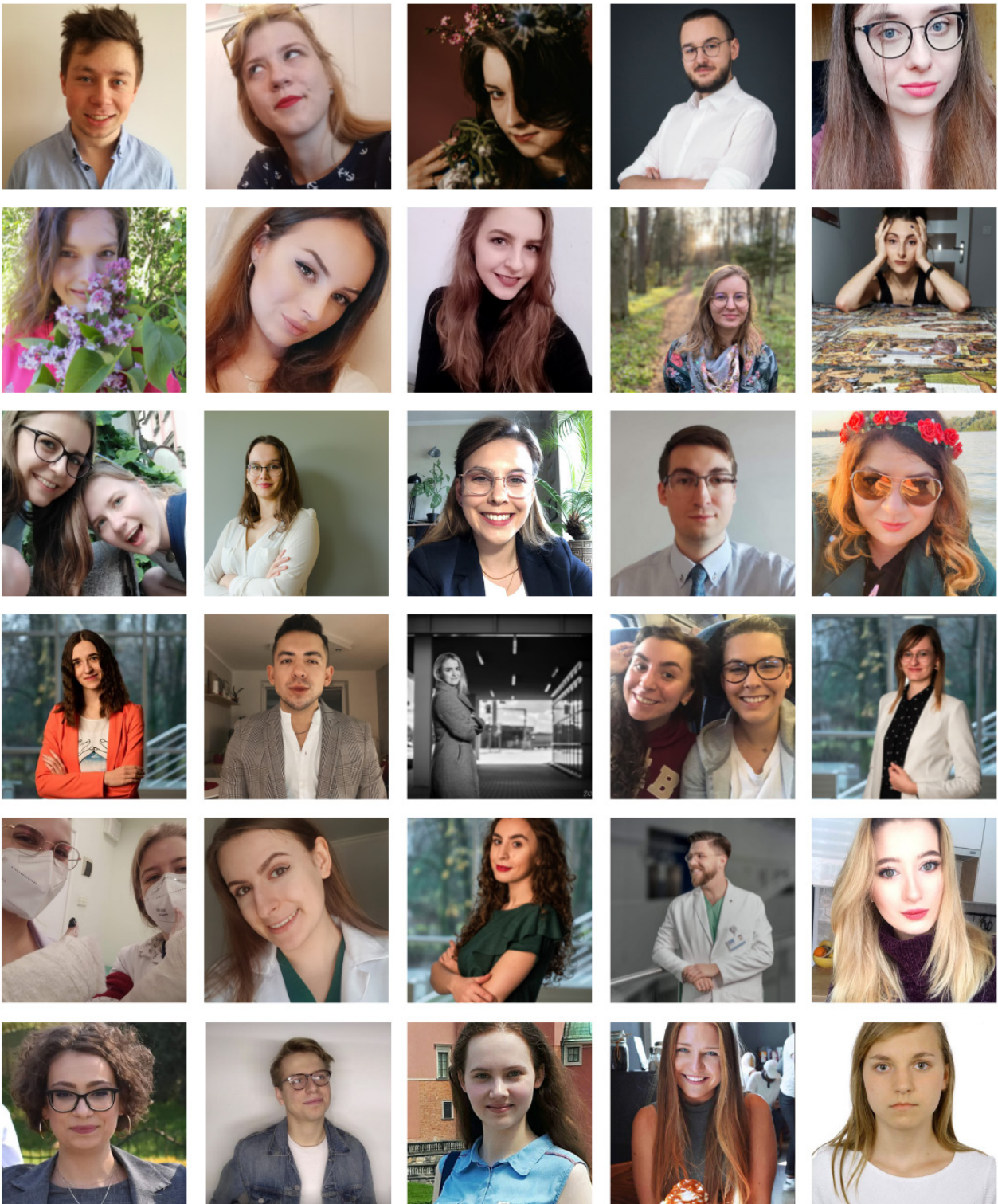


MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU
nr 4(182) Październik 2021

UNIWERSYTE
1950
OKU



Joanna Han

Umowa

Zwiększony limit wytrzymałości
gwarantowanej znakiem jakości

W pakiecie do nieżałowania
z możliwością anulowania

Za cenę w granicy znośności
na czas nowej cierpliwości

Bez obawy przepadania
w odwadze planowania

Mimo odsetek zaległości
wizja wartkiej przyszłości

I choć bez deklaracji własności
podpis w mocy świadomości

MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

MŁODY

Kto by pomyślał, że siedząc na tej ławeczce prawie dwa lata temu, uda mi się stworzyć drużynę, która będzie chciała zabrać głos we wszystkich najważniejszych sprawach uczelni, społeczności studenckiej i tego, co wydarza się dookoła nas każdego dnia.

Nigdy nie marzyłam o tym, jak piękne i wzruszające teksty zobaczę podczas tych dwóch lat pracy. Nie śmiałam nawet myśleć o tym, że ktoś w szpitalu zaczepi mnie i powie, że któryś tekst lub okładka go odmieniła, obudziła, sprowokowała.

Siedząc na tej ławeczce, niektórzy z nas byli na początku studiów, ja byłam dokładnie w środku, inni byli na końcu. Chciałabym ogromnie podziękować osobom, które chociaż doświadczyły "kryzysu końca studiów" i "naprawdę nie mają teraz czasu", dalej zgadzały się tworzyć dla Młodego Medyka. Jesteście częścią historii, która zapamięta waszą sztukę. Jesteście też częścią mojego życia, ponieważ mi nie odmówiliście, kiedy Was potrzebowałam.

Ogromne podziękowania należą się także młodym redaktorom, którzy postanowili zaufać w obietnice sławy i tego, że naprawdę to nie będzie dużo pracy, serio serio. Dziękuję za zaufanie i odrobinę poświęcenia w czasach, w których chcielibyśmy wszyscy tylko coś zyskać i odpocząć.

Stoimy na skraju ogromnej niewiadomej, zwanej nowym rokiem akademickim. Ekscytacja miesza się ze strachem na myśl o wszystkich nowych wyzwaniach, przedmiotach, tekstach, redaktorach. Nadzieja szepcze, żeby kupić jeszcze jedną sukienkę, ponieważ może w tym roku nie zostaną odwołane wszystkie ciekawe wydarzenia kulturalne.

