



# MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB



# Ogłoszenia drobne

Czasem sobie myślę - kim jestem? Dokąd zmierzam? Po co to wszystko? Ale wtedy odpalam film z Profesorem Moniuszko o tym, jaki majonez lubi i już mi lepiej. Dziękuję.

Serdeczne podziękowania dla wszystkich, którzy namiętnie napastują mnie o papierosy. Doceniam, że tak się troszczycie, żebym nie wyhodował sobie raka płuc. Moje zwierzątko ma się dobrze. Systematycznie wyprowadzam je na spacer, a przyjaciel obiecał mi, że na urodziny dostanę obrożę.

Jestem niezwykle wzruszona słowami pięknej dziewczyny, która pozwoliła mi wyrwać się do tańca na SPSach. Powiedziała, że jeszcze żaden mężczyzna jej tak nie prowadził. Kochana, nigdy nie jest za późno, żeby zmienić drużyny.

Ostatnio usłyszałam od pewnego mężczyzny, że moje imię kojarzy mu się z pewną francuską piosenką. Zrobiło mi się bardzo miło. Później sprawdziłam tekst tego utworu i okazało się, że opowiada o blondwłosej komunistce zabawiającej się w akademiku z jakimś fagasem. Fajnie.

Jestem bardzo wdzięczna prowadzącej, która odpowiadała na wszystkie moje durne pytania na zajęciach. Zobaczyłam bliznę u pacjentki po cięciu cesarskim i wyglądała tak, jakby wykonano dwa oddzielne cięcia. Zapytałam, czy to dlatego, że bliźniaki były dwujajowe. Popatrzyła na mnie z konsternacją, po czym powiedziała, że to na pewno było jedno cięcie, bo macica jest jedna. Musiałam mieć jakiś niedotleniony mózg, jak zadawałam to pytanie.

Serdecznie pozdrawiam lekarza z radiologii, który powiedział pacjentce jadącej do Dubaju, czy nie boi się, że mąż ją sprzeda, bo podobno blondynki chodzą drogo.

Pozdrawiam lekarza, który żalił się, że tak to jest mieć za żonę profesora, która będzie pracować do siedemdziesiątki, a dla mężczyzny to już osiągnięcie dociągnąć do sześćdziesiątki.

Czy ktoś poślizgnął się na bananie który leżał w Pathologicum? Potrzebuję filmu, jeśli takowy incydent nastąpił. Ślijcie na adres redakcji...

Który zakład ortopedii na uczelni prowadzi zajęcia z gipsowania? Ścian oczywiście. Można jeszcze się zapisać?

Pozdrawiam kolegę, który podbił do mnie na SPSach. Na pytanie, co tam u niego, odpowiedział: „no super, trochę w biegu, ale znalazłem przynajmniej koleżankę, która ma papierosy”. Ucieszyłam się z dobrych wieści, a on popatrzył tak na mnie dłuższą chwilę i dodał: „to ty jesteś tą koleżanką”. No dajcie spokój.

Miałam ostatnio do wyrwania ciężką ósemkę, ale za to wyrwał mnie student na konsultacjach. Polećcie dobrego i rzeczowego specjalistę....

Szybka propozycja randki dla odważnej osoby - Ja, twoja głowa i bandaż. Chłopaki, naprawdę musimy nauczyć się zakładać opatrunki. Błagam!

Drodzy mieszkańcy DS1 - co robicie, kiedy w nocy zapomnicie papieru do łazienki? Jak żyć? Co zrobić? Dzwonicie po pomoc czy jak?

Poszukuję kompana/kompanki do wspólnego nieuczenia się. Mogę zaproponować użalanie się nad sobą (i nad Tobą), dużo pesymistycznych scenariuszy dostosowanych do każdego egzaminu indywidualnie, codzienną dawkę wiadomości: „Nie chce mi się” i absolutnie 0 motywacji. W gratisie wspólne sesje płakania nad naszym ciężkim losem na UMB.

Kto zatwierdził plan windy w USK mieszczącej 3 osoby??? Drogi architekcie - próbowałeś kiedyś jechać tą windą z plecakiem, torbą na fartuch i kanapkami w oddzielnej siatce?!

Serdecznie pozdrawiam kochane Panie, które czytają Medyka w laboratorium w bloku M - pozdrawiają czule studenci analityki z redakcji.

Czy lokalne studygramerki mogą zorganizować jakiś kurs o zasięgach w socialmediach dla początkujących studentów z własnymi biznesami? Potrzebuje statystyk, kto chce oglądać narzekanie na studiach....





# MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB

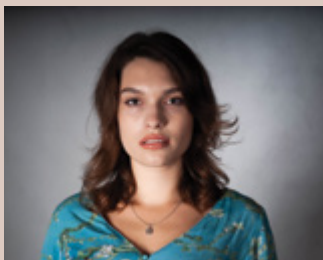
## Kochani Czytelnicy!

Nadszedł marzec, a z nim długo wyczekiwana wiosna. Oczywiście tylko kalendarzowa, bo nadal zaskakują nas ujemne temperatury, śnieg i zimno przesywające do kości. Nieważne, że jest 8 stopni, jeśli odczuwalna to -4. Mimo wszystko wiosna to czas nadziei, budzenia się do życia, a co za tym idzie większej ilości słońca i pozytywnej energii. Na naszym kampusie słychać już śpiewające nieśmiało ptaki, a na drzewach pojawiły się maleńkie, zielone pączki. Nie wiem jak dla Was, dla mnie wiosna to moment powolnego wybudzania się z zimowego marazmu. Długie, ciemne wieczory zostają za nami, a ja razem z nimi pozwalam odejść wszystkim ciemnym myślom. Na wiosnę ubieram się w uśmiech i nadzieję, że pomimo czekających mnie 5 egzaminów, po prostu będzie dobrze. Niczym chmurą perfum, otulam się pozytywnymi myślami, że wszystko się ułoży. Mówi się również, że wiosna to czas zakochania. Jednak w tym roku zgodzę się ze znanym pisarzem i filologiem, Jaume Cabré i wprowadzę tę samą zasadę: „Zdecydowałem się zmienić tryb życia na trochę weselszy, chodzić na piwo z kolegami z bursy, (...) śmiać się bez powodu i oglądać w kinie nudne, niewiarygodne historie, a przede wszystkim nie umierać z miłości”. Więc w tym roku nie zamierzam umierać z miłości. Chyba, że z miłości do siebie. Chociaż ona raczej nie jest śmiertelna, a życiodajna.

Oddaję w Wasze ręce nasz najnowszy numer i życzę Wam jak najwięcej słońca, wiosny i pozytywnej energii, którą znajdziecie w naszym Medyku!

**Ściskam Was ciepło,  
Redaktor naczelna**

*Róża Maria Huszcza*



## Spis treści

- 4 NATALIA OLSZEWSKA  
**Wicked Sentiment**
- 4-6 OLA MATYJA / RÓŻA MARIA HUSZCZA  
**Działalność naukowa, doktorat. Im wcześniej, tym lepiej?**
- 7 PIOTREK WALICKI  
**Pasta o konwentach fantastyki**
- 8-9 ALEKSANDRA OPEŃCHOWSKA  
**Lizbona w lutym? Praktyczny poradnik „czego nie robić”**
- 9 KNUR W KITLU  
**Z miłości do przeszłości**
- 10-11 WIKSA CIOK  
**Być kobietą, być kobietą... w świecie reprodukcyjnej niesprawiedliwości**
- 11-12 MIŁOSZ „MAJSTER” BARAŃCZUK  
**Schodki**
- 12-13 PIOTREK WALICKI  
**Diuna: Część druga (2024) – mekka popkultury czy „guilty pleasure”**
- 14 ORZO  
**Kofeina – cudowna używka**
- 15 JULIA MAJEWSKA  
**Diamant i sól**
- 16-17 KINGA GRZELIŃSKA  
**Miłość cielesna, niecielesna... czyli Speed Dating 2.0**
- 18 RÓŻA MARIA HUSZCZA  
**Początek jest zawsze niewinny**

Autorką okładki jest Weronika Makowska.

### SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Róża Maria Huszcza

Zastępca: Natalia Olszewska

Sekretarz: Wiktoria Żakowicz

Dyrektor Korekty: Magdalena Burel

Zespół Social Media: Wiktoria Żakowicz

Redaktorzy: Natalia Olszewska, Wiktoria Żakowicz, Paweł Ciura, Miłosz Barańczuk, Michalina Kowalska, Piotr Walicki, Gabriela Peška, Stanisław Krokosz, Karolina Karwowska, Wiktoria Ciok, Miłosz Nesterowicz, Maja Talacha, Jakub Aleksiejuk, Tomasz Kredowski, Hubert Korowicki, Otton Czajkowski, Julia Majewska, Kinga Grzelińska, Weronika Makowska, Barbara Grudzińska, Aleksandra Matyja

Korekta: Magdalena Burel, Natalia Olszewska, Wiktoria Żakowicz, Maria Obrycka, Paweł Ciura, Maja Talacha, Miłosz Barańczuk, Julia Młyńczak

Skład i druk: TOP DRUK, ul. Nowogrodzka 151A, 18-400 Łomża

Siedziba Główna Redakcji: Dom Studenta Nr 1, ul. Akademicka 3, 15-267 Białystok

mlodymedyk.redakcja@gmail.com

# Wicked Sentiment

Tell me something good  
That you never said before  
All your dreams  
All your fears  
What's the place you call "home"?

