



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB



Ogłoszenia drobne

Nie pozdrawiam Pana w autobusie nr 8, na którego spojrzełam przypadkiem na jakieś 0,1 sekundy, a który stwierdził: „Słuchaj, bo tak na mnie zerkałaś cały czas, chcesz iść na kawę?”.

Nie pozdrawiam Pana bezdomnego, który podstawił mi nogę w USK, a potem ryknął ze śmiechem: „przepraszam”, jak się potknęłam.

Piszę z pytaniem. Ostatnio usłyszeliśmy o pacjencie, który połyka różne rzeczy, a parę monet ma już na stałe w jelicie. Czy to dobra metoda inwestycyjna na czarną godzinę?

Sprzedam tanio 200 stron notatek z farmakologii klinicznej. Albo oddam za darmo, bo na zaliczeniu i tak nie będziesz wiedzieć, że istnieje taki lek jak cyclonamine...

Do pięknego radiowca o włosach lśniących tysiącem jezior mazurskich - jakiej odżywki używasz? To sprawa wagi państwowej.

Do wszystkich studentów lekarskiego! Jak to jest studiować 6 lat robienie bazy, a potem jeszcze robić bazę, żeby dostać PWZ? Warto...?

Dziewczyno, która nosisz na uczelni torbę żabę, gdzie ją kupiłaś?! Proszę uprzejmie o odpowiedź na adres redakcji, muszę ją zdobyć! Więc lepiej nie zostawiaj jej w szatni USK...

Do wszystkich spokojnie śpiących mieszkańców akademika 2 - naczynia po sobie się zmywa. Nie eksponuje się w ramach wystawy we wspólnej kuchni. Wiecie jaka to pożywka dla bakterii? Lepsza niż agar z krwią!

Pozdrawiam i dziękuję Zakładowi Toksykologii. Po semestrze mojej odpornej nauki już wiem, jak otruć połowę Białegostoku tak, żeby nikt się nie dowiedział.

Zablokowali mi konto na tinderze. Szukam mężczyzny, którym mogę dalej bezinteresownie pisać „Kiedy będziesz wesoły, uśmiechnij się”. Liczę tylko na odpowiedzi „Witam, chyba nigdy”.

Dziewczyno z piętra 8 w ds2, schowaj tę wystawę butów do pokoju. Już dawno po Mikołajkach, chyba że mam inny kalendarz.

Dziękuję Panu Doktorowi, który na egzaminie z serologii zaznaczył w zadaniu, że po pobraniu krwi pacjent ma przeżyć... Szczerze mówiąc trochę skomplikowało to sprawę.

Do chłopaka z Herków, który najpierw powiedział mi, że jestem piękna, a później, że stara. Słodki kwiatuszku, w wieku 23 lat to ja dopiero zaczynam rozkwitać. Co prawda już mnie trochę łupie w krzyżu, ale to bez związku.

Uprzejmie prosimy o nieprzesyłanie nam propozycji łapówek w zamian za ujawnienie nazwisk osób piszących pod pseudonimem. Prywatność naszych redaktorów i zasady RODO są dla nas najwyższą wartością. No dobrze, drugą w kolejności po kisielu truskawkowym, ale proszę nie wykorzystywać tego faktu zbyt często.

Serdecznie pozdrawiamy dziewczynę, która stała osiem godzin na hakach, aby reszta grupy mogła wcześniej iść do domu. Jesteś naszą wybawicielką i promyczkiem nadziei na tym łez padole. Niech Ci Pan Bóg wynagrodzi zdanymi egzaminami i studenckimi czwartkami.

Pozdrawiam dziewczynę z poprawy zaliczenia farmakologii klinicznej. Mam nadzieję, że nigdy nie będziesz musiała leczyć pacjenta na VZV...

Droga Redakcjo, zgłaszam zażalenie, że na Speed Datingu nie dostałem namiaru na cudowną dziewczynę z numerem #69. To mogłaby być moja żona. Miejcie serce! Nie stójcie na drodze naszej miłości!

Do chłopaka w koszuli w paski zebry ze Speed Datingu: mam nadzieję, że ktoś cię upolował. Bardzo sprytny dobór ubioru: taki niedostępny, ale jednak zachęcający. W razie gdyby brakowało Ci pary - odezwij się. Zabiorę Cię na safari.



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB

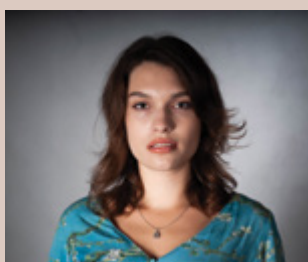
Kochani Czytelnicy!

Przychodzimy do Was ze styczniowo-lutowym wydaniem „Młodego Medyka”. Mówi się, że styczeń to taka wersja „demo” nowego roku. To również dla większości z nas początek sesji. W tym roku zastosowałam nowy sposób na naukę do zaliczenia jednego przedmiotu (nie będę się głośno chwalić którego, w razie jeśli naszego Medyka czyta któryś z prowadzących). Materiałów było niewiele, przedmiot niezbyt obszerny i mało konkretny, i jak to często bywa z takimi przedmiotami, zaliczenie jest już bardzo konkretne i bardzo trudne. Uznałam, że zrobię niezbędne minimum i po prostu pójdę na żywioł. Po napisaniu zaliczenia rozmawiałam z tatą, który spytał, jak mi poszło. Powiedziałam, że słabo poszło, ale nie oczekiwałam cudów, bo się mało uczyłam. Oczywiście zostałam spytana, dlaczego się nie uczyłam. Odpowiedziałam: „Tato, robim co możemy, a że możemy niewiele to i robimy niewiele”, co zakończyło dyskusję. Czekając na wyniki, rozpisałam sobie naukę do poprawki i zaplanowałam na nią kolejny weekend. Przyszły wyniki. Zdałam. Dziesięć razy sprawdzałam, czy to aby na pewno mój numer indeksu. W duchu śmiałam się, że głupi to zawsze ma szczęście. Ale może to nie szczęście, a w końcu podejście bez stresu i z większym luzem? Tego życzę wszystkim na tę nadchodzącą sesję. Życzę Wam spokoju, rozsądnego podejścia i dbania o siebie. A przede wszystkim dbania o swoje zdrowie psychiczne, bo zaliczenie czegoś w drugim, trzecim czy dziesiątym terminie nikomu nie umniejsza. Nie zapomnijcie o tym, że studia to nie wszystko, a czasem najlepszym wyjściem jest wyjście na kawę z dobrymi ludźmi. I oczywiście przeczytanie nowego Medyka w przerwie od nauki!

Ściskam Was ciepło,

Redaktor naczelna

Róża Maria Huszcza



Spis treści

- 4 NATALIA OLSZEWSKA
“Poor Things” – an exquisite freak show
- 5 JULIA MAJEWSKA
Jak puzzel wśród Lego
- 6 HUBERT KOROWICKI
Italotripsco
- 7-8 GABRIELA PĘSKA
Sezon na retinol!
- 8-9 JULIA MŁYŃCZAK
Ja z nim w zgodzie
- 10 MIŁOSZ BARAŃCZUK
Dramat sesji
- 10-11 ISKRA
Generyczne opowiadanie dark fantasy
- 12 ORZO
**Technologia - czy nas zje?
Niezauważalne uzależnienie**
- 13 **Nasze rendez vous cz.II**
- 14 JAKUB ALEKSIEJUK
Zapiski młodego lekarza, część druga
- 15 RÓŻA MARIA HUSZCZA
Same kobiety w tej medycynie

.....
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 Pęska, Stanisław Krokosz, Karolina Karwowska, Wiktoria Ciok, Miłosz Nesterowicz, Maja Talacha, Jakub Aleksiejuk, Tomasz Kredowski, Hubert Korowicki, Otton Czajkowski, Julia Majewska, Kinga Grzeleńska, 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

Facebook.com/mlodymedyk.umb;

Instagram.com/mlodymedyk_

mlodymedyk.redakcja@gmail.com

“Poor Things” – an exquisite freak show

I used to hate going to the cinema. Thanks to my persistent friend I'm changing my VOD-lover habits. We picked “Poor Things” without much hesitation – no need to introduce a film featuring brilliant Emma Stone. I barely read anything about the plot or the director – Yórgos Lánthimos. I gave in completely and let the movie surprise me. I'm so glad that I went with her – she stimulates me to think over every aspect of the plot and points out the juicy parts that I've missed. Also friendly advice: it's definitely one of those movies that you don't want to see with your parents. Thank me later.

