

MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

Nr 09 (164)

GRUDZIEŃ 2018

MŁODY



Miś pod Szpitalną Choinką - Edycja 2018 s. 4
Jemioła - niewinny symbol świątecznej miłości czy podstępny półpasożyt? s. 8
Święta na czterech łapach s. 9



Święt
Bożego
Narodzenia

ZYCZY
redakcja

Wielkiego Międzybrzy





MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

MŁODY

1950

ROKU

Całkiem niedawno czekaliśmy na pierwszy dzień, rozpoczynający rok akademicki. Z głową pełną wakacyjnych wspomnień, zastanawiając się co przyniesie październik, nagle budzimy się w grudniowej rzeczywistości. Teoria względności Alberta Einsteina, określana przez niektórych 'względnością czasu', to niesamowite zjawisko.

Zadając pytanie znajomym, czy udzieliła im się już aura nadchodzących Świąt, bardzo często spotykam się z krótkim 'w ogóle jeszcze tego nie czuję'.

Czy to kwestia grudniowych kolokwiów i zaliczeń? Skupiania się nad zamknięciem wszystkich bieżących spraw, przed tymi kilkoma wolnymi dniami? A może to kwestia wieku, w którym oczekiwanie pierwszej gwiazdy na niebie i spotkanie z Mikołajem nie daje już tej samej, dziecięcej radości? Myślę, że wielu z nas zgodzi się ze stwierdzeniem, że w Święta Bożego Narodzenia chodzi o coś znacznie więcej. Cała magia zawarta jest w rodzinnym spotkaniu. W szczerym uśmiechu babci, nakładającej na nasz talerz kolejną porcję bigosu, w uściśnięciu dłoni dawno niewidzianego wujka. Myślę, że nie trzeba mieć do siebie żalu, kiedy świąteczne piosenki w radio nie wprawiają nas w uroczysty nastrój. Ważne jest, aby w gonitwie codziennych spraw, nie zatracić w tym szczególnym dniu poczucia wyjątkowości spotkania ze swoją rodziną. To niewyobrażalnie piękny prezent - móc spotkać się przy wigilijnym stole z tymi samymi osobami, po raz kolejny.

Odbываяc zajęcia w szpitalu nie rzadko możemy dostrzec, jak kruche jest ludzkie życie. Jak mało trzeba, aby choroba całkowicie zmieniła jego bieg.

Grudzień to również wyjątkowy miesiąc pod względem ilości akcji i wydarzeń charytatywnych, w związku z czym serdecznie zachęcam do przeczytania artykułów Wiktorii Izdebskiej i Anny Jakubowskiej, przybliżających nam piękną, świąteczną działalność, podjętą przez wiele organizacji naszej Uczelni.

Za lekturę obowiązkową uważam artykuł napisany przez Pana Profesora Zenona Mariaka, wszystkim, którzy zaczynają, bądź kontynuują swoją przygodę z pisaniem prac naukowych. To pełna wartości i cennych wskazówek recepta, mogąca przyczynić się do naszego sukcesu.

Każdy kolejny grudniowy dzień przybliży nas do tego ostatniego, znajdującego się na karcie rocznego kalendarza. Wielkie noworoczne postanowienia będą nieodłącznym towarzyszem, absorbującym naszą uwagę, w tą szczególną, sylwestrową noc. Jednak nie trzeba czekać na Nowy Rok, aby móc podejmować się kolejnych wyzwań. Każdy kolejny dzień jest równie odpowiedni, aby rozpocząć coś nowego i skierować swoje działania na zupełnie inne tory.

Spokojnych i rodzinnych Świąt,

Magdalena Rybaczek



Spis treści

- 4 WIKTORIA MARIA IZDEBSKA
Miś pod Szpitalną Choinkę - Edycja 2018
- WIKTORIA MARIA IZDEBSKA
- 5 **Magia świąt czy magia dawania? Kilka słów o dobroczynności.**
- 6 AGNIESZKA RUCZAJ
Człowiek - lek na wszystko
- 6 KATARZYNA MAŚLUSZCZAK
Ektoina - aminokwas cenniejszy niż złoto
- PROF. DR HAB. ZENON MARIAK
- 7 **Kuchnia nauki - glosa do artykułu „Publikacja naukowa krok po kroku”**
- MARIANNA CIWUN
- 8 **Jemiola - niewinny symbol świątecznej miłości czy podstępny półpaszyt?**
- 9 ANNA JAKUBOWSKA
Święta na czterech łapach
- 10 PATRYCJA ŚWIDERSKA, KRZYSZTOF ŻUKOWSKI
Tura kultury
- 11 OLGA ZWOLIŃSKA
Na ratunek skórze
- 11 PIOTR KURZYNA
Wakacyjne wspomnienia zimową porą
- 12 **Białystok - the city of a thousand memories**
- 13 MARTA PASŁAWSKA
Praktyki w kraju pizzy i cannoli

Autor rysunku na str. 2: Katarzyna Król

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Magdalena Rybaczek

Zastępca: Karolina Siedlaczek

Sekretarz: Tomasz Charytoniuk

Korekta: Katarzyna Miniewska

Członkowie: Marianna Ciwun, Wiktoria Maria Izdebska, Anna Jakubowska, Mateusz Jankiewicz, Katarzyna Król, Piotr Kurzyna, Katarzyna Maśluszczak, Marta Paślawska, Agnieszka Ruczaj, Patrycja Świdierska, Błażej Wolszczak, Olga Zwolińska, Krzysztof Żukowski

Siedziba Główna Redakcji: Collegium Universum, ul. Adama Mickiewicza 2C, 15-001 Białystok

Kontakt: tel. 573 367 167 (Magdalena Rybaczek)

facebook.com/mlodymedyk.umb;

mlodymedyk@gmail.com

Miś pod Szpitalną Choinkę - Edycja 2018



Na początku grudnia ruszyła akcja „Miś pod Szpitalną Choinkę” i będzie trwała do ostatniego dnia zajęć przed przerwą świąteczną. Mimo tego, że zorganizowana przez Stowarzyszenie IFMSA-Poland, zaangażowała wszystkie organizacje studenckie naszej Uczelni. Pewnie zastanawiacie się co oznacza ta enigmatyczna nazwa i cała akcja? Chodzi o to, aby małym pacjentom Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Białymstoku, którzy nie zostaną wypisani ze szpitala na Święta z powodu ich ciężkiego stanu zdrowia, rozdać prezenty świąteczne i podarować odrobinę świątecznej atmosfery.

