

PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 239 • 01-2024

ISSN 2956-784X



**MEDYCZNY
POMAGA 5.0**
studenci dla WOŚP

POMAGA 5.0

MEDYCZNY
POMAGA 5.0

MEDYCZNY
POMAGA 5.0

**MEDYCZNY
POMAGA 5.0**

MEDYCZNY
POMAGA 5.0

MEDYCZNY
POMAGA 5.0

MEDYCZNY 5.0

PULSUM

GAZETA STUDENTÓW

NR 239 • 01-2024

ADRIAN KOSTRZEWA
REDAKTOR NACZELNY



Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy to fundacja, która od lat wzrusza serca i zmienia życia tysięcy ludzi. Jej siła tkwi w solidarności społeczeństwa, które wspólnie, z entuzjazmem, angażuje się w zbiórkę środków na szczytne cele. WOŚP nie tylko dostarcza nowoczesny sprzęt medyczny do szpitali, ale także wspiera projekty edukacyjne i profilaktyczne. Od chwili powstania, stała się symbolem niezawodnej pomocy i przyjaźni ponad podziałami. WOŚP to nie tylko fundacja, to społeczny ruch, który sprawia, że świat staje się lepszym miejscem. Teraz i Ty możesz pomóc. Dołącz do akcji „Medyczny Pomaga 5.0”, w której studenci, pracownicy i przyjaciele poznańskich Uczelni łączą siły z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy. W poprzedniej edycji zebraliśmy ponad 50.000 złotych. Licytuj przedmioty, uczestnicz w spotkaniach, warsztatach i akcjach profilaktycznych – każda aktywność zasilili konto WOŚP. Twoja pomoc ma moc, a Medyczny Pomaga to szansa na zrobienie czegoś wielkiego razem! Z nieskrywaną dumą chwalimy się zarejestrowaniem Sztabu przy naszym

Uniwersytecie. 75. wolontariuszy z całego Poznania i okolic, małe i duże firmy, ponad 100 rozdanych WOŚP-owych puszek. Niemożliwa do oszacowania liczba godzin spędzonych przed ekranem laptopa, przy słuchawce telefonu, po to, aby nieść pomoc.

SPIS TREŚCI

3 **Słowo wstępu** *Adrian Kostrzewa*

4 **Wariograf**

NAUKA

5 **Wyzwanie – rozciąganie** *Zuzanna Laura Adamkiewicz*

7 **Kiła. Prehistoria czy może rzeczywistość?** *Karolina Zygałto*

10 **Marnotrawstwo żywności** *Lidia Tańska*

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

ROZMAITOŚCI

14 **Postanowienia noworoczne** *Katarzyna Pawłowicz*

15 **Antypreradnik koksa** *Wojciech Janczak*

18 **Wolontariat to moje cardio** *Fundacja Redemptoris Missio*

20 **Głupi kot i naiwna mysz** *Basia Jaśkowiak*

KULTURA

22 **Stetoskop i Pióro #4** *Jakub Trojanowski*

24 **Cykl: Taśmy filmowe** *Anna Patrzala*

26 **Ratowanie w rytmie POGO** *Patrycja Bartczak*

28 **Cykl Artefakty: Sławomir Chojnacki** *Weronika U. Musiał*

30 **Cykl: przez muzyczne wertepy.** *Konrad Strzelecki*

ROZRYWKA

33 **Krzyżówka** *Kamila Garus*

34 **Sudoku**

36 **Dziennik Podróżnika** *Konrad Strzelecki*

38 **Suchary**

Redaktor Naczelny: Adrian Kostrzewa

Z-ca Redaktora Naczelnego: Aniela Żak

Skład: Konrad Strzelecki, Maria Tomaszewska, Agnieszka Cieśliewicz, Basia Borysewicz

Okładka: Basia Borysewicz

Strona internetowa: Weronika Pierz

Korekta: Iga Bernacka, Kasia Pawłowicz, Maja Susło, Małgorzata Biernacka, Olga Starsierska, Patryk Moczyński, Zofia Wieczorek, Wojciech Pękosz, Zuzanna Adamkiewicz, Natalia Placek

Ilustracje: Lidia Tańska, Agnieszka Cieśliewicz, Alicja Urbańczyk, Basia Borysewicz, Patrycja Bartczak

Kolegium: Piotr Chałaj, Olga Ciura, Zofia Czaplicka, Olga Drzymala, Stanisław Lipiak, Maria Lubińska, Weronika Szymonik, Marta Rezler, Agata Tomaszewska, Wiktoria Trzebiatowska, Gaja Trzaskowska, Aneta Synakiewicz, Bartek Świercz, Franciszek Klarowski, Jan Mroczkowski, Jędrzej Trzeciak, Julia Danieluk, Julianna Zięzio, Kamila Garus, Magdalena Węglewska, Marcin Zóltowski, Maria Graczyk, Maria Lubińska, Marta Rezler, Mateusz Szołt

Koordynator Działu Pisarskiego: Martyna Adamska

Koordynator Działu Korekty Językowej: Natalia Placek

Koordynator Działu Graficznego: Konrad Strzelecki

Koordynator Działu PR:

ds. Facebooka – Emilia Dańczak,

ds. Instagrama – Aleksandra Kurowska

Koordynator Działu HR: Maria Niezgodna

Koordynator ds. Kontaktów Zewnętrznych: Katarzyna Grzesiak

Koordynator Działu Nagrań Audiowizualnych: Zuzanna Nogaj

Numer zamknięto: 10.12.2023 r.

Nakład: 1500 sztuk i wydanie internetowe

Adres redakcji: DS Eskulap, ul. Przybyszewskiego 39, 60-356 Poznań

pulsum.ump.edu.pl • fb.com/PulsUMP • redakcja@pulsum.pl

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

WARIOGRAF

IMIĘ I NAZWISKO: Miłosz Miedziaszczyk
STOPIEŃ NAUKOWY: magister farmacji
STANOWISKO: doktorant w Klinice Chirurgii Ogólnej i Transplantacyjnej i wykładowca w Katedrze Farmacji Klinicznej i Biofarmacji
STAŻ NA UCZELNI: w tym roku obchodzę 10-lecie studiowania



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: altruzim, pasja, charyzma
JESTEM MISTRZEM W: przygotowywaniu koreańskiego kurczaka
MAM SŁABOŚĆ DO: mojego psa, tylko Daisy odrywa mnie od czytania artykułów lub pisanie manuskryptu
NIE POTRAFIĘ: oszczędzać
ZAWSZE CHCIAŁEM SIĘ NAUCZYĆ: rajdowej jazdy samochodem
CHCIAŁBYM JESZCZE: przejechać Kirgistan konno
AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: Krystyna Janda, Jan Duława, Karolina Korwin-Piotrowska, Monika Olejnik
KIEDY KŁAMIĘ: moi znajomi wiedzą, że opowiadam bajki
SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: znajomi z grupy twierdzą, że „slay” i „essa”, twierdzą też, że używam ich w nieodpowiednich momentach, zazwyczaj obu
IRYTUJE MNIE: niezdecydowanie podczas realizowania różnego typu zakupu w różnych miejscach
KIM LUB CZYM CHCIAŁBYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁ TYM, KIM JESTEM: oceanologiem
STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: na szczęście cały czas nim jestem
KIEDY STOJĘ W KORKU: to zależy czy jestem już spóźniony
MOJE HOBBY TO: aktualnie moje hobby to „WNL”
ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: nić dentystyczną
NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: zanjomość Escrima (jest to filipińska sztuka walki)
MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: Mazury
MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: Kamp!, Gorgon City, Purple Disco Machine
MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODPOCZYWAM: Smolik, Chet Faker, Hollow Coves
ENERGII DODAJE MI: sen
MOJA RADA DLA STUDENTÓW: korzystajcie z wyjazdów zagranicznych - praktyk lub wymiany naukowej
NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: to zależy co chcę obejrzeć
JEŚLI TELEFON, TO ANDROID CZY IPHONE: iPhone
ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: „Nic nie muszę”

Wyzwanie – rozciąganie

Żyjemy w dobie „little effort-maximal benefit”. Największą bolączką społeczeństwa jest obecnie niecierpliwość – chcemy szybkich efektów, krótkich spotkań, odhaczonych punktów w checkliście. Zapominamy jednak, że nasze ciało nie zawsze nadąża za tym, do czego je zmuszamy i nie każdy cel da się osiągnąć w tydzień. Wśród wielu metod budowania samoświadomości takich jak medytacja, modlitwa, yoga czy pilates brakuje nam poczucia wyzwania, które moglibyśmy rzucić samemu sobie. Prędzej czy później, człowiek nastawiony jest na zauważalne efekty swoich działań – coś, czym pochwali się znajomym czy rodzinie lub wstawi post na mediach społecznościowych. Z pomocą przychodzi tutaj niepozorne kilkanaście minut dziennie, które możemy poświęcić na rozciąganie.

No pain, no gain

W szkole wszyscy na pewno spotkaliśmy się z ćwiczeniami typu „sięgnij dłońmi do stóp”, jest to dość efektywna metoda stretchingu w obrębie mięśni taśmy tylnej kończyn dolnych. Nie mamy jednak świadomości jak wiele partii mięśniowych pomijamy podczas rozciągania, tak naprawdę każdy mięsień, który wykonał intensywny wysiłek, powinien być jemu poddany po treningu.

Ćwiczenia siłowe powodują wzrost objętości mięśnia, stretching natomiast stymuluje przyrost miofibrili na długość, a wykonywanie ruchu w pełnym zakresie długości mięśnia generuje większą siłę. Regularne rozciąganie wiąże się także ze zmniejszeniem napięcia mięśniowego, z którym wielu z nas ma problem. Utrzymywanie jednej pozycji przez wiele godzin dziennie, np. siedzenie przy biurku, jest przyczyną dolegliwości bólowych w obrębie karku i kręgosłupa, a ciągły stres powoduje nieświadome kurczenie niektórych partii mięśniowych. Wśród zalet regularnych ćwiczeń tego typu wymienia się również zwiększenie ruchomości stawów i więzadeł, co przyczynia się do mniejszego ryzyka kontuzji w trakcie treningu.

Work smarter, not harder

Interesującym zagadnieniem jest to, dlaczego niektórych ruchów nie jesteśmy w stanie wykonać i co ogranicza nasze zakresy. Jednym z czynników jest długość struktur mięśniowych i więzadeł, natomiast drugim – nasz własny układ nerwowy. Wśród włókien „robotycznych” mięśnie posiadają receptory – wrzecionka, które nieprzerwanie informują rdzeń kręgowy o stopniu naciągnięcia danej struktury. W razie przekroczenia pewnego progu dochodzi do odruchu, w którym pobudzone są neurony odpowiedzialne za skurcz mięśnia – jest to mechanizm obronny, zapobiegający rozerwaniu włókien. W tkance mięśniowej, a dokładniej na jej granicy ze ścięgnem (tkanką łączną), występuje jednak inny rodzaj receptorów – narządy ścięgniste Golgiego. Ich zadaniem jest rozluźnienie mięśnia, gdy jego napięcie zagraża zerwaniem przyczepów. Oprócz tego nasz organizm działa według zasady, że gdy napięciu ulega jeden mięsień, to jego antagonistą musi ulec rozkurczowi.

Mając na uwadze te mechanizmy, coraz większą popularność zdobywa metoda świadomego torowania nerwowo-mięśniowego podczas sesji stretchingu – PNF. Początkowo używana jedynie w rehabilitacji

chorych po udarach, obecnie staje się coraz bardziej popularna w osiągnięciu takich celów jak szpagat. PNF obejmuje 3 główne techniki – „contract-relax”, „hold-relax-contract” i „hold-relax-swing”. Wszystkie bazują na naprzemiennym kurczeniu partii mięśniowych (antagonistycznych lub bezpośrednio tych, których dotyczy sesja stretchingu) i rozluźnianiu oraz biernym rozciąganiu pod wpływem grawitacji lub przy pomocy asystenta. Mimo niewielu dostępnych badań na ten temat, udało się wyróżnić prawdopodobne fizjologiczne mechanizmy przekładające się na skuteczność PNF. Jednym z nich jest wspomniana już aktywacja narządu Golgiego. Należy jednak wspomnieć, że zakresy powinny się rozwijać powoli – zbyt gwałtowne rozciągnięcie spowoduje wyzwolenie reakcji z wrzecionka mięśniowego i skurcz. Innym odruchem organizmu, który można sprytnie wykorzystać jest „stress relaxation”, czyli rozluźnienie się partii mięśniowo-ścięgnistych będących pod ciągłym wpływem rozciągania, co nasze ciało stosuje, aby zapobiec uszkodzeniom związanym z ciągłym utrzymywaniem napięcia.

Na czym polega zatem metoda PNF i jak ją wykorzystać? Pamiętajmy, że każda sesja stretchingu powinna być poprzedzona rozgrzewką lub odbywać

się po zakończonym treningu cardio czy siłowym. Początkowo, należy znaleźć taki stopień rozciągnięcia struktury, kiedy czujemy dyskomfort, ale nie ból – przy ćwiczeniach do szpagatu najlepszą metodą jest podłożenie stosu poduszek pod miednicę. Następnym krokiem jest napięcie rozciąganych partii ciała przez około 10 sekund. Po upływie tego czasu należy maksymalnie rozluźnić mięśnie i przy pomocy asystenta pogłębić delikatnie zakres rozciągnięcia lub, jeśli jest to możliwe, wykorzystać do tego siłę grawitacji. Za każdym razem używamy około 70% siły do skurczu i nie rozciągamy struktury „do bólu”.

Podejmując się wyzwania rozciągnięcia jakiegokolwiek partii ciała konieczna jest świadomość, że mimo wykorzystanych skutecznych metod efekty mogą pojawiać się stopniowo i nie zawsze być spektakularne, dlatego warto na bieżąco dokumentować swój progres. Warto też wspomnieć, że stretching jest zajęciem dającym rezultaty w dalekiej perspektywie, dlatego im szybciej zaczniemy naszą przygodę i wprowadzimy ją w rutynę, tym prędzej osiągniemy nasze cele.

