

# WIOSNA

MŁODY MEDYK Nr 03 (175)



# Jak przeżyć pandemię w 3 krokach?

## - naturalne leki, jak wzmocnić odporność, lekarz Ci tego nie powie!!! [TYLKO U NAS] [HIT]

### Krok 1.

Przepis na żel antybakteryjny

#### Potrzebujesz:

- liofilizat soku z ekologicznych buraków kiszonych 20mg,
- askorbinian sodu 2g,
- gliceryna warzywna 10g,
- sok z pędów bambusa 5ml,
- woda strukturyzowana 50ml,
- \* wszystkie niezbędne produkty kupisz w sklepie internetowym studenta farmacji - Pana Ptaka

#### Przygotowanie:

Ustrukturyzuj wodę pitną w strukturyzatorze wody pitnej. Następnie wyciśnij sok z pędów bambusa w wyciskarce wolnoobrotowej *Beta 3B bamboo*, korzystając z jednego z 5 trybów wyciskania bambusa (wybierz tryb - oczy sierotki Marysi). Pozostałe produkty, zakupione w sklepie internetowym (na okres pandemii wprowadzono promocję -2% na cały pakiet niezbędny do produkcji żelu), zmieszaj z wodą strukturyzowaną oraz sokiem z pędów. Dzięki artykułom wysokiej jakości na pewno uzyskasz odpowiednią konsystencję żelu i stuprocentową pewność dezaktywacji koronawirusa.

### Krok 2.

Lek przeciwwirusowy

W trosce o Państwa zdrowie i wartość portfeli tak dostosowaliśmy skład i proporcje powyższego żelu antybakteryjnego, że może on pełnić również funkcję innowacyjnego leku przeciwkoronawirusowego!!! Wszystkie firmy farmaceutyczne chciałyby się wzbogacić, ale my nie! Dlatego udostępniamy Państwu **FOR FREE** przepis na produkt 2in1. Aby żel antybakteryjny stał się lekiem przeciwwirusowym, należy 20ml żelu rozcieńczyć w 100ml ustrukturyzowanej H<sub>2</sub>O i uzyskać Państwo roztwór do podaży p.o. lub i.v., jeśli ktoś nie lubi gorzkiego posmaku. Dawki dostosuj Państwo w zależności od samopoczucia, to takie proste!

## BARAN

Powiem wprost. Mój wewnętrzny stetoskop powiedział mi już miesiąc temu, że przeżyjesz tę pandemię. I po co było panikować? No? Po co?

Nowy miesiąc przyniesie Ci wiele radości (będziesz cieszył/a się, że przeżyłaś/-eś), nowych znajomości (stare, ale bardziej je docenisz w związku z perspektywą bliskiej śmierci) i odrodzisz się na nowo (skóra zejdzie Ci od ciągłego nacierania się stężonymi roztworami alkoholu).

Wróżka Amylaza

### Krok 3.

Papier toaletowy

W Biedrze artykuł deficytowy, a jak jest u nas? My proponujemy - zrób go sam i zostań „MacGyverem” swojej kwarantanny!

#### Potrzebujesz:

- suszona trzcina (zeszłoroczna, ścinana o wschodzie słońca w wakacje, przed praktykami w szpitalu),
- woda strukt... no nie będę się powtarzać,
- maseczka czysta glina (Twoja, mamy lub teściowej).

Po prostu *misce fiat*. Trochę podgrzej, ale nie za wiele. Gotową papkę wyłóż na nasłoneczniony parapet i pozostaw do wyschnięcia. Jeśli mieszkasz na parterze, chroń swój papier przed kichaniem na niego przez osoby potencjalnie zakażone (w końcu wirus może dostać się do naszego organizmu przez każdy otworek ciała). Pamiętaj też o częstych kradzieżach...

## OGŁOSZENIE MATRYMONIALNE



Ogłoszenie matrymonialne „Hipocondryczka XXI wieku”

Chętna na przygodę pozna bogatego właściciela fabryki płynów do dezynfekcji rąk i nie tylko (sugestywny trzykropek)... Wiek nieważny, płeć... w zasadzie też nieważna, zawód (jw) **BARDZO WAŻNY.**

Ona? Jak namówisz ją, żeby Cię wpuściła do domu bez kąpieli w Octenisepcie, to sam się przekonasz.

Kontakt do Hipocondryczki u Dyrektora Kreatywnej Miesiącznika - Katarzyny Kotarskiej.

## PRZEPISY WYSELEKCYJONOWAŁA MARTYNA SZCZERBAKOW

Przed wprowadzeniem w życie powyższych praktyk skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy przepis niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Osobieście zalecamy jednak mycie rączek, otwieranie drzwi tokciem i przeprogramowanie się w tryb introwertyka. #zostańciewdomu Kochani!



# MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

MŁODY

Termin nadsyłania tekstów, który wyznaczyłam redaktorom na marzec, pokrył się z czwartym dniem kwarantanny. Część z nas, tak jak wszyscy studenci, pracowała cały miesiąc nad tekstami, inni czekali aż nadejdzie jeden dzień weny i napiszą całość bez poprawek, a jeszcze inni usiedli w dzień deadline'u. Wywiady, które ukazują się w tym numerze, zostały przeprowadzone z większym wyprzedzeniem niż Czytelnicy mogliby przypuszczać.



Jedyne, co połączyło wszystkich autorów i wszystkie teksty, to niewiadoma, przed którą stawaliśmy każdego dnia od momentu ogłoszenia kwarantanny i zawieszenia zajęć na Uczelni. Dlatego ten numer będzie zapisem żywej historii, której nikt z nas nie zapomni, a nowe pokolenia dowiedzą się o tym jedynie z podręczników historii.

Mam szczerą nadzieję, że uda nam się nie tylko oddać ducha początku kwarantanny w felietonach, przepisach i reportażu, ale także rozbawić Państwa i dodać otuchy lub pozwolić na chwilowe odcięcie się od codziennego śledzenia wiadomości z kraju i świata.

Jednocześnie nawołujemy do pozostania przy zdrowych zmysłach w niekoniecznie zdrowych czasach. Problem niskiej motywacji do uczenia się nie jest tylko Twoim problemem, Czytelniku. Tak samo jak potrzeba wyrwania się z domu, żeby nie musieć słuchać życiowych rad pozostałych członków rodziny. Ważne jest, aby zadbać o siebie i swój dobrostan (czyli pozwolić sobie na chwilę lenistwa), ale także o dobrostan wszystkich ludzi (to znaczy nie wychodzić z domu, choćby babcia próbowała wcisnąć Ci przepis na gofry mimo braku gofrownicy i połowy składników).

Z serdecznymi życzeniami zdrowia oraz zdrowych zmysłów do końca kwarantanny i nie tylko.

