

MEDW

MŁODY

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

Nr 06 (178)

Grudzień/Styczeń 2020/2021



ISSN 1643-3734

Natalia Olszewska

Czy zauważyłaś?

Nikt już nie pyta: „którego dziś mamy”,
Bo przestało to mieć znaczenie.
Czas się zatrzymał,
Choć ten sam ciąg
Zlewa się w jedno piąteksobotaniedziela.
Godziny mijają niczym nienaznaczone,
Jedynie oddechem ciężkim od westchnień.
Produktywność największa – z łóżka zwleczenie
Ciała zmęczonego nicnierobieniem.
Patrząc się w ścianę dzień cały, ucieka mi słońce,
Nie daje się doścignąć ani na chwilę.
Jest jedynym, co dziś tak strasznie się spieszy.
Jest zimno i szaro, choć nie czuję tego
Na skórze ukrytej w ciepłym schronieniu.
Może poćwiczę, przeczytam książkę, co leży samotnie już drugi miesiąc.
Może ruszę w końcu tą anatomię,
Okropny bochen pokryty pleśnią.
Może zawinę się w kokon tępej rezygnacji
i obudzę na wiosnę jako piękna ćma.
A może umrę z tej całej frustracji.
Użytkownik na zawsze opuścił chat.



MŁODY MEDYK

MŁODY

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

*Nie ma kolejki po choinkę ani w sklepie z biżuterią,
Nie ma problemu z wciśnięciem na siłę w kalendarz
następnych wigilii,*

*Nie ma pośpiechu na zajęcia, bo ostatnio wystarczy
się na nie obudzić i włączyć komputer*

*Nie ma planowania spotkań z przyjaciółmi, tych
"małych wigilii" przy kawie i ciście*

Ale jest długo wyczekiwany śnieg,

Jest "Bambino jazzu" Artura Andrusa

*jest perspektywa kilku dni wolnych od zajęć i wielo-
godzinnego gotowania z babcią*

Są prezenty kupione przez internet i dostarczone na adres przyjaciół



Drodzy Czytelnicy!

Przyznam szczerze, to chyba najmniej emocjonujące święta, jakie przeżyłam. Śnieg nie ukoił moich niepokojów, choć kocham zimę, a świetlne dekoracje ulicy Lipowej wydały mi ostatnio przygaszone, jakby zakurzone. Może to nowy rodzaj zmęczenia? Zmęczenie izolacją, zmęczenie czekaniem na nowe ilości zakażeń i zgonów z powodu koronawirusa, zmęczenie nieumiejętnością rozpoznania na szpitalnym korytarzu znajomych w maseczkach.

Jednak, dzięki wyjątkowej Redakcji Młodego Medyka, wciąż udaje mi się znajdować drobne pozytywy każdego grudniowego dnia: jakiś tekst dostarczony przez terminem, piękna okładka stworzona w trybie alarmowym, wiersze, po przeczytaniu których ma się ochotę westchnąć i szepnąć "Którym otworem czaszki, autor zdołał wejść do mojego mózgu i wyczytać moje ostatnie nastroje?".

Tegoroczne święta będą inne niż kiedykolwiek w naszym życiu. W imieniu Redakcji Młodego Medyka życzę Państwu radości z każdej drobnostki, przywołującej normalność w czasie Świąt Bożego Narodzenia. Życzymy Państwu dużo odpoczynku, nawet jeśli będzie oznaczało tylko odłączenie się od social mediów w czasie przygotowań do gwiazdki lub wyjście na spacer, gdy atmosfera przy świątecznym obiedzie okaże się za gęsta.

Życzę Państwu dużo zdrowia i poczucia bezpieczeństwa, chociaż jest to wyjątkowo trudne ostatnimi czasy. Życzę także nadziei, że nowy rok przyniesie nam mnóstwo radości i ambitnych wyzwań, abyśmy czuli, że wciąż idziemy dalej z podniesioną głową, niezależnie od pandemii.

Zapraszamy do lektury i polemiki!