As it turned out we bought the tickets to an exquisite freak show. The first part of the film takes place in the mansion of Godwin Bexter (Willem Dafoe) – an eccentric scientist, not to say an alchemist. He builds a peculiar environment filled with deformed, rather crudely sewn together creatures, pseudoscientific projects and all in all bizarre decor. In this lovely, steampunk surrounding we observe his greatest creation – a sweet girl named Bella (Emma Stone). She seems like a child in a grown woman's body. She laughs, plays with food and Godwin's specimens, just like a curious three-year-old. She even calls him “God”, unable to pronounce more complex words. This “nickname” says a lot about the dynamics of their relationship.

That part of the movie was filmed in black and white. Some of it even through a fisheye lens – the whole world known to Bella can fit in this small, malformed frame. It lacks colour, just like the little girl lacks experience and perspective. Not for long though. Once a call of adventure evokes in Bella, the colour palette bursts with intensity and luminance. Yórgos Lánthimos serves us Dali-like, surreal shots and the movie transforms into an amazing, LSD-influenced trip.

On the journey with a shady lawyer (Mark Ruffalo), who tickles her in all the ri-

ght places, Bella begins to flourish. Her insatiable appetite for knowledge and experience pushes her forward. So does the hunger for words, places, people and “furious jumping”. She's finally able to discover herself on various levels. At first exploration is pleasurable and exciting. However, soon comes a painful disillusionment. She quickly learns about the cruelty of the world, vanity of the people and all in all injustice. Although it's confusing and painful, Bella carries on. She finds peace in the books that she devours and meaningful relationships that she finds in seemingly hopeless places.

Bella Bexter is a multidimensional character – not just pretty, naïve or obscene. We meet her as a gullible and innocent girl. She beautifully transforms into a sharp and decisive woman. She stays wild, free-spirited and brutally honest – that's what I love about her the most. I admire the way Bella uses her body – it's mesmerising. All her moves are completely natural, she never pretends to be somebody else. There's no shame, just the pure joy of her body, as if in opposition to social constructs and people trying to ridicule her. Bella turns into a strong-minded woman, able to handle a disturbing truth about her origin.

This film truly messed up with my brain. I laughed and I nearly cried, left the cinema with a sense of awe, relief and confusion. Yórgos Lánthimos did an incredible job

composing witty, heartbreaking and filthy Frankenstein spin-off. I love movies that make me uncomfortable, flustered and mortified. I admire captivating stories with sharp wit and hidden meaning. I adore protagonists who are so unapologetically feminine, smart and sensual. All of the above I have found in fascinating “Poor Things”. It's an intensely stimulating and disturbing mix. It's not going to appeal to everybody. But I'm sure it will move you deeply. ■

Natalia Olszewska



Jak puzzel wśród Lego

Każdy z nas przynależy do jakiejś społeczności – akademickiej, zawodowej albo związanej z naszymi zainteresowaniami. Jesteśmy częścią swojej rodziny, obywatelami kraju, nierzadko należymy do wspólnot wyznaniowych. Mamy odgórną potrzebę przynależności, a co za tym idzie, chcemy pasować do reszty i być akceptowani. Myślę, że odczuwamy wtedy jakiś rodzaj bezpieczeństwa i poczucie wsparcia od innych. Albo przynajmniej tego oczekujemy. A co jeśli mamy wrażenie, że jednak nie do końca pasujemy do otoczenia?

Poczucie braku kompatybilności z otaczającym mnie światem towarzyszy mi, odkąd pamiętam. Już w szkole podstawowej średnio interesowały mnie rozmowy i rozrywki z większością rówieśników. Sama wymyślałam sobie ciekawsze dla mnie zajęcia. Miałam swój świat, niewielkie grono ulubionych ludzi i w zasadzie reszta mnie nie interesowała. Nie czułam potrzeby dopasowania się do kogoś lub czegoś na siłę. Dążenie do bycia jak przysłowiowa zupa pomidorowa nie było dla mnie atrakcyjne. Jednak, o ile w okresie dzieciństwa nie stanowiło to żadnego problemu, o tyle w życiu dorosłym stało się raczej powodem do przemyśleń, bo poczucie “niedopasowania” zajmuje inne, poważniejsze sfery egzystencji, te bardziej dotkliwe. Jak żyć zgodnie ze sobą, jeśli nasze wartości mijają się z tymi, które obserwujemy w naszym środowisku?

Nie jestem specjalną fanką mediów społecznościowych. Nie chcę generalizować i zaprzeczać możliwości znalezienia w nich ciekawych treści oraz osób wartych uwagi, jednak w mojej opinii promowane tam wzorce znacznie pogłębiają poczucie odstawania od reszty. Nasze ciała nie są tak idealne jak te na Instagramie, nie wstajemy codziennie rano pełni energii do życia i nie zawsze odnosimy sukcesy. Rzadko widzimy tam czyjś smutek, zmęczenie, niepowodzenia i gorsze dni. A może my mamy akurat inne priorytety w odróżnieniu od tych, które są tam promowane i idziemy swoją drogą? Może nie chcemy być zapatrzeni tylko w siebie? Czy to znaczy, że coś jest z nami nie tak? Takie pytanie może przyjść na myśl podczas scrollowania kolejnych treści. Co więcej, zaczynamy wątpić, czy jesteśmy wystarczająco ambitni i pracowici, skoro nie mamy wielu zainteresowań i nie jesteśmy odpowiednio bogaci. Doszukujemy się wad w sobie. Z jakiegoś powodu istnieje określony model zachowania, wyglądu i zainteresowań, do którego dąży społeczność social mediów. Różnorodność nie jest tak pożądana. Czasami ciężko jest zorientować się, kogo widzimy na zdjęciu, bo nagle wszyscy wyglądają tak samo. To, co w danym człowieku nietypowe, wyjątko-

we, okazuje się być nieciekawe, bo nie wpisuje się w określone kanony. Jesteśmy zatem zachęcani do podążania za tłumem i wyzbycia się swojej „inności”. Mamy myśleć, postępować i czuć tak samo.

Obserwując instagramowe życia i przyrównując je do własnego, odnieść można wrażenie, że mamy jakieś braki, skoro nasze priorytety i wartości są zgoła odmienne od prezentowanych. Jeśli nie odczuwamy potrzeby dzielenia się wszystkimi, nawet najbardziej prywatnymi momentami swojego życia na social mediach, to zapewne jesteśmy boomerami. Jedni są wielbicielami dokumentacji swoich przeżyć w internecie, natomiast inni tego unikają. Kategoryzując samą siebie w ten sposób, bliżej mi do drugiej grupy. Nie sądzę, żeby kogokolwiek interesowało, co jem na śniadanie lub na obiad. Może z wyjątkiem mojej przyjaciółki Hani. Ale to, co prywatnie dla mnie ważne, pozostaje prywatne. Całe szczęście, każdy ma wolną wolę i może decydować sam o tym, co chce albo czego nie chce publikować.

Z mediami społecznościowymi sprawa wydaje się dość prosta. Nie jesteśmy przecież zmuszani do bycia ich użytkownikami, nie ma przymusu umieszczania ani obserwowania czegoś, co nas nie interesuje. Sytuacja komplikuje się, kiedy odczuwamy rozbieżność wartości, poglądów, zachowań z najbliższym otoczeniem. Różnice dostrzegamy chociażby w rozmowie czy w podejmowanych decyzjach. Czujemy się niezrozumiani i sami nie rozumiemy innych. Może my zrobilibyśmy coś inaczej. Nie zawsze chodzi o to, czy byłoby lepiej czy gorzej, bo to kwestia względna, ale na pewno inaczej. Nikt nie jest taki sam, każdy ma swoje doświadczenia, a co za tym idzie, ma prawo odbierać elementy rzeczywistości odmiennie od reszty. Czasem nie czujemy się spójni z pozostałymi, mamy poczucie, że jesteśmy jak puzzel wśród Lego. W kontrze do innych, niemogący się w żaden sposób dopasować. Ciągłe pod wiatr. Wątpię, że jest osoba, która chociaż raz nie odniosła takiego wrażenia. Nawet przebywanie w gronie osób najbardziej do nas podobnych, nie uchroni nas przed nim. Jesteśmy na pozór tacy sami, a jednak bardzo różni. Nawet w jednorodnej społeczności potrafimy poczuć się jak na obcej planecie. A może zamiast starać się usilnie dopasować, lepiej będzie postrzegać swój odmienny światopogląd i niebanalne, często odważne pomysły jako atut? Może trzeba nauczyć się być dumnym z tego, że potrafimy dostrzec coś, czego inni nie dostrzegają? ■

Julia Majewska



Zwiedziłem już Grecję i Hiszpanię, apetyt rósł na Włochy. Zimowe bezbłocze to znak! Bilety kupione. Przyłot do Bolonii, wylot z Katanii – wariackie dwudniowe zwiedzanie...trzech miast. W dniu wylotu spakowałem się w jeden mały plecak i dumny powoli wyszedłem z akademika. Pan Tadeusz śmiał się. Gdzie ja niby bez kurtki idę? Odpowiedziałem, że do Włoch! Tam ciepło, tam kurtki nie trzeba! Kiwnął głową z politowaniem, a ja pobiegłem na pociąg (bo w Polsce jednak trochę zimno).