To co? Czas podjąć postanowienia noworoczne!

Ilustracja: Agnieszka Cieślęwicz



Kiła

Prehistoria czy może rzeczywistość?

Karolina Zygałdo – Pracownia Badań Czynn timerów Zakaźnych Metodami Sero logicznymi w RCKiK w Poznaniu

Kiła (łac. *sypilis*) to jedna z najstarszych zakaźnych chorób najczęściej przenoszona drogą płciową, wywołana przez zakażenie bakterią *Treponema pallidum* (TP). Jedynym jej żywicielem jest człowiek. Zakażenie krętkiem bladym cechuje bogata symptomatologia kliniczna oraz wieloletni przebieg z następującymi po sobie okresami objawowymi i bezobjawowymi. Mimo iż kiła towarzyszy człowiekowi od bardzo dawna, jej pochodzenie nie jest do końca znane.

Krętek bład y posiada wysoką zdolność do inwazji tkanek. Do zakażenia bakterią *T.pallidum* dochodzi przez uszkodzoną skórę, nieuszkodzone błony śluzowe albo w wyniku wniknięcia bezpośrednio do krwiobiegu. Krętek bład y bez problemu przenika przez łożysko czy pokonuje barierę krew-płyn mózgowo-rdzeniowy. Jest bardzo wrażliwy na czynniki zewnętrzne, takie jak wysoka temperatura czy środki antyseptyczne. Poza organizmem gospodarza przeżywa do kilku godzin, dlatego najczęstszym sposobem zakażenia jest kontakt płciowy, również oralny i rektalny.

Zakaźność kiły jest największa w pierwszych dwóch latach. Spowodowane jest to obecnością zmian skórnych i nasileniem bakteriemii. Później ulega znaczącej redukcji, prawie do całkowitego wygaśnięcia w późnym okresie choroby.

Ryzyko zakażenia wzrasta wraz z przebiegiem stadiów kiły, z chorym na kiłę pierwszorzędową wynosi 25-30%, natomiast przy kile drugorzędowej wynosi już około 50-60%. Zakażenia drogą transfuzji krwi występuje bardzo rzadko w krajach wysoko rozwiniętych, ale nie wyklucza się całkowicie.

W przypadkach kobiet ciężarnych może dojść do zakażenia wewnątrzmacicznego płodu i rozwoju kiły wrodzonej.

Przez wiele osób kiła uważana jest za chorobę „historyczną”, która w obecnych czasach występuje już sporadycznie. Niestety w ostatnich latach dane epidemiologiczne z całego świata wykazują pokaźny wzrost zachorowań na kiłę. Wbrew powszechnie panującym przekonaniom, zakażenie krętkiem bladym jest realnym zagrożeniem w obecnych czasach.

W powyższej tabeli (Tab. 1) i danych zgromadzonych przez Główny Urząd Statystyczny w latach 2009-2021 możemy zaobserwować wzrost zachorowań na kiłę 3,3 do 4,5 na 100 tys. osób. Największą grupą wiekową, w której dochodzi do zakażeń krętkiem bladym kobiet, jak i u mężczyzn, jest przedział od 25 do 29 lat. W ostatnich latach to jednak mężczyźni chorowali 7-7,45



Zapadalność na kiłę	na 100 tys. ludności [bezwymiarowy]													
	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	
Ogółem	3,3	2,5	2,5	2,6	3,5	3,0	3,3	3,4	4,5	4,3	4,2	4,1	4,5	
Kobiety														
Ogółem	1,6	1,4	1,2	1,1	1,6	1,3	1,2	1,4	1,5	1,4	1,2	1,2	1,1	
od 15 do 19 lat	1,3	1,0	0,8	0,7	1,2	0,7	0,8	1,1	0,9	0,7	0,0	0,0	0,7	
od 20 do 24 lat	2,6	2,4	3,8	2,0	3,5	2,5	2,2	2,9	3,0	4,3	3,3	3,1	3,2	
od 25 do 29 lat	4,7	3,7	2,4	2,7	4,3	4,1	3,5	3,8	4,4	5,3	4,6	3,9	4,2	
od 30 do 44 lat	2,9	2,6	2,3	2,0	2,8	2,5	2,5	2,8	2,9	2,3	1,6	2,4	2,1	
pow. 45 lat	0,6	0,5	0,5	0,5	0,7	0,6	0,5	0,5	0,5	0,4	0,7	0,4	0,4	
Mężczyźni														
Ogółem	5,2	3,6	2,5	4,2	5,5	4,8	5,4	5,6	7,6	7,4	7,4	7,2	8,2	
od 15 do 19 lat	1,4	1,6	1,6	1,5	2,3	2,1	2,0	1,7	3,0	3,0	1,6	1,9	2,1	
od 20 do 24 lat	9,2	5,8	7,3	8,3	11,5	10,6	13,9	14,7	19,1	17,5	16,5	16,8	22,1	
od 25 do 29 lat	13,1	8,7	10,8	11,3	13,5	10,9	15,4	15,3	23,1	19,0	20,3	22,1	26,7	
od 30 do 44 lat	9,8	6,1	6,2	7,2	9,8	9,1	8,9	10,0	14,4	14,3	14,7	13,8	15,6	
pow. 45 lat	2,5	2,0	1,9	2,0	2,6	2,2	2,2	2,3	2,4	3,0	3,0	2,9	3,0	

Tab.1 Zapadalność na kiłę na 100 tys. ludności [bezwymiarowy] Główny Urząd Statystyczny

Zakażeni na kiłę	Dawcy pierwszo – i wielorazowi									
	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	
Kobiety										
Ogółem	1	1	1	1	2	1	0	3	2	
od 15 do 19 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
od 20 do 24 lat	-	1	-	-	-	-	-	-	-	
od 25 do 29 lat	-	-	-	-	2	-	-	1	-	
od 30 do 44 lat	1	-	1	1	-	-	-	-	1	
pow. 45 lat	-	-	-	-	-	1	-	2	1	
Mężczyźni										
Ogółem	7	19	11	21	9	7	13	13	12	
od 15 do 19 lat	1	-	2	1	-	1	-	-	-	
od 20 do 24 lat	-	4	1	5	1	-	3	3	4	
od 25 do 29 lat	-	3	3	6	3	2	3	5	1	
od 30 do 44 lat	6	9	4	6	6	3	5	5	5	
pow. 45 lat	-	3	1	3	-	1	2	-	2	

Tab.2 Ilość zakażonych dawców na dany rok w Pracowni Badań Czynniki Zakaźnych Metodami Serologicznymi

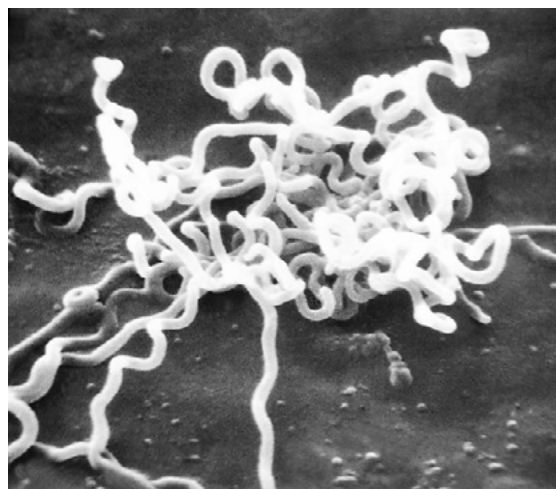
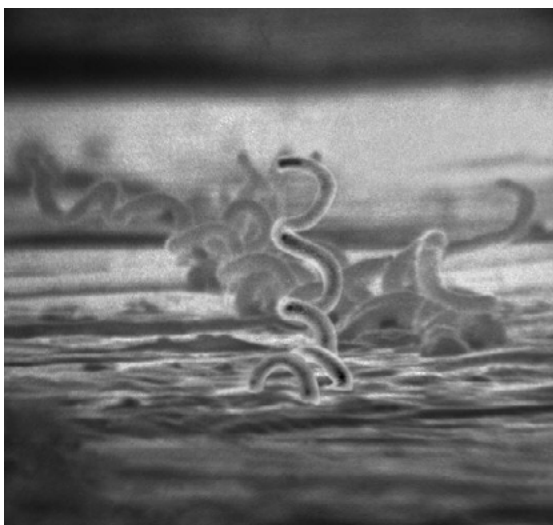
razy częściej niż kobiety.

W tabeli 2 (Tab. 2) porównuję ilość zachorowań oraz przedziały wiekowe u dawców, w których dochodziło najczęściej do zakażeń. Brałam pod uwagę wszystkich dawców, zarówno pierwszorazowych, jak i tych, którzy oddali już krew wielokrotnie. Częstsze zachorowanie na kiłę jest wyraźnie widoczne u mężczyźni, tak jak w tabeli 1, ale miejmy na uwadze to, że mniej kobiet oddaje krew w stosunku do mężczyzn. Średnio jest to 40% kobiet i 60% mężczyzn na wszystkich dawców na każdy rok. U kobiet częstość zachorowań jest porównywalna w dwóch przedziałach wiekowych, tj. 25-29 lat oraz 30-44 lat. U mężczyzn najczęstszą grupą wiekową, w której dochodziło do zachorowań to przedział 30-44 lat, później porównywalnie 20-24 lat oraz 25-29 lat. W ostatnich latach ilość osób zakażonych na kiłę utrzymuje się na podobnym poziomie.

Na szczęście kiła jest w pełni wyleczalna. Jej „przechorowanie” nie uodparnia nas jednak przed kolejnym zarażeniem, a także na stałe dyskwalifikuje

z oddawania krwi w przyszłości. Jeśli często zmieniasz partnerów seksualnych, pamiętaj też o regularnych badaniach w kierunku kiły i innych chorób zakaźnych. Wczesne wykrycie choroby to wczesne wprowadzenie leczenia, które może uchronić przed ciężkimi powikłaniami.

Aby ograniczyć rozprzestrzenianie się kiły ważna jest profilaktyka. Należy ograniczyć ryzykowne zachowania seksualne – ograniczyć liczbę partnerów seksualnych lub postawić na związki monogamiczne. Jeśli nie jesteśmy pewni, co do stanu zdrowia naszego partnera czy partnerki, zawsze powinniśmy współżyć w prezerwatywie – nie chronią w 100% przed zakażeniem, ale znacznie zmniejszają ryzyko zachorowania. Warto też wykonać badania w kierunku chorób zakaźnych przed rozpoczęciem współżycia z nowym partnerem/-ką. Nie bój się pytać o liczbę poprzednich partnerów/-ek. Nie dziel się swoimi zabawkami erotycznymi i myj je przed i po każdym użyciu.



Źródło: <https://phil.cdc.gov/>

Marnotrawstwo żywności.

Problem nas wszystkich.

Marnowanie żywności odpowiada za 8-10% emisji gazów cieplarnianych (GHG) generowanych przez ludzi. Z raportu Federacji Polskich Banków Żywności *Nie Marnuj Jedzenia 2023* dowiadujemy się, że w Polsce co roku marnuje się 4,8 miliona ton żywności. Problemy pojawiają się na każdym z etapów: zaczynając od produkcji, poprzez przetwórstwo, transport i magazynowanie, a kończąc na największych marnotrawcach jakimi są konsumenci, którzy odpowiadają za 60% całej wyrzucanej żywności. Jako konsumenci nie mamy wpływu na ulepszenie ustaw o przeciwdziałaniu marnowania żywności, ale mamy wpływ na realne zmiany w naszym najbliższym otoczeniu i w naszych lodówkach.

Zapobieganie marnowaniu żywności wymaga od nas zmiany utartych nawyków i zaniechaniu niedbałości zawiązanych z – wydawałoby się – trywialnym aspektem naszego życia, jakim jest jedzenie. Każda decyzja o zakupie niepotrzebnych produktów lub przygotowaniu zbyt dużych porcji jedzenia, których nadwyżki zostaną wyrzucone, ma wpływ na globalny obraz. Marnotrawstwo żywności nie jest bowiem sprawą prywatną, a problemem społecznym i etycznym, przez który produkty nadające się do spożycia traktujemy jak odpady.

Jedzenie nie od dzisiaj kojarzy się z nietrwałością i przemijaniem. Artyści, głównie malarze, często wykorzystywali tę asocjację, wprowadzając owoce, warzywa i całe spiżarnie do swoich obrazów. Symbolika tych przedstawień, często powiązana z motywami religijnymi, odnosiła się także do nietrwałości ludzkiego życia – jak przykładowo motyw *vanitas*. Swoją szczegółowością zachwycają barokowe obrazy, głównie holenderskie martwe natury. Willem Claesz

Heda w *Deserze* operuje wąską gamą barwną, złożoną przede wszystkim z zielonkawych szarości. Kompozycja budowana w sposób luministyczny opiera się na licznych blichach światła, układających się na zdobnych kielichach i innych naczyniach. Na pierwszy plan wybija się, wystający lekko za stół, talerz z niedoedzonym ciastem. Pomijając wykwintną zastawę, scena wydaje się bardzo znajoma, nieróżniąca się od sporadycznego widoku naszych, współczesnych stołów. Jedzenie jest niezwykle nietrwałe, jednak widocznie wciąż trzeba podkreślać jego ogromną, choć prozaiczną wartość – utrzymanie człowieka przy życiu.