Kultura jest w nas, dlatego bezkarnie pozwolę cieszyć się Nadziei wszystkim, co nadejdzie. Obiecuję sztukę na co najmniej tak wysokim poziomie jak przez poprzednie lata. Dziękuję za zaufanie i zachęcam do lektury tekstów pieszczonych wakacyjnym słońcem, zanim jesień zagości w naszych sercach na dobre.



Spis treści

- 4 JOANNA HAN
Umowa
- 5 MACIEJ MIKULEC
6 lat w podróży
- 7 NATALIA OLSZEWSKA
Łomotanie ciszy w ciszę - spojrzenie na film „Sound of Metal” S.
- 8 **Dialog egzystencjalny**
- 10-12 WIKTORIA IZDEBSKA
Niepokonany- wywiad z lek. Mariuszem Natusiewiczem
- 14-15 KINGA DANOWSKA-IDZIOK
Spoza układu SI
- 17 MAGDALENA DOMIN
Dzień dziecka? Powinien być codziennie!

Zaproszenie

Serdecznie zapraszamy państwa na wernisaż Marty Paślawskiej pt. „Kadry wysmakowane”. Na dalszych stronach zobaczą Państwo kolaże, które się na tę wystawę składają.

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Wiktoria Maria Izdebska
Zastępca: Martyna Szczerbakow
Sekretarz: Kinga Danowska-Idziok
Dyrektor kreatywny: Katarzyna Kotarska
Zespół Social Media: Dominika Tabaka, Katarzyna Pietranis, Magdalena Domin, Maciej Mikulec
Kolumny Stałe: Anna Jakubowska
Korekta: Natalia Olszewska, Tomasz Białobrzewski, Martyna Szczerbakow, Katarzyna Pikora, Karolina Niedzielska, Karolina Lewkow, Zuzanna Juźwik, Joanna Han, Ewelina Wojciechowska, Izabela Demianiuk, Patrycja Mościcka, Karolina Pędzich, Zosia Kotula, Agnieszka Ruczaj
Poprawki graficzne: Marta Paślawska, Kinga Danowska-Idziok, Katarzyna Pietranis, Martyna Szczerbakow, Magdalena Domin
Zespół graficzny: Katarzyna Pietranis, Karolina Sabczewa, Marta Lewicka, Piotr Depta, Larys Lubowicki
Redaktorzy: Marta Paślawska, Piotr Walicki, Adrianna Mularz, Maciej Szabłowski, Łukasz Danielski, Miłosz Nesterowicz, Anna Michalska, Jakub Kowalczyk, Adrianna Gołaszewska, Magdalena Domin, Dominika Tabaka
Skład i druk: On-Studio

Siedziba Główna Redakcji: Collegium Universum, ul. Adama Mickiewicza 2C, 15-001 Białystok
Kontakt: tel. 695 182 643 (Wiktoria Maria Izdebska)
facebook.com/mlodymedyk.umb;
mlodymedyk.redakcja@gmail.com

6 lat w podróży

Te ostatki są dłuższe niż zwykle.

Ostatni wykład. Ostatnie ćwiczenia. Ostatni egzamin.

Ostatnie nieprzespane noce. Ostatnie nerwowe zerkanie na zegar. Ostatnie wybuchy radości.

Słowo na „o” – znane nam przede wszystkim z wielkich siatkarskich turniejów od niedawna stało się częścią naszego studenckiego słownika. Od kilku tygodni jest nieodzownym elementem **c o d z i e n n o ś c i**. Bezceremonialnie wytyka palcem wszystkich wkóło, choć od małego uczono nas, że to nieładnie, że tak nie wypada. Za nic ma kulturę i delikatność.

Początkowo intrygowało nas swoją obecnością. Było czymś nowym, czymś ekscytującym. Z czasem jednak ukazało swoje drugie oblicze. Podrzucone nam kukułcze jajo z niewinnego podrostrka przeistoczyło się w bestię niebiorącą jeńców. I choć wiemy, że nie ma nic tak pewnego jak koniec, ten zawsze jest dla nas zaskoczeniem.

Na początku było słowo. A raczej listy przyjętych. Majestatyczny mahoń wrót uczelni popadł w mezalians z bezładnie poprzyklejanymi kartkami taniego papieru. Z pozoru lekkie niosły na swych barkach olbrzymie brzemienie. Wypełnione po brzegi cyframi tworzyły nieskończoną liczbę konstelacji, choć dla wielu skończoność ta była aż nad wyraz dotkliwa.

Później była anatomia. Kości zostały rzucone, Bochenki zaś - wypożyczone. Pojawiła się także łacina. Za jej sprawą każdy z nas czuł się jak watykański dostojnik w trakcie konklawe. Przemowy były jednak krótsze, a treść mniej okazała. Debatę na temat moralności człowieka zastąpiono nazwami ważniejszych ściągien, rozprawę o sensie życia - granicami dołów czaszki. Po wielu nocach spędzonych nad atlasem Rubikon został przekroczony, a Anatomicum zdobyte. Wyszędłszy z tarczą z pierwszej tak wymagającej wyprawy, napoiłiśmy nasze konie, by chwilę później ruszyć w dalszą drogę. To jednak ta batalia była w mojej opinii jedną z najistotniejszych. Pod przykrywką lekcji na temat ludzkiego ciała przemycono nam prawdę o nas samych. Każdy z uczestników (mimo wielu momentów zwątpienia) zrozumiał, jak wielki w nim drzemie potencjał.

Nasza podróż trwała. Kroczyliśmy szlakiem Wielkich Klinik Białostockich, gromadząc pamiątki w postaci podpisów i pieczętek. Poznawaliśmy ludzi i zwyczaje, niejednokrotnie rozdziawiając przy tym usta ze zdziwienia. Nie wiadomo, kiedy i jak z początku dobrnęliśmy do końca.

Za chwilę odbierzemy dyplomy. Staniemy na piedestale, by w blasku fleszy przeżyć swój długo wyczekiwany moment chwały. Serce

przyspieszy, głos zadrży, a w oku zatańczy łza. Łza, która niczym stary nadmorski gawędziarz opowie zgromadzonym swoją historię.