W. Łotwie M. Hollebsta

Spis treści

- 2 NATALIA OLSZEWSKA
Czy zauważyłaś?
- WIKTORIA MARIA IZDEBSKA
- 4-6 **Wywiad z Adą Mularz
o rejsie po Bałtyku**
- MARIA SZAFIRSKA
- 7 **Ukochana Medycyno**
- MARTYNA SZCZERBAKOW
- 8 **(Nie) odwlekaj?**
- ALEKSANDRA LUBOWIECKA
- 8-9 **Barwy czerni i bieli
w kinematografii**
- PIOTR WALICKI
- 10 **Szklany erotyk**
- KATARZYNA HODUN
- 11 **Historia zapisana
na paryskiej mączce**
- 12 **„Nie lękajcie się, maskujcie się”**
- WIKTORIA MARIA IZDEBSKA
- 12 **Gratulacje!**
- 13 **Choroby przewlekłe
- instrukcja obsługi**
- PIOTR SUCHOWIERSKI
- 14-15 **Czemu jestem taki pospinany,
czyli kilka słów o sztywności**
- MAGDALENA DOMIN
- 16 **Filmy, które chwycą za serce**

Autorką okładki jest Katarzyna Pietranis, Horoskopy wywróżyła dyrektor artystyczna, Katarzyna Kotarska.

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Wiktoria Maria Izdebska
Zastępca: Martyna Szerbakow
Sekretarz: Kinga Danowska-Idziok
Dyrektor kreatywny: Katarzyna Kotarska
Dyrektor Social Media: Maciej Mikulec
Kolumny Stałe: Anna Jakubowska
Korekta: Agnieszka Ruczaj, Paula Korolkiewicz, Tomasz Białobrzewski, Natalia Olszewska
Poprawki graficzne: Marta Paślawska, Kinga Danowska-Idziok, Katarzyna Pietranis, Martyna Szerbakow,
Zespół graficzny: Katarzyna Pietranis, Karolina Sabczewa, Marta Lewicka, Piotr Depta, Larys Lubowicki
Redaktorzy: Marta Paślawska, Piotr Walicki, Adrianna Mularz, Maciej Szablowski, Łukasz Danielski, Miłosz Nesterowicz, Anna Michalska, Jakub Kowalczyk, Adrianna Gołaszewska, Magdalena Domin, Dominika Tabaka
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



Tutaj nie ma rzeczy niemożliwych -wywiad z Adą Mularz

1. Co skłoniło Cię do podjęcia się wyprawy jaką był rejs po Morzu Bałtyckim? Czy to była nagła decyzja podyktowana przyływem emocji, czy spełnienie marzeń z dzieciństwa?

Tak naprawdę nigdy nawet nie myślałam o tym, że popłynę do morza. Moim dziecięcym marzeniem było żeglowanie, ale szklanym sufitem moich marzeń były zawsze wody śródlądowe. Natomiast ten rok jest inny chyba dla każdego z nas. Dla mnie zdecydowanie przełomowy. A każdy ma to, na co się odważy. Ja chce mieć kolekcję fantastycznych wspomnień, w końcu do odważnych świat należy! Mama się uśmiecha i dumna opowiada znajomym: Ada zrobiła w tym roku patent żeglarza jachtowego na Dojlidach (Stawy Dojlidzkie w Białymstoku), pojechała na Mazury na totalną flautę, a potem - na Bałtyk jesienią! To brzmi jak szaleństwo. I trochę nim było. Dlatego odpowiadając na twoje pytanie - skłaniałabym się w stronę przyływu emocji. Przeglądałam Facebooka i na jednej z żeglarskich grup, do których należę, znalazłam rejs w terminie, w którym planowałam urlop. To nie mógł być przypadek! Niestety rejs z przyczyn niezależnych od kapitana został odwołany. A w zamian dostałam propozycję rejsu żaglowcem - Bonawenturą. Drewnianym. Wiekowym. Żaglowcem jak z Piratów z Karaibów! Stoczyłam ze sobą wewnętrzną bitwę. Część mnie pragnęła tego wyjazdu. Druga - ta rozsądna, mówiła, że porywam się z motyką na słońce. Wtedy zaczęła się seria pt. „Przypadek? Nie sądzę!”. Mieśliśmy wypływać dzień wcześniej niż pierwotnie - A ja już wtedy miałam wolne! Co lepsze, od kilku dni miałam na tapecie w telefonie właśnie ten żaglowiec! Okazało się również, że w ten sam rejs płynie brat mojej koleżanki! To musiało być przeznaczenie. Rodzice wiedzieli, że popłynę już od pierwszego zdania: “Wiecie, bo znalazłam

taki rejs...”. Mimo moich (i z pewnością swoich) wątpliwości wspierali moją wizję. Mówili: “spełniaj marzenia”. Wsparcie miałam też w swoim instruktorsze, u którego robiłam kurs na żeglarza jachtowego. Przed wyjazdem ani razu nie powiedział, że to głupi pomysł, czy że nie dam rady. Wręcz przeciwnie. Udzielał mi cennych rad. I widziałam, że rozpierała go duma.

