

Ocena zachowań zdrowotnych osób stosujących kąpiele zimowe

Evaluation of health behaviors in people practicing winter bathing

PAWEŁ BUJEK

Park Wodny „Bania”, Białka Tatrzańska

Cel pracy. Ocena wybranych parametrów stylu życia i stanu zdrowia osób aktywnie uprawiających kąpiele zimowe.

Materiał i metoda. Badaniami ankietowymi objęto 60 osób w wieku od 32 do 73 lat, w tym 44 mężczyzn i 16 kobiet. Średni wiek wyniósł 49 lat. W większości (73%) osoby te były zrzeszone w Klubie Morsa – Krakowskim, Gdyńskim i Gdańskim.

Wyniki. Ponad połowa grupy (55%) spożywała czerwone mięso kilka razy w tygodniu, natomiast ryby raz w tygodniu. Większość nie spożywała produktów typu fast-food. 64% kobiet charakteryzowała się prawidłową masą ciała, żadna z nich nie była otyła, podczas gdy 66% mężczyzn posiadało nadwagę. Niespełna wszyscy badani (95%) preferowali czynne spędzanie czasu wolnego uprawiając sport lub rekreację systematycznie, 2-3 lub też więcej razy w tygodniu. Preferowanymi aktywnościami były jazda na rowerze, pływanie, bieganie i spacer. Większość badanych nie paliła tytoniu. Ponad połowa grupy (52%) spała od 5 do 7 godzin dziennie. Większość badanych (75%) nie cierpiała na przewlekłe choroby. Przewlekłe choroby zaznaczali w większości pozytywny wpływ lodowych kąpiele na stan zdrowia. Większość badanych przeziębiała się raz w roku, a 35% nie ulega przeziębieniom wcale. Po zażyciu kąpiele zdecydowana większość czuje się rewelacyjnie, wskazując poprawę zdrowia i samopoczucia.

Wnioski. Osoby uprawiające kąpiele zimowe wykazują prozdrowotny styl życia. Preferują aktywne spędzanie czasu wolnego. Poza nielicznymi błędami żywieniowymi stosują zdrową i zbalansowaną dietę. Osoby przewlekłe chore stwierdzają pozytywny wpływ kąpiele na dane schorzenie, ogólną poprawę zdrowia i samopoczucia.

Słowa kluczowe: kąpiele zimowe, morsowanie, hartowanie, styl życia, odporność

Aim. Evaluation of selected parameters of lifestyles and health in people actively practicing winter bathing.

Materials & method. A survey research included 60 people aged from 32 to 73 years, including 44 men and 16 women. The average age was 49 years. The majority (73%) were affiliated with the Walrus Club from Krakow, Gdynia and Gdansk.

Results. More than a half of the group (55%) consumed red meat few times a week, while fish once a week. The majority did not consume fast food. 64% of the women were characterized by a normal body weight, none of them was obese, while 66% of the men were overweight. Almost all the respondents (95%) preferred active leisure, practicing sports or recreation systematically, 2-3 or more times a week. The preferred activities were: cycling, swimming, running and walking. Most respondents did not smoke. More than a half of the group (52%) slept from 5 to 7 hours a day. Most respondents (75%) did not suffer from chronic diseases. People with chronic illnesses mostly stressed a positive impact of ice bathing on their health. Most respondents catch a cold once a year, and 35% never catch a cold. After ice bathing most of the respondents feel sensational, indicating improvement in health and well-being.

Conclusion. People practicing winter bathing demonstrate healthy lifestyles. They prefer active leisure. Apart from a few nutritional errors they keep a healthy and balanced diet. Chronically ill find a positive effect of cold bath on the disease, improvement in general health and well-being.