What keeps you up at night?  
Sends shivers down your spine?  
And all the little things  
That plain folks talk about

Don't be afraid  
Don't say you have no time  
Baby, the night's long  
So stay with me some more

You may think that you've known me  
For a thousand years  
That I am the one  
That we are all the same

Don't ever say "I love you"  
That foolish little phrase  
I'm afraid that I would just  
Laugh at your pretty face

Don't you worry, sweet boy  
I'm not gonna break  
your precious little heart  
I'll be gone in a minute  
I never stay around  
You'd never even know  
That I've ever come by

I'mma vanish in the haze  
Into thin, thin air  
But I'll cast a spell  
So you never think of me again

But for now  
I'll stay a bit longer  
Listening to your heart  
Feeling your pulse  
So close to mine

Just to remind myself  
That I'm alive as well ■

Natalia Olszewska

## Działalność naukowa, doktorat.

### Im wcześniej, tym lepiej?

**O działalności naukowej, doktoracie, zagranicznym stażu w rozmowie z Michałem Dębczyńskim, rezydentem oraz doktorantem w II Klinice Chorób Płuc, Raka Płuca i Chorób Wewnętrznych.**

#### **Kiedy zacząłeś swoją działalność naukową?**

Zacząłem dosyć późno, bo już po studiach i było to związane z miejscem, w którym rozpocząłem pracę – II Kliniką Chorób Płuc, Raka Płuca i Chorób Wewnętrznych. Spotkałem tam ludzi, którzy mnie zainspirowali, zachęcili i stworzyli możliwości, abym zagłębił się bardziej naukowo w medycynę.

#### **Czy z perspektywy czasu nie żałujesz, że rozpocząłeś działalność naukową dopiero po studiach?**

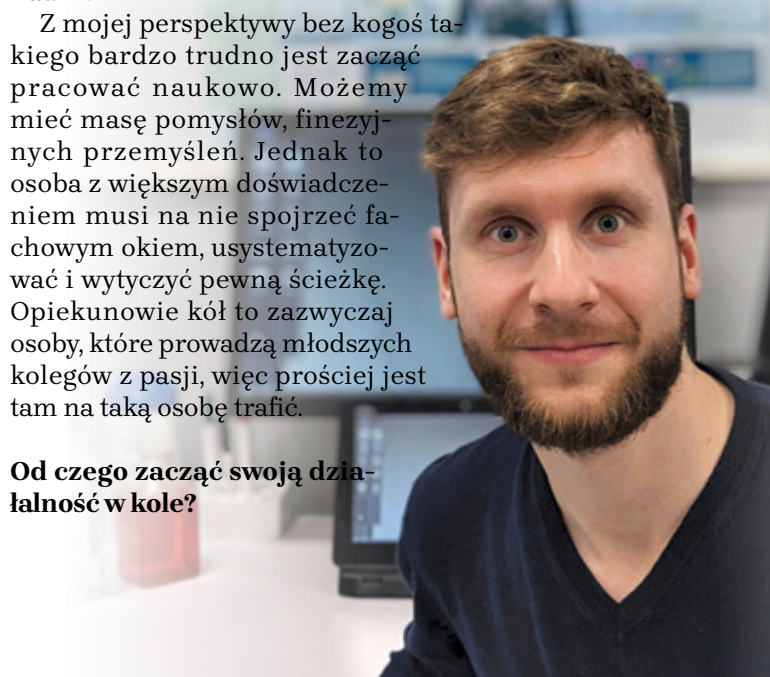
Trochę, szczególnie jeżeli chodzi o staże naukowe i działanie w kołach. Jako student byłem skupiony na innych rzeczach. Uważam, że warto przejść przez parę kół naukowych. Można tam poznać różne modele pracy i grupę osób, które będą mogły podsunąć nam jakiś pomysł. Dzięki temu można już przygotowywać się do rezydentury czy do pracy

naukowej. Oczywiście można to robić też później, ale im wcześniej się zacznie, tym jest łatwiej.

#### **Czy to właśnie w kole naukowym najłatwiej jest znaleźć mentora, który wprowadzi nas w świat nauki?**

Z mojej perspektywy bez kogoś takiego bardzo trudno jest zacząć pracować naukowo. Możemy mieć masę pomysłów, finezyjnych przemyśleń. Jednak to osoba z większym doświadczeniem musi na nie spojrzeć fachowym okiem, usystematyzować i wytyczyć pewną ścieżkę. Opiekunowie kół to zazwyczaj osoby, które prowadzą młodszych kolegów z pasji, więc prościej jest tam na taką osobę trafić.

#### **Od czego zacząć swoją działalność w kole?**



To zależy od jego profilu i od tego, co nas interesuje. Zazwyczaj przy klinice bądź zakładzie jakieś projekty już są. Dołączając do koła możemy zostać do nich włączeni. Realizujemy pomysły poprzedzone niejednokrotnie wieloletnimi przygotowaniem. W takiej sytuacji mamy więc i zespół, i opiekuna, i gotowy pomysł, więc jest to naprawdę bardzo ułatwione zadanie. Stopniowo możemy zacząć realizować również własne pomysły.

### **Spora część osób jest zainteresowana pisaniem prac naukowych. Czy warto zacząć od słynnych case reportów, czyli opisów przypadków?**

Dobrym wyborem są również prace przeglądowe. Do pracy oryginalnej musimy już uzyskać wyniki badań. Dlatego na samym początku przeglądówki są dobrą drogą. Pisząc je, musimy przeanalizować całą literaturę, badania, które były już prowadzone na dany temat. Znajdujemy również prace, których wyniki odbiegały od głównych nurtów. Jest to niesamowita nauka.

### **Czy pisanie prac naukowych najlepiej zacząć od pierwszych lat studiów, czy poczekać, aż będziemy mieli większą wiedzę kliniczną?**

Z mojej perspektywy im wcześniej, tym lepiej – zawsze jest to nauka. Nawet jeżeli aktualnie nie mamy szerokiej wiedzy, to będziemy nabywać ją bardzo szybko. Duży zakres materiału będziemy musieli sprawdzić sami, co zaowocuje w przyszłości.

### **Na czym wzorować się, pisząc swój pierwszy case report?**

Bardzo często w czasopiśmie, które takie case reporty wydają, znajdziemy template, czyli wzór, do którego musimy się dostosować. Dobrze jest też przeczytać wcześniejsze prace w danym czasopiśmie. Pracując nad case reportem, zawsze odnosimy się też do innych publikacji o danej tematyce. Nasz przypadek nie jest oderwany od tych już opublikowanych. Musimy skonfrontować się z doświadczeniami innych badaczy.

### **Case reporty można też prezentować na konferencjach dla studentów...**

Jak najbardziej. Konferencje uczą nas prezentować, co często jest dużym wyzwaniem. Występujemy przed innymi uczestnikami oraz ekspertami, musimy ugruntować nasze stanowisko i zmierzyć się z pytaniami. Jest to bardzo przydatne, ponieważ w przyszłej pracy naukowej coraz częściej będziemy musieli prezentować i tłumaczyć nasze wyniki.

### **Wracając do prac naukowych – jak je pisać, żeby zostały opublikowane?**

Musimy odróżnić prace oryginalne od przeglądowych. Z przeglądówkami zwykle jest tak, że najpierw szukamy czasopisma, które jest zainteresowane danym te-

matem. Przyglądamy się ich wymaganiom i do nich dopasowujemy naszą pracę. Natomiast w pracach oryginalnych działa to raczej od drugiej strony – najpierw robimy badania, a później szukamy najlepszego miejsca do publikacji wyników. Warto też zwrócić uwagę na impact factor, on jest wyznacznikiem renomy czasopisma i możemy go potem uwzględnić, starając się o stypendium czy grant.

### **Jak znaleźć czasopisma, w których możemy opublikować naszą pracę?**

Na stronie Ministerstwa Nauki dostępny jest wykaz, który zbiera wszystkie czasopisma z różnych dziedzin. Możemy znaleźć tam to, które odpowiada tematyce, którą się interesujemy. Od razu widzimy również, ile punktów ministerialnych zostanie przyznanych, jeśli nasza praca zostanie opublikowana.

W Polsce warto sprawdzić punkty ministerialne, aby się nam to „opłaciło” w przyszłości. Do stypendium, doktoratu, dorobku naukowego czy w przyszłości do grantów naukowych.

### **Na początku lepiej pisać prace po polsku czy po angielsku?**

To zależy od tego, gdzie publikujemy, bo zazwyczaj lepsze czasopisma, nawet jeśli należą do polskiego wydawcy, wymagają języka angielskiego. Tak samo jest z konferencjami – w Polsce czasem prezentujemy po polsku, jednak na międzynarodowych konferencjach, gdziekolwiek by się one nie odbywały, językiem obowiązującym jest angielski. Bywa on nieodzowny, jeżeli chcemy dobrze wydać naszą pracę.

### **I tu pojawia się problem – gdzie szukać tłumaczeń dla naszych prac, kiedy Google Tłumacz zawodzi?**

Pomyślmy, że kiedyś w ogóle nie było translatorów i ludzie sobie radzili! Wszystkie lepsze czasopisma mają pododdział zajmujący się korektą językową. Praca pod tym kątem jest zawsze oceniana przez recenzentów i edytora. Drobne niedociągnięcia są poprawiane. Nawet jeżeli redakcja uzna, że praca jest językowo zbyt słaba i odeśle ją z powrotem, zawsze możemy wykonać korektę językową zewnętrznemu.

Jednak warto pisać, nawet jeśli nie idzie nam od razu najlepiej. Dobre prace bywają odrzucane, ponieważ, dla przykładu, nie mieszczą się w profilu danego czasopisma. Nie można się tym zrażać. Trzeba tylko przerehabilitować pracę i wysłać dalej. Determinacja jest najważniejsza.