Inauguracją akcji było stworzenie przez SAFF spota reklamowego naszej akcji pt. „Bajka o Misiu”. Do narracji użył nam głosu Rektor ds. Nauki prof. dr hab. Marcin Moniuszko, a wystąpili przedstawiciele Organizacji studenckich oraz...misiu! (Link do filmu znajdziecie na naszym evencie na Facebooku „Miś pod Szpitalną Choinkę”).

Pierwszą akcją związaną z całym projektem był apetyczny kiermasz ciast, złożony z samych słodkich przyjemności, w poniedziałek 10 grudnia. Z ogromną pomocą i zaangażowaniem członków Młodej Farmacji oraz Kreatywnego Diagnosty Laboratoryjnego, ale i wszystkich innych Organizacji, udało nam się zebrać aż dwadzieścia cztery pozycje ciast i ciasteczek, od sernika oreo po pierniczki i chleb bananowy, a następnie sprzedać każdy kawałek pieszczący podniebienie w Collegium Universum oraz w Pałacu Branickich. Pierwszy raz w tym roku, od początku organizacji IFM-



SA'owego projektu, zaangażowały się także organizacje kierunku lekarskiego English Division takie jak AMSA i GMS- przygotowały niesamowite babeczki, ciasta i ciasteczka.

Kilka dni po kiermaszu, w środę 12 grudnia, z pomocą Samorządu Studentów UMB w Collegium Universum, miała miejsce wyjątkowa loteria fantowa. Dzięki naszym hojnym Władzom, Organizacjom i sponsorom udało się zebrać ponad 300 różnych fantów. Z najbardziej rozchwytywanych mogą wymienić koszulkę Jagielloni z podpisami całej drużyny, czy liczne specjalistyczne książki naukowe, albo wejściówki do Teatru Dramatycznego i kawiarni Wedel, ekologiczne kosmetyki, obrazy i fotografie.

Pamiętajcie, że wciąż trwa zbiórka pieniędzy, a wolontariuszami (czyli Elfami i Śnieżynkami akcji) są studenci wszystkich kierunków. Na terenie całego kampusu możecie nas wspomóc - na pewno nie przegapicie naszych złotych puszek!

Już niedługo odbędzie się uroczyste wręczenie prezentów, przez zaangażowanych w projekt studentów. Nic tak nie cieszy jak radość dzieci, które na co dzień walczą z cierpieniem i bólem. Nawet dla tego jednego uśmiechu, warto tworzyć takie akcje i włączać się w działalność charytatywną każdego rodzaju.

Chcielibyśmy podziękować oficjalnie wszystkim organizacjom studenckim, które włączyły się w przygotowanie „Misia pod szpitalną choinkę”. Warto wiedzieć, że nie polegało to jedynie na podpisaniu się w evencie, ale przygotowaniu ciast, mobilizacji członków do ich sprzedaży, do odebrania puszek i zbiórki pieniędzy oraz uzbieraniu fantów do „zestawów prezentowych” na loterię, a przede wszystkim - wykreowaniu tak pięknego i łapiącego za serce filmu promującego. Współpraca z Wami była ogromną przyjemnością i zaszczytem.

W imieniu całej organizacji IFMSA-Poland Oddział Białostok chcemy życzyć czytelnikom Młodego Medyka wszystkiego najsmaczniejszego w te Święta, dużo dziecięcej radości i odpoczynku przed nowym semestrem! ■

WIKTORIA MARIA IZDEBSKA



Magia świąt czy magia dawania? Kilka słów o dobroczynności.

CORAZ BLIŻEJ ŚWIĘTA

Grudzień to miesiąc jednoznacznie odmienny od pozostałych. Z każdej strony jesteśmy nakłaniani do refleksji, zatrzymania się, dostrzeżenia najmniejszych i najsłabszych. Jak to zrobić, kiedy w głowie tyle zaliczeń, perspektywa końca semestru po Świątach, a jeszcze trzeba kupić prezenty i pożegnać się ze swoją grupą czy szóstką kliniczną przed wyjazdem do domu?

Paradoksalnie, jest to najlepszy czas na dobroczynny gest. Zauważyliście, że im więcej mamy do zrobienia, tym więcej godzin ma doba? Podobnie wygląda to z dobroczynnością - im mniej mamy na to siłę, tym bardziej czujemy potrzebę, aby dawać siebie innym.

UCZELNIANE MOŻLIWOŚCI

Na naszej Uczelni mamy wiele okazji do większych i mniejszych gestów. IFMSA Poland wraz ze wszystkimi organizacjami studenckimi stwarza najróżniejsze formy zbiórki datków, związane z projektem „Miś pod szpitalną choinkę”. Samorząd zbiera karmę i akcesoria dla zwierząt w akcji „Studenci ciapkom”. Niezależni studenci z każdego kierunku i każdego roku biorą udział w akcji „Szlachetna paczka” i zbierają najpotrzebniejsze artykuły dla wybranych rodzin w regionie. Wszędzie stoją (lub chodzą) szeluszczące puszkami z pieniędzmi. Nawet jeśli nie mamy czym się podzielić, siłą rzeczy każdy znajdzie kilka złotych, aby wrzucić do jednej z nich.

OBLICZA DOBROCZYNNOŚCI

Każdy postrzega charytatywność w inny sposób. Dla jednych jest to pomoc finansowa, dla innych dawanie datków materialnych (ubrań na zbiórki, zabawek do domów dziecka, karm dla zwierząt w schroniskach), dla cichych superbohaterów jest to organizowanie tych możliwości innym ludziom, aby mogli się wykazać charytatywnie. Mówię tutaj o organizacji tychże zbiórek oraz wszystkich towarzyszących im eventom. To dzwonienie do sponsorów i prośbienie o dofinansowania. To godziny narad, miliony wysłanych wiadomości rozpoczynanych słowami „wiem, że masz mnie już dosyć, ale musimy jeszcze dograć to..”. To noszenie pism do Władz i modlenie się o to, żeby ich akurat spotkać w biurze. To wrzucanie eventów i przypominajek w najbardziej „medialnie korzystnym” czasie. To wstawanie o szóstej rano i chodzenie spać o drugiej w nocy. Oni nie proszą o uwagę, ale czerpią radość z pomagania i uśmiechu potrzebujących.

No dobrze, pomogliśmy już tym, którzy potrzebują datków do przeżycia czy polepszenia swojego dobrobytu. Ale nie wspominałam o tych, którzy być może wcale nie dopominają się o wielkie gesty. Dobroczynnością może być też spędzenie czasu z rodzicami i rodzeństwem, bez zakrywania się nauką do kolokwium. To świąteczne gotowanie z dziadkami, albo wyjście z przyjaciółmi na kawę, bo w sza-



le obowiązków nie mieliśmy na to czasu. To wysłuchanie do końca o cierpieniach naszego pacjenta.