Historię o dniach, które miały jak godzina oraz godzinach, które zdawały się trwać wieki.

Historię o sile, która była większa, niż wyobrażenie na jej temat.

Historię o słabości, która czyniła nas ludźmi.

Historię o drodze, która z pozoru niezmienna,

zmieniała się wraz z nami.

Historię o wszystkich twarzach, które niegdyś obce, dzisiaj są nam jak rodzina.

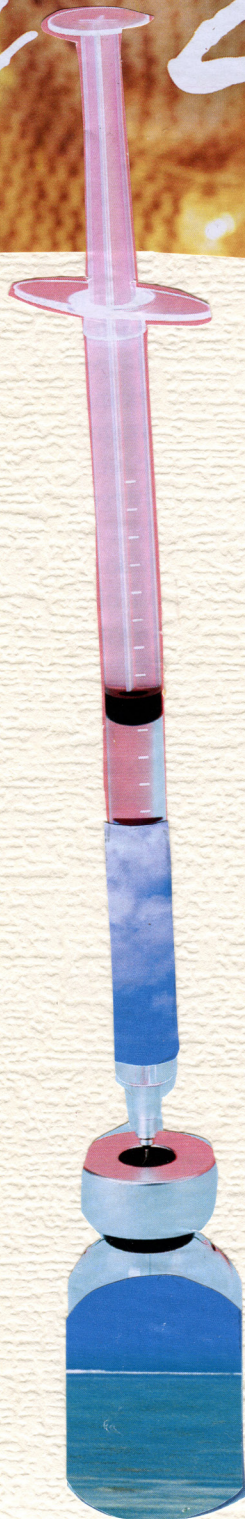
To opowieść, która pozwoliła nam odkryć, kim jesteśmy, skąd przybyliśmy i dokąd zmierzamy. Opowieść, za którą jestem niezmiernie wdzięczny. Wiem jednak, że na tym ta podróż się nie kończy. Niecierpliwie zerkam więc na plecak, uśmiechem kwitując myśl o kolejnej wyprawie. Wszak wszystko, co w życiu najpiękniejsze, pierwotnie jest wyłącznie mglistą wizją, niezdarnie próbującą opisać nieopisane.

MACIEJ MIKULEC

Zigły

~~widly~~

Dobre życie



Łomotanie ciszy w ciszę – spojrzenie na film „Sound of Metal”

Film rozpoczyna się od gitarowego ryku o wysokiej częstotliwości podobnego do piszczenia w uszach. Koncert metalowy jest grany przez dwójkę outsiderów, Rubena i Lou, którzy są dla siebie całym światem. Oprócz pary w tym uniwersum jest miejsce tylko na muzykę, która wypełnia wszystkie wolne przestrzenie. Życie w vanie i pozostawanie w ciągłym ruchu staje się sposobem na ucieczkę przed demonami

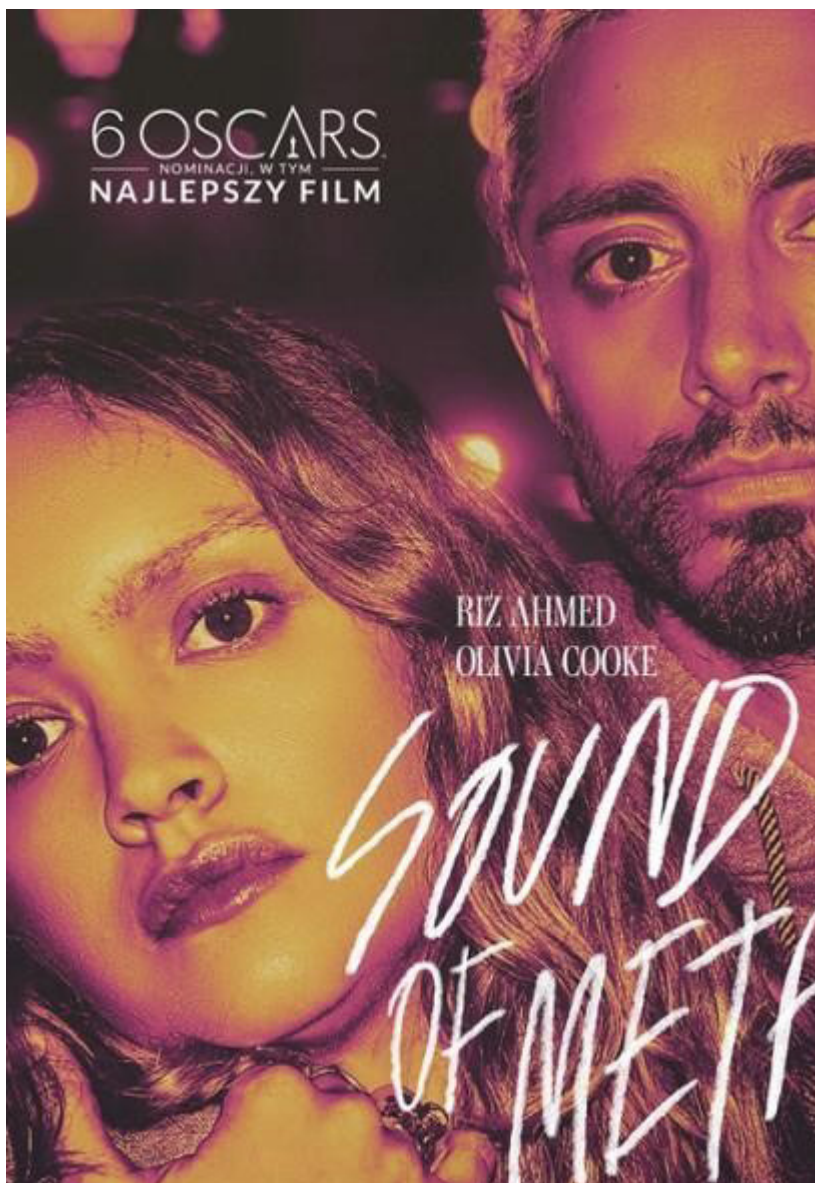
przeszłości. Przemierzając amerykańskie autostrady, zbliżają się też do wielkiego marzenia – wydania debiutanckiej płyty. Wszystkie plany krzyżuje jednak nagła i postępująca utrata słuchu Rubena.