### **Aktualnie robisz też doktorat w II Klinice Chorób Płuc, Raka Płuca i Chorób Wewnętrznych. Był to Twój pomysł, czy ktoś doradził Ci – masz potencjał, idź na doktorat?**

W Klinice powiedziano mi, że jest możliwość robienia doktoratu i jeśli się zdecyduje, to otrzymam duże wsparcie. Zdecydowałem się po roku rezyden-



tury. Dołączyłem do badań, które były już wtedy prowadzone w Klinice.

### **W związku z tym odbyłeś trzymiesięczny staż w Instytucie Gaslini w Genui.**

Temat mojego doktoratu – indukowane pluripotencjalne komórki macierzyste – jest bardzo specyficzną dziedziną, stricte laboratoryjną. Związane z nim badania wymagają zaawansowanej technologii i umiejętności, których trudno jest nauczyć się z podręczników. Chciałem szkolić się w miejscu, które zajmuje się tym na zdecydowanie większą skalę. Tutaj mam radę dla młodszych koleżanek i kolegów – zawsze warto korzystać z możliwości nauki od lepszych od siebie. O wiele szybciej zdobywa się wiedzę oraz doświadczenie w ośrodkach, gdzie dane badania są już wykonywane i mają duże zaplecze naukowe.

### **Od kogo wyszła propozycja tego stażu?**

To my, doktoranci, sami szukaliśmy najlepszych ośrodków i pisaliśmy do nich! Warto wspomnieć o tym, że pisaliśmy z zapytaniem do 100 ośrodków. Tylko 10 dało nam odpowiedź, z czego 8 było odmownych. Wspominałem już o tym, że w działalności naukowej determinacją to klucz do sukcesu.

W Genui przyjęto nas bardzo życzliwie, ale wymagano sporo. To świadczy o tym, że byli naprawdę zainteresowani nauczaniem nas. Na studiach lekarskich pracy laboratoryjnej nie jest dużo, więc nawet wyćwiczenie precyzji, mikroruchów i specyficznych nawyków potrafi być wyzwaniem.

### **Opowiesz trochę o stażu?**

Przede wszystkim była to nauka od podstaw. Chcieli nas nauczyć swoich metod. Zwracali uwagę na szczegóły przy pracy laboratoryjnej, które bardzo łatwo można pominąć, pracując samemu. Nie każdy ośrodek dopuści od samego początku, aby wszystkiego dotknąć, wszystko zobaczyć. Nie każdy ośrodek umożliwi udział w projekcie, który jest tam realizowany. My mieliśmy możliwość wyboru projektów – pełnego uczestnictwa w nich. Dodatkowo poznaliśmy fantastycznych ludzi.

### **Czy po tych 3 miesiącach czujesz, że jesteś lepiej przygotowany do badań związanych z Twoim doktoratem?**

Zdecydowanie. Wyjazd na zagraniczny staż pozwolił mi nauczyć się nowych umiejętności oraz zobaczyć wypracowane przez lata metody. Mogłem je „przywieźć” i zastosować u nas, co bardzo ułatwia mi pracę.

### **Jeśli chodzi o wyjazdy zagraniczne, staże czy program Erasmus+ dla studentów. Zdania są podzielone, niektórzy twierdzą, że nie zawsze takie wyjazdy zaowocują większą wiedzą.**

Uważam, że nie warto jechać na „ślepo”, że podobna nam się Rzym i tam jedziemy. Przed wyjazdem warto zrobić research. Najlepiej jechać w konkretnym celu i z konkretnym pytaniem. W miejsce, gdzie z punktu naukowego jest coś, co nas interesuje lub stosowana jest nowatorska metoda. Warto to wszystko przemyśleć, aby nie tracić czasu.

### **Wróćmy do badań klinicznych prowadzonych w II Klinice. Czy mogą się w nie zaangażować tylko rezydenci, czy studenci również?**

Oczywiście, istnieje koło naukowe i można się zaangażować. Ostatnio jesteśmy dość zabiegani, ale jeśli ktoś byłby zainteresowany, zawsze może zgłosić się do opiekuna koła. On zawsze jest chętny, żeby dużo pokazać i nauczyć studentów.

### **Czy na koniec masz dla studentów jakąś radę?**

Na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku mamy Kliniki, ale także zakłady teoretyczne, które są otwarte na osoby, które chcą się uczyć. Zawsze można znaleźć projekt dla siebie oraz osobę chętną do poprowadzenia nas. Czasem nie będzie to trafione i stwierdzimy, że chcemy się zajmować czymś innym lub w innym miejscu. To też jest dla nas bardzo cenna wiedza. Warto próbować i to jak najwcześniej. Jednak nigdy nie jest za późno. ■

**Ola Matyja  
Róża Maria Huszcza**







# Pasta o konwentach fantastyki

Poniższa pasta została napisana w celu humorystycznej promocji konwentów fantastycznych, ale przede wszystkim z mojej własnej słodkiej próżności. Nie wiem jak Wy, drodzy czytelnicy, lecz ja będę na tegorocznym Pyrkonie (14-16.06.2024). Co więcej, mam plan napisać dla Was relację z tego wydarzenia. Jeszcze więcej – relacja ta będzie już zupełnie na poważnie.

**Uwaga, pasta jest pełna niewybrednego słownictwa i czarnego humoru! Poza tym, konwenty są odrobinę przyjaźniejszymi wydarzeniami, niż tutaj opisano. Obiecuję.**

Dostałem info o konwencie fantastyki. Taki happening, na którym introwertycy są dalej introwertykami, tylko w jednej wielkiej kupie, która osiąga masę krytyczną i introwertyzm przechodzi w odmianę agresywną. Kiedy się dowiedziałem, że ma tam być kilku znanych pisarzy, szczerze powiedziałem, pociekła mi ślinka. Nagabywanie twórców prozy i dowiadywanie się, skąd mają tyle \$PLN\$, to jedno z moich ulubionych zajęć.

Na imprezie przywitało mnie to, czego w sumie się spodziewałem – umalowane ryje, wszystkie barwy tęczy i kubki z wiedźminem Geraltiem. Gdy mijalem coraz to kolejne cosplayerki, zastanawiałem się, czemu te, które kochają tak bardzo anime, nie kochają równie mocno hentai. Kiedy niemal wlażłem na ich kolegów, doszedłem do wniosku, że nie można tak dużo myśleć i trzeba bardziej chwycić chwilę.

Przechodząc przez dział jutuberów i omijając policję ścigającą kolejną inkarnację Wardęgi, natknąłem się na informację, że na imprezie ma być Andrzej Sapkowski. O ile wcześniej wspominałem o cieknącej ślinie, teraz nawet nie pokusiłbym się o opis aktywności moich ślinianek. Rozpocząłem gorączkowe poszukiwania pisarza, przeczesałem różne pomieszczenia.

W jednym z nich natrafiłem na okrągły stół. Po jednej stronie siedzieli król Artur, sir Galahad i sir Lancelot, po drugiej stronie Lech Wałęsa, Tadeusz Mazowiecki i któryś z Kaczyńskich.

- Brytowie nigdy nie zrzekną się Camelotu! – zagrzmiął Artur i ciachnął w powietrzu Excaliburem.

- Jestem za, a nawet przeciw, ale musicie wykonać zwrot o 360 stopni od wpływów Moskwy! – odburknął Wałęsa.

- Czy widział ktoś z was Andrzeja Sapkowskiego? – wtrąciłem.

Na salę wpadł Wojciech Jaruzelski.

- Ogłaszam stan wojenny! – krzyknął.

- Ustawka Brytowie na Solidarnoooooość – ryknął Merlin, a z jego laski strzeliło zaklęcie zużywające pięć punktów many.

W całym tym zamieszaniu, migającym światłem i pikujących wałęsizmach przyczołgał się do mnie Leszek Miller z częściowo rozmazaną twarzą i poinformował mnie, że widział Sapkowskiego w sali na końcu korytarza, o ile nie był to kolejny cosplayer.

Poszedłem więc za jego wskazówkami, omijając defiladę Armii Czerwonej po wygranej bitwie z garnizonem Stumilowego Lasu. Wreszcie dotarłem na miejsce. Trwała tam sesja RPG, którą prowadził sam Sapkowski. Graczami byli ludzie z szefostwa CD Projekt Red, strasznie niezadowoleni.

- Letho z Gulety nie istniał w książce! – grzmiął Sapkowski.

- Nie możemy wszyscy grać Geraltiem! – mówił któryś z twórców o nazwisku kończącym się na -iński.

- Ja chcę grać Yennefer – wtrącił inny o twarzy jak Lenny Face.

- Dość tego! I tak narobiliście mi już mnóstwo smrodu i g\*\*na! – huknął pięścią w stół autor, rozrzucając K-dwudziestki.

- Panie Sapkowski – podbiegłem do pisarza. - W jaki sposób napisać sześć książek na podstawie trzech gier?

Ale Sapkowski już opędzał się od cosplayerek Triss Merigold i unikał butów, którymi rzucali w niego dewoci gier. Wkrótce zniknął razem z obstawą, która zgarnęła go do auta. Na miejscu pozostali tylko zgraja przyszczytanych kuców łapiących Pokémony, Redzi próbujący dodzwonić się do Kijanu z Rivii i ja, cholernie zawiedziony całą sytuacją.

