

Jak w 90 dni pokonałem raka?

Marek Kidziński



**Twoje zdrowie jest
najwyższym dobrem,
więc walcz o nie
i zwyciężaj z chorobą!**



Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment
pełnej wersji pod tytułem:
"Jak w 90 dni pokonałem raka?"

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez
[Wydawnictwo Złote Myśli sp z.o.o](#)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 26.06.2006

Tytuł: Jak w 90 dni pokonałem raka? (fragment utworu)

Autor: Marek Kidziński

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Złote Myśli s.c.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>AUTOBIOGRAFIA ORAZ GENEZA POWSTANIA CHOROBY</u>	4
<u>Kilka słów od mojej rodziny</u>	30
<u>Odczucia mamy</u>	30
<u>Przeżycie od strony brata</u>	33
<u>Twoje prawo do zdrowia!</u>	35
<u>ZAŁĄCZNIKI</u>	41
<u>Ksero dokumentów</u>	41
<u>PROFILAKTYKA WŁAŚCIWA – III KROKI</u>	47
<u>Krok pierwszy – woda</u>	47
<u>Oskarżenie i apel do narodów świata</u>	58
<u>Krok drugi – ANRY</u>	60
<u>Doktor Anatol Rybczyński</u>	61
<u>Zmowa milczenia</u>	68
<u>Krok trzeci – suplementy</u>	70
<u>Nieżywi lekarze nie kłamią!!!</u>	74
<u>Hipokrates</u>	76
<u>LITERATURA</u>	79
<u>ZAKOŃCZENIE</u>	80

Autobiografia oraz geneza powstania choroby



Ja (w mundurze) z bratem, Michałem

Nazywam się Marek Kidziński, urodziłem się 9 lipca 1983 roku w Dzierżoniowie wraz z bratem bliźniakiem, Michałem. Jestem spod znaku Raka. Dzieciństwo miałem bardzo dobre, rodzice o nas bardzo dbali, kochali nas, zresztą jest tak do dzisiaj. Mieliśmy z bratem kochanych dziadków, którzy niestety odeszli w 2002 roku oraz ciotki, które zawsze o nas pamiętały i zarzucały nas różnymi prezentami. Szkołę podstawową tak jak mój brat ukończyłem z wyróżnieniem, a później ukończyłem Liceum Techniczne w Zespole Szkół Radiotechnicznych w Dzierżoniowie. Mój brat uczęszczał do tej samej szkoły, tyle tylko, że do technikum. Zdałem też maturę i nie kontynuowałem nauki. Do 21 roku życia nie przechodziłem poważniejszych chorób.

Pod koniec 2004 roku na wysokości pasa z tyłu i po prawej stronie z przodu zacząłem odczuwać niewygodę. Po mniej więcej miesiącu do dwóch niewygoda pojawiła się również po stronie prawego jądra. Trwało to do maja 2005 roku. Nie poszedłem od razu do lekarza, aby zrobić badania, co to może być. Jądro do tego czasu zrobiło się o wiele większe i odczuwałem już bóle w okolicy pasa. W związku z tym, że kilka lat wcześniej odczuwałem bóle z powodu korzonków a niewygodą, którą odczuwałem, była tych okolicach, więc myślałem, że to właśnie od tego.

Największe odczułem jakiś tydzień przed świętami Wielkanocnymi i wtedy właśnie udałem się do lekarza, który podszedł do mojej dolegliwości dość obojętnie, stwierdzając na zasadzie wróżby, że jest to najprawdopodobniej piasek w moczowodzie i obrzęk na jądrze jest

właśnie tego skutkiem. Była to pani doktor, która poradziła mi, abym przyszedł po świętach, jeśli ból nie ustąpi i wtedy skieruje mnie na badanie USG, ponieważ teraz, jak stwierdziła, nie ma miejsc. Otrzymałem receptę na tabletki przeciwbólowe i w zasadzie byłem zadowolony z diagnozy, bo w sumie chciałem usłyszeć, że to nic poważnego i wierzyłem w to, że kilka tabletek załatwi sprawę. Jak się później okazało, było to błędne myślenie. Tak więc po zażyciu tabletek ból dosyć szybko ustąpił. Święta minęły, a ja już nie miałem takich dolegliwości bólowych jak wcześniej. Mimo że obrzęk nie pomniejszył się, ale i tak dla mnie było to wystarczające wytłumaczenie, żeby nie iść do lekarza po skierowanie. Tym bardziej że zawsze niechętnie tam chodziłem - właściwie też dlatego, że się nie przyzwyczailem, bo po prostu mało chorowałem, a drugą sprawą było lenistwo. Ogólnie nie postąpiłem najlepiej - jak się okazało później.