Pierwszy raz leciałem główną konkurencją Ryana. W porównaniu do irlandzkich drewnianych krzeseł Węgrzy zdecydowali się na miększe. Niestety chyba tańsze i upchane ciasniej. Z moim wzrostem siedziałem jak Pinokio wystrugany na siedząco (ale przynajmniej można było patrzeć na skrzydło przez dwa okna!).

No i teraz słuchajcie. Jak sprawdzacie pogodę miejsca, do którego jedziecie, to zwróćcie uwagę, jaka będzie ona w nocy, a nie w dzień!!! W Bolonii przywitał mnie mróz jak po przejściu przez szafę do Narnii. Gdyby nie pizza na każdym rogu, to uznałbym, że samolot porwali eskimosi. Energicznie spacerując, przeżyłem. W końcu nadeszła pora podróży Flixbusem do Rzymu. Styczeń, 1:00 w nocy, środek tygodnia – kto chciałby jechać wtedy autobusem? Okazuje się, że wszyscy. Był on był tak pełny, że zostały tylko miejsca panoramiczne (nie miałem serca budzić Pani na moim miejscu). Kierowca przedstawił się jako Giuseppe, chwilę porozmawiał i ruszył – w przeciwieństwie do mojego serca, które w tamtym momencie się zatrzymało. Gdyby Enzo Ferrari robił autobusy, Giuseppe testowałby je w Monako.

Ledwie zdrzemnąłem się, a tu czas wysiadać. Będąc mężczyzną, moim obowiązkiem jest myśleć o starożytnym Rzymie 5 razy dziennie, ale robię to częściej, bo czytałem Anioły i Demony oraz Quo Vadis już w podstawówce. Na żywo wrażenie nie do opisanego. Po prostu miasto marzeń. Ludzie we Włoszech imponują swoim wyglądem i ubiorem, jednak najbardziej zapadł mi w pamięci widok pana palącego papierosa w galerii handlowej. Jak widać nikt Rzymianom nie będzie rozkazywał, prawda? Chciałbym jeszcze tylko cofnąć się w czasie i uścisnąć łapę wilczycy wychowującej Romulusa.

Następnego dnia z rana Katania przywitała mnie słońcem i chmurami dymu z Etny. Po krótkim spacerze intuicyjnie wszedłem do obleganego baru. Twarze wydały mi się jakoś dziwnie znajome. Dopiero po chwili spostrzegłem w sprzedawcy

ItalotripSCO

Vito Corleone. Wysiłem swoje szare komórki i po włosku poprosiłem o kawę. Nie był to dzień ślubu jego córki, więc zrobił ją bez wahania, a nawet docenił mój język zniżką. Po nieudanym poszukiwaniu wejścia na plażę (nie pytajcie) postanowiłem powoli kończyć wycieczkę. Katańscy architekci wielkością lotniska musieli sugerować się najlepszymi – w tym przypadku Modlinem. Przynajmniej arancini w bistro było wyśmienite.

Tak czy owak bilety lotnicze kosztowały łącznie 150zł, tyle samo przejazdu. Czy warto? Oczywiście – dla felietonu wszystko. ■

Hubert Korowicki



Sezon na retinol!

Retinol należy do grupy retinoidów, czyli pochodnych witaminy A. Należy do najefektywniejszych składników aktywnych stosowanych w kosmologii oraz medycynie. Dzięki wielokierunkowemu działaniu stanowi podstawę leczenia wielu dermatoz. Dzięki powinowactwu do tłuszczu, **retinol łatwo przenika w głąb skóry. Wykazuje zdolność do pobudzania komórek skóry do produkcji włókien kolagenowych, tym samym dając efekt przeciwstarzeniowy.**

Ze względu na efektywność działania retinolu oraz głębokość jego penetracji, przed wdrożeniem go do pielęgnacji należy pamiętać o kilku kwestiach.

1. Dobrze nawilżona skóra stanowi podstawę bezpiecznej aplikacji retinolu. Aby wdrożyć retinol w sposób bezpieczny, skóra musi mieć szczelną barierę hydrolipidową. Zapobiega to ewentualnym podrażnieniom oraz przesuszeniom.
2. Retinol aplikujemy wyłącznie wieczorem. Ta pochodna witaminy A uwrażliwia skórę na działanie promieniowania UV, stąd też aplikacja SPF o wysokim współczynniku w ciągu dnia jest nieodzowna.
3. Poza codziennym stosowaniem preparatu z filtrem przeciwsłonecznym oraz jego reaplikacją w ciągu dnia, wymagane jest unikanie bezpośredniej ekspozycji na słońce czy korzystanie z solarium.
4. Retinolu nie mogą stosować kobiety w ciąży oraz karmiące piersią. Przeciwwskazaniem do wprowadzenia go do pielęgnacji mogą być również niektóre choroby. W tym przypadku wymagana jest zgoda lekarza prowadzącego.
5. Jeżeli zaczynasz swoją przygodę z retinolem, włącz go jesienią lub zimą. Ekspozycja na promieniowanie słoneczne jest wtedy dużo mniejsza, więc unikniesz potencjalnych skutków ubocznych. Stosowanie retinolu przez cały rok jest dopuszczalne, jeśli masz na niego całkowicie zbudowaną tolerancję (jeżeli jesteś już po okresie retynizacji).
6. W trakcie stosowania retinolu musisz ograniczyć inne składniki aktywne, takie jak kwasy o działaniu złuszcającym, związki ściągające o silnym działaniu seboregulującym, np. w wysokim stężeniu kwasy: salicylowy, glikolowy, pirogonowy, askorbinowy czy niacynamid.
7. Pielęgnację z retinolem należy uzupełnić o delikatne, niskopieniące produkty myjące o pH neutralnym dla skóry (ok. 5,5). Jeżeli stosujemy preparaty bogate w ekstrakty roślinne, olejki eteryczne czy inne aktywne związki, należy obserwować, czy nie potęgują one podrażnienia.

Aby retinol stał się Twoim najlepszym przyjacielem, nie możesz wprowadzić go nagle, bez wcześniejszego przygotowania skóry. Do owocnej

współpracy niezbędny jest zakończony proces retynizacji, czyli zbudowanie tolerancji na ten składnik aktywny. Proces retynizacji trwa około 12 tygodni, w zależności od typu i kondycji skóry. W międzyczasie mogą wystąpić różne reakcje, między innymi podrażnienie, łuszczenie czy świąd. Ale nie ma co się poddawać! Najczęściej jest to reakcja przejściowa. Możemy również zredukować do zera efekty uboczne poprzez powolne, długotrwałe wprowadzanie retinolu, zaczynając od najniższego stężenia i sukcesywnie je zwiększając.

Jak to zatem zrobić?

1. Skóra przed wprowadzeniem retinolu do pielęgnacji powinna być perfekcyjnie przygotowana – nawilżona, zregenerowana, ze szczelną barierą hydrolipidową. Takie przygotowanie skóry uzyskamy stosując kosmetyki oparte np. na ceramidach, cholesterolu czy aminokwasach.
2. Jako swój pierwszy produkt wybierz ten o stężeniu 0,2 lub 0,3. Dotyczy to zarówno sytuacji, gdy po raz pierwszy stosujemy retinol, jak i gdy wracamy do kuracji po dłuższej przerwie.
3. Przez pierwsze 2 tygodnie stosuj preparat raz na 4-5 dni, obserwując swoją skórę. Jeżeli skóra będzie reagować intensywnym podrażnieniem i zaognieniem, zrezygnuj ze stosowania produktu do czasu aż stan się złagodzi.
4. Jeżeli skóra reaguje pozytywnie, po 2 tygodniach możemy zmniejszyć odstęp pomiędzy aplikacjami o jeden dzień.
5. Pamiętaj! Obserwuj, jak reaguje Twoja skóra. Jeżeli skóra dosyć ciężko znosi pielęgnację z retinolem, zamień go na inną formę bądź substancję aktywną. Możesz również pozostać przy aplikacji 1 czy 2 razy w tygodniu. Wypróbuj również alternatywne metody aplikacji retinolu, opisane poniżej. Warto dążyć do możliwości długofalowego stosowania retinolu bez skutków ubocznych.