Na koniec podbiegł do mnie na moment jakiś młody tiktoker, zamachał mi przed twarzą rękami i krzyknął, że zrobił mi pranka, więc pomyślałem, że jest to odpowiedni moment, by może poszukać jakiejś plastikowej katany do cosplayowego seppuku. ■

**Piotrek Walicki**



# Lizbona w lutym? Praktyczny poradnik „czego nie robić”

Rozciągnięta w czasie sesja zimowa na UMB (trwająca odpowiednio 48 lub 55 dni w zależności od obranego kierunku), podejście do zaledwie (lub aż) dwóch egzaminów oraz nakładające się bezbłocze zaskutkować mogą luką w harmonogramie zajęć o całkiem pokaźnych rozmiarach. W naszym przypadku pozwoliło to wcisnąć w swój grafik pięciodniową wycieczkę do Portugalii między jednym a drugim egzaminem. Odpocząwszy po pierwszym, ze zbliżającym się ciepłym oddechem drugiego na karku, kupiliśmy bilety i wsiedliśmy w samolot pewnych różowych linii lotniczych kierujący się prawie 3000 km na południowy zachód.

Czy ten krótki tekst będzie pobudzającym wyobraźnię opisem rajskiej portugalskiej przygody? Niezupełnie. Będzie to raczej spis krótkich praktycznych porad co robić, a czego unikać podczas wizyty w mieście żółtych tramwajów.

**1.** Cliché, z którego człowiek zdaje sobie sprawę zwykle wtedy, gdy już jest za późno – wygodne obuwie. Lizbona nie bez powodu nazywana jest miastem siedmiu wzgórz. Chodzenie co i rusz w górę i w dół podczas zwiedzania weryfikuje wytrzymałość mięśni łydek i obfituje w otarcia. W zasadzie do tego punktu należałoby dodać jeszcze posiadanie kondycji fizycznej na miarę kozicy górskiej, ale jako studenci wyrwani z wiru nauki do sesji wiemy, że trzeba się bez tego obejść.

**2.** Transport po mieście – opłacalny jest jednorazowy zakup karty Carris za 1 euro z możliwością doładowania, a później, no właśnie – jej doładowywanie. Okazuje się, że w automatach na wejściu do metra nie jest to od razu takie intuicyjne. Jeśli zależy wam na ekstremalnej minimalizacji kosztów, w Lizbonie istnieje też opcja darmowej komunikacji miejskiej dla studentów do 23 roku życia. Trzeba jednak przedstawić enrolment declaration wystawioną przez uczelnię – pamiętając przy tym, że należy wystąpić o nią w dziekanacie jeszcze przed opuszczeniem Polski.



► Cabo da Roca, najdalej na zachód wysunięty punkt kontynentalnej Europy



▲ Lizbona



▲ Lizbona

**3.** Zabytkowy żółty Tram 28 – odjeżdża z placu Martim Moniz co 15 min. Jeśli chcecie uniknąć spędzenia dwóch godzin w kolejce, aby się na niego załapać, polecamy udać się tam przed 9:00 rano, zanim reszta turystów odwiedzających Lizbonę zdąży zjeść śniadanie i wypić poranną kawę.

**4.** Słynne babeczki budyniowe Pasteis de Nata – czy smakują one lepiej, gdy jemy je siedząc w kawiarni z widokiem na Se de Lisboa w zabytkowej dzielnicy miasta? Odpowiedź brzmi – o zgrozo, nie. Smakują one tak samo dobrze w centrum, jak i na obrzeżach, a różnica cenowa wynosi nawet 100%.

**5.** Wypożyczenie samochodu – wybrzeże Atlantyku i najbardziej zachodni punkt kontynentalnej Europy to miejsca, których wprost



nie można pominąć przy okazji wizyty w Lizbonie. Pokonanie odległości niespełna 50 km podróżując transportem publicznym trwa ponad dwie godziny w jedną stronę i dlatego — choć jesteśmy gorącymi zwolennikami zacieśniania relacji polsko-portugalskich podczas dyskusji w autobusach — uważamy, że warto przemyśleć wypożyczenie auta. W naszym przypadku udało się wykubać te 300 zł za dobę (włączając paliwo), co nie jest wygórowaną ceną zwłaszcza, jeśli podróżuje się w kilka osób, a radość z jazdy Fiatem 500 w kabriolecie słoneczną drogą przy samym oceanie jest bezcenna!

**6.** Skoro była mowa o samochodzie, warto dodatkowo wspomnieć, że wybierając

zakwaterowanie istotną sprawą jest to, czy hotel oferuje parking na noc. Centrum Lizbony i jego okolice cierpią na zaawansowane stadium niedoboru miejsc parkingowych, co (szczególnie jeśli tak, jak w naszym przypadku, wyjazd zbiegnie się z meczem reprezentacji Portugalii) skutecznie uniemożliwia pozostawienie auta w pobliżu. Nie żeby nocne spacery do hotelu były czymś, czego nie lubimy.

Czy było warto? Niektórzy twierdzą, że podróż kształcą. W tym przypadku (jak i w każdym innym zresztą też) chyba ciężko będzie mi się nie zgodzić. ■

**Aleksandra Opęchowska**

## Z miłości do przeszłości

Na tej stronie autor wraca wspomnieniami do błogich lat niewinności i narzeka, że te czasy to nie bumerang i nie wróćą. Naprawdę, nie znajdziesz tutaj niczego więcej. Jeśli nie zamierzasz czytać takiego kiczu, to nie zwracaj sobie nim głowy i przewróć kartkę.

Do wszystkich pozostałych: czy nie było lepiej? Może niekoniecznie, jeśli blizny po kablu od żelazka nosisz do tej pory, ale ja nie mogę udawać, że nie poszczęściło mi się, jeśli chodzi o rodzinę: rano odębnić szkołę, odprowadzić kolegę na przystanek, po drodze odgonić miejscowego żula, po powrocie do domu zjeść obiad, postarać się zignorować kłótnię starych, w łóżku odrobić zadanie, nazajutrz powtórzyć. Gdzie wady? Że fajek i piwa nie można kupić? Można, tylko trzeba wiedzieć, gdzie zająć. Że to żadna wolność żyć na garnku innych ludzi i nie podejmować ważnych życiowych decyzji? Kogo to obchodzi? Nie mnie. Ja propozycję uwiązania do jednego osiedla za zapewniony dobrostan i częściovie zajęcie się domowym ogniskiem przyjąłbym z uśmiechem na ryju. Dla propozycji rzucenia studiów i zostania panią domu sam bym sobie kupił sukienkę. Ani sanacji, ani komunie, ani trzeciej er-pe nie udało się tego wyrwać z duszy moich quote-unquote emancypowanych przodków – mi potrzebne jest pole do obrabiania, micha z jedzeniem i poczucie, że nazajutrz nie zniknie ani pług, ani zawartość miski. Czy to właśnie nie jest piękne w czasach szkolnych? Dokładnie tak – i w tym sęk.

Kiedy tylko patrzę na ścieżkę, na jaką się wybrałem, idąc na te studia, to ogarnia mnie paraliż.

Miło by było założyć z góry, że po ukończeniu uniwersytetu wszystkie problemy tego świata się skończą, a mnie pozostanie wyłącznie zbijanie kokosów w trudnym, ale poważanym zawodzie.

Realia pokazują jednak, że na tej wyboistej, pełnej dziur drodze różowe okulary



same spadają z nosa, nieważne ile razy je poprawiasz. Trudno jest pozostać optymistą wiedząc, że już za kilka lat będziesz na porządku dziennym mierzyć się nie tylko z chorobą i śmiercią, ale też z niewdzięcznością, ignorancją, agresją, pozwami, hałasem, wyczerpaniem, niewyspaniem, tudzież wieloma innymi atrakcjami, a to wszystko wewnątrz systemu, który bez zawahania wrzuci cię pod pociąg, jeśli będzie tego wymagał imidż przełożonych i/lub kolegów. Dla chętnych dochodzi zadanie z gwiazdką, czyli rodzina i stres związany z jej utrzymaniem; dla niektórych wieczny balans na drżącej linii, żeby nie wpaść w otchłań nałogu; dla jeszcze innych przechodzenie przez wrzynające się w krwawicę ciernie tego nałogu. Życie jest super!

Mając przed sobą taki obraz, czy nie byłoby miło rozłożyć kocyk i zatrzymać się w jednym miejscu na zawsze? Oj tak, oj jak bardzo. Niestety, to nie my decydujemy kiedy i czy iść. Skłamałem, nie ma czegoś takiego jak “ścieżka życia”. Jest natomiast życiowa linia produkcyjna; jeśli nie wykujesz sobie zbroi do momentu, w którym wszyscy dookoła zaczną w ciebie bić młotami, to dżem truskawkowy nie będzie jedyną czerwoną plamą na twoim kocyku.

Mimo to, dobrze by było, żeby pod tą zbroją pozostał człowiek – a o to bardzo trudno, bo trzeba tego człowieka karmić. Czym? Czymkolwiek, co przypomni mu, czemu wybrał właśnie tę, a nie inną linię. Może to szczerą chęć pomocy ludziom motywowana własnym bólem? Może osobista ambicja,

żeby wybić się ponad stan, w jakim się wyrosło? Cokolwiek by to nie było, dobrze to smakuje popite ciepłymi, dobrymi wspomnieniami. Tylko trzeba pić powoli – inaczej można sobie poparzyć język. ■

**Knur w kitlu**



# Być kobietą, być kobietą... w świecie reprodukcyjnej niesprawiedliwości

▲ źródło grafiki: <https://www.wellandgood.com/barbie-crying/amp/>

Kobieta musi godzić się z bólem. Mimo że wcale nie musi... Wiecie, jak często marginalizowany jest ból menstruacyjny i inne objawy PMS lub innych chorób kobiecych, dopóki nie stanowią one trudności w zajściu w ciążę? Wiecie, że często zakładanie wkładki domacicznej odbywa się bez znieczulenia? Wiecie, że do cewnikowania pęcherza moczowego kobiety często nie wykorzystuje się lignokainy, „bo tak jest szybciej”, „bo cewka jest krótsza” albo „bo boli tylko przez chwilę”?

