoich sił w branży farmaceutycznej. Warto pamiętać, że pracodawcy szukają zmotywowanych, chcących się rozwijać młodych ludzi. Im wcześniej rozpocznie swoją drogę, tym szybciej osiągniesz satysfakcjonujące rezultaty. Zatem warto już w trakcie studiów zastanowić się nad swoimi możliwościami, aby jako absolwent zapewnić sobie łatwiejszy start w świecie badań klinicznych.

# Mówić bez słów

## neuroproteza a granice komunikacji

Neuroprotezą nazywamy urządzenie, które integruje komponenty elektroniczne z układem nerwowym w celu przywrócenia, zastąpienia lub wzmocnienia funkcji neurologicznych. To zaawansowane technologicznie rozwiązanie łączy w sobie wiedzę z zakresu neurologii, informatyki, elektroniki oraz inżynierii biomedycznej! Można także spotkać się z terminami: „interfejs mózg-maszyna”, czy „brain-computer interface (BCI)”. W erze postępującej technologii, neuroproteza mowy staje się przełomowym rozwiązaniem dla osób z porażeniem czterokończynowym, umożliwiając im nowy sposób komunikacji oparty na odczycie aktywności elektrycznej mózgu. Ta innowacja nie tylko przywraca głos tym, którzy utracili zdolność do fizycznego wyrażania się, ale także otwiera drzwi do emocjonalnej ekspresji.

### Podstawy działania

Urządzenie wykorzystuje elektrody wszczepione w mózg (ECoG), które rejestrują aktywność elektryczną w różnych obszarach kory mózgowej. Najnowszym i najbardziej zaawansowanym obecnie zestawem elektrod jest 253-kanalowy układ o wysokiej gęstości, który umożliwia precyzyjne monitorowanie aktywności mózgu.

Działanie polega na dekodowaniu intencji mówienia przez rejestrację aktywności elektrycznej na obszarach kory mózgowej odpowiedzialnych za kontrolę mięśni twarzoczaszki i mięśni głosowych. System analizuje aktywność mózgu i identyfikuje wzorce związane z zamierzonymi ruchami artykulacyjnymi i dźwiękami mowy.

Neuroproteza jest "wielomodalna", co oznacza,

że jest zdolna do dekodowania nie tylko tekstu, ale także dźwięków mowy i obrazów audio-wizualnych związanych z mówieniem. Obejmuje to zarówno wypowiedzane słowa, jak i ruchy twarzy. Co istotne, umożliwia ona dekodowanie aktywności mózgu na bieżąco, co oznacza, że pacjent może komunikować się w czasie rzeczywistym

### Wirtualny awatar wyraża emocje

Innowacyjnym elementem jest wprowadzenie sylwetki reprezentującej użytkownika, wyświetlanej na monitorze. Ten awatar nie tylko przekazuje słowa, ale także oddaje emocje pacjenta takie jak radość, smutek czy złość i odzwierciedla je poprzez mimikę. Stanowi to znaczący postęp w dziedzinie technologii asystujących, kształtując nowe możliwości dla osób z porażeniem czterokończynowym. Technologia ta otwiera drzwi do aktywnego uczestnictwa w społeczeństwie, umożliwiając osobom z ograniczeniami ruchowymi pełniejsze korzystanie z życia i wyrażanie swojej tożsamości.

### Czy można czytać w myślach?

Mimo znaczących postępów w dziedzinie interfejsów mózg-maszyna, ważne jest podkreślenie pewnych ograniczeń w kontekście czytania w myślach. Technologie bazujące na analizie aktywności mózgowej, takie jak high-gamma activity (HGA) i sygnały niskich częstotliwości, są używane do dekodowania myśli konkretnego pacjenta. Niemniej jednak, istnieje zasadnicza różnica między odczytywaniem myśli, a interpretacją sygnałów neurologicznych.

High-gamma activity to zjawisko występujące

w zakresie częstotliwości między 70 a 150 Hz. Te wyższe częstotliwości są szczególnie istotne podczas analizy aktywności mózgowej związanej z produkcją mowy. W tym kontekście neuroproteza jest w stanie zidentyfikować obszary mózgu aktywne podczas próby wypowiedzi, co umożliwia dekodowanie intencji mówcy.

Z drugiej strony, sygnały niskich częstotliwości (między 0.3 a 17 Hz) stanowią kluczowy element analizy ogólnej aktywności mózgu. Te sygnały obejmują zakres od ogólnego stanu czuwania do głębokiego relaksu. Wykorzystanie tych niskich częstotliwości pozwala na zrozumienie ogólnego stanu emocjonalnego pacjenta oraz jego gotowości do interakcji.

Pomimo precyzji z jaką można analizować zakresy aktywności mózgowej, technologia ta nie pozwala na dosłowne czytanie konkretnych myśli czy interpretowanie skomplikowanych treści umysłowych. Neuroproteza nie umożliwia dostępu do prywatnych myśli, uczuć czy przeżyć pacjenta, a jedynie tłumaczy pewne wzorce aktywności mózgowej na zrozumiałe formy komunikacji.

Kluczowym elementem jest również indywidualność tych analiz. Technologia opiera się na personalizacji do konkretnego pacjenta, uwzględniając unikalne cechy jego aktywności mózgowej. Każdy mózg jest wyjątkowy, co sprawia, że odczytanie myśli jest aktualnie niemożliwe i nie jest pewne, czy kiedykolwiek będzie.

**Ilustracja:** Patrycja Bartczak





# Cykl: magia w medycynie

## Część 3 – zasady analogii i przeciwieństw

**Podstawą dzisiejszej zachodniej medycyny jest nauka. Jednak całkiem niedawno praktyki oparte na magii były powszechne w tradycjach ludowych wielu kultur. Osią takich zabiegów były: przedmioty (na przykład amulety i talizmany, omówione w poprzednim artykule tego cyklu), formuły słowne (zaklęcia i modlitwy – temat na następny numer Gazety) oraz czynności. Te ostatnie kojarzą się nam jako dość chaotyczne – tańce przy ognisku lub przypadkowo wykonywane gesty. Skoro dawni uzdrowiciele nie opierali swoich działań na wiedzy medycznej, to czym kierowali się przy obrzędach? Czy czynności rzeczywiście były aż tak przypadkowe, jak z naszej perspektywy się to wydaje?**

Przy wydawaniu zaleceń terapeutycznych postępowano według jednej z dwóch, popularnych w różnych miejscach na świecie, zasad. Pierwsza opierała się na analogii, czyli podobne leczymy podobnym. Ta metoda jest charakterystyczna dla wielu kultur pierwotnych i tradycyjnych. Zazwyczaj wybierano najbardziej charakterystyczny dla danej choroby objaw i szukano jego analogii w otaczającym świecie. I tak np. choroby przebiegające z gorączką leczono gorącymi okładami. Ten zabieg nie miał na celu identyfikacji prawdziwej przyczyny choroby, jaką mogłoby być zakażenie lub choroba nowotworowa, lecz walkę z objawem, który najbardziej rzucał się w oczy ówczesnym ludziom. Żółtaczkę leczono żółtym pożywieniem (np. miodem) lub całując złote przedmioty. Sok z dziurawca kojarzył się z krwią, więc używano go do walki z krwotokami z nosa. Natomiast popularnym remedium na dolegliwości skórne była kora dębu w różnej postaci, ponieważ jest ona powłoką drzewa, tak jak skóra jest naszą warstwą zewnętrzną. Przy okazji działała jak talizman – wybierano korę zdrowego drzewa, żeby zdrowie przyciągnąć do pacjenta.

Druga zasada jest tak właściwie spreczna

z pierwszą i polega na opozycji, czyli zastosowaniu zabiegów przeciwnych do objawów. Metod używano zamiennie lub jednocześnie, nie dopatrywano się paradoksu i wzajemnego osłabienia swoich działań. Dzieci chore na krzywicę kąpano z igłami sosny lub leszczynowymi witkami. Te rośliny kojarzą się z prostą i smukłą posturą. Natomiast na łysienie stosowano napar z szyszek chmielu zwyczajnego, który rośnie bardzo gęsto – jak włosy w marzeniach pacjenta. Za tym stała myśl zbliżona do amuletu – chęć odepchnięcia niepożądanego efektu.

Jeżeli dawne ludy myślały o przyczynie dolegliwości to zazwyczaj upatrywały jej w wymiarze duchowym. Zabiegi lecznicze mogły polegać też więc na chęci zyskania przychylności bóstwa lub oddaleniu istoty demonicznej, która według wierzeń mogła sprowadzić nieszczęście w postaci choroby. W momencie, gdy przyjrzymy się dawnej profilaktyce (amulety i talizmany), działaniu przyczynowym (strefa duchowa) jak i objawowym (zabiegi lecznicze) to zauważymy, że polegają na przyciąganiu dobra lub odpychaniu zła. Jeśli się na tym zastanowimy, współczesna medycyna również porusza się w tych dwóch osiach, nawet jeśli zupełnie inaczej postrzegamy

przyczyny, zwalczamy objawy i dbamy o profilaktykę. I choć obecnie szala bardziej przesunęła się na zwalczanie złego, to sprowadzanie dobrostanu (np. przez dobre odżywianie, sen i aktywność fizyczną) jest również nieodłącznym elementem medycyny

opartej na dowodach i nie polega jedynie na biernym likwidowaniu choroby. Jak widzimy, rolą medyka od zawsze jest zarówno zapobieganie i leczenie niepożądanego stanu, jak i prowadzenie chorego, poprzez aktywne działanie, w stronę zadowolenia z życia.



**Ilustracja:** Alicja Urbańczyk

# Babcia do orzechów

## Dawna polska wieś poprzez pryzmat wspomnień i historii zapisanych

Gdy trzymam w ręku poddartą, zieloną książeczkę pracy, którą wypełnia prężąca się swastyka, uświadamiam sobie jak mało wiem o życiu swojej prababci. Choć świadomość o jej przymusowej pracy na terenie nazistowskich Niemiec była podprogowo instalowana w moich myślach od najmłodszych lat, takie znalezisko sprawia, że i tak przyspiesza mi serce. Lucyna zmarła w marcu tego roku, w wieku 96 lat, jako kobieta enigma, dzieląca się z rodziną jedynie urywkami swojej barwnej biografii. Babcia prawie do końca aż rwała się, aby doglądać swój malutki wycinek ogródka – na starość pielęgnując raczej kwiaty, niż polacie zboża i ziemniaków, jak przez lata w przeszłości. W czasie moich odwiedzin, podczas których podrzuca w dłoni garstkę nałupanych własnoręcznie orzechów włoskich, wspomina o bombach, głodzie i huku nadlatujących samolotów. Kiedy byłam młodsza myślałam, że mam jakieś pojęcie o skali przeciwności, jakie stawało życie przed nią i kobietami wsi tamtych czasów, odkrywając jednak kolejne elementy życia Lucyny czuję, że mit jaskrawej, folklorowej polskiej wsi ma się dobrze.

Wieś. Na wsi walutą jest ziemia, która daje życie i jednocześnie chowa tych, którzy nie radzą sobie z jej ciężarem. Ziemia, która niewinne dziecięce stopy powoli zamienia w miliony umęczonych parobków i od początku przykuwa ich do siebie niewidzialną nicią przeznaczenia, wynikającą z pochodzenia. Niektórym udaje się uciec przed losem przodków, wyrывая się w stronę miast, szukając nowych możliwości. Jednak ludzie wsi, a w szczególności

kobiety wsi dwudziestolecia międzywojennego, będą walczyć o nową rzeczywistość jeszcze przez dekady. Kobiety bowiem są pionkiem gry w systemie, który w latach 20. i 30. nie pozwalał większości mieszkanki wsi na swobodne decydowanie o samych sobie. Są wydawane za morgi jak zwierzę na jarmarku, przepłakując ostatnie noce przed ślubem, czekając na resztę życia, które będzie składało się z ciężkiej pracy, rodzenia dzieci i często bezwzględного posłuszeństwa mężowi.