Key words: winter bathing, walruses, toughening, life style, immunity

© Hygeia Public Health 2012, 47(2): 196-200

www.h-ph.pl

Nadesłano: 11.04.2012

Zakwalifikowano do druku: 21.05.2012

Adres do korespondencji / Address for correspondence

Mgr Paweł Bujek

ul. Powstańców Warszawy 3a/59, 21-100 Lubartów

tel. 796382368, e-mail: pawel.bujek@wp.pl

Wstęp i cel pracy

Stan zdrowia każdego z nas, od najmłodszych lat do późnej starości determinowany jest w głównej mierze przez styl życia [1]. Dlatego właśnie często podejmowane są próby określenia jakości tego czynnika wśród grup osób charakteryzujących się wspólnymi cechami, np. pod względem miejsca zamieszkania, poziomu wykształcenia czy też podejmowanej pracy. Grupą której warto się przyjrzeć mogą być także osoby uprawiające kąpiele zimowe. Celem pracy było

przedstawienie i ocena stylu życia grupy osób w wieku średnim stosujących ten naturalny rodzaj „odnowy biologicznej”. W pracy analizowano, czy osoby te poza uprawianiem kąpiele zimowych wykazują również prozdrowotne zachowania na innych płaszczyznach takich jak podejmowanie aktywności fizycznej, sposób odżywiania lub walka ze stresem. Podjęto próbę określenia w jakim stopniu zimowe kąpiele wpływają na organizm i stan zdrowia tych osób.

Materiał i metody

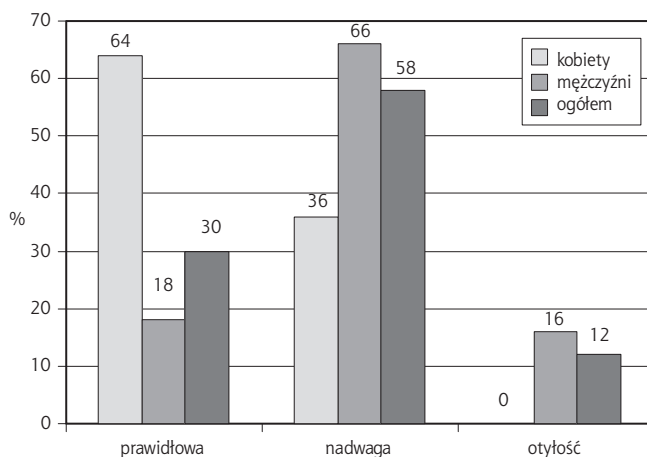
Materiał badawczy stanowiła grupa 60 osób w wieku od 32 do 73 lat czynnie uprawiających kąpiele zimowe. Średni wiek tych osób wynosił 49 lat. W skład grupy wchodziło 44 mężczyzn (73%) oraz 16 kobiet (28%). Większość osób (70%) mieszkała w mieście powyżej 100 tys. mieszkańców oraz posiadała głównie wykształcenie wyższe (48%) i średnie (40%). Staż uprawiania zimowych kąpiele był różny. Najkrócej osoba uprawiała kąpiele od miesiąca, zaś najbardziej doświadczony „mors” zażywał ich od 35 lat. Średni staż wynosił jednak niespełna 6 lat. 24 osoby (40%) uprawiały ten sport średnio raz w tygodniu, podczas gdy ponad połowa grupy korzystała z zimowych kąpiele 2 lub więcej razy na tydzień. Większość osób (73%) charakteryzowała się przynależnością do Klubu Morsa. Badania prowadzone były zimą 2010/2011 r. wśród członków Krakowskiego, Gdańskiego i Gdynskiego Klubu Morsa, oraz wśród osób niezrzeszonych.

Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety. Zawierał on 44 pytania związane ze sposobem odżywiania, preferowanym rodzajem wypoczynku, rodzajem aktywności fizycznej. Pytania dotyczyły również stosowania substancji psychoaktywnych, ilości snu, rodzaju wykonywanej pracy czy stanu zdrowia oraz przyczyn, z jakich badany uprawia kąpiele zimowe i jakie korzyści mu przynoszą.