Tekst skupi się jednak na części tego problemu, jakim jest stosowanie antykoncepcji – to zawsze jest temat na czasie, może z tego względu, że w większości świata nadal nie nastał czas, gdy kobietę traktuje się nie tylko jako żywy inkubator? Świetnym tego przykładem jest zestawienie rekomendacji badań w ciąży z wizytami po porodzie, gdzie liczba refundowanych wizyt u położnej czy lekarza jest znacznie ograniczona oraz nie ma nawet oddzielnej wizyty na poradę laktacyjną, mimo że ta często jest potrzebna. Gdy kobieta spełni swoją funkcję reprodukcyjną, przestaje być potrzebna do czasu, aż nie będzie mogła znowu zajść w ciążę. Czasem kobieta zostaje z tym faktem sama. A wiecie, ile wynosi miesięczny zasiłek dla samotnej matki?

Proszę przygotować się na wiele pytań, na które samemu trzeba będzie odpowiedzieć. Ja tylko zarysuję, jak sytuacja przedstawia się w Polsce i sformułuję pytania. Jak to mówią na studiach – „resztę proszę uzupełnić we własnym zakresie”.

Młodzi ludzie chcą prokreować, dojrzewają do tego, by planować świadomie rodzinę. Stawiają na jakość wychowania i swoją obecność w procesie kształtowania młodego człowieka bardziej niż na

ilość wydanych na świat potomków. Współcześnie dłużej przygotowują się do rodzicielstwa. Chcą najpierw ustabilizować się finansowo (co jest dosyć trudne, zważywszy na inflację, ceny mieszkań, ceny żywności itd.), zdobyć wykształcenie oraz zadbać o swój stan psychiczny, aby wychować dziecko, nie popełniając błędów swoich rodziców (stąd coraz większa popularność terapii).

Na początku lat 80. co piąta kobieta w wieku 20-24 lata zostawała matką. Obecnie średni wiek pierworódki to 30 lat. Kobiety dalej jednak osiągają wiek reprodukcyjny będąc nastolatkami, a do czasu pierwszej ciąży, chcąc nie chcąc, dojrzewają seksualnie w sensie psychicznym i fizycznym. Stąd, aby odpowiedzialnie podejść do objęcia roli matki, stosują antykoncepcję. Ten sposób zapobiegania ciąży wciąż jest domeną kobiet – na świecie ponad 100 milionów z nich stosuje hormonalne tabletki antykoncepcyjne. Dla mężczyzn w wieku rozrodczym terapia hormonalna wciąż nie jest interesującym tematem. W końcu jest to ingerencja w organizm. Mimo że badania nad tą metodą antykoncepcji prowadzone są od 50 lat, dalej nie ma takich środków dostępnych w aptece. Zresztą, okoliczności są takie, że to od kobiet oczekuje się odpowiedzialności za antykoncepcję – to one ryzykują najwięcej.

Inaczej jest w przypadku kobiet, które nie chcą zostać matkami. Część z nich chce być pewna, że nie zajdzie w ciążę. Na świecie miliony osób już skorzystały z zabiegu sterylizacji, a jednak w Polsce metoda ta jest mocno ograniczona ze względu na niejasne przepisy prawne. Kobiety mają do niej ograniczony dostęp – jedynie w sytuacji, gdy przyszła ciąża mogłaby zagrażać jej zdrowiu lub życiu



(a i tak kobiety rodzą drogą cesarskiego cięcia więcej razy niż jest to rekomendowane, co już stanowi ryzyko pęknięcia macicy czy ciąży ektopowej i jest realnym zagrożeniem dla ich życia). Istnieją dwa stanowiska wobec uznania przestępczości sterylizacji. Pierwsze, obrane przez polski rząd, stanowi, że to akt bezprawny ze względu na nieodwracalność zabiegu. Drugie wykazuje sześć argumentów, które przemawiają przeciwko pierwszemu:

**1.** Trwała antykoncepcja nie jest ciężkim uszkodzeniem ciała, ponieważ jest to zabieg odwracalny. Nie zawsze przywrócenie płodności po podwiązaniu jajowodów kończy się sukcesem, niemniej jest to możliwe.

**2.** Zabiegi sterylizacji nie są szkodliwe dla zdrowia. Zdarzają się powikłania, niezwykle rzadko, ale jest to znamienne dla każdej operacji. Co więcej, zapobiegają uszczerbkom na zdrowiu psychicznym i fizycznym, będącym następstwami niechcianej ciąży czy traumatycznego porodu.

**3.** Prawo karne nie może być interpretowane tak, że nie pozwala pacjentowi korzystać z praw nadanych mu w konstytucji.

**4.** Według niektórych, zgoda pacjenta stanowi dostateczny powód, by nie pociągać do odpowiedzialności osób trzecich, które brały udział w zabiegu, czyli np. lekarza.

**5.** Czyn ten nie jest społecznie szkodliwy. Można na to spojrzeć z tej strony, że prioryte-

tyzowanie samostanowienia jednostki o ochronie swojego zdrowia i życia ze względów czy to religijnych, egzystencjalnych, ideologicznych czy społecznych, stawia nas wyżej jako społeczność. Z drugiej strony jednak, nie można powiedzieć, że nie jest społecznie szkodliwy, jeśli atakuje definiowane przez społeczeństwo dobro wspólne (tj. potencjalne dziecko) i pozostaje w niezgodzie z zasadami współżycia społecznego.

**6.** Brak jest przepisu prawnego, który odnosiłby się do uszkodzenia ciała na żądanie.

Prawo nie jest tak restrykcyjne w stosunku do mężczyzn. Wazektomie przeprowadzane są w całym kraju. Jakiego są tego przyczyny?

Czy istnieje prawo do autonomii prokreacyjnej? Jeśli tak, to czy autonomia ta obejmuje także prawo do rezygnacji z płodności?

Czy mimo bycia jednostką społeczną, stanowimy również jednostkę odrębną, która może dysponować własną płodnością wedle swojej woli? Jeśli tak, to czy można ukarać lekarza za wykonanie zabiegu trwałej antykoncepcji (z pełną świadomością i zgodą pacjenta) z tytułu ciężkiego uszkodzenia ciała?

To jak to jest – być kobietą w świecie reprodukcyjnej niesprawiedliwości? ■

Wiksa Ciok

# Schodki

Kto uważnie śledzi wydarzenia spod szyldu UMB, ten wie, jakie wrażenia może zapewnić studentom niezawodny Klub CoNieCo. Mieliśmy okazję być świadkami kolejnej lutowej edycji kabaretu „Schodki”, która tym razem odbyła się... w marcu. Z uwagi na okres tuż po sesji zimowej, nieprzychylną pogodę oraz ogół okoliczności, widzowie przybywają na tę edycję najmniej licznie. Tym razem jednak liczebność publiczności przekroczyła oczekiwania nas wszystkich.

Jak na każde „Schodki”, tak i tym razem ochoczo i licznie przybyli do nas dawni Coniecovicze, nasi przyjaciele, popolscy studenci oraz przedstawiciele Władz Uczelni. W przeciwieństwie do „rześkiej” pogody na zewnątrz, wewnątrz panowała ciepła atmosfera – tym bardziej, że tłum był na tyle okazały, że miejsca brakowało nawet na klatce schodowej. Co mogło

tak zachęcić te „tłumy” do przyścia na nasze kabarety? Czyżby to zasługa plakatów?

Jak wiadomo, w każdej edycji skecze są zaplanowane pod ściśle ustaloną tematykę. Tym razem wraz z resztą Coniecowiczów postanowiliśmy pójść za ówczesnym trendem i ukierunkować się na drobną parodię najnowszego polskiego serialu o polskiej szlachcie. Mowa rzecz jasna o „1670”. Szabli i szlachectwa w naszych skeczach (których było aż dwanaście) nie brakowało. Mogliśmy ujrzeć treści o tak bogatej tematyce, jak: zarządza-





powód do naszej dumy. Osobiście uważam, że każdy z członków Klubu dał z siebie ile się da, aby zadbać o sukces naszego występu. Gdyby ktoś zapytał, co najbardziej cenię w „Schodkach”, powiedziałbym, że ludzi. Osoby w postaci naszych wiernych widzów, ale też przede wszystkim te, które sprawiają, że zarówno tworzenie skeczy, próby, jak i finalny występ są udane oraz, przede

nie Uniwersytetem, siłownia, dramat bycia starostą roku, pojedynki rycerskie czy czarodziejski džinn. Do tego kilka skocznych piosenek – od rapu aż po disco polo – oraz liczne zmagania studentów z trudami ich kariery medycznej. Mogliśmy być świadkami tak ikonicznych zabiegów teatralnych jak „chłop przebrany za babę”, szydercze autoironie oraz liczne „walaszki”. Całość spięto świetną konferansjerką, a na początku i końcu nie mogło oczywiście zabraknąć cudownej, wspólnie odśpiewanej „Piwniczki”. Po występach dobry humor z nas nie uchodził dzięki wspólnej zabawie na parkiecie i niekończącym się rozmowom.

Obiektywnie możemy stwierdzić jako współtwórcy i współwykonawcy, że ta edycja to kolejny

wszystkim, pełne dobrej atmosfery i zachęcające do czynnego zaangażowania. Mieliśmy to szczęście trafić na liczne grono Młodych (których ówczesnie było dwanaścioro), którzy udowodnili, że do kabaretu to oni się nadają i trema im niestraszna. „Schodki” to taniec... to śpiew... to mnóstwo śmiechu... – a śmiech to zdrowie, jak wiadomo.