Czytając książkę Joanny Kuciel-Frydryszak *Chłopki. Opowieść o naszych babkach*, zostałam wrzucona w rzeczywistość w jakiś sposób znajomą – jakby poszczególne strony czytał głos mojej babci lub



prababci. Im bardziej wgłębiałam się w opisane historie, tym bardziej czułam złość i przytłoczenie obrazem rzeczywistości moich przodków. Jak czuć się ze świadomością, że mniej niż 100 lat temu dzieci musiały zimą przerywać naukę, ponieważ nie posiadały butów, aby dotrzeć do szkoły?

Niektóre z nich nie uczyły się wcale, będąc pełnoetatowymi pracownikami rodzinnych gospodarstw. Jak pisze Kuciel-Frydryszak: „W 1921 roku 40 procent mieszkańców polskiej wsi to analfabeci” – to w dużej mierze efekt traktowania wiejskiego dziecka jako darmowego parobka.

Prababcia Lucyna wychowuje się w latach 30. i bardzo wcześnie doświadcza śmierci matki, a później tragicznych warunków bytowania, wynikających z mieszkania z ojcem alkoholikiem. W tamtych czasach prawa dziecka nie były traktowane ze szczególną troską, jak więc dramatyczna musiała



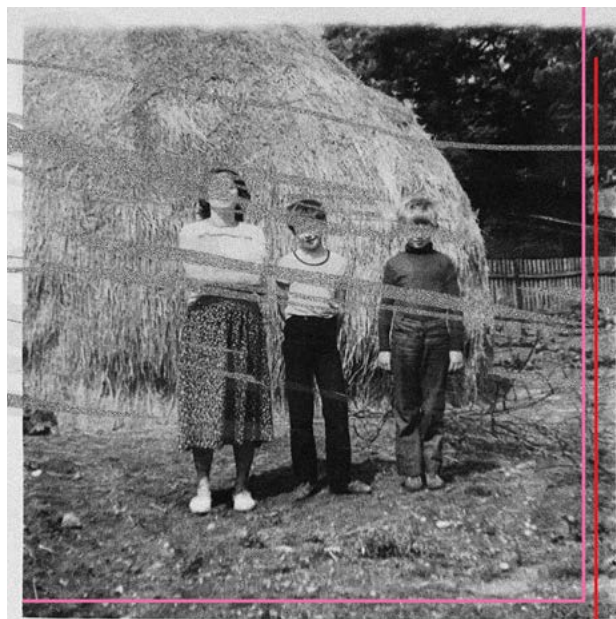
być sytuacja domowa prababci, skoro zainteresowały odpowiednie organy i została ona zabrana do sierocińca? Po pewnym czasie opiekę nad nią przejęła jednak jej babcia, tworząc dla niej miejsce, które mogła nazywać domem. Silna relacja z babką będzie widoczna również w jej późniejszym życiu. Prababcia wreszcie otrzymuje namiastkę normalności, ale wtedy nastaje 1 września 1939 roku i dwunastoletnia Lucyna widzi pierwsze bomby drugiej wojny światowej, spadające na terytorium Polski – mieszka bowiem w Niedzielsku (obecnie wcielonym już w obszar Wielunia).

Mam może siedem lat, gdy po raz pierwszy słyszę o nadlatujących samolotach – prababcia patrzy nieobecny wzrokiem w okno, każde zdanie wypowiadając, jakby w tej samej chwili ponownie była wśród ludzkiej masy, uciekającej przed śmiercią. Jako czternastolatka, Lucyna zostaje wywieziona na przymusowe roboty na teren Rzeszy, do miejscowości Hinte, na północ od miasta Emden (z portem dla niemieckich okrętów podwodnych). Strach, który towarzyszy Lucynie od długiego czasu, zapewne tylko się nasila, gdy musi potajemnie wykradać znalezione w kurniku jajka, aby nie przymierać głodem. Bauer – jak nazywa się bogatych niemieckich gospodarzy, traktuje Polaków, w duchu nazistowskiej myśli, jako gorszy typ człowieka.

Wszystko zmienia się w jednej chwili, gdy młodziutka córka gospodarzy wpada do studni. W pobliżu nie ma nikogo. Tylko Lucyna i Władysław, który za jakiś czas zapisze się w tej historii jako mój pradziadek. Oboje mogą nie reagować, pozwalając na śmierć dziecka ich ciemńcy, ale Władysław nie waha się ani chwili i przywiązuje do siebie linę, aby spuścić się w ciemność studni. Uratowane dziecko staje się nowym rozdziałem, od tej pory, aż do wyzwolenia w 1945 roku pradziadkowie nie będą już chodzić głodni. Nikt nie podniesie na nich ręki. Tutaj warto dodać, że Lucyna miała tak naprawdę na imię Maria Łucja. Myślę, że Łucja stopniowo przekształcała się w Lucynę poprzez niemieckie zapisy

tego imienia jako „Lucie” (ten zapis widać m.in. na książeczce pracy prababci), co było łatwiejsze do wymówienia dla Niemców. „Pseudonim” przyłgnął już do końca. Dla rodziny zawsze była Lucyną, babcią, która na pożegnanie po kryjomu wciska ci zwitek banknotów i uśmiecha się porozumiewawczo.

Gdy w 1945 roku nadchodzą alianci, prababcia doświadcza sytuacji dla niej surrealistycznej. Oto jeden z Kanadyjczyków wciska babci w dłoń pistolet i daje zezwolenie na zastrzelenie bauera. W tym momencie Lucyna po raz pierwszy w swoim życiu zyskuje władzę i to od razu władzę nad istnieniem drugiego człowieka. Nie jest morderczynią, prosi też żołnierzy o darowanie życia mężczyźnie. W tym miejscu rozpoczyna się szereg tajemnic, czekających jeszcze na moje dalsze próby ich rozwikłania. Zaczynając od tego jak przez wiele lat nie miałam świadomości o pobycie pradziadków w słynnym Maczkowie (polskiej enklawie na terenie Niemiec), czy o tym, że babcia wiele lat po wojnie odnowiła kontakt z Anną-Marthą – dzieckiem ze studni. A także co sprawiło, że Lucyna i Władysław zdecydowali się wrócić do Polski, nie wiedząc czy zastaną tam cokolwiek z przedwojennej rzeczywistości.



Tajemniczość jest nieodłącznym elementem życia naszych babć, których historie składają w całość dopiero kolejne pokolenia. Jak podkreśla Joanna Kuciel-Frydryszak, nie znamy ogromu tragedii wielu z tych kobiet i dziewcząt, traktowanych jako niegodne edukacji, obciążone świętym obowiązkiem dbania o domowe zacisze, obowiązkiem rodzenia i wychowania dzieci. Marzenia są jak zakazany owoc. Gdy chcą wyjechać do miasta, aby kontynuować naukę lub pracować jako służące, wiele z nich słyszy: „A co ty, Panią chcesz być?”. Rodzina często staje na drodze ich ambicji. Udane próby uniknięcia katorżniczego życia na roli są rzadkie.

Podobna rzeczywistość zostaje rzucona mojej babci – Danieli, córce Lucyny. Mimo, że jej matka przeżyła tak wiele i lepiej niż ktokolwiek powinna zrozumieć potrzebę walki o lepsze życie, to zabrania czternastoletniej Danieli wyjazdu do szkoły w Łodzi, aby uczyć się na krawcową. Czy była to kwe-



stia zazdrości o sukces dziecka? Daniela opowiada o dzieciństwie ze ściśniętym gardłem, żal z jej głosu bije do dzisiaj. Nic dziwnego. Wychowana w trudnej powojennej, komunistycznej rzeczywistości lat 50., dzieliła jeden pokój i kuchnię z piątką rodzeństwa i rodzicami. Gdy proszę ją o rozrysowanie pomieszczeń, w których dorastała, robi to bez większego problemu: łóżko, mała wersalka, szafa, kredens i

rozsuwany stół. W kuchni palenisko, stolik na wiadra z wodą i firanka rozwijana dla zapewnienia prywatności, gdy domownicy przeprowadzają ograniczoną toaletę. Babcia, mimo, że miała niecałe cztery lata, pamięta dokładnie sąsiadów krzyczących w 1953 roku: „Stalin zdechł!”. W dwudziestoleciu międzywojennym, jak i po wojnie, dzieci wychowują się nawzajem. Starsze rodzeństwo pilnuje młodsze, stopniowo wprowadzając je jednocześnie w sprawny organizm firmowy, jakim jest gospodarstwo rolne. Na wsi każdy musi być przydatny.

Ze wspomnień Danieli przebija jedna emocja – strach. Bać się trzeba burzy, nocy, obcych, głodu, bicia i duchów. Bać się trzeba, że „cię zaborą” i będzie gorzej, niż masz teraz. To ostanie nie zaskakuje, biorąc pod uwagę, że w wieku około ośmiu lat Danielę próbowano „wydać” bogatemu gospodarzowi na służbę. Miała paść gęsi i zapewne byłaby zaciągana do każdej roboty, do jakiej można było zaangażować dziecko. „Jak się schowałam pod ławkę to się złapałam i powiedziałam do taty, że nie pójdę. Aż tę ławkę ze sobą ciągnęłam i tylko darłam się na całą wieś: «nie pójdę, nie pójdę» i tatko dopiero się nade mną ulitował i powiedział, że mnie nie pośle” – wspomina, podkreślając swoją silną relację z Kochającym ojcem. Kontrola nad dziećmi opiera się na polityce terroru. W ten sposób kształtuje się gromadę posłusznych i sumiennych pracowników. Na horyzoncie zawsze majaczy bowiem kara – choćby i za rzeczy wynikające z psot.

Babcia opowiada jedną sytuację, gdy dwójka jej starszego rodzeństwa, szukając ze świeczką czegoś pod łóżkiem, przypadkowo podpałiła siennik. Walać do drzwi mieszkającej za ścianą babci (matki ich ojca) krzyczeli: „Palimy się, palimy się!”. Ich babka odrzyknęła jedynie: „Już się palicie, ja wam dam wymyślać” i nawet nie otworzyła drzwi, by sprawdzić czy dzieciom faktycznie nie grozi niebezpieczeństwo. W porę z pola wrócili rodzice, którzy ugasiłi pożar i wyprowadzili dzieci z domu. Każde z rodzeństwa otrzymało karę. O procesie wymierzania kar pisze

wnikliwie Joanna Kuciel-Frydryszak, opisując schemat bicia, w którym karało się od najstarszego do najmłodszego. Ostatni bali się najbardziej, drząc na całym ciele. Ucieczka jednak nie miała sensu – skończyłaby się jedynie podwójnym biciem. Na pytanie jakim słowem opisałaby swoje dzieciństwo, Daniela odpowiada: gorzkie

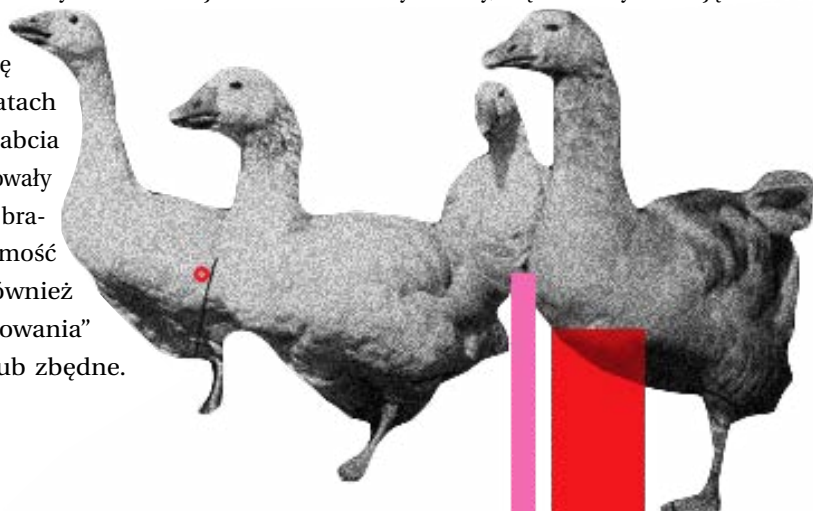
Czy wspomnienia o życiu na wsi lat 50. i 60. to tylko gorycz, strach i rozczarowania? Życie wiejskiego dziecka wiązało się przecież również z bliskością natury, zabawami na świeżym powietrzu i swobodą podczas wędrówek po łąkach w czasie wypasania zwierząt. Wieś miała swoje oblicze śmiechu, tańca i psikusów robionych wzajemnie przez żyte ze sobą rodzeństwa, które wspólnie wymyślały zabawy. Ta wolność w kontekście wędrówek po ogromnych przestrzeniach, na których wychowywały się wiejskie dzieci, była czymś, czego na pewno mogli im pozazdrościć ich miejscy rówieśnicy.