W czasie filmu możemy obserwować, jak bohater ewoluuje i zmienia nastawienie do nowej sytuacji, w jakiej się znalazł. Pierwszą reakcją jest negacja powagi problemu - Ruben myśli, że

wszystko wróci do normy po wizycie w pobliskiej aptece. Musi się jednak udać do lekarza i kiedy dostaje diagnozę, wpada w szal i panikę. Świat, jaki dotychczas znał, rozpada się na drobne kawałki. Ruben musi się nauczyć na nowo je składać w spójną całość. Czujemy na własnej skórze dezorientację i lęk bohatera. Jak z codzienności wypełnionej muzyką przestawić się na głuchą ciszę? Jak przyzwyczaić się do kropel kawy bezgłośnie spadających w ekspresie przelewowym? Jak zrezygnować z porannej nuty płynącej z winylowej płyty?

Na te proste i te trudne pytania Ruben próbuje znaleźć odpowiedź na terapii uzależnień dla osób niesłyszących. Jest uparty, więc oczywiście nie od razu z radością zgadza się na podjęcie leczenia. Zachęca go Lou. W bezpiecznym miejscu Ruben może wejść w nową społeczność ze swoimi tradycjami, przyzwyczajeniami, kulturą. Jest otoczony ludźmi, którzy nie postrzegają utraty słuchu jak niepełnosprawności, jak czegoś, co trzeba za wszelką cenę naprawić. Głusi (słowo pisane z wielkiej litery) to mniejszość językowa, nie podgrupa inwalidzka. Mogą robić wszystko, poza słyszeniem. Ruben przechodzi długą drogę, by w końcu zdać sobie z tego sprawę.

W filmie świetnie pokazano codzienną rutynę Rubena przed utratą słuchu i po niej. Głośne momenty przeplatają się z wyciszonymi, żebyśmy



jako widzowie, czy może raczej słuchacze, mogli porównać, jak przeżywamy sceny z dźwiękiem i bez niego. Jednym z najciekawszych zabiegów jest próba zaprezentowania odbiorcom, jak może słyszeć osoba z implantami ślimakowymi. Dzięki temu możemy lepiej zrozumieć, dlaczego takie osoby czują się niekomfortowo rozmawiając w tłumie ludzi, dlaczego słyszą inaczej, niekiedy dużo słabiej.

„Sound of metal” to przejmująca historia o szukaniu swojego miejsca, uciekaniu przed przeszłością i budowaniu nowych planów na przyszłość, kiedy stare legły w gruzach. Film opowiada o wytrwałości i ciągłej pracy nad sobą. Możemy obserwować przemianę Rubena, towarzyszyć mu w jego drodze, która momentami wydaje się być udręką. Film dla wszystkich, którzy chcą zrozumieć.



NATALIA OLSZEWSKA

Dialog egzystencjalny

Zdefiniuj swoje życie jednym słowem. Co to będzie? Droga? Poszukiwanie? Rozwój?

A co, jeżeli ból?

Przecież nie może być tak źle, prawda? Przecież są jakieś środki zaradcze, leki przeciwbólowe, niektóre bardzo silne.

A co, jeżeli na ten rodzaj bólu nie działają?

Chyba nie mówisz o bólu istnienia? Serio? To tylko taki modny slogan, przecież każdy zdążył już się uodpornić na trudne sytuacje. Może bywają jakieś zdarzenia ekstremalne, które wywołują skrajne emocje, ale to tylko wyjątek.

A co, jeżeli reguła?

Nie, to nie może być prawda. To niemożliwe, że na co dzień doświadczasz czegoś, co tak bardzo wyprowadza cię z równowagi.

A co, jeżeli możliwe?

Przecież tak nie dałoby się żyć.

...

Słyszysz? Tak nie dałoby się żyć!

...

Jesteś tam?

A co, jeżeli nie?

S.

batagan,

Dużo



radości

to pewne

MŁODY MEDYK

Niepokonany- wywiad z lek. Mariuszem Natusiewiczem



Wiktoria Izdebska: *Od czego zaczęła się Twoja przygoda ze sportem?*

Mariusz Natusiewicz: Mój początek ze sportem był w sumie zupełnie przypadkowy. Na pierwszym roku studiów mieliśmy zajęcia wychowania fizycznego, a ja zauważyłem, że na hali sportowej UMB jest siłownia. Zamiast spędzać czas na grach drużynowych, takich jak siatkówka czy piłka nożna, czułem się znacznie lepiej po spędzeniu uczciwego treningu na siłowni. Pierwszy rok studiów to były tylko wf-y... chyba raz w tygodniu jeden trening siłowy, więc o sporcie jeszcze nie było mowy, ale na drugi rok zapisałem się na siłownię

sam dla siebie. Widziałem, że czuję się lepiej.

W.I: *Dla satysfakcji czy lepszego samopoczucia?*

M.N: Dla lepszego samopoczucia, zdecydowanie. Po drugie, czułem się bardziej zrelaksowany. Jak by nie patrzeć studia wymagały pewnej ilości czasu, nauki, która jest w moim przypadku siedzeniem i słęczeniem nad książkami, więc odskocznia od tego w postaci siłowni tworzyła zdrową równowagę. To było męczące, bo ćwiczenie jest męczące, ale wychodziłem... zdrowszy między uszami. Męczyłem się fizycznie, ale odpoczywałem psychicznie. Więc... dlatego zapisałem się na siłownię.

Zacząłem trenować częściej. Każdy to miał, że zaczynając nie wiesz co robisz. U mnie na początku stwierdziłem, że muszę mieć plan. Oczywiście znalazłem coś w Internecie, jak wszystko w tych czasach. Zacząłem trenować według tego planu i był to typowy trening siłowy - chodziło o jak największą ilość ciężaru na sztandze. Nie ukrywam, że zaczynało mi się to podobać, szczególnie jak w pewnym momencie widziałem jakiś swój progres- tu już mówimy o moim drugim roku studiów. Aż któregoś dnia w czasie treningu podszedł do mnie chłopak i zapytał ej słuchaj, czy ty słyszałeś kiedyś o trójboju siłowym? ". A ja mu na to "nie". "Bo słuchaj, bo tutaj jest drużyna, a ty byś się świetnie

nadał. Wpadnij kiedyś do nas na trening”. Okazało się, że jest drużyna i że moje wyniki przy mojej wadze są bardzo dobre. Zapytali mnie, czy nie chcę zostać ich zawodnikiem. Więc stwierdziłem, czemu nie. I tak przychodziłem, i tak trenowałem.