*Wiktoria M. Izdebska*

## Spis treści

- 2 MARTYNA SZCZERBAKOW  
**Jak przeżyć pandemię w 3 krokach**
- 4-5 AGNIESZKA RUCZAJ  
**Wywiad z psychoonkologiem**
- 6 ANNA JAKUBOWSKA  
**Kobieta- Stomatolog**
- 6 KATARZYNA KOTARSKA  
**„Surrealistyczne, acz miłe”**
- 7-8 ADRIANNA MULARZ  
**Zdrowie psychiczne**
- 8 **Przepisy z kwarantanny**
- 9-10 MAGDA WNOROWSKA  
WIKTORIA IZDEBSKA  
**Relacje z kwarantanny**
- 11 IZABELA ZAJKOWSKA  
**Podsumowanie projektu „Zaburzenia odżywiania”**
- 12 PATRYCJA ŚWIDERSKA  
**Saffoskopia - Selfie czy autoportret**
- 13 IZABELA ZAJKOWSKA  
**Coś dla głowy - rebusy i sudoku**

Okładka autorstwa Marty Lewickiej. Horoskopy wywróżyła dyrektor artystyczna, Katarzyna Kotarska. Do kontaktu w sprawie matrymonialnej zobligowana jest Wika Izdebska.

### SKŁAD REDAKCJA MŁODEGO MEDYKA:

**Redaktor naczelny:** Wiktoria Maria Izdebska  
**Zastępca:** Martyna Szczerbakow  
**Sekretarz:** Kinga Danowska  
**Dyrektor kreatywny:** Katarzyna Kotarska  
**Dyrektor Social Media:** Agnieszka Ruczaj  
**Kolumny Stałe:** Anna Jakubowska  
**Korekta:** Urszula Fedyk, Paula Korolkiewicz, Izabela Zajkowska, Karolina Kuch  
**Social Media:** Agnieszka Ruczaj, Karolina Kuch, Marianna Ciwun  
**Redaktorzy:** Katarzyna Król, Maciej Mikulec, Marta Paślawska, Dominika Głuszczyk, Maciej Szablowski, Paulina Januszewska, Weronika Kocięcka, Adrianna Mularz, Tomasz Białobrzeski, Magda Wnorowska, Karolina Sabczewa, Katarzyna Pietranis, Marta Lewicka  
**Skład i druk:** Drukarnia Biały Kruk

**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

# Gdy życie nieoczekiwanie się zmienia...

Choroba nowotworowa to we współczesnym świecie bardzo częsty problem. O tym, dlaczego warto się badać, a także w jaki sposób poradzić sobie z diagnozą i jak wspierać chorą osobę, opowiemy w wywiadzie z Marcinem Prościńskim – psychologiem, psychoonkologiem i terapeutą z Gabinetu Psychologicznego „Iść Dalej” w Białymstoku.

**Jako studenci organizujemy akcje profilaktyczne, ale zdarza się, że ludzie reagują: „Po co się badać? Jeszcze okaże się, że jestem chory”...**

**Marcin Prościński:** Za tym przekonaniem stoi duży lęk. Lęk, że mogę być osobą chorą (z postawioną diagnozą).

**Dokładnie. Co myślisz o takim podejściu? W jaki sposób przekonać ludzi do badań profilaktycznych?**

**M.P.:** Na siłę nie możemy nikogo przekonać. Jest to indywidualna kwestia. Warto jednak nagłaśniać, mówić, informować, ogłaszać wszelkie działania związane z profilaktyką oraz promocją zdrowia. Dopiero to może wpłynąć na zmianę decyzji. Zachęcajmy do zdrowego stylu życia i zadbania o siebie, wprowadzając te zmiany najpierw do swojego życia.

**W jaki sposób psychoonkolog może pomóc osobom, które dowiedziały się, że są chore?**

**M.P.:** Po pierwsze, psychoonkolog pomaga zminimalizować negatywne skutki choroby, które mogą być różne: pacjenci po usłyszeniu diagnozy mogą stracić chęć leczenia się, inni mogą wypierać chorobę i odwlekać rozpoczęcie terapii. Rolą psychoonkologa jest także budowanie właściwego obrazu choroby, akceptacja jej oraz wspólne wypracowanie sposobów radzenia sobie z nią. Choroba nowotworowa budzi wiele emocji - od złości i gniewu do poczucia bezsilności i bezradności. Psychoonkolog pomaga przeżywać emocje, które są adekwatne do sytuacji, a nie te z przyszłości albo przeszłości. Przykładowo u pacjentów często pojawia się poczucie winy, które może wynikać choćby z tego, że nie udali się wcześniej do lekarza. Ale to jest już przeszłość. Właściwym podejściem jest skupienie się na teraźniejszości, bo tak naprawdę tylko na to, co i tu i teraz mamy realny wpływ. Psychoonkolog wspiera także pacjentów w utrzymywaniu racjonalnej postawy, ponieważ sposób w jaki myślimy i czujemy wpływa na jakość naszego życia oraz przebieg leczenia. Nie bez znaczenia pozostaje także pomoc pacjentowi w odnalezieniu samego siebie już po chorobie. Zdarza się, że pacjenci, którzy bardzo

długo się leczą, w etapie remisji nie mogą sobie poradzić. W czasie choroby cała uwaga była bowiem skupiona na nich, została wypracowana pewnego rodzaju rutyna. Osoby takie mogły do tego stopnia utożsamić się ze swoją chorobą, że powrót do zdrowia oznacza dla nich niejako utratę własnego ja.

**Wspominałeś o lęku towarzyszącym pacjentom. Jakie jeszcze emocje są widoczne?**

**M.P.:** Najbardziej widoczny jest właśnie strach – przed cierpieniem, śmiercią, opuszczeniem swoich bliskich. Jest także poczucie winy, krzywdy, niesprawiedliwości. Wrażenie, że swoją chorobą krzywdzi się najbliższych. Złość na siebie, na świat, na Boga, na lekarzy. Widać też smutek.

**W jaki sposób nastawienie psychiczne pacjenta wpływa na rezultaty leczenia?**

**M.P.:** Aby odpowiedzieć na to pytanie, posłużę się obserwacjami i badaniami Carla Simontona, amerykańskiego lekarza, onkologa-radioterapeuty, twórcy Terapii Simontonowskiej, która kładzie nacisk na poprawę jakości życia. Pod koniec lat sześćdziesiątych Simonton zauważył, że chorzy na raka nie współpracowali z nowym i obiecującym programem radioterapeutycznym. Okazało się, że główną przyczyną braku współpracy z zalecanym programem było poczucie beznadziei. Gdy Simonton zaczął zgłębiać sposoby radzenia sobie z poczuciem beznadziei, zaadaptował wyobraźnię jako metodę motywacyjną stosowaną dotąd w zarządzaniu i biznesie. Gdy zastosował wyobraźnię u swojego pierwszego pacjenta z bardzo zaawansowanym rakiem krtani, rezultaty przeszły najśmielsze oczekiwania, ponieważ nie tylko nowotwór złośliwy cofnął się w bardzo krótkim czasie, ale pacjent nie miał nawet najmniejszych objawów ubocznych naświetlań i powrócił do pełnego zdrowia. Od tego pierwszego doświadczenia minęło sporo lat. Program Simontona podlegał wielu modyfikacjom, idącym daleko poza pozytywne nastawienie oraz wyobraźnię i obecnie obejmuje także poznawczo-behawioralny model samopomocy emocjonalnej. Warto mieć świadomość tego, że rezultaty leczenia mogą być blokowane przez nasze własne myśli. Jeżeli ktoś jest przekonany, że chemioterapia to trucizna, to buntuje się przeciwko jej przyjmowaniu i nie wspiera swojego organizmu. Wszystko, co odbywa się w naszej psychice jest silnie powiązane z tym, co fizycznie dzieje się z naszym ciałem. Swoimi myślami możemy więc w pewien sposób mobilizować organizm do wyzdrowienia.