Często jednak te wesołe chwile były wypierane z pamięci przez traumy, które w retrospektywach wybijały się o wiele silniej. Daniela na pytanie o jakieś wspomnienie z dzieciństwa, gdy czuła się szczęśliwa, odpowiada: „Czy ja wiem, czy człowiek był w ogóle kiedykolwiek wtedy szczęśliwy? Jedynie, kiedy przychodziło Boże Narodzenie i w paczce przygotowanej przez mamę trafiło się na cukierka, jabłko albo orzeszka włoskiego... To była największa uciecha!”. W jedzeniu zapisywano miłość i troskę, których ludzie, wychowani w świecie surowym jak syberyjski krajobraz, nie byli w stanie wyrazić słowami. Zawartością talerza mówiono „przepraszam” i „wybacz, że nie mogę dać ci lepszego życia”. Pamięć o latach z widmem głodu sprawiła, że prababcia i babcia praktycznie nigdy nie marnowały jedzenia – rzeczy świętej. Pamięć o „braku”, wtłoczyła się w ich podświadomość na tyle mocno, że skłonne były również (szczególnie Lucyna) do „chomikowania” i zatrzymywania tego, co stare lub zbędne.

Po śmierci prababci, na strychu znalazły się między innymi stare worki, pełne czekających na rozłupanie orzechów. Babcia uwielbiała nimi częstować wszystkich swoich gości, podsuwając je i mnie, za każdym razem, gdy tylko otwierałam drzwi.

Jedzenie miało w powojennej wsi także inny wymiar. Łączyło się z lękiem. Dziecięce rączki były kuszone przez leżące w trawie jabłka sąsiada, ale zjedzenie jednego oznaczało baty – najpierw od właściciela jabłek, a później od samych rodziców. Dziecko żyło więc w strachu przed głodem, ale też w strachu przed zaspokojeniem tego głodu. Jedzenie trzeba było także ukrywać – między innymi przed komunistycznym reżimem, który systematycznie upominał się o kontyngent żywnościowy. Nikogo nie interesowało, że zabranie żywności jeszcze bardziej pogorszy już i tak trudną sytuację wiejskich rodzin. Daniela wspomina jak jej ojciec, ryzykując rozstrzelaniem na miejscu, chował pod stertą siana zabitego świniaka. Jedzenie było życiem, jedzenie oznaczało walkę o przetrwanie.

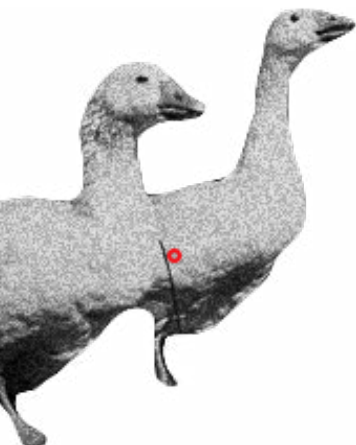
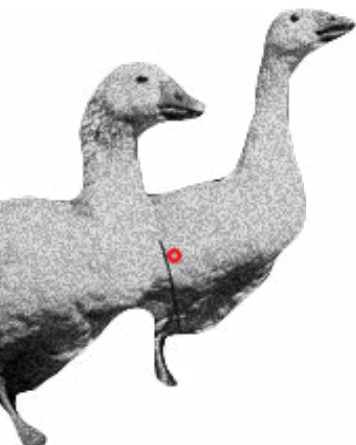
Lucyna i Daniela nie zostały zmuszone do wyjścia za mąż za morgi, doświadczyły jednak wielu innych traum i ciężkiej, katorżniczej wręcz, pracy. Życie naszych babek to pomnik siły, który dał podwaliny następnym pokoleniom na walkę o lepsze perspektywy. Jest to jednak także smutny testament o tym, że warunki życia na wsi w komunistycznej Polsce, nie różniły się znacząco od realiów z wieków wcześniejszych. Widząc ogrom cierpienia i krzywd jakich doświadczały kobiety, często niewystarczająco





chronione przed przemocowymi mężami i presją społeczności, co do bycia usługą, nie wiem, jak można chcieć wrócić do takich realiów. We wrześniu tego roku na kongresie w Warszawie padły oburzające słowa, o tym, że „zdrowy” byłby układ, traktujący kobiety jako część dobytku męczyzny. Słowa, które są dla mnie niewyobrażalne w XXI wieku, plują w twarz ponad połowie polskiego społeczeństwa, którym są kobiety. Kobiety, które nie pozwalają na odebranie sobie głosu czy stanie się inwentarzem, jedynie „stopień ważniejszym” od garnka czy długopisu dla ludzi z zaburzeniami poczucia władzy.

Gdy myślę o historii swojej rodziny i świadectwach innych kobiet wsi, opisanych między innymi w książce Joanny Kuciel-Frydryszak, zaczynam dostrzegać, że orzechy podrzucane w dłoni mojej prababci, są symbolicznym zapisem drogi, jaką pokonały pokolenia chłopek. Nasze babki, prababki, Jagny i Hanki, których historii już nigdy nie poznamy, mozolnie rozłupały skorupę wieków niesprawiedliwości oraz ograniczeń, abyśmy my dzisiaj, mogły trzymać w rękach to, co od tak wielu lat czekało w środku – szansę na decydowanie o swojej przyszłości. Niech więc ten orzech nie wypadnie nam już nigdy z rąk, a to wielowiekowe dziedzictwo będzie dla nas powodem do dumy i wdzięczności. A na koniec polecam zajrzeć na strychy waszych babć, może któryś z nich również ma wiele do odkrycia.



# Starożytni sportowcy

## Edycja rzymska

Jakiś czas temu w social mediach pojawił się dość ciekawy trend – sieć zaczęły zalewać filmiki kobiet zadających swoim partnerom bardzo ważne i egzystencjalne pytanie dotyczące częstotliwości myślenia na temat Imperium Rzymskiego. Pomimo wielu śmiesznych i „memicznych” odpowiedzi nie sposób zaprzeczyć jednemu – ówczesne realia są głęboko zakorzenione w zbiorowej świadomości, czy to za sprawą popkultury, czy też lekcji historii. Kinowe superprodukcje, takie jak „Gladiator” Ridleya Scotta, bardzo chętnie przenoszą nas do tamtych czasów pokazując funkcjonowanie dawnego świata. Jak jednak wszyscy dobrze wiemy, fikcja literacka często odbiega od rzeczywistości. Nie inaczej jest z zawodem, do którego wykonywania zmuszony został filmowy Maximus. Profesja gladiatora kojarzy się powszechnie z krwawymi walkami, ciągłym narażeniem życia i spadającymi na prawo i lewo głowami. Mimo że część tych skojarzeń ma swoje uzasadnienie, to praca gladiatora była zgoła odmienna od naszych wyobrażeń.

### Mój własny atleta

Zgodnie z naszymi wyobrażeniami, gladiatorzy byli najczęściej dobierani spośród niewolników oraz skazanych przestępców. Okazuje się jednak, że część rekrutów stanowili wolni obywatele, najczęściej biedniejsi, nie posiadający majątku. Oddanie swojej wolności nie brzmiało dla nich wcale źle, biorąc pod uwagę, że zwykle gladiatorzy karmieni byli aż 3 razy dziennie, mieli dostęp do najlepszej opieki medycznej oraz zyskiwali możliwość zdobycia sławy

i bogactwa. Gladiator był dla swojego właściciela długoterminową inwestycją. Patrząc z dzisiejszej perspektywy nietrudno dostrzec podobieństwa ze sportowcami uprawiającymi sztuki walki. Spośród kandydatów wybierano tylko tych, którzy reprezentowali pożądane cechy – wiek w okolicach 20 lat i odpowiednią budowę ciała, w tym wzrost (mężczyzna „zaczynał się” wtedy od 175 cm).

### Obóz przygotowawczy

Pierwszą fazą przygotowań do pełnienia zawodu był trening walki połączony z treningiem bardzo podobnym do takiego na dzisiejszej siłowni. Ćwiczenia różniły się znacząco od przygotowania legionistów – celem *doctores*<sup>1</sup> było zbudowanie u swoich podopiecznych dużej i imponującej sylwetki, w odróżnieniu od żołnierzy, których celem było kształtowanie wytrzymałości. Do treningu używano kamiennych hantli, które dostępne były w różnym przedziale wagowym, dochodzącym nawet do 100 kilogramów. W celu poprawy techniki walki używano drewnianego pała treningowego, nazywanego palusem oraz staromodnego tłuczenia się nawzajem za pomocą drewnianej broni (w trakcie sparingów gladiatorzy używali oręża cięższego od tego stosowanego w prawdziwej walce). Co ciekawe, starożytni rozumieli koncepcje treningowe używane dotychczas – powszechnie stosowano plan treningowy podzielony na 4 dni. Pierwszego dnia wykonywano lekkie ćwiczenia poprawiające technikę. Nazajutrz wykonywano najcięższy możliwy trening. Trzeci dzień poświęcony był wypoczynkowi, a ostatni, zamykający cykl, opierał

<sup>1</sup> Doctores - trener zatrudniany przez lanistę do nadzorowania treningów.

się na wysiłku średniej intensywności. Świadczy to o tym, że wśród lanistów<sup>2</sup> powszechna była wiedza (w ograniczonej formie) o zjawisku superkompensacji i konieczności regeneracji.



### Ostatnie szlify

Z grupy kandydatów wybierano na przyszłe gwiazdy tych, którzy osiągnęli zadowalające wyniki – pozostali zostawali oddelegowani do mniej prestiżowych zajęć, takich jak usługiwanie, pomoc w szkoleniu, prace fizyczne lub mniej uznawane pokazy na arenie. Najlepsi dzieleni byli na kilka grup – w zależności od predyspozycji fizycznych otrzymywali odpowiedni sprzęt i trenowali w swoich „stylach” walki. Każda z klas (dostępne były aż 4, lepiej niż w niejednym dobrym RPG) otrzymywała swój „uniform” będący jednocześnie sprzętem. Ci z dużą ramą kostną i solidną masą otrzymywali ciężki hełm, wielką tarczę oraz gladius (Murmillo). Zwinni i drobniejsi wojownicy dostawali sieć rybacką, trójząb i sztylet (Retiarus). Zbalansowanymi „klasami postaci” byli gladiatorzy uzbrojeni w miecz lub włócznię dzierżący małą tarczę i lekki hełm (thraex oraz hoplomachus).