W momencie, kiedy zacząłem odczuwać dolegliwości związane z jądrem stałem się bardzo nerwowy, wybuchowy, nie mogłem dogadać się ani z bratem ani z rodzicami. Czasem sam się nie poznawałem i zastanawiałem się, dlaczego tak się zmieniłem. Dużo też zacząłem palić papierosów, jak również pić więcej alkoholu. Nie słuchałem rad brata ani rodziców, którzy mi nic złego nie mówili, bo przecież widzieli, co się dzieje i chcieli dobrze. Wiem, że ich to bardzo bolało. Teraz wiem, dlaczego tak się działo. To choroba, która podstępnie wkradła się do mojego organizmu poczyniła takie zmiany.

Ale wróćmy do kwietnia 2005 roku. Mniej więcej w połowie tego miesiąca dostałem powołanie do wojska. Kiedy je otrzymałem, pierwsze co zrobiłem to napisałem wniosek o służbę zastępczą. Ale gdy dowiedziałem się, jakie trzeba spełnić warunki i jak wygląda oraz ile trwa służba zastępcza zmieniłem zdanie. I tak pojechałem pod koniec kwietnia do WKU w Świdnicy, ponieważ dostałem kilka dni na zastanowienie się i zdecydowałem, że jednak będzie to służba zasadnicza. Okazało się, że 4 maja 2005 roku o godzinie 10⁰⁰ mam się stawić do Jednostki Wojskowej nr 2399 w Świętoszowie.

Nie ukrywam, że miałem dużą niechęć do służby wojskowej od kiedy ukończyłem szkołę średnią w 2002 roku. Tak więc przez trzy lata miałem trochę stresu a jak się później okazało, było to przyczyną szybszego postępowania choroby, ponieważ nowotwór po prostu kocha stres.

Tak więc rano 4 maja pojechałem wraz z tatą i właściwie sam się odwiozłem do Świętoszowa. Tato pojechał, a ja zostałem za bramą. Może nie dla każdego, ale na pewno dla przynajmniej połowy ludzi, którzy tam trafiają, jak i dla mnie, wejście za bramę i kilka pierwszych dni było niezłym szokiem. W co wcześniej ciężko było mi uwierzyć jak słyszałem to od znajomych i kolegów, którzy już tam byli.

Była to środa, a już w niedzielę przyjechali do mnie rodzice w odwiedziny. Nie do końca jednak miałem dobre samopoczucie, ponieważ wiedziałem, że nie jest ze mną do końca OK - jeśli chodzi

o mój stan zdrowia. To mi dosyć mocno przeszkadzało w normalnym funkcjonowaniu.

Po prawie dwóch tygodniach pobytu w jednostce i po rozmowie z tatą doszedłem do wniosku, że mam przepuklinę i zapisałem się do lekarza. Lekarz w Garnizonowej Izbie Chorych stwierdził zapalenie jądra. Przyznam, że może to dziwnie zabrzmieć, lecz nie byłem specjalnie zadowolony. Nie dlatego, że byłem chory, tylko dlatego, że zapalenie nie jest bardzo poważnym schorzeniem a ja chciałem po prostu szybciej zakończyć swoją „karierę” w wojsku i miałem nadzieję, że jest to coś poważniejszego. Od lekarza wojskowego usłyszałem, że przepuklina nie zwalnia mnie z obowiązku odbycia służby wojskowej i dosyć krótko (bo około dwóch tygodni) trwa rekonwalescencja, jednak zawsze przepuklina jest poważniejsza niż zapalenie (przynajmniej poważniej brzmi) i tak myślałem w tamtej chwili.