A JA OSTATNIO...

Miałam ten zaszczyt dołożyć starań do powstawania corocznej akcji „Miś pod Szpitalną Choinkę”. Bardzo ważnym wieczorem był ten, na samym początku grudnia, kiedy to spotkaliśmy się z członkami różnych organizacji studenckich, aby w siedzibie SAFFu nakręcić część scen do spota reklamującego cały projekt. Wszyscy byli jakoś inaczej podekscytowani, każdy w „mikołajkowym ubraniu”. Patrzyłam na nich, jak stoją i rozmawiają, czekając na swoją kolej, aby wejść do tajemniczego studia. Wtedy właśnie dotarło do mnie: tak! to właśnie jest magia świąt! Oddanie swojego czasu i uwagi sobie nawzajem, rozmowy pełne śmiechu i gestykulacji. A jeśli jeszcze możemy zrobić przy tym coś dla innych (czyli jakby wypełnić puste miejsce przy wigilijnym stole) - nie mogłam wtedy się nie wzruszyć. Moja przyjaciółka Kinga była tam ze mną. Zanim weszła do „Komnaty Tajemnic” SAFFu, złapałam ją za rękę i zapytałam, czy też to czuje. Uśmiechnęła się i przytaknęła.

ALL I WANT FOR CHRISTMAS IS...

W dobroczynności tak naprawdę nie chodzi o pieniądze. Pieniądze łatwo jest ofiarować, wystarczy otworzyć portfel, wyłuskać jakieś drobniaki. Dużo więcej zaangażowania i poświęcenia wymaga organizowanie zbiórek pieniędzy. Cisi superbohaterowie stoją za każdą z nich. Jednak w ostatecznym rozrachunku, najcenniejsze co możemy dać innym istotom jest nasz Czas. Tylko on jest niemożliwy do odzyskania, ofiarowany „bez możliwości zwrotu za okazaniem rachunku”.

Dlatego życzę Wszystkim czytelnikom Młodego Medyka i sobie samej, abyśmy w te Świąta mogli ofiarować czas tym, których kochamy. Wszystkiego najlepszego i Nowego Roku, wypełnionego nowymi wyzwaniem! ■

WIKTORIA MARIA IZDEBSKA

Człowiek - lek na wszystko

Wielu z nas przyszło na studia z ambitnymi planami. Chcemy zmieniać świat, pracować naukowo, dokonać przełomowych odkryć... Z pewnością niektórym z nas będzie to dane. Czy potrafimy jednak zauważyć, co jest w tym wszystkim najważniejsze?

Na swojej drodze spotykam konkretnych ludzi. Specyfika studiów na uniwersytecie medycznym przypomina, że przede czy później będzie to także bezpośredni lub pośredni kontakt z osobami chorymi, potrzebującymi wsparcia, pomocy i zrozumienia. Każdy z nich przeżywa swoją chorobę w inny sposób. Ma też odmienne oczekiwania, potrzeby. A my, jako przyszli przedstawiciele zawodów medycznych musimy o tym pamiętać i wciąż na nowo uświadamiać sobie, jak wiele zależy od naszych umiejętności, staranności, a w przypadku bezpośredniego kontaktu z pacjentem - kultury osobistej oraz empatii.

Bo choroba to nie tylko objawy, nie tylko wyniki badań, które trzeba ułożyć w logiczną całość. To człowiek, z całą historią swojego życia, które właśnie w momencie choroby diametralnie się zmienia. To jego strach, niepewność jutra, czasem niezrozumienie specjalistycznych terminów lub ich błędna interpretacja. Może przychodzi do nas z „wiedzą” z forów internetowych albo ze złotymi radami od sąsiadki z trzeciego piętra. I nie możemy mieć do niego o to pretensji. W desperacji robi się różne rzeczy. Szuka się pomocy w miejscach, które nigdy wcześniej nie przyszłyby do głowy. Chwyta się wszystkiego jak tej ostatniej deski ratunku, od której zależy, czy nastanie kolejny dzień życia czy może to już koniec.

Wobec tego, my też pozostaniemy dla takiej osoby człowiekiem. Nie pozwólmy, by pacjent miał wrażenie, że jest dla nas tylko kolejnym, mniej lub bardziej ciekawym, przypadkiem medycznym. By poczuł się zlekceważony i samotny w tym, co go spotkało. To niełatwe, ale starajmy się stworzyć atmosferę sprzyjającą rozmowie, zadawaniu pytań...

Kimkolwiek jesteś, zostań człowiekiem. Studencie, stażysto, pracowniku ochrony zdrowia!

Pozostań człowiekiem! ■

AGNIESZKA RUCZAJ



Ektoina – aminokwas cenniejszy niż złoto

Ektoina jest niezwykle, rzadko występującą substancją. Ten cykliczny aminokwas, produkowany przez bakterie ekstermofilne, posiada pożądane przez człowieka cechy ochronne i nawilżające. Swoją wyjątkowość ektoina zawdzięcza właściwościom higroskopijnym, czyli umiejętności wiązania wody obecnej w środowisku oraz tworzenia hydroksykompleksów ektoinowych, które pod mikroskopem dają wrażenie pancerzy chroniących komórkę przed utratą wody. Z racji ogromnej liczby zastosowań, ektoina jest substancją bardzo cenioną przez koncerny kosmetyczne czy farmaceutyczne. Po raz pierwszy została wyizolowana z ekstremofilnych, halofilnych, fototroficznych bakterii purpurowych *Ectothiorhodospira halochloris*, żyjących w Wadi an-Natron (Egipt). Jednak jej synteza chemiczna przez wiele lat była procesem bardzo skomplikowanym i mało wydajnym, co uczyniło ten aminokwas substancją droższą od złota. Polskim naukowcom udało się opracować biologiczną syntezę tego aminokwasu. W tym przypadku izolacja aminokwasu jest możliwa dzięki stworzeniu hodowli bakterii metanotroficznych, poddaniu jej działaniu czynników stresowych, a następnie wyizolowaniu ektoiny lub jej pochodnej hydroksyektoiny.