W symbolice jedzenia wykorzystywanej przez choćby małych mistrzów – jak kąśliwie nazywano mniej znanych holenderskich malarzy – kryje się zapis kontekstów związanych z żywnością wykraczających poza to podstawowe: związane z potrzebami fizjologicznymi człowieka. Pokarmy od starożytności były łączone ze strefą *sacrum*, ujawniając się przykładowo w mitologicznych opisach złotych jabłek, symbolizujących nieśmiertelność. Jedzenie łączyło się także ze zdrowiem i leczeniem oraz stawało się sztandarową wizytówką wielu kultur i narodowości. Dlaczego więc to nagromadzenie kontekstów nie wystarcza już do poszanowania żywności na globalną skalę? Jak piszą Anita Rawa-Kochanowska i Dorota Turska w tekście *Jedzenie a potrzeby psychiczne jednostki*, zawartość naszych lodówek coraz częściej służy ludziom do zaspokajania potrzeb psychicznych. Pomaga radzić sobie ze stresem (choć nie zawsze w zdrowy sposób), smutkiem, oddaje miłość, poczucie bezpieczeństwa i wiele innych. Społecznie jedzenie ma możliwość łączenia ludzi poprzez

dawanie im poczucia przynależności. Wszystkie te cechy są jednak możliwe tylko, gdy tego pokarmu jest wystarczająca ilość. Jeśli jest go za mało – wracamy do pierwotnej potrzeby zaspokojenia głodu. Być może dlatego społeczeństwa konsumpcyjne nie radzą sobie z odpowiednim gospodarowaniem kupowanych produktów. Lęki związane z widmem niezaspokojenia „dodatkowych potrzeb” mogą prowadzić do kompulsywnego kupowania ponad stan.

Z drugiej strony mamy kulturę samodoskonalenia się w gotowaniu. Na półkach księgarni znajdziemy bogato wydane książki kulinarne, które obecnie bardziej przypominają albumy artystyczne niż poradniki. Jedzenie przewija się w wyrafinowanej, kolorowej formie na Instagramie czy w telewizji, podsycając w nas potrzebę skupiania się na estetycznych wartościach w kuchni. Obserwując to, zdaje się, że jedzenie nie zostało całkowicie pozbawione aspektu szacunku, jednak problemem może być brak świadomości, jak duży wpływ na całą planetę ma każdy wyrzucony produkt. Wszystko co wyrzucamy to zmarnowana woda, zmarnowane godziny pracy i przyczynek do światowej emisji gazów cieplarnianych. Ślad węglowy żywności zależy od momentu jej zmarnowania – im dalej w łańcuchu dostaw zostaje wyrzucony dany produkt, tym większy ślad węglowy pozostawia. Aby opisać skalę problemu, marnotrawstwo żywności porównuje się do państwa, które pod względem emisji gazów cieplarnianych znalazłoby się na trzecim miejscu na świecie – zaraz za Chinami i USA.

Jak więc przyczynić się do zniwelowania wyrzucania żywności? Jako konsumenci możemy zacząć od wcześniejszego planowania listy zakupów i unikania dodawania do koszyka produktów „na zapas”. Jeśli wiemy, że dane rzeczy spożyjemy w niedługim czasie, możemy sięgać po produkty z krótkim terminem ważności. Należy też rozróżniać termin na opakowaniach: „Należy spożyć do..” – odnoszący

się do produktów, które po podanej dacie będą powodować groźne konsekwencje zdrowotne, od tego z informacją „Najlepiej spożyć przed...” – mówiącego o minimalnej, a nie ostatecznej trwałości produktu.

Kolejnym krokiem będzie odpowiednie przechowywanie produktów w lodówce. Przydatna będzie tutaj zasada FIFO – *First in/ First out* (pierwsze weszło, pierwsze wyszło), wedle której żywność ze zbliżającym się terminem ważności powinna być ustawiona bliżej tak, abyśmy sięgnęli po nią w pierwszej kolejności. Wykorzystujmy resztki, czerpiąc z wszechobecnych przepisów kulinarnych, gotując potrawy, które pomogą nam „wyczyścić lodówkę”. Jedzenie, którego nie możemy w danym momencie zjeść, można również zamrozić, zatrzymując tym samym jego proces „starzenia się”.

Jak podaje *Raport o biedzie* Szlachetnej Paczki, w 2022 roku 1,8 mln Polaków żyło w skrajnym ubóstwie. Warto o tym pamiętać, gdy w naszych koszach wylądają kolejne produkty. Wpisując się w noworoczne klimaty, walkę o nasze nowe nawyki możemy dopisać do listy postanowień na 2024 rok. To osobiste działanie stanie się także prezentem dla całej planety i wyrazem szacunku dla tych, którzy na co dzień cierpią nie na nadmiar, a na niedomiar jedzenia.



Autor: Willem Claesz Heda

Badania Kliniczne – Twoja droga do sukcesu!

Czego szuka Twój przyszły pracodawca?

Szukanie pierwszej pracy to niewątpliwie duży stres dla osoby wkraczającej na rynek. Pojawia się wiele pytań i wątpliwości, dlatego warto dobrze przygotować się do poszukiwań i odpowiedzieć sobie na pytanie czego pracodawca oczekuje od kandydata na poszczególne stanowiska. Jakie wymagania należy spełnić i jak się przygotować, żeby proces rekrutacji do nowej pracy przebiegł bez niepotrzebnego stresu?

Gdzie szukać pierwszej pracy?

Ofert pracy najłatwiej szukać na dedykowanych portalach internetowych. Jest to obecnie najbardziej powszechna forma znajdowania ofert oraz aplikowania. Najpopularniejszym portalem, obsługującym wszystkie branże jest LinkedIn. Znajduje się tam najwięcej pracodawców, którzy nie tylko publikują ogłoszenia dotyczące rekrutacji w ich firmie, ale także aktywnie poszukują nowych pracowników poprzez działy HR. Rekruterzy przeszukują profile zarejestrowanych członków LinkedIn. Wielu pracodawców korzysta także z platformy pracuj.pl, która jest również jedną z większych stron internetowych zajmujących się rekrutacją. Portalem, który jest dedykowany branży farmaceutycznej jest PharmJobs.pl. Pozwala on na selekcję ogłoszeń tylko do takich stanowisk, którymi jesteśmy zainteresowani, na przykład z obszaru badań klinicznych.

Alternatywą mogącą pomóc w znalezieniu pierwszej pracy, są biura karier przy szkołach wyższych. Stanowią one pomost pomiędzy studentami i absolwentami uczelni a rynkiem pracy. Korzyści wynikające ze współpracy z biurami karier mają nie tylko studenci i absolwenci, którzy otrzymują możliwość znalezienia odpowiedniego miejsca pracy, ale rów-

nież pracodawcy, którzy pozyskują w ten sposób kandydatów spełniających określone kryteria. Pomoc tych organizacji nie kończy się tylko na przedstawieniu ofert rekrutacyjnych. Dostarczają one również informacji o rynku pracy, prowadzą doradztwo zawodowe, a także inicjują różnego rodzaju szkolenia i spotkania z pracodawcami.

Będąc jeszcze na studiach, warto korzystać z dostępnych ofert praktyk i staży, które często finansowane są ze źródeł uczelnianych lub unijnych. Dla stażysty jest to doskonała okazja nie tylko do sprawdzenia czy dany obszar rzeczywiście jest warty zainteresowania, ale również na wejście w strukturę firmy i prawdopodobnie większe szanse na kontynuację pracy po stażu. Łatwiej jest pokazać swoje zalety poprzez solidną pracę podczas praktyk, niż na krótkim spotkaniu, jakim jest rozmowa kwalifikacyjna. Należy pamiętać, że pracodawca chętniej zatrudni osobę, która jest zaznajomiona ze strukturą firmy i organizacją jej pracy, niż kandydata „z zewnątrz”. Nie trzeba również celować tylko w wiodące korporacje, gdzie rekrutacja stażystów jest skomplikowanym procesem, dorównującym (a często nawet bardziej wymagającym) rekrutacjom na stanowiska pracownicze. Mniejsze firmy zwykle chętniej przyjmą i przeszkolą studenta, a sam kandydat będzie miał okazję zdobycia równie cennego doświadczenia w pracy.

Czy istnieje idealny profil kandydata?

Rozglądając się za pierwszą pracą i przeglądając różne ogłoszenia, warto zwrócić uwagę na profil kandydata na dane stanowisko. U każdego pracodawcy będzie on wyglądał nieco inaczej, jednak pewne cechy i umiejętności będą się powtarzać w każdej

ofercie. Są to aspekty, które przy pracy w badaniach klinicznych są niezbędne. Jedną z najważniejszych umiejętności jest znajomość języka angielskiego w stopniu umożliwiającą swobodną komunikację. Wynika to z faktu, że cała dokumentacja badania, a często również korespondencja z zespołem badawczym, sponsorem i ośrodkiem, jest prowadzona w tym języku. Jest to kryterium wymagane na każdym etapie pracy w badaniach klinicznych i na każdym stanowisku, począwszy od asystenta (ang. Clinical Trial Assistant – CTA).

Wykształcenie wyższe jest zwykle niezbędnym kryterium dla kandydata do pracy w branży badań klinicznych. Najczęściej pojawiającym się hasłem jest wykształcenie medyczne, farmaceutyczne lub z obszaru life sciences, jednak na niektóre stanowiska poszukiwane są osoby na przykład o wykształceniu administracyjnym czy logistycznym.

Innym często wymienianym wymaganiem jest doświadczenie na podobnych stanowiskach, najlepiej w branży. Jest to najtrudniejszy do zrealizowania warunek dla osoby, która dopiero rozpoczyna swoją drogę w badaniach, tym bardziej istotne wydają się być praktyki i staże.

Istnieje również wiele cech i umiejętności, które nie są niezbędne na każdym stanowisku, ale stanowią bardzo duży atut kandydata. Na większości stanowisk ogromną zaletą jest sprawna obsługa pakietu Microsoft Office, zwłaszcza biegłe poruszanie się w programie Microsoft Excel i Outlook.

Praca w badaniach klinicznych jest zawsze pracą zespołową. Z tego względu dużą zaletą kandydata jest posiadanie wysokich umiejętności interpersonalnych, zwłaszcza w zakresie komunikacji. Cenioną cechą kandydata jest umiejętność pracy pod presją czasu oraz wszechobecna w dzisiejszych czasach wielozadaniowość (czyli tzw. multitasking). Niezależnie od rodzaju posady, zawsze wiąże się ona z aktywnościami na wielu szczeblach, często przenikających się lub koniecznych do wykonania w tym samym czasie. Dlatego też wykazanie się umiejętno-

ścią dobrej organizacji czasu i pracy będzie atutem podczas rekrutacji.

Czym się kierować przy wyborze stanowiska?

Należy pamiętać, że inne wymagania będą stawiane osobom aplikującym na różne stanowiska, na przykład kandydatowi na monitora czy specjalistę w dziale start-up. Warto więc szukanie pracy rozpocząć od przeglądu zakresu zadań wykonywanych przez przyszłego pracownika. Te dwie zmienne powinny być podstawą do decyzji, dzięki której możliwe jest znalezienie pracy zgodnie z zainteresowaniami, preferencjami oraz posiadanymi umiejętnościami.

Kwestią, którą warto wziąć pod uwagę jest również rodzaj oraz wielkość przedsiębiorstwa. Inaczej wyglądać będzie praca w firmie farmaceutycznej, która działa jako sponsor badania, inaczej w firmie prowadzącej badania kliniczne na zlecenie (ang. Contract Research Organization – CRO), a jeszcze inna będzie praca w ośrodku badawczym. Również wielkość przedsiębiorstwa ma wpływ na zakres i rodzaj wykonywanych obowiązków. Dokładna analiza struktury organizacji pozwala na ogólny ogląd sytuacji i decyzję czy szukać posady w małym ośrodku badawczym, czy w międzynarodowej korporacji będącej firmą sponsorską.

Pierwsza praca budzi wiele emocji i stresu podczas poszukiwania i rekrutacji na właściwą posadę. Dobry research, czyli analiza wszystkich opisanych czynników jest podstawą do rozpoczęcia satysfakcjonującej kariery. Warto jednak pamiętać, że każde doświadczenie jest cenne i nawet, jeżeli stanowisko jest „nietrafione” i pierwsza praca nie odpowiada w pełni naszym zainteresowaniom i oczekiwaniom, warto wykonywać ją sumiennie, gdyż może okazać się krokiem w wyznaczonym celu.

Postanowienia noworoczne, za które Twój mózg Ci podziękuje

Dla wielu z nas zmiana daty w kalendarzu z 31 grudnia na 1 stycznia jest powiewem świeżości. Człowiek ma wrażenie, że to jest nowy początek – staniemy się inną, lepszą wersją siebie. Jednym z częstych postanowień jest skupienie się na nauce. Będziemy się regularnie uczyć, przychodzić przygotowani na wszystkie zajęcia i pogłębiać naszą wiedzę. Nie ma czasu do stracenia, każda minuta musi być przeznaczona na wartościową działalność.

Niestety, niezależnie od tego, co robisz, słyszysz w swojej głowie: „Jak zwykle nic nie wiesz, co ty tu robisz, wszystkich oszukujesz”. Oto toksyczna produktywność, która pod ramię z syndromem oszusta, szepcze Ci do ucha. Syndrom oszusta, czyli brak wiary we własne możliwości i osiągnięcia, bardzo lubi się z toksyczną produktywnością. To właśnie ona twierdzi, że robisz za mało i nie starasz się. Jest to bardzo wymagająca znajoma, nieważne ile wysiłku byś włożył w swoje zadania, ona i tak nie będzie zadowolona. Zwłaszcza w czasach social mediów, gdzie można zobaczyć ludzi chwających się swoimi sukcesami, będących produktywnymi. Mamy wrażenie, że jeśli nie będziemy cały czas się rozwijać, zostaniemy w tyle.

Toksyczna produktywność wpływa na nasze zdrowie psychiczne, może być jednym z bodźców zapalnych do wywołania lęku uogólnionego, czy depresji. Przyspiesza również proces wypalenia zawodowego i pogarsza jakość snu. Powinniśmy jak najszybciej nauczyć się jak dbać o nasze głowy, by w życie zawodowe wejść uzbrojeni w gotowe metody radzenia sobie – ze stresem, presją i oczekiwaniami (przede wszystkim) swoimi. Przed wami 3 małe sposoby na to, jak poradzić sobie ze stresem i zadbać o swoje

zdrowie psychiczne.