W.I.: ...i już była drużyna.

M.N.: Już była drużyna, już byłem zawodnikiem drużyny uczelnianej i myślałem, że będę startował na zawodach międzyuczelnianych. Na naszym terenie jest Podlaska Liga Uczelniana i oczywiście każdy chciał być pierwszy, więc chodziło o medale. Dopiero potem dowiedziałem się, że moje wyniki to jedno, ale byłem jednym z niewielu zawodników w swojej kategorii wagowej, bo jak by nie patrzeć 59 kg to jest skrajna kategoria, więc było wiadome, że mogę mieć podium.

W.I.: A propos podium, pozwolę sobie nazwać Cię “niepokonanym”. Jak myślisz, co wyróżnia Cię spośród innych lekkoatletów, co umożliwiło Ci taki sukces?

M.N.: Jestem cholernie uparty. Byłem wystarczająco uparty, żeby poświęcić ogrom pracy i czasu, aby dotrzeć do celu. Obrąłem sobie to za cel. W wielu sportach wiele zależy od fizyczności. Szczerze? Nie wyobrażam sobie, że musiałbym startować w skoku wzwyż, bo się do tego nie nadaję, natomiast w sportach siłowych chodzi o to, by uparcie przeć dalej. Podnosić coraz więcej. W pewnym momencie to połączenie samozaparca z dobrym treningiem i dietą.

Naprawdę nie można wyłączyć psychiki z tego sportu. Osobom postronnym, myślącym o mistrzostwach, przychodzi do głowy pytanie: “Jakie to jest ciężkie! Nie przeraża cię to?”. Przecież żaden zawodnik nie może sobie pozwolić na te myśli. Jeśli pozwoli sobie, to nie podniesie, nie zagra. Włączy się jego zachowawczość, jego strach.

W.I.: Czyli podnosi się siłą woli?

M.N.: Tak! Dlatego sporo zawodników krzyczy. Pewnie więcej zawodników wewnętrznie niż zewnętrznie, ale tak. Chodzi o ducha walki i cierpliwość. Trzeba się zmuszać i mieć nastawienie, że będzie się dźwigało coraz więcej. Trzeba podejmować te próby, a nie wszystkie będą skuteczne. Nie da się każdego ciężaru podnieść.

M.N.: Do tego mój wzrost jest zaletą. Mam idealnie warunki anatomiczne do dźwigania.

W.I.: Czyli jest element talentu?

M.N.: Tak, można tak powiedzieć.

W.I.: Po wieloletniej przygodzie z UMB zdecydowałaś się na pracę w zawodzie i szkoliś się na ortopedę. W kim albo w czym odnajdziesz odskocznię od tak wymagającej pracy?

M.N.: Na pewno w żonie. Wiem, że mogę z nią porozmawiać i powiedzieć o wszystkim. Czasem się wyżalę, czasem się pochwalę. To na pewno pomaga mi się

uspokoić. A hobbistycznie odkryłem strzelectwo. Bardzo polecam! Jest to szybkie, przyjemne i relaksuje. Oczywiście w warunkach strzelnicy i bezpieczeństwa. (śmiech)

W.I.: Czy kiedykolwiek traktowałaś sport jako przygotowanie do pracy ortopedy? Bądź co bądź wymaga ona dużo siły i precyzji w tym samym momencie- podobnie jak podnoszenie ciężarów.

M.N.: Na pewno trenując, nie myślałem o tym, ale z czasem zwracam uwagę, że mi się to przydaje. Pewnie [sportowe; przyp.red.] podejście pomaga. Trzeba czasem szarpnąć, pociągnąć, a znajomość swojego ciała- czucie siebie, samoświadomość, postrzeganie ciała- świadomość tego, że zrobienie czegoś “po mojemu” da rezultat.

W.I.: Czyli ortopeda musi być trochę uparty?

M.N.: Tak, zdecydowanie. Musi być też dokładny. Wbrew pozorom i opinii kolegów, którą usłyszałem w różnych żartach- trzeba być dokładnym mimo wszystko.

W.I.: Pozwolę sobie na prywatną dygresję. Miałaś okazję być na Twoim pięknym ślubie z Justyną. Zapytałam Cię później przekornie o decyzję o zaślubinach. Porównałaś kochanie do robienia formy na siłowni. Czy zechcesz podzielić się z czytelnikami tym porównaniem?

M.N.: Tak. (śmiech) Jedno i drugie ma ze sobą wiele wspólnego. Nie da się poznać

kogoś na ulicy, nie da się iść sobie parkiem, nawet na spacerze, spotkać drugą osobę i stwierdzić "tak! Kocham tą osobę, chcę z tą osobą być.". Tak samo jak ktokolwiek, kto chodzi na siłownię, nie odkrywa nagle, że jego ciało się zmieniło rewelacyjnie po dwóch treningach. Nie, to jest proces. Robienie sylwetki jak i związek jest pracą. Wychodzi w czasie powtarzania tych samych czynności. Tak w jednym i w drugim w trakcie tego procesu zaczyna się odkrywać pewne postępy. Tu zaczynasz odkrywać, że pojawiają się mięśnie, tworzy się sylwetka, gubi się tłuszcz, a tam odkrywa się, że druga istota jest tak ważna. Nie chcę tutaj używać słowa "potrzebna", ale jest wręcz...niezbędna w naszym życiu! Nie chcemy jej zabrać, ale chcemy, aby dołączyła do tego życia. Nagle odkrywa się to w pewnej osobie, nawet jeśli ona przez długi czas była gdzieś tam [daleko, przyp.red.], stopniowo dochodzi się do tego momentu, że ta osoba to

część życia i nie chce się z nią rozstawać.

