



MIŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB



Ogłoszenia drobne

Przypominam wszystkim, że idzie potężna fala upałów. Proszę pić dużo wody i nosić czapki, bo inaczej będę biła. Buziaki. Ciocia.

Uwaga! Zgubiono stetoskop gdzieś na terenie Universum, jest moim szczęśliwym talizmanem i jedyną nadzieją na zdanie anatomii.

Czuję przepotężną potrzebę, aby podzielić się z kimś moją niezmierną miłością do piesków. Pieski są najlepsze na świecie: wdzięczne, miłutkie, bezproblemowe. Mogą jeść codziennie to samo i nie narzekać. W swojej puchatości magazynują całą miłość do wszechświata. Pieski są precudowne. Kochajmy pieski!

Pozdrawiam Pana z ochrony, który stał na Medykaliach, najpierw nas upomniął, że na terenie Pałacu nie wolno palić, a pół godziny później obaj minęliśmy się na fajce.

Gorąco pozdrawiam dziewczynę, z którą prawie godzinę tańczyliśmy w klubie CoNieCo po Schodkach, było nam bardzo miło, dopóki nie zapaliło się światło i nagle przypomniałaś sobie o "ważnej sprawie" i uciekłaś. Mam nadzieję, że Twój "chory chomik" ma się już dobrze, odezwiw się, proszę.

Pozdrawiam starszego pana z Alergologii, który powiedział nam, że lubi się uganiać za dziewczynami, tylko teraz mu endoprotezy przeszkadzają. Dzięki Panu te zajęcia chociaż przez chwilę nie były nudne.

Pozdrowienia dla chłopaka z 5. roku leku, który na juwenaliach wyrывał pierwszoroczne laski tekstem "Mam pewną giełdę z fizjologii", a potem bajerowałeś mnie i moją przyjaciółkę notatkami z mikro. Zdecydowanie nie jesteś w moim typie...no chyba że masz coś z farmy.

Witam. Poszukuję męża. Zarobki nie mają znaczenia, bo mnie się nie da kupić pieniędzmi. Tylko mercedesem.

Pozdrawiam 2 chłopaków, którzy stali za mną w kolejce w Żabce 5 czerwca i mówili, że przestali słodzić wszystko, łącznie z kawą, bo ich studia są takie słodkie. Zazdroszczę, bo moje kolokwium z receptury z farmakologii jest raczej gorzkie.

Pozdrawiam serdecznie Klub CoNieCo. Wasz tekst ze skeczu : „Typie, ale masz nasrane!” świetnie działa na facetów w klubie. To znaczy, szybko sobie idą na drugi koniec sali. Dziękuję!

Poszukiwany dobry ortodonta-chirurg szczękowy do rekonstrukcji żuchwy. Miało być tylko szybkie wyrwanie zęba, ale pomagał mi kolega z technik dentystycznych. Ktoś coś?

Szukamy z kolegami towarzyszy na ostre wkuwanie giełdy przed sesją. Jeśli się nie boisz przedawkowania kofeiny z energoli to zapraszamy do kontaktu.

Do gościa, który podobno kręci się po osiedlu Bacieczki i odpłatnie zastrasza cudze teściowe na zamówienie: mam do ciebie dwa komentarze. Po pierwsze, proceder, który prowadzisz jest okrutny i ordynarny, po drugie - masz wolną najbliższą sobotę?

Szukam ekipy na spływ kajakowy Supraślem. Możemy zniknąć na dwa dni albo dwa lata. Dostosuję się. Mam już dosyć tych studiów i potrzebuję przerwy (tylko nie wiem jeszcze jak długiej). Oferuję przygodę życia. Będziemy pływać w rzece, grać na gitarze, a może nawet założymy obóz gdzieś w środku lasu i będziemy żyć z wyplatania koszy.

Chłopie, co prankujesz ludzi w MPK-ach i udajesz kanara! Widziałam jak jeden typ wyskoczył przez ciebie z autobusu i rozwalił kolano o krawężnik, ja już trafiłam na ciebie trzy razy i za każdym miałam zawał. PRZESTAAAN

Drodzy czytelnicy!

To już ostatni numer „Młodego Medyka” w tym roku akademickim. Byliście z nami od samego początku – od październikowego przewodnika białostockiego, przez walentynkowe wydanie, aż do czerwcowego numeru. Oczywiście mam tu na myśli najwierniejszych czytelników, czyli wszystkich rodziców i babcie. To był niesamowity rok dla całej redakcji „Młodego Medyka”. Rozpoczęliśmy cykliczne, comiesięczne spotkania, aby wymieniać się pomysłami i ustalać, jakie teksty znajdą się w każdym numerze. Zorganizowaliśmy własne wydarzenia, które cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. Przeprowadziliśmy walentynkowy Speed Dating, Wieczór z Poezją, konkurs (W nurcie atramentu) i oczywiście wydawaliśmy co miesiąc nowy numer. W swoim pierwszym wstępniku, jako redaktor naczelna, napisałam, że mam dużo nadziei i pomysłów, ale też dużo obaw. Po roku mogę powiedzieć, że nadzieje spełniły się i to nawet w nadmiarze. Nie spodziewałam się, że tyle osób samych z siebie znajdzie nasz miesięcznik i napisze do nas z prośbą o dołączenie do redakcji. Co do obaw, żadna się nie spełniła. Bałam się, że nie będziemy mieć wystarczającej liczby tekstów, żeby zapełnić nasze bazowe 13 stron. Teraz co miesiąc muszę pytać Pana Wojciecha Więcko z „Medyka Białostockiego”, czy nie odda nam paru swoich stron, bo mamy tak dużo tekstów. To pokazuje, że nie ma po co martwić się na zapas. Kiedyś słyszałam, że większość naszych lęków i tak się nie spełnia. Życie pokazało mi, że to prawda. Oddajemy w Wasze ręce, Drodzy Czytelnicy, numer pełen przeróżnych treści. Od reportaży z medykaliów i majówki żeglarskiej, po bardziej naukowy tekst o wpływie cukru na skórę, aż po mój sentymentalny felieton, którym chciałam podsumować ten rok. Znajdziecie również wiele innych artykułów, aby każdy mógł wybrać coś dla siebie i krzyżówkę, którą bez problemu wypełni każdy uważny czytelnik naszego miesięcznika. Zbliżają się też wakacje i oczywiście sesja letnia. Już chyba każdy czuje na skórze jej oddech tętnący słabo przespanymi nocami, energetykami, kofeiną i hiperkortyzolem przez cały najbliższy miesiąc. Pamiętajcie, że nieważne czy zdacie w pierwszym czy ostatnim terminie. To nie oznacza, że będziecie słabo wykonywać swój zawód w przyszłości albo do niczego się nie nadajecie, bo Wasi wszyscy znajomi „zaliczyli w pierwszym”. Na drugim roku pamiętam, jak pomogły mi słowa koleżanek i kolegów ze starszych roczników: „Ja też tego nie zdałam/em, nie przejmuj się”. Tak więc teraz ja powiem Wam, że rok temu też nie zdałam fizjologii w pierwszym terminie. Świat się nie skończył, znajomi ani wykładowcy nie patrzyli na mnie od tamtej pory inaczej. W sumie nie stało się nic, miałam super wakacje, nadrobiłam zaległości i zdałam to w drugim terminie. I nie będę przez to gorszym lekarzem, bo ucząc się do poprawki mówiłam sobie, że to z korzyścią dla moich przyszłych pacjentów. Mimo wszystko życzę Wam zdanej szybko sesji, jednak nie kosztem snu i zdrowia psychicznego, bo nic nie jest warte tego, aby je stracić. Trzymajcie się i odpocznijcie przez wakacje.

Ściskam Was ciepło, (choć może chłodno byłoby zdecydowanie lepiej na te upały)

Redaktor naczelna

Róża Maria Huszcza



Spis treści

- 4-6 Konkurs „W NURCIE ATRAMENTU”**
7 WIKTORIA CIOK
Studiowanie to nie tylko nauka
- 8-9 NATALIA OLSZEWSKA
Proszę mniej jeść
9 JAKUB ALEKSIEJUK
Proszę mniej jeść
10 EWA ARASYMOWICZ
II edycja Pediatrii po Studencku już za nami
MICHALINA MARIA KOWALSKA
11 Konferencja ortopedyczna Spine Spring Camp 2023 „Co w Stawie Trzeszczy?”
ZARZĄD KU AZS UMB
12 Uroczyste Otwarcie Hali Sportowej UMB
WIKTORIA CIOK
13 Szczury lądowe z UMB opanowały na majówkę mazurskie jeziora
GABRIELA PĘSKA
14 II część z serii „O nauce nienaukowo” Cukier – jak wpływa na naszą skórę?
15 PIOTR WALICKI
Ghost in the Shell (1995)
16 RÓŻA MARIA HUSZCZA
To już jest koniec
17 **Krzyżówka**

Autorką okładki jest Anna Kożuchowska.

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Róża Maria Huszcza

Zastępca: Jakub Aleksiejuk

Sekretarz: Natalia Olszewska

Dyrektor Korekty: Magdalena Burel

Zespół Social Media: Wiktoria Żakowicz

Redaktorzy: Natalia Olszewska, Łukasz Danielski, Joanna Han, Jakub Aleksiejuk, Karolina Karwowska, Gabriela Pęska, Paweł Ciura, Miłosz Nesterowicz, Michalina Kowalska, Edyta Gołaś, Maja Talacha, Patrycja Mościcka, Weronika Matysiak

Korekta: Magdalena Burel, Natalia Olszewska, Katarzyna Pikora, Joanna Han, Patrycja Mościcka, Wiktoria Żakowicz

Zespół graficzny: Anna Kożuchowska, Katarzyna Pietranis, Karolina Sabczewa, Marta Lewicka, Piotr Depta, Larys Lubowicki

Poprawki graficzne: Marta Paślawska, Kinga Danowska-Idziok, Katarzyna Pietranis, Magdalena Domin

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;

mlodymedyk.redakcja@gmail.com



KONKURS W NURCIE ATRAMENTU

Pod koniec maja rozstrzygnęliśmy nasz pierwszy konkurs literacki „W nurcie atramentu”. Pierwsze miejsce zajęła Weronika Rogalska, drugie – Agata Szajkowska, trzecie – Katarzyna Nurzyńska. Zwycięzcy gratulujemy, a czytelnikom oddajemy do ich rąk nagrodzone opowiadania. Oceńcie sami, które najładziej przemawia do Waszej wyobraźni i zachwyca fabułą.

I miejsce

POMARAŃCZARKA

Było piękne, kwietniowe popołudnie. Słońce świeciło, a ptaki śpiewały radośnie, kiedy szła aleją na Plantach. W powietrzu było już czuć wiosnę.