Zaprzyjżnij się z planerem - zapisane czarno na białym plany pozwalają uporządkować myśli i ułatwiają rozdział między pracą, a odpoczynkiem. Pamiętajmy jednak, by nie popadać w skrajność! Nie bierzmy na swoje barki więcej, niż jesteśmy w stanie i nie miejmy wyrzutów sumienia, gdy któreś z zadań nie zostanie odhaczone.

Pamiętajmy o zostawianiu sobie czasu na robienie „niczego”, na całkowite wyłączenie w przebudzonym świecie, a także na odpoczynek, spotkania z przyjaciółmi i pasje.

Powitaj dzień ze słońcem – dzień robi się powoli coraz dłuższy, warto to wykorzystać i jak najszybciej po przebudzeniu wyjść na dwór, by nastawić się na ekspozycję słoneczną. Światło słoneczne jest kluczowe do regulacji naszego rytmu okołodobowego, dzięki 15 minutom spędzonym na dworze o poranku, dbamy o naszą jakość snu i nastrój.

Chodź więcej! - nasz mózg lubi, gdy chodzimy, a gdy mózg jest zadowolony, to i my poradzimy sobie lepiej z trudami codzienności. Chodzenie zwiększa ilość istoty białej, podtrzymuje plastyczność mózgu, usprawnia koordynację półkul mózgowych, zwiększa przepływ krwi do mózgu. Oprócz tego stymuluje kreatywne i rozbieżne myślenie, poprawia znajdowanie powiązań między pozornie niezwiązanymi ze sobą obszarami.

Niech rok 2024 będzie czasem, który poświęcimy dbając o nasze ciała i umysły, by miały siłę doświadczać wszystkiego, co nas napotka. Nie bądźmy wobec siebie surowi, znajźmy dla siebie wyrozumiałość i czułość, zwłaszcza, że nasz organizm musi sobie radzić w tym roku o 1 dzień dłużej :)

Antyporadnik koksa

jak stracić połowę efektów w jeden wieczór?

Nowy rok za pasem, a to oznacza jedno — właściciele siłowni zaczynają zacierać ręczki w oczekiwaniu na tsunami nowych klientów, którzy na fali postanowień noworocznych masowo kupują karnety. Trend zwyczajowy zwykle trwa w porywach do kilku miesięcy — brak widocznych efektów często powoduje, że nowicjusze są niezadowoleni z siebie i ze swojego postępu, skąd prosta już droga do anulowania członkostwa i powrotu do wygodnego odpoczynku oraz zbierania sił przez pozostałą część roku. Aby uniknąć podobnego losu, warto pochylić się nad pięcioma głównymi sprawcami spadku motywacji.

Grzech pierwszy — impreza trwa

Dla większości nowych adeptów sportu aktywność fizyczna jest tylko dodatkiem do miksu dnia codziennego. Element, który trzeba gdzieś upchnąć w grafiku, niewiele myśląc o tym, że treningi to tak naprawdę tylko stymulacja organizmu do adaptacji — procesu, który zachodzi, kiedy odpoczywamy. Jak dobrze wiemy — studencki tryb życia nie zachęca do spędzania w łóżku pełnych ośmiu godzin. Najpierw egzamin, a po egzaminie impreza. Warto jednak zastanowić się, czy naprawdę potrzebujemy zarywać tę konkretną nockę — wszak musimy się po niej liczyć z obniżeniem poziomu hormonów anabolicznych, takich jak GH lub testosteron (tak, drodzy panowie, po nocy pełnej wrażeń wasz teść jest na poziomie teścia waszego teścia), zmęczeniem, zmniejszoną tolerancją na wysiłek fizyczny oraz wzrostem poziomu kortyzolu, co w połączeniu z retencją wody może przyczynić się do pogorszenia jakości sylwetki poprzez priorytetyzowanie spalania

tkanki mięśniowej przed tłuszczową. Zarwana nocka zdarza się każdemu, lecz jeśli naprawdę chcesz poprawić swoją formę to od czasu do czasu zastanów się, czy kolejny mecz w LoLa albo odcinek netflixowego show jest wart swoich konsekwencji. A jeśli już obudzisz się następnego dnia po kilku godzinach przewracania się z boku na bok, to pamiętaj, że tego dnia prawdopodobnie nie będziesz wyglądał tak, jak po kilkumiesięcznej docince, ciężary na treningu pewnie nie będą latały tak dobrze, zaś wysoki poziom greliny zachęcał będzie do przekroczenia dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Dobrze wtedy świadomie podejść do jednostki treningowej, zredukować obciążenia i skupić się na jakości wykonywanych ruchów, akceptując, że tym razem może nie być lepiej niż ostatnio.

Grzech drugi — w picciu

Skoro już znaleźliśmy się na imprezie, to warto pochylić się nad tym, co w trakcie integracji studenckiej wprowadzamy do swojego organizmu. Jak wszyscy dobrze wiemy, jeden kieliszek trunki nikomu jeszcze nie zaszkodził — jest to po części prawdą, ponieważ, zgodnie z niektórymi badaniami, negatywny skutek alkoholu na syntezę białek pojawia się po przekroczeniu dawki około 2 kieliszków 40-procentowego alkoholu na 80-kilogramowego mężczyznę. Życie studenckie uczy jednak, że spotkania zwykle nie kończą się na tak małych ilościach trunków. W takim wypadku niestety musimy pogodzić się ze stresem oksydacyjnym i zaburzeniami metabolizmu energetycznego, co skutkuje całkowitym sabotowaniem działania kinazy mTOR i w konsekwencji spowalnia

procesy regeneracji i wzrostu mięśni. Poza tym etanol wpływa na aktywność aromatazy, przez co prowadzi do skoku poziomu estrogenu (w połączeniu z niewyspaniem teść zjeżdża do poziomu teścia teściowej) — może to w konsekwencji oznaczać promowanie odkładania się tkanki tłuszczowej. W pomnożeniu zastępu adipocytów pomaga też fakt, że alkohol zawiera dużą ilość kalorii (7kcal na g etanolu), będąc jednocześnie substancją, której organizm chce się jak najszybciej pozbyć — w efekcie każdy dodatkowy gram makroskładników dostarczany w postaci zagryzki czy popitki prawdopodobnie znajdzie sposób, aby zostać z nami na dłużej. Częste balangi przekładają się również na spadek jakości snu oraz problemy z odkładaniem glikogenu mięśniowego. Będąc na kacu z dużą dozą prawdopodobieństwa nie odnotujesz progresu w ćwiczeniach, nie mówiąc już o tym, że cały układ nerwowy i pokarmowy z pewnością zbuntuje się przeciw przesuwaniu granic i wyjściu na siłownię. Aby uniknąć tych skutków ubocznych, należy z rozsądkiem przyjmować oferty dotyczące ilości drinków i znać swój limit — niedoprowadzanie się do całkowitego upadku godnościowego z pewnością pomoże w osiągnięciu nowych szczytów. Warto też pamiętać, że lepiej zrobić trening w dniu imprezy niż w następny; będzie to po prostu bardziej efektywne.

Grzech trzeci — w jedzeniu

To już kolejny przykład na to, że studiowanie utrudnia realizowanie postanowień noworocznych. Dla studentów, którzy dużo czasu spędzają na zajęciach lub w pracy dodatkowej jedzenie kojarzy się tylko i wyłącznie z jednym — przetrwaniem. Często w biegu nie zwracamy uwagi na to, co pakujemy w swój układ pokarmowy. Niestety, prawda jest taka, że nieważne, jak ostro będziemy dawać sobie w kość na siłowni, nie przeskoczmy diety. Jedzenie byle czego na szybko niesie za sobą kilka konsekwencji. Po pierwsze, prawdopodobnie deficyt białka w diecie. Cytując pewien znany film „bez budulca nie ma pałacu”. Nie inaczej jest tutaj — jeśli nie dostarczysz sobie

około 1.5 g białka na kilogram masy ciała, to z siłą i progresem będzie różnie (czyt. wcale go nie będzie). Istotnym czynnikiem są przetworzone produkty, często stanowiące dość dużą część dziennych posiłków — naszprycowane chemią i wyprodukowane tak, aby zostawiać po sobie niedosyt są złym źródłem energii i często wystrzelują nasz licznik kalorii pod orbitę. Nie należy jednak popadać w drugą skrajność. Głodzenie się, pomijanie posiłków i zagryzanie przekąsek w pośpiechu nie dość, że doprowadza do problemów metabolicznych i zatrzymuje procesy anaboliczne lepiej niż Szczęśny strzały małych Argentczyków, to jeszcze powoduje, że sprytny organizm chętnie pozbędzie się aktywnej metabolicznie tkanki mięśniowej i przy pierwszej możliwej okazji naprodukuje dodatkowego tłuszczyczku, na wypadek gdyby kierowcy znowu przyszyły do głowy podobne drifty. Najlepszym rozwiązaniem tego problemu jest przynajmniej orientacyjne śledzenie ilości spożytych przez siebie kalorii za pomocą darmowych aplikacji — wystarczy zeskanować kod kreskowy danego produktu. Wiadomo, że nie ma co od razu przewracać całego świata do góry nogami, kiedy nie wyjdzie nam jeden dzień, ale kontrolowanie tego, co się je, nawet jeśli „tyle o ile”, z pewnością pomoże.

Grzech czwarty – w zaniedbaniu

No, dziś to nie ma czasu na trening, trzeba przecież zrobić pranie (tu wstaw dowolną inną rzecz, której priorytet jest relatywnie niski). W tym tygodniu to w ogóle jest ciężko, więc może dopiero w przyszłym następnym treningu? Niestety, takie myślenie, jakkolwiek wygodne, powoduje, że nasza miesięczna inwestycja w karnet studencki staje się nieopłacalna. Podstawą uzyskania rezultatów treningowych są rutyna i konsekwencja — należy ustalić sobie jasny plan treningowy, skonstruowany pod nasze możliwości, zarówno fizyczne jak i czasowe (jeśli brak nam doświadczenia, warto poprosić o pomoc kompetentną osobę). Bez tego często znajdziemy się w miejscu, gdzie wykonujemy przypadkowe ćwiczenia w przypadkowej

kolejności, nie używając odpowiedniego obciążenia. W połączeniu z brakiem systematyczności nasze przygody treningowe nie oferują organizmowi praktycznie żadnego konkretnego bodźca. Wiadomo, większość z nas zawodowymi sportowcami nigdy nie zostanie, przez co trening nie może stanowić osi, wokół której obraca się nasze życie — nie oznacza to jednak, że ruch nie jest istotny; dla swojego własnego zdrowia warto narzucić sobie dyscyplinę i próbować spełnić chociaż te magiczne normy aktywności zalecanę przez WHO. Warto również pamiętać, że trening skopiowany od nabombonionego sterydami jak meserschmitt kulturysty nie przyniesie zadowalających efektów; zamiast robić 40 serii na klatkę lepiej znaleźć rozsądny program przeznaczony dla początkujących.

Grzech piąty – w buszku

Istnieje środowisko, dla którego magiczne ziele pozyskiwane z konopii to remedium na wszystkie problemy świata. Niestety, w przypadku ćwiczeń „zielone” to nic dobrego. Powodowane przez nie obniżenie napięcia mięśniowego i koordynacji może przynieść trudności w wykonaniu poprawnie ćwiczeń i skutkować większym ryzykiem kontuzji. Poza tym obniżona koncentracja nie pozwoli produktywnie trenować, zaś gastrofaza skutecznie rozsadzi każdy plan jedzenia. Podobnie sprawa się ma z rozwiązaniami konwencjonalnymi — tutaj otrzymujemy w pakiecie upośledzenie wydolności tlenowej, spowolnienie regeneracji i pogorszenie się zdrowia jako całości.

Dla każdego chęć zadbania o siebie przybiera inną formę, jednak dla większości, która chce zobaczyć wymierne efekty z wprowadzenia aktywności do swojego życia, priorytetem powinno być nie tylko dodanie do rutyny treningów, ale i zmiana innych nawyków. Wszystko, o czym pisałem, jest dla ludzi, lecz jeśli chcesz, aby w tym roku postanowienia nie zakończyły się w fazie realizacji po pierwszym miesiącu, zwróć uwagę na to, aby poza systematycznym katowaniem się ćwiczeniami zbalansować inne aspekty życia.

Ilustracja: Maria Tomaszewska



Wolontariat to moje cardio

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

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

Na ile potrafiłam, przy ogromnym zaangażowaniu misjonarzy, starałam się spełniać swoje zadania. Zaczynając pracę wcześniej rano, około południa udawałam się na przerwę, by, gdy minie czas najwięk-

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

W pobliżu kolonii znajduje się założony przez ojca Mariana ogród – „Asha Bagicha” – Ogród Nadziei. Niemal codziennie udawałam się tam, by w cieniu odpocząć od kurzu i upału. Na jednym z drzew we wspomnianym ogrodzie ojciec Marian umieścił



tablicę z napisem: „Leprosy patients our friends”. Misjonarzowi zapewne chodziło przede wszystkim o nasz stosunek do tych chorych, w obliczu panującej obawy przed nimi, pogardy dla nich oraz innych wierzeń w konserwatywnej religii hinduistycznej.

Ja jednak doświadczyłam ogromnej przyjaźni tych ludzi, troski o mnie w trudnych chwilach, codziennej życzliwości. Uśmiechnięte witające mnie dzieci, ich matki pragnące, by najmłodsze maleństwa choć przez chwilę potrzymać na rękach, pewien staruszek czekający na mnie zawsze z gorącą herbatą, wesoły ogrodnik z Ogrodu Nadziei – każda z tych osób stała się nie tylko anonimowym pacjentem, ale prawdziwym przyjacielem. I tak jechałam po raz trzeci do Indii wracając do przyjaciół. Mam nadzieję powrócić w przyszłości.



Kinga Zastawna- dr n. med., wieloletnia wolontariuszka i przyjaciółka Fundacji „Redemptoris Missio”



Redemptoris Missio
Fundacja Pomocy Humanitarnej

Studenci Uniwersytetu Medycznego – jeśli bliska Waszemu sercu jest pomoc humanitarna i myślicie o wyjeździe na misję medyczną – zapraszamy do naszej siedziby przy ulicy Junikowskiej 48 w Poznaniu!