Dla jakiej skóry rekomendowany jest retinol?

Retinol wprowadzony do pielęgnacji może przynieść rewelacyjne efekty niemal przy każdym typie skóry. Kluczowe jest tutaj, wcześniej wspomniane, przygotowanie skóry, aby była wysoko nawilżona i zregenerowana.

Retinol świetnie sprawdzi się do skóry starzejącej się, poszarzałej, ale również trądzikowej, łojotokowej. Redukuje on zmiany trądzikowe, przebarwienia pozapalne oraz posłoneczne. Osoby ze skórą wrażliwą czy naczynkową również mogą pozwolić sobie na stosowanie tego retinoidu. Retinol w kontekście skóry naczynkowej zagęści ją i pogrubi, zmniejszając tym samym widoczność naczynek. Zalecane jest jednak pozostanie przy niskich stężeniach oraz powolne wdrażanie retinolu do rutyny pielęgnacyjnej.

Jak aplikować retinol?

Przed aplikacją retinolu skóra musi być odpowiednio przygotowana. Bariera hydrolipidowa musi być odpowiednio szczelna i nawilżona, aby zminimalizować ewentualne reakcje niepożądane po zastosowaniu kosmetyku z retinolem. W zależności od typu Twojej skóry, możesz dobrać odpowiednią metodę aplikacji.

Metoda 1.

do skóry normalnej, mieszanej, tłustej, bez tendencji do podrażnień

1. Oczyszczyć dwuetapowo skórę.
2. Nałożyć krem bądź serum nawilżające na okolice oczu, ust oraz nosa.
3. Oczekać aż pozostały obszar skóry będzie kompletnie suchy. Woda znajdująca się na skórze zwiększa penetrację, stąd też ryzyko podrażnienia.
4. Zaaplikuj preparat z retinolem na suchy obszar skóry. Pamiętaj, aby nie nakładać retinolu w zbyt dużej ilości – wielkość ziarnka grochu jest wystarczająca.
5. Po około 30 minutach nałożyć ulubiony krem lub serum o właściwościach silnie regenerujących.

Metoda 2.

„krótkiego kontaktu” do skóry wrażliwej

1. Oczyszczyć dwuetapowo skórę.
2. Zaaplikuj preparat z retinolem na suchą skórę. Pamiętaj, aby nie przesadzić z ilością. Oczekać 30 minut.
3. Po tym czasie zmyj preparat z retinolem delikatnym środkiem myjącym.
4. Następnie nałożyć ulubiony krem lub serum o właściwościach silnie regenerujących.

Źródła:

1. „Retinoidy - właściwości i zastosowanie we współczesnej medycynie oraz kosmetologii” - Marlena Matysek-Nawrocka, Maria Bernat (Wydział Nauk Społecznych i Nauk Medycznych, Wyższa Szkoła Nauk Społecznych z siedzibą w Lublinie)

2. „Retinoidy. Mechanizm działania, właściwości oraz zakres stosowania w dermatologii i kosmetologii” - Aleksandra Czarnota (Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum) ■

Gabriela Pęska

Ja z nim w zgodzie

Mój starszy brat, pasjonat historii, przyjechał na święta Bożego Narodzenia z bardzo krótką oceną „1670”: „Fajne, obejrzyjcie sobie”. Razem z rodzicami skorzystałam z porady i następane kilka wieczorów spędziliśmy przy Netfliksie, polykając w tempie błyskawicy wszystkie osiem odcinków pierwszego sezonu. Po skończeniu oglądania tego ostatniego, mój tata skomentował: „Rzeczywiście fajne, zabawne. Tylko o czym to było według was?”

- Dobrze pytanie!

No właśnie, o czym jest „1670”? Wrócę do tego pytania na sam koniec mojej recenzji, ale żeby ogarnąć sytuację z pozycji czysto fabularnej: mamy tytułowy rok 1670, środek baroku; akcja dzieje się we wsi Adamczycha i jej okolicach, gdzieś na polskim zaścianku. Głównym bohaterem zaś jest szlachcic – Jan Paweł Adamczewski (grany przez znakomitego Bartłomieja Topę), którego ambicją jest zostanie najsłynniejszym Janem Pawłem w historii Polski. Droga do tego jest jednak na razie daleka, chociażby ze względu na fakt, że jest on właścicielem tylko połowy wsi, schedy rodu Adamczewskich; właścicielem drugiej połowy (tej większej, jak twierdzi jego żona Zofia), jest rywal Jana Pawła, Andrzej, z którym nasz protagonista wiecznie drze koty. Życia nie ulla-

twia mu też reszta rodziny Adamczewskich: wspomniana już małżonka Zofia (Katarzyna Herman), wzór barokowej chrześcijanki i matki, samą swoją obecnością wprowadzająca grobową atmosferę; najstarszy syn Stanisław (Michał Balicki), którego zamiast przyuczania się do zarządzania majątkiem, interesuje bardziej przeglądanie smartfo... znaczy się, obrazka i muzykowanie z kumplami; średni syn Jakub (Michał Sikorski), który znalazł sobie ciepłą posadkę w największej korporacji ówczesnego świata – Kościele Katolickim; i najmłodsza córka Aniela (Martyna Byczkowska), oczko w głowie ojca, a jednocześnie aktywistka na rzecz klimatu i równości religijnej. Ogląd z zewnątrz i dodatkową perspektywę tej mniej szczęśliwej warstwy społecznej dopełnia nam Maciej (Kirył Pietruczuk) – chłop z Litwy, który znalazł się w Adamczysze w ramach wymiany chłopskiej Erasmus.

Esencja tego bigosu

Jak więc sami widzicie, obsadę mamy barwną i ciekawą. Śledząc wszystkie ich wątki, praktycznie w ogóle się nie nudziłam – każdy ma swój moment na zabłyśnięcie, scenę lub kwestię dialogową, która zapadnie w pamięć. Osobiście, moim ulubieńcem był ksiądz Jakub – świetnie napisana postać, cu-



downie obrzydliwa i śmiesząca swoją wręcz kreskówkową chciwością i hipokryzją. Jest to zdecydowanie w tym momencie najwierniejszy sojusznik Jana Pawła, a jednocześnie próbuje wywindować swoją pozycję, kopiąc dołki pod własnym rodzeństwem.

Komedia sama w sobie jest wartością subiektywną – nie każdego będą śmieszyć te same żarty, nie wszyscy wszystkie nawiązania wyłapią (czy ktoś oprócz mnie został przez rodziców zindoktrynowany „Misiem” Barei i „żoną Zofią”?). Niemniej jednak wydaje mi się, że ten aspekt serialu stoi solidnie – scenariusz czerpie z różnych form humoru, od slapsticku, przez satyrę na polską rzeczywistość, zabawę formą mockumentu, po balansowanie na granicy poprawności politycznej. Wszystkie momenty komediowe pojawiają się z odpowiednim wyczuciem czasu, dzięki czemu tworzą spójną całość i nie wydają się być wrzucone „na siłę”.

Oczywiście element komediowy nie zadziałałby bez odpowiedniej gry aktorskiej. Ta na początku wydawała mi się odrobinę sztywna, ale po powtórnym przyjrzeniu się – cofam zastrzeżenia. Miejsce teatralności wypowiedzi dobrze pasuje do epoki, w jakiej dzieje się akcja, a jednocześnie płynnie przechodzi we współczesny język. Bohaterowie dobrze wypadają w scenach bardziej solowych, ale prawdziwie błyszczą w dialogach. Najwięcej pola do popisu ma oczywiście Bartłomiej Topa jako Jan Paweł, który dzięki swej ekspresyjności świetnie oddaje sarmacką jowialność i samozachwyty wchodzący wręcz w ignorancję, a jednocześnie jest w nim coś swojskiego, przez co nie można się nim irytować zbyt długo.