*“u pacjentów często pojawia się poczucie winy (...) że nie udali się wcześniej do lekarza. Ale to jest już przeszłość. Właściwym podejściem jest skupienie się na teraźniejszości.”*

### **W jaki sposób bliscy mogą wspierać chorego? Dla osoby chorej w momencie diagnozy zmienia się wszystko...**

**M.P.:** Kiedy w rodzinie pojawia się choroba nowotworowa nigdy nie jest tak, że dotyczy ona wyłącznie osoby chorej. Silne emocje, zmartwienia, obawy i zaangażowanie w leczenie udzielają się zwykle również osobom z najbliższego otoczenia. Rodzina chce wspierać chorego, jednak często nie wie od czego zacząć. Często bliscy chorego mają poczucie winy bądź krzywdy. Pojawiają się wątpliwości. Spora część bliskich zaczyna od rozeznania się w ogólnej sytuacji zdrowotnej pacjenta. Dowiadują się, jak brzmi diagnoza i co oznacza. Podczas wspólnych wizyt lekarskich zbierają informacje o tym jak będzie wyglądać terapia, jakich skutków ubocznych leczenia można będzie się spodziewać a w związku z tym – jak sobie z nimi radzić. Taka forma wsparcia bywa pomocna, ale nie zawsze jest konieczna. Niektórzy pacjenci potrzebują pomocy w innych kwestiach. Dlatego warto pytać. Mając wiedzę, łatwiej jest zaoferować konkretną pomoc. Bierzmy pod uwagę potrzeby chorego i jego możliwości. Najlepiej zapytać po prostu, jakiej pomocy od nas oczekuje. Przekonanie opiekunów o potrzebach chorego może okazać się niefortunne. Chory potrzebuje wyważonego zainteresowania i gotowości bliskich do pomocy. Raczej oczekuje szczerości niż udawania, że choroby nie ma. Warto zadbać również o to, by temat choroby nie stał się jedyną omawianą kwestią – znaleźć czas w ciągu doby, kiedy nie rozmawia się o nowotworze i stara się korzystać z tego, co tu i teraz. Ponadto, mężczyźni potrzebują zwykle w czasie choroby przestrzeni dla swoich myśli i swobody podejmowania decyzji. Dla kobiet z kolei szczególnie ważna może być potrzeba bliskości i czułości, choć jest ona niełatwa do wyrażenia w sytuacji choroby. Warto jest szczerze rozmawiać o swych uczuciach, bez nadmiernych obaw o wzajemne obciążenie emocjonalne. Ludzie zwykle pragną szczerości. Milczenie natomiast rodzi niepokój, niedowierzanie i pogłębia cierpienie. Bardzo ważne jest także, by nie próbować ukrywać choroby przed dziećmi. Gdy ktoś jest chory, w domu zmienia się atmosfera, pojawiają się inne niż na co dzień emocje i dzieci doskonale to wyczuwają.

**Wydaje mi się, że dużo osób nie potrafi rozmawiać z chorym. I często jest tak, że osoby się wycofują z relacji, nie wiedząc co i jak powiedzieć. Dużo jest niedomówień ze strony bliskich i chorego, trudno jest mówić o swoich emocjach...**

**M.P.:** Ludzie generalnie mają problem z mówieniem o emocjach. Można to porównać do garnka z przykrywką. Woda wrze, garnek „chodzi” po całej kuchni. Jak w końcu coś się stanie, przykrywka spadnie, para (czyli te emocje) jest wszędzie. Czyli nagromadzamy w sobie emocje. A one zawsze muszą mieć ujście.

*“Kiedy w rodzinie pojawia się choroba nowotworowa nigdy nie jest tak, że dotyczy ona wyłącznie osoby chorej.”*

Jeżeli woda wrze w garnku bez przykrywki, to tej pary praktycznie nie widać, bo równomiernie się rozpręstrzenia. Kiedy rozmawiamy o tym co czujemy w danej chwili, to jest to dla nas zdrowsze i uczy, że mamy prawo o tym rozmawiać. W czasie choroby, w trakcie leczenia warto rozmawiać o swoich obawach, bo to jest naturalne, że się boimy.

**Masz jakąś wskazówkę dla przyszłych lekarzy dotyczącą przekazywania diagnozy pacjentowi?**

**M.P.:** Warto na koniec rozmowy zapytać, co pacjent usłyszał, z tego, co zostało powiedziane. Emocje mogą powodować, że pacjent nie usłyszy tego, co lekarz tak naprawdę powiedział. Jest opcja, aby przy pacjencie w trakcie takiej rozmowy był ktoś bliski, żeby też słuchał. W miarę możliwości można by było dać pacjentowi karteczkę z najważniejszymi informacjami. To mogłoby niektórym bardzo pomóc.

**Bardzo dziękuję za rozmowę!** ■

**Z MARCINEM PROŚCIŃSKIM ROZMAWIAŁA  
AGNIESZKA RUCZAJ**

## Gratulacje!

13 marca 2020 roku odbyły się wybory na Rektora Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Ich rezultatem była reelekcja rektora prof. dr hab. Adama Krętowskiego, który zdobył poparcie znaczącej większości kolegium elektoratu.

W imieniu całej społeczności Redakcji “Młodego Medyka” serdecznie gratuluję Panu Rektorowi oraz życzę owocnej kadencji.

Aktualna nadzwyczajna sytuacja w Polsce i na świecie była ogromnym zaskoczeniem zarówno dla społeczności akademickiej, jak i całego kraju. Nie mamy jednak wątpliwości co do tego, że nasza Uczelnia poradzi sobie z przeciwnościami związanymi z pandemią oraz stanie na wysokości najważniejszego zadania, jakim jest najlepsze wykształcenie grona młodych medyków. ■

**WIKTORIA IZDEBSKA**

# Kobieta- Stomatolog

„Precz więc z Polski z dziwołagiem kobiety - lekarza” - tak w 1895 roku pisano na łamach „Przeglądu Lekarskiego”. A dziś aż **75% stomatologów, to przedstawicielki płci pięknej**. Jest to prawdziwy dowód spopularyzowanego na Instagramie hasztaga „girls power”.