Wyniki

Stwierdzono, iż ponad połowa badanych przyjmowała trzy posiłki dziennie. Taka sama ilość osób spożywała je o stałych porach dnia. Niespełna połowa z nich (47%) wypijała od 1,5 litra do 2 litrów płynów dziennie. Prawie wszyscy badani konsumowali warzywa, owoce oraz nabiał kilka razy w tygodniu lub codziennie. Kobiety spożywały je nieco częściej od mężczyzn. Badani częściej też wybierali ciemne pieczywo od jasnego. Ponad połowa z nich (55%) spożywała czerwone mięso kilka razy w tygodniu, natomiast ryby raz w tygodniu. Codzienne picie kawy deklarowało 81% kobiet i 43% mężczyzn. Większość badanych nie spożywała produktów typu fast-food wcale lub konsumowała je bardzo rzadko. Spośród badanych 31% stosowało specjalną dietę, najczęściej wybierając dietę niskotłuszczową lub białkową. Ponad połowa z nich twierdzi, że stosowali ją dla zdrowia, natomiast 32% osób aby schudnąć. Ponad połowa badanych oceniła swój sposób odżywiania jako normalny. Większość kobiet (64%) charakteryzowała się prawidłową masą ciała, żadna z nich nie była otyła. Inna sytuacja występowała w przypadku mężczyzn, wśród których 66% posiadało nadwagę (ryc. 1).

Niespełna wszyscy badani (95%) preferowali czynne spędzanie czasu wolnego. Spośród czynności



Ryc. 1. BMI badanych – wg płci

Fig. 1. BMI of respondents – by gender

sedentaryjnych najdłużej spędzali czas przy komputerze. Niemniej jednak przeważnie badani przeznaczali na te czynności mniej niż 1 godzinę dziennie. Większość respondentów uprawiała sport lub rekreację systematycznie, 2-3 lub też więcej razy w tygodniu. Nikt jednak nie uprawiał sportu wyczynowo, ani też wcale nie podejmował aktywności fizycznej (tab. I).

Tabela I. Częstotliwość i rodzaj podejmowanej aktywności fizycznej – wg płci
Table I. Frequency and mode of physical activity – by gender

Kategorie badawcze	K %	M %	O %
częstość podejmowania aktywności fizycznej			
rzadziej niż raz w tyg.	6	2	3
1 x w tyg.	13	11	13
2-3 x tyg.	31	41	40
więcej niż 3 x tyg.	50	46	44
rodzaj aktywności fizycznej			
sport wyczynowy	0	0	0
sport lub rekreacja systematycznie	56	68	65
sport lub rekreacja nieregularnie	44	25	30
sport lub rekreacja rzadko	0	7	5
brak sportu lub rekreacji	0	0	0

Podejmując aktywność fizyczną badani najczęściej wybierali jazdę na rowerze, pływanie, bieganie i spacer. Spośród innych form ruchu wymieniali również jazdę na nartach zjazdowych i biegowych, gimnastykę, triathlon, nordic walking czy tai chi.

Zdecydowana większość (93%) respondentów, w tym żadna kobieta nie paliła tytoniu. Nieliczni mężczyźni wypalali różną ilość papierosów dziennie, od 5 do ponad 20. Ponad połowa grupy spożywała alkohol, a 49% spośród nich stosowała go kilka razy w miesiącu. Wśród 33% badanych konsumpcja była mniejsza niż raz w miesiącu. Z danych wynika, że częściej alkohol spożywały kobiety. Żaden z badanych nie stosował narkotyków.