### Wypadki przy pracy

Przypuszcza się, że około 10-20% gladiatorów w ciągu swojej kariery umierało na arenie na skutek ciosu lub ran odniesionych w czasie walki. Wśród wojowników panował na ogół powszechny szacunek do zawodu, przez co niewiele walk kończyło się śmiercią (pomagała również obecność sędziów). Wbrew obiegowej opinii, ludzie nie lubili oglądać śmierci swoich ulubionych sportowców (krew i cierpienie to inna sprawa). Utrzymanie i wyszkolenie gladiatora było bardzo drogie, dlatego laniści dbali o swoich podopiecznych, zapewniając im komfortowe wa-

runki bytowe (w tym liczne atrakcje obejmujące pełen wachlarz cielesnych uciech). Zwykle gladiatorzy walczyli maksymalnie kilka razy w ciągu roku, co na myśl przychodzi współczesnych bokserów, również wchodzących nieczęsto na ring. Niestety, tak jak w boksie, trening i walki niosły za sobą pewne konsekwencje – wszak sport profesjonalny nigdy nie jest zdrowy. Gladiatorzy borykali się z asymetrią mięśniową (wynikającą z nierównego rozkładu wagi broni i opancerzenia), bliznami i ewentualnymi zakażeniami, okazjonalnym brakiem palców i dość specyficznym, ogólnym wyglądem, będącym wypadkową powyższych oraz faktu, że noszenie hełmu skutkowało mocną rozbudową karku i „kapturów”<sup>3</sup>.

### Dieta to podstawa

Starożytni fighterzy nie wyglądali jak „docięci” superbohaterowie z komiksów – zwykle ich ciała pokrywała warstwa tłuszczu, co miało chronić przed urazami oraz imponować publiczności. Aby uzyskać taki wygląd wojownicy musieli spożywać ogromne ilości pokarmu. Biorąc pod uwagę wysoki poziom aktywności gladiatorów możemy szacować, że musieli oni spożywać około 4-5 tysięcy kalorii dziennie. Co ciekawe, głównym źródłem wartości odżywczych nie było mięso (prawdopodobnie ze względu na cenę) – dieta naszych bohaterów opierała się głównie na owocach, produktach zbożowych, kapuście i strączkach.

### Emerytura?

Wbrew pozorom wielu gladiatorów dożywało końca służby i w zależności od indywidualnych zmiennych (zbrodniarze, nawet pomimo zakończenia służby, zwykle poddawani byli egzekucji) mogli kontynuować dalsze życie. Ze względu na status „infamis”<sup>4</sup> najczęściej zatrudniali się w armii (co po ukończeniu służby dawało status pełnoprawnego obywatela) lub zaczęli pracę u swojego Lanisty w roli trenera lub lekarza (głównie dzięki doświadczeniu nabytemu

<sup>2</sup> Lanista - właściciel, przedsiębiorca utrzymujący gladiatorów, często również trener.

<sup>3</sup> Kaptury - mięsień czworoboczny.

<sup>4</sup> Infamis - utrata czci i dobrego imienia, dotyczyła wolnych ludzi, którzy decydowali się na profesje takie jak m.in. gladiator, aktor, kurtyzana.



w trakcie „kariery”). Popularnym zajęciem gladiatorów na emeryturze było też trudnienie się ochroną bogatych ludzi. Często najbardziej znani gladiatorzy

nie narzekali na brak środków i mogli swobodnie wrócić do życia w społeczeństwie, nawet pomimo piętna, jakie odcisnęła na nich kariera.

Ilustracja: Agnieszka Cieślewicz





# Mooza artysty

**Dla wielu z nas posiadanie zwierzaka w domu jest całkiem naturalne – przecież każdy ma psa, kota lub rybkę. Nikt nas nie zna tak dobrze jak nasze pupile i możemy być w pełni przekonani, że darzą nas uczuciem oraz przywiązaniem, a czasem rozumieją nas bardziej niż drugi człowiek. Jednym z czworonogów, który towarzyszy w ten sposób człowiekowi od zarania dziejów jest ...krowa.**

Zródło: chinaonlinemuseum.com



Nie powinno nikogo więc zaskakiwać, że od kiedy praludzie nauczyli się ilustrować sylwetki na ścianach jaskiń, jako pierwsza pojawiła się tam ona – krowa, a dokładniej – wół.

Odkryta w 1940 r. jaskinia Lascaux we Francji uchodzi za kwintesencję sztuki paleolitu. Jej ściany pokryte są malowidłami wykonanymi za pomocą czarnego barwnika, uzyskanego z węgla drzewnego, a także czerwonego i żółtego pozyskanych ze związków żelaza. Najbardziej spektakularnym elementem skalnej wystawy jest sylwetka byka mierząca 5 m, będąca największym malowidłem odkrytym dotąd w prehistorycznych jaskiniach.

Popularność krów w sztuce nie ogranicza się oczywiście do Europy – w starożytnym Egipcie zwierzę to wypełniało zarówno praktyczne, jak i duchowe potrzeby człowieka, stanowiąc źródło pożywienia, a także ofiarę dla bogów. Nic więc dziwnego, że w tej kulturze wiele bóstw jest uwiecznionych na malowidłach z głową krowy, która stanowiła również zwierzęce wcielenie Hathor – patronki radości, muzyki, tańca i piękna. Egipcjanie nie ograniczyli się jednak do sztuki dwuwymiarowej – wytworem tej społeczności są także figurki oraz rzeźby, w tym *The Head of a Cow Goddess*, którą podziwiać możemy w The Metropolitan Museum of Art.

W naszych rozważaniach możemy wybrać się w jeszcze dalszą podróż – do Chin, gdzie motyw krowy/byka/wołu jest ważną częścią mitologii. Niekon-

sekwencja w nazewnictwie wynika z małej specyficzności słowa, którym Chińczycy określają bydło. Pojawienie się krowy na świecie społeczność ta tłumaczy mitem, wedle którego władca nieba zesłał zwierzę na ziemię, aby pomogło farmerom podczas epidemii głodu. Powszechną praktyką było niegdyś lepienie glinianej figury krowy na rozpoczęcie wiosny. Obecnie jednym z najbardziej znanych dzieł chińskiej kultury jest malowidło *Five bulls* autorstwa Han Huang, ukazujące zwierzęta z wielu perspektyw, podkreślające indywidualny charakter każdego z nich.

Mimo wielu prądów w sztuce pojawiających się na przestrzeni stuleci, motyw krowy nie zaniknął. Obecnie najczęściej spotkać się z nim możemy w twórczości autorów holenderskich XVII wieku. Niezwykła fascynacja artystów wiejskim krajobrazem oraz prężnie rozwijający się przemysł mleczny sprawiły, że bydło stało się symbolem dobrobytu. Krowa nie jest tylko towarzyszem człowieka – jest zwierzęciem portretowanym i stawianym w centrum obrazu, co zaobserwować możemy w twórczości Paula Pottera. Z pewnością najpopularniejsze dzieło tego malarza stanowi *The bull*, które, ku naszemu zaskoczeniu, nie jest jedynie idyllicznym wiejskim pejzażem – ukazane na obrazie rodziny krów i owiec symbolizują patriarchalny model holenderskiej rodziny.

Obcując z krowami możemy przekonać się o ich ufności i spokoju, który udziela się człowiekowi. Nie zawsze są one bohaterkami pierwszego planu, ale stałym elementem ludzkiego życia, któremu wiele



Źródło: wikipedia.org

kultur nadało swój własny symbol, dlatego łatwo przeoczyć je na obrazach, gdzie stanowią tło lub jeden z elementów kompozycji. Krowa cicha i niejako zepchnięta na drugi plan, występuje na obrazie Tycjana *Porwanie Europy*. Schowane w rogu obrazu bydło jest jednak najważniejszym elementem tej historii, bowiem malowidło stanowi ilustrację mitu o porwaniu Europy przez Zeusa przybierającego postać białego byka.

Kolejnym, dobrze znanym dziełem, w którym autor niejako ukrył byka jest *Guernica* Pablo Picasso. Mimo, że stanowi tylko niewielki element złożonej, symbolicznej kompozycji przedstawiającej tragedię ataku na ludność cywilną z 1937 roku, nie jest postacią obojętną. Wedle wielu krytyków byk jest nie tylko znakiem Hiszpanii, ale także ofiarą walki stoczonej dla pokazu siły – obrazem mieszkańców Guernica. Sam autor nierzadko odmawiał komentarza co do interpretacji jego dzieł. Zauważono jednak, że motyw byka pojawia się w niejednym wytworze wyobraźni Picasso i może stanowić hołd dla jego hiszpańskich korzeni.

Na czym polega fenomen najstarszej muzy artystów? Krowa, lub też byk, nie jest tylko zwierzęciem pociągowym czy źródłem mięsa, a głęboko zakorzenionym motywem spokoju, gracji, piękna i obcowania człowieka z naturą, która stanowi źródło naszych wierzeń i wartości.



Źródło: wikipedia.org

# Przegląd sportowy 2023 roku

Niedługo 2023 rok, który przyniósł polskim kibicom wiele emocji, przejdzie do historii. Czas więc podsumować sportowe dokonania Polaków. Niepodważalnie najlepsi byli w tym roku nasi siatkarze, ale na podziw zasługują też sukcesy osiągnięte przez Igę Świątek czy Bartosza Zmarzlika.

## „Gang Łysego” zrobił swoje

Wygrana Liga Narodów, złoto Mistrzostw Europy i pewny awans na Igrzyska Olimpijskie w 2024 roku to plan wykonany w stu procentach przez naszą drużynę reprezentacji w piłce siatkowej mężczyzn. Kadra Nikoli Grbicia rozegrała ten sezon na poziomie, któremu żadna inna drużyna nie mogła dorównać. W fazie grupowej Ligi Narodów Polacy zajęli 3. miejsce, ulegając Serbii i USA, by potem w fazie finałowej, która odbywała się w Gdańsku, zdobyć złoty medal. W finale odegrali się i zwyciężyli z Amerykanami 3:1. To pierwszy triumf naszej reprezentacji w tych rozgrywkach. We wrześniu rozegrane zostały Mistrzostwa Europy. Najpierw w Skopje Polacy gładko wygrali swoją grupę, mierząc się m. in. z Holandią. Następnie eliminowali kolejnych przeciwników w drodze do finału, a w nim do zera pogromili gospodarzy, czyli Włochów. Podopieczni Serba powtórzyli sukces z 2009 roku, a jedynym reprezentantem, który drugi raz zakosztował smaku wygranej, był kapitan Bartosz Kurek. Ostatnim turniejem tego roku były kwalifikacje olimpijskie. W nich nasi siatkarze

także bez przeszkód wykonali swoją robotę i w przyszłym roku pojedą do Paryża.

W tym miejscu warto wspomnieć o sukcesach kobiecej kadry siatkarskiej. Polki rów-

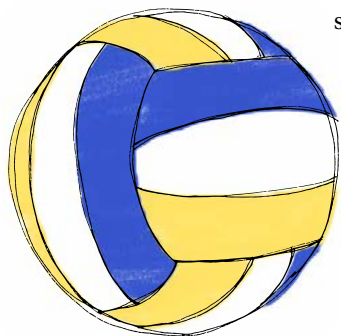
nież zyskały przepustkę na IO i będą rywalizować na olimpiadzie pierwszy raz od 2008 roku. Po raz pierwszy też stanęły na podium Ligi Narodów, bowiem zdobyły brąz pokonując Amerykanki 3:0. To był wymagający rok dla polskich siatkarzy i siatkarek, ale można go uznać za wybitny. Teraz obie ekipy mogą skupić się na przygotowaniach do przyszłorocznej rywalizacji.