Tak więc zostałem na izbie chorych. Był poniedziałek 16 maja i byłem tam do 24 maja. W tym czasie byłem cztery razy w 105 Szpitalu Wojskowym w Żarach, gdzie musiałem zrobić kilka badań. Pierwszym razem 19 maja byłem tylko u pani doktor - urolog, która po zbadaniu skierowała mnie na USG moszny, które zrobiłem dopiero następnego dnia i po tym badaniu stwierdzono u mnie wodniaka jądra prawego, co dało mi wiele do myślenia, ale pielęgniarka na wspomnianej wcześniej izbie chorych uspokoiła mnie, mówiąc że to nie jest aż takie poważne, jak myślałem. Jednak trzeba to szybko zacząć leczyć, bo skutkiem może być bezpłodność.

Później miałem dwa dni przerwy, gdyż był weekend, tak więc niepewność trwała dwa dni, niby krótko, ale w mojej sytuacji trwało to naprawdę długo. Ale bardzo nie byłem przejęty, bo właściwie jeszcze nic złego się nie wydarzyło, a ja cały czas starałem się jak najwięcej być dobrej myśli. W niedzielę odwiedzili mnie rodzice. Przywieźli mi telefon, żebyśmy mieli ze sobą cały czas kontakt, bo jednak do Świątoszowa był kawałek drogi, a chciałem, by rodzina była na bieżąco z tym, co się ze mną dzieje.

W poniedziałek miałem już badanie krwi, które jak się okazało miało już wiele wyjaśnić. Na wyniki czekałem około dwie godziny i w ogóle nie myślałem, że może być coś nie tak. Ale gdy je otrzymałem byłem pewny, że nie jest dobrze, ponieważ wyniki wybiegały w ogóle poza normy, a utwierdziła mnie w tym pani urolog, u której miałem wizytę po otrzymaniu wyników. Oznajmiła mi, że jądra nie da się już uratować i konieczna jest amputacja. Tak więc było już jasne, że jest to nowotwór jądra. Jak można zauważyć, zaznaczyłem wszystkie diagnozy, które usłyszałem od lekarzy i jedną, którą stworzyłem sam po rozmowie z tatą. Zrobiłem to po to, żeby pokazać, jak ważne jest to, do kogo trafimy(chodzi mi o lekarza), co usłyszymy i co zrobimy z tą informacją, czy ją zlekceważymy, czy nie. Tak więc gdyby nie działo się to w wojsku, to nie wiem, jaki byłby koniec.

Ale wracając do poprzedniej myśli. Pamiętam, że zapytałem, jakie są szanse na przeżycie i muszę powiedzieć, że odpowiedź pani doktor ucieszyła mnie, ponieważ usłyszałem, że wyleczalność jest na poziomie powyżej 90%. Zostałem jeszcze skierowany na RTG

(rentgen) klatki piersiowej i USG jamy brzucha. USG niestety musiałem zrobić dopiero następnego dnia, ponieważ kolejka była tak duża, że niestety już bym nie zdążył. Dowiedziałem się również, że operacja odbędzie się albo we Wrocławiu albo w jakimś okolicznym szpitalu (okolice Świątoszowa). Po przyjeździe na GICH wróciłem na swój pododdział, ale następnego dnia czekał mnie ostatni wyjazd do Żar na ostatnie badanie. USG jamy brzucha wykazało, że mam powiększone węzły chłonne a RTG klatki piersiowej było w porządku, a więc z nie najgorszym nastrojem wróciłem do kolegów z plutonu i kontynuowałem przygotowania do Przysięgi Wojskowej, na której zresztą mnie, jak i kilku żołnierzy, którzy przebywali na izbie chorych miało nie być. Jednak dopuszczono nas i 27 maja 2005 roku zostałem zaprzysiężonym żołnierzem Wojska Polskiego. Była piękna pogoda i chyba taki gorący dzień już się nie zdarzył tego lata. Po przysiędze wraz z rodziną, bo niestety nikogo innego nie zapraszałem, gdyż jak napisałem wcześniej sam nie wiedziałem, jak moja przysięga będzie wyglądać, przyjechałem do domu. Przepustkę miałem do 30 maja 2005 roku. Wyniki, które, jak wcześniej napisałem, robiłem w szpitalu w Żarach były bardzo złe. Ale i tak w tej chwili nie martwiłem się aż tak bardzo, tylko chciałem jak najlepiej spędzić te trzy dni wraz z rodziną, tym bardziej, że po tych trzech dniach, gdy wrócę do Świątoszowa a później trafię do szpitala to długo mnie w domu nie będzie.