Droga kobiet do pełnej emancypacji w zawodach medycznych składa się z wielu inspirujących historii. Aby bliżej się z nimi zapoznać, przeczytałam artykuł pt. „Kobiety w naukach medycznych wczoraj i dziś” autorstwa Doroty Jołkiewicz.

Jako studentka stomatologii, śledząc kolejne linijki, szukam wzmianki o tym, komu zawdzięczam możliwość studiowania i wykonywania w przyszłości tego zawodu, który był i jest moim marzeniem. Tak trafiam na rozdział o prekursorkach medycyny w Polsce i akapit o pierwszej kobiecie- stomatologu.

Jak wiadomo, kobiety nie miały i nie mają łatwo. Na szczęście, Józefa Serre, w dążeniu do sukcesu mogła liczyć na pomoc męża. Wdarła się ona



do ówczesnego świata medycyny nie tylko dzięki swoim umiejętnościom i ogromnej inteligencji, ale też dzięki podstępowi i niezaprzeczalnemu kobiecemu sprytowi. W 1813 roku wystąpiła do władz Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego o zgodę na przejęcie praktyki dentystycznej po zmarłym mężu. Oczywiście, aby jej wniosek został zaak-

ceptowany, musiała zdać egzamin. Potwierdzając to, że jest właściwą osobą na właściwym miejscu- zdała go z wyróżnieniem. Dzięki temu mogła rozpocząć karierę stomatologa, prowadząc własny gabinet odziedziczony po Janie Jakubie Serre. Zastanawiacie się pewnie: gdzie ten spisek? Właśnie... Cały myk polegał na tym, iż jej mąż nie umarł, a jedynie opuścił kraj i rozpoczął praktykę w Berlinie, umożliwiając żonie podjęcie aktywności zawodowej.

Oto jest prawdziwy dowód miłości. Prezent lepszy od każdego bukietu kwiatów, jaki można otrzymać z okazji dnia kobiet.

Czytając o niesamowicie ciężkich początkach kobiet w polskiej medycynie myślę o tym, że wciąż będą stawiane przed nami różnorodne przeszkody i los nieraz sypnie piaskiem w oczy, ale to co możemy zrobić, to wierzyć w swoje możliwości, uparcie dążyć do samorealizacji i wspierać się wzajemnie. ■

ANNA JAKUBOWSKA

## „Surrealistyczne, acz miłe”

*Pędzisz. W pośpiechu odbierasz telefon. Opierasz zmęczone czoło o ścianę. Kawa. Odgrzany obiad. Budzik nie zadzwonił. Pośpiech. Kawa.*

I nagle świat każe Ci się zatrzymać, każą Ci siedzieć w domu, nigdzie nie wychodzić, bo „zagrożenie epidemiologiczne”. Więc siedzisz... No dobra, ale co dalej?

Przecież coś z życiem robić trzeba. A przynajmniej wypadałoby.

Wyjdiesz z... Nie, nie wyjdiesz.

Pójdiesz na... Ech...

Więc nadrabiasz wszystko, czego nie zdążyłaś/-eś zrobić w roku akademickim z powodu braku czasu. Robisz pranie, zmieniasz układ książek na półce, porządkujesz ubrania w szafie, odkurzasz auto, odmalowujesz ściany w pokoju. Znajdujesz za komodą stary

zeszyt z podstawówki i mnóstwo kurzu. Dzwonisz do rodziców, a po kilku minutach okazuje się, że w sumie są całkiem interesujący. Brat przeprowadził się do Stanów, a babcia wychodzi za mąż. Nie kryjesz zaskoczenia. Okazuje się, że Twój współlokator też ma problemy, a jego jedynym celem nie jest słuchanie o Twoich. Nie kryjesz zaskoczenia. Twoja przyjaciółka zwraca Ci uwagę, że wyglądasz na zmęczoną/-ego. Kryjesz brak zaskoczenia. Mówi Ci to od miesięcy.

Zamyślona/-y siadasz. Próbujesz wymyślić jakąś rzecz do zrobienia. Twój mózg się buntuje. „Puść to” - szepcze (w moim Elsa śpiewa „Let it go”, aby dodać nieco dramatyzmu). I nagle, po tak długim czasie, coś w Tobie pęka...

<huk>

Siadasz z kubkiem kawy na fotelu i w ciszy czytasz książkę. Tak po prostu. *Dla przyjemności.*

Medytujesz.

Grasz w nową grę komputerową.

Nieobecny wzrokiem wpatrujesz się w jezioro na spacerze z psem.

Tulisz się do miękkiej sierści kota. Słuchasz jego mruczenia.

Naprawdę z kimś rozmawiasz, a nie tylko pobieżnie słuchasz, czekając na „swoją kolej mówienia”.

Czujesz. Widzisz. Jesteś.

Surrealistyczne, acz miłe.

KATARZYNA KOTARSKA

# Zdrowie psychiczne – wyzwanie dzisiejszych korporoszczurów, czyli jak pracować i nie zwariować

Dobre samopoczucie, satysfakcjonujące relacje oraz zdolność radzenia sobie z problemami – wydawałoby się, że to domena młodego człowieka, a jednak nie jest to codziennością blisko 50% pracowników szklanych biurów. Dostali wymarzoną pracę, weszli w szeregi białych kołnierzyków i... czar przysł. Za błękitnymi ścianami czeka na nich szereg niebezpieczeństw czyhających na ich zdrowie psychiczne.

Zagrożenia psychospołeczne w miejscu pracy wynikają zarówno z:

- **czynników czysto fizycznych** – złe oświetlenie, brak przestrzeni, nadmierny hałas;
- **nieodpowiedniej organizacji pracy** – za długi czas pracy, nietypowe godziny, nieelastyczny harmonogram, duża presja czasu, goniące terminy, brak określenia celów;
- **stosunków interpersonalnych** – złe relacje z przełożonymi i współpracownikami, nękanie, niedostateczna komunikacja, dyskryminacja;
- **zakresu obowiązków** – niewykorzystywanie umiejętności, praca bez znaczenia;
- **braku aprobaty** – stagnacja i niepewność zawodowa, brak awansu i perspektyw rozwoju, niska płaca, brak premii;
- **braku wsparcia od najbliższych.**

Nagromadzenie negatywnych czynników prowadzi do objawów psychosomatycznych: problemów z koncentracją, kłopotów ze snem, bólów głowy, duszności, a nawet problemów z układem pokarmowym. Ogólna utrata satysfakcji z wykonywanej pracy, powątpiewanie we własne umiejętności prowadzi do wypalenia zawodowego (na które cierpi już blisko ¼ Polaków) i początków depresji. Żadnych z tych objawów nie należy lekceważyć. Przewlekły stres obniża odporność organizmu oraz nasila objawy chorób autoimmunologicznych takich jak Hashimoto, RZS, cukrzyca, a także chorób skórnych: łuszczyca, trądzik, egzema. Drastycznym skutkiem pracy w ciągłym stresie jest również zwiększenie prawdopodobieństwa wystąpienia nowotworu.