Najczęstsze cechy charakteru jakimi siebie określali badani to spokojny, towarzyski, ruchliwy, solidny

i pogodny. Kobiety, częściej niż mężczyźni uważały się za towarzyskie i spontaniczne. Większość badanych (82%) było aktywnych zawodowo. Najwięcej kobiet deklaroowało wykonywanie pracy umysłowej, natomiast wśród mężczyzn przeważała praca mieszana. Stres towarzyszył w pracy wszystkim ankietowanym, najwięcej osób stwierdziło jednak jego średnie natężenie. Ponad połowa badanych (52%) spała od 5 do 7 godzin dziennie. Podobny odsetek ankietowanych (58%) nie skarżył się na zaburzenia snu. Prawie połowa badanych (47%) nie deklaroowała żadnych zaburzeń, mogących wskazywać na problemy psychiczne, takich jak trudności z koncentracją, chroniczne zmęczenie czy stany depresyjne. U 38% osób problemy takie występowały rzadko, natomiast 31% kobiet stwierdziło, że zdarzały im się czasami. Większość badanych (75%) nie cierpiało na przewlekłe choroby. Osoby leczące się wymieniały natomiast takie schorzenia, jak np. hiperlipidemia, choroba zwyrodnieniowa stawów czy cukrzyca. Większość chorych uważała, że kąpiele zimowe wpływają raczej pozytywnie na ich schorzenie (tab. II).

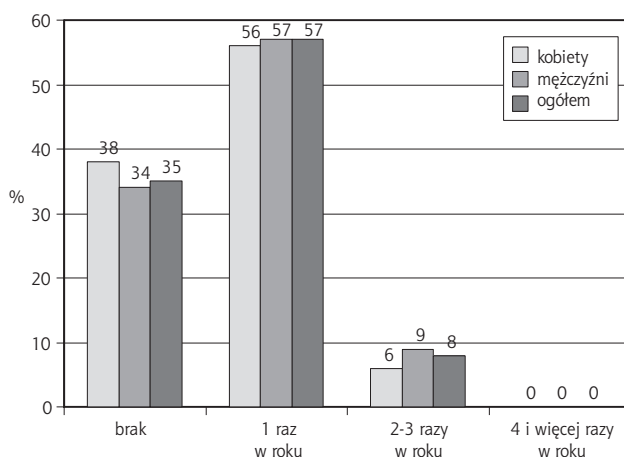
Tabela II. Stan zdrowia badanych – wg płci
Table II. Health status of respondents – by gender

Kategorie badawcze	K %	M %	O %
choroby wymagające leczenia			
brak	88	70	75
są	12	30	25
jakie (nieobowiązkowe)	choroba skórno-jelitowa, zesp. Duranga	nadciśnienie tętnicze, hiperlipidemia, cukrzyca, rwa kulszowa, przerost prostaty, choroba zwyrodnieniowa stawów, zesp. cieśni barku, migotanie przedsionków	
czy kąpiele zimnowodne wpływają na dane schorzenie?			
nie	0	8	7
raczej nie	0	15	13
raczej tak	100	46	53
tak	0	31	27

Ponad połowa badanych stwierdziła, że przeziębienie się raz w roku, podczas gdy 35% grupy nie ulegało przeziębieniu w ogóle (ryc. 2).

Ponad połowa badanych (60%) oceniła swój stan zdrowia jako dobry, a 20% osób oceniło go jako bardzo dobry.

Jako przyczynę rozpoczęcia morsowania badani wskazywali głównie chęć poprawy stanu zdrowia (45%), ciekawość (38%) lub też zostali namówieni przez znajomych (30%). Bezpośrednio po zażyciu lodowej kąpiele 88% kobiet i 73% mężczyzn czuło się rewelacyjnie. Zdecydowana większość z nich stwierdziła, że kąpiele wpływają pozytywnie na ich samopoczucie, a niespełna połowa zauważyła poprawę zdrowia (tab. III). Inne odpowiedzi to np. poznanie wielu ciekawych osób lub przyspieszona regeneracja mięśni po wysiłku fizycznym.