W.I.: *Czego najbardziej uczy sport?*

M.N.: Pokory i systematyczności. Nie wybiorę z tych dwóch, bo jedno i drugie jest równie ważne. Nie da się być dobrym sportowcem, nie będąc systematycznym, a jednocześnie każdy kto miał brawurę i poczucie niezwyciężoności, okłamywał siebie lub innych. Tylko osoba, która uprawia sport, wie, ile razy coś jej nie wyszło. Ile razy miała gorszy dzień, gorszy trening, ile razy było się zdruzgotanym, że coś, co powinno zadziałać, nie zadziałało. Ile bólu, potu, łez trzeba było wylać. To czyni prawdziwego mistrza. Nawet jeśli jest to ktoś pokroju Jarosława Olecha, czyli blisko 20-krotnego mistrza świata pod rząd, jestem pewien, że on też miał gorsze treningi. Nikt się o tym oczywiście nie dowie, ale tak czy siak, mimo że jest gigantem w swojej kategorii i samego trójboju siłowego. Dla kogoś, kto słyszy, że człowiek jest

nieprzerwanym mistrzem przez ponad pokolenie, jest to wielki ewenement. Co nie zmienia faktu że też miał gorsze dni, gorsze treningi, kontuzje. To też musiało być na jego drodze. Z resztą po spotkaniu z nim mogę spokojnie powiedzieć, że nie ma buty i niezdrowej rywalizacji w tym człowieku.

W.I.: *Na koniec, czy chciałbyś dać naszym drogim czytelnikom jakieś rady? Zawodowe, sportowe, życiowe? Jako Niepokonany.*

M.N.: Jako niepokonany... Największy sekret bycia niepokonanym to dobrze wybierać sobie bitwy. I tego Wam życzę i to jest moja rada- aby umieć wybierać, o co warto walczyć. Bo czasem to, co w tym momencie potrafi niszczyć ludziom życia i nerwy, być ogromnym konfliktem, z perspektywy czasu okaże się, że nie było warte zachodu. A z czasem rzeczy, które zupełnie się pomijało, okazują się bardzo ważne. Aby autentycznie zastanowić się, o co walczyć.



Mówię życiu:



DZICZEJEMY !





Spoza układu SI

Budząc się, czuliśmy intensywny aromat formaliny i zdziwienie z powrotu do fioletowo-różowych kredek. Ranki były, jak to zazwyczaj w życiu, wymagające. Pełne nowości i zdumienia ze złożoności materiału do przyswojenia. Eksplorowaliśmy polsko-łacińsko-angielską rzeczywistość pełni nadziei i ciekawości. Ranki były ekscytujące. Świeże twarze, kosmiczna nomenklatura, nowe miejsca, dobre imprezy.

Ranki - niespodzianki. Przed południem było zwykle

sporo sielanki. Człowiek mógł ze spokojem przyswoić najnowsze doniesienia ze świata statystyki i epidemiologii. Był czas na poznanie strategii działania wroga i planowanie przyszłościowej walki na froncie. Często fruwały gołębie. Zdarzało się, że piliśmy słodkie napoje i nurkowaliśmy. Czasem też patrzyliśmy się głęboko przez mikroskop w poszukiwaniu powyginanych chromosomów i tańczących robaków. Kto bardziej bystry, odnajdywał niekiedy głębokie spojrzenie oczu

sierotki Marysi. Odkrywaliśmy też, jak ważna jest regeneracja i sprawna detoksykacja. Wszystko to w atmosferze pełnego profesjonalizmu.

Ach, przedpołudnie! Było naprawdę cudnie!

O 12:00, w południe, trzeba było coś przekąsić i zakasać rękawy do pracy. Czas zaczynał szybciej pędzić. Jedną nogą byliśmy w fartuchu i ze stetoskopem na szyi. Druga zaś wciąż bezpiecznie dreptała w pobliżu Herkulesów. W powietrzu na stałe unosiła

się jedna słuszna melodia: Żydooooowudyna wita rabina, rybawiryryyna, za nami wir! Zabawy w Sherlocka było co nie miara. Jak się okazało, nieprawidłowości czyhają na każdym kroku, a dokładnie przeprowadzona diagnostyka to podstawa. Pierwsze nieśmiałe kroki na oddziałach na stałe odcisnęły swój ślad w pamięci.

Południe było niekiedy stresujące, ale i bardzo owocujące.

Po południu jeździliśmy na egzotyczne Dojlidy.. Mam wrażenie, że w mózgu zaczynały się ze sobą łączyć kropki i powstawać coraz bardziej zrozumiałe wzory. Nabywaliśmy umiejętności praktycznych posługiwania się sprzętem codziennego użytku. Piły, młotki, młoteczki, lampy, wzierniki, nożyce, nitki, lusterka, siatki, wagi. Dzieci zaczynały dorastać. Każdy stawał się powoli kowalem swojego losu. Po

południu częściej zwiedza- liśmy murki i kulturalne co nieco.

Popołudnia nikt nie utrudniał.

Wieczorem było coraz ciekawiej. Szpitalne zakamarki nie miały przed nami tajemnic. Nikt raczej na stres nie narzekał, a dodatkowe aktywności rosły w siłę. Z nadzieją patrzyliśmy w przyszłość.

Bum. Namioty, wojsko, akcja mobilizacja. Trzeba się bardziej polubić z ekranem swojego komputera i głosem z zaświatów. Nie było ludzi, były objawy i wyniki. Trochę strachu, trochę niezrozumienia, trochę zwątpienia, trochę stagnacji. Najważniejsze to dobry sen i ergonomia pracy. Łóżko, kocyk, mata do jogi jako podstawowe wyposażenie każdego klubowicza.

A poza tym mikrofony się często psuły.