Niesamowicie ważnym dla mnie elementem, który sprawił, że całkowicie wtopiłam się i uwierzyłam w świat Adamczychy, były kostiumy i scenografia – nie mamy tu wymuszanego, czyściutkiego dworku, a zabłocony i przykryty słomą folwark (grany przez Muzeum Kultury Ludowej w Kolbuszowej), w którym między ubranymi w szarobure kapoty chłopami chodzą sobie wszędobylskie kozy i kury. Dla odmiany, rodzina Adamczewskich nosi się stosunkowo bogato, Jan Paweł i Stanisław mają piękne, różnorodne i kolorowe kontusze, Zofia god-

nie prezentuje się w czarnych, zakrytych sukniach i czepkach, jedynie Aniela ubiera się prosto (z uwagi na częste przebywanie wśród chłopstwa i traktowanie ich na równi z sobą), dalej jednak widać różnicę w jakości materiału w jej ubiorze. Wnętrze chaty, w której mieszkają szlachcice, jest dostatnie w skóry zwierząt, dywany i rzeźbione meble, a pod sufitem wiszą zioła i wędliny. Bardzo łatwo jest uwierzyć, że tak właśnie wyglądała barokowa wieś polska, co wydatnie pomaga aktorom uzyskać immersję oglądającego. Wszystko wygląda żywo i autentycznie – to w takich szczegółach tkwi diabeł.

Lustreczko, powiedz przecie, kto jest najlepszym narodem na świecie?

O czym jest „1670”? Przede wszystkim o nas – Polakach, przeszłych i współczesnych. Mieszkańcy Adamczychy i ich perypetie są szkieletem, podstawą, na której serial otwarcie naśmiewa się z naszych słabostek jako narodu. Przedstawia je w krzywym, nieco wyolbrzymiającym zwierciadle, dzięki czemu łatwiej jest przełknąć gorzką pigułkę, że wśród bohaterów, z których się śmiejemy, jesteśmy my sami. Jest to serial tak mocno czerpiący z polskiej kultury i światopoglądu, że bardzo trudno jest tłumaczyć te żarty tak, by zrozumiał je Anglik czy Niemiec. Czy byłaby to historia w połowie tak samo ciekawa, gdyby nie barokowe tło? Nie wydaje mi się, bo to ono zapewnia możliwość tego wyolbrzymienia, pozwala pisać żarty, które nie mogłyby mieć miejsca w scenariuszu osadzonym we współczesnych czasach. Nie ma tu jednak zbyt wiele odniesień do wydarzeń tamtego okresu, więc jeśli przysypialicie na lekcjach historii, to spokojnie – wystarczy Wam wiedza, że było coś takiego, jak Potop Szwedzki.

Bałam się na początku tego, czym mogłoby się okazać „1670”, znając tendencję Netflixu do psucia swoich produkcji (khe khe, „Wiedźmin”), ale mogę ze szczęściem i ulgą zapewnić Was – tutaj im się udało. Czekam z niecierpliwością na drugi sezon i mam nadzieję, że po przeczytaniu tego artykułu, ktoś z Was do mnie w tym oczekiwaniu dołączy. ■

Julia Młyńczak

Dramat sesji

*Ledwo święta się skończyły,
ledwo świt roku nowego,
ledwo nadrobilem tyły,
a już znowu COŚ ciężkiego.*

*Jedno słowo - krew mroząca,
złe w teorii i z wyglądu,
najbardziej przerażające...
SESJA - czas studentów sądu.*

*O sesji na myśl już samą
prześladują mnie koszmary,
lęk mnie zżera przed nieznaną,
zaczynam mieć kryzys wiary...*

*Trzeba mocno spać się, bracie.
Nikt nie przyjdzie na ratunek...
Nie dasz rady - będziesz w stracie,
bowiem czeka cię warunek.*

*Na egzamin masz rozumieć
WSZYSTKO - i każdy wyjątek.
Od ilości można zdumieć,
a to dopiero początek.*

*Jest siedzenie przez pół nocy
nad otwartym PDF-em,
nie wiem nic, znikąd pomocy...
-Jakim zasłużyłem grzechem?*

*Czytam bez opamiętania.
(Tylko ze mnie się nie śmiejcie.)
Liczę na łatwe pytania -
z giełdy i tak nic nie wejdzie...*

*Miał rozłożyć równo wszystko,
los sobie robi z nas kpiny,
czyniąc z żaków pośmiewisko -
wszystkie NARAZ są terminy...!*

*Student egzystując biednie,
rozbity zaliczeniami,
na myśl o gimnazjum blednie,
bo tak tęskni za FERIAMAMI...*

*Dawniej żem czas wolny trwoniał,
spać się i balowało.
Teraz, gdy już termin goni,
tylko modlić się zostało...*

*Cyklicznie pacierz odmawiam
i przed krzyżem czoło chylę.
CZEMU ja zawsze zostawiam
wszystko na ostatnią chwilę?!...*

*Od sesji nie można uciec.
Ciągłe testów zaliczanie,
od rana do nocy kucie,
i chroniczne niewyspanie.*

*Jak to ziomek mój się śmieje:
-Trzeba oblać sesję zdaną!
-Chłopie... ja sesję obleję
i mi poprawki zostaną...*

*Chyba tracę już nadzieję.
Kto studiuje na medyku,
ten już w cyrku się nie śmieje,
bo na studiach dość wybryków. ■*

Miłosz Barańczuk

Generyczne opowiadanie dark fantasy

Moc drzemiąca w starożytnych arkanach wyczerpała się do cna. Wszystko, co po niej zostało, to wi-brujące jej pozostałości. Są to plugawe kręgi ziemi, w których trawa nie chce rosnąć, darń kruszeje od dotyku w pył, a zbłąkani wędrowcy na moment tracą rozum. Są tacy, co szukają tych przeklętych miejsc celowo. Nie jak dzika zwierzyna, której złowrogie ślepie nadto świadomie błyszczą w gęstwinach otaczających te miejsca. Nie jak ludzie o słabych umysłach, których żywioł ten wabi, przyzywa ich do siebie, by otulić ich wątłe świadomości całunem zaborczej, mrocznej woli. Widziałem ja takich mnóstwo – biedne istoty, którym jedynie można ukrócić mękę, zanim ich nienawistne oczy i pełne ochry-płych podszeptów uszy zauważą w swym pobliżu obecność obcego.

Nie, ja jestem inny. Zowią mnie Iskra, bowiem jako uczony w konstelacjach magus, potrafię krze-

sać z mych palców płomienie. Szukam kręgów mocy, bo dziś już tylko tam mogę ją osiąść na swe władanie. Wszystko zaczęło się, gdy bogowie umarli lub opuścili nasz świat; za-leży kogo zapytać. Wtedy to gwiazdozbiory przedstawiające boskie imiona przemiesci-ły się na firmamencie, tworzące je asteryzmy zaś bluźnierczo wykrzywiły się tak, że prze-staliśmy rozumieć zapisane w nich imiona bogów. Staliśmy się jak sieroty. Jak bękart. Nie pamiętając naszych patronów, pozbawieni zo-staliśmy ich siły i opieki. Każdy magus utracił część mądrości arkanów. Umysły zwykłych ludzi przesło-niła mgła. Po eonach ludzkiej chwały pozostały nam tylko pełne pięknych słów księgi, a wraz z nimi litera prawa utworzona w blaskach dawnej historii. Księgi jednak można spalić lub pokraccznie interpretować, a każde prawo i każdy zapis może służyć tak ogóło-wi, jak żarłocznej zachciance wielmoża.

Wraz z odejściem bogów, ledwo dostrzegalny mrok osnuł nawet słońce. Królowie spadli z tronów, spiski i chciwość pożarły serca zarówno dworzan, jak i zwykłych domokrażców. Jak okiem sięgnąć w ludziach umiera człowieczeństwo. Na domiar zle-go, moc przestała spływać z niebios na nas, magu-sów, a jedyne jej ostoje – te przeklęte kręgi – pełne są pasących się na nich bestii, tracących zmysły przy-błądów i widzianych kątem oka cieni. Z początku starałem się oczyszczać te osobliwe miejsca z plu-

gastw i otaczać je należną im czcią. Znalazszy je, zostawałem w nich jakiś czas. Czasem miesiąc, czasem rok. Nie potrafię sączyć w ziemię słodkich słów wzrostu, by otoczyć je kwiatami i trzymać natrętną brzydotę z dala. Wzniecałem więc w ich obrębie stróżujące ognie. Ognie te nie były święte, zapomniałem albowiem dawno imienia świętości. Były za to na pewno jasne i ciepłe – wydaje się, że to wystarczyło. Wpatrywałem się tak w tańczące jęzory długimi wieczorami, o wiele ciemniejszymi niż te, do których przywykłem jako podrostek.