Ryc. 2. Częstotliwość przeziębień – wg płci

Fig. 2. Frequency of catching a cold – by gender

Tabela III. Wpływ kąpiele zimowych na badanych – wg płci
Table III. Effect of winter bathing on respondents – by gender

Kategorie badawcze	K %	M %	O %
samopoczucie bezpośrednio po kąpiele w zimnej wodzie			
rewelacyjne	88	73	77
dobrze	12	27	23
bez zmian	0	0	0
złe	0	0	0
subiektywna ocena wpływu kąpiele zimowych*			
brak wpływu	0	2	2
poprawa samopoczucia	100	86	90
poprawa zdrowia	13	52	42
pogorszenie samopoczucia	0	0	0
pogorszenie zdrowia	0	0	0
inne	6	5	5
inne	poznanie wielu ciekawych i sympatycznych osób	szybsza regeneracja mięśni po wysiłku fizycznym, siła wewnętrzna	

* test wielokrotnego wyboru

Większość respondentów którzy udzielili odpowiedzi na pytanie stwierdziła, że ich aktywność seksualna nie uległa zmianie po rozpoczęciu stosowania kąpiele zimowych. Niewielka część jednak zauważyła lekką lub znaczną poprawę (tab. IV).

Tabela IV. Wpływ kąpiele zimowych na aktywność seksualną badanych*
Table IV. Effect of winter bathing on sexual activity of respondents

Kategoria badawcza	K %	M %	O %
aktywność seksualna od czasu rozpoczęcia kąpiele zimowych			
pogorszyła się	0	0	0
nie uległa zmianie	25	36	33
uległa lekkiej poprawie	19	9	12
uległa znacznej poprawie	6	5	5

* pytanie nieobowiązkowe

Ponad połowie badanych (53%) udało się znaleźć inną osobę do uprawiania kąpiele zimowych, a 40% osób uczestniczyło w zlotach i akcjach organizowanych przez Kluby Morsa.

Dyskusja

Jak wynika z przeprowadzonych badań, osoby uprawiające kąpiele zimowe są bardzo aktywne fizycznie. Prawie wszyscy badani preferują czynne spędzanie czasu wolnego. Większość z nich podejmuje aktywność 2-3 oraz więcej razy w tygodniu. Najczęściej wybieranymi formami ruchu były spacer, rower, bieganie i pływanie. Podobne wyniki, zarówno w przypadku częstotliwości podejmowania, jak i najczęstszych form aktywności fizycznej, uzyskali w swoich badaniach Niedożytko i wsp. [2]. Wśród najczęściej podejmowanych sportów wystąpiły tam bieganie, jazda na rowerze, pływanie i aerobic. Wyraźna różnica zarysowuje się jednak na tle pozostałej części społeczeństwa, gdzie regularną aktywność fizyczną deklaruje tylko ok. 20% mężczyzn oraz ok. 15% kobiet w podobnym wieku [3,4].

Z badań wynika, iż ponad połowa osób spożywa 3 posiłki dziennie. Ich ilość powinna wynosić 4-5 dziennie, jest to jednak uwarunkowane intensywnością podejmowanej pracy [5]. Większość badanych odżywia się regularnie. Częstotliwość przyjmowania większości produktów również wydaje się być zgodna z wymogami zdrowego odżywiania. Niespełna połowa osób zadeklarowała codzienne spożywanie warzyw i owoców, cennego źródła witamin dla naszego organizmu [5]. Podobna liczba badanych czyni to kilka razy w tygodniu. Ryby stanowiące cenne źródło kwasów tłuszczowych z rodziny n-3, które wykazują korzystne działanie na układ krążenia człowieka, powinny być spożywane 2-3 razy w tygodniu [5]. W badanej grupie wykazano nieco rzadsze ich spożywanie, w większości jeden raz w tygodniu. Z badań wynika, iż większość kobiet charakteryzuje się prawidłową masą ciała – średnia wartość wyniosła 24, podczas gdy średnia wartość u mężczyzn wynosiła 27, co jest jednoznaczne z nadwagą. Potwierdza to wyniki badań Niedożytko i wsp. przeprowadzonych wśród grupy „Gdańskich Morsów”. Autorzy stwierdzili, że średnie BMI w tej grupie wynosiło u kobiet 25,2, a u mężczyzn 27,2 [2]. Badania przeprowadzone na tle całej populacji również wskazują, iż u większości mężczyzn w danym wieku występuje nadwaga. Większy jest natomiast wskaźnik otyłości sięgający 30% wśród pięćdziesięciolatków [6]. Inne badania pokazały, że nadwagę rozpoznaje się u 50% mężczyzn i 38% kobiet, zaś otyłość u 20% mężczyzn i 30% kobiet w tym samym przedziale wiekowym [7].