Dajcie się nam poznać, dowiedzcie się szczegółów na temat wyjazdu – a w przyszłości możecie liczyć na pierwszeństwo przy organizacji wyjazdu w miejsca, o których świat wolałby zapomnieć...

Dane kontaktowe:

Dagna Sarzyńska - Koordynatorka Wolontariatu

Tel.: +48 793 577 282

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

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

Głupi kot i naiwna mysz

Życie jest... nowelą, pudełkiem czekoladek, piosenką, wędrownką, jak jazda na rowerze i pewnie jeszcze dziesiątkami innych porównań, które kiedyś usłyszeliście. Obserwując siebie i moich bliskich, zdałam sobie sprawę, że ostatnimi czasy przypomina mi jednak najbardziej bajkę *Tom i Jerry*. Haczykiem, jaki los na nas zastawił, jest to, że raz jesteśmy kotem, a innym razem myszą.

Tom nie jest najinteligentniejszym kotem, jakiego przyszło nam oglądać na ekranie – uganiania się za myszą, której przez dziesiątki odcinków nie jest w stanie złapać, ale ma w sobie tyle determinacji, że bez względu na guzy, które sobie nabije, wbiegając w ścianę, dalej za nią pędzi. Pamięcią próbowałam przejść przez bajkę w poszukiwaniu postaci, która powiedziała by biednemu kotu, że jego starania na nic się nie zdają, a mysz cieszy się jego porażką, ale nie potrafię przywołać takiej sceny. Możliwe, że twórcom się nie chciało, ale na potrzebę tego tekstu znalazłam w tym drugie dno – nawet gdyby ktoś taki był, wołał, biegł za nim, Tom i tak by go nie zauważył. W tym wariacie zwierzaki symbolizują nas (Tom) i szczęście lub jego wizję (Jerry). Nas, ślepo goniących za mistycznym momentem absolutnego spokoju duszy, ciepła w sercu i mimowolnego uśmiechu, który nienaruszony jest żadnymi trudnościami dnia codziennego – bo to w naszych oczach często jest szczęście. Biegniemy za nim, a ono zdaje się rzucać nam kłody pod nogi. Chcemy zdać egzaminy w pierwszym terminie, a w teście pojawia się pytanie ze slajdu, który prowadząca kazała pominąć, uznając go za nieistotny. Myślimy, że szczęśliwi będziemy do-

piero pijąc drinka z kokosem na Maledivach, a przed nami jeszcze x lat studiów. Dodatkowo bezczelnie śmieje się z nas, obserwując nasze nędzne próby. Ludzie dookoła nas próbują nas dogonić, dać nam radę, pomóc, ale jak mają to zrobić, kiedy biegniemy tak szybko?

Połowę czasu spędzamy na gonieniu, więc drogą dedukcji można dojść do tego, że drugą poświęcamy na uciekanie – teraz jesteśmy Jerryem. Niemądrą myszą, uważającą się za geniusza swojego gatunku, bo udało jej się kilka razy wywinąć kotu. Jerry wiecznie zerka za siebie, przyjmuje pozę ważniaka, którego nigdy nic nie pokona i udaje, że perspektywa złapania przez kota absolutnie go nie dotyka. Pamiętamy jednak krople potu spływające po jego twarzy, ilekroć kocur go dorwie, prawda? W tej wersji Tom jest trochę jak duchy święt z *Opowieści wigilijnej* – jest przeszłością, terażniejszością i przyszłością, a dla uściślenia rzeczami, które wymagają od nas dojrzałości i przepracowania. Nasz mysi mózdzek traktuje uciekanie jak zabawę, ale kiedy tylko jakieś problemy lub decyzje nas dogonią, panikuje i próbuje się wymigać od zajęcia się nimi – chce wracać do uciekania.

Brzydzą mnie myszy, nie lubię kotów i biegania, a jednak moje życie i życie wielu moich znajomych składa się właśnie z tych trzech elementów i to jednocześnie! Kiedy myślę, ile kilometrów już za mną i jak dużo jeszcze do pokonania, zaczynają boleć mnie nogi. Dokładając do tego wszystko, co ominęło



nas w życiowym maratonie, nasza historia zdają się być dość przykra. Uciekając, uniemożliwiamy sobie rozwój i pozostawiamy nasze życie absolutnie zależnym od losu. Tak jak Jerry, w pewnym momencie zostaniemy złapani i nie odbije się to na nas echem. Możemy manifestować, planować, ale bez naszych działań nic to nie da.

Będąc w ciągłym pościgu za ideałem, nie dostrzegamy małych rzeczy, które spotykają nas po drodze – tego, że w nasze urodziny świeci słońce, mimo że to listopad, radości przyjaciół, bo są z nami, zaliczonego roku, po prostu nie na same piątki.

Zwolnij, zdejmij buty do biegania, jeżeli cokolwiek z nich jeszcze zostało, spójrz w niebo, usiądź na środku drogi, włącz ulubioną muzykę i daj sobie czas. Daj czas temu wszystkiemu, co cię goni i ucieka. Ustawią się w kolejce, a ty, bez pośpiechu, przegadasz z nimi całą sytuację. A przede wszystkim daj czas sobie – działaj spokojnie i rozważnie jakby było go przed tobą mnóstwo, a jednocześnie konkretnie – jakby jutra miało nie być. Może wtedy kot i mysz spotkają się w jednym pokoju i oboje odetchną, bo to koniec biegania.



Ilustracje: Basia Borysewicz

Stetoskop i Pióro #4

Michael Crichton

Bohaterowie poprzednich tekstów z tego cyklu są przede wszystkim znani w kręgach związanych z tematyką ich dzieł. Nazwisko dzisiejszej osobistości może i nie jest znane szerszej publice, jednak o jednym z dzieł i jego adaptacjach słyszał prawie każdy. Ekranizacje pedagogicznych dzieł Korczaka cieszą się zainteresowaniem głównie w naszym kraju, futurystyczne światy Lema były kilkakrotnie przenieszone na wielki ekran, jednakże spotykały się raczej z chłodnym przyjęciem, co nie spotkało natomiast gier opartych na jego twórczości. Londyńskiemu detektywowi z Baker Street, wykreowanemu przez sir Arthura Conan Doyle'a, udało przebić się do zbiorowej świadomości, jednakże w tym obszarze ma godnych konkurentów.

Natomiast gdy zaczniemy rozmawiać z kimś o dinozaurach, jedną z pierwszych myśli będzie zapewne *Park Jurajski*. Za książkowym pierwowzorem filmowego arcydzieła stoi Michael Crichton, o którego życiu i twórczości będziecie mogli dzisiaj przeczytać. Mimo uzyskania tytułu lekarza medycyny (MD) dał się bardziej poznać światu jako pisarz, scenarzysta i producent filmowy. Urodził się on 23 października 1942 w Chicago, ukończył licencjat z biologii antropologicznej, jako gościnny wykładowca zagrościł chociażby na uniwersytecie w Cambridge, by w końcu w roku 1965 podjąć studia medyczne na Uniwersytecie Harvarda. Ukończył je w 1969 roku, po czym podjął roczny staż w Instytucie Salka w San Diego. Zdecydował, że nie będzie ubiegać się o prawo do wykonywania zawodu, ale poświęci się karierze pisarskiej. Ponadto zajmował się też kodowaniem,

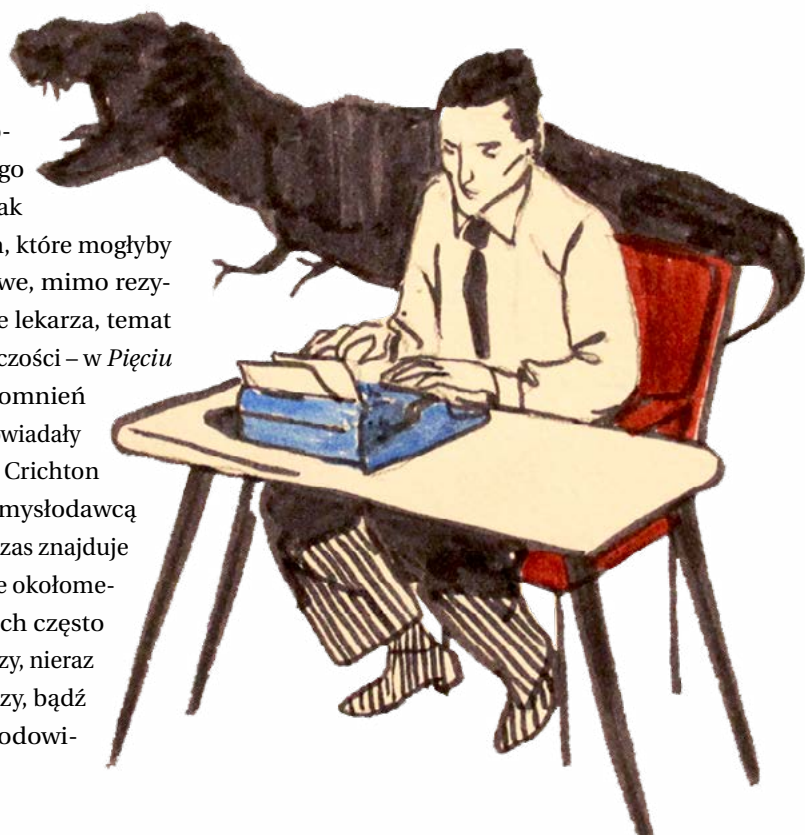
znany jest także z głośnej polemiki (w swoich dziełach i poza nimi) z głosami naukowców informującymi społeczeństwo o rozwijającym się globalnym ociepleniu. Crichton zmarł 4 listopada 2008.

Za jego debiut pisarski można uznać artykuł, w którym opisał swoją wycieczkę do Krateru Zachodzącego Słońca. Tekst 16-letniego wtedy chłopaka został opublikowany w znanym na całym świecie *The New York Times*. Swoje pierwsze powieści publikował już od pierwszego roku studiów, jednak dopiero po trzecim roku studiów zaczął podpisywać się pod nimi własnym imieniem. Pierwsze teksty, przy których można znaleźć jego prawdziwe personalia to recenzje książek dla *The New York Times* czy *Chicago Tribune*. Do tego czasu pod pseudonimem John Lange zdążył już wydać trzy książki: *Plan Idealny*, opowiadający o napadzie na hotel zaplanowanym przy pomocy programu do analizy ścieżki krytycznej, *Scratch One* opowiada o prawniku, który znalazł się w niebezpieczeństwie po pomyleniu go z zabójcą oraz *Easy go* o egiptologu, który z hieroglifów odczytał informacje o nieodkrytym grobie nieznanego faraona. Jako Jeffrey Hudson wydał natomiast medyczny thriller – *Wyższą konieczność*, która porusza medyczno-społeczne problemy późnych lat 60. w Stanach Zjednoczonych.

Punktem zwrotnym jego pisarskiej kariery był rok 1969, w którym oprócz ukończenia studiów wydał pierwszą książkę pod własnym nazwiskiem. Była to „*Andromeda*” *znaczy śmierć*, dzięki której stał się szerzej rozpoznawalnym autorem. Historia związana z upadkiem wojskowego satelity i tajemniczymi śmieciami mieszkańców pobliskiego miasteczka

spotkała się z gorącym przyjęciem wśród czytelników oraz krytyków, jednocześnie nakreślając kierunek, w którym będzie tworzył autor. Jego najśłynniejszym dziełem jest jednak wydany w 1990 roku *Park Jurajski*, który został zekranizowany przez samego Stevena Spielberga zaledwie kilka lat później. W 1995 roku ukazał się natomiast jego sequel *Zaginiony Świat*, również przeniesiony na duży ekran. Był on jednocześnie hołdem dla dzieła sir Arthura Conan Doyle'a o tym samym tytule, o którym pisałem w jednym z poprzednich tekstów. Natomiast *Park Jurajski III* powstał już bez współpracy z pisarzem, a po jego śmierci otrzymaliśmy jeszcze trylogię *Jurassic World* oraz liczne animacje i gry komputerowe poszerzające uniwersum prehistorycznych gadów. Jego nazwisko znajdziemy jednak również w świecie prawdziwych dinozaurów, gdyż jeden z odkrytych na początku XXI wieku gatunków został nazwany na cześć pisarza.

Znaczna część dzieł Crichtona oparta jest na podobnym schemacie. Są to powieści fantastyczno-naukowe lub techno-thrillery opowiadające o kryzysach wywołanych fiaskiem zaawansowanych projektów zarówno technologicznych, jak i biologicznych. Jego pierwsze utwory opowiadały jednak o bardziej przyziemnych historiach, które mogłyby wydarzyć się naprawdę. Co ciekawe, mimo rezygnacji z podjęcia pracy w zawodzie lekarza, temat medycyny przewijał się w jego twórczości – w *Pięciu Pacjentach* wracał do swoich wspomnień z praktyk w szpitalu, a *Wędrowki* opowiadały o powodach porzucenia medycyny. Crichton był również producentem oraz pomysłodawcą serialu *Ostry Dyżur* (ER), który cały czas znajduje się w czołówce produkcji o tematyce okołomedycznej. Również w innych tytułach często korzystał ze zdobytej wcześniej wiedzy, nieraz umieszczając w nich postacie lekarzy, bądź też poruszając związane z tym środowiskiem zagadnienia.





Cykl: Taśmy filmowe

Napoleon – czy Scott zwyciężył tę bitwę?

Kiedy latem ukazał się zwiastun nowego filmu Ridleya Scotta, oczekiwania były duże i to z kilku powodów. Biografia, czyli coś, co musi być poparte źródłem, realistyczne i wiarygodne. Angaż Joaquina Phoenixa i Vanessy Kirby, czyli aktorów, którzy wszystko potrafią zagrać fenomenalnie. I przede wszystkim, postać Napoleona, historycznej ikony, człowieka powszechnie znanego i kojarzącego się ze zwycięstwem. Czy *Napoleon* zwyciężył tym razem?