Dawno już nie spotkałem innego magusa. Potrzeba ujrzenia uczonego w konstelacjach druha wypełnia od pewnego czasu moje rozważania. Potrzebuję bowiem mądrości szerszej niż ta, którą oferuje mi mój strapiony umysł. Potrzebuję dowiedzieć się, co w tych wibrujących kręgach powoduje retencję mocy. Jedyne, co mogę, to dumać samotnie co wieczór, tocząc pojedynki na świecące spojrzenia z bestiami skrywającymi się na czarnej jak smoła granicy lasu. Rozmyślając, zacząłem starannie dzielić me myśli: na dobre i złe, na pożyteczne i szkodliwe. I tak mijały szare dni, pełne splamionego dziwną barwą słońca, tak też mijały wieczory, pełne złowrogich dźwięków na granicy słuchu. Krąg jednak pozostawał nieskalany, ja w nim utrzymywałem się przy życiu i zmysłach, a moje zasoby mocy nie kończyły się dzięki niemu nigdy. Jednak pomiędzy dobrymi i złymi myślami poczęło się gromadzić wiele obojętnych. Pomiedzy pożytecznymi i szkodliwymi – takich, których działania poznać nie umiałem.

Wstałem więc i ruszyłem w drogę, aż wreszcie znalazłem inny krąg, a w nim magusa takiego jak ja. Był on Płanetnikiem - tym, który również krzesze iskry, choć są one innej natury; jego moc pochodzi z powietrza. Zbliżyłem się do niego rad jak nigdy, z sercem przepelnionym radosnym tańcem, o czym zapomniałem już, że jest przecież możliwe. Nie ma bowiem tak gęstego mroku, którego nie rozświetliłaby radość ujrzenia drugiego człowieka – człowieka, na którym można się oprzeć w swym cierpieniu – taka jest siła spotkania. Podeszedłem zatem do niego i oparłem rękę na jego ramieniu, by móc uściskać umiłowanego mędrca.

I wtedy obrócił ku mnie swą twarz. W oczach miał pustkę, a pustka ta była zarazem przestrzenią, która nie pochodziła z tego świata. Serce me zatrzymało się w pół kroku rozradowanego tańca. Odskokczyłem, czując jak spod rękawów mojej togi wzbierają płomienie. Płanetnik podniósł się i zrównał ze mną. Powietrze wokół przepelnilo się szorstkim trzaskiem, włosy me podniosły się pod kapturem. Żywioly nasze

zderzyły się i oparzyły głęboko ciała nas obydwu. Ja wytrwałem, bo wciąż byłem człowiekiem. On spłonął szybko, gdyż był tylko suchą skorupą ludzkiej istoty.

Tak bowiem magowie też mogą zapaść na umyśle. Oczy ich nie są odporne na cienie czające się na krawędzi wzroku, a uszy ich też wylapują złowrogie podszepty. Jestem tego świadom. I niepokoi mnie to tym bardziej, bo czuję się inny niż wszyscy: mój umysł pozostał do tej pory niewzruszony. Tym, co mnie pożera, nie jest to, co dotyka wszystkich, lecz lęk, wyobcowanie – poczucie osobliwości, że nie spotkało mnie do tej pory to samo. Nie ma opoki, na której mogę oprzeć swą myśl w gorączkowym poszukiwaniu odpowiedzi. Nie ma twardego blatu, którego może chwycić się mój strudzony umysł. Gwiazdy nade mną stale świecą bluźnierczymi układami, a zapisane w nich imiona brzmią niezmiennie: obrzydliwie i podle.

Tyleż chciałbym wiedzieć. Tak dużo muszę ustalić. W gospodach, w których szukam czasem wytchnienia od mojej tułaczki, słyszę tylko brzęk monet i szcęk suchych słów o monetach. Usta, które je wypowiadają, nie są świadome swego żalosego położenia. Przyglądam się im i wiem bez wahania, że nie pozostaje mi nic innego, jak wciąż wędrować, pełnym nadziei, że w którejś z karczem zastanę innego mistrza o żywych i pełnych oczach. Wątpliwości spisuję od pewnego czasu w moim podróznym woluminie, a gdy zapełniam jego strony, doświadczam uczucia ulgi – nie witał go jednak jak wytęsknionego przyjaciela, niestety – tyle jest jeszcze do zrobienia!

To ten wolumin trzymasz właśnie w rękach, o żaloseny śmiertelniku! W jego dalszej części znajdziesz moje runiczne schematy domniemujące źródła mocy przeklętych kręgów. Fakt, że go posiadasz, znaczy zapewne tyle, że duch już mnie opuścił. Jeśli jeszcze wodzisz swym wzrokiem po tym pergaminie, apeluję! Nie pozwól mu się kurzyć na półce. Sprzedaj go lub odnieś w miejsce święte. Wolumin musi pozostawać w ciągłej drodze, tak jak ja pozostawałem, gdy niczego już nie posiadałem oprócz nadziei, że moja wiedza spocznie wreszcie w rękach nieudręczonego cieniami magusa. ■

Iskra

Technologia - czy nas zje?

Niezauważalne uzależnienie

Nadmierny konsumpcjonizm na dobre zagościł w wysoko rozwiniętych społeczeństwach. Nastąpił też rozwój technologii, który w ostatnich latach stał się dość drażliwym tematem.

Ludzie z łatwością przyzwyczajają się do kolejnych udogodnień, a wręcz się uzależniają.

Zalety nowinek technologicznych przychodzą nam na myśl z łatwością, jednakże o wadach mówi się zbyt mało, a jeśli już temat zostaje poruszony, to niestety bez krytycznej analizy odbiorcy.

Jednym z coraz częstszych widoków są dzieci posiadające na własność urządzenia, takie jak telefon czy tablet – nawet te z wyższej półki. Jak wiele osób przeanalizowało to zjawisko dogłębnie?

Nadmierne korzystanie z nich już od wczesnych lat będzie miało niebagatelny wpływ na funkcjonowanie danej jednostki w późniejszych okresach jej życia. Począwszy od problemów ze wzrokiem, skupieniem uwagi, przez rozdrażnienie emocjonalne czy przebodźcowanie lub uzależnienie, do całkowitego upośledzenia kompetencji społecznych.

Obecnie coraz większy odsetek młodych osób zamyka się w sobie i określaną jest mianem społecznych.

Weźmy teraz pod uwagę tę statystykę i wybiegając o kilka lub kilkanaście lat w przyszłość, zastanówmy się, jak ci, którzy nie chcą nauczyć się podstaw działania społeczeństwa (w tym jego ról i zasad) oraz poznania świata – w tym samych siebie – będą funkcjonować i odnajdywać się w owym świecie?

E M O C J E – temat trudny, wiele osób ma problem z ich wyrażaniem, odczytaniem czy zrozumieniem. Jak wiele osób w naszym najbliższym otoczeniu nie potrafi ich kontrolować? Czy rzeczywiście tak ciężko nad nimi zapanować? A może jest to spowodowane przez fakt, ile czasu spędzamy w internecie, i to, co tam robimy?

Social media kreują fikcyjny obraz życia idealnego. Mimo iż część z nas jest tego świadoma, nadal ulega ich wpływowi. Ciężko jest przescrollować post, na którym widzimy piękne ciało, w dodatku osoba pozująca jest ubrana w markowe i przyciągające wzrok ubrania, a w tle

widzimy piękną plażę w egzotycznym kraju. Albo gdy siedzimy już którąś godzinę na Tik-Toku, bo naszym oczom ukazuje się kolejny ciekawy trend. W pewnym momencie nie chcemy być już tylko zadowolonym obserwatorem, a więc stajemy się twórcą. Tu pojawia się kolejny aspekt – polubienia, wyświetlenia i komentarze. Wstawiasz filmik wieczorem, idziesz spać, z rana sprawdzasz wyniki, a tam kilkadziesiąt polubień i kilka tysięcy wyświetleń. Jak duża radość, a może wręcz euforię, odczuwasz? To twoja pierwsza rolka lub filmik, a już masz tylu fanów. Postanawiasz wstawiać kolejny post z nadzieją na taki sam lub większy odzew. Jakie odczucia będą ci towarzyszyć, gdy ten odzew będzie znikomy? Jaki wpływ będzie to miało na twoje zachowanie i samopoczucie przez resztę dnia?