## Trzeci Roland Garros, „IGI”

Iga Świątek wygrywając tegoroczne French Open dokonała niesamowitej rzeczy. Polka w swojej krótkiej karierze po raz trzeci zdobyła trofeum na turnieju w Paryżu. W finale pokonała Czeszkę Karolinę Muchovą 6:2 5:7 6:4 i podkreśliła swoją dominację w kobiecym tenisie. Do tego dołożyła wygrane turnieje WTA – Doha, Stuttgart, Warszawa i Pekin. Mimo to Iga po 75 tygodniach straciła pierwsze miejsce w rankingu. Ale tylko na moment. Dzięki niedawnej wygranej WTA Finals w Cancun w Meksyku wróciła na fotel liderki rankingu (9295 punktów). Udany rok zaliczył też Hubert Hurkacz, który triumfował w dwóch turniejach ATP – na początku roku wygrał w Marsylii a niedawno w Szanghaju. Do Turynu na listopadowy turniej ATP Finals zakwalifikował się jako pierwszy rezerwowy, co w przypadku kontuzji któregoś z zawodników grających dawało mu szansę udziału. Niedyspozycję w drugim meczu zgłosił Grek Stefanos Tsitsipas i Hubert zajął jego miejsce.

## Genialny Zmarzlik

W dziewięciu turniejach tegorocznego cyklu Grand Prix na żużlu Polak triumfował aż pięciokrotnie. Zwyciężał w Gorican, Teterowie, Gorzowie Wielkopolskim, Rydze i Toruniu, gdzie przypieczętował swój sukces i po raz czwarty został mistrzem świata.





Kłopoty pojawiły się w duńskim Vojens, gdy komisja zdyskwalifikowała go za nieprzepisowy kombinezon, a Szwed Fredrik Lindgren miał Polaka na wyciągnięcie ręki. Jednak to Bartek wygrał ostatnie zawody i z dorobkiem 158 punktów zdobył tytuł. Ten sukces czyni Zmarzlika jednym z najwybitniejszych żużlowców w historii.

### **Złoty Żyła**

Piotr Żyła obronił tytuł mistrza świata w skokach narciarskich na skoczni normalnej. Znany ze swojego humoru skoczek w finale w Planicy atakował aż z 13. miejsca i mimo to powtórzył swój sukces z 2021 roku. W corocznej rywalizacji Turnieju Czterech Skoczni Polacy też nie zawiedli – Dawid Kubacki zdobył srebrny, tuż za podium był Piotr Żyła, a Kamil Stoch zajął piąte miejsce.

### **Lekkoatleci na MŚ**

W tym roku odbyły się Mistrzostwa Świata w lekkoatletyce. Miastem-gospodarzem był Budapeszt. Polacy zdobyli dwa srebrne medale – Wojciech Nowicki drugi raz z rzędu w rzucie młotem oraz Natalia Kaczmarek w biegu na 400 metrów. Polska w klasyfikacji medalowej zajęła 24. miejsce.

### **Pucharowa jesień polskich klubów [stan na 09.11.2023]**

Raków Częstochowa i Legia Warszawa to polskie kluby piłkarskie, które awansowały do europejskich rozgrywek w sezonie 2023/2024. Mistrz Polski rywalizuje w Lidze Europy, natomiast stołeczny klub mierzy się w Lidze Konferencji Europy – formacie istniejącym od 2021 roku. Po czterech kolejkach sytuacja zespołu spod Jasnej Góry nie jest ciekawa. Dotychczas zgromadzili zaledwie 1 punkt po remisie ze Sportingiem CP na stadionie w Sosnowcu. Prawo do gry w dalszej fazie turnieju pozostaje sprawą otwartą. Za to Legioniści po niespodziewanym zwycięstwie z Aston Villą 4:3 oraz po dwukrotnym pokonaniu bośniackiego Zrinjski mają większe szanse na awans.

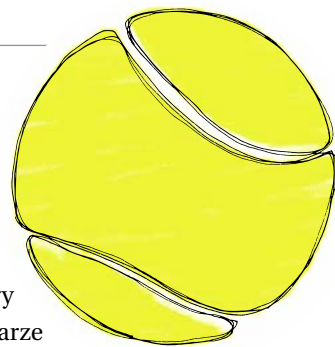
Rozstrzygnięcia doczekamy jeszcze w tym roku.

### **Piłkarze rozczarowali**

Na temat piłkarskiej kadry od czasu mundialu w Katarze słychać wiele, ale nie... dobrego.

Na Mistrzostwach Świata w 2022 roku polscy kibice doznali ogromnych emocji. Po awansie z grupy zweryfikowała nas Francja – ówczesny mistrz globu. Jednak z perspektywy czasu turniej można było uznać za udany. Problemy spowodowały plotki i niedomówienia na temat premii, jaką reprezentacja miała dostać od rządu. Afera była poważna, a stanowiskiem zapłacił Czesław Michniewicz. Zatrudniono Fernando Santosa, uznanego trenera, który wygrał z reprezentacją Portugalii EURO 2016 i Ligę Narodów UEFA w 2019 roku. Wylosowana grupa eliminacyjna na Mistrzostwa Europy 2024 wydawała się łatwa, teoretycznie awans mieliśmy w kieszeni. Praktycznie sprawa się jednak skomplikowała, a nasz udział w turnieju nie był uzależniony wyłącznie od nas. Koszmarne pierwsze minuty meczu z Czechami i kompromitacja w Kiszyniowie sprawiły, że Santos szybko pożegnał się z kadrą. Złą atmosferę wokół reprezentacji spotęgowały wypowiedzi piłkarzy. Nowym selekcjonerem został Michał Proberz, ale wyniki dwóch pierwszych jego meczów także nie napawały optymizmem – ponowne upokorzenie z Mołdawią dawało iluzoryczne szanse na awans. Zajęcie trzeciego miejsca oznacza udział w barażach, które odbędą się na wiosnę. Wszystko uzależnione było od pozostałych meczów w naszej grupie. Droga na turniej jest bardzo kręta i wyboista. O grę na niemieckich stadionach będzie bardzo trudno.

Podsumowując, rok 2023 obfitował w wiele sukcesów, które zapiszą się na zawsze na kartach historii. Olimpiada, która odbędzie się w Paryżu w 2024 roku to wielkie pole do popisu dla polskich sportowców, by zdobywać kolejne trofea i pobijać kolejne rekordy.







# Cykl: Taśmy filmowe

## As they slept – pocztówka z nastoletniości

**Moc krótkometrażówek jest zdecydowanie większa, niż ich objętość czasowa – co do tego od dawna nie ma już wątpliwości. Zawężenie możliwości do kilkunastu minut, skondensowanie akcji, jest wyzwaniem, ale, o ile zostanie udźwignięte, może dać piękne efekty. Prosta, nieprzegadana forma filmowa, w której wrażenie i przekaz mają siłę większą niż rozbudowane scenerie i wielki budżet – w tym właśnie tkwi siła krótkich metraży. Kiedy realizuje się je w połączeniu z gatunkiem *coming-of-age*, możliwości są duże – w końcu problemy młodości są dla reżyserów tematem szczególnie wdzięcznym, choć trzeba go traktować delikatnie i bez fałszu.**

A jeśli do mieszanki krótkiego metrażu i *coming-of-age* dodamy angaż Mai Hawke, dobry efekt jest wręcz gwarantowany. *As they slept* to trwający jedenaście minut film reżyserki Harouli Rose, który wpisując się w gatunek swoją siłą czerpie ze zwyczajności, urzekającej i dotykającej widza prostoty. Maya Hawke, choć szerszej publiczności znana jest z netflixowego *Stranger Things*, jest artystką wielopłaszczyznową, często mało komercyjną i preferującą sztukę cichą, delikatną, o czym wie każdy, kto trafił już na jej piosenki. W tym filmie również udowadnia, że patrzenie na świat jej oczami może być czymś szczególnym, wrażliwym, prawdziwym. W jej bohaterce nie ma grama sztuczności; bo to nie tyle kreacja, co opowieść o każdej młodej dziewczynie, każdej z przeszłych lub teraźniejszych nas, którą męczy niepewność absolutnie wszystkiego, uciążliwe poczucie wyobcowania, ciągłego tracenia czegoś i powtarzania *I don't want to be a loser*. Bo *As they slept* to pocztówka z nastoletniości: rozchwianej, mętnej i pełnej wątpliwości.

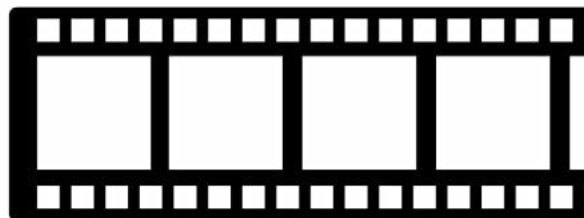
Dużą rolę odgrywa tu też przyjaźń, w nieco innym niż zwykle kontekście. Uporczywe wrażenie tracenia kogoś, kto jest nam bliski; nieuchronnego oddalania się, które można by też nazwać dorastaniem – właśnie to jest motywem przewodnim filmu. Bohaterki są najlepszymi przyjaciółkami, które spotykają się po

pierwszym spędzonym osobno semestrze na studiach i choć to niewielki okres czasu, bywa też bardzo zmienny i weryfikujący. Ludzie się zmieniają, dorastają, zachwycają czymś innym, co szczególnie dotyczy postaci graną przez Hawke. Przez cały film stara się ona wylapywać ze swojej przyjaciółki dziewczynę, która jest jej bliska, ale często musi też poznawać w niej nową osobę. I jest to obraz ciut bolesny, ale też bardzo potrzebny, bo przecież wraz z mijającym czasem wszystko ulega zmianom, również dziecięce i nastoletnie przyjaźnie, które można poprowadzić w bardzo różne strony, a wrażenie niepoznawania kogoś jest w jakimś stopniu nieuniknione.

Od czasu premiery *Barbie* uwagę przeciągać zaczęło *girlhood*, czyli połączenie dziewczęcości, dzieciństwa i młodości. W *As they slept* jest widoczne w dość szczególnej formie, bo choć brak tu różu, warkoczy i siostrzeństwa rodem z *Małych kobietek*, bliskość dwóch dziewczyn jest zauważalna. Rozumieją się, przyjaźnią, martwią tym samym i jest w tym coś wiążącego, mimo kolejnych serwowanych przez reżyserkę różnic i rozdarć w ich relacji. Zdjęcia kręcono nocą, wśród świateł, neonów, na ulicy miasta, w barze i przytulnym mieszkaniu, przez co całość jest bardzo klimatyczna. Jest w nich spokój, który sprzyja fabule.

*As they slept* to klisza z przejściowego mo-

mentu życia bohaterek, w którym stoją między starym a nowym próbując na chwilę zatrzymać czas; pokazująca widzom ten specyficzny urywek, w którym wszystko może się stać. A jeśli razem z nimi chcecie się zgubić wśród świateł miasta i pomyśleć o chwilowym zagubieniu, film przez cały czas dostępny jest online na Youtube.



Ilustracja: Basia Borysewicz

# Stetoskop i Pióro #3

## Stanisław Lem

W poprzednich częściach opowiadałem o osobach, które ukończyły studia medyczne, a potem podjęły pracę w zawodzie. Losy dzisiejszego bohatera potoczyły się w innym kierunku, o czym wspomnę za chwilę. Jest nim bowiem Stanisław Lem, polski pisarz (specjalizujący się w gatunku hard science-fiction), filozof i futurolog.