Anna odwróciła wzrok od Pierwszego kroku w chmurach Marka Hłasko i spotkała się spojrzeniem z babuleńką. Mimo ciepła, staruszka miała na ramionach rdzawo-czerwoną chustę, kożuch wyczerniony spod niej oraz długą, czarną spódnicę sięgającą ziemi. Na ziemi stały wiklinowe kosze.

Ludzie przechodzili obojętnie wokół starej kobiety, jakby nie istniała. A ona utkwiała swe spojrzenie w Annie. Anna chrząknęła, niechętnie schowała książkę do torby i postanowiła wrócić do domu. W końcu to nie jest ostatni dzień pięknej pogody.

Poczuła intensywną woń kwiatów. Spojrzała w bok, wprost na postać babuleńki. Sękaty ręce, pobarwione plamami wątrobowymi, poprawiały tkwiące w siwych puklach bratki, irysy oraz zawilce. Palce niespokojne, o paznokciach długich i żółtych na końcach, wskazywały kosze. Dopiero teraz Anna zauważyła piękną, pomarańczową skórę, która wydawała się żywsza od kobiety stojącej tu przed nią.

- Ile za nie? – zapytała jakby wbrew sobie.

Starucha uśmiechnęła się. Oczy miała rybie, puste, czarne. Jeśli spojrzysz w otchłań, to otchłań spojrzy w ciebie. Anna potrząsnęła głową.

- Dla pani za darmo. – Babuleńka podniosła kosze.

Kobieta przyjęła podarunek. W jej umyśle nie rozbrzysła żadna lampka alarmowa; wszystkim zawładnął słodki, duszący zapach pomarańczy.

- Pierwszy owoc –

Zwlekała, zanim zabrała się za pierwszy owoc. Czowała, że powinna go celebrować; powoli obierała pomarańczę ze skórki, delikatnie odłuszczyła od

kulki plaster, wzięła do ust. Zaczęła przeżuwać dokładnie, wolno. Przymknęła oczy. Boże, pomyślała. Czy zwykły owoc może być aż tak dobry?

Wraz z kolejnymi kawałkami poczucie ważności i chęć celebracji posiłku gasły. Nawtykała sobie usta owocem. Potem, czując się spokojna, ale i osowiała, poszła spać. Zasnęła od razu.

- Drugi owoc –

Zbudziło ją burczenie w brzuchu; spojrzała za okno. Głucha noc, widziała gwiazdy na granatowym firmamencie. Zamamrotała coś pod nosem i wstała, nie próbując walczyć ze sobą; ruszyła do kuchni. Widziała na blacie dwa kosze od staruchy. Kim ona właściwie była? Dlaczego oddała jej za darmo te pomarańcze? Może nie powinna ich jeść, może były zatrute?

Znowu ten duszący, słodki zapach. Pytania, które pojawiły się w jej umyśle, rozplynęły się natychmiast.

Jeszcze jeden owoc. Jeszcze jeden, naprawdę, tylko jeden.

Puchacz za oknem patrzył pomarańczowymi oczami na scenę obżarstwa, jaka rozgrywała się przed nim. Zahuczał dwa razy i odleciał, spłoszony widokiem wielkiego cienia, przyklejonego do pnia drzewa. Cień otworzył oczy, rybie, złe oczy i czekał.

*

Ptaka powrócił – spoglądał na stworzenie pełznące przez drzwi balkonowe na trawę. Miało korpus kobiety, a nogi przywodzące na myśl korzenie; nagle wzbilo się w powietrze. Cień unosił swą zdobycz w kierunku ulubionej polany.

- finał –

Anna nie mogła się poruszać; spróbowała zacisnąć palce w pięść, wierzgnąć nogą, kaszlnąć,

przekląć, cokolwiek. Otaczała ją ciemność i duszący zapach pomarańczy. Usłyszała śpiew, przywodzący na myśl potok strumyka.

Dotyk. Ktoś dotknął ją gdzie?

*

Pomarańczarka patrzyła na piękne drzewo o rozłożystej koronie i dorodnych owocach, kołysanych przez wiatr. Nie mogła nacieszyć się jego widokiem; niedługo umrze, musi więc szybko nappełnić kosz, a drzewko ściąć na opał.

- Jesteś naprawdę pięknym okazem – mruknęła do siebie i dotknęła kory. - Wiedziałam to, odkąd na ciebie spojrzałam.

II miejsce

Była już noc. Szedł ulicą Mickiewicza. Biały stok o zmroku miał w sobie coś niepokojącego. Wyludnione ulice i odbijające się w strugach deszczu światła latarni. Dziś padało cały dzień. Właśnie minął go czarny samochód. Usłyszał pisk opon.

Momentalnie odwrócił głowę w kierunku źródła hałasu. Ku jego zaskoczeniu, ulica była jednak pusta. Widocznie cokolwiek usłyszał, musiało rozgrywać się gdzieś dalej. Zamrugał kilkakrotnie, odczuwając dziwny ból oczu.

- Cześć, pewnie z imprezy?

Odwrócił się w jednej chwili, słysząc nad sobą czyjś głos. W jeszcze większym zaskoczeniu odnotował, że niespodziewany towarzysz stoi praktycznie obok niego. Kiedy się tu znalazł, trudno było stwierdzić.

- Hm? – rzucił spojrzenie rozentuzjzmowanemu chłopakowi w jego wieku, starając się skojarzyć jego twarz. Sam wyglądał na studenta. - Ta, ty też?

- Nie inaczej. Jesteś ze stomy? – dziwnie podekscytowany chłopak stwarzał wrażenie co najmniej odurzonego, powodując momentalne przyspieszenie kroku swojego rozmówcy.

- Sory, ale rozmawialiśmy wcześniej? Kompletnie Cię nie kojarzę – rzucił, czując nagły przypływ niepokoju.

- Nie no, co ty. Tak uznałem, że zagadam. Szedłeś do akademika? – dziwna odpowiedź nieznajomego skonsternowała go jeszcze bardziej.

- Nie teraz, cześć – w przypływie paniki rzucił pierwsze, co przyszło mu do głowy. Nie miał pojęcia, jak wykręcić się z tej rozmowy. Znacznie przyspieszył kroku, omijając pusty przystanek autobusowy i skręcając w następną ulicę. Z ulgą odnotował, że nieznajomy postanowił zostać z tyłu. W myślach podziękował Bogu. Nigdy nie stanowił materiału na karatekę.

Dopiero spostrzegł, że rzęsy deszcz praktycznie całkowicie ustał. Kontynuował spacer, myślami będąc już bardziej w swoim pokoju, kiedy dostrzegł przystanek autobusowy i wychylającą się z niego

Słyszała krzyki dziewczyny wewnątrz pnia. Słyszała pytania. Starucha uśmiechnęła się.

- Nie ma po co. Nie ma a dlaczego – mówiła spokojnie. - Po prostu kocham to ulotne piękno, jakie w sobie skrywają ludzie. A że umiem je wydobyć... – Wzruszyła ramionami. - Ach, wybacz, za dużo gadania.

Skończyła zbierać owoce. Odstawiła kosze na ziemi. Było ich więcej niż tamte marne dwa, które podarowała Annie. Wzięła rękawiczki i siekiere opartą o pień o rdzawych słojach.

- Teraz zaboli, kochana.

Weronika Rogalska

TU

znajomie nieznajomą twarz. Stał w miejscu. Niemożliwe.

- Na pewno nie chcesz gadać? Nawet nie zapytałem, jak się nazywasz. Chociaż wyglądasz na Leona – nieznajomy postanowił od razu zacząć gadkę, kompletnie ignorując przerażony wyraz twarzy jego rozmówcy.

- Jak w ogóle – odezwał się ledwo, nie rozumiejąc kompletnie, jakim cudem cofnął się z powrotem do przystanku. Mógł zamyślić się aż na tyle, aby zrobić kolo? Nie powinien był tyle wypijać.

- Siadaj, nie ma tu dużo do roboty. A widziałeś tę wiewiórkę? Strasznie fajna – nieznajomy wskazał na martwe zwierzę na ulicy, czym zdecydowanie utwierdził rozmówcę w decyzji o ponownym, jak najszybszym ulotnieniu się z przystanku. Tym razem skrzywił w całkowicie inną stronę, powtarzając sobie, aby pod żadnym pozorem nie zgubić kierunku.

Brakowało centymetrów, aby przywalił czołem w szybę przystanku autobusowego, w ostatniej chwili zapierając się rękami. Zanim zorientował się, gdzie ponownie zaprowadziły go nogi, usłyszał znajomy głos.

- Leos, gdzie ty właściwie tak ciągle idziesz? – nieznajomy student, tym razem siedzący na chodniku, podniósł na niego oczy w wyraźnej konsternacji.

- To się nie dzieje – chłopak nazwany Leosiem zerknął na wiewiórkę na ulicy, utwierdzając się w przekonaniu, że w istocie znowu znajduje się w tym samym miejscu.

- Możemy zacząć od przedstawienia się? Byłoby miło. Dawno nie gadałem – rzucił nieporuszony nieznajomy.

- Gdzie ja jestem? – odparł w zamian student w ciągłym niedowierzaniu.

- Tu, po prostu. Ale spoko, po roku idzie się przyzwyczaić – nieznajomy wzruszył ramionami.

Wykonał krok do tyłu.

Otworzył oczy, czując niesamowity ból w klatce piersiowej. Podniósł ręce, chcąc zabrać cokolwiek, co znajdowało się na jego torsie, napotykać jed-

nak opór i czując ponowny ucisk. Poczul czyjes ręce na swojej twarzy. Chciał zaprotestować, jednak nie potrafił wydobyć z siebie głosu. W następnej chwili poczul jednak, że ucisk na klatce wyraźnie zelżał. Zamknął oczy z powrotem. Nie potrafił opisać zamętu w swojej głowie. Oddychał szybko, starając się wy-

łapać jakiegokolwiek słowa z całego chaosu dookoła.

- Czy mnie Pan słyszy?

- Nie on pierwszy, nie ostatni. Tutaj ciągle ktoś wpada w poślizg.

- I co z tą karetką?

Agata Szajkowska

III miejsce

Było piękne, kwietniowe popołudnie. Słońce świeciło, a ptaki śpiewały radośnie, kiedy szedł aleją na Plantach. W powietrzu było już czuć wiosnę... a Artur czuł, jak cieknie mu z nosa. Tak, oprócz wiosny czuł też powrót swojej alergii. Westchnął, przeciągając się, aż kości jego karku strzeliły znajomo.