2. Jak zaczęła się Twoja przygoda z żeglowaniem? Gdzie dałaś się zakochać w tym sporcie?

Pokochałam żagle w wieku 9-10 lat. Wtedy pierwszy raz miałam okazję wejść na pokład i poczuć co to znaczy wiatr. W tamtym okresie jeździliśmy z rodzicami i z zaprzyjaźnioną rodziną na wakacje do Olecka, dzieciaki kilka lat starsze ode mnie załapały bakcyła wcześniej. Żeglowały tak jak Ich tata. Pamiętam, jak wtedy byłam zafascynowana tymi przechełtami. Jak się cieszyłam, gdy mogłam ciągać szoty foka. I z jakim podziwem patrzyłam, jak świetnie sobie radzą z żywiołem. To wtedy dostałam od rodziców pierwszą książkę o żeglarstwie. Nauczyłam się pierwszych węzłów - ósemki i ratowniczego. I co roku kupowałam szkle i nosiłam na rzemyczku całe wakacje. Ostatnio w tej właśnie książce odnalazłam narysowany przez siebie jacht z opisanymi dziecięcym charakterem pisma poszczególnymi częściami.

Niestety wtedy nie odważyłam się na dalsze kroki. Miałam okazję kilkakrotnie pożeglować na obozach w gimnazjum. I dopiero w tym roku, przełomowym 2020, zrobiłam patent! Niby takie nic prawda? Ale dla mnie to był początek wielkiej przygody i nowej ery w moim życiu.

3. Jak wyglądały Twoje przygotowania do rejsu? Czy musiałyś przygotowywać się merytorycznie np. z meteorologii?

Moje przygotowania? Tak naprawdę przebiegały dwutorowo. Z jednej strony, nastawiając się na niskie



temperatury, mocne wiatry i deszcz, musiałam zorganizować odpowiednią odzież. Z drugiej strony, żeby czuć się pewniej, zaczęłam powtarzać węzły. Nauczona doświadczeniem po rejsie mazurskim, że przydaje się coś poza węzłem babskim. Świetnie się złożyło, że od koleżanek na urodziny dostałam książkę o węzłach i zestaw lin do ćwiczeń. Tak naprawdę nie pomyślałam nawet, żeby skupić się na merytorycznych przygotowaniach. Byłam świeżo po patentach zarówno żeglarza, jak i sternika motorowodnego, do których przygotowałam się ze wspomnianej przez Ciebie meteorologii, locji, szeroko rozumianej teorii żeglownia. Założyłam, że mam podstawy, które chętnie zderzę z rzeczywistością. Wiedziałam, że nikt nie będzie ode mnie oczekiwał wiedzy. Umówieni byliśmy jedynie na dobry humor :p

4. Co było najtrudniejsze w czasie rejsu?

Co było najtrudniejsze? Chyba czas zanim mój błędnik przystosował się do nowych warunków. Podobno każdy, kto ma zdrowy błędnik, ma jakąś formę choroby morskiej. A nawet bez niej wykonywanie takich prozaicznych czynności, jak np. skorzystanie z toalety, mycie zębów, zmywanie naczy, nałożenie skarpetek - przekraczało totalnie moje ówczesne możliwości. Wyobraź sobie, że za każdym razem w łazience wpadasz barem na drzwi. Potem dorabiasz się zakwasów od utrzymywania równowagi. Nie wspomnę o licznych siniakach na każdej części ciała. Szczoteczką do zębów prawie wykłuwasz sobie oko. A postawiona szklanka w sekundę ląduje na podłodze. Ale co mnie nie zabiło, to wzmocniło! Dodatkowo trzeba powiedzieć wprost. Żeglarstwo to pewnego rodzaju gra zespołowa do tej samej bramki. Byliśmy zdani na siebie wzajemnie. Tak naprawdę na totalnie obcych ludzi. Muszę jednak przyznać, że załoga stanęła na wysokości zadania.