Wyniki wskazują, że zdecydowana większość respondentów nie pali tytoniu. Odsetek palących jest dużo mniejszy niż w populacji, gdzie 14% kobiet i 39% mężczyzn deklaruje palenie [8].

Badani najczęściej oceniają siebie jako spokojne, towarzyskie, ruchliwe i pogodne osoby. Była to ocena deklarowana przez samych badanych, co mogło nie dawać obiektywnych danych na temat rzeczywistych cech morsów. Potwierdzone zostały jednak wyniki badań Niedożytko i wsp., którzy za pomocą kwestionariusza

NEO-FFI zaobserwowali wśród morsów podwyższone wartości w zakresie ekstrawersji oraz takie cechy, jak asertywność, otwartość na innych, optymistyczne postrzeganie świata czy też potrzeba stymulacji [2]. Osoby o takich cechach charakteru rzadziej cierpią na zaburzenia psychiczne, jak np. depresja. Potwierdzają to wyniki badań, w których większość osób deklaruje brak lub rzadkie występowanie tego typu problemów. Nieco ponad połowa badanych przechodzi stan infekcji górnych dróg oddechowych oraz osłabienia organizmu, zwane potocznie „przeziębieniem” średnio raz w roku, natomiast 35% osób nie przeziębienia się wcale. Nie zauważono wyraźnych różnic w tym względzie między mężczyznami a kobietami. Zbliżone wyniki otrzymali Niedożytko i wsp., u których połowa z przebadanych osób nie przeszła przeziębienia w ciągu roku przed wykonanymi przez nich badaniami [2]. Powyższe obserwacje wpływają na pozytywną ocenę swojego stanu zdrowia przez badanych. Część badanych mężczyzn (19%) ocenia swoje zdrowie bardzo dobrze, podczas gdy w populacji podobnie uważa tylko ok. 10% mężczyzn w tym samym wieku [3]. Większość badanych, którzy udzielili odpowiedzi na pytanie (33%) deklaruowała, że ich aktywność seksualna nie uległa zmianie. Należy zauważyć, że 17% ankietowanych wyraża lekką lub znaczną poprawę w tej sferze. Być może ma to związek z wydzieleniem endorfin w trakcie reakcji na zimno i związaną z tym poprawą samopoczucia [9].

Podsumowanie i wnioski

1. Większość osób regularnie uprawiających kąpiele zimowe wykazuje prozdrowotne zachowania.
2. Badani preferują czynne spędzanie wolnego czasu poprzez regularne podejmowanie różnych form aktywności fizycznej, jak np. pływanie, bieganie czy jazda na rowerze.
3. Osoby uprawiające kąpiele zimowe wykazują nieliczne błędy żywieniowe, takie jak zbyt duże spożycie kawy czy też zbyt rzadkie spożycie ryb. U większości mężczyzn występuje nadwaga.
4. Ankietowani rzadko chorują, 57% z nich przeziębienia się raz w roku, a 35% nie przeziębienia się wcale.
5. Stosowanie substancji psychoaktywnych jest zależne od rodzaju substancji, w większości nie palą tytoniu, natomiast 75% z nich przyznaje się do picia alkoholu.
6. Osoby te w większości deklarują pozytywne cechy charakteru ułatwiające walkę ze stresem.
7. Większość respondentów jest zdrowa, natomiast osoby przewlekłe chore stwierdzają pozytywny wpływ kąpiele na dane schorzenie, ogólną poprawę zdrowia i samopoczucia.
8. Pozytywny wpływ kąpiele zimowych na zdrowie fizyczne jak i psychiczne morsów, a także niektóre efekty zbliżone do kriostymulacji ogólnoustrojowej są argumentami do prowadzenia dalszych badań nad wpływem na organizm, oraz propagowania kąpiele jako bezpłatnego środka terapeutycznego.