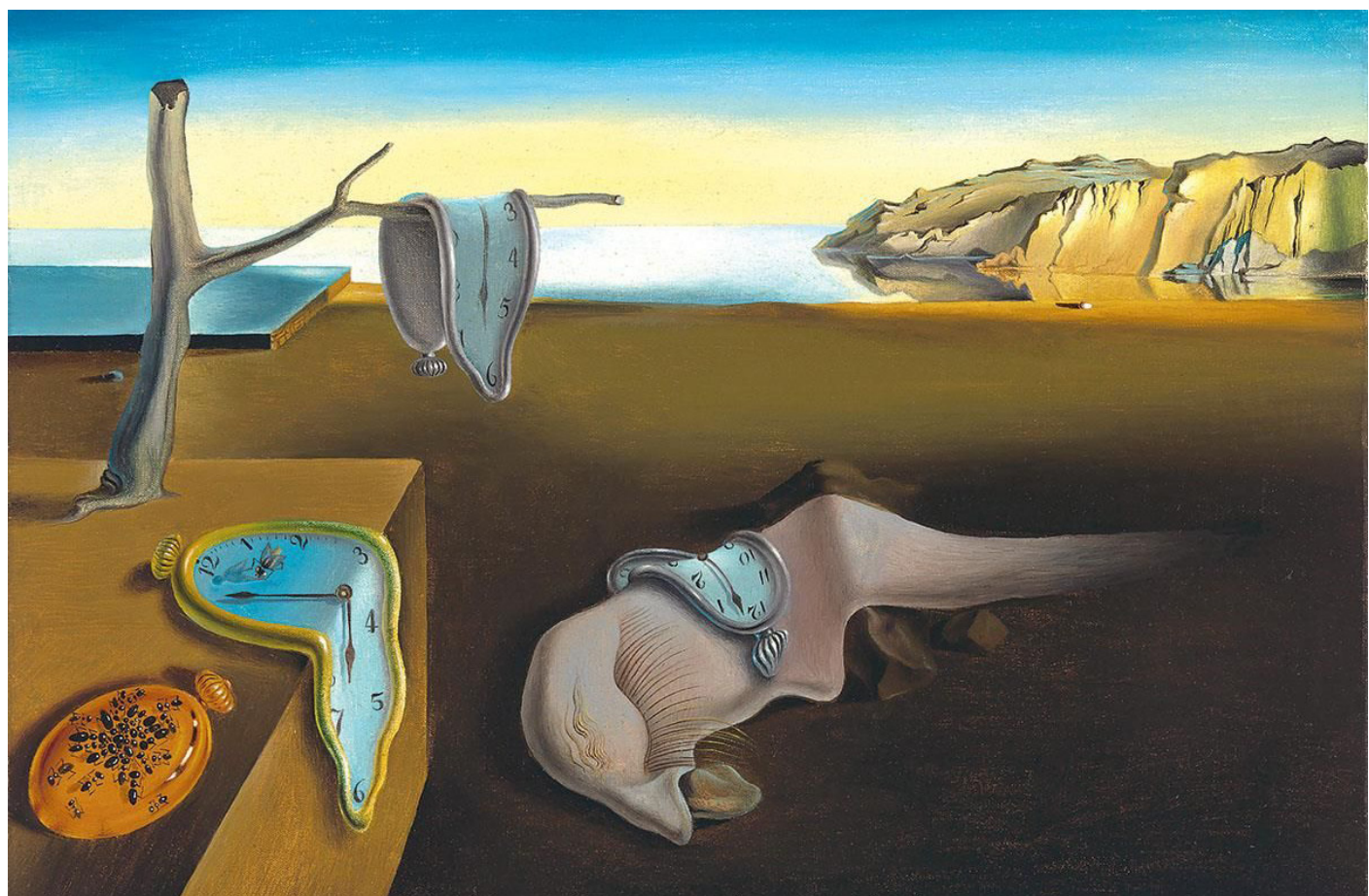
Wieczorem działaliśmy prowizorem.

Szybko ta noc nadeszła. Noc jest cicha i trochę samotna. Wymaga wyętej lektury. Przecież wciąż jest tyle do przeczytania. Jest dla odważnych. Idziesz po omacku, próbując łapać się za to, co już znajome. A okazuje się, że wciąż nie rozumiesz, i na całe szczęście- nigdy wszystkiego nie poznasz. Noc mieści w sobie płacz do poduszki, zmęczenie i zwątpienie. Mieści w sobie niepewność i trudność w podejmowaniu decyzji. Niesie jednak przede wszystkim ogrom nadziei jaśniejących promieni świtu.

Noce - wszechmoce.

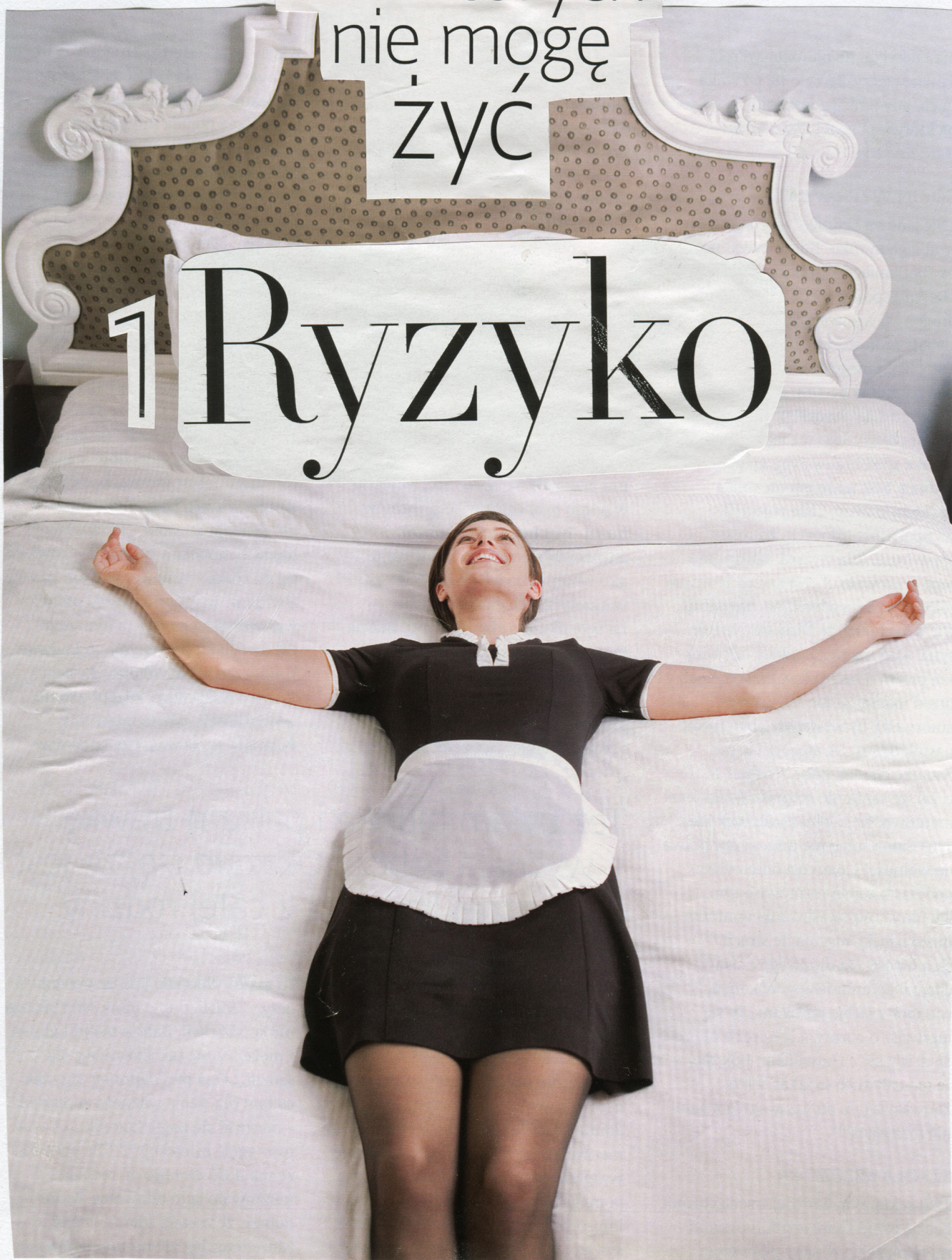
Poranek wchodzi nieporadnie, jak małe dziecko. Nowe ma cele, pragnienia inne. A zapach ma cudny, świeży i nieznan.