Na koniec nie pozostaje nam nic innego, jak tylko podziękować wszystkim z Was, którzy nas zaszczytili swoją obecnością oraz zaprosić naszych drogich czytelników na kolejną edycję Schodków, która odbędzie się już w maju. ■

**Miłosz „Majster” Barańczuk**

## Diuna: Część druga (2024) – mekka popkultury czy „guilty pleasure”?

Science fiction, które po polsku znamy jako literaturę fantastycznonaukową, ma dwa zasadnicze cele. Pierwszym jest spekulacja na temat rozwoju technologii – któż nie lubi sobie czasem pomarzyć, w jakim to kierunku zawieje nas wiatr nauki w bliższej lub dalszej przyszłości? Drugim jest wyobrażanie sobie odległych w czasie społeczeństw i tego, jak ta technologia, warunki panujące na innych planetach czy nawet rozwój polityki wpłyną na umysły naszych potomków.

Mozemy jeszcze wyróżnić trzeci cel, czyli dawanie frajdy odbiorcom sztuki utrzymanej w tym gatunku, jednak wspominam o tym tylko dodatkowo, bo to akurat powinno być oczywiste dla całej literatury czy szerzej dla wszystkich tekstów kultury w ogóle. Pochłaniamy przecież to, co nas kręci, przy czym możemy się zwyczajnie dobrze bawić. Po prostu tak już jest, że nadrzędnym celem sztuki jest zabawa i pamiętać powinni o tym

zarówno twórcy, jak i odbiorcy. Bardzo bym chciał, by pamiętali o tym również ludzie odpowiedzialni za układanie kanonu lektur szkolnych.

Wyposażywszy Was w wiedzę o tych trzech funkcjach, postaram się Wam nakreślić, jakim filmem jest *Diuna* w reżyserii Denisa Villeneuve'a. Wróżę, że każda adaptacja *Diuny* już do końca istnienia popkultury będzie sporym wydarzeniem. A to dlatego, że wydana w 1965 roku powieść autorstwa Franka Herberta zakreśliła charakterystyczne uniwersum, pełne zapadających w pamięć sylwetek oraz przemyśleń filozoficznych i społecznych. Dzięki temu prawdopodobnie już na zawsze pozostanie ona tzw. klasykiem inspirującym ludzi o przeróżnych umysłach.

Czasem lubię myśleć o kulturze, czy konkretniej o popkulturze, jako o miejscu styku ludzkiego umysłu i otaczającej nas rzeczywistości. Tak się składa, że niektóre teksty kultury, które ją budują,



wręcz idealnie pośredniczą w relacji człowieka ze światem; pozwalają nam bowiem ten świat sobie odrobinę oswoić. I tylko tym celnym pozycjom przypadnie zaszczytna możliwość okupowania naszych półek przez długie dekady i oddziaływania na kolejne generacje.

Budzi to we mnie niejasny lęk – czy artyści z biegiem lat (i wraz ze wzrostem ich liczby na świecie) nie będą coraz bardziej skazani na mielenie tego, co już było, bo te najcelniej odczytujące rzeczywistość dzieła już stworzono? Czy rozwój kultury jest jak odkrywanie kolejnych kontynentów, a my już praktycznie wypełniliśmy białe plamy na mapie? Czy w tej sytuacji nie pozostają nam już tylko bezpieczne wycieczki w miejsca wcześniej dotknięte ludzką stopą, a możliwość dziewiczej eksploracji już dawno minęła? Jeśli tak jest, science fiction jest jak cały kontynent, jak Ameryka, zaś *Diuna* w takim układzie spokojnie może być Nowym Yorkiem.

Och, no właśnie. Miałem pisać o *Diunie*.

Ogromne czerwie pustyni, ohydni Harkonnenowie, manipulujące umysłem Bene Gesserit czy psychoaktywna przyprawa pozwalająca na loty w kosmos i zmieniająca kolor oczu tych, którzy przyjmują ją przewlekłe to surrealistyczne obrazy, które wypalają się w naszej pamięci już na zawsze. Nowa ekranizacja *Diuny* bierze te obrazy i wyciska z nich bardzo dużo – jak na moje niewprawne literackie oko – najwięcej, jak się da. To największa zaleta tego filmu. A że obrazy te, tak jak pisałem, są naprawdę sugestywne, wszystkim podatnym na taki rodzaj obrazowości zagwarantują tonę zabawy. Trzecią funkcję science fiction mamy więc odhaczoną.

Wracając do pierwszej i drugiej funkcji fantastyki naukowej – *Diuna* jest ulokowana w odległej przyszłości i nie jest tzw. hard science fiction – to nie rozprawa o nowych technologiach przykryta jakąś historią. To bardziej baśń, która trochę na zasadzie *Gwiezdnych Wojen* z ich słynnym otwarciem *Dawno, dawno temu, w odległej galaktyce* je-

dynie wykorzystuje fantastycznonaukowe ułożenie, by snuć historię o ludziach. A tam, gdzie ludzie, tam wpływy, władza, religia i systemy moralności. Książka dotyczyła tych tematów po prostu wspaniale. A film?

Nowy film robi to niestety po łebkach. Zdaje sobie sprawę, że zamknięcie tylu ciekawych wątków w dwóch i pół godzinach ekranizacji to niełatwe wyzwanie, jednak fabuła nowej *Diuny* nawet się nie schyla po te wątki. Koncentruje się tylko na losach bohaterów i ubiera je w potężną dawkę pompatyczności i efekciarsko zrealizowanych przygód.

Cały geniusz powieści Herberta gdzieś się pomiędzy tym wszystkim zawierusza. Jeśli myślicie, że wymagam zbyt dużo, przypomnijcie sobie trylogię *Władcy Pierścieni* reżyserii Petera Jacksona, w której, oprócz epickiej historii, dostaliśmy też przemycone tu i ówdzie melancholijne rozważania Tolkiena. Jakkolwiek to ostro zabrzmi, rozważania Herberta zasługiwały na podobny szacunek w nowej *Diunie*.

Podsumowując, film jest sugestywną i wierną adaptacją wątku głównego *Diuny*, a fanom gatunku czy po prostu mocnych wrażeń sprawi naprawdę solidny zastrzyk przyjemności. Niestety, nie

oddaje on wszystkiego tego, co czyniło powieść Herberta utworem wyjątkowym na skalę całej kultury, a jedynie wyciąga z niego najbardziej soczyste kąski. Nie jestem też pod wrażeniem sposobu budowania przez ten film napięcia i nie zdziwię się, jeśli komuś zdarzy się w kinie usnąć w trakcie seansu. Czy polecam przejście się do multipleksu? Raczej tak. Ale na pewno mniej, niż bym chciał.

Brakuje mi już miejsca, ale mam nadzieję, że korekta pozwoli mi jeszcze na małe *addendum*: idźcie na *Kosa*. Dawno nie widziałem tak dobrego polskiego filmu. ■

**Piotrek Walicki**



# Kofeina – cudowna używka

Kofeina obecnie jest wszędzie. Znajdziemy ją w kawie, herbatach, napojach gazowanych, a nawet jako popularny suplement (w roli przedtreningówki) dla osób ćwiczących. Możemy wyróżnić dwa źródła jej pochodzenia: naturalne oraz syntetyczne.

Przy doustnym spożyciu, jej wchłanianie trwa około 40-45 minut. Maksymalne stężenie, jakie osiąga we krwi, zauważalne jest po 15-120 min, a jej okres półtrwania wynosi 240 min. Na tym etapie czas może się wydłużyć lub skrócić. Wpływ na to będą miały np. czynność wątroby, dieta, stan fizjologiczny czy nikotynizm. Tempo jej metabolizowania wpływa na długość utrzymywania się efektów jej działania.

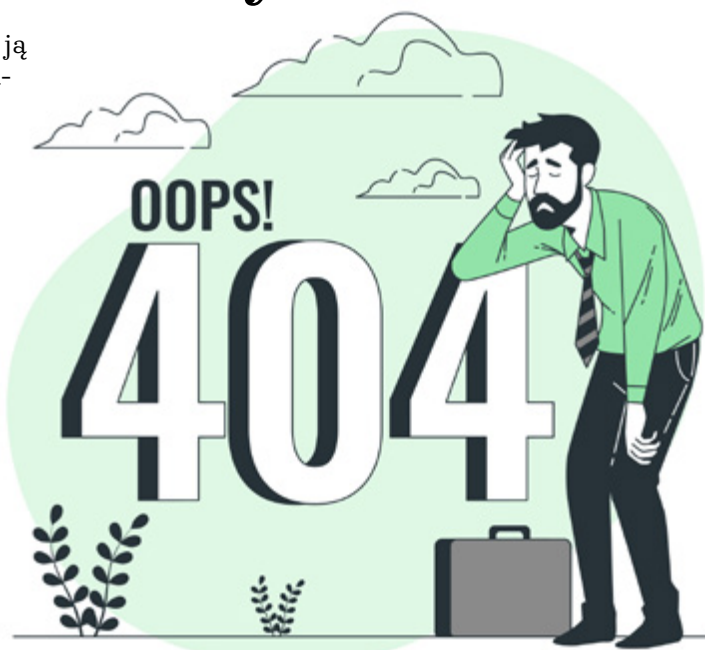
Jej główne działanie jest powszechnie znane – zmniejszenie uczucia zmęczenia oraz poprawa koncentracji. Dochodzi do tego na skutek zablokowania adenozy, jednego z neuroprzekazników.