**To co zrobić, żeby nie zwariować?** Wkroczyliśmy w lata 20te XXI wieku, kiedy to pracodawca jest zobligowany do podejmowania działań w zakresie zagrożeń dla zdrowia, w tym też zdrowia psychicznego. Znaną drogą formalną jest włączenie zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym do polityki firmy i odpowiednie przeszkolenie kadry kierowniczej z zakresu rozpoznawania stresu wśród pracowników, komunikacji, motywacji, czy rozwiązywania konfliktów. Wiele osób decyduje się na anonimowy feedback na temat warunków pracy, samorealizacji i atmosfery panującej w zespołach. Coraz

częściej można się spotkać z trendem zapożyczonym zza zachodniej granicy – bezpłatnym doradztwem w zakresie życia prywatnego i zawodowego.

W bezpośrednich działaniach ukierunkowanych na większy komfort pracownika w miejscu pracy firmy są coraz bardziej kreatywne. Ci, najbardziej świadomi, dbają o *work-life balance*, czyli o to, żeby pracownicy nie zostawali po godzinach pracy i nie przenosili pracy do domu, a czas wolny poświęcali swoim bliskim. Coraz częstszą praktyką są elastyczne godziny pracy oraz *home office'y*. Praktyką pro-zdrowotną jest także umożliwienie pracownikom dłuższego wypoczynku oraz jego dofinansowywanie. Firmy zwiększają liczbę przysługujących ustawowo dni urlopu bądź wprowadzają tzw. „koncernowe” wolne, czyli dodatkowe dni wolne m.in w przerwie świątecznej, podczas weekendu majowego, w piątek po Bożym Ciele.

Przedsiębiorcy starają się także zaaranżować przestrzeń biurową w jak najbardziej przyjazny sposób, tworząc miejsca ciszy i relaksu wypełnione miękkimi kanapami, huśtawkami, leżankami, otoczone „zielonymi ścianami” z kwiatów i mchu, które mają za zadanie uspokajać i zwiększać ilość tlenu w pomieszczeniach. Pracodawcy udostępniają również konsole do gier, stoły do ping-ponga, piłkarzyki czy inne gry dające możliwość odreagowania stresu podczas godzin pracy. Godnym pomysłem są też organizowane w biurze zajęcia fitness czy jogi oraz masaże relaksacyjne. Niektórzy pracodawcy zezwalają na przyprowadzanie do pracy zwierząt, co działa kojąco nie tylko na ich właścicieli. Przedsiębiorstwa czasami tworzą przyzakładowe żłobki i przedszkola, zdejmując z barków rodziców strach o to, co dzieje się z ich dziećmi w trakcie dnia.

Komfort psychiczny to również praca w przyjaznej atmosferze z ludźmi, którzy tworzą prawdziwy „team”. Żeby zbudować zespół podstawą jest dobór odpowiednich osób, a także aranżowanie ich współpracy i poprawa relacji. W tym celu firmy organizują wyjścia i wyjazdy integracyjne, nie skąpiąc na warsztaty coachingowe, gry zespołowe i dobrą zabawę.

Przy nadmiernym stresie nie mniej istotna jest prawidłowa dieta, bogata w mikroelementy oraz produkty, których spożycie wzmacnia produkcję serotoniny, która uspokaja i poprawia nastrój. To pole również jest dosyć szerokie. Tradycją są już „owocowe czwartki”, nielimitowany dostęp do świetnej kawy, wielu rodzajów herbat i ziół, filtrowanej wody, świeżych soków. Zdarzają się też specjalne zakładowe stołówki dedykowane weganom oraz wegetarianom.

Brzmi jak bajka? Prawda jest taka, że miejsc przyjaznych pracownikom jest z roku na rok coraz więcej. Warto zwracać uwagę na to, co oferuje nasz pracodawca i jaka jest przyjęta polityka firmy. Przede wszystkim dla siebie – swojego zdrowia psychicznego, a co za tym idzie

i fizycznego. Ale też dla innych – jeśli mamy realny wpływ na działania pracodawcy, starajmy się stworzyć miejsce przyjazne, wolne od stresu, przemęczenia i mobbingu.

ADRIANNA MULARZ

## Dziecięcy przepis

To jeden z tych przepisów, które pamięta się z dzieciństwa. Dokładnie ten, który pochodzi ze starej, niebieskiej książki kucharskiej z pożółkłymi, szorstkimi stronami. Najpierw korzystała z niego babcia (choć już od dawna miała wypracowane proporcje „na oko”). Potem Ty, jako paroletni kucharz, próbowałeś odtworzyć magiczny rytuał, poprzedzający powstanie dzieła. Dziś już znasz ten przepis na pamięć, ale zawsze dbasz o proporcje i każdy drobiazg. Chcesz, żeby był idealny, żeby był taki sam... jak kiedyś.

Mój przepis jest na Omlet puszysty „grzybek”. A jaki jest Twój?

Na 3 omlety potrzebujesz:

- 4 jajek,
- 2 łyżek mąki,
- 1 łyżkę cukru,
- szczypty soli,
- olej do smażenia.

Oddziel żółtka od białek. Sól dodaj do białek i ubij je na sztywną pianę. Utrzyj żółtka z cukrem. Delikatnie połącz ubitą pianę z żółtkami i mąką. Smaż omlety na rozgrzanym oleju do uzyskania złocistego koloru. Podawaj z cukrem pudrem, dżemem, czy z czym dusza zapagnie.

Smacznego!

MARTYNA SZCZERBAKOW



## Przepis na tonik odpornościowy

Nikt z amerykańskich naukowców nie potwierdził jeszcze jego zbawionego działania na układ odpornościowy, ale wszyscy dotychczasowi użytkownicy zdecydowanie wyprzedzają tych pierwszych bystrzymi spostrzeżeniami. Poniekąd dzięki temu tonikowi zwiększa się wydzielanie wszystkich cytokin, których funkcji wciąż nie znamy, układ dopełniacza zwiększa swoją wydajność o 120%, a kubki smakowe zmuszają bezradny mózg do wydzielania dopaminy i oksytocyny, jakby Wasz pediatra z dzieciństwa mocno przytulił. Dodatkowo z rana stawia na nogi lepiej niż fumiasta kawa Twojego współlokatora/ współlokatorki.