Zastanawiał się, dlaczego ten sielski park niemal przyprawiał go o mdłości. Dzieciaki przebiegły koło niego, mały chłopiec przejechał na rowerze z czterema kółkami, rozrzucając w powietrze kilka zagubionych liści. Artur minął gromadkę szerokim łukiem, jakby miał się czymś zarazić. Gdy odwrócił wzrok, natrafił nim na dwie rude wiewiórki. Zmarszczył czoło. Jedna leżała nieruchomo na trawie, a druga wpatrywała się w nią równie usilnie, co on. Zamrugał i potrząsnął głową. Nie, wszystko było dobrze. Odbiegły razem, unosząc puchate kity wysoko. Cóż, znów mu się przywidziało. Dopiero zdał sobie sprawę, że zatrzymał się na środku alei jak idiota i gapił się w przestrzeń.

Wzruszył ramionami i ruszył przed siebie. Upatrzył sobie jedną z ławek na słońcu i usiadł na niej, nie doceniając zbytnio akompaniamentu ptaków skrytych wśród drzew. Zwykle siadał właśnie na tej, czekając na spotkanie. Dopiero teraz jakby odżył, przypomniawszy sobie, po co w ogóle tutaj przyszedł. Miał poczekać na Klaudię.

Przymknął oczy, co wywołało lekkie pieczenie, które zaraz zastąpiła przyjemna ulga. Jakoś tak z myślą, że dziewczyna zaraz przyjdzie, nawet ten ptasi trel zrobił się znośny.

Cień zasłonił jego powieki, a jego nozdrzy dobiegł słodkawy zapach konwalii. Poczekał z uśmiechem, aż usłyszał znajomy głos.

- Długo czekałeś? – zapytała Klaudia dzwicznym głosem.

- Nie dłużej, niż zwykle. – odparł, otwierając oczy. Wszystko, co widział, wydawało mu się niebieskawe, ale nie zwracał na to większej uwagi. Tym, co przykuło jego uwagę, była ona. Skrzywił się nieco.

- Co? Coś nie tak? – zapytała, nadal pogodnie i z uśmiechem. Usiadła obok niego, a jej kręcone włosy podskoczyły jak sprężynki.

- Znowu ta sukienka? – zapytał z wyrzutem. Nie lubił jej, naprawdę. Czarna, z białym kołnierzykiem. - Dobrze wiesz, co o niej myślę.

- Artur... ale wiesz, że tylko tak teraz chodzę. – odparła, pochylając się bliżej niego. Dotknęła jego dłoni, a on ujął ją w swoją, chcąc nagrzać jej zmarnięte palce.

- Nie. Przecież ona wygląda jak... – odparł, ale pokręcił zaraz głową. Nie chciał brnąć w głupie dyskusje. Zawsze je prowadzili, a nie miały one celu. - Lepiej mi powiedz, co chcesz dzisiaj robić.

- Ni więcej, ni mniej, co zawsze. – odparła, przysuwając się do niego tak, aby mogła ułożyć głowę na jego ramieniu. - Chcę wiedzieć, jak sobie radzisz.

- Normalnie. – wypluł oszczędnie. Nie chciał o tym mówić. - Dlaczego o to pytasz? Przecież...

- Nie okłamuj się. – przerwała mu, niby nadal łagodnie, a jednak z jakimś smutkiem w głosie. - Nie chcę, żebyś utknął przeze mnie.

- Klaudia? – wystraszył się nagle. Odsunął się od niej, aby móc spojrzeć na jej twarz. Była zmartwiona. Nie podobało mu się to. Poczul ucisk w piersi. - Nie rozumiem. Nie mów mi tego.

- Ale ty znasz prawdę. – odparła, marszcząc brwi z troską wymalowaną na twarzy. Wokół jakby zabrakło ludzi, a słońce ustąpiło chmurom i wiatrowi, którego nie czuł. - Musisz dać mi odejść. I w końcu ruszyć naprzód.

Artur wpatrywał się w Klaudię, choć zdawał się już nie słyszeć ani słowa z tego, co powiedziała. Oddychał szybko, ściskając koszulę w miejscu, gdzie łomotało jego serce. Świat zamazał się za szklistą warstwą łez.

- Obudź się. – odwrócił gwałtownie głowę w stronę fontann. Słoneczny blask powrócił, oślepiając go.

- Obudź się. – zobaczył swojego przyjaciela. Stał przed nim, równie zmartwiony, co Klaudia. Gdy odwrócił głowę, nie było śladu po dziewczynie.

- Co tu robisz? – Artur zapytał. Nagle poczul się wyrwany z rzeczywistości, zagubiony.

- Przyszedłem po ciebie. – odparł niby od niechcienia, ale widać było, że jego lekki uśmiech był wymuszony. - Nie odbierałeś.

- Byłem umówiony. – odparł mu Artur.

- Z Klaudią. Wiem. – poklepał przyjaciela po ramieniu i zachęcił go, aby wstali. - Możemy odwiedzić ją, jeśli chcesz. Dzisiaj na cmentarzu powinno być pusto.

Katarzyna Nurzyńska



Studiowanie to nie tylko nauka

Maj to ostatni taki miesiąc, kiedy studenckiej głowy nie zaprzęta jeszcze myśl o letniej sesji egzaminacyjnej, toteż można się co nieco rozerwać i pójść na Medykalia. Tym razem, dwa lata po pandemicznej przerwie, wzbudziły one zainteresowanie jeszcze większej liczby studentów.

Zacząło się od czwartkowego Letniego Kina Pod Chmurką, na którym wyświetlono drugą część znanego wszystkim "Shreka". Ludzi było tyle, że nie było gdzie wcisnąć puszek piwa. Bo przecież nikt nie zabrał tam piwa (naprawdę). Po filmie wywiązało się całkiem spontaniczne i całkowicie kulturalny after nieopodal pałacu Branickich. Czuć było w powietrzu, że studenci nie mogą doczekać się ciągu dalszego zabawy. Co tym razem zorganizował nasz Samorząd Studencki?

Następny dzień rozpoczęto bez mniejszej werwy. Jeszcze przed południem na dziedzińcu Pałacu Branickich trwały przygotowania do Rajdu Po Zdrowie. I tym razem frekwencja dopisała. Oprócz samych studentów przyjechał tłum gości i pracowników uczelni. Po przywitaniu uczestników wszyscy dziarsko wyjechali z placu w dymie rac i pod obstawą policji (sumiennie przez nią zaopatrzeni w opaski odbłaskowe). Prowadził Klub CoNieCo z racji tego, że w tym roku obchodzi swoje 65-lecie. Za nim pedałował RadioSupel oraz inne organizacje studenckie, i pozostali zapaleni rowerzyści. Rajd obejmował trasę przez ulice Mickiewicza, Świętojańską, Podleśną, Zwierzyniecką i Legionową. Spoceni i szczęśliwi uczestnicy Rajdu wrócili na oddanie węża, czyli symbolu przekazania tymczasowej władzy nad uczelnią z rąk rektora pod pieczę samorządu.

Studenci w pośpiechu odstawiali rowery i zakładali na nogi kolce, bo już zaledwie kilka godzin później czekała na nich kolejna atrakcja – Bieg Po Żubra. W grupach sześciuosobowych trzeba było jak najszybciej pokonać trasę biegu starając się łączyć jak najwięcej punktów w konkurencjach zaplanowanych przez trzynastą organizację studenckich. Liczyła się kreatywność, współpraca, umiejętności manualne i wiedza ogólnomedyczna, a także znajomość historii naszej uczelni. Parę stacji zasługuje na szczególną uwagę. Na stanowisku PTSFu biegacze

musieli zetrzeć w mózdzierzu witaminę C z elektrolitami, rozpuścić je w wodzie i wypić. SAFF wymyślił szukanie i fotografowanie ukrytych nieopodal przedmiotów. Z Grupą BUM trzeba było grać w ruletkę o wiedzy o UMB, a na stacji IFMSA uczestnicy biegu musieli nakładać chirurgiczne ubranie na czas. Najgłośniejsze było jednak na stacji Klubu CoNieCo. Studenci mieli w dwie minuty wymyślić jak najwięcej słów kojarzących się z losowym medyczo-uczelnianym tematem, jednak litery musieli ułożyć ze swoich ciał. W dzikim roztargnieniu tylko jedna grupa wpadła na pomysł, by użyć rąk. Śmiechu było co niemiara – w końcu to kabaret.

Wygrana drużyna otrzymała nagrodę w postaci kraty piwa marki ŻUBR po koncertach zespołów, które otrzymały nagrodę publiczności i nagrodę jury na ogólnopolskim Przeglądzie Kapel Studenckich organizowanym co roku w kwietniu przez Klub CoNieCo. Były to Filler Episode i PATKA Olszanowicz. Pierwszy z nich rozpoczął cykl koncertów brzmieniem metalowo-punkowym. Następnie zrobiło się trochę bardziej romantycznie i soulowo. Po krótkiej przerwie na przekazanie nagrody zwycięzcom Biegu Po Żubra zagrał Lordofon z Warszawy reprezentujący styl alternatywno-rapowy. Największą publikę zebrał jednak ostatni artysta – Sarius.

Równoległe z koncertami na Zaherach odbywał się piknik. Studenci za darmo mogli zjeść dania mniej i bardziej wykwintne, wegańskie i wręcz przeciwnie. Piwo, mimo że tanie, smakowało na tyle, że skończyło się jeszcze przed drugą piosenką Sarius.

Nienasyceń jeszcze tymi wszystkimi atrakcjami studenci mogli pójść na Fartuch Party w klubie Herkulesy, gdzie za założenie fartucha przysługiwała zniżka za wejście.

Medykalia można uznać za udane. Niech życie kulturalne na uczelni dalej kwitnie – w końcu studiowanie to nie tylko nauka. ■

Wiktoria Ciok

Autorką zdjęcia jest Agnieszka Kucharewicz, członkini SAFF-u, studentka 1 roku kierunku lekarskiego

Proszę mniej jeść

Ostatnie miesiące były dla mnie trudne. Po długiej przerwie próbowałam ponownie złapać balans i wracałam powoli do regularnych treningów ze znajomymi. Podczas powspinaczkowego rozciągania koleżanka poleciła mi książkę. Dostałam obietnicę pozycji krótkiej, przyjemnej, ale i treściwej. Jednocześnie wiedziałam, że „Jedzenie emocjonalne i inne podjadania” nie będzie uniwersalną prawdą objawioną. Po tę książkę warto sięgnąć na początku zdobywania swojej wiedzy o jedzeniu, zdrowiu i dietach. Nie znalazłam w niej wyjaśnień patomechanizmów otyłości czy zaburzeń psychicznych związanych z jedzeniem. Dowiedziałam się jednak, dlaczego „diety cud” nie działają, jak czekoladą często „leczymy” stres, w jaki sposób nieświadomie pakujemy w siebie nadprogramowy cukier.