Popularnym „straszakiem” przed napojami energetyzującymi, zwłaszcza ze strony osób starszych, jest wysoka zawartość kofeiny, która (rzekomo) przyczynia się do chorób serca. Czy jest to prawda?

Częściowo tak, ponieważ bezpieczna dzienna dawka, jaką może przyjąć dorosły człowiek, to 300mg. Nie można zapominać, iż substancja ta odpowiedzialna jest za wzrost ciśnienia krwi, stężenia cholesterolu oraz homocysteiny (wpływa na powstawanie zmian miażdżycowych w tętnicach). Z badań wynika, że regularnie zażywanie kofeiny nieznacznie wpływa na ciśnienie skurczowe, jak i rozkurczowe. Obecnie nadal prowadzone są badania nad wpływem kofeiny na autonomiczny układ nerwowy.

Co ciekawe, jej duże dawki u dzieci mają negatywny wpływ na ich układ kostny – mogą prowadzić do zwiększonego ryzyka złamań.

Świeży temat, jakim jest ustawa z początku bieżącego roku o sprzedaży napojów energetycznych osobom nieletnim, miał wpływ na sprzedaż tychże produktów. Częste promocje oraz znaczne obniżenie cen były spowodowane spadkiem ich sprzedaży. Szybko powstały zamienniki tak, aby rynek ponownie był wysyczony. Co dają zamienniki? Zaczniemy od charakterystyki typowego napoju – najczęściej w puszcze 250ml znajduje się 80mg kofeiny (32mg/100ml). Czy jest to dużo? W kawiarni dostaniemy cappuccino również w wielkości 250ml, a zawartość kofeiny będzie wahać się w granicach 40-65mg. Nowe produkty adresowane do nieletnich konsumentów mają obniżoną zawartość do 14mg/100ml – co warto zauważyć, są to w większości (jeśli nie wyłącznie) opakowania po 500ml, a więc po szybkim obliczeniu, puszka zawiera 70mg



substancji czynnej. Różnica pomiędzy klasycznym energetykiem a tym nowym jest niewielka i stanowi zaledwie 10 mg.

Co wpływa na popularność tzw. energetyków?

Są one słodsze niż kawa i łatwiej dostępne, kupione mogą poleżeć w torbie, a o każdej porze dnia i nocy będą smakować tak samo. Różnorodność smaków od A do Z, wersje z cukrem i bez. Natomiast kawa – trzeba ją przygotować, co trochę czasu zajmuje, zimna może stracić na smaku oraz jest droższa niż jej wyżej wspomniany zamiennik.

Sportowcy mogą więcej. Przyjmuje się, że bezpieczna dawka dla tej grupy wynosi 3-6mg/kg m.c. Pojawić się może pytanie, czy stosowanie jej przed treningiem jest konieczne i czy coś daje?

Konieczne nie jest, natomiast w odpowiedniej dawce ma pozytywny efekt. Przy spożyciu zbyt dużej ilości, obniża wydajność organizmu. Jak dobrze wiemy, im dłużej się coś stosuje, tym słabszy efekt dana substancja na nas wywiera, tak więc kofeinę powinno się stosować okresowo oraz kontrolować przyswajanie jej z innych źródeł.

Jakie syndromy świadczą o przedawkowaniu tejże substancji?

Bezsenność, drżenie rąk i powiek, lęk i niepokój. Nie należy ich lekceważyć. Na podstawie obserwacji i analizy reakcji naszego organizmu, po zażyciu każdej kolejnej dawki kofeiny powinniśmy podjąć adekwatne kroki, np. zmniejszyć przyjmowaną ilość lub upewnić się, że dawka jest adekwatna.

Tak więc reasumując, kofeina zarówno z punktu widzenia biologiczno-chemicznego, jak i społecznego, może być uznawana za narkotyk tak samo jak alkohol czy kokaina.

**Orzo**



# Diament i sól

Świat bez kobiet byłby niczym. Zdarza się to usłyszeć od mężczyzn szczególnie w Dniu Kobiet. Jakby dłużej zastanowić się, to faktycznie wizja świata bez żeńskiej części ludzkości jest przynajmniej nudna, może nawet pozbawiona sensu, ale podobnie byłoby, gdyby zabrakło mężczyzn. Dobrze jest zatem trwać w równowadze, gdzie jest miejsce dla każdego — niezależnie od płci, poglądów i przekonań.

Ciężko opisać jednym słowem, kim jest i jaka jest kobieta, bo każda może być zupełnie inna. Mimo wachlarzu cech wspólnych różnimy się, mamy odmienne potrzeby i predyspozycje. Teoretycznie jest to dość oczywista sprawa i nie ogranicza się wyłącznie do kobiet, ale do każdego człowieka. Idealny natomiast nie istnieje, a co za tym idzie, kobiet idealnych także nie ma. Każda cechuje się indywidualnością. Może wykonywać zawód wymagający dużej odwagi, może poświęciła siebie dla dobra innych, może jest stale zatroskana przez nierzadko niezależne od siebie przyczyny? Wszystko to sprawia, że każda z nas jest doskonała w swojej niedoskonałości.

Słuchając okazjonalnie opowieści kobiet, które wychowały się i rozwijały w „innych czasach”, mam wrażenie, że między życiem kobiet kiedyś a teraz istnieje ogromna przepaść. Po chwili namysł zdaję sobie jednak sprawę, że zmienić się lub ewoluować mogła jedynie skala danego problemu. Lekko absurdalne jest, że w wielu miejscach na Ziemi kobiety wciąż muszą walczyć o podstawowe prawa albo udowodnić swoją wartość, prawda? Wciąż tak wiele kobiet nie może o sobie samostanowić, a gdy mogą, spotyka je nieuzasadniona krytyka. Dziwnym trafem przeważnie najwięcej do powiedzenia na temat ich decyzji chcą mieć mężczyźni. Stereotypowo przecież jesteśmy za bardzo rozemocjonowane, roztargnione, nie myślimy racjonalnie, dlatego też potrzebujemy męskiego głosu rozsądku. Jesteśmy dla niektórych zawsze za bardzo jakieś. Naprawdę nie musimy nosić makijażu, mieć perfekcyjnie ułożonych włosów ani modnych ubrań, żeby nasza obecność miała znaczenie, ale ciągle poddawanie ocenie zarówno naszego wyglądu, jak i zachowania sprawia, że czasami w to wąpimy.

Nadal część społeczeństwa (choć całe szczęście się to zmienia) uważa, że czegoś kobiecie nie wypada. Nie wypada tak wyglądać, nie wypada na dane tematy rozmawiać, w jakiś sposób postępować. Już jako małe dziewczynki jesteśmy przyzwyczajane do nieustającej krytyki, ostrzegane przed krzywdą oraz

zawstydzane, co często budzi lęk, a także utrudnia budowanie pewności siebie. „Dziewczynce nie wypada tak brzydko siedzieć” — usłyszała chyba każda z nas. Z jakiegoś powodu oczekuje się, że kobiety będą spełniały cudze oczekiwania bez zażądnięcia — będą zawsze grzeczne, miłe, nie wyjdą przed szereg, a każdą zniewagę czy niesprawiedliwość skierowaną w swoją stronę przemilczą.

Często mówi się o wielozadaniowości kobiet. Potrafią być opiekunkami ogniska domowego, wspaniałymi matkami i żonami, cały czas będąc aktywnymi zawodowo. Postawa godna podziwu, ale przecież nie każda kobieta o takim życiu marzy. Coś, co jednemu wydaje się atrakcyjne, może zupełnie takie nie być dla drugiej osoby. Kobiety

bardzo skupione na karierze zawodowej, rozwoju osobistym, odnoszące sukcesy, niejednokrotnie realnie zmieniające świat nazywane są prześmiewczo „karierowiczkami”, a te, które mają sprecyzowane poglądy — „pyskatymi”. Permantne przekonywanie przez społeczeństwo, że pełnia szczęścia to dom i gromadka dzieci, może prowadzić do niesłusznego wyboru. Niejedna z nas musi finalnie postawić albo na rodzinę, albo na karierę. Myślę natomiast, że ile ludzi, tyle sposobów na szczęście. Przekonywanie do swoich racji zwyczajnie nie ma sensu. Nie można oczekiwać od wszystkich gotowości do absolutnego poświęcenia się ani dla kogoś, ani dla konkretnego celu.

Niezwykle ważna jest dla mnie kobieca solidarność i wzajemne wsparcie na co dzień. Nikt tak dobrze nie zrozumie kobiety jak druga kobieta. Nie potrzebujemy więcej oceniania, presji, rosnących oczekiwań ani wytycznych dotyczących tego, co nam wypada, a czego nie. W idealnym, nieistniejącym świecie, życzyłabym, żeby każda z nas mogła sama decydować o swoim losie, mieć wybór. Być jak diament i sól, o czym śpiewała Beata Kozidrak, a może zupełnie przeciwnie — kimkolwiek chce. ■

**Julia Majewska**

Obrazek jest autorstwa Matyldy Damięckiej, pochodzi z jej profilu na Instagramie, do którego wklejam link:

[https://www.instagram.com/thegirlwhofellonearth?utm\\_source=ig\\_web\\_button\\_share\\_sheet&igsh=ZDNlZDc0MzIxNw==](https://www.instagram.com/thegirlwhofellonearth?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNlZDc0MzIxNw==)



# Miłość cielesna, niecielesna ... czyli Speed Dating 2.0

8 lutego w murach naszej Alma Mater miała miejsce druga już edycja pewnego walentynkowego wydarzenia. Oczywiście mam na myśli Speed Dating. Lista uczestników w tym roku ograniczała się tylko do studentów UMB (przykro nam, miłość tylko dla wybranych), ale mimo to frekwencja zdecydowanie dopisała. Miejsca rozeszły się jak świeże, ciepłutkie bułeczki! Nic dziwnego, skoro to świetna okazja na poznanie wielu nowych osób, a może nawet i zdobyciu bliższych znajomości...