“Musisz wiedzieć, że ludzie morza są inni. Otwarci. Z ukształtowanymi przez żywioł charakterami. To oni dali mi poczucie bezpieczeństwa. Nawet w nocy pośród fal, kiedy na horyzoncie nie było żadnego lądu.”

Gdyby nie oni, nie wspominałabym dziś tego wszystkiego z uśmiechem na ustach.

5. Czego najbardziej bałaś się przed wypłynięciem, a czego w trakcie przepływania przez Bałtyk?

Moje obawy ewoluowały w czasie. Początkowo bałam się, czy moje umiejętności i doświadczenie nie są za małe. Czy wytrzymam w jesiennych bałtyckich warunkach (dla niewtajemniczonych Bałtyk jesienią jest nieprzewidywalny. Zimny. Wietrzny. Deszczowy. Z krótką, niekiedy wysoką falą). Na jakich trafię ludzi. Czy dam radę fizycznie. A co z chorobą morską. Po rozmowie z kapitanem jachtu, którym miałam pierwotnie płynąć, całkowicie się uspokoiłam. Wróciłam do domu i oznajmiłam rodzinie - PŁYNĘ. Potem miałam przecucie, że coś nie wypali. Niestety sprawdziło się. Rejs został odwołany. Pojawiła się propozycja płynięcia żaglowcem. Byłam jednocześnie strasznie podekscytowana i równie mocno przerażona. Kolejna rozmowa z organizatorką rejsu dała mi poczucie względnego spokoju. Ale do rejsu było jeszcze kilka dni. Spotkałam się i z podziwem, i z głosami, które próbowały mnie świadomie, bądź nie, zniechęcić. Że mam za małe doświadczenie. Co zrobię jak wypadnę za burtę. Przecież do brzegu nie dopłynę. I tu zacytuje Pokolenie Ikea Piotra C. „szukaj tego co kochasz [...] i zrób to zanim umrzesz. Masz życie przeznaczone

dla ciebie, a nie takie, które ktoś ci zaplanował”, więc ograniczyłam ten negatywny strumień informacji i z pozytywnym nastawieniem ruszyłam w stronę Gdańska. 30 km przed celem wszystkie wątpliwości wróciły. Przede wszystkim. NIKOGO NIE ZNAŁAM. Oczywiście wszystkie wątpliwości okazały się totalnie bezpodstawne. Musisz wiedzieć, że ludzie morza są inni. Otwarci.

Z ukształtowanymi przez żywioł charakterami. To oni dali mi poczucie bezpieczeństwa. Nawet w nocy pośród fal, kiedy na horyzoncie nie było żadnego lądu.

Czego się bałam w trakcie? Że stracimy bosmana (śmieje się). Zerwał nam się fał fok (jedna z lin służąca do stawiania żagla). Po naprawieniu fału bosman wchodził po chybotliwej drabince, rozciągniętej między masztem a burtą, żeby ten fał ponownie założyć przy 5 w skali Beauforta. Pamiętam z jakim przerażeniem oglądaliśmy to z dołu, śpiewając: “Hej me bałtyckie morze, wdzięczny ci jestem bardzo, toś ty mnie wychowało, szkołę mi dałeś twardą”.

Hmm czego jeszcze... chyba tego, że mój błędnik się nie dostosuje. Że będę miała silną chorobę morską, która uniemożliwi mi funkcjonowanie. Ale spokojnie. Do wszystkiego człowiek się przyzwyczaja.

6. Co jest Twoim najpiękniejszym wspomnieniem z tej przygody?

Wspomnień mam multum. Tak naprawdę z łezką w oku wspominam każdą sekundę tego rejsu. Od poznania pierwszej osoby. Do trudnych pożegnań. Byłam totalnie zachwycona. Przede wszystkim ludźmi, których poznałam. Każdy był całkiem inny. Wszedł na pokład z innym bagażem doświadczeń. Zarówno żeglarskich,

jak i życiowych. Kolejne mieliśmy zbudować wspólnie i tylko od nas zależało, jak będziemy ten czas później wspominać. Rozmawiam z Tobą właśnie z Gdańska, przyjechałam odwiedzić Bonawenturę i najlepszą załogę na świecie. Wyobraź sobie. Spędzasz z ludźmi na tak małej przestrzeni 5 dni non stop (przecież nie wysiądziesz na środku morza). Po tym czasie wiecie o sobie więcej niż niejedno małżeństwo (śmiech). Tam nie da się udawać. Tam jesteś sobą. Wyszłam z nowymi kiełkującymi przyjaźniami - mam nadzieję że jeszcze nie jedna wspólna przygoda przed nami.