Piśmiennictwo / References

1. Głowacka MD, Wantoch A. Promowanie zachowań sprzyjających zdrowiu. *Ann UMCS* 2007, 2: 336-339.
2. Niedożytko P i wsp. Czynniki ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego, wydolność fizyczna i cechy osobowościowe „Gdańskich Morsów” – doniesienie wstępne. *Kardioprofil* 2009, 1: 46-51.
3. Duda B. Subiektywna ocena zdrowia i aktywności fizycznej mężczyzn w wieku 40-59 lat. *Ann UMCS* 2007, c2: 105-107.
4. Duda B. Aktywność i wydolność fizyczna kobiet w wieku 50-59 lat. *Ann UMCS* 2007, a2: 102-104.
5. Włodarek D. *Dietetyka. Format A-B*, Warszawa 2005.
6. Duda B. Problem nadwagi u mężczyzn w wieku 50-69 lat. *Ann UMCS* 2007, b2: 112-113.
7. Słonina J i wsp. Promocja zdrowia i edukacja prozdrowotna w zapobieganiu i zwalczaniu otyłości u osób dorosłych. *Ann UMCS* 2007, 7: 297-300.
8. Dziubak M i wsp. Wiedza o szkodliwym wpływie palenia papierosów na zdrowie wśród losowo wybranych mieszkańców miasta Tarnowa. *Ann UMCS* 2007, 2: 159-162.
9. Suszko R. Krioterapia ogólnoustrojowa. *Rehabilit Med* 2003, 2: 63-71.
10. Bauer J, Skrzek A. Fizjologiczne podstawy krioterapii. *Med Sport* 1999, 5: 3-7.
11. Bleakley CM, Davison GW. What is the biochemical and physiological rationale for using cold-water immersion in sports recovery? A systematic review. *Sports Med* 2010, 44: 179-187.
12. Głowacka MD, Wantoch A. Promowanie zachowań sprzyjających zdrowiu. *Ann UMCS* 2007, 2: 336-339.
13. Kaciuba-Uściłko H, Kruk B. Adaptacja człowieka do zimna. *Medicina Sportiva* 1999, 1: 9-20.
14. Kolettis TM, Kolettis MT. Winter swimming: healthy or hazardous? Evidence and hypotheses. *Medical Hypotheses* 2003, 61: 654-656.
15. Koprowiak E, Nowak B. Style życia ludzi starszych. *Ann UMCS* 2007, 3: 372-375.
16. Kubsch H. Dom zimnych kąpeli w Bastad. *Mors* 2009, 1: 13-14, 2: 10-14, 21, 3: 5,8,12, 4, 6.
17. Łobożewicz T. *Hartować czy chorować. Sport Turystyka*, Warszawa 1985.
18. Łosiakowska A, Górka M. Zachowania zdrowotne osób w starszym wieku. *Ann UMCS* 2007, 4: 199-203.
19. Marcinkowski JT. *Podstawy higieny. Volumed*, Wrocław 1997.
20. Parnicka U. Aktywność ruchowa komponentem zdrowego stylu życia ludzi starszych. *Ann UMCS* 2007, 6: 28-31.
21. Piotrowski M. Zdrowie z lodu. *KiF* 2010, 2, 94-97.
22. Schevchuk NA. Adapted cold shower as a potential treatment for depression. *Medical Hypotheses* 2008, 70: 995-1001.
23. Siems WG, Brenke R, Sommerburg O, Grune T. Improved antioxidative protection in winter swimmers. *QJM: Int J Med* 1998, 92: 193-198.
24. Zagrobelny Z (red). *Krioterapia miejscowa i ogólnoustrojowa. Urban & Partner*, Wrocław 2003.