Po powrocie do jednostki znów przebywałem na izbie chorych. Tak było do 2 czerwca, kiedy to lekarz z jednostki wojskowej załatwił mi miejsce w Klinice Wojskowej we Wrocławiu, gdzie sanitarką

zostałem przywieziony. Znalazłem się na oddziale urologii, gdzie czekałem na zabieg. Pierwszy dzień praktycznie przeleżałem. Sytuacja na oddziale wyglądała tak, że nie było tam nikogo, kto byłby chociaż w zbliżonym wieku do mnie, tak więc na początku nudziło mi się strasznie. Wieczorem odwiedzili mnie rodzice, którzy byli akurat tego dnia również we Wrocławiu z Łokusiem (zdrobnienie od imienia Łoker z ang. Walker, był to piesek rasy Moskiewski Pies Stróżujący), którego wyniki też najlepiej nie wyglądały. Muszę tu dodać, że był to piesek znaleziony przez mojego tatę, ale niestety nie chodził o własnych siłach. Tak więc rodzina miała niestety trochę zmartwień a najgorsze jest to, że wszystko działo się w tym samym czasie. Ja byłem pewny, że piesek się nie podda, bo już nieraz udowodnił, że stać go na wiele więcej niż większość psów.

Następnego dnia na porannym obchodzie ordynator stwierdził bez zastanowienia, że operacja musi się odbyć jak najszybciej a poza tym stwierdził, że ja ukrywałem chorobę po to, żeby dostać się do wojska. Dodał jeszcze, że chce się widzieć z moimi rodzicami. Natomiast zabieg miał się odbyć w poniedziałek. Tak więc w sobotę i w niedzielę czekałem i coraz więcej myślałem. W tym samym dniu tj. 3 czerwca dowiedziałem się od lekarza, który jak się później okazało był synem ordynatora i miał mnie operować, tyle tylko, że tym razem dosłownie, że jest to rak. Powiedział to w taki sposób, że niestety nie poczułem się najlepiej. Piszę to dlatego, że dopóki taka osoba jak lekarz tego nie powie jest jeszcze w miarę OK (tak było w moim przypadku), ale gdy się tą informację usłyszy to niestety człowiek nie wie, co ma ze sobą zrobić ani co ma myśleć. W moim przypadku

trwało to na szczęście krótko. Tego samego dnia późnym popołudniem przyjechał do mnie mój tato. Dość długa rozmowa z nim bardzo dużo mi dała. Podczas niej dowiedziałem się bardzo ważnej rzeczy, o której gdzieś kiedyś słyszałem, ale nie przywiązywałem do tego zbyt dużej wagi, jako że będąc zdrowym uważałem po prostu, że jest mi to do niczego nie potrzebne. Było to mianowicie zdanie, które miałem powtarzać minimum 20 razy, 2 razy dziennie. Pamiętam, że tato powiedział mi wtedy, żebym nie robił tego tak, jakbym czytał gazetę, tylko tak, żeby za każdym razem to, co mówię we mnie wchodziło. Zdanie to brzmiało tak: „Z każdym dniem i pod każdym względem czuje się coraz lepiej i lepiej”. W sumie proste, ale nie wiedziałem jeszcze wtedy, jaką ta fraza wykonuje pracę w mojej psychice. Oczywiście na plus. Dlatego już z dużo lepszym nastawieniem czekałem na zabieg, tym bardziej, że frazę tą powtarzałem kilkaset razy dziennie, co dopiero sobie uświadomiłem po jakimś czasie, gdyż na co dzień tego nie liczyłem. Daje to naprawdę niesamowity efekt. Z każdym dniem czułem i wiedziałem coraz bardziej, że wszystko będzie OK. Jest to pierwszy raz (oczywiście mowa tu o okresie, kiedy byłem chory), kiedy to mój tato będąc osobą mającą bardzo dużo informacji i wiedząc, że mi to pomoże bez wahania powiedział, co mam robić. Bo jest ważną rzeczą, żeby przy osobie, która jest w podobnej sytuacji był ktoś, kto zachowa „zimną krew” i wie co powiedzieć, doradzić.