### Składniki:

(Wszystko mierzymy „na oko” oraz „na gust” tzn. dajesz ile popadnie i próbujesz, czy nie za mało słodkie. Dlatego więc podane miarki są jedynie orientacyjne i przeliczone na 1 l naparu)

- 3-5 cm kłącza imbiru,
- sok z 1 cytryny,
- 2 łyżki miodu lipowego,
- łyżeczka chilli,
- łyżeczka cynamonu,
- 4 goździki,
- 1l wody.

Kłącze imbiru pociąć na bardzo drobną kosteczkę. Wraz z wodą i sokiem z cytryny dodać do garnka i zagotować. Następnie dodać chilli, cynamon oraz goździki. Po wystudzeniu dodać miód. Pomieszać i wlać do pojemnika (najlepiej szklanej butelki zamykanej na klips i korek). Odstawić na noc w lodówce na „przegryzienie się”. Dla optymalnego pobudzenia układu odpornościowego pić jeden kieliszek na czczo oraz pół kieliszka przed snem (drugie pół kieliszka można dopełnić przezroczystym trunkiem wysokoprocentowym wiadomego pochodzenia).

WIKTORIA MARIA IZDEBSKA



# Relacja z kwarantanny

Zwykło się mówić, że jeżeli już znajdziesz się w czarnej dziurze, to najważniejsze, byś chciał z niej wyjść a nie się w tej dziurze urządzać. Obecna sytuacja wymaga od nas jednak, abyśmy wspólnymi siłami udomowili owy nieporządek i spróbowali odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Dla jednych ten czas jest przymusową kulą u nogi, która skutecznie trzyma przy ziemi i nie pozwala odlecieć, inni z kolei przekuli sytuację w okazję do rozwoju. Niezależnie od tego, jak zносimy kwarantannę, musimy widzieć pluse i na nich się skupiać. Siedzimy w tym wszyscy. A jeśli ktoś nadal wpada w panikę na myśl o kolejnym dniu izolacji i chaosie panującym naokoło, warto pamiętać słowa Pani Sylwii Kubryńskiej: „Czy chaos jest zły? W życiu! Chaos jest świetny. Tylko w chaosie można znaleźć to czego się w ogóle nie szuka i stworzyć to czego się nikt nie spodziewa. W końcu Bóg z chaosu stworzył świat!”

A jak niektórzy z nas starają się okiełznać chaos?

“Odpoczywam.  
Nudzę się. Mam dość.  
Tęsknię. Wysypiam się.  
+2kg. Piżama. Noma-  
keup. Rutyna.

Ogólnie dosta-  
łam świra.”

- *Karola Kuch*

“Na co dzień mam masę obowiązków, cały czas jestem poza domem... i w dodatku uwielbiam jeść na mieście, więc perspektywa nie wychodzenia z domu przez ponad miesiąc była dla mnie na początku przerażająca. Uznałam jednak, że przerażenie zastąpię nowymi obowiązkami. Zabrałam się za naukę niemieckiego i robię kursy online na courserze i futurelearn, a nawet zaczęłam codziennie ćwiczyć!”

- *Kasia, pracoholiczka lat 21*

“Dzień jak co dzień-  
Nabrał ostatnio nowego  
znaczenia. Wstaje- póź-

niej niż zawsze (przecież nie muszę tracić czasu na dojazd). Idę do pracy- żebym się za bardzo nie rozpędziła, bo mam tylko dwa kroki do laptopa. Śniadanie w drodze do biura, czyt. zanim komputer połączy się z siecią przy przeciążonych serwerach. Praca- może nie odbiega od normalności, poza tym, że wspólna kawa urosła do rangi wideokonferencji. Wracam zmęczona po pracy do domu o ... punkt 16:00-przecież wystarczy wyłączyć komputer. Tylko co zrobić z taką ilością wolnego czasu, skoro poprzednie

*autor: Katarzyna Pietranis*



8 godzin... i poprzednie... też spędziło się w swoich czterech ścianach? Do łask wróciły krzyżówki, sudoku, książki, puzzlebo ile można patrzeć w niebieski ekran. Dodatkową rozrywkę w postaci wyjść „na miasto” zastąpiła nauka szycia tak deficytowych w tych czasach maseczek ochronnych. A potem? Tradycyjnie serialik na dobranoc. I dzień zaczynamy od nowa ...”

-*Znudzony ekstrawertyk- Adrianna Mularz*

“Budzę się o 7 rano, teraz kiedy mam tyle czasu to jak na złość nie mogę spać. Rano mam w planach mnóstwo rzeczy ale lenistwo redukuje je o połowę i wypełnia netflixem. W końcu zbieram się do treningu, paradoksalnie trenuję teraz więcej niż wcześniej – społeczność sztuk walki prześciga się

w publikowaniu pomysłów na domowy trening co jest dość budujące. Nadal raz na 5 dni jestem w pracy, jeżdżę hulajnogą żeby uniknąć autobusu. Goście wchodzą do restauracji z wyrazem twarzy jakby szli na ścięcie. I to jest chyba w tym wszystkim najgorsze, ta nieufność ludzi wobec siebie. Spróbuj kaszlnąć w czyjejś obecności i nie dostać w zamian wrogiego spojrzenia.”

- *Piotr*

“Mój dziadek miał malucha. Miał też czterdzieści krów i oczko wodne pod domem, ale skupmy się na maluchu. Przez większość czasu paliła się w nim żółta kontrolka sygnalizująca brak benzyny. Mój dziadek całe życie bał się, że mu czegoś zabraknie. Pieniądzy, wrażliwości, cierpliwości, czułości. Na starość doszedł do wniosku, że właściwie miał to wszystko i jedyne na co narzekał, i czego faktycznie mu brakowało w życiu, to benzyna. Jak można się domyślić- nie był to człowiek problemowy. Kilkadziesiąt lat później przed jego wnuczką świat postawił deficyt innego rodzaju- nie

brakuje nam paliwa a zdrowia i odporności. Idąc głębiej- teraz każdy ma pełen bak, ale boi się gdziekolwiek wyruszyć. Sytuacja wydaje się fatalna. Syndrom stresu preapokaliptycznego przyprawia mojej twarzy wyraz tyleż zatroskania, co poirytowania. Leżę na łóżku i mam wrażenie, że włożony w te leżenie wysiłek mnie wykończy. A jednak mój kot zdołał mi przypomnieć jak ważne jest docenianie chwili. Cieszenie się ze zwykłych rzeczy. Na przykład z pustego kartonu. I w ten oto sposób już od kilku dni nocuję z moim kotem w kartonie wspominając dziadka, który swoją młodość przeżył w powojennej biedzie, doświadczył głodu i odrzucenia. Ale nie brał wszystkiego do serca i głowy. Nie rozpamiętywał, kreował własną wizję szczęśliwszego świata, pełnego miłości, ciepła i cierpliwości i tak je przeżył. Po swojemu. Chciał być szczęśliwy, więc był. Na pytania odpowiadał z uśmiechem: „W momencie grozy, gdy tracisz część siebie, dobrze ją wypełnić tym, co okiełzna strach”. Tym sobie tłumaczę swój dwunasty w tym tygodniu wypiek. A także uszyty na drutach szalik dla kota. Dla mojego dziadka odskocznią od problemów była jazda samochodem. „Tej benzyny tylko czasem brakło. No bo poza tym, to wszystko miałem”.