Urodził się we Lwowie w 1921 roku. Podczas nauki w jednym gimnazjów brał udział w obowiązkowych testach inteligencji przeprowadzanych przez oświatę. Jak potem pisał, po wojnie dowiedział się, że był on prawdopodobnie najinteligentniejszym uczniem w ówczesnej południowej Polsce. Po odmowie przyjęcia na Politechnikę Lwowską, został studentem w Lwowskim Instytucie Medycznym w roku 1940, jednocześnie unikając poboru do wojska. Studia te, przerwane zostały po wkroczeniu armii niemieckiej w 1941 roku, a kontynuowane w 1944 po ponownym zajęciu miasta przez Armię Czerwoną. W ramach akcji repatriacyjnej, wraz z całą rodziną przeniósł się do Krakowa, gdzie podjął dalsze studia na Wydziale Medycznym Uniwersytetu Jagiellońskiego, uzyskawszy absolutorium studiów. Nie złożył jednak ostatnich egzaminów i po miesięcznym stażu na oddziale ginekologicznym zdecydował o zaprzestaniu podążania drogą medycyny. Ukończone studia zostawiły jednak w jego umyśle obszerną wiedzę z nauk ścisłych oraz przyrodniczych, z których ochoczo korzystał w karierze pisarskiej. Jednak można stwierdzić, iż medycyna była nadal obecna w jego życiu w osobie jego żony – Barbary Leśniak – lekarki radiolożki, także ojca – Samuela Lema – lekarza laryngologa (który w młodości publikował swoje wiersze i prozę w lwowskich gazetach). Zmarł 27. marca 2006 r.

Tematyka jego dzieł Lema jest bardzo szeroka. Zadebiutował on opowiadaniem o tematyce wojennej, następnie zahaczając o elementy fantastyki naukowej. Jego pierwszym z ważnych dzieł był *Człowiek z Marsa* – nowela ukazująca się w odcinkach w *Nowym Świecie Przyszłości*. W historii przybycia z kosmosu, badanego w tajnym laboratorium wzorował się na legendzie gatunku – H.G. Wellsie. Kolejne jego dzieła również pozostawały w tematyce fantastyczno-naukowej, choć jego pierwsza powieść *Szpital Przemienienia* stanowiła moralno-filozoficzny traktat, łączący przygody bohaterów z dyskusjami na poważne tematy. Przedstawiał on postawy lekarzy ze szpitala psychiatrycznego, gdy Niemcy decydują się wymordować przebywających tam pacjentów. Jego najsłynniejszym na całym świecie dziełem, jest prawdopodobnie *Solaris* opowiadający o nieudanych próbach kontaktów rodzaju ludzkiego z pozaziemską formą inteligencji. Dzieło to kroczyło na granicy science-fiction i rozważań filozoficzno-psychologicznych. Ja natomiast z jego twórczością spotkałem się w dość młodym wieku, wypożyczając z biblioteki *Opowieści o Pilotach Pirxie*, choć wtedy nie zwracałem uwagi na ukrytą w powieści problematykę. Główny bohater musiał bowiem wykazać wartość człowieka w świecie maszyn i sztucznej inteligencji, co stanowiło przepowiednię obecnych problemów. Cechą charakterystyczną większości jego dzieł jest łączenie pozornie banalnej tematyki science-fiction z filozoficzno-naukowymi refleksjami, a także analizami społecznymi. Nie można jednak zakwalifikować go jedynie, jako pisarza fantastyki naukowej, ponieważ dzieła takie jak *Śledztwo* należą do gatunku kryminałów *Szpital Przemienienia* i *Wysoki Zamek*

(będący jego autobiografią) to powieści realistyczne, a charakter *Bajek Robotów*, *Cyberiady* i *Kongresu futurologicznego* zbliża się do fantastyczno-naukowej groteski, do której równie blisko jest *Pamiętnikowi znalezionemu w wannie*. Warty uwagi jest również *Powrót z Gwiazd*, w którym zjawisko dylatacji czasu stanowiło wyjście do rozważań o utopijnym społeczeństwie w którym wprowadzono wiele zmian, wydających się być potrzebne. Starał się on nie angażować w politykę, jednakże zdarzało mu się krytykować panujący wówczas w Polsce socjalizm. Co ciekawe dzięki znajomości z Wisławą Szymborską fraszki jego autorstwa można było czytywać w *Kocyndrze* – satyryczno-humorystycznym powojennym czasopiśmie.

Dzieła spod jego pióra doczekały się kilkakrotnych ekranizacji, jak chociażby *Szpital Przemienienia* w reżyserii Edwarda Żebrowskiego. Dwukrotnie w kinach obejrzać można było również *Solaris*. Nie spotkały się one jednak z gorącym odbiorem

pisarza. Inaczej sprawy miały się z *Przekładańcem* Andrzeja Wajdy, do którego autor sam napisał scenariusz. Kilka dni przed momentem, w którym piszę ten tekst światło dzienne ujrzała natomiast gra komputerowa *Niezwycięzony*, oparta na powieści o tym samym tytule – batalistycznej space operze, kryjącej w sobie wiele przemyśleń autora. Wspomniany wcześniej *Solaris* stanowił natomiast inspirację dla innej gry – *Dead Space*. Warto też zwrócić uwagę, że swoimi dziełami Lem zapoczątkował w gatunku fantastyki, trwającą wiele lat, dominację science-fiction nad fantasy, którą zdołał odwrócić i doprowadzić do pozornej równowagi dopiero Andrzej Sapkowski, ze swoją kultową serią opowieści o losach białowłosego zabójcy potworów. W przypadku Stanisława Lema studia medyczne okazały się być tylko drobnym przystankiem na drodze życia, jednakże nie sprawiło to, że odciął się od nich na dalszych etapach życia, tylko wplatał zdobytą podczas nich wiedzę w swoje dzieła.





# Jak dobrze zakończyć mijający rok?

## Subiektywne literackie podsumowanie roku 2023

2023 dobiega końca i już niedługo każdy z nas będzie sprawdzał Spotify Wrapped, by dowiedzieć się, jacy artyści i piosenki gościły w naszych słuchawkach przez ostatnie miesiące. Ja postanowiłam przedśledzić, z jakimi książkami spędziłam ostatni rok. Chciałabym się nimi z Wami podzielić, żeby zanim rzucić się na nowe styczniowe premiery, to może grudniowe wieczory poświęcić na relaks w towarzystwie przedstawionych przeze mnie pozycji.

Wybierając książki, kierowałam się kryterium roku wydania; przedstawiam Wam zatem książki, których polskie wydania zostały przedstawione czytelnikom w 2023 roku. Kolejnym, być może o wiele ważniejszym kryterium, jest to, by móc je z czystym sumieniem polecić – każda z książek, o której chcę opowiedzieć poruszyła mnie na swój sposób. Przez przypadek łączy je kilka cech – są to książki o kobietach, o ich relacjach, spojrzeniu na świat, albo o tym jak świat je traktował.

Podsumowując, rok 2023 był dla mnie czułą kobietą, która prowadziła mnie przez moje własne życie.

### *Cieszę się, że moja mama umarła*

#### **Jennette McCurdy**

Poruszająca autobiografia młodej aktorki. Aktorki, którą wiele osób z naszego pokolenia kojarzy z produkcji Nickelodeon, lecz sama autorka nie chce być już dłużej utożsamiana z postaciami, które grała jako nastolatka. Jennette opowiada o swoim życiu, o tym jakie cienie rzuca nastoletnia sława, o przemocowej relacji z matką i o relacji z jedzeniem. Można by powiedzieć, że jest to książka o „kulisach sławy”, lecz uważam, że bardziej trafnym sformułowaniem

byłoby napisanie, że jest to książka o cenie jaką zapłaciła Jennette za „sławę”, która została jej narzucona.

### *Mógłby spaść śnieg*

#### **Jessica Au**

Czy chciałbyś wybrać się w podróż po Japonii i po relacjach matka-córka? Skłaniająca do refleksji, pięknie napisana książka o bliskości, o tym co łączy i co dzieli pokolenia. Dwie dorosłe kobiety, które łączą krew, odbywają wspólną wycieczkę do Japonii. Wyprawa okazuje się dla głównej bohaterki okazją do wejścia w głąb siebie. Jest to również czule napisana opowieść z nowatorskim spojrzeniem na mamę z innej perspektywy, obdarzonej z roli „Matki”. Jakim jest człowiekiem? Jak losy jej życia ukształtowały nasze bohaterki? Wszystko to rozgrywa się na tle dusznej, tajemniczej i wilgotnej Japonii, kuszącej swoimi małymi kawiarenkami i wystawami sztuki.

### *Moja ukochana i ja*

#### **Renata Lis**

Książka o miłości, która ma pod górkę w Polsce. Książka o definicjach i łamaniu ich. Książka czuła i dająca do myślenia.

Autorka otwiera przed nami drzwi do swojego domu; zaprasza nas, byśmy usiedli, napili się herbaty i posłuchali co ma do powiedzenia na temat życia. Opowiada nam o swojej Ukochanej, o swojej mamie, o swoich rozterkach i chwilach szczęścia. Przedstawia nam intymną historię, w której szczerość uwierzyłam, bo autorka nie kryje się z żadnym aspektem swojego życia. Opowiada o sobie od czasów narodzin, o tym jak wyglądało dorastanie w czasach PRL-u. Przechodzimy z nią przez meandry jej miłości, którymi się z nami dzieli nic nie tając. Nie kryje się ze swoimi uczuciami, ze swoim stosunkiem do Polski i do homofobii. Mimo wszystko myślę jednak, że jest to książka o życiu: o górkach i dołkach, które gdy mamy wielkie szczęście, możemy pokonać z naszymi Ukochanymi.

### ***Chłopki. Opowieść o naszych babkach***

**Joanna Kuciel-Frydryszak**

Gdybym mogła podjąć jedną decyzję jako Ministra Edukacji, byłoby nią wprowadzenie tej książki do kanonu lektur i zorganizowanie narodowego czytania. Jest to książka, która po wielu miesiącach od jej zakończenia, nadal do mnie wraca. Wciąż myślę o niej, o przedstawionych tezach. Mam wrażenie, że jest jak para nowych okularów, przez które patrzę na świat; jak nowa perspektywa. Joanna Kuciel-Frydryszak musiała spędzić niewyobrażalnie dużo czasu na poszukiwanie źródeł i materiałów, by wprowadzić czytelnika w świat naszych babek. Nasze społeczeństwo w większości ma za swoich przodków chłopów. Chociaż mogliśmy porzucić styl życia babek, to aktualna Polska ma w dużej mierze swoje źródło na wsi. Nie jest to książka lekka do czytania, dowiadujemy się o wielu nieprzyjemnych aspektach życia sprzed 100 lat. Nawet fakt, że jest to książka historyczna, co nie byłoby zachęcającym gatunkiem dla niektórych, nie przeszkadza w tym, by nie można było się od niej oderwać. Został w niej poruszony każdy aspekt życia kobiet – to co jadły, jak pracowały, jak dbały o zdrowie, jak wyglądało ich życie seksualne czy

Ilustracja: Agnieszka Cieśliewicz



religijne. Można w niej również znaleźć dużo siły, poczuć nieustępliwość naszych przodkiń i pomyśleć „czemu ja mam nie dać rady?” Dla osób lubujących się w audiobookach, bardzo polecam tę wersję książki ze względu na fenomenalną lektorkę – Marię Peszek.

### ***Płacząc w H Mart***

**Michelle Zauner**

Jakie to uczucie poczuć bliskość ze swoimi przodkami klucząc alejkami marketu, szukając składników do koreańskich dań? Michelle Zauner to Amerykanka o koreańskich korzeniach, która wkracza na drogę ku poszukiwaniu swojej tożsamości. Czy jest bardziej Amerykanką, czy Koreanką? Co oznaczają dla niej te etykiety? W swojej autobiografii opowiada o dzieciństwie, o relacji z matką i jej kulturową spuścizną. Jest to książka, w której miłość okazuje się sobie poprzez gotowanie, a znad książki unoszą się gęste opary zapachów. Autorka rozlicza się ze swoją żałobą po śmierci mamy, ze wszystkimi emocjami, które towarzyszą procesowi umierania. Poprzez napisanie książki, Michelle odbyła swoje katharsis i zaprasza czytelników do oczyszczenia się razem z nią.