Z racji szerokiego spektrum zastosowań ektoiny, ma ona coraz szersze zastosowanie medyczne i stała się obiektem wielu badań laboratoryjnych. Sprawdza się jej potencjał w leczeniu wielu chorób neurodegeneracyjnych, w tym choroby Alzheimera. Jednak przede wszystkim ma ona zastosowanie w kosmetyce np. w olejkach do opalania, kremach nawilżających, a także w leczeniu alergii. ■

KATARZYNA MAŚLUSZCZAK

Kuchnia nauki – glosa do artykułu „Publikacja naukowa krok po kroku”

Każdemu kucharzowi zależy na tym, aby jego wyrób rwał oczy i pieścił nozdrza potencjalnego konsumenta. W zasadzie poprawny, kulinarny przepis Pani Izy Żukowskiej na publikację naukową, nie uwzględnia właśnie barwy i aromatu potrawy. Taką górnołotną przenośnię przywołuję, aby zwrócić uwagę, że w jej przepisie na publikację brakuje wstępu. Tymczasem jest to (obok metodologii) najważniejsza i jednocześnie najtrudniejsza część publikacji. Twierdzą tak, jako autor osobiście napisanych paru dziesiątków artykułów w czasopismach międzynarodowych.

Poprawny wstęp powinien zawierać około 300-500 słów i w tej odrębności należy uwzględnić:

1. Zwięzłe przedstawienie problemu, który jest tematem podjętych badań (background), wraz z wynikami i wnioskami z najważniejszych dotychczasowych badań
2. Zdefiniowanie badawczego zamierzenia (objective), wraz z opisem jego znaczenia (significance)
3. Przybliżenie i objaśnienie metod badawczych, które będą użyte w pracy
4. Wskazanie o czym będzie mowa w pracy (dlaczego i w jaki sposób)
5. Aluzje do potencjalnego znaczenia, jakie uzyskane wyniki mogą mieć dla innych grup badaczy, czy szerzej – dla danej dyscypliny naukowej
6. Inne informacje, które według piszącego mogą mieć znaczenie dla czytelnika lub (czy raczej zwłaszcza) – dla recenzenta manuskryptu

Konstruując wstęp należy zawsze określić i pamiętać, do jakiego forum kierujemy publikację i jaki jest domniemany zakres wiedzy o danym temacie potencjalnego czytelnika.

Jako recenzent ponad setki manuskryptów do czasopism z listy filadelfijskiej, muszę powiedzieć, że wstęp to część pracy najczęściej zlekceważona, niedopracowana lub wręcz kompletnie „skopana” przez autorów. Zdegustowany recenzent znajduje tam przeraźliwe ogólniki i banały, podstawy wiedzy o danym temacie wzięte z podręczników, oderwane zdania kompletnie nie na temat lub słabo, albo źle udokumentowane stwierdzenie, że w „dostępnej literaturze” brak jest danych odnoszących się do podjętego przez autorów tematu badań.

Lekceważąc sprawę i pisząc słaby wstęp wiele ryzykujemy. Nie tylko dlatego, że to wstęp (a nie abstrakt!) jest częścią manuskryptu, która ma wzbudzić zainteresowanie pracą i zachęcić potencjalnego odbiorcę do jej przeczytania. Doświadczeni rezydenci (w tym i niżej podpisany) zaczynają lekturę nadesłanego do recenzji manuskryptu nie od abs-

To i tak wielki zaszczyt, jeżeli udziela nam się swojej uwagi na więcej niż 5 minut, czy na jedną stronę maszynopisu. Trzeba to bardzo brać pod uwagę, jeśli chce się zaistnieć, zresztą nie tylko w nauce, ale i w każdej innej dziedzinie życia.

traktu, ale właśnie od wstępu. I od razu widać, czy autorzy mają pojęcie o pisaniu prac naukowych, a zwłaszcza – czy orientują się w swojej dziedzinie badań i w problemie, który podjęli się przestudiować. Wiele jest bowiem osób przekonanych o swojej wiedzy na jakiś temat, ale prawda szybko wychodzi na jaw, gdy trzeba o tym opowiedzieć w czasie 5 minut, lub jeszcze gorzej – napisać o tym na jednej stronie maszynopisu.

Niestety, świat nauki jest zajęty, zdyszany pogonią za sukcesem i nie jest skłonny wysłuchać byle kogo i w byle jakiej formie wypowiedzi. To i tak wielki zaszczyt, jeżeli udziela nam się swojej uwagi na więcej niż 5 minut, czy na jedną stronę maszynopisu. Trzeba to bardzo brać pod uwagę, jeśli chce się zaistnieć, zresztą nie tylko w nauce, ale i w każdej innej dziedzinie życia.

Zadaniem wstępu jest przekonać czytelnika i recenzenta, że praca podejmuje ważny temat i że jest poprawnie, strawnie i przystępnie napisana. Jeżeli jeszcze recenzent uzna, że materiał został trafnie dobrany, a metody są poprawne i sprawdzalne, wówczas praca ma otwartą drogę do publikacji.

Wszystkie inne elementy można bowiem zawsze poprawić, aż osiągną odpowiedni poziom. Nie da się jednak już nic zrobić i praca będzie odrzucona, jeżeli podejmuje mało ważny, nieaktualny czy wyeksploatowany temat i jeżeli wykonana jest niepoprawnymi metodami, bazując na nieodpowiednim materiale.

Dlatego właśnie wstęp i metodyka to najważniejsze części pracy naukowej.

Wstęp jest barwą i zapachem potrawy, metodologia jej smakiem, a cała reszta to tylko opowiadanie o tym, jak sporządzone przez nas jedzenie smakuje oraz dlaczego i dla kogo może być pożywne. ■

PROF. DR HAB. ZENON MARIAK

KLINIKA NEUROCHIRURGII Z ZAKŁADEM NEUROLOGII INWAZYJNEJ, USK





Jemioła - niewinny symbol świątecznej miłości czy podstępny półpasożyt?

W dobie nadchodzących wielkimi krokami Świąt Bożego Narodzenia, już wkrótce rozpocznie się sezon na przepięknie udekorowane choinki, okazałe iluminacje świetlane oraz szaleństwo związane z prezentami, które niedługo dostarczy Święty Mikołaj. W wielu domach wciąż respektuje się tradycję, polegającą na zawieszeniu pod sufitem jemioły, pod którą należy złożyć pocałunek ukochanej osobie. Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy jak wiele tajemnic skrywa w sobie ta niepozorna, powszechnie występująca roślina.