Na czym polegał Speed Dating? Po rozdaniu formularzy i zajęciu miejsc uczestnicy mieli dokładnie 5 min na rozmowę z osobą przy stoliku. Po upływie tego czasu – co zostało zasygnalizowane znanym już wszystkim gongiem – każdy miał około minuty na zaznaczenie odpowiedniego pola w formularzu, czy chce wymienić kontakt z daną osobą. Następnie mężczyźni byli proszeni o zmianę partnerki do rozmowy i podejście do kolejnego stolika. Kiedy każdy poznał już pozostałych uczestników płci przeciwnej, formularze zostały zebrane, abyśmy my mogli dopasować odpowiedzi, a następnie wysłać Wam maile z kontaktami do zmatchowanych z Wami osób.

W tym roku relację z wydarzenia na łamach trzymanego przez Was „Młodego Medyka” zdaje sama delegacja z Radiosupła (czyli ja). Tym razem również zdecydowałam się straszyć uczestników mikrofonem. Oczywiście przepraszam za wszystkie urazy psychiczne wywołane pytaniem: „Czy chcesz podzielić się ze słuchaczami Radiosupła, dlaczego przychodzisz na Speed Dating?”. Znalazło się jednak kilku odważnych, którzy zdradzili, co ich sprowadza na to wydarzenie:

- Żeby poznać drugą połówkę – przyznał jeden z uczestników.

- Przeszedłem, ponieważ nie miałem pomysłu, co będę robić w czwartek i stwierdziłem, że to będzie bardzo dobry pomysł, że tutaj przyjdę – stwierdził inny uczestnik.

Na to pytanie nie było złych odpowiedzi. Pamiętajcie, każdy powód jest dobry, aby wziąć udział w Speed Datingu! Liczy się dobra zabawa. A tego nie brakowało, co wynioskowałam po rozmowach z uczestnikami po zakończonych „randkach”:

- Jak ci się podobało?

- No miłość kwitła: Boża, cielesna-niecielesna, skalana-nieskalana... Jestem bardzo pozytywnie nastawiony!

Znalazło się jeszcze kilka osób, które potwierdziły, że było całkiem przyjemnie, a tegoroczny Speed Dating spełnił ich

oczekiwania. Szczególnie chwalony był słodki stół, którego oczywiście nie mogło zabraknąć.

Na przybyłych na „Szybkie Randki” czekały różnego rodzaju słodkie przekąski. Między innymi mini pączusie, których wychwalaniu poświęciłam 20 dobrych sekund reportażu (żeby nie było, zajądałam się nimi po zakończonym wydarzeniu, kiedy zostały już tylko osoby odpowiedzialne za organizację!).

Było głośno, było radośnie i było szybko – jak na Speed Dating przystało! Tak wynika z relacji uczestników i moich osobistych obserwacji. Poza tym odnotowałam, że dość często pojawiało się pytanie „Kiedy edycja dla osób nieheteroseksualnych?” Na ten moment nie jesteśmy w stanie odpowiedzieć Wam na to pytanie, choć bardzo chcielibyśmy sprostać Waszym oczekiwaniom. Jedyne czego jesteśmy pewni to, że będą kolejne edycje!

Pora na podziękowania. Szczególne podziękowania wędrują oczywiście do Klubu Studenckiego





CoNieCo za udostępnienie nam swojego wspaniałego lokalu. Chapeau bas, że zdecydowaliście się podzielić z nami swoją przestrzeń po tym, jak po ubiegłorocznej edycji przez długi czas atakowały Was nasze zagubione serduszka. Podziękowania kierujemy również do Benedykta Huszczy (Politechnika Poznańska) i Macieja Korsakowskiego (Politechnika Krakowska), którzy stworzyli aplikację, umożliwiającą rozesłanie maili z uzyskanymi kontaktami do uczestników. Oczywiście dziękujemy

także portierni, która dzielnie pilnowała wrót akademika, aby nie wtargnął tam żaden nieproszony gość. Dziękujemy też każdemu, kto przyczynił się do promocji naszego wydarzenia i każdemu, dzięki komu Speed Dating mógł się odbyć! Jesteście wspaniali! A ja dziękuję redakcji „Młodego Medyka” za wspaniałą współpracę przy organizacji! Buziaki dla wszystkich. ■

**Kinga Grzelińska**

## Początek jest zawsze niewinny

Początek jest zawsze niewinny. Przypadkowe spotkanie, od którego nikt nie oczekuje cudów. Zaczyna się od rozmowy. O niczym, albo o wszystkim. Jest nić porozumienia. Najpierw delikatna i wątła, niczym babie lato rozciągnięte pomiędzy źdźbłami młodego zboża. Potem coraz grubsza, utkana z wielu wiadomości, rozmów i dyskusji, jak sploty ciepłej wełny. Kolejna pojawia się nadzieja. Na razie subtelna i nieśmiała, jak promienie wschodzącego słońca w letnie poranki. Jej przypieczętowaniem jest pierwszy pocałunek. Smakuje radością, wymieszaną ze zmysłowością i czułością. Smakuje urokiem świeżości. Pojawiają się pierwsze deklaracje, zobowiązania wobec siebie nawzajem. Ogromna wiara i zaufanie, że tym razem może będzie inaczej. Może w końcu będzie dobrze. W głowie upominasz się, że to za wcześnie. Że nadzieja jest pierwszym krokiem do rozczarowania, ale kto upojony miłością o tym pamięta? Mija czas. On i tylko on potrafi zweryfikować, czy za słowami pójdą czyny. Poznacie się. Swoje wady i zalety. A z czasem coraz więcej wad, ale starasz się ich nie widzieć. Jak dziecko, które uwielbia zrywający się przed letnią burzą ciepły wiatr, który rozwiewa mu włosy i sukienkę na huśtawce. I nie chce widzieć, że nadciągają złowrogie chmury, a z nimi błyskawice, huk i ogień walących piorunów, które spalą jabłonkę. Jabłonkę, na której wisi huśtawka. Słuchasz tłumaczeń na każde nietaktowne zachowanie, na nieodpowiedni gest, na podniesiony głos i krzyk. Starasz się zrozumieć, ale w końcu przestajesz. Dlaczego coś, co jest dla Ciebie tak proste, dla niego jest tak trudne? Ale nadal próbujesz. Twoja wrażliwość nie pozwala Ci wyrzucić z pamięci wszystkich dobrych chwil. Jednak powoli to w Tobie gaśnie. Jak ognisko rozpalone latem i żarzące się cicho jeszcze o poranku. I nie wiesz dlaczego przestajesz go kochać, przestajesz czuć cokolwiek. Starasz się, przecież nie jest złym człowiekiem. Ale Twoje serce zamilkło. Stało się głuche na Twoje prośby. I jego wszystkie obietnice. Kwiaty, prezenty, komplementy. Nic. Nadal cisza. Więc obwiniasz siebie. I on też to robi. Aż

w końcu nie umiesz. Już nie potrafisz udawać, że umiesz wskrzeszać umarłych. Przecież nie jesteś Bogiem. Popiołów umarłej miłości nie uda się na nowo poskładać w jedną całość. Zostają w Twoich rękach i ulatują gdzieś ze wschodnim wiatrem. To koniec. Ale nadal obwiniasz siebie. On chciał, on próbował, on zrobiliby wszystko.

A potem nagle, kiedy nie ma już nic do stracenia, zdejmujesz swoją twarz. Tak po prostu, jakby zdjął maskę. Rzuca przed siebie słowa, niczym ostrza. Rzuca tak celnie, bo przecież Cię zna. Rzuca tak, żeby trafiły w każdą jątrzącą się ranę. Albo w bliźnę, tam ciało jest słabsze. I nagle przez łzy w końcu to widzisz. Złamane zaufanie, nieuczciwość, ból, ból i jeszcze więcej zadanego bólu, który tak długo ukrywał pod czułymi gestami. Te same ramiona, które Cię otulały, zbudowały Ci złotą klatkę. Te usta, które całowały Cię tak namiętnie i prawdziwie, kłamały. Te oczy, które patrzyły na Ciebie z zachwytem, teraz patrzą z tryumfem zwycięzcy na Twoją rozpacz. Te uszy, które słuchały z uwagą każdego słowa, teraz słuchają łamiącego się głosu. To serce, które miało Cię kochać... Nie kochało Cię nigdy i ani na chwilę. Zostajesz tylko z cierpieniem i złamanym sercem. Złamanym już kolejny raz, pokrytym bliznami poprzednich lat. I zastanawiasz się, czy te blizny są jak blizny po zawale? Czy Twoje serce już na zawsze będzie działało inaczej, gorzej? Czy kiedyś nastąpi moment, że ono nie będzie już umiało kochać? Bo przecież blizna nie jest już zdrową tkanką. Jest tylko gorszą wersją poprzedniej, która umarła. I zastanawiasz się, ciągle się zastanawiasz, czy Twoje cierpienie nigdy się nie skończy? Czy właśnie to zapisały Ci niesprawiedliwe gwiazdy? Niekończące się rozczarowanie niczym straszne, bezsenne noce niedające ukojenia. Ale wiesz, że nie możesz się poddać. Więc zabierasz wszystkie połamane kawałki i sklejasz je w całość. Może nieudolnie, ale już wygląda prawie tak jak poprzednio. Tylko Ty już jesteś inna. Nie niewinna. ■

**Róża Maria Huszcza**