# Ziemia zostaje, a jak jest z miłością?

**Nigdy nie przepadałam za lekturami. Nie do końca potrafiłam odnaleźć się w kanonie, który od dekad pozostaje niezmienny, a wielu postaciom niezwykle daleko do problemów współczesności. Nie oznacza to oczywiście postulowania całkowitej przebudowy czy wręcz likwidacji listy lektur. Wkońcu bywają one interesującym źródłem wiedzy historycznej. Szczęśliwie, gdzieś tam trafiają się perełki, które po latach można reinterpreterować nieco inaczej, niż zdążyło się przyjąć w powszechnej świadomości. Jedną z nich jest historia Jagny, bohaterki noblowskich *Chłopów* W.S. Reymonta.**

O Jagnie, Antku, czy Macieju, najpewniej każde z nas słyszało w szkole średniej. W głowie pozostać mogły pojedyncze hasła, a prawdopodobnym jest, że dynamika relacji między tymi postaciami gdzieś uleciała. Najkrócej i zarazem najbardziej precyzyjnie charakteryzując głównych bohaterów tej powieści, wystarczy wspomnieć, że tworzyli oni tragiczny trójkąt miłosny. Jagna, uchodząca za najpiękniejszą kobietę we wsi, zostaje żoną zamożnego wdowca, Macieja Boryny, jednak szybko wdaje się w romans ze skonfliktowanym z nim synem Antkiem. Decyzja o ślubie z majątym gospodarzem nie jest wcale poparta uczuciami, a jedynie namowami matki, która wypowiada słowa: "Miłość przychodzi i odchodzi, a ziemia zostaje". Tłem tych wydarzeń są sumiennie opracowywane na lekcjach języka polskiego dynamicznie zmieniające się pory roku, które nadają rytm życiu bohaterów.

Pierwsze wzmianki o nowej ekranizacji *Chłopów* (ostatnia to 1973 rok) pojawiły się niedługo po wejściu do kin *Twojego Vincenta* – filmu poświęconego historii życia i śmierci słynnego holenderskiego postimpresjonisty. Obraz zachwyił widzów oraz krytyków, otrzymując statuetkę Europejskiej Nagrody

Filmowej i nominacje do Oscara i Złotego Globu. Po takim międzynarodowym sukcesie rozpoczęto pracę nad przeniesieniem na wielki ekran polskiej powieści. Sam pomysł, zdaniem producentki, narodził się jeszcze w trakcie pracy nad poprzednim filmem, gdy słuchała ona *Chłopów* w formie audiobooka.

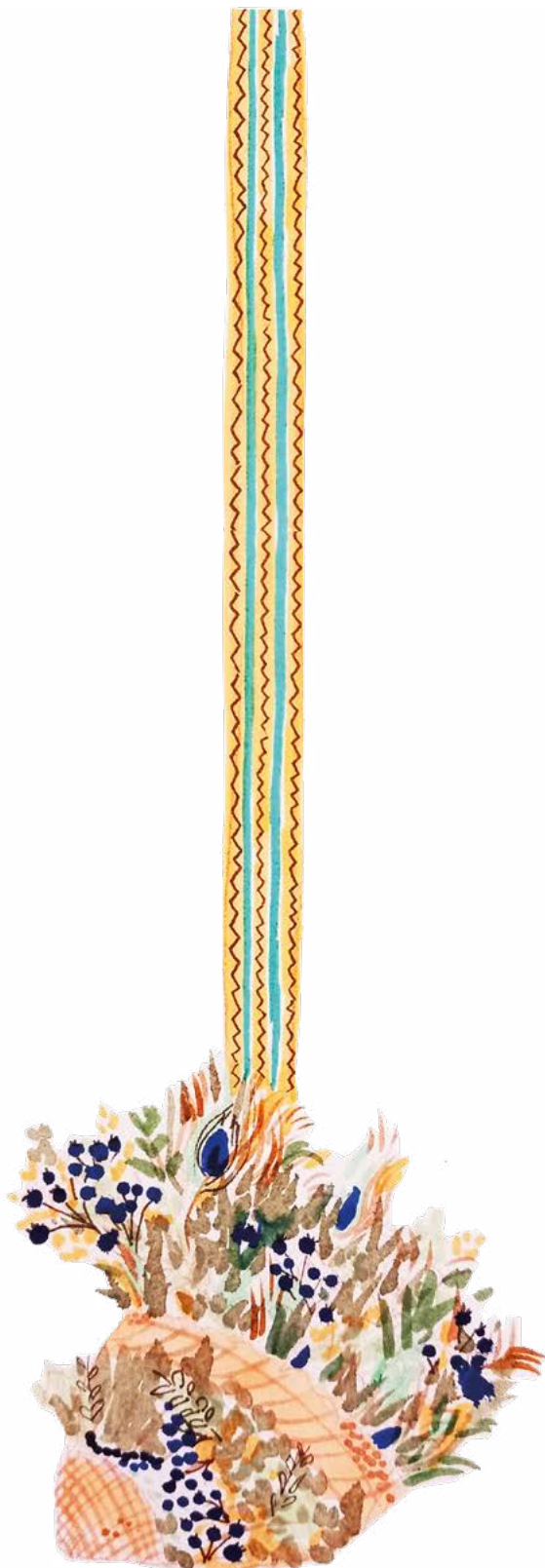
Wyjątkowością tej produkcji, nie jest bowiem jedynie sama historia, ale przede wszystkim technika jej wykonania. Na samym początku, sceny filmu powstawały z udziałem aktorów i zostały one zrealizowane w tradycyjny sposób. Kolejnym, dużo bardziej żmudnym etapem pracy było przeniesienie wcześniej nakręconych kadrów na płótno. W ten sposób, wraz z uwzględnieniem wszystkich faz ruchu zmontowano powstałe obrazy, tworząc film metodą animacji malarskiej. Złożyło się na to około 80 tysięcy namalowanych ludzką ręką klatek. W procesie uczestniczyło ponad stu malarzy z czterech studiów mieszczących się w Polsce, Ukrainie, Serbii oraz Litwie. Szacuje się, że artyści spędzili blisko 200 000 godzin pracując nad tym projektem. W filmie łatwo można zauważyć inspiracje polskim malarstwem z epoki Młodej Polski, w szczególności Józefem Chełmońskim, Ju-

lianem Fałatem czy Leonem Wyczółkowskim. Tak jak i w samej powieści, w ekranizacji pory roku również nie są bez znaczenia, a każda z nich ma swoją własną paletę barw. Wiosną dominują wszelkie odcienie zieleni, lato maluje się w wyrazistych barwach, jesień tworzą brązy a zima to zgrabne połączenie bieli i niebieskiego.

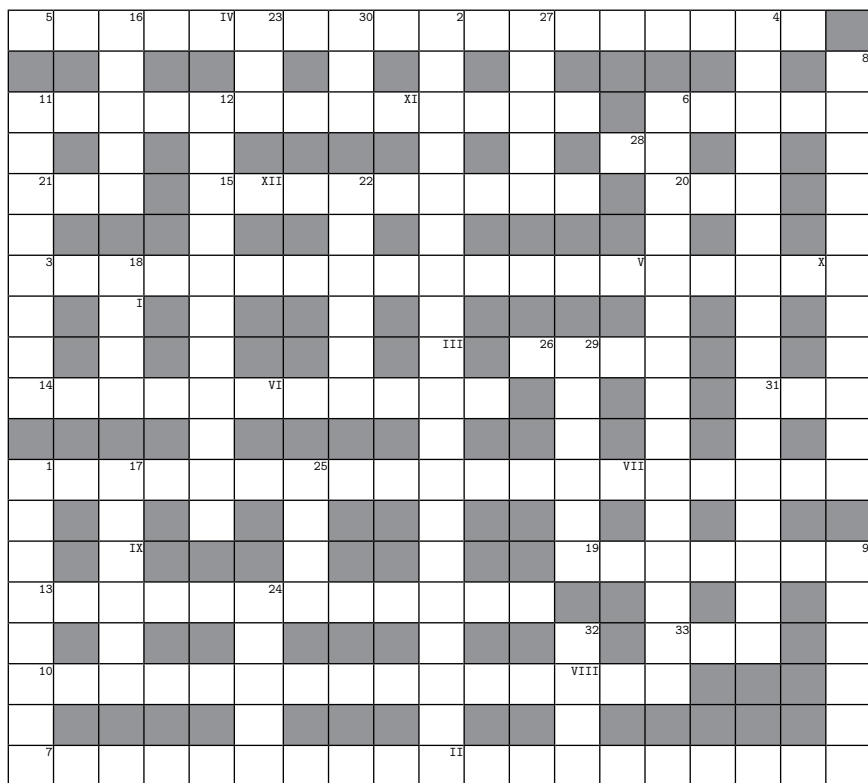
Fabularnie nowi *Chłopi* wyłamują się nieco dotychczasowym interpretacjom oraz obrazowi Jagny kreowanemu przez lata. W filmie większość wydarzeń widzimy właśnie z perspektywy tej młodej kobiety, co pozwoliło mi poczuć do niej empatię i stwierdzić, że ona jak i żona Antka, Hanka nie zasłużyły na los, który ich spotkał. Na ekranie szczególnie wyróżnia się zupełne niedopasowanie Jagny do pozostałych mieszkanek wsi. Dziewczyna jest wrażliwa na otaczający ją świat, zamiast pracy w polu, woli tworzyć autorskie wycinanki z papieru, którymi ozdabia dom. Z względu na to, że cieszy się ona powodzeniem wśród lokalnych mężczyzn, staje się głównym obiektem obrzydliwych plotek krążących po Lipcach. Jest w nich przedstawiana jako wyrachowana femme fatale, która lubi mieć poczucie kontroli oraz z łatwością oplata sobie ludzi, szczególnie mężczyzn, wokół palca.

Tak naprawdę żadna z tych postaci nie jest jednoznaczna, każdy z nich maluje się w odcieniach szarości. Czy Jagna swoimi decyzjami wyrządziła zło? Na pewno nie jest ani bardziej, ani mniej winna niż Antek. W końcu razem przyczynili się do cierpienia Hanka oraz jej dzieci, którzy przez konflikt ojca i syna musieli wynieść się z rodzinnego gospodarstwa Borynów. Złość oraz ostracyzm społeczny mieszkańców wioski kumulują się jednak wyłącznie na Jagnie. Mimo wszystko, zdawała się ona żyć we własnym świecie i być ponad wojenkami o ziemię, czy zamartwiania się wiejskich kobiet o ich mężów. Czymś niezmiennym i pozostającym niejako ponadczasowe jest siła plotek, prędkość z jaką się rozprzestrzeniają i krzywda, którą bezdyskusyjnie zadają.

Ilustracja: Basia Borysewicz







I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII	IX	X	XI	XII
---	----	-----	----	---	----	-----	--	------	----	---	----	-----

**POZIOMO**

1. Przeciwiństwo proporcjonalności
3. Nieobecność..., gdy brak zwolnienia z zajęć.
5. Przeszczep tkanek w obrębie jednego organizmu.
6. ... Pascal, aktor, "Narcos" i "Gra o tron".
7. Kompleks hemoglobiny z tlenkiem węgla (czadem).
10. Układ, który należy do autonomicznego układu nerwowego.
11. Rok, gdy luty ma 28 dni.
13. Rodzaj chmury, "baranki" na niebie.
14. Zatoka południowo-wschodniej części morza Arafura.
15. Trójkąt ....
19. Produkowane są tam monety, medale, sople.
20. Gra towarzyska.
21. Jeden z głównych dopływów Peczory.
26. Gatunek muzyczny.
28. Bizmut w tablicy Mendelejewa.
31. Siedemnasta litera alfabetu greckiego.
33. Po śląsku żart, kawał.