Półpasożyt otoczony mistycznym kultem

Rodzaj jemioła (*Viscum*) jest przedstawicielem roślin okrytonasiennych, należy do rodziny sandałowcowatych (*Santalaceae*). Występuje powszechnie na terenie całej Europy oraz północnej i zachodniej Azji. W Polsce rodzaj *Viscum* reprezentują 3 gatunki, z czego najczęściej spotykanym jest jemioła pospolita (*Viscum album L.*). Roślina jest epifitem, rośnie na gałęziach drzew liściastych, z czego najczęściej na brzozach oraz topolach. Pęd tworzy charakterystyczne, kuliste kępy. Jemioła posiada jednopłciowe, żółte kwiaty o niezróżnicowanym okwiacie, które wydzielają duże ilości słodkiego nektaru, co znacznie zwiększa prawdopodobieństwo zapylenia przez owady. Roślina wykazuje adaptacje związane z półpasożytnictwem - ssawki zapewniają dostęp do wiązek naczyniowych drewna gospodarza, przez co możliwe jest pobieranie wody i soli mineralnych, niezbędnych substratów w procesie fotosyntezy. Pomimo półpasożytnictwa, nie należy zapominać o fakcie, iż jemioła posiada autonomiczny aparat fotosyntetyczny, reakcje syntez organicznych przeprowadza samodzielnie. Oprócz modyfikacji korzeni jest rozsiewana na zasadzie ornitochorii - jej nasiona są osłonięte słodkimi, mięsistymi owocami o lepkim miąższu, które są chętnie zjadane przez ptaki. Następnie skrzydłlaci konsumenci wcierają je dziobem w korę drzew, bądź wydalają z kałem, co ułatwia zdobywanie nowych gospodarzy. *Viscum* wykazuje silniejszą preferencję do dojrzałych drzew liściastych, również chętnie bytuje na roślinach rozwijających się na glebach zasobnych w węglan wapnia.

Dawniej panaceum, współcześnie cenny skarb zielarstwa i farmacji

Pierwsze wzmianki o właściwościach leczniczych jemioły pochodzą z III wieku p.n.e, z opisów Teofrasta, ucznia Arystotelesa. Stosowano ją głównie w leczeniu chorób takich jak koklusz, gruźlica, tyfus, epilepsja, nerwobóle, a nawet delirium. W Japonii uważano, że roślina jest świętym afrodyzjakiem i pomaga zwalczać bezpłodność. Dzięki

współczesnej farmakognozji, jemioła ponownie przeżywa renesans. Wiadomo, że surowce farmaceutyczne pozyskiwane z *Viscum* są źródłem wielu flawonoidów, histaminy, choline, alkoholi cukrowych, które obniżają ciśnienie krwi, wspomagają leczenie objawowe nadciśnienia i postępującej miażdżycy. W okresie przekwitania u kobiet znosi niektóre objawy menopauzy, takie jak uderzenia gorąca, niepokój oraz duszności. Ponadto wspomaga pracę trzustki i aktywizuje procesy przemiany materii. Obecnie trwają intensywne badania nad znajdującymi się w ziele i owocach lektykami oraz wiskotoksyną, wykazującymi działanie cytotoksyczne (niszczące komórki nowotworowe) oraz stymulujące układ odpornościowy.

Magiczne ziele, podarunek pradawnych bogów, tradycyjnalistka

Zanim jemioła pojawiła się na kartach zielników, jej legendarne pochodzenie i właściwości opisywały baśnie i mity. Stanowiła powszechny symbol odrodzenia, płodności, odbudowy rodziny oraz ogniska domowego. W starożytności jemioła była podarunkiem od bogów o magicznych właściwościach odpędzania złych duchów. Okazom rozwijającym się na dębach, ludzie przypisywali miano talizmanu chroniącego przed złem. Kapłani sławili jemiołę jako uosobienie nieśmiertelności duszy, wieczności świata. W średniowieczu, owoce *Viscum* były wykorzystywane do wytwarzania lepów. W pogańskich, ludowych legendach szczyła się mianem obrończymi przed czarami, złem i piorunami. Pędy rośliny miały sprowadzać do domu bogactwo, urodzaj, szczęście, spełnienie życzeń. Celtyccy druidzi pozyskiwali jemiołę w grudniu na obrzędy płodności, gdyż najsilniejsze działanie przypisywano jej w okresie przesilenia zimowego. To właśnie stąd wywodzi się angielski zwyczaj zawieszania pędów w Świąta Bożego Narodzenia. Z upływem czasu narodziła się tradycja, polegająca na zwieszaniu pod sufitem jemioły i składania pod nią pocałunku ukochanej osobie.

Jemioła, pomimo natury sprytnego półpasożyta, jest niezmiernie uwielbiana przez człowieka. Tradycje związane z rośliną żyją do dziś, goszczą w wielu domach naszych rodaków. Jemioła stanowi nie tylko symbol miłości, ale również źródło surowców farmaceutycznych, wykorzystywanych w znoszeniu przewlekłych schorzeń i substancji wykazujących działanie przeciwnowotworowe. ■

MARIANNA CIWUN



Święta na czterech łapach

Zbliżające się Święta dają się we znaki nam wszystkim, a roztaczająca się wokół magia sprzyja planowaniu i przygotowaniu. Warto jednak wciąż mieć w pamięci to, że jest to czas dobroci, dzielenia się radością i myślenia o innych. Wiele akcji charytatywnych ma miejsce właśnie w okresie przedświątecznym. Myślę, że warto wspomnieć o czworonożnych przyjaciółkach, którzy być może nie obchodzą Świąt, ale na pewno czekają na naszą pomoc.

Rozglądając się w internecie, czy przyglądając się plakatom, porozwieszonym w różnych częściach miasta, łatwo jest pominąć nagłówki dotyczące zwierząt. Dlatego przedstawię tu skrót najciekawszych przedsięwzięć, w których warto wziąć udział, aby umilić świąteczny czas czworonogom.

Dla wszystkich studentów najprostszym rozwiązaniem jest wzięcie udziału w akcji - **Studenci „Ciapkem”**. Angażuje ona wszystkie białostockie uczelnie. Aby się zaangażować, wystarczy kupić jeden z psich niezbędniaków i przynieść na miejsce zbiórki. Dla wszystkich medyków jest to siedziba Samorządu w Domu Studenta numer 1. Zbiórka będzie trwała do 20 grudnia. Datki są przeznaczone na ułatwienie przetrwania zimy psom ze schroniska „Ciapek” w Hajnówce.

Dla tych, którzy nie mają ochoty na zakupy, ale dysponują czasem wolnym w któryś z zimowych wieczorów, ciekawym rozwiązaniem jest wybranie się do jednego z lokali, które w konkretne dni przeznaczają część swojego dochodu dla schroniska. Przykładem mogą być **„Szklanki na rogu”** - lokal, organizujący taki wieczór w zeszły piątek. Połączyć przyjemne z pożytecznym - takie proste, a jednocze-

śnie jest to ogromny gest, mogący zdziałać wiele dobrego.