Chwilę grozy mamy teraz.

Bądź jak mój dziadek.”

-*Magda Wnorowska*

“- Jak to jest w tej kwarantannie? Dobrze?”

- A, wie Pan, moim zdaniem to nie ma tak, że dobrze, albo że niedobrze... Poważnie - sam już nie wiem. Zauważam, że głównym problemem jaki mnie dotyka nie jest (przynajmniej na ten moment) zamieszanie związane bezpośrednio z wirusem a burza informacji, plotek, statystyk, newsów i fake newsów. Szum. Stres. Strach.

Weźmy to na chłodno - co zmieniło się w mojej codzienności? Na dobrą sprawę zmiana sytuacji gospodarczej nie dotyka mnie szczególnie w tym momencie. Zamknięto mi uczelnię, a i to nie do końca bo w dziekanacie panie dalej odbierają telefon a prowadzący zasypują mailami - to jest pewne novum ale nie żeby od razu świat się zawalił.

Sklepy spożywcze, drogerie czy apteki - pracują. Nawet monopolowe - wszystko działa.

Kawiarnie i restauracje - w innej formie ale nadal mogę zgarnąć ulubioną pizzę lub kawę na wynos. Swoją drogą warto wspierać te nasze ulubione miejscówki, żeby przetrwały na “po pandemii”.

Kina, teatry, opera i filharmonia - no niestety to muszę sobie odpuścić ale przyznaję się sam przed sobą - kiedy

ostatnio miałem czas i siłę na wyjście do kina? Może właśnie to jest nasza okazja by nadrobić filmy w domowym zaciszu? Teatr - “teatr online” w google daje naprawdę świetne wyniki. Filharmonia - składanki na Spotify czy Tidalu - serio, to tak proste. Nawet galerie sztuki udostępniają swoje zbiory online!

Nie pozostaje mi nic innego jak zaparzyć herbatę którą dostałem wieki temu na święta a która czekała na odpowiednią okazję i rozpisać plan dnia pomiędzy obowiązki które pozostały i przyjemności na które w końcu mogę sobie pozwolić.

Bierzmy ostrzeżenia na serio ale pamiętajmy, że tak jak o higienę rąk warto dbać o higienę swojej psychiki.

- *Tomasz Białobrzewski*

“Otwieram oczy. Mam świadomość, że zaraz wyjdę z mieszkania do pracy. Jak na razie widzę przed sobą miskę, pełną płatków owsianych. Parapet też jest pełen - kipi obfitością od zieleni roślin doniczkowych. A na zewnątrz? Mimo ulic wypełnionych budynkami, czuję pustkę. Promienie słońca, niby niosące życie i nadzieję, teraz martwo odbijają się od ciemnych witryn, płaskich chodników i jeszcze gołych gałązek krzewów. Idąc do pracy nie mijam dwóch pań na rogu, które zaciekle dyskutowały o tym, której z nich piesek ma bardziej gładką sierść. Ani nie mijam grupki studentów, ociągających się na poranne zajęcia. Miasto wygląda na uśpione. Szpital, gdzie pracuję, będący małym miastem, wygląda wewnątrz identycznie. Korytarze są puste. Szatnie są puste. Sale pacjentów na oddziałach są prawie puste - obecni są tylko ci, którzy potrzebują pomocy, bez której ich zdrowie i życie byłoby w ogromnym niebezpieczeństwie. Wszystko pozostaje w uśpieniu, oprócz czujności personelu, który wciąż pracuje z chłodnym opanowaniem, z podejrzeniem zerkając na każdego, kto chrząka lub kaszle.

W szpitalu jest bardzo cicho. Szeleszczący gwar, który tu wcześniej panował, nie sprzyjał pracy. Ta cisza jednak także jej nie sprzyja. Mam nadzieję, że nie jest to cisza przed burzą.”

- *S. Crubs*

---

*WSTĘP MAGDY WNOROWSKIEJ*

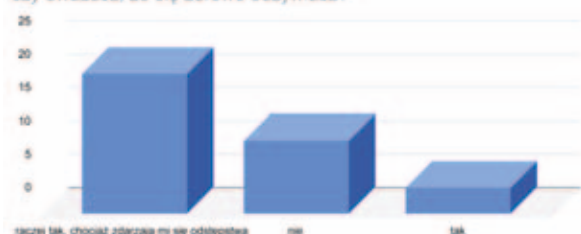
*REPORTAŻ POD REDAKCJĄ MAGDY WNOROWSKIEJ I WIKTORII IZDEBSKIEJ*

# Podsumowanie projektu

## “Zaburzenia odżywiania”

Zaburzenia odżywiania to kwestia wielokrotnie poruszana przez wielu lekarzy, często podczas standardowych wizyt kontrolnych. Z jednej strony regularnie słyszymy w mediach na temat tego, jak powinniśmy się odżywiać, która dieta jest dla nas najlepsza. Za chwilę zaś oglądamy kolejną reklamę orzeźwiającego napoju gazowanego, która nie oszukujmy się... kusi!

czy uważasz, że się zdrowo odżywasz?



Nasz wzrok kierowany jest w stronę niezdrowych przekąsek – zapychaczy, które zdecydowanie łatwiej i szybciej jest kupić w sklepie, niżeli przygotować w domu ich zdrowszą, często niestety droższą alternatywę. Na skutek tego obserwuje się, że część społeczeństwa ma coraz to poważniejsze problemy z odpowiednim doбором diety, a co ważniejsze z jej sumiennym utrzymaniem. Problem jest przede wszystkim zauważany wśród dzieci i młodzieży, dlatego też w ramach profilaktyki przeprowadzony został ogólnopolski projekt pod hasłem “Zaburzenia odżywiania”, pod patronatem IFMSA-Poland o. Białystok, pododdział SCOPH.

W listopadzie w ramach akcji “Zdrowie pod kontrolą” organizowanej w jednej z białostockich galerii handlowych utworzyliśmy stoisko, na którym to odwiedzający mogli dowiedzieć się jak ważna jest zdrowa i zbilansowana dieta, na czym ona dokładnie polega, podkreśliliśmy również wagę aktywności fizycznej, która jest niezbędna do zachowania zdrowia na długi czas. Nie zabrakło również rzeczowych informacji na temat najbardziej znanych zaburzeń odżywiania spowodowanych zaniedbaniem diety tj. anoreksja, bulimia, ortoreksja. Przechodnie mogli również sprawdzić swoją wiedzę biorąc udział w przygotowanych przez nas quizach na różnych poziomach trudności. Dodatkowo dla naszych gości przygotowaliśmy słodką, zdrową przekąskę w postaci zbożowych ciasteczek, przygotowanych wyłącz-

ile posiłków dziennie jadasz?