Zabieg odbył się 06.06.2005 roku. W przeddzień zabiegu miałem rozmowę z anestezyjologiem, który na koniec powiedział mi mniej więcej takie zdanie: „Usunięcie jądra to nie jest problem, problem

jest dopiero później”. Dlatego między innymi tak ważna jest psychika, żeby po czymś takim nie załamywać rąk, tylko taką wiadomość traktować tak, aby spłynęła po nas jak po kaczce. Tak więc efekt autosugestii był bardzo szybki. Trzeba jednak pamiętać, żeby robić to z zaangażowaniem, a nie od niechcenia.

Od 6 czerwca wszystko w moim życiu zaczęło się dziać bardzo szybko. Dodam jeszcze, że zabieg skończył się około godziny 12 w południe a ja musiałem praktycznie nieruchomo leżeć do rana następnego dnia. Po zabiegu nafaszerowany środkami przeciwbólowymi, bo ból był niewyobrażalny, poza tym czułem się dość dobrze. Mimo tego, że przez dwa dni gorączkowałem. Po dwóch dniach od zabiegu doszedł do tego okropny, ból głowy, a bolało szczególnie wtedy, gdy nie leżałem. Była to odpowiedź na znieczulenie, które przed operacją dostałem w kręgosłup (tzw. „blokada”). Znieczulenie to powoduje brak jakiegokolwiek czucia od pasa w dół i trwa od 3 do 4 godzin.

10 czerwca opuściłem klinikę we Wrocławiu i ponownie udałem się ambulansem wojskowym do Świątoszowa na GICH(Garnizonowa Izba Chorych). Opiekę tam ogólnie miałem dobrą. Teraz od momentu zabiegu przez dwa tygodnie czekałem na wyniki badań z amputowanego jądra (wyniki badań histopatologicznych). Miałem mieszane uczucia co do tego, czy był to nowotwór złośliwy czy łagodny. Był to dla mnie ciężki czas, ale dzięki rodzinie (brat, rodzice) i autosugestii, o której pisałem wcześniej dawałem sobie radę. Rana powoli się zrastała, ale jednak był mały problem,

ponieważ zebrała się ropa, jednak w niedługim czasie wszystko się unormowało. Ogólnie po ustąpieniu bólu głowy, który trwał dosyć długo, bo około jednego tygodnia czułem się dobrze, nawet bardzo. Rodzice przyjeżdżali do mnie w odwiedziny, tak więc samopoczucie jeszcze bardziej mi się poprawiało.

W tym okresie po raz piąty, ale tym razem jeszcze z kolegą z plutonu udałem się do szpitala wojskowego w Żarach. Tym razem chodziło o komisję wojskową, która miała ustalić, jaką kategorię ma nam przyznać. Specjalnie się nie przejmowałem tym, jaka ona będzie, bo muszę powiedzieć, że o tą upragnioną przez wielu zmianę kategorii nie było łatwo, a jeśli już ktoś ją dostał to przeważnie na od trzech do dwunastu miesięcy. Przykładem może być dwóch żołnierzy, którzy mieli to samo schorzenie, ale jednak jeden dostał „B3”, a drugi „D” tak, że praktycznie nikt nie wiedział, o co w tym wszystkim chodzi.

Po krótkiej rozmowie z jednym z członków komisji udałem się jeszcze do innego pokoju, aby skserować inne papiery potrzebne do komisji, a po powrocie już mieć podbitą książeczkę zdrowia, do której miała być wpisana kategoria. Lecz zanim do tego doszło pan kapitan, który miał to zrobić miał dylemat, gdyż jak powiedział do mnie: „nie wiadomo jaki to jest”, chodziło mu oczywiście o to, czy nowotwór jest złośliwy, czy nie. Okazało się jednak, że otrzymałem kategorię „D”, która zwalnia mnie z obowiązku odbycia służby wojskowej w czasie pokoju.