Sięgając po „Jedzenie emocjonalne...”, z góry założyłam, że autorki są dietetyczkami. Trochę się jednak dziwiłam, kiedy dowiedziałam się, że nie mają wykształcenia medycznego. Joanna Derda pracuje jako dziennikarka i zajmuje się tematyką zdrowego żywienia, a Marta Pawłowska jest couchem zdrowia rodziny. Nie wiedziałam, że taki zawód w ogóle istnieje. Zabrzmiał mi bardziej jak terapeuta dźwiękiem ze sprawy dla reportera niż specjalista od zdrowia. Pachniało mi to od razu jakimś szamaństwem. Byłam jednak mile zaskoczona, kiedy przeczytałam, że pani Marta współpracuje z dietetykami, psychologami i psychiatrami. Jednocześnie zaczęłam się zastanawiać, co takiego ma couch, czego nie ma medyczny profesjonalista. Czy to kwestia dostępu do specjalisty, jego wykształcenia, otwartości na pacjenta? A może chodzi o dobry marketing?

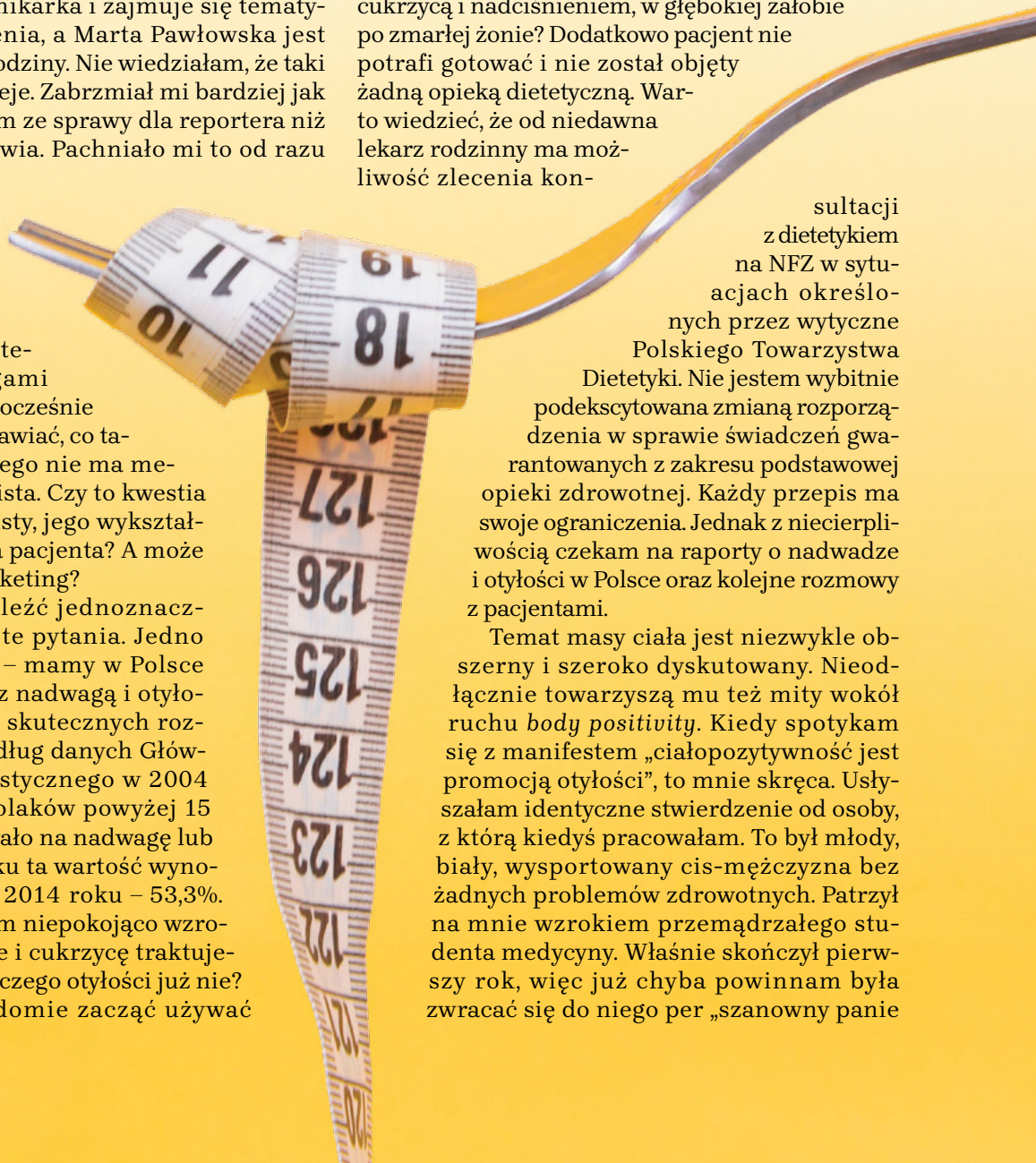
Trudno jest znaleźć jednoznaczne odpowiedzi na te pytania. Jedno jest jednak pewne – mamy w Polsce ogromny problem z nadwagą i otyłością. Potrzebujemy skutecznych rozwiązań na cito. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2004 roku BMI 45,3% Polaków powyżej 15 roku życia wskazywało na nadwagę lub otyłość. W 2009 roku ta wartość wynosiła już 52,2%, a w 2014 roku – 53,3%. Tendencja jest zatem niepokojąco wzrostowa. Nadciśnienie i cukrzycę traktujemy jak choroby. Dlaczego otyłości już nie? Powinniśmy świadomie zacząć używać

terminu „chory na otyłość” chociażby ze względu na fakt, że tkanka tłuszczowa jest stale aktywna metabolicznie w kierunku prozapalnym. Oznacza to większą podatność na infekcje, a także rozwój zaburzeń metabolicznych, chorób sercowo-naczyniowych i nowotworów.

To jest jedna strona sytuacji, która wydaje się zero-jedynkowa. Patrzymy na BMI. Nie mieści się między 18,5 a 24,99? Nadwaga, proszę mniej jeść. Mieści się? Masa prawidłowa, do widzenia. Niestety nie jest to takie proste. Choroby książek nie czytają, BMI nie jest jedynym, słusznym wskaźnikiem oceny masy ciała, a bezzasadności „rady”, aby zmniejszyć wielkość posiłków już chyba nie muszę komentować. Pamiętam, jak na wypisie pacjenta, z którym rozmawiałam na klinikach, zobaczyłam kosmiczne zalecenia. Dla osoby z niewielką nadwagą próba zmiany diety na śródziemnomorską i umiarkowany wysiłek trzy razy w tygodniu mogą stanowić ogromne wyzwanie. A co ma zrobić mężczyzna z otyłością olbrzymią, cukrzycą i nadciśnieniem, w głębokiej żałobie po zmarłej żonie? Dodatkowo pacjent nie potrafi gotować i nie został objęty żadną opieką dietetyczną. Warto wiedzieć, że od niedawna lekarz rodzinny ma możliwość zlecenia kon-

sultacji z dietetykiem na NFZ w sytuacjach określonych przez wytyczne Polskiego Towarzystwa Dietetyki. Nie jestem wybitnie podekscytowana zmianą rozporządzenia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej. Każdy przepis ma swoje ograniczenia. Jednak z niecierpliwością czekam na raporty o nadwadze i otyłości w Polsce oraz kolejne rozmowy z pacjentami.

Temat masy ciała jest niezwykle obszerny i szeroko dyskutowany. Nieodłącznie towarzyszą mu też mity wokół ruchu *body positivity*. Kiedy spotykam się z manifestem „ciałopozytywność jest promocją otyłości”, to mnie skręca. Usłyszałam identyczne stwierdzenie od osoby, z którą kiedyś pracowałam. To był młody, biały, wysportowany cis-mężczyzna bez żadnych problemów zdrowotnych. Patrzył na mnie wzrokiem przemądrzałego studenta medycyny. Właśnie skończył pierwszy rok, więc już chyba powinnam była zwracać się do niego per „szanowny panie



doktorze”. Uderzył mnie jego brak empatii i to, że w ogóle nie chciał mnie słuchać. Nasza „rozmowa” przypominała bardziej monolog pełen uogólnień i krzywdzących stereotypów. Wkurzyłam się. Próbowałam mu tłumaczyć, że każde ciało jest okay. Nie oznacza to, że jest idealne, zdrowe lub że nie należy nad nim pracować. Nie! Jednak odrobina wsparcia jest konieczna, aby pacjent mógł wydobrzeć, próbował zmienić długoletnie nawyki czy zaakceptował nieuleczalną, przewlekłą chorobę. Nie chodzi tylko o nadwagę i otyłość, ale też niedoczynność tarczycy, bielactwo, łuszczycę i wiele innych schorzeń. Przede wszystkim powinno nam zależeć, aby chory zaufał personelowi medycznemu. Coraz częściej zastanawiam się, czy jesteśmy godni tego zaufania, czy na nie pracujemy, czy tyl-

ko go oczekujemy. Może właśnie dlatego pacjenci coraz częściej szukają pomocy poza gabinetem lekarskim? ■

Natalia Olszewska

Źródła:

• <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/prezentacja-raportu-cukier-otylosc-konsekwencje,7296.html>

• Aghili S. M. M., Ebrahimpur M., Arjmand B., Shadman Z., Sani M. P. et al.: *Obesity in COVID-19 era, implications for mechanisms, comorbidities, and prognosis: a review and meta-analysis*, 2021

• https://ptmr.info.pl/wp-content/uploads/2023/02/Wytyczne_porad_dietetycznych_OK_PTD_kkMR.pdf

Drzewka owocowe

Wiele lat stroniłem od roślin. Nie znam się na nich bardziej niż to, czego nauczyłem się na biologii w liceum, znaczy: stożek wzrostu, cykl rozwojowy mszaków i paprotników, fitohormony, te sprawy. Jak się okazuje – jest to wiedza kompletnie nieprzydatna w praktyce ogrodniczej. Ryć w ogródku nie cierpię, bo to jałowa robota. Co przyniesz pnącze – to odrośnie. Co wyrwiesz chwasta – to odrośnie. Dla odmiany to, co ma urosnąć, znaczy kwiatki, przeważnie nie urosnie, bo coś tam. Bo gleba była zła, nasiona były złe, a podlewanie też było złe.

Inna sprawa z drzewkami owocowymi. Najpierw, na przełomie zimy i wiosny, trzeba przyciąć wilki. To jest, takie gałęzie, które rosną do góry. Do końca nie wiem, po co się je przycina, ale dziadek każe, wnuk musi. Podobno chodzi o to, żeby było więcej owoców.