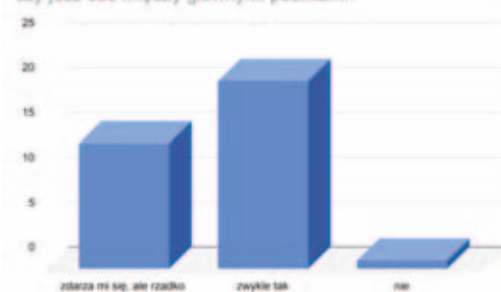


kiedy przed zaśnięciem jesz ostatni posiłek?



nie z naturalnych składników. Nieoficjalnie zdradzimy, że zostały tylko okruchy☺. Poza głównym celem, jakim jest edukacja, udało nam się zebrać dodatkowe informacje na temat nawyków żywieniowych w postaci ankiet, których wyniki przedstawiamy poniżej. Przebadałymi grupę czterdziestu ośmiu ankietowanych – zarówno mężczyzn jak i kobiet w wieku różnym – celem uzyskania rzetelnych informacji o stanie zdrowia całego społeczeństwa. Wyniki ankiety przedstawiamy poniżej w postaci wykresów. Analizę pozostawiamy oczywiście Wam, drodzy Czytelnicy ☺.

czy jesz coś między głównymi posiłkami?



W ramach akcji nawiązaliśmy również współpracę z jednym z białostockich liceów, gdzie otrzymaliśmy możliwość przeprowadzenia serii multimedialnych warsztatów na przygotowany przez nas temat. Wyjaśniliśmy licealistom czym są zaburzenia odżywiania i jak je można zdiagnozować. Przedstawiliśmy im w pigułce zasady zdrowego żywienia na podstawie “piramidy zdrowego żywienia” oraz obaliliśmy wiele mitów krążących wokół popularnych diet. Na zakończenie uczniowie mogli również sprawdzić swoją wiedzę biorąc udział w quizie przeprowadzonym przez naszych wolontariuszy.

Dziękujemy wszystkim zaangażowanym w nasze akcje. Dzięki Wam mogliśmy dołożyć chociaż jedną cegiełkę do walki z nieprawidłowym odżywianiem! Cieszymy się, że istnieją projekty takie jak ten i równocześnie mamy nadzieję, że za rok uda nam się zrobić jeszcze więcej! ■

IZABELA ZAJKOWSKA

# Saffoskopia

## - Selfie czy autoportret?

Niech pierwszy rzuci iPhonem ten, kto nigdy nie zrobił sobie selfie. Chociaż nie, nie rzucajcie. Wiem, że znajdzie się spora grupa osób gardzących tą - ich zdaniem - płytką i dziecinną czynnością jaką jest celowanie w siebie telefonem. Kojarzy się ona z filtrami zmieniającymi rysy twarzy, dziubkami i nienaturalnymi filtrami. Zmieńmy teraz punkt widzenia i porozmawiajmy o autoportretach. Brzmi dostojniej, prawda? A zasada wbrew pozorom jest taka sama - pokazać siebie.

Większość osób pytanych o rok, w którym powstało pierwsze selfie, po krótkim zastanowieniu celuje w lata 2010+. Jakież zdziwienie maluje się na ich twarzach, kiedy podają odpowiedź. Rok 1839 - to właśnie wtedy Robert Cornelius kieruje obiektyw aparatu w lustro, tym samym uwieczniając swoją postać. Otwiera nam się brama do rozpatrywania nieszczęsnego selfie jako elementu fotografii, a co za tym idzie - elementu sztuki. W takim razie postępujmy z tym rodzajem zdjęć jak ze sztuką - analizujmy ją je. Co miał na myśli autor artysta? Kim jest? Co czuje?

Ciekawym spojrzeniem na kulturę selfie jest projekt unselfie, którego autorem jest Alec Soth (swoją drogą uważany za Walkera Evansa naszych czasów). Stworzył on serię autoportretów, w których twarz jest całkowicie lub częściowo zasłonięta. Czyż nie jest to sarkastyczne kwestionowanie samego sensu tworzenia selfie? Autoportrety „bez twarzy” pojawiały się już wcześniej. Pan Monet (ten sam, dzięki któremu malowaliśmy kropkami na plastyce) lubił robić zdjęcia swojemu odbiciu w stawie, które często były przedmiotem jego dzieł. Z kolei Lewis Hine ma raczej niewiele autoportretów na swoim koncie, ale możemy dostrzec jego cień na zdjęciu przedstawiającym chłopca sprzedającego gazety. Czy efekt był zamierzony w obu przypadkach? Autorzy już nam nie odpowiedzą. Jedno jest pewne - nie musisz pokazać swojej twarzy, by wyrazić siebie.

Na koniec - obudź w sobie te pokłady sztuki, które na pewno masz. Edward Stachura głosił - „Wszystko jest poezją!”, pójdźmy o krok dalej i powiedzmy - „Każdy jest artystą”. ■

---

### PATRYCJA ŚWIDERSKA

*Znajdź mnie na Instagramie, rzucam okiem i piszę trochę o historii fotografii.*

*[https://www.instagram.com/rzucam\\_okiem/](https://www.instagram.com/rzucam_okiem/)  
@rzucam\_okiem*



Rok 1839 - Robert Cornelius „strzela sobie” selfie w lustrze



Rok 2020 - autorka tekstu uwiecznia siebie na autoportrecie

# Coś dla głowy

## - rebusy i sudoku

3		8			1		6	9
		2			8	5		4
		5				8	1	7
2			5	4	3	9	7	
5	3					4		
9			1	2	7		5	
		9	7					5
8	4				5			
7			9		6	3		

						8	3	2
8		2					6	7
9	3	6		2				5
			2	9		5		3
3		8		7		2		4
2	9	5			8		7	1
6				1				
1	2			4	9		5	
4	5		7	8	3	1		

Wreszcie nadszedł czas na poruszenie swoich szarych komórek! W związku z tym przedstawiamy Wam cztery rebusy, z których rozwiązaniem (mamy nadzieję) nie będziecie mieli żadnego problemu! Jednak, żeby nieco utrudnić Wam życie, przy rozwiązywaniu zagadek sugerujemy (a nawet powiem więcej- jest to konieczne!) używanie wyłącznie angielskich podpisów do obrazków. Hasła związane są z różnymi dziedzinami medycyny. Powodzenia! ;)

♥-art+m+ 🐎 x=f+o 🦉 -rd+a

i+ 🐑 -ra+ 🔌 -ug+ 🐘

🇯🇵 -pan+ 🧤 i=r+a

👏 -c+a+ 🌹 e=k+ 💧 -dr

IZABELA ZAJKOWSKA