Kolejną alternatywą, najprostszą i najszybszą, jest nakarmienie psów na stronie olx.pl. Jedyną niezbędną rzeczą, jest posiadanie konta, które można w bardzo krótkim czasie, bezpłatnie i bezproblemowo założyć. Następnie, po wejściu w zakładkę **„Nakarm psa z olx”**, przedstawiona zostaje nam długa lista psiaków, czekających na nakarmienie. Kolejne kroki również są bardzo proste: wybieramy psa i pamiętamy o tym, aby codziennie wejść na stronę i go nakarmić. Portal [olx](http://olx.pl), dla każdego nakarmionego psa wyśle 20 kg karmy. Jest to ogromna pomoc, a jednocześnie realizacja tego pomysłu, zdaje się najbardziej przemawiać do obecnego pokolenia studentów.

Możliwe jest również wzięcie udziału w **„PSAcerach”**. Są to spacer organizowane przez białostockie schronisko dla zwierząt, na które zapisać się można internetowo, pod postem wolontariatu schroniska na facebook’u. Biorąc udział, deklarujemy się spacerować z jednym z psów na określonej trasie przez około dwie godziny. Akcja pozwala lepiej poznać schroniskowe psy, a także zapewnić im choć trochę atrakcji w smutnym, pieskim życiu.

Skoro święta na dwóch nogach są dla nas pełne radości i magii, warto zatroszczyć się o to, aby i święta na czterech łapach były przyjemniejsze. Wzięcie udziału w którymkolwiek przedsięwzięciu to prosta recepta na szczyptę radości dla porzuconych zwierząt. ■

ANNA JAKUBOWSKA



B
TEATR DRAMATYCZNY
W AKADEMII WYDZIAŁU FILOZOFICZNYM

Sylwester w Teatrze

"Kogut w rosole"



Z końcem roku nadszedł czas na ostatnie wydanie Tury Kultury. Ostatnie ever. To była ogromna przyjemność pokazywać Wam – drodzy czytelnicy – rzeczy, które są wartościowe i po części sprawiają, że świat nabiera trochę więcej kolorów. Czasem to były dzieła bardziej znane, czasem trochę poza mainstreamem. Ich wspólnym mianownikiem było wzbudzanie emocji. Dlatego ostatnią edycję „TK” poświęcimy naszym osobistym top of the top i the best of the best. Do zobaczenia, do usłyszenia, do napisania! :)



Filip Springer – „Miedzianka. Historia znikania”

To opowieść o miasteczku pod Jelenią Górą, które po ponad 600 latach istnienia dosłownie znikło. Jak doszło do tego, że praktycznie samowystarczalna miejscowość z własnymi kopalniami, browarem i łaźnią, zapadła się pod ziemię? Niesamowita, niejednoznaczna podróż przez historię Dolnego Śląska. Dziś w tej wiosce stoją cztery domki, kościół i nowy browar, a w wakacje organizowany jest Festiwal Reportażu.

Ryszard Kapuściński – „Imperium”

Reporter-ikona opisuje rozpadający się Związek Radziecki przez pryzmat historii napotkanych ludzi. Czy aż tak dużo się tam zmieniło od tamtej pory? Czytałem to w trakcie wakacyjnej przygody w krajach Kaukazu. Nie mogłem sobie wyobrazić lepszych okoliczności.

King Gizzard & The Lizard Wizard – „Nonagon Infinity”

Ten album z gatunku psychodelicznego rocka składa się z dziewięciu utworów (dlatego „Nonagon”), które są nagrane w taki sposób, że każda ścieżka przechodzi w następną, a ostatnia w pierwszą (dlatego „infinity”). Kiedy wyszedłem z ich koncertu, na którym grali niektóre z nich, nie wiedziałem gdzie mam przód, a gdzie tył; wyczerpały mi się emocje. Muzyka do rozbijania samochodów.

Amelia, reż. Jean-Pierre Jeunet

To film, który jest istną baśnią dla dorosłych. Nie wstydź się, przecież każdy z nas jest po trochu marzycielem. To wszystko zwieńczone piękną muzyką Yanna Tiersena, inteligentnym humorem i magią Paryża. Cudo!

Moonrise Kingdom, reż. Wes Anderson

Prawie wszystko, co wychodzi spod rąk Andersona ostatecznie ląduje w moich ulubieńcach, ale gdybym miała wybrać jeden to zdecydowanie byłoby to Kochankowie z Księżycem. Wzruszający, zabawny, estetycznie wysublimowany. Aha, i zapewniam, że „Le temps de l’amour” w wykonaniu Françoise Hardy zostanie z Wami na dłużej.

Wojciech Tochman – „Dzisiaj narysujemy śmierć”

Trochę zawieje sentymentalną gadką. Być może nie jest to najlepszy reportaż jaki czytałem, ale zdecydowanie jest to jedyny taki, który polecałam wszystkim, którzy chcieli zacząć swoją przygodę z literaturą faktu. Bo tak właśnie ja zaczęłam swoją. Wstrząsający, wciągający - czyli taki jaki reportaż powinien być. ■

PATRYCJA ŚWIDERSKA, KRZYSZTOF ŻUKOWSKI

Na ratunek skórze

Przed nami gorący czas. Wielkimi krokami zbliżają się Święta oraz Sylwester. Co zrobić by czuć oraz wyglądać wtedy jak najlepiej?

Rozwiązaniem tego problemu są zabiegi bankietowe. Ich niewątpliwą zaletą jest fakt, że wystarczy poddać się im jednokrotnie, nawet dzień przed ważną uroczystością, aby uzyskać zadowalający efekt. Dodatkowo są to zabiegi nieinwazyjne oraz całkowicie bezpieczne. Dzięki temu zyskują na popularności i cieszą się dużym zainteresowaniem ze strony zapracowanych osób, którym zależy na szybkim poprawieniu kondycji skóry.