Ale wracając do poprzedniej myśli.

Przyszedł w końcu dzień, kiedy dostałem przepustkę (był to 20 czerwca), ponieważ przyszły wyniki i następnego dnia miałem się zjawić na tzw. „konsultację”. Jak się okazało, nie zdążyłem na autobus, bo po prostu nikt nie mógł mi przynieść przez cztery godziny munduru (a przecież wojsko podobno uczy dyscypliny). Zadzwoiłem po brata, który jak tylko wyszedł z pracy, wsiadł w samochód i wraz z tatą oraz swoją dziewczyną przyjechał jak najszybciej mógł. Przez ten czas jeszcze z opatrunkiem na ranie pooperacyjnej i w upale zrobiłem sobie „spacer” około 4-5 kilometrów w kierunku drogi, którą jechał po mnie Michał. Gdy wreszcie przyjechałem do domu, byłem bardzo szczęśliwy, gdyż była tam moja mama, która czekała na mnie i mój bardzo kochany i bardzo chory pies Łokuś oraz drugi - bo mieliśmy dwa, a drugim była i jest jeszcze z nami suczka Deksia. Mimo tego, że wyniki Łokera były trochę lepsze, niestety nie chodził on tak sprawnie jak byśmy tego chcieli, tylne łapki miał nie do końca władne i na spacerach trzeba było podtrzymywać jego tył np. rącznikiem. Mimo tego, że był tak schorowany i pokrzywdzony przez człowieka imponował mi wytrwałością i cierpliwością i wiem, że tak jak my jego tak on nas, a może nawet i bardziej kochał. On był chory i ja.

To moje szczęście z pobytu w domu jednak długo nie trwało. Na następny dzień, czyli we wtorek, 21.06.2005, pojechałem do kliniki. Był to najgorszy dzień w moim życiu. Byłem na konsultacji z ordynatorem oddziału urologicznego, podczas której powiedział mi, że muszę przejść chemioterapię a później operację usunięcia węzłów chłonnych, które były dosyć mocno powiększone. Następnie

miałem się zgłosić na rozmowę z ordynatorem oddziału onkologii i to on miał teraz pilotować moje dalsze „leczenie”. W dalszej części wytłumaczę, dlaczego ten wyraz wyróżniłem cudzysłowem. Byłem tam z moim tatą. Muszę powiedzieć, że ta rozmowa do najprzyjemniejszych nie należała. Ordynator zapytał mnie, czy chcę wiedzieć, co mi jest? Odpowiedziałem, że oczywiście chcę. Zapytał jeszcze czy chcę, żeby przy tej rozmowie był mój tato, po czym bez zastanowienia odparłem, że tak. Chwilę później usłyszałem wraz z tatą zdanie, które brzmiało mniej więcej tak: „Jest to nowotwór bardzo złośliwy z bardzo wrednej rodziny”. Muszę powiedzieć, że zrobiło mi się gorąco, ale obecność taty pomogła mi to przetrzymać. Przez chwilę byłem trochę sparaliżowany. Tato zapytał ordynatora, kiedy zaczynamy leczenie, na co on dopowiedział, że natychmiast, że ma już dla mnie miejsce na oddziale, po czym tato zadał jeszcze jedno pytanie: „Czy są inne metody leczenia poza chemioterapią?” Usłyszeliśmy odpowiedź, że niestety nie ma a chemia, którą dostanę, musi zadziałać na cały organizm i że to ma powstrzymać ewentualne przerzuty. Ponownie wszystko potoczyło się w bardzo szybkim tempie. Tak więc musiałem zostać na onkologii jak się później okazało niepotrzebnie a tato odjechał, ale nie pojechał do domu tylko na spotkanie ze znajomym bioenergoterapeutą i ja tam też miałem być, ale niestety wpływ słów lekarza zadziałał tak, że zostałem we Wrocławiu.