KINGA DANOWSKA-IDZIOK



10
rzeczy,
bez których
nie mogę
żyć

1 Ryzyko



Dzień dziecka? Powinien być codziennie!

Pamiętasz czasy, kiedy byłeś jeszcze dzieckiem? Co sprawiało Ci radość i dlaczego właśnie to? Czy świat był ciekawszy? A może po prostu bardziej sycący dziecięcą wyobraźnię? Zastanów się ile jeszcze Dziecka w Tobie zostało. Może warto rozbudzić swoje ukryte pragnienia i zrobić coś, czego „nie wypada” robić dorosłemu?

PORZUĆ RUTYNĘ Przede wszystkim nie gaś swojego pragnienia. Masz ochotę na spróbowanie czegoś nowego? Zrób to z przyjemnością! Znajdź odrobinę czasu i pozwól sobie na doświadczenie. Rutyna jest największym mordercą naszej wyobraźni i rozwoju, więc postaraj się, by każdy dzień zawierał choć odrobinę zmian. Może zjesz coś innego na śniadanie, albo spróbujesz totalnie nowych smaków? Może wybierzesz się do pracy inną drogą i poznasz kawałek miasta, które ponoć znasz od lat? A może po prostu włączysz bajkę zamiast kolejnego dramatu?

POBUDŹ ZMYŚŁY NA NOWO Spróbuj poczuć świat zmysłami w pełen sposób. Przyglądaj się wszystkiemu, co Cię otacza. Wyjdź na spacer i pozwól sobie na niekontrolowanie godziny. Poszukuj piękna, doświadczaj natury, obserwuj zwierzęta. Obejrzyj zachód słońca z pełną uwagą lub po prostu przebudź się o czwartej rano i poćwicz o wschodzie słońca. Zastanów się - kiedy ostatnio chodziłeś boso po trawie? Zdejmij buty i obudź zmysły!

MÓW O SWOICH POTRZEBACH Dlaczego tak bardzo, jako dorośli, wyciszamy własne potrzeby? No tak - praca, nauka, dom, dzieci i wszyscy inni dookoła. A my? Tak samo należy nam się dobry sen, odpoczynek, obcowanie samemu ze sobą, ale też rozmowa z bliskimi. Nie zapominaj mówić o tym, co Ciebie dotyczy i dziel się swoimi przemyśleniami. Nie odpychaj od siebie potrzeby bliskości, zrozumienia i wysłuchania. To są istotne pragnienia!

DZIEL SIĘ SPOSTRZEŻENIAMI Twoje spojrzenie ma znaczenie! Reaguj na to, co widzisz. Porzuć obojętność i spróbuj mieć wpływ na otaczającą rzeczywistość. Czasami nazwanie zjawiska wystarcza by je dobrze zrozumieć. Znajdź kogoś, kto Cię wysłucha i pozwoli na szczerość. Tyle wystarczy, by móc wyrzucić z siebie to, co od lat siedzi ukryte i zapomniane.

ZADAWAJ PYTANIA Żaden dorosły nie zna odpowiedzi na wszystkie pytania, dlatego warto poszukiwać. Poznawaj nowych ludzi, próbuj nowych aktywności. Znajdź interesujący Cię temat i pytaj. Szukaj w wielu źródłach i buduj własne doświadczenie, którym będziesz mógł się dzielić z innymi. Pamiętaj również, że nasz mózg lubi zmiany i warto szukać również pobocznych zainteresowań i tematów. Nie trzymaj się kurczowo jednego z nich.

NAUCZ SIĘ UPADAĆ Ciekawe, ile razy upadłeś zanim nauczyłeś się chodzić. Pamiętaj, którykolwiek upadek? No właśnie... Spróbuj nie rozmyślać nad każdą swoją mniejszą czy większą porażką. Po prostu wstań, otrząśnij się i spróbuj inaczej. Każde takie zdarzenie niesie ze sobą naukę. Pozwól sobie na nią - jesteś bogatszy o kolejną wiedzę i doświadczenie.

UWOLNIJ EMOCJE Pozwól sobie na śmiech, radość, ale również na smutek i płacz. Uwalnianie emocji pozwala nam na oczyszczenie siebie i przygotowanie się na kolejne życiowe atrakcje. Zastanów się, dlaczego dzieci tak łatwo przechodzą od płaczu do śmiechu? Masz w sobie Dziecko! Pozwól mu czasami przemówić, posłuchaj uważnie i przede wszystkim bądź tu i teraz.