Nie jest to przegrana, ale pozostawia jednak niedosyt. Przede wszystkim jest to film zbyt powierzchowny, można więc liczyć na to, że 4,5-godzinna wersja reżyserska obiecywana przez Scotta będzie wynagradzać widzowi przeskok i niedopowiedzenia. Wszystko dzieje się szybko, bez konkretnego powiązania, bohaterowie są obserwowani, ale nie do końca poznani, bo reżyser nie pochyla się nad nimi z uważnością, a jedynie prezentuje kolejne przeplatające się, niezwiązane z konkretnym wątkiem sceny. Ten film robi wrażenie, sceny batalistyczne są imponujące, aktorzy świetni, ale można było oczekiwać dużo więcej. Byłby to niezły debiut, ale mającego za sobą lata doświadczenia filmowego Scotta podejrzewać by można o bardziej umiejętne wykorzystanie scenariusza.

Krytycy wskazują na błędy historyczne, jednak trzeba pamiętać, że reżyser obiecywał przede wszystkim widowisko, a nie podręcznik do historii. A to zdecydowanie się udało, bo nie da się zaprzeczyć, że produkcja ma rozmach. I, co ważne, ma też klimat epoki – bo o ile *Maria Antonina* Sofii Coppoli to słodka, różowa fantazja luźno traktująca realia Wersalu, *Napoleon* Ridleya Scotta jest brutalny i nie oszczędza wrażliwości widza. Krew, wylatujące wnętrzności, odcięte głowy, zwłoki (swoją drogą nic, czego student uczelni medycznej już by nie widział), ciemne pałace, błoto, zimno, kolejne wybuchy i krzyki tłumu pojawiają się regularnie w kolejnych scenach. Za to

na pewno trzeba Scotta docenić, bo robienia z wojen i bitew przyjemnej, rozrywkowej potyczki na sztucznej szable było już w kinie zbyt dużo.

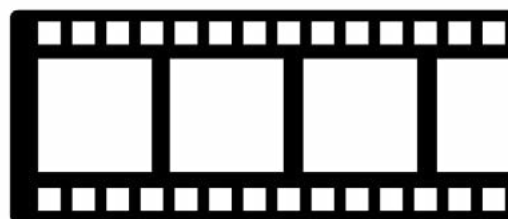
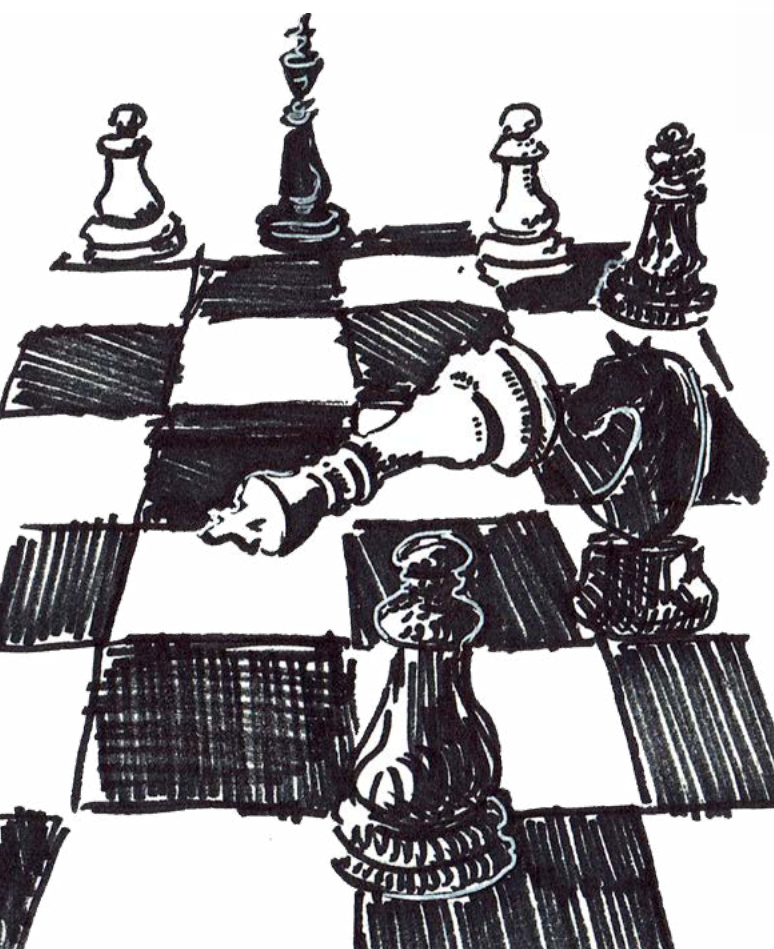
Rozczarującą częścią fabuły jest za to wątek romantyczny, który, wydawałoby się, poprowadzić jest najłatwiej, a w filmie Scotta bywa absurdalny. Relację Napoleona z Józefiną reżyser poszarpał na niespójne kawałki, przez co trudno naprawdę ją poznać. Widzimy odcięte od siebie części – kłótnie, spokojne kolacje, zwyczajne rozmowy, wrzaski. Kontrast to dużo powiedziane, to raczej zwyczajna niedokładność. Jest to też oczywiście obraz toksycznej, dynamicznej miłości, ale przede wszystkim – brak spójności w prowadzeniu tego wątku. Józefina obłądnie grana przez Vanessę Kirby mogłaby wnieść do filmu ogrom wdzięku i charyzmy, gdyby poświęcono jej więcej uwagi, niż niezwiązane ze sobą sceny. To jej kreacja miała większy potencjał bycia siłą tego filmu, bo Napoleon, niestety, nie jest najlepszą rolą Phoenixa. Trudno stwierdzić, czy Brytyjczyk Scott faktycznie subtelnie wbija Francuzom odwieczną szpileczkę, czy przez przeoczenie stworzył Napoleona pozbawionego testosteronu. Mimo wszystkich osiągnięć, a nawet brutalności, postać Phoenixa ma warstwę infantylną, zabawnie kruchą i niedojrzałą. Ociera się to o kicz, a biografia, nawet wskazując wady, nie powinna powierzchownie ośmieszać.

W krążących kolejnych opiniach często przypisu-

je się Scottowi zbyt nie współczesnienie niektórych elementów. Jednym z zarzutów było wykorzystanie w pierwszej scenie głosu Edith Piaf, urodzonej przecież zdecydowanie później niż w czasach Napoleona. Jednak trzeba doprecyzować, że nie słyszymy tam *La vie en rose*, a utwór *Ah! Ça ira!*, który powstał właśnie w czasie rewolucji francuskiej, jeszcze przed *Marsylianką* – Piaf jedynie go wykonuje. Podkreślenie, na czym bazuje współczesna Francja, z czego czerpie lata później, jest dobrym zabiegiem, który Scott zaszerwował nam na sam początek. Dodatkowo *Ah! Ça ira!* została skomponowana na bazie ulubionej arii Marii Antoniny, więc umieszczenie właśnie słów *Ach! Jakoś to będzie! Jakoś to będzie! Jakoś to będzie! Aristokraci, powiesimy ich!* w scenie jej egzekucji jest ironicznie trafione. Spośród możliwych do wskazania

wad filmu, ta nie wydaje się być istotną.

Siedząc w kinie w pewien wakacyjny dzień i widząc zwiastun *Napoleona* po raz pierwszy, miałam duże nadzieje. Nie jest to rozczarowanie, ale z pewnością niedosyt. Jednak jest to też film, który warto zobaczyć, znaleźć w nim dobre i złe strony, to, co robi duże wrażenie, i to, co nie do końca nas satysfakcjonuje. Jest to w końcu produkcja ciekawa, nawet, jeśli nieperfekcyjna. Byle nie ściąć Scotta na gilotynie, mimo, że za kamerą zbyt beztrudno podśpiewywał *Ah! Ça ira!*.



Ratowanie w rytmie POGO.

Być wydolnym krążeniowo i oddechowo to już całkiem dużo.

Jakub Sieczko zabiera czytelnika ze sobą na dyżur. Pokazuje migawki z życia zawodowego lekarza pracującego w pogotowiu, gdzie tylko dwa słowa są zakazane: powołanie i bohaterstwo. W istocie, jest to zbiór wspomnień i refleksji na temat własnej profesji, podany w niekonwencjonalny sposób.

W dzisiejszych czasach romantyzuje się medycynę. Serwisy streamingowe dysponują szeroką ofertą seriali medycznych, gdzie barwni i odważni lekarze walczą z mrocznymi chorobami gnębiącymi ich pacjentów. Kto chciałby oglądać serial, w którym w każdym odcinku interwencja sprowadzałyby się do obniżenia ciśnienia u starszej pani? Serialowi lekarze dostają za każdym razem inny, rzadki i skrajny przypadek, który nastrocza kilku trudności, ale końcowo zostaje brawurowo opanowany. Co piąty odcinek ktoś musi umrzeć, aby dodać choć odrobinę dramatyzmu... Rzeczywistość, którą oglądamy oczami autora jest całkiem inna. Powtarzalność, monotonia, frustracja i te uzależniające momenty tryumfu, radości, podziękowań. W POGO obdiera się wizerunek lekarza pełniącego służbę z heroizmu, dzięki czemu wyraziście widać jego bezradność, a w konsekwencji także ludzkie oblicze. Z perspektywy pacjentów medycy zawsze są stroną sprawczą, od której zależy zdrowie lub życie. Od której się oczekuje. Specjaliści natomiast nierzadko są skazani na swą niemoc.

Podczas lektury czytelnik poznaje różnych warszawiaków. Styka się z reprezentantami każdej warstwy społecznej. W stolicy koegzystują bogaci i biedni, młodzi i starzy, piękni i brzydzy, a przede wszystkim zdrowi oraz ci, którzy wymagają interwencji pogotowia ratunkowego. Od strony medycznej liczy się głównie ten ostatni podział, a w nim istotna

jest głównie tętniąca krew i przepływające przez płuca powietrze. Tylko tyle i aż tyle. Ludzie stawiają sobie różne ambitne wymagania, podczas gdy według autora - być wydolnym krążeniowo i oddechowo to już całkiem dużo.

W podobie do pozytywistycznej prozy utrzymanej w tonie naturalizmu, Jakub Sieczko pokazuje czytelnikowi często brutalne wycinki z życia mieszkańców Warszawy, których linia życia skrzyżowała się z losem personelu stołecznego pogotowia. Nie jest to zestawienie najciekawszych, czy najtrudniejszych przypadków medycznych napotkanych w karierze autora. Odbiorca otrzymuje za to historie w wersji nieociosanej, nieograbionej z codzienności i powszedniości. Z każdego zdania wybija rozbijająca szczerść, a także ufność, że czytelnik po prostu zrozumie.

Czytając tę pozycję, często się śmiałam. Książka wprost z kategorii tych "ciężko-lekkich", a może lepiej: lekko ciężkich. Sytuacje w niej ukazywane do łatwych nie należą, w końcu większość z nich to jedne z najbardziej dramatycznych chwil z życia pacjentów, a jednak obserwacje autora są błyskotliwe i opisane kunsztownie z wielkim dystansem i poczuciem humoru. Autor przedstawia przeżycia i uczucia napotkanych ludzi, a także własne w sposób bardzo obrazowy, niczym w filmowym kadrze. Spełnia się poetycko, używa ciekawych porównań, metafor i haseł, pozostając bezpośrednim i dosadnym. Daje się ponieść własnym rozważaniom i mimochodem wciąga w nie czytelnika. Daje odbiorcy dobry wgląd w autentyczne emocje, które często są ze sobą sprzeczne.

W POGO wszystkie mity, legendy i bajki, są za-

mienione na realnych ludzi, rzeczywiste sytuacje, prawdziwe emocje. Z każdego zrelacjonowanego wspomnienia można wyciągnąć esencję i odkryć prawdę uniwersalną, możliwą do przełożenia na własne życie.

Zachęcam do lektury.

Ilustracja: Patrycja Bartczak



Cykl Artefakty: Sławomir Chojnacki

Pisanie poezji “do szuflady” ma w sobie niezaprzeczalną nutkę romantyzmu i tajemniczości. Takie teksty powstają zazwyczaj pod wpływem chwilowego impulsu, na niedbale wyrwanych z notesu kartkach. Czasem źródłem inspiracji są nagromadzone w głowie przemyślenia, dla których jedyną drogą jest wypuszczenie ich z głowy prosto na papier. Innym zaś razem wena twórcza przychodzi zupełnie niespodziewanie w wyniku leniwej obserwacji świata przez okno czy odwzajemnionego uśmiechu całkowicie obcego przechodnia podczas krótkiego spaceru. Cały proces tworzenia jest absolutnie magiczny na każdym jego etapie, jednak na specjalną uwagę zasługuje jego finalizacja, szczególnie gdy ma ona miejsce po wielu latach. Tak właśnie potoczyła się historia Bohatera mojego tekstu.

Mój ulubiony i po stokroć analizowany przeze mnie esej amerykańskiej dziennikarki Joan Didion *Goodbye To All That* rozpoczyna się niezwykle interesującym fragmentem. Kobieta pisze, że początki wszystkich naszych działań i zmian, jakie zachodzą w życiu, z reguły są łatwe do zapamiętania i przywołania z perspektywy czasu. Końce przeważnie bywają ulotne i mało spektakularne, zacierają się gdzieś w odmętach pamięci. Obrazy rozmywają się i pomimo intensywnych wysiłków nie mogą się wyklarować, tworząc w głowie mozaikę składającą się na kompletne i konkretne wspomnienie. Na cześć ważnych i pamiętnych początków, do pierwszego tekstu z cyklu *Artefakty* wybrałam niesamowicie wyjątkową postać, jaką jest Sławomir Chojnacki, twórca wszechstronny obdarzony ogromną wrażliwością oraz uważnością.