Pcham się więc na to drzewo i w głowie mam już wizję jak się z niego (brzydkie słowo synonimiczne do „spadam”), łamię sobie ręce, nogi, wydłubuje oczy gałęziami i wbijam sekator w brzuch, umierając na polu chwały sadownictwa polskiego. Może nazwaliby wtedy przynajmniej moim imieniem jakiś ogródek działkowy, dobre i to.

Później przychodzi etap przyskania. Podobno każdy ma na działce wspaniałe, naturalne, niepryskane, a jednocześnie co weekend każdy gania z opryskiwaczem aż miło. Więc przyskasz od parcha, przyskasz od grzyba, przyskasz od inwazji kosmitów oraz złych prądów podziemnych i to w takich terminach, żeby nie zaszkodzić owadom zapylającym. Nawet w trakcie największej suszy godzinę później spada deszcz i cały oprysk zmywa.

W maju jest satysfakcjonująco, bo drzewa kwitną i wydzielają wspaniałe zapachy, a akurat na to nie jestem uczulony (chyba).

I na tym satysfakcji koniec. Jakoś tak się składa, że zapylacze wyrobiły 150% normy, więc miesiąc

później trzeba podpieierać gałęzie, żeby się nie połamaly. A drzewo jednak nie wyrabia z odżywieniem tych owoców, więc co chwila któryś zrzuca. Więc dwa razy dziennie lata się z wiaderkiem i zbiera te zgniłki, żeby grzyb nie poszedł na zdrowe owoce. I tak do jesieni, kiedy okazuje się, że grzyb jednak poszedł na zdrowe owoce i 90% zgniła. Może to i dobrze, bo przynajmniej nie trzeba myśleć, co z nimi zrobić oraz gotować jakichś horrendalnych ilości przetworów, których nikt potem nie zjada. Mam poczucie graniczące z pewnością, że gdzieś tam na końcu piwnicznego regału stoi rząd zakurzonych słoików dżemu z naklejonym plastrzem z napisem „jabłko, 1982”.

Zupełnie przeciwnymi uczuciami darzę mirabelki. Dla tych, co nie kojarzą – takie małe, żółte, mączno-kwaskawe. Występowanie – post-PRL-owskie blokowiska. Momentami mam wrażenie, że do każdego transportu wielkiej płyty dorzucano sadzonkę mirabelki, a wraz z końcem socjalizmu jakimś dekretem zabroniono jej sadzenia.

Moje umiłowanie mirabelek bierze się zapewne głównie z tego, że babcia mnie karmiła nimi na placu zabaw, a może zwyczajnie są dobre. Tak czy owak – mirabelka to jest twardziel. Rośnie sobie na tym blokowisku od półwiecza. Nikt jej nie przycina, nikt jej nie przyska, nikogo nie obchodzi. Rokrocznie owoce radośnie sobie gniją pod drzewem, stanowiąc podstawowy pokarm dzikiego ptactwa. A ona dalej, w koło, bez przerwy, bez opamiętania, bez gnicia i bez parcha. Ostatniej jesieni, kiedy radośnie napychałem sobie kieszenie świeżo opadłymi mirabelkami, zjadając co którąś, mężczyzna w średnim wieku wychylił się z okna i nakrzyczał, żebym nie jadł, bo to trujące. No nie, zdecydowanie nie.

A. I nalewka na nich dobra wychodzi. ■

Jakub Aleksiejuk

II edycja Pediatrii po Studencku już za nami

25 marca 2023 w auli Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku odbyła się druga odsłona konferencji poświęconej pediatrii. Wydarzenie zgromadziło wielu studentów, członków Kół Pediatrycznych UMB oraz zainteresowanych pogłębieniem wiedzy na temat opieki zdrowotnej nad najmłodszymi pacjentami.

Inicjatorem i organizatorem wydarzenia było Studenckie Koło Naukowe przy Klinice Pediatrii, Reumatologii, Immunologii i Chorób metabolicznych Kości, którego opiekunem jest dr n. med. Maria Jolanta Piotrowska-Depta. Celem konferencji było stworzenie przestrzeni do wymiany doświadczeń, prezentacji najnowszych osiągnięć poszczególnych kół naukowych oraz integracja środowiska studenckiego z pasją do pediatrii. Tegoroczne wydarzenie szczególnie pochyliło się nad przypadkami nagłymi w pediatrii. Opieką merytoryczną spotkanie to objął prof. dr hab. Jerzy Konstantynowicz. W charakterze gościa specjalnego pojawił się lek. Sebastian Wolejszo (obecnie rezydent specjalizujący się w pediatrii), którego wkład w ideę i kształt merytoryczny II edycji był bezcenny.

Konferencję otworzyła przewodnicząca Komitetu Organizacyjnego Ewa Arasymowicz, a wykład inauguracyjny „Inwazyjna choroba meningokokowa w gabinecie lekarskim – jak jej nie przeoczyć?” wygłosił dr n. med. Kacper Toczyłowski z Kliniki Obserwacyjno-Zakaźnej Dzieci UDSK w Białymstoku. Podzielił się on swoimi spostrzeżeniami na temat trudności diagnostycznych w rozpoznawaniu tej poważnej choroby i udzielił cennych rad oraz wskazówek klinicznych.

Perspektywę psychologiczną dotyczącą dzieci i młodzieży przedstawiła dr n. med. Anna Rogowska-Zach (psycholog, psychoterapeutka psychoanalityczna, podlaski konsultant wojewódzki w dziedzinie psychoterapii dzieci i młodzieży) w niezwykle intrygującym wystąpieniu „Trauma rozwojowa, wpływ przekazu transgeneracyjnego na rozwój dziecka”. Ostatnią prelegentką była dr n. med. Justyna Sołowiej-Chmiel (psycholog, seksuolog, doświadczona psychoterapeutka), która wygłosiła wykład „Niebinarność i zaburzenia tożsamości płciowej u dzieci”. Jej interesujące i wyjątkowe wystąpienie dało okazję do poruszenia ważnych zagadnień, zazwyczaj marginalizowanych i najczęściej traktowanych w naszej kulturze jako tabu.

Oprócz fascynujących wykładów, w trakcie Konferencji przedstawiciele poszczególnych Pediatrycznych Kół Naukowych UMB zaprezentowali w ramach sesji konkursowej wybrane oryginalne przypadki kliniczne z zakresu stanów nagłych. Wszystkie wystąpienia stały na bardzo wysokim i dojrzałym po-

ziomie, a wyłonienie najlepszych prac dostarczyło niemałych trudności jurorom, których rolę zgodzili się pełnić dr n. med. Maria Jolanta Piotrowska-Depta, dr n. med. Małgorzata Sawicka Żukowska (Klin. Onkologii i Hematologii Dziecięcej) oraz lek. Dawid Lewandowski (Klin. Obserwacyjno-Zakaźna Dzieci). Nagrody przyznano następującym studentkom: Maria Suprunowicz (I), Katarzyna Maciorowska (II), Julia Grymuza oraz Teresa Fernández Moreno i Sara Meana Goy (III ex aequo).

Druga edycja jednodniowej Konferencji „Pediatria po Studencku” zakończyła się sukcesem, do czego przyczynił się nie tylko Komitet Organizacyjny, prelegenci, ale przede wszystkim uczestnicy, których frekwencja i zaangażowanie uczyniły spotkanie dynamicznym i merytorycznym. Polemiki i pytania z sali, udział w dyskusjach oraz dialog z wykładowcami w nieskrępowanej atmosferze sprawiły, że to wydarzenie zyskało prawdziwą jakość. Na pewno na długo pozostanie w naszej pamięci, miejmy nadzieję, że do przyszłorocznej – trzeciej i bardziej rozbudowanej – edycji. ■

Ewa Arasymowicz



fot. Aleksandra Szeligowska

Konferencja ortopedyczna *Spine Spring Camp 2023* „Co w Stawie Trzeszczy?”

Czyli ortopedia nie tylko dla ortopedów – konferencja okiem aspirującej fizjoterapeutki i pediatry.

5 rano. Wita nas widok Tatr na pudrowym tle bladorożowego brzasku. Za westchnieniem zachwytu podąża nagły ból zeszywniałego karku. Na chwilę zapominamy o trudach 10-godzinnej, nocnej podróży, gdy wysiadając z autobusu wita nas znajoma sylwetka Śpiącego Rycerza, a nasze płuca wypełnia chłodne, górskie powietrze. Jest pięknie. Do rozpoczęcia konferencji mamy jeszcze 3 godziny.

Szybka wizyta w hostelu i w stroju Decathlon na formalnie (z racji ograniczonego bagażu, jak i późniejszych turystycznych planów) wtapiamy się w garniturowe grono kolejki uczestników stojącej do rejestracji po odbiór identyfikatora. Potem jeszcze tylko podtrzymująca życie dawka kofeiny i z programem w rękę zajmujemy miejsce na sali gotowi na ortopedyczne objawienia.

Tematem majowej konferencji jest kręgosłup. (W tym momencie możecie złapać się za swoją dobrane pielęgnowaną pogłębianą lordozę lędźwiową i rozmasować obolały „iPhone neck” – tak, to przyśrodek i centrum zainteresowania leczenia naszego siedzącego społeczeństwa).

Te 2,5 dnia jest wypełnione po brzegi między innymi wystąpieniami specjalistów omawiających wachlarz technik chirurgii endoskopowej kręgosłupa. Jeden z prowadzących z żartem wystawia palec środkowy do publiczności obrazując ząb kręgu obrotownika, czy przy salwach śmiechu wszystkich zgromadzonych profesor pokazuje kolekcje rysunków koni autorstwa młodych adeptów ortopedii, którzy zostają wystawieni na próbę przez swojego przełożonego w ramach testu na umiejętność widzenia przestrzennego. (Przyszli kochankowie ortopedii – nie martwcie się! Jeśli Wasz rysunek konia ma więcej z alpaki niż z ogiera kreślonego ręką Chełmoń-

skiego, to neurochirurgia może Wam nie pisana, ale na ortopedę ujdzie – zapewnił z szerokim uśmiechem profesor).

Prelekcje specjalistów były przeplatane prezentacjami członków *Osto* omawiających anatomię, biomechanikę tego jakże złożonego elementu szkieletu. Najciekawszym tematem, bo najbliższą z naszej perspektywy był dzień poświęcony pacjentowi pediatrycznemu, technikom rehabilitacji, patologii bólu pleców, a także perspektywa ratownika medycznego – jak zabezpieczyć pacjenta z podejrzeniem urazu kręgosłupa.