Chciałabym przedstawić Wam kilka propozycji, które przynoszą najbardziej spektakularne efekty:

- Geneo – to zabieg polecany dla każdego typu skóry, wykonywany niezależnie od wieku. Zapewnia eksfoliację, dotlenia skórę oraz zwiększa absorpcję składników aktywnych z odpowiednio dobranej ampułki. Skóra staje się wygładzona, wzrasta jej jędrność i elastyczność, wyrównuje się koloryt oraz następuje redukcja drobnych zmarszczek.
- Criolift – jak sugeruje nam nazwa, jest to zabieg wykorzystujący krioterapię. Podczas niego temperatura skóry jest obniżana stopniowo do -15 stopni Celsjusza. Dzięki tak niskiej temperaturze, aplikowane preparaty zawierające składniki aktywne penetrują w głąb skóry dając natychmiastowe efekty. Skóra jest ujędrniona, bardziej elastyczna, poprawia się jej ukrwienie oraz owal twarzy.



- Zabieg z 24-karatowym złotem - jest idealnym rozwiązaniem dla osób z suchą, dojrzałą oraz poszarzałą skórą. Działa wzmacniająco, nawilżająco, przeciwzapalnie oraz antyseptycznie. Dodatkowo zapewnia efekt rozświetlający, wygładza zmarszczki, stymuluje syntezę kolagenu, łagodzi podrażnienia oraz zmniejsza cienie pod oczami.
- Fale radiowe – pod wpływem RF, w skórze wytwarzane jest ciepło, którego efektem jest skrócenie oraz zagęszczenie włókien kolagenowych. Podwyższona temperatura stymuluje również fibroblasty do syntezy nowych włókien kolagenowych oraz elastynowych. Zabieg ten sprawia, że skóra zyskuje na jędrności, wrasta jej elastyczność, poprawia się owal, a zmarszczki ulegają spłyceniu. Wśród kolejnych zalet możemy wyróżnić także redukcję obrzęków pod oczami, redukcję podbródka oraz zmniejszenie opadania powiek ■

OLGA ZWOLIŃSKA

Wakacyjne wspomnienia zimą porą

Wracając z Wrocławia, po weekendzie pełnym wrażeń, wpatrując się w ośnieżone łąki i pola, wracam myślami do ciepłego okresu lata i uświadamiam sobie, co jest najważniejsze i najpiękniejsze we wszelkich organizacjach studenckich – LUDZIE.

Osoby, które poznajesz, z którymi możesz dzielić swój czas, swoje radości i smutki.

W IFMSA-Poland poznałem nie tylko wspaniałych ludzi z całej Polski, ale dzięki soli tej organizacji, czyli wymianom naukowym, również cudownych studentów z zagranicy. Jak co roku, w miesiącach wakacyjnych, do Białegostoku przyjeżdżają tzw. incomings, czyli osoby z przeróżnych zakątków świata, które uczestniczą w miesięcznych praktykach klinicznych, odbywających się w szpitalu (SCOPE) lub wymianie naukowej, podczas której realizują projekty badawcze w laboratorium (SCORE). Razem z Maćkiem Mikulcem byliśmy odpowiedzialni za to, aby pobyt w naszym mieście, studenci wspominali z uczuciem ciepła w serdusku. Nie udałooby się to bez rzeszy wspaniałych wolontariuszy z IFMSA-Poland, którzy zawsze byli gotowi pomóc, czy spędzić miło popołudnie z naszymi serdecznymi przyjaciółmi. Dla incomings jest to poznawanie naszej kultury, dla nas jest to z kolei doskonała okazja, by móc podszkolić swój angielski i zastosować go w praktyce - w sytuacjach bardzo prozaicznych jak rozmowa o minionym dniu, ale też poważniejszych – chociażby porównanie standardów życia w Polsce i w krajach, z których pochodzą. W tym roku

było to bardzo różnorodne grono: Indonezja, Brazylia, Chiny czy Oman to tylko część państw, z których w tym roku przyjechali do nas studenci.

Wspólne wspomnienia – to one łączą nas teraz - w okresie, gdy każdy z nas zajęty jest swoimi sprawami, w bieżącym roku akademickim. Jednak nie pozostały nam tylko wspomnienia – mamy także wizję ponownego spotkania w przyszłe wakacje, bo przyjaźnie, które zawarliśmy w trakcie wymiany mobilizują nas do organizacji kolejnego, a raczej kolejnych spotkań. Pamiętajmy, że nasze życie składa się z wielu zwykłych, jednak pięknych chwil, którymi trzeba się cieszyć. Z ubiegłych wakacji, na pewno nie zapomnę kilku - występ Xiao czyli niepozornej Chinki, która, jak się później okazało, śpiewała przez wiele lat w pekińskiej operze, odśpiewania przez dziewczyny z Hiszpanii „Despacito”, przy dźwiękach gitary, czy smaku potraw z całego świata podczas National Food and Drink Festival (każdy ze studentów przygotowywał dania typowe dla jego kraju i kultury). Dlatego teraz, gdy zbliżam twarz do oszronionej szyby, widząc mijane budynki, wcale nie odczuwam chłodu, ale oczami wyobraźni widzę żarzące się ognisko, słyszę radosne śpiewy i utwierdzam się w przekonaniu, że czas, który spędziłem z tymi ludźmi był jednym z najlepiej spędzonych w moim życiu. ■

PIOTR KURZYNA

KOORDYNATOR LOKALNY DS. PRAKTYK KLINICZNYCH

Bialystok – the city of a thousand memories

Laurie – Brazil

Spending a month in Poland was somehow a challenging experience. When I was still in Brazil a lot of people were asking me why Poland and it made me question myself and think about what could happen. So, for starters I was already expecting to not understand much of the language but it was not how I've imagined. Because I've never faced a situation where I couldn't even guess the subject of the talks or understand the signs or menus (thank you English menus, friends and specially Google translator haha). Another surprise were the people. I was expecting that people from Poland would be more serious or somehow rude but my overall thoughts are now really good. Bialystok was also a nice surprise. Even though people may think hanging around the park is a little lame, it was really refreshing and a nice way to spend the afternoons after spending so many hours standing on my feet at the pediatrics surgery auditorium. So this is definitely something I'll miss from Poland (I miss it already).

Xiao – China

I feel that Polish people are very nice. I was very comfortable in public because people are very friendly. There are always people willing to offer help. Even if I didn't ask anyone, there would be people asking if I needed any help. Polish drivers are very nice too. I have to mention it! When I was standing by the road, drivers would stop their cars to let me get across the road. However, I already developed a habit of waiting for cars to pass first. So I always stood by the road like an idiot and the drivers had to wave to me. It's funny.

As I was in SCORE, the people I spent most time with were the teachers in the lab. They were very patient when teaching us and answering our questions. I sometimes would mess up things (I feel very sorry about that). They never got angry. Instead, they always found solutions. In our free time, they were also good friends. They told us a lot about Poland and gave us many tips about how to plan a good trip in Poland.