Cudownym wspomnieniem jest uczucie, gdy zostawiasz za rufą ląd, bujają cię fale, oddajesz się wiatrowi i oglądasz rozgwieżdżone niebo (nie wiedziałam, że istnieje tyle gwiazd!). Pamiętam wyjście z portu. Wychodziliśmy po zmierzchu z Gdańska. Żegnało nas oświetlone miasto. Stocznia. Westerplatte. Zapierało dech w piersiach. Pamiętam pierwszą noc na morzu. Totalna ciemność. Łódź przeskakiwała z fali na falę. I to niesamowite wrażenie, że z każdą falą jesteśmy wygranymi. Pamiętam wyjście ze Szwecji (Karlskrona) prosto w stronę słońca, pomiędzy mikro wysepkami, kiedy pierwszy raz za sterem mijałam się z promem.

7. Kiedy spotkałyśmy się, aby wstępnie uzgodnić ten wywiad, mówiłaś dużo o wolności? Czy to przeżycie w jakiś sposób zredefiniowało wolność?

Tak. Żeglownanie jest dla mnie synonimem wolności. Szeroko rozumianej wolności. Mówi się, że wolność i święty spokój zaczynają się 5 mil morskich od brzegu (śmiech). Przede wszystkim wolność głowy. Całkowicie zapominam o problemach codziennego życia. Skupiam się na tym, co tu i teraz. A martwię się tylko faktem, że muszę zejść pod pokład i skorzystać z toalety (śmiech). Nawet po kilku takich dniach wracam oczyszczona.



Z ogromnymi pokładami energii. Bananem na twarzy. Coś w tym jest, że morze oczyszcza. Wywołuje śmiech. Łzy. Zależy, co człowiekowi leży na sercu. Dodatkowo żeglowanie daje mi poczucie pozornej wolności. Pozornej, bo jestem zależna od żywołów. Wody, wiatru. Od warunków meteorologicznych. Od załogi. Ale jednocześnie jestem jak ptak. Bez trosk życia codziennego. W innej, równoległej rzeczywistości, gdzie nie ma ograniczeń. Szklanych sufitów. Podkładanych świń. Jest tylko poczucie, że w zgodzie z wiatrem i za przyzwoleniem Neptuna mogę wszystko i zawojuję świat. Jak człowiek załapie bakcyła, to dzieje się, jak w popularnej szancie „życiem szczur lądowy kieruje sam, chce zostanie lub pójdzie w dal, lecz gdy morze wejdzie w krew, gdy zawoła pójdiesz wnet” - wtedy coraz trudniej jest usiedzieć na lądzie. Każda propozycja rejsu jest jak światełko w tunelu szarej rzeczywistości. Tak naprawdę teraz żyję planowaniem kolejnego rejsu!

8. Jakich rad udzieliłabyś początkującym żeglarzom?

Przede wszystkim podążajcie za marzeniami i nie dajcie się ograniczeniom. Ale jednocześnie pamiętajcie. To nie patent czyni z Was żeglarzy. To doświadczenie i pokora. Korzystajcie z każdej możliwości wyjścia na wodę. Niezależnie od załogi. Jachtu. Pory roku. Czy części świata. Najgorsze, co możecie zrobić, to schować patent do szuflady. Jeśli ograniczają Was środki, pytajcie o możliwość rejsu w zamian za pracę na jachcie. Tutaj nie ma rzeczy niemożliwych! I bądźcie otwarci na świat, na nowe doświadczenia, na ludzi, na uwagi i rady, a zaczniecie najpiękniejszą przygodę Waszego życia. ■

ROZMOWĘ Z ADĄ MULARZ PRZEPROWADZIŁA WIKTORIA MARIA IZDEBSKA

Adrianna Mularz- redaktorka Młodego Medyka, absolwentka Humboldt Universität zu Berlin i Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie, zawodowo analityk budżetu IT, prywatnie kosmopolitka, żeglarka, posiadaczka rozśpiewanego psa, Ferbiego :)

Ukochana Medycyno!

Śniłam o Tobie od kiedy pamiętam. Całe moje życie spowite było rodzinnymi historiami i owinięte fascynacją Twoimi postaciami. Jak mogłam Cię nie pokochać? Jedyna moja kochanko