W przerwie, w gronie rosłych ortopedów ucieszyliśmy się poznając mniejszości innych przedstawicieli kierunków pokrewnych: pielęgniarstwa, fizjoterapii, ratownictwa. Była to świetna okazja na międzyuczelnianą wymianę opinii, możliwości szkoleń, kursów, czy multidyscyplinarną dyskusję na omawiane tematy poruszane na konferencji.

Między kolejną kawą, czy kawałkiem ciasta na chętnych czekały warsztaty – od omawiania przypadków klinicznych, po warsztaty z endoskopii. Na stoiskach firm można było sobie postukać młotkiem, przykręcić śrubkę czy zostać obdarowanym długopisem przez zapalonego przedstawiciela firmy farmaceutycznej, zapewniając solennie ze swojej strony, że specyfik polecicie sąsiadce.

Gończy entuzjazm wszystkich budziło pyszne jedzenie podczas przerw obiadowych, o które starannie zadbali organizatorzy.

Podsumowując, dla nas się podobało! Z głową pełną wiedzy, dobrze odżywieni ruszyliśmy na górskie szlaki. Chyba nie można połączyć piękniejszych okoliczności przyrody i okazji do poszerzenia swoich horyzontów, niż te kilka dni, które udało nam się spędzić w Zakopanem.

Jeszcze tylko zostawiamy Was z przypomnieniem, że medycyna jest sztuką holistyczną i grą zespołową. Warto wychodzić poza swoje schematy, ścieżki kariery, czy dziedziny zainteresowań, aby wzbogacać swoją praktykę o nowe podejścia, kontakty osób z innych dziedzin. Jak i gdzie kończyła, zaczynała by praca ortopedy bez dobranej terapii przygotowania fizjoterapeuty, profesjonalnej opieki pielęgniarskiej czy właściwego zaopatrzenia ratownika? Także studenci: na konferencje! I już dzisiaj polecamy Wam wydarzenia *Osto* na ich funpage-u (<https://www.facebook.com/osto.edu>). ■

Michalina Maria Kowalska



Uroczyste Otwarcie Hali Sportowej UMB

Hala Sportowa UMB przy ulicy Wołodyjowskiego nareszcie po trzech latach modernizacji została ponownie otwarta dla społeczności naszej uczelni. Zarząd Klubu Uczelnianego AZS zorganizował aż dwa wydarzenia, aby hucznie uczcić powrót na Halę. W imprezach wzięło czynny udział prawie 200 członków społeczności akademickiej UMB.

31 maja odbyły się I Mistrzostwa Kulturyistyczne UMB w Przysiadzie i Wyciskaniu oraz prezentacja siłowni KU AZS UMB. Frekwencja bardzo dopisała. W zawodach wzięło udział blisko 70 siłaczy i siłaczek, w tym wielu pracowników naszej uczelni oraz studentów English Division. Konkurencja przysiadu pojawiła się po raz pierwszy w historii zawodów organizowanych przez zarząd KU AZS UMB, a wyniki w wyciskaniu przebiły rekordy tytanów sprzed 2020 roku. Próby polegały na wykonaniu jak największej liczby powtórzeń w ciągu pięciu minut. W trakcie mistrzostw każdy z uczestników mógł uzupełnić kalorie pyszną pizzą, a także obejrzeć siłownię po modernizacji oraz nową saunę.

Finalnie, po ciężkiej i „głośnej” walce o każde, ostatnie powtórzenie, najlepsi zawodnicy uzyskali poniższe wyniki w danej kategorii.

Przysiad Wielokrotny ze Sztangą z połową masy ciała – klasyfikacja Kobiet Open:

- Julia Matyga – 113 powtórzeń
- Kinga Karwowska – 102 powtórzenia
- Adrianna Kalinowska – 100 powtórzeń

Wyciskanie Wielokrotne Sztangi z 1/3 masy ciała – klasyfikacja Kobiet Open:

- Adrianna Kalinowska – 132 powtórzenia (!)
- Julia Matyga – 57 powtórzeń
- Natalia Zubowska – 54 powtórzenia

Przysiad Wielokrotny ze Sztangą z połową masy ciała – klasyfikacja Mężczyzn Open:

- Paweł Rudzik – 125 powtórzeń
- Rohalla Anwar – 119 powtórzeń
- Ahmad Husseini – 114 powtórzeń

Wyciskanie Wielokrotne Sztangi z Połową masy ciała – klasyfikacja Mężczyzn Open:

- Maksim Tarasionak – 112 powtórzeń (!)
- Paweł Kucharski – 94 powtórzenia
- Dawod Nazari – 91 powtórzeń

Zwycięzcy, poza wieczną chwałą i tytułami Tytanów oraz Tytanek UMB, otrzymali piękne dyplomy, medale oraz atrakcyjne nagrody – akcesoria sportowe.

Szykujcie formę na przyszły rok! Mamy nadzieję, że gdy tylko zostanie zwrócona nam reszta sprzętów i potwierdzimy ich sprawność, spotkamy się już na naszej siłowni AZS na Hali.

1 czerwca nastąpiło natomiast uroczyste otwarcie Hali Sportowej z udziałem wojewody Bohdana Paszkowskiego oraz rektora Adama Krętowskiego. Z tej okazji KU AZS UMB zorganizował dla studentów coś zupełnie nowego – Turniej w Cztery Ognie. To jak gra w dwa ognie, tylko z trzema „matkami”, dzięki czemu rozgrywka jest o wiele bardziej intensywna i ciekawa. Wystartowało łącznie 15 drużyn, z czego dwie z English Division.

Oto oficjalne wyniki:

- I miejsce – Delta Szwadron Super Cool Komando Wilków Alfa – kapitan Jakub Gołub
- II miejsce – Biborlaki – kapitan Roman Cemaga
- III miejsce – The Dodgefathers – kapitan Caspar Apfelstedt
- IV miejsce – Cięcie Mistrza Ulricha – kapitan Grzegorz Cylwik

Turniejowi towarzyszył piknik, podczas którego każdy z zawodników mógł najeść się do syta po męczącym meczu.

Gratulujemy i dziękujemy za tak liczny udział. W listopadzie widzimy się na Akademickim Turnieju Sportowym UMB, który odbędzie się już na naszej Hali przy Wołodyjowskiego! Do zobaczenia! ■

Zarząd KU AZS UMB

Szczury lądowe z UMB opanowały na majówkę mazurskie jeziora

W przerwę majową 2023 roku z małym spóźnieniem (1,5-godzinnym) grupa studentów wyjechała z Białegostoku na V Majówkę Żeglarską organizowaną co roku przez naszą uczelnianą Sekcję Żeglarską. W 9 osób zmieścili się na metrażu połowy segmentu dwuosobowego DS2 (przynajmniej było im ciepło, wszak majówka nie rozpieszczała pogodą) i w rytm muzyka DJ Cymbora wypłynęli (z tylko ponad 2-godzinnym opóźnieniem). Wiatr zaczął obracać ich na wodzie niczym pijany wujek młodą panną na weselu, ale na szczęście przystojni panowie z portu pomogli im skierować się w stronę jeziora. Żagli jednak nie postawili, płynęli na silniczku. Nie uchroniło ich to jednak przed wdzięcznym uderzeniem dziobem w kanał.

Następnego dnia okazało się, że poobijaną łódką nie można płynąć dalej, toteż nasi mali podróżnicy pojechali cymborowozem do kolejnego portu.

„Siedzieliśmy normalnie ze wszystkimi bagażami na trawniku, trzymając kartkę z napisem „Zbieramy na łódkę”. Udało się zebrać 2 złote i 2 kapsle od piwa. Jeden z nich zabrał typ, który jednak chciał zamknąć sobie butelkę” — wspomina Andrii Zahorodnii, student piątego roku lekarskiego.

Na łódkę im nie starczyło, jednak studenci zostali celebrytami wśród turystów, którzy trzymali za nich kciuki. To na pewno poskutkowało, bo ich łódka zastępcza pod wieczór przypłynęła. Studenci byli niezrażeni swoim pechem (bo nawet jeśli o przeszkodę w życiu się potkniesz i wy-

walisz na twarz, to jak dobrze do tego podejdziesz, to ucieszysz się, że przynajmniej nie miałeś wtedy na nosie okularów). Co więcej, Stanisław wymyślił grę w kamienie, dzięki czemu cały port mógł się bawić. A gdy Andrii zrozumiał jej zasady, to nawet mogli wygrać. Na przykład to, żeby jeden pan w stanie al dente zamoczyć z mostu w zimnej wodzie swoje gluteusy maximusy. Nie licząc tajemniczego totemu, o którym chłopcy nie chcieli, by wspominać w artykule.

Przez cały następny dzień płynęli na żaglu (to się zazwyczaj nie zdarza). Popsuł im się silnik, więc też w sumie



„Woda, woda, wszędzie woda” skomentował to Stanisław Busiński, student trzeciego roku lekarskiego.

Całe szczęście, że udało im się dopłynąć do portu. Zasmakowali żurku, pozachwycali się nad toaletą, która była jeszcze ładniejsza niż w Pałacu Branickich, pobalowali, oczywiście kulturalnie, jak to studenci UMB. Zauważywszy, że na strychu hotelu trwa remont, poczuli się w obowiązku go skontrolować. Prace szły sprawnie, jednak niewdzięczny portier rozgonił całe towarzystwo, widocznie nie rozumiejąc dobrych chęci studentów ze wschodu.

byli zdani na wiatr. Bujało straszliwie. Na szczęście nasi dzielni towarzysze żadnego ptaka nie wypuścili i w całości wrócili do domu.

Na uczelni dzieje się mnóstwo wydarzeń nie tylko naukowych, ale też rozrywkowo-kulturalnych. Jeśli obserwuje się strony na fb i rozgląda się po uczelni, gdzie wiszą plakaty, można naprawdę pozytywnie spędzić wolny czas i na starość wspominać swoje studenckie przygody.

„Nie dla pływania się jeździ na żagle” kończą opowieść bohaterowie V Majówki Żeglarskiej. ■

Wiktoria Ciok

II część z serii „O nauce nienaukowo”

Cukier - jak wpływa na naszą skórę?

Czy cukier dodawany do codziennej kawy bądź spożywany pod postacią batonika może rzutować na wygląd i kondycję naszej skóry? Otóż tak, chroniczna hiperglikemia może przyspieszać proces glikacji białek, w tym kolagenu i elastyny. Działa to niekorzystnie na strukturę i właściwości tych białek podporowych. W efekcie powoduje spadek elastyczności towarzyszący procesowi starzenia się skóry.