Also, students from IFMSA of Medical University of Bialystok are great too. They organized many fantastic activities and helped me a lot like picking me up at the train station and teaching me how to book tickets. Without them, my stay in Bialystok would be dull and full of difficulties. Thanks to all the friends I met in Bialystok!

Laura - Romania

For me, this month in Bialystok was one of the best months of my life. The friends I made there and the connection we had I think will remain forever, even though we are in different countries. This month taught me a lot of things about myself and also about other people, other cultures and traditions. I discovered a beautiful country, with towns full of history and beautiful architecture. Bialystok is a small town, but quiet and clean. I was surprised to see so many beautiful Orthodox Churches. My experience in the



hospital was one I will never forget. I was on the Second General Surgery Department and the doctors there are really kind and they are willing to teach students a lot of things. I attended many operations in which I could help and even make some sutures at the end. I encourage everyone to have this experience at least once in their life.

Katerina – Macedonia

I had the great opportunity this summer to attend a research exchange in Bialystok, Poland at the department of Molecular Biology. I have to say that I loved working with my mentor dr. Oksana Kowalczuk. I learned a lot during my work at that department. Beside the lovely work experience I had the chance to work along with Polish students and meet other people from Bialystok. I have to add that everyone I met there was nice and helpful including the medical students from IFMSA – Bialystok. I am especially grateful to Piotr and Wiktoria for their never-ending support.

The bonds and friends that I made there would last a life time. I really liked everyone that I got to meet there. My overall experience with Polish people is that they are outgoing and fun to be around.

I fell in love with the Polish culture and cuisine and during the NICE project I got to see the wonderful and exciting parts of Krakow and Gdansk. I travelled more around the country and got to see Warsaw, Wroclaw, the bison Bialowieza and my favourite Poznan. Poland is an extraordinary beautiful country and I am glad that I had the chance to travel and got to see some parts of it. If you ask me I would return in a heart beat! ■

Praktyki w kraju pizzy i cannoli

Był wrzesień 2017 roku, kiedy zmęczona nauką na uczelni i brakiem słońca za oknem przeglądałam listę krajów dostępnych na praktyki wakacyjne IFMSA-Poland. Oprócz egzotycznej Tajlandii czy Tajwanu wpadła mi w oko bardziej europejska destynacja- Włochy. Pomyślałam- czemu nie? Tam mnie jeszcze nie było! Złożyłam więc swój wniosek i tuż przed Wigilią dostałam dodatkowy prezent- decyzję, że lecę na Sycylię, do Katanii.

Tak oto w sierpniu tego roku znalazłam się na rozgrzanej słońcem i energią Etny ziemi sycylijskiej. Od razu spotkałam się z niesamowicie ciepłym przyjęciem ze strony miejscowych studentów medycyny. Na czas wymiany, nasi włoscy przyjaciele dosłownie przenieśli się do naszego akademika - jedli z nami, zaprowadzali na oddziały w szpitalu, wychodzili wieczorami do centrum miasta oraz organizowali nam imprezy np. toga party, gdzie każdy mógł poczuć się choć na chwilę jak starożytny grek. W każdy weekend mieliśmy zorganizowane zwiedzanie innych sycylijskich miast. Dzięki temu mogliśmy zobaczyć urokliwe Palermo, przejść się wąskimi uliczkami Taorminy, wspiąć się na wzgórze w Cefalu, skąd rozciągał się przepiękny widok na zatokę, czy odwiedzić wioski rybackie Noto i Marzamemi. Na długo zapamiętam też niesamowitą wędrowkę po zboczach Etny i oglądanie z jej szczytu spadających gwiazd.

Jednak praktyki kliniczne to nie tylko samo zwiedzanie. Dzień roboczy zaczynałam od przepysznej *caffè freddo* czyli mrożonej kawy i *cannoli*- grubej rurki z kremem pistacjowym w szpitalu *Presidio Ospedaliero Gaspare Rodolico*. Zostałam tam przydzielona pod skrzydła jednego z wybitnych włoskich kardiologów inwazyjnych prof. Corrado Tamburino, co pozwoliło mi na obejrzenie z bliska takich skomplikowanych zabiegów jak TAVI, zamykanie drożnego otworu owalnego, jak też wiele koronarografii i zabiegów angioplastyki wieńcowej. Również wśród lekarzy włoskich spotkałam się z niesamowicie ciepłym przyjęciem i tłumaczeniem wszystkich medycznych wątpliwości.

Polska grupa stanowiła dużą część *incomings* przyjeżdżających na praktyki do Katanii. Szczególnie widoczne było to podczas wydarzenia zwanego *National Food and Drink Party*, gdzie każdy przedstawiciel swojego kraju miał za zadanie przygotować narodową potrawę. Na polskim stole zagościły zatem pierogi w formie nieco odmiennej od tej, którą znamy w kraju - na słodko z serem *ricotta*, a także placki ziemniaczane, ptasie mleczko i kabanosy. Niewątpliwie było to chyba najpyszniejsze wydarzenie tej wymiany.

Mój pobyt w Katanii zbiegł się również z obchodami dnia Świętej Agaty, czyli patronki miasta. Jest to święto hucznie obchodzone przez sycylijszczyków. Razem z innymi *incomings* mieliśmy zatem szansę zobaczyć jak całe rodziny gromadzą się wieczorem w centrum, na głównym placu, aby uczestniczyć w procesji z relikwiami świętej i popatrzeć na fajerwerki uświetniające to wydarzenie.

Niesamowitym przeżyciem było też dla mnie obchodzenie 22. urodzin. Przyjaciele z Polski, Sycylii oraz pozostałych krajów przygotowali mi niespodziankę w postaci wspólnej zabawy, a za tort ze świeczkami posłużyła pizza

z czekoladą. Imprezę uświetnił niezapowiedziany mały wybuch ognia z krateru Etny.

Dzięki temu wyjazdowi miałam szansę na poznanie niesamowitych, pozytywnie zakręconych ludzi z całego świata oraz porównanie włoskiego i polskiego systemu ochrony zdrowia. Praktyki pozwoliły mi też na udoskonalenie wiedzy z zakresu kardiologii i kardiologii inwazyjnej. Włosi nauczyli mnie, że nie należy się zawsze wszędzie śpieszyć, a pizzę można przygotować na tysiąc sposobów, nawet z pesto pistacjowym. Sycylia to przepiękna wyspa, która zostanie w moim sercu na długo i na pewno w przyszłości jeszcze tam wrócę! ■

MARTA PASŁAWSKA