Przez bardzo długi czas Sławomir funkcjonował w mojej głowie jako “dziadek Sławek”, który wspominany był przez moją przyjaciółkę w kontekście zabawnych historii z dzieciństwa czasem przepłata-

nymi terazniejszymi anegdotami. Podczas słuchania jednej z takich opowieści miałam przyjemność dowiedzieć się, że ów dziadek hobbystycznie realizuje się jako poeta. Co ciekawe, robi to od wczesnych lat młodzieńczych i przez ten długi czas udało mu się zbierać pokaźną liczbę utworów, które skrzętnie zgromadził w kilku tomikach. Nie zostały one jednak upublicznione szerzej niż do wglądu rodziny i oddanych przyjaciół, ale mimo to udało się z kameralnym wydawnictwem *Po Kres Kresu* poznać nieco bliżej.

Przed przejściem do zawartości tomika warto w pierw przybliżyć sylwetkę artysty. Sławomir Chojnacki, wywodzący się z rodziny nauczycielskiej na świat przychodzi w budynku szkolnym w niewielkiej podkonińskiej wiosce. Wczesną młodość wiąże z Poznaniem, gdyż to właśnie tutaj uczy się do szkoły i następnie podejmuje studia ekonometryczne na Akademii Ekonomicznej (lata 1973 – 1978). Po ukończeniu nauki rozpoczyna pracę jako nauczyciel przedmiotów ekonomicznych w żnińskim liceum. Dla podkreślenia związku z zawodem warto wspomnieć, że emerytowany dziś pedagog mieszka w lokalu umiejscowionym w budynku szkolnym. Sam zwykł mawiać, że urodziłem się w szkole, całe życie przepracowałem w szkole i na pewno w szkole umrę. Skłonności i zacięcie artystyczne w życiu naszego Bohatera pojawiają się bardzo wcześnie, ponieważ już w szkole podstawowej podejmuje on pierwsze próby pisania wierszy czy komponowania piosenek. Wieloletni proces twórczy opisuje słowami:

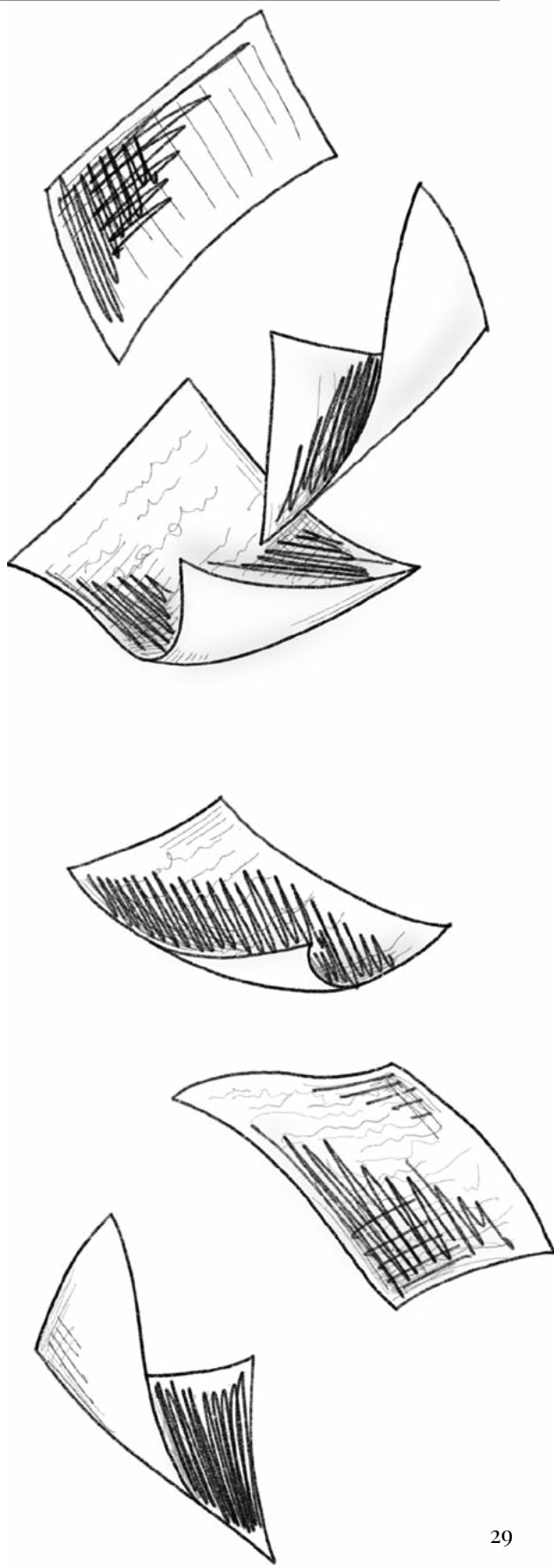
Zawsze próbowałem jakoś zatrzymać w pamięci to, co przeżywałem i często przybierało to formę wiersza lub piosenki. Na dobre zaczęło się to w drugiej klasie ogólniaka, by potem trwać przez okres studiów, gdy byłem redaktorem w redakcji literackiej i muzycznej *Studenckiego Studia Radiowego FiD* przy

Akademii Ekonomicznej. Ta potrzeba jest we mnie do dziś. Przyjaciele namawiali mnie długo i usilnie, bym jakoś zebrał w całość to, co powstawało przez tych kilkadziesiąt lat.

Po poznanu osoby samego twórcy i jego wrażliwości w pełni świadomie można zanurzyć się w tekstach składających się na *Po Kres Kresu*. Co jest motywyem przewodnim łączącym w całość wszystkie te wiersze? Jest to oczywiście temat stary jak świat, ale mimo wszystko wciąż niewyczerpany, czyli miłość. Utwory ze wszystkich dziedzin sztuki dotyczące właśnie kwestii tego podniosłego uczucia liczyć można w setkach tysięcy, jednak każda z tych historii jest niepodrabialna, a na scenie wciąż pozostaje wiele przestrzeni do wykorzystania. Muzą inspirującą do pisania coraz to kolejnych utworów była kobieta, którą poeta opisuje jako dziewczynę, która była, jest i będzie. Wraz z brnięciem dalej w tę romantyczną historię sytuacja klaruje się jako wyjątkowo nieprawdopodobna, wręcz filmowa. Młodzieńcze intensywne uczucie przez kolejne dekady nie dało o sobie zapomnieć, tchnęło do tworzenia, mieszkało w duszach dwójki pisanych tylko sobie ludzi. Finalnie, cierpliwy los splótł ich drogi po raz kolejny i dzisiaj po pięćdziesięciu latach znowu tworzą szczęśliwy duet.

Podczas czytania i prowadzenia chaotycznych notatek towarzyszyły mi różne uczucia i przemyślenia. Jednym z nich były wspomnienia pierwszych zauroczeń i miłości, które mimo upływu czasu wciąż żyją w człowieku i niejako wbudowują się w naszą tożsamość. Ważnym w mojej opinii elementem poezji Sławomira Chojnackiego jest wspólnota, jej poszukiwanie i tworzenie jej z drugim człowiekiem. Nawet gdyby ten proces miał trwać długie lata.

Tekst nie powstałby, gdyby nie nieoceniona pomoc Wiktorii oraz Sławomira Chojnackich, którym serdecznie dziękuję.



Ilustracja: Alicja Urbańczyk

Cykl: przez muzyczne wertepy. Blues i rock – czas na relaks.

Przyszedł styczeń, a wraz z nim, pora na wprowadzanie w życie postanowień noworocznych oraz przygotowywanie się do zaliczeń i egzaminów.

Mimo tego pracowitego okresu, warto pamiętać o przeznaczeniu choć chwili tylko i wyłącznie dla siebie, na relaks i chwilowe oderwanie się od codzienności. Tym razem zapraszam Was, drodzy czytelnicy, drogie czytelniczki, na podróż w klimatach blues'a i powolnego, atmosferycznego rocka – z jednym, małym wyjątkiem, kryjącym się na końcu artykułu.

The Post War

Zacznę od grubego kalibru, gdyż tak przyjemnych dla ucha utworów, jakie tworzy zespół The Post War, nie sposób wyrzucić z głowy. Dźwięki chrypliwego, rozmarzonego głosu wokalisty oraz tła, na które składa się niecodzienna rytmika, tworzona przez perkusistę oraz melodyjne brzmienie elektrycznej gitary sprawiają, że słuchając ich muzyki można przenieść się do innego świata. Z czystym sumieniem mogę stwierdzić, że piosenki tego zespołu to arcydzieła w czystej postaci.

The Post War to dość młoda kapela. Z tego powodu na koncie mają dopiero dwa albumy – *Anecdote* i *H* – lecz w ich przypadku jakość zdecydowanie przeważa nad ilością. Piosenki, które szczególnie polecam, to: *Bend*, *Avalon*, *Deliverance* i *Half Light*. The Post War można znaleźć na typowych serwisach streamingowych oraz na YouTube – gdzie muzyce towarzyszy oprawa wizualna w postaci niezwykle atmosferycznych teledysków.

Christone „Kingfish” Ingram

Teraz wezmę na tapet genialnego blues'owego wykonawcę – Kingfisha. Na koncie ma dwa albumy studyjne: *662* i *Kingfish* oraz album z występu na żywo

w Londynie *Live in London*. Muzyka Christone'a jest rytmiczna i wpadająca w ucho. Twórca ten, oprócz fenomenalnego głosu, ma umiejętność hipnotyzowania słuchaczy swoją grą na gitarze elektrycznej – to właśnie solówki są najbardziej popisowym elementem jego piosenek.

Gorąco polecam przesłuchać utwory z podanych wyżej albumów studyjnych, a w szczególności: *Long Distance Woman*, *662*, *That's What You Do*, *Outside Of This Town*, *If You Love Me*.

Album z występu na żywo również zawiera niektóre z powyższych piosenek, lecz urozmaicają je liczne improwizacje Kingfisha – co jest rekomendacją samą w sobie.

Post-rock

Gatunkiem muzycznym, który od wielu lat zaprzęta mi głowę, jest post-rock. Wydawać by się mogło, że to tylko kolejna odmiana tego samego rocka – nic bardziej mylnego!

Gatunek ten, mimo użycia typowych dla rocka instrumentów, posiada kompletnie inną harmonikę, barwę dźwięków, rytm i progresję. Charakterystycznym elementem utworów jest minimalizm wokalny i skupianie się na instrumentalnej części



piosenek. Dość trafnym określeniem tego gatunku jest ambient-rock.

W tej części polecę Wam jeden zespół – lecz nie ograniczajcie się wyłącznie do niego, gdyż w Internecie można znaleźć multum innych wykonawców – a jest nim Mogwai. Mają w swoim repertuarze 39 albumów, a w klimat zimy idealnie wpasowuje się Every Country's Sun. Piosenki, które zasługują na szczególne uznanie, to: Coolverine, Party In The Dark, Crossing The Road Material oraz 1000 Foot Face.

Angelina Jordan

Tym razem mam przyjemność polecić niezwykłą, blues'ową wokalistkę – Angelinę Jordan. Niektórzy mogą ją kojarzyć z występów w norweskim Mam Talent, gdzie w wieku ośmiu lat zwyciężyła i osiągnęła wówczas ogromny rozgłos oraz sukces. Podobnie, uczestniczyła w amerykańskiej wersji tego programu i osiągnęła miejsce w topowej piątce.

Teraz próbuje swoich sił jako pełnoprawna piosenkarka. W wieku jedynie siedemnastu lat może pochwalić się niezwykle bogatym, dojrzałym głosem, który można usłyszeć w minialbumie Old Enough.

W moim rozrachunku, utwory: Love Don't Let Me Go, All My Fault, Now I'm The Fool doskonale prezentują jej fenomenalny wokal.

Dżem

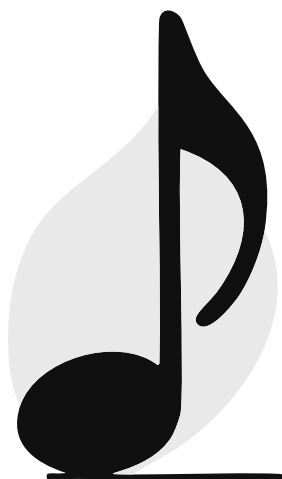
Rytmiczna perkusja, melodyjna gitara, chwytliwe solówki, pociągające brzmienie harmonijki, niezwykła wolność wokalna Ryśka – tak, to Dżem!

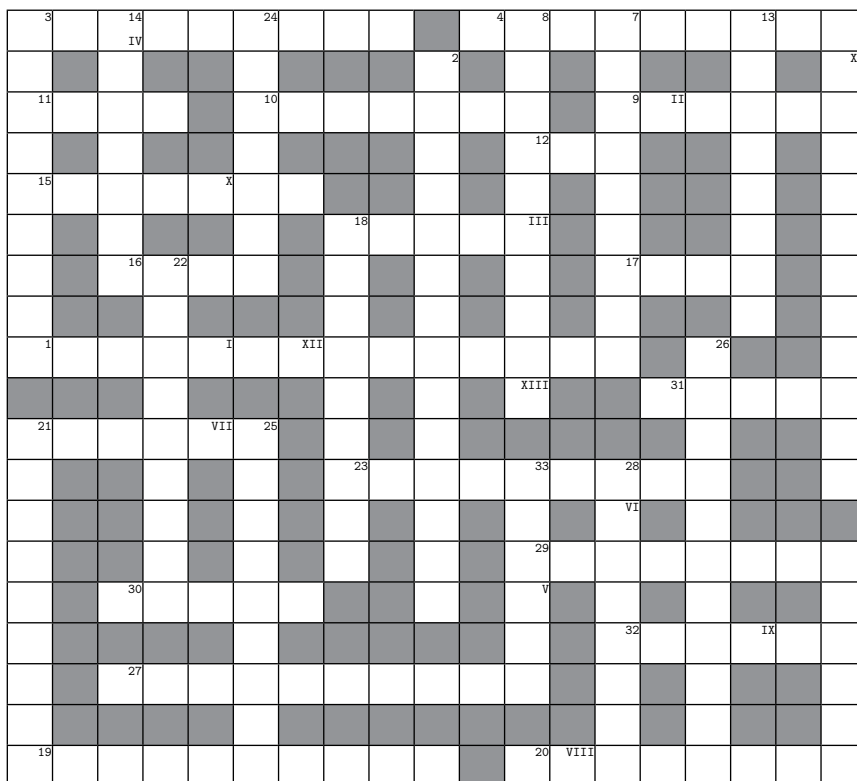
Zapewne większości czytelników nie muszę przedstawiać tego zespołu, który swoją popularność zyskał w latach 80. i 90. ubiegłego wieku. Wykorzystam więc okazję, żeby dać Wam szansę lub swego rodzaju wymówkę na odświeżenie sobie ich twórczości.