Glikacja to proces spontanicznej i niekontrolowanej enzymatycznej reakcji glukozy z grupami aminowymi białek. Proces glikacji przebiega w warunkach prawidłowej glikemii, jednak jego tempo jest niewielkie. Znacznie przyspiesza, gdy stężenie glukozy we krwi wzrasta. W wyniku hiperglikemii, spowodowanej m.in. nadmiarem węglowodanów prostych w diecie, dochodzi do łączenia się cukrów z białkami (wewnątrz- i zewnątrzkomórkowo). W wyniku glikacji powstają cząsteczki zwane AGEs (Advanced Glycation End Products). AGEs wykazują zdolność do tworzenia wiązań krzyżowych między białkami. Na skutek sieciowania białek przez AGEs białko traci swoją odpowiednią budowę oraz właściwości. Staje się usztywnione i kruche. Najbardziej narażone na proces glikacji są białka o długim okresie półtrwania, takie jak kolagen czy elastyna. Obecność wiązań krzyżowych tworzonych z AGEs powoduje, że fibryle są mocniej między sobą usieciowane, włókna kolagenu stają się sztywne. W następstwie glikacji włókna kolagenowe stają się również odporne na działanie metaloproteinaz i innych detoksyfikacyjnych enzymów. Na skutek glikacji kolagenu odnotowano również modyfikacje kształtu i układu fibroblastów. Stwierdzono także, że glikacja jest czynnikiem zapoczątkowującym powstawanie cellulitu. W obrazie klinicznym skóra jest sztywna, mało elastyczna, o wzmoczonej wrażliwości na bodźce mechaniczne. Ponadto, w wyniku glikacji, skóra przybiera bardziej zażółcony odcień, gdyż białka zmieniają kolor na brunatnożółty.

AGEs posiadają swoiste receptory RAGE (Receptor for Advanced Glycation End products) znajdujące się na błonie komórkowej. Poprzez wiązanie się AGEs ze swoistym receptorem RAGE na powierzchni komórek skóry ich czynność ulega zaburzeniu. Czynność komórek skóry ulega zaburzeniu w wyniku wiązania się AGEs ze swoistym receptorem RAGE na ich błonie komórkowej. Dochodzi do rozwoju stresu oksydacyjnego, nasilonej produkcji cytokin i czynników wzrostu.

Związanie z receptorami staje się sygnałem dla wewnątrzkomórkowego tworzenia reaktywnych form tlenu i aktywacji czynników transkrypcyjnych. W następstwie dochodzi do rozwijania się w komórkach stresu oksydacyjnego prowadzącego do przedłużającego się procesu zapalnego. Zaś ekspresja czynników zapalnych może zaostrezać bądź zapoczątkowywać dermatozy, takie jak łuszczyca czy trądzik. Powstały stres oksydacyjny sprzyja glikacji i w ten sposób proces napędza się. Obecność receptorów dla AGEs wykazano m.in. na powierzchni komórek śródblonka, komórek mięśni gładkich, makrofagów czy limfocytów T.

Jak w takim razie spowolnić proces glikacji białek?

Przed wszystkim zacznij od diety. Ogranicz spożywanie cukrów prostych, tłuszczów rafinowanych, przetworzonych produktów oraz smażonych potraw. Te produkty oprócz wysokiej zawartości cukrów prostych, ubogie są w związki odżywcze oraz dostarczają wolnych rodników. Wzbogać jadłospis w dużą ilość warzyw i owoców, które bogate są w błonnik i antyoksydanty. Warto również włączyć suplementację oraz kosmetyki bogate w związki o właściwościach antyoksydacyjnych, np. witaminy z grupy B, witaminy C i E, resweratrol czy karnozynę. Warto pamiętać, że każdorazowe wdrożenie suplementacji, powinno być konsultowane z lekarzem lub dietetykiem. ■

Gabriela Pęska

Bibliografia:

- Araszkiewicz A., Naskret D., Niedzwiecki P., Samborski P., Wierusz-Wysocka B., Zozulińska-Ziółkiewicz D. Increased accumulation of skin advanced glycation end products is associated with microvascular complications in type 1 diabetes. *Diabetes Technol. Ther.* 2011; 13: 837–842.
- Samborski P., Naskret D., Araszkiewicz A., Niedzwiecki P., Zozulińska-Ziółkiewicz D., Wierusz-Wysocka B. Assessment of skin autofluorescence as a marker of advanced glycation end product accumulation in type 1 diabetes. *Pol. Arch. Med. Wewn.* 2011; 121: 67–72.
- Monnier V.M., Bautista O., Kenny D. i wsp. Skin collagen glycation, glycoxidation, and crosslinking are lower in subjects with long-term intensive versus conventional therapy of type 1 diabetes: relevance of glycated collagen products versus HbA1c as markers of diabetic complications. DCCT Skin Collagen Ancillary Study Group. *Diabetes Control and Complications Trial. Diabetes* 1999; 48: 870–880.
- <https://phmd.pl/api/files/view/28984.pdf>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27776196/>



Ghost in the Shell (1995)

Cyberpunk to odmiana fantastyki naukowej analizująca wpływ zaawansowanej technologii na ludzkie życie. Jego nieodłącznym elementem jest przedstawienie świata jako dystopii - niemal każdy twórca tekstów kultury działający w tym nurcie zakłada, że postępująca informatyzacja prędzej czy później odbije nam się czkawką.

Przecinając Polskę pociągami, unosząc głowę, rozglądam się po ludziach. Zaglądam ukradkiem w ich osadzone w pochylonych twarzach oczy, w których odbijają się emotikony. Spoglądam na ich nadgarstki zakute w opaski liczące kroki i monitorujące puls. Zastanawiam się przez ile serwerowni przelewają się te wszystkie informacje i jak wyglądają twarze ludzi, którzy mają do nich mniej lub bardziej legalny dostęp. Wspominam z kwaśnym uśmiechem konfigurację nowego laptopa mojego ojca, gdzie nadrzędnym celem, zamiast pobierania sterowników, okazała się walka z inwigilacją, personalizacją reklam i nieco upiornymi komunikatami głosowymi, które przecież jakaś grupa ludzi, siedząca przy długim stole w świecącym wieżowcu, musiała ocenić jako brzmiące przyjaźnie.

Si piszące prace dyplomowe, dominacja korporacji, internet rzeczy, algorytmy zaglądalej nam do zupy oraz fakt, że wszystkich nas od lat programują naszpikowane socjotechnikami wszędoobylskie reklamy to jeszcze co prawda nie poziom kamuflaży termooptycznych i cybernetycznych ciał, jednak naśladowując mądrzejszych ode mnie analityków kultury, lubię powtarzać, że żyjemy (już) w cyberpunku.

Cyberpunk, którego estetyka uformowała się i okrzepła w latach 80. zeszłego stulecia, posiada kilka sztandarowych utworów, a „Ghost in the Shell”, manga autorstwa Masamune Shirow, mogłaby kandydować na jego biblię. Nie dziwota, że powstało wiele jej ekranizacji. Widziałem wszystkie i większością nie polecam sobie zaprzętać głowy - z wyjątkiem serialu z 2002 oraz filmu z 1995. Zobaczyć ten film to jak zobaczyć wszystko, co w tym nurcie istotne: opresyjny miejski klimat, zacieranie się granic między stałą a tkanką i ile tkanki potrzeba, byśmy mogli mówić o duszy, a przestali mówić o maszynie. Na tle społeczeństwa rozwiniętego technologicznie, a humanistycznie nieprzygotowanego i zacofanego, trwają odwieczne utarczki „poważnych” facetów w garniturach uprawiających politykę, których metody



coraz mniej różnią się od bandytyzmu i terroryzmu. Uwikłane w to wszystko ludzkie umysły, gdy tylko nie muszą przetwarzać ogromu bodźców, pozwalają swoim myślom lekko dryfować ku otchłani zadumy nad chwilą i własną tożsamością.

Nie jestem wybitnym koneserem animacji japońskiej, ale trochę się jej w życiu naoglądałem i arbitralnie ogłaszam, że ten film to najlepsze anime pod słońcem (może z wyjątkiem kilku produkcji studia Ghibli - jeśli jeszcze nie oglądaliście np. „Spirited Away”, rzućcie cokolwiek macie w ręce i biegnijcie to zobaczyć). Wracam do niego co kilka lat, by odkryć kolejną warstwę lub zachwycić się głębią warstwy odkrytej poprzednio. Pozwolił szczęście opaść w docenieniu szalonej eklektyki (kinowej akcji i poetyckiej wrażliwości, żądy ciała i filozoficznej niepewności), która hipnotyzuje groteską. Zatrzymać się, wyjrzeć za okno. Zastanowić się, czy naprawdę jesteśmy w stanie sobie dalej pozwolić, by wprowadzaniem nowych technologii w nasze otoczenie zajmowali się ludzie, których jedyną motywacją jest obserwacja rosnących w nieskończoność słupków sprzedaży. ■

Piotr Walicki

To już jest koniec

Koniec roku akademickiego 2022/23. Nadszedł czerwiec, czyli czas podsumowań. Wychodzę na balkon z kubkiem parującej kawy. Patrę na w pełni już rozwinięte liście drzew, które rosną naprzeciwko. Minął rok. Rok od kiedy zostałam redaktorką naczelną „Młodego Medyka”. Upijam łyk kawy i rozkoszuję się dobrze wyczuwalnym smakiem gorzyczki. Wracam myślami do momentu, kiedy to wszystko się zaczęło.

Rok temu w maju zadzwonił telefon. Wzięłam go do ręki. Wiktoria, moja redaktorka naczelną.

- Cześć Róża. Dzwonię z takim pytaniem. Chciałabym, abyś została redaktorką naczelną. Co Ty na to? – Pamiętam, że na chwilę zaniemówiłam. W sumie nie zastanawiałam się, po co dzwoni. Ale na pewno nie przypuszczałam i ani razu w mojej głowie nie powstała myśl, że chce, abym została nową naczelną.

- Och, Wiktoria dzięki. Muszę się zastanowić.

- Jasne, na spokojnie. Daj sobie czas. Pa! – odłożyłam telefon. Obok mnie siedział K., mój chłopak. Słyszał całą rozmowę.

- I co?

- Nie wiem. Jestem w szoku. Nawet bym chciała, ale nie wiem, czy dam radę – pamiętam, że w głowie miałam tysiąc myśli: „Czy dam radę co miesiąc pisać teksty? Nie znam dobrze osób z redakcji. Przede mną ciężki trzeci rok, a ja dołożę sobie kolejny obowiązek i...”

- Róża, dasz radę. Świetnie piszesz, masz tyle pomysłów, zobaczysz, że rozkręcisz tego Medyka. Ważne żebyś Ty miała chęć do działania, entuzjazm i optymizm. Zarazisz tym innych – powiedział. Jego słowa mnie podbudowały. Potrzebowałam to usłyszeć.

Następnego dnia zadzwoniłam do Wiktorii i powiedziałam, że się zgadzam.