Wróćmy do zagadnienia dzieci - od najmłodszych lat kształtują w sobie przekonanie, że liczą się zasięgi i to, co prezentujemy w internecie. Nie posiadają one krytycznego myślenia i prawdopodobnie go w sobie nie stworzą.

Innymi zagrożeniami są cyberprzemoc oraz łatwy dostęp do treści nieadekwatnych do wieku odbiorcy. Tematy te są najczęściej poruszane, czy to w szkole, czy w domu, czy też w różnych artykułach. Nie należy zapominać, że krzywda może się stać również w świecie rzeczywistym. Niezależnie od wieku jesteśmy narażeni na hejt interpersonalny.

Gdy słyszymy termin „nałóg”, na pierwszą myśl przyjdzie nam alkohol, narkotyki, a może hazard. A to, że ktoś spędza 10h dziennie na telefonie albo gra tyle w gry – już nie. Skutki odstawienia są takie same. Czego jeszcze nie widać? Ciekawym aspektem normowania jest nadużywanie kofeiny, ale o tym innym razem...

Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, że problem istnieje, a następnym – ograniczanie jego źródła. Jeśli sami nie dajemy sobie rady, warto poprosić o pomoc lub zgłosić się bezpośrednio do specjalisty.

Długie przesiadywanie przed nienaturalnym źródłem światła, szczególnie do późnej nocy, wpływa na naszą higienę snu, która dość często jest zaniedbywana, a ma ona przecież ogromny wpływ na wiele czynników naszego codziennego funkcjonowania. ■

Orzo



Nasze rendez vous cz. II

1. Pierwsza randka. Spotykaliśmy się na kawę. Dużo rozmów, śmiechu i pełnych fascynacji spojrzeń. W pewnym momencie on mówi:

- Mam siostrę w USA, zabiorę Cię tam kiedyś, ale dopiero jak Ci się oświadczę – zagotowałam się.

Nie pierwszy raz słyszę tak denne teksty na pierwszej randce, mające dać fałszywe poczucie, że on niby tak poważnie o mnie myśli.

- Ooo, naprawdę? Słuchaj, to nie ma na co czekać. Obok jest jubiler.

Koniec historii. Więcej się nie spotkaliśmy.

2. Na wyjeździe w góry spotkałam przystojnego instruktora narciarstwa. Od razu coś kliknęło. Ach, jak on na mnie patrzył! Rozmawialiśmy na różne tematy, wydawał się być taką ciekawą osobą. Później wymieniliśmy się instagramami i rozeszliśmy się każdy w swoją stronę. Co jakiś czas odpowiadałam na jego relacje, ale on nie kwapił się jakoś do rozmowy. No trudno, bywa i tak. PO ROKU okazało się, że myślał, że jestem dzieckiem z turnusu. Cudownie, wyszłam na 14-letnią stalkerkę.

3. Impreza w Herkulesach dobiega końca. Stoję z grupką znajomych pod klubem i dopalamy ostatnie papierosy. Nagle mija nas kilku chłopaków i jeden z nich zwraca się do mnie:

- Koleżanko w czerwonej koszulce, jesteś piękna! – po czym ucieka.

Doganiam go, a on zadaje mi bardzo romantyczne pytanie:

- Jesteś stara?

- Słucham? – mam wątpliwości, czy dobrze usłyszałam.

- Pytam, czy jesteś stara.

- Nie rozumiem.

- Dobra, ile masz lat?

- 23.

- To jesteś stara – skraca dystans między nami i szepcze – ale ja wolę starsze. Uśmiecham się pod nosem, podchodzę jeszcze bliżej i mówię:

- A ja wolę dziewczyny.

4. Spotkałam cudownego mężczyznę. Komplementował mnie nieustannie, powtarzał, że jestem niesamowicie piękna i mądra, doceniał moją pracę. Przez dwa tygodnie widziałam go

codziennie. Zawsze witał mnie tym samym zalotnym uśmiechem – uniesiony jeden kącik ust i ten błysk w oku! Czasem moja obecność aż odbierała mu mowę. Innym razem przyznawał, że nogi robią mu się jak z waty na mój widok. Nigdy czegoś takiego nie doświadczyłam! Z tej historii jest jeden wniosek: nikt cię tak nie skomplementuje jak dziadek po udarze.

5. Nie rozumiem kobiet

Dziewczyna mi kiedyś mówi, że w naszym związku najbardziej brakuje jej porządnej gry wstępnej. No to wstaję, wychodzę do sklepu i kupuję jakiś fajny zestaw do pokera.

I wyobraźcie sobie, że wracam do domu, a ona jest jeszcze bardziej niezadowolona. Możecie mi powiedzieć, co jest z tymi babami nie tak?

6. Okres przedświąteczny i to związane z nim szaleństwo marketingowe wszysej dobrze kojarzycie. Wiecie więc, że po galeriach handlowych chodzą wtedy dziewczyny w strojach aniołów rozdające nikogo nieinteresujące reklamy. Kiedyś, gdy jedna taka anielica starała się weisnąć mi ulotkę, akurat miałem jajcarski humor i pod wpływem niespodziewanego natchnienia wypaliłem do niej:

- Słuchaj, a bolało cię, jak spadałaś z nieba?

Natychmiast poprawiłem jej nastrój (co tu dużo mówić, fucha jest dość niewdzięczna). No i co najważniejsze, zyskałem szansę umówienia się na kawę. ■



Zapiski młodego lekarza

część druga

Trochę do dyżurów przywykłem. Już nie jestem tym samym, roztrzęsionym biedakiem w fartuchu co dwa miesiące temu, czuję się już... troszeczkę pewnie. Podobno to najbardziej niebezpieczny czas w zdobywaniu jakiegokolwiek nowej umiejętności, kiedy polechtani dotychczasowymi sukcesami, stajemy się mniej dokładni, bardziej leniwi... w końcu, ciasto, które pieczemy pierwszy raz, wyjdzie idealnie, a za drugim razem najwyżej średnio, prawda?

...

Pierwszy dyżur... dawno. Z notatek wynika, że miałem ośmioro pacjentów. Pamięć zaś przypomina, że nie zmrużyłem oka, odbijałem się od ścian i chodziłem z kąta w kąt, zbyt przejęty wizją przeoczenia czegoś istotnego u wymiotującej dwunastolatki, której zaleciłem nawadnianie się w domu. W głowie tłukły mi się groźne, przeoczone diagnozy, zastanawiałem się, czy sprawdziłem każdy możliwy objaw, czy aby na pewno nie zrobiłem czegoś źle, czy nie byłem zbyt pochopny...?

Po dyżurze postanowiłem pojechać na koniec powiatu, pod adres dziewczynki. Z sercem w gardle zapukałem do drzwi. Chwilę później otworzyła mi matka. Uśmiechnięta. Zdziwiona. Pytająca wzrokiem.

Kamień z serca. Jest w porządku. Czy matki mówiły mi, że jest.

Dziewczynka siedziała na dywanie, bawiąc się z małymi kotkami (łącznie 6 sztuk plus matka). Było dobrze. Zbadałem ją ponownie i z odchyłem stwierdziłem jedynie intensywnie niebieski język, który jednak dość szybko wytłumaczyłem leżącą w posłaniu, na poły nadpita butelką niebieskiego Oshee.

Chwilę się wahałem, ale odmówiłem kuszącej ofercie zabrania jednego kotka ze sobą.

...

Kolejne dyżury zwały mi się i zatarły w pamięci; pewną rutyną stało się telefoniczne omawianie pacjentów po dyżurze z kilkorgiem znajomych.

Mijały dyżury, a mnie dziwiło, że jeszcze nigdy nie byłem wzywany do stwierdzania zgonu, kiedy moim kolegom zdarzało się to właściwie co dyżur (miałem cichą nadzieję, że roztaczę dobrą aurę nad całym powiatem, dzięki czemu ludzie na moich dyżurach po prostu nie umierają).

Dla wyjaśnienia – kto, jak i kiedy ma stwierdzić zgon regulują w Polsce dwa nowoczesne akty prawne, Ustawa z 1959 r. i wydane do niej Rozpo-

ządzenie z 1961 r. Akty te pasują do współczesnych realiów jak maszyna do pisania do biura Google, ale po części w wyniku ich interpretacji, a po części w wyniku ustalonej praktyki, utarło się, że do zgonów w nocy jeździ lekarz lokalnego NPLu.