**PIONOWO**

1. Zdrobienie od dowcip.
2. ... małżeństwa, inaczej złote gody.
4. Np. Ameba, pantofelek.
6. Inaczej główny bohater.
8. Sława, uznanie.
9. Żona Konrada Wallenroda.
11. Drobna, subtelna różnica.
12. Maximilien..., francuski polityk.
16. Stres przed wystąpieniem.
17. Gruczoł krokowy.
18. Najważniejszy urzędnik w spartańskiej polis.
22. Drobny deszcz.
23. ..., dwa, trzy-zespół muzyczny.
24. Czerwono-brunatny koń.
25. Graniczy z Ekwadorem.
27. Twórca wiersza "Do młodych".
29. Pseudonim artysty, który powstaje przez odwrócenie kolejności liter w nazwisku.
30. Robi się czerwony podczas kataru.
32. Zaprawa do wyrobu serów, szczególnie bryndzy.

**NAGRODA:**

**Wejściówka na spektakl do CK Zamek w Poznaniu.**  
**Sponsorem nagrody jest Centrum Kultury Zamek w Poznaniu.**

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres [jolka@pulsun.pl](mailto:jolka@pulsun.pl) do 31.12.2023 wraz z dopiskiem „Krzyżówka”. Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę.

# SUDOKU

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

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

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

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

Prawidłowe rozwiązania sudoku, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres [jolka@pulsum.pl](mailto:jolka@pulsum.pl) do 31.12.2023 wraz z dopiskiem „Sudoku”. Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę – dwie pojedyncze wejściówki do Poznańskiego Muzeum Pyry.

Powodzenia!

# Dziennik

Wpis 40

Mangar, miasto portowe

Wczesnym rankiem wyruszyliśmy do Mangar, miasta portowego, gdzie co miesiąc przybývają kupcy z każdego zakątka Alrain, aby sprzedać swoje towary.

Adela nadal nie przypomniála sobie jak i dlaczego znalazła się na obrzeżach Lingerin. Miała pewność tylko co do swojego imienia i wieku, którego za nic nie chce mi zdradzić. Z moich obserwacji wynika, że posiada też podstawową wiedzę o świecie. Nieważne jak długo bym nad tym nie rozmyślał, wydaje się, jakby część jej wspomnień została celowo usunięta, choć mam szczerą nadzieję, że się myślę. Na szczęście stała się bardziej rozmowna, chociaż dalej zdarzają się chwile, gdy wpatruje się w dal z melancholijnym spojrzeniem, jakby chciała dojrzeć utracone części samej siebie.

Przy postojach w podróży kontynuowałem trening Adeli w posługiwaniu się sztyletami. Biorąc pod uwagę jej młody wygląd, ubytki w pamięci i nie do końca wiadome pochodzenie, gdyby używała jedynie magii, w głowach ludzi mogłyby zrodzić się niewygodne pytania. Magowie zazwyczaj wywodzą się ze znanych rodzin, które od pokoleń prowadzą badania nad energią magiczną w znamienitych placówkach.

W ciągu ostatnich piętnastu dni nie raz przekonałem się, jak wielki talent drzemie w drobnym ciele mojej elfiej towarzyszkii. Przez ten czas zdołała nauczyć się tyle, ile sam przyswoiłem dopiero po pół roku nauki u Mistrza. Mimo odrobiny zmieszania, nie mogę się doczekać, żeby zobaczyć jak bardzo zdoła rozwinąć swoje umiejętności.

Do Mangar dotarliśmy tuż przed południem. Po zakwaterowaniu w karczmie zjedliśmy ciepły posiłek i udaliśmy się prosto na kupiecki rynek. Było tam niezwykle tłoczno, a zewsząd dało się słyszeć wołania zachęcające do kupna towarów. Nie musieliśmy iść długo, żeby natknąć się na stoisko z różnaitą bronią i pancerzami. W oczy od razu rzuciły mi się niezwykle sztylety, wykonane z dziw-

# Podróżnika

nego materiału przypominającego srebro. Ich cena nie była wygórowana, a powodem – o którym dowiedziałem się od sprzedawcy – było to, że mimo perfekcyjnego wyważenia, w żaden sposób nie dało się ich naostrzyć. Do głowy od razu wpadł mi pewien pomysł, więc postanowiłem je kupić.

Oprócz sztyletów, sprawiłem Adeli podstawowy skórzany pancerz i płaszcz z kapturem, żeby nie przykuwała do siebie zbyt dużej uwagi, choć jedyne, co wskazywałyoby na jej elfickie pochodzenie, to niespotykana gracia i biegłość w postugiwaniu się magią żywiołów. Uszy, w odróżnieniu od innych elfów, miała tylko nieco bardziej spiczaste od ludzi.

W Alrain elfy są bardzo rzadkim widokiem. W niektórych miastach oraz osadach da się jednak natrafić na takie, które porzuciły swoją elficką dumę i postanowiły żyć razem z ludźmi. Są to rodziny, które zamieszkują te ziemie od przynajmniej trzystu lat, co stanowi dla nich nieco mniej niż połowę życia – a przynajmniej krążą takie pogłoski. Mam nadzieję, że uda nam się z nimi spotkać. Być może wtedy dowiemy się więcej o przeszłości Adeli.

Przejrzelśmy jeszcze parę stoisk i kupiwszy rzeczy niezbędne w podróży wróciliśmy do karczmy. Tam, po krótkim odpoczynku, przeszliśmy do przetestowania mojego pomysłu.

Adela wzięła do rąk tępe sztylety i zaczęła podążać za moimi instrukcjami. Z całą pewnością nie było to łatwe zadanie. Mimo trudności, dzięki wrodzonemu talentowi – który zapewne zawdzięczała swojemu pochodzeniu – zadowalający efekt uzyskaliśmy już po dwóch godzinach treningu.

Pokłady magii wiatru zaczęły kumulować się przy karku Adeli, delikatnie powiewając jej złocistymi włosami. Następnie wietrzna stróżka swobodnie spłynęła po barkach na ramiona, dłonie i końce sztyletów. Zdołała skupić energię magiczną w jednym punkcie i stworzyć wietrzne ostrza. Tym samym, mój pomysł sprawdził się w praktyce. Po wszystkim, Adela padła na łóżko z wycieńczenia, lecz mimo to, na jej twarzy pojawił się wyraz satysfakcji.

W ramach nagrody zabrałem ją w pewne miejsce, o którym często słyszy się w pieśniach bardów. Wyruszyliśmy w stronę portu. Miasto prawie całkowicie opustoszało, a słońce prawie zaszło za horyzont. W pewnym momencie skręciliśmy w jedną z alejek, która była celem naszej wycieczki. Naszym oczom ukazała się długa ulica – ciągnąca się aż do portu – na całej długości wysadzona drzewami. Okoliczne budynki porastał lśniący bluszcz, który, odbijając ciepły, pomarańczowy blask latarni, tworzył efekt świetlnych iskier, skaczących pomiędzy gałęziami okolicznej roślinności. Ten widok bez dwóch zdań potrafił wprowadzić w zachwyt, co potwierdziło się, gdy spojrzałem na Adelę. To był pierwszy raz, gdy ujrzałem jej piękny, promienny uśmiech, jakby wszystkie troski, które skrywała głęboko w sercu, zostały momentalnie wymazane.



# SUCHARY

Jak piją wódkę konduktorzy?

– Po kolei

Jaka jest ulubiona przeglądarka świń?

– Google Chrum.

Co robi lekarz na polu minowym?

– Witaminy.

Jak zapytać Felka jak ma na imię?

– Pan-to-felek?

Blondynka dzwoni do warsztatu samochodowego.

– Coś mi spod auta kapie, takie ciemne, gęste...

Mechanik:

– To olej.

Blondynka:

– OK, no to oleję.

Co robi 9 złotych w portfelu?

– Ledwo dycha.

Czemu Napoleon zjechał windą w dół?

– Bo Naparter.

Na salę sądową wbiega dwóch zdyszanych mężczyzn.

Sędzia pyta:

– Panowie biegli?

– Nie, świadkowie.

Jaki jest największy paradoks świata?

Sr\*\*zka...

Rzadko, a często.

Ojciec widzi syna wychodzącego z domu z wielką latarką w dłoni.

– Dokąd to?

– Na randkę – przyznaje się chłopak.

– Ha! Ja w twoim wieku nie potrzebowałem latarki na randkach.

– No tak. I sam popatrz na kogo trafiłeś...

Więzienie. Strażnik informuje więźnia:

– Wasza żona przyjechała was odwiedzić.

– Mam to gdzieś! Tego w wyroku nie było!

Idą dwa koty przez pustynię.

Jeden kot mówi do drugiego:

– Stary nie ogarniam tej kuwety.

Uliczna ankieta wśród pań.

Szukamy odpowiedzi na pytanie:

"Co należy nosić, aby partner uznał Cię za atrakcyjną?"

Odpowiada 20-latka:

– Bikini.

30-latka:

– Miniówkę.

40-latka:

– Versace.

50-latka:

– Kratę piwa.

Blondynka jedzie windą. Nagle wsiada jakiś facet i pyta się:

– Na drugie?

– Magda.

# TEATR WIELKI

im. Stanisława Moniuszki w Poznaniu

bilety:

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

**Bilety dla studentów Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu:**

## 25% zniżki na hasło UM

### KONCERT KOŁĘD

**3 stycznia 2024, godz. 18.00 i 20.00**

Koncert kolęd w wykonaniu chóru poznańskiej opery to na świątecznej liście przyjemności – pozycja obowiązkowa, równie wyczekiwana jak piernik, prezenty i choinka. To muzyczna uczta składająca się z najlepszych bożonarodzeniowych dań – kolęd i pastorałek, tych znanych bardziej i mniej. To także chwila wytchnienia po przedświątecznej bieganinie i spotkanie z najbliższymi (w ich towarzystwie najlepiej zjawić się na koncercie) oraz... nieoceniana powtórka z repertuaru kolędowego.

Niech zatem tradycji stanie się zadość: kolędujmy z chórem poznańskiej opery!

### KONCERT NOWOROCZNY

**4, 5, 6 stycznia 2024, godz. 19.00**

**7 stycznia 2024, godz. 18.00**

W trudnym do rozstrzygnięcia sporze o wyższości świąt Bożego Narodzenia nad Wielkanocą nie chcemy wydawać wiążących wyroków, natomiast mamy znakomity pomysł, jak święta zimowe przedłużyć. Kiedy po Sylwestrze zaczynamy nabierać chęci na powtórzenie zabawy, nadarza się niebywała okazja – „Koncert noworoczny”.

Najbardziej znany koncert noworoczny to ten w wykonaniu Filharmoników Wiedeńskich. Z rocznym wyprzedzeniem ci, którzy chcą usłyszeć Marsz Radetzky’ego, rezerwują bilety. Jednak czy je dostaną i w jakiej cenie – długo pozostaje tajemnicą.

Od wiedeńczyków jesteśmy bardziej otwarci, a dobrymi wiadomościami uwielbiamy się dzielić, dlatego już teraz zapraszamy na Koncert i to nie jeden, a w paru odsłonach. Nie zabraknie też wersji „piccolo” – przeznaczonej dla melomanów, którzy po kolacji idą spać.

A Marsz Radetzky’ego będzie? – proszę przekonać się osobiście – zapraszamy!

### miniKONCERT NOWOROCZNY

**7 stycznia 2024, godz. 11.00**

Wersja „piccolo” Koncertu Noworocznego – przeznaczona dla melomanów, którzy po kolacji idą spać.