Krótko po naszej rozmowie z K. o zostaniu redaktorką naczelną nasze drogi się rozeszły. Jednak na zawsze pozostanę mu wdzięczna za to, że we mnie uwierzył, kiedy ja nie potrafiłam. Podczas kolejnych miesięcy, musiałam sama uwierzyć w siebie i nie poddawać się, mimo początkowych trudności. Nie było już przy mnie chłopaka, któremu mogłam wyplakać się na ramieniu i który powtarzałby jak mantrę, że dam sobie radę. Sama musiałam sobie poradzić i dało mi to siłę, o jaką wcześniej siebie nawet nie podejrzewałam. Mam taki magnes na lodówce, który dostałam od mamy jako nastolatka, z napisem „Some leaders are born woman”. Na moich oczach to przesłanie się spełniało.

Przyszedł w końcu czas na wybranie zarządu. Zaczęłam od zastępcy. Wybór padł na Jakuba, który chociaż już skończył studia, zgodził się przyjąć tę funkcję. Jak mi powiedział: „Żeby nie popadł w marazm na stażu.”

Rok naszej współpracy pokazał mi, że zawsze mogę na niego liczyć. Na jego pomoc, obecność i zaangażowanie (tak wiem, Jakub zaraz powie, że napisałam to ironicznie, ale to nieprawda). Jestem pewna, że bez jego wsparcia i dobrych, trafnych rad, nie udałooby mi się zrobić wielu rzeczy, począwszy od zmiany logo po

nasze wydarzenia i każdy numer.

Potrzebowałam również sekretarza, dyrektora korekty oraz specjalisty od social mediów. Sekretarzem została Natalia, która pisze świetne teksty, umie doradzić, a na jej szczerzej opinii zawsze mogę polegać.

Madzia zgodziła się zająć korektą i chociaż nazywa siebie „Dyktatorem Korekty”, prawda jest taka, że każdy może liczyć na jej życzliwość i pomoc. To dzięki niej i całemu zespołowi korektorskiemu w ręce czytelników trafiają piękne i poprawne teksty.

Nasz Instagram i Facebook przejęła Wiktoria. To właśnie jej praca i zaangażowanie sprawiły, że „Młody Medyk” dotarł do naprawdę dużej liczby osób, a jej posty i relacje to istne dzieła sztuki, którymi nie mogę przestać się zachwycać.

Jest również cały zespół redaktorów. Niestety na opisanie każdego z osobna nie starczy mi miejsca, bo chociaż jestem naczelną, własne nakazy i zakazy dotyczące ilości tekstu również mnie obowiązują (niestety). Dzięki wszystkim redaktorom i ich pomysłom udało się zorganizować nasze pierwsze wydarzenia – Walentynkowy Speed Dating i Wieczór z Poezją. W przypadku obu byliśmy zaskoczeni ilością uczestników i entuzjazmem, z jakim te wydarzenia się spotkały. Tyle osób prosiło nas o powtórkę, że na pewno zorganizujemy kolejne edycje.

W tym roku wspólnymi siłami, udało nam się złożyć i wydać aż 7 numerów. Ja z nieskrywanym wzruszeniem patrzę na każdego kolejnego Medyka, który jest coraz obszerniejszy i bardziej dopracowany. To zasługa wszystkich redaktorów, którzy wkładają w „Młodego Medyka” ogromną ilość czasu i serca. Każdy zajmuje się czymś innym, każdy jest niezastąpiony i potrzebny. Gdyby nie było Was, moi kochani redaktorzy, nie byłoby naszego miesięcznika, wydarzeń i w sumie nie byłoby mnie. Bo redaktorka naczelną sam jest zupełnie zbędny. A ze swoim zespołem jest po prostu tym irytującym głosem, który co miesiąc jęczy, że upływa deadline na teksty (mam nadzieję, że mi wybaczycie ściganie Was, ale i tak piszcie teksty na czas).

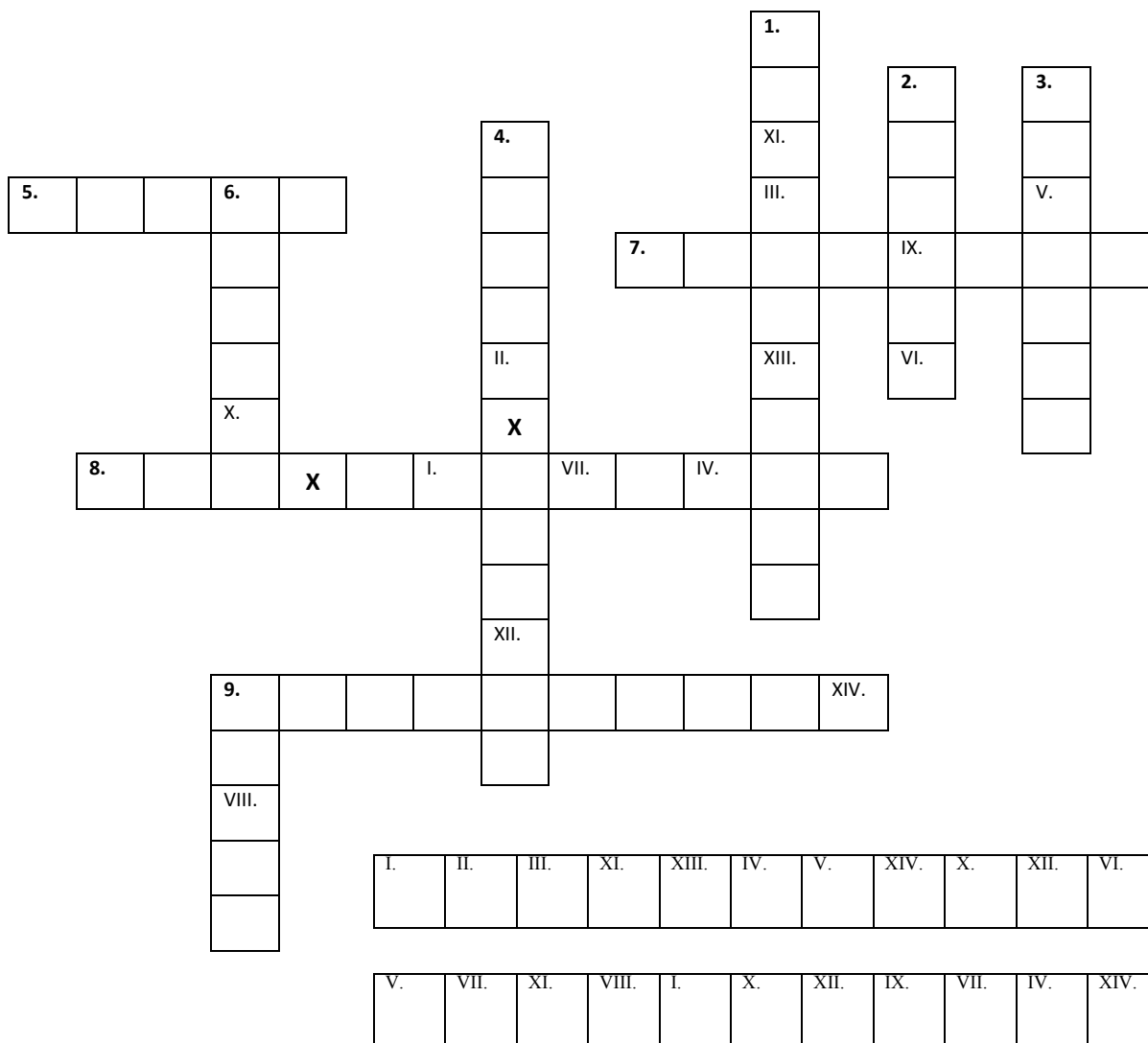
To takie podsumowanie mojego roku bycia redaktorką naczelną, w naprawdę dużym skrócie. Nie sposób opisać wszystkich rozmów, wsparcia, ale też konstruktywnej krytyki, problemów, z którymi sobie razem poradziłyśmy, a także wspólnych chwil i litrów wypitej kawy z redakcyjnego ekspresu, z datą przydatności 2020 (jak coś, nikt nie dostał, jak to ładnie się mówi, zaburzeń żołądkowo-jelitowych).

Patrę w kubek kawy. Skończyła się. Czas wrócić do nauki, w końcu egzaminy coraz bliżej. Zabieram porcelanowy kubek z balkonowej poręczy, wszystkie dobre wspomnienia z tego roku i wracam do środka. Żegnam się również z Wami, drodzy czytelnicy, ale nie na długo. W końcu, jak to powiedział ktoś mądry, tęsknota wzmaga uczucie. Zatemknijcie więc mocno za „Młodym Medykiem”! Do zobaczenia po wakacjach! ■

Róża Maria Huszcza

Zbliżamy się do końca roku akademickiego 2022/23. Za nami kolokwia, poprawki, egzaminy, więcej poprawek, imprezy, wydarzenia kulturalne, spotkania z przyjaciółmi. Wypiliśmy hektolitry kawy i innych przyjemnych napojów, uczyliśmy się (albo może częściej tańczyliśmy) do rana, a potem lecieliśmy spóźnieni na ćwiczenia. Kiedy to minęło? Nie mam pojęcia! Ten rok był i ciekawy, i ciężki, ale na pewno pełen cudownych wspomnień. Dlatego chcielibyśmy Redakcją podsumować ten czas. Poniżej znajdziecie wspominkową krzyżówkę. Spokojnie, tym razem jest do rozwiązania! Podzielcie się z nami swoimi odpowiedziami wysyłając je na maila: mlodymedyk.redakcja@gmail.com.

Mała podpowiedź do hasła: coś, czego na pewno nie chcecie zaliczyć podczas sesji letniej.



Pionowo:

1. Gatunek literacki obowiązujący na konkursie „W nurcie atramentu”
2. Największe fanki „Młodego Medyka”
3. Nazwisko autorki piosenek, które zaprezentowała Wiksa na „Wieczorze z Poezją”
4. Wydarzenie, na którym przeprowadzono eksperyment społeczny „Jakim makaronem jesteś”
6. Kolor odzieży rzuconej na scenę podczas występu Dziewczyn z piwnicy w trakcie tegorocznego PKSa
9. Zwycięski zespół tegorocznego PKSa (pierwszy człon nazwy)

Poziomo:

5. Temat, który został poruszony w kwietniowym numerze „Młodego Medyka” najczęściej razy (dowód, że Hannibal Lecter stanowi potężną inspirację)
7. Numer z wierszem na okładce (miesiąc)
8. Tytuł pierwszej polecajki filmowej na instagramowym koncie Redakcji
9. Liczba stron lutowego numeru „Młodego Medyka”