Na tę zimę szczególnie polecam posłuchać lżejszych w brzmieniu utworów, takich jak: Jak malowany ptak, Śmiech czy łzy, Mamy forszę – mamy czas, Czarny chleb, Letni spacer z Agnieszką, z albumu Detox.

Z albumu Singles: Whisky, Skazany na bluesa, Ostatni ciężki rok.

Wierzę, że resztę piosenek jesteście w stanie odświeżyć sobie na własną rękę.





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

POZIOMO

1. Wymarły przodek człowieka z plejstocenu.
3. Atrybutem tego miasta są rowery.
4. Brytyjska enklawa na Półwyspie Iberyjskim.
9. Młodszy pomocnicy bacy przy wypasie owiec.
10. Najwyższy szczyt świata.
11. Kain I ...
12. Miasto na Mazurach.
15. Niewłaściwe umiejscowienie tkanki lub narządu.
16. Krwawe tortury, męka.
17. Powiększenie tarczycy.
18. System telewizji kolorowej.
19. Nierówne i szybkie bicie serca.
20. Rasa psa obronnego.
21. Nagrywa filmy.
23. Lekka, przewiewna kurtka sportowa.
27. ...samcza, gatunek paproci.
29. Specjalista wyrabiający meble artystyczne.
30. Nazwisko reżysera filmu "Do zobaczenia, chłopcy".
31. Skacze w lesie.
32. Może być uciskowa.

PIONOWO

2. Przestępców w więzieniu; przywrócenie do życia w społeczeństwie.
3. W mitologii greckiej syn Atreusza I Aerope.
5. Ponowne wcielenie duszy po śmierci
6. Rzeźba w pobliżu Ronda Kaponiera w Poznaniu.
7. Stolica Islandii
8. Wstawka muzyczna obcego pochodzenia lub specjalnie komponowana do tego celu we współczesnym dramacie
13. Margaret., była pani premier Wielkiej Brytanii
14. Często krytykuje, niedowierza I wąpi.
18. Budują ją czopki I pęciki.
21. Może być zbudowany z kości lub moralny
22. ... Chylińska.
24. Skórzany pas...
25. Ukończył szkołę, uczelnię lub kurs
26. Broń porażająca układ nerwowy.
28. Film z 2022 roku , Brendan Fraser w roli głównej.
33. Największa trzeczka w ludzkim ciele.

NAGRODA:

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

Pravidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsum.pl do 31.01.2024 wraz z dopiskiem „Krzyżówka”. Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę.

SUDOKU

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

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

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

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

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

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

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

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

Prawidłowe rozwiązania sudoku, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsum.pl do 31.01.2024 wraz z dopiskiem „Sudoku”. Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę – dwie pojedyncze wejściówki do Poznańskiego Muzeum Pyry.
Powodzenia!

Dziennik

Wpis 40

Las w pobliżu Garland

Kolejne zniknięcia. Tym razem mieszkańców Garland.

Większość osób, które ostatnio postawiły stopę w pobliskim lesie, rozplynęła się bez śladu. Zalecono nie zbliżać się do źródła problemu, a ze względu na niedobór strażników miejskich nikt nie zajął się tą sprawą.

Adela wprawiła się już w walce i używaniu magicznych sztyletów, a w dodatku nauczyłem ją podstawowych taktyk bojowych. Wydawała się gotowa do wykonania poważniejszego zadania, więc wyruszyliśmy w stronę lasu, żeby zbadać problem zniknięć.

Niedaleko leśnego krajobrazu natknęliśmy się na stary, zniszczony kościół, który porośnięty był bluszczem. Z kamiennej wieży ostał się tylko jeden bok, a reszta zawałiła się do wnętrza budynku, tworząc iluzję, jakby ktoś ją odgryzł.

W tym miejscu postanowiliśmy zrobić przerwę, która nie potrwała długo. Zdążyliśmy jedynie wypić ziołowy napar, gdy w pewnym momencie usłyszeliśmy chrypliwy, nieprzyjemny i pełen cierpienia krzyk mężczyzny. W pośpiechu, nie gasząc nawet ogniska, przygotowaliśmy broń i pobiegliśmy w kierunku, z którego dobiegł dźwięk.

Las był niebywale gęsty, co wzbudziło moje podejrzenia, bo teren nie pozwalał na tak bujny rozrost roślinności. Wtedy też to zauważyłem – znaki... Na drzewach były wygrawerowane krwistoczerwone znaki, takie same jak na boku bestii, z którą walczyłem przed poznaniem Adeli. Gwałtownie się zatrzymaliśmy, przeczuwając problemy. Nie myliliśmy się.

Parę kroków od nas, zza pobliskich drzew, wyłoniła się zakapturzona męska sylwetka w czarnym płaszczu, a na nim znajdował się symbol identyczny, jak na drzewach. Pod odzieniem nie było widać twarzy, a drewnianą maskę, która sprawiała wrażenie, jakby wrastała w skórę. Za tajemniczą postacią znalazło się źródło wcześniejszych krzyków – młody kapłan, odziany w szaty wyznawców bogini światła. Był przywiązany do drzewa za pomocą korzeni i okolicznych pnączy i zdołał

Podróżnika

wyduśc jedynie „uważajcie, to coś nie jest...”, a potem dziwna postać ruszyła ręką i kontrolując okoliczną roślinność wcisnęła mu gałąź między zęby, a sama przechyliła głowę w bok. Milczała, jakby oczekiwała na nasz ruch.

Nie tracąc więcej czasu przystąpiliśmy do natarcia. Ja zaatakowałem od frontu, a Adela odskoczyła w tył i obserwowała rozwój akcji. Niesamowicie trudno było unikać gałęzi wijących się niczym węże i strzelających jak bicze. Mimo to zdołałem wychwycić słaby punkt postaci – nie ruszała się z miejsca. Skupiając się wyłącznie na unikach zdołałem zbliżyć się na odległość miecza i przeciąłem ją skośnym atakiem. Jak się okazało, udało mi się jedynie przerwać płaszcz, a to, co zobaczyłem pod spodem, przyprawiłoby o ciarki niejednego twardziela.

Drewniana maska rzeczywiście wrastała w skórę twarzy, a odstające pnącza wiły się w dół ciała, penetrując je i tworząc swego rodzaju pancerz. Drzewiec podniósł ręce ku górze, przygotowując atak, gdy Adela krzyknęła, że jest gotowa. W tym samym momencie odskoczyłem w bok, a ona machnęła sztyletami w powietrzu, wypuszczając gęste strumienie powietrza, które niczym ostrza przecięły każdą gałąź i korzeń, które napotkały na swojej drodze.

Tajemnicza postać zdołała zauważyć co się szykuje, ale nie zdążyła wykonać pełnego uniku i tym samym straciła obie ręce. Nie cieszyłem się na zapas, gdyż ten dziwak nie wydał przy tym żadnego dźwięku i, niewzruszony, spjrzał na miejsce, w którym niedawno znajdowały się jego ramiona. W oczach, zza upiornej maski drzewca, błysnęło czerwone światło. W tym samym momencie w ułamku sekundy odrosły mu zupełnie nowe, w pełni drewniane ręce, połączone pnączami z resztą ciała.

Nagle ziemia zaczęła drżeć, a spod niej wyłoniła się fala korzeni, których czubki skierowane były prosto we mnie. Odrzuciłem swój miecz i zza pasa wyjąłem topór, przyjmując pozycję bojową. Po chwili mój topór zaczął świecić przenikliwym, oślepiającym światłem, które podziałało na drzewca. Instynktownie skulił się i zasłonił oczy dłońmi. Zaatakował na oślep, a ja bezproblemowo unikałem ataku, zbliżyłem się na odpowiednią odległość i jednym, pewnym ruchem rozpołowiłem przeciwnika.

Dopiero po wszystkim spostrzegłem, co dokładnie się stało. Adela zaatakowała zarazem w stronę drzewca i uwięzionego kapłana, a ten, już uwolniony z potrzasku, udzielił mi błogosławieństwa bogini światła.

Wszyscy zdecydowaliśmy udać się z powrotem w stronę miasta. Po drodze kapłan wspomniał, że wcześniej już widział znaki, które znajdowały się na drzewach. Z zapisków w kościelnych księgach wynika, że mogą być powiązane z kultystami. Dalszych informacji dowiemy się, gdy władze miasta zbadają ciało, więc pozostaje jedynie czekać...

SUCHARY

Dziewczyna i chłopak siedzą na ławce obok starszego pana.

Dziewczyna mówi do chłopaka:

– Boli mnie policzek.

Chłopak całuje ją w policzek i pyta się:

– Już lepiej?

– Tak lepiej.

Starszy pan przygląda się temu.

Po jakimś czasie dziewczyna znowu odnosi się do chłopaka:

– Bolą mnie usta.

Chłopak całuje ją w usta.

– Już lepiej?

– Tak lepiej.

Wtem przerywa im starszy pan i pyta chłopaka:

– A leczy pan może hemoroidy?

Jak dzielimy limfocyty?

Na limfocyty T i limfocyty tamte.

– Czym się zajmujesz?

– Wykładam chemię.

– Na uniwersytecie?

– W Biedronce.

Do starszego pacjenta podchodzi pielęgniarka i pyta:

– Ile pan ma lat?

– Osiemdziesiąt dwa – odpowiada pacjent.

– Nie dałabym panu. – mówi pielęgniarka.

– Nie śmiałybym prosić.

Mikrobiolog wróży z prątków:

– Kocha, nie Kocha, Kocha, nie Kocha...

Studentka uniwersytetu medycznego przyszła do apteki.

– Czy są testy ciążowe?

– Są

– A pytania wchodzą?

Facet chwali się kolegom po narodzinach syna:

– Widzicie, jaki do mnie podobny?

– Nie szkodzi, najważniejsze, że zdrowy.

Chciałbym się zapisać na rehabilitację.

– Wolne terminy są za rok.

– Ale ja nie wiem czy dożyję...

– To zapiszemy pana ołówkiem i najwyżej się wymaże.

W piekarni:

– Dzień dobry, poproszę chleb razowy.

– Z dziś?

– Nie. Mieczysław.

Komisja wojskowa:

– Zawód ojca?

– Ojciec nie żyje.

– Ale kim był?

– Gruźlikiem.

– Ale co robił?

– Kaszłał.

Zdenerwowana już komisja:

– Panie, przecież z tego nie da się żyć!

– Przecież mówię, że nie żyje.

Ludwig Minkus

DON KICHOT

bilety:

<https://opera.poznan.pl/pl/don-kichot>

Bilety dla studentów i pracowników Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu:

25% zniżki na hasło UM

Temperament, wdzięk, wirtuozeria oraz potężna dawka komizmu – baletowa wersja przygód szlachetnego rycerza z La Manchy od dawna urzeka miłośników tańca. Ten oparty na znakomitym literackim pierwowzorze spektakl w choreografii Michala Štípy przenosi nas do słonecznej Hiszpanii, gdzie piękna Kitri i zakochany w niej Basilio napotykają zbłąkanego rycerza, któremu towarzyszy nieodłączny giermek.

Czy to Kitri jest Dulcyneą, ukochaną Don Kichota – czy jedynie wyobrażeniem zdrożonego wędrowną błędnego rycerza? Czy Don Kichot będzie walczył z wiatrakami? Czy Sancho Pansa uchroni swego pana przed kolejnymi kłopotami?

Na spektakl zapraszamy zerkających w gwiazdy marzycieli (astronomiczne odwołania to ważny element tego widowiska) i tych, którym potrzebna jest solidna dawka witaminy D i wspaniałego klasycznego tańca ze szczyptą hiszpańskiego folkloru.

P.S. Natomiast tych, którzy „Don Kichota” już widzieli, zapraszamy ponownie. Spektakl miał premierę podczas remontu sceny, teraz gramy go z orkiestrą. Za pulpitem stanie Alexei Baklan, ukraiński dyrygent, na co dzień współpracujący z Teatrem Wielkim – Operą Narodową – absolutny mistrz i znawca muzyki baletowej.

Kiedy: 2 lutego 2024, godz. 11.00 i 19.00

3 lutego 2024, godz. 19.00

4 lutego 2024, godz. 11.00 i 18.00

MEDYCZNY POMAGA 5.0

**czyli wszyscy studenci, pracownicy i przyjaciele poznańskich
Uczelni grają razem z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy!**

To już PIĄTA edycja akcji „Medyczny Pomaga” organizowanej przez „Puls UM” – Gazetę Studentów UMP. W zeszłej edycji zebrano ponad 50.000 złotych!

Quick #recap poprzedniej edycji:

14 akcji i 296 uczestników

Ponad 100 aukcji charytatywnych

12 patronatów honorowych i 5 medialnych

Współpraca z organami poznańskich Uczelni

Zachęcamy Wszystkich do aktywnego uczestnictwa w wydarzeniu np. poprzez licytowanie przedmiotów i/lub usług, udział w organizowanych spotkaniach, warsztatach, akcjach profilaktycznych, z których zysk zasili w niedalekiej przyszłości konto WOŚP.

Dobra wiadomość jest taka, że można również pomagać z domu. Każda wpłata do e-Skarbonki „Puls UM” przybliży tegoroczną akcję do pobicia rekordu!

<https://eskarbonka.wosp.org.pl/gazyrizaro>



Wszelkie szczegóły są dostępne pod adresem:
https://linktr.ee/medyczny_pomaga_5.0

Gramy do końca świata i jeden dzień dłużej!