Wigilia.

Mój najcięższy dyżur do tej pory. Kolejka w poczekalni nieprzerwanie rośnie; sądząc po adresach, wszyscy ci, którzy wyjechali kiedyś za karierą do wielkich miast, postanowili wrócić na święta do rodziców (co pochwalam) oraz się rozchorować (czego nie pochwalam). Oglądanie trzydziestego gardła z kolei przerywa mi telefon.

- Mama nie żyje. Ale czy na pewno? Tak. Od kiedy? Od pół godziny. Dobrze, przyjedziemy. Dokąd? Do B.

B. jest uroczą miejscowością leżącą na... końcu. I to dosłownie, na końcu - dalej drogi już nie ma, jest B, płot, mur (nowość), Białoruś, bezkresny las. Dobra godzina jazdy w jedną stronę. W poczekalni tłum, będziemy, ale nieprędko.

Do zmęczonego życiem, szpitalnego Renaulta wsiadamy z ratownikiem trochę po północy, droga zajmuje godzinę bez kilku minut. Na miejscu witają nas odgłosy pasterki, dochodzące z pobliskiego kościoła.

Otwiera nam rodzina, smutna, ale pogodzona z faktem straty bliskiej.

Prawie sto lat.

Prowadzą mnie do nieboszczki; znamiona śmierci są ewidentne, ale dla pewności osłuchuję serce, sprawdzam saturację, badam odruchy, oglądam. Dopytuję rodzinę o okoliczności zgonu. Pani zjadła z rodziną Wigilię. Złożyli sobie życzenia. Wręczyli prezenty. Wszystko sfilmowali. Po czym Pani... położyła się na kanapie, powiedziała, że się źle czuje i zasnęła.

...

Kilka minut formalności, dłuższe zastanowienie nad przyczyną zgonu, szukanie odpowiednich kodów w książce ICD, wracamy z ratownikiem. Jedziemy w ciszy, przez całą drogę mijamy jedno auto. Z daleka poznaję charakterystyczną sylwetkę Mercedesa lokalnego zakładu pogrzebowego. W końcu któryś z nas mówi:

- Piękna śmierć. ■

Jakub Aleksiejuk

Same kobiety w tej medycynie

Jako dziewczynka, byłam wychowywana w duchu tego, że w przyszłości mogę być, kim chcę. Mówiłam mamie, że zostanę piosenkarką – mama mówiła, że na pewno tak będzie. Mówiłam, że zostanę nauczycielką języka polskiego – mama mówiła, że z pewnością mi się uda. Mówiłam, że zostanę prawniczką, lekarką, psycholożką... Na te wszystkie propozycje zawsze słyszałam, że to świetne pomysły. Idąc za tą myślą zdecydowałam, że chcę zostać lekarką. Poprawiałam maturę, spędziłam setki godzin na nauce, aby się dostać na medycynę i jeszcze więcej godzin, żeby się na niej utrzymać. I nagle, to właśnie na studiach medycznych, pierwszy raz usłyszałam, że wcale nie mogę być, kim chcę.

Zacząłem się na drugim roku studiów (może dlatego, że pierwszy był zdalny). Po praktykach pielęgniarskich w wakacje, zakochałam się w chirurgii. Nie była to absolutnie miłość od pierwszego wejrzenia. Zakładałam z góry, że kandydat jest nudziarzem, zupełnie niewartym mojej uwagi. Jakie było moje zaskoczenie, kiedy przy bliższym poznaniu zauważyłam, że ciężko mi się z nim rozstać i każdego dnia chcę więcej. Decyzja była jednoznaczna – zapisuję się do koła naukowego i zaczynam działać. Zaczęłam chodzić na operacje jako asysta, pierwszy raz pozwolono mi zszyć skórę człowieka. Innymi słowy, miłość w pełnym rozkwicie. Pewnego dnia wybrałam się razem z kolegą na ostry dyżur. Weszliśmy do pokoju asystentów. Jeden lekarz zaczął z nami rozmawiać, opowiadać trochę o sobie, o swoich dzieciach, pracy i nagle zapytał:

- Poważnie myślicie o chirurgii? – kolega od razu odpowiedział, że na pewno nie.

- Ja się zastanawiam – powiedziała z niesmiałym uśmiechem.

- A dzieci chcesz mieć? – pamiętam, że szybko wciągnięte do płuc powietrze dosłownie mnie przytknęło.

- Tttak – zająknęłam się chyba z zaskoczenia.

- Dzieci potrzebują matki.

- Ojca też potrzebują – spojrział na mnie zdziwiony, ale nic nie powiedział.

Poszliśmy z nim do gabinetu zabiegowego. Nagle do pokoju wszedł inny lekarz:

- Mamy przypadek na ostro, będziemy operować – tu spojrział na mojego kolegę – chce pan asystować? – kolega odmówił. Lekarz wyszedł bez słowa, mnie nawet nie spytał. Pamiętam to poczucie niesprawiedliwości, że ja już asystowałam przy takich zabiegach. Umiiałabym to zrobić. Ale mnie potraktował jak powietrze.

Nadszedł trzeci rok. Pojechałam na konferencję chirurgiczną. Poszłam pooddychać świeżym powietrzem (to wersja dla moich rodziców) razem z grupą koleżanek. Podeszli do nas dwaj lekarze. Pomijając, że rozmowę zaczęli od: „Witajcie przepiękne kobiety”, zapytali o nasze zainteresowanie chirurgią.

Większość z nas odpowiedziała, że rozważa tę specjalizację.

- To lepiej nie zakładajcie rodziny. Chyba, że na dwa lata – spojrzaliśmy po sobie zdziwione – rok na małżeństwo i rok na rozwód.

- Chce nas Pan zniechęcić? – spytałam.

- Do czego?

- Do założenia rodziny, bo do medycyny to już za późno.

- Nie, absolutnie nie. Kobiety są nawet lepszymi chirurgami niż mężczyźni, ale wyobraź to sobie. Wracasz rano po 24-godzinnym dyżurze, gdzie operowałaś i jeszcze musisz odebrać dzieci z przedszkola.

- A czemu mój partner nie może tego wtedy zrobić? – moje pytanie pozostało bez odpowiedzi. Widocznie to proste rozwiązanie było zbyt proste dla zawitych, męskich, patriarchalnych umysłów.

Czwarty rok. Wisienka na torcie, już w pierwszym tygodniu października. Pierwszy dzień ćwiczeń. Całą grupą, czyli moją całkowicie damską siódmką kliniczną, szliśmy przez oddział w poszukiwaniu asystenta. Minał nas młody lekarz:

- Same kobiety w tej medycynie – powiedział „pod nosem”, ale na tyle głośno żebyśmy go usłyszały.

- Cała nadzieja w kobietach w medycynie – odpowiedziałam bez namysłu. On nagle się odwrócił i spojrział na mnie. Instynktownie pomyślałam: „No, ładnie, Róża, zaraz Ci się dostanie za Twój niewyparzony język i brak umiejętności trzymania go za zębami”.

- Mam nadzieję – powiedział chłodno i poszedł w swoją stronę.

Nie zliczę, ile razy w ciągu tych czterech lat studiów słyszałyśmy, że jeśli chcemy zostać lekarkami, to nie powinnyśmy zakładać rodziny. Że pewne specjalizacje nie są dla nas, jeśli chcemy mieć dzieci.

Wiecie, co jest najbardziej denerwujące dla mnie, jako kobiety? Że odwracając role, nikt nie powie naszym kolegom: „Och, a Ty chcesz być kiedyś ojcem? To pamiętaj, że będziesz musiał zajmować się dziećmi, nie idź w tę specjalizację”. „Wasza grupa to NAPRAWDĘ sami mężczyźni”?

I żadna z tych osób nie użyje argumentu, że może mamy mniej zdolności czy umiejętności. Jedynym argumentem jest zazwyczaj rodzina, co, w sumie, jest bardzo przykre. Po pierwsze dlatego, że to nasza prywatna sprawa. Dyskusja o tym to nie temat ćwiczeń czy seminarium. Po drugie, może właśnie to chcę kiedyś pokazać moim dzieciom. Że można być spełnioną matką, ale również spełnioną lekarką. Po prostu spełnioną kobietą.

Nie wiem, czy w przyszłości zostanę chirurgiem czy chirurgką, jak kto woli. Ale na pewno wiem, że zostanę tym, kim chcę. ■

Róża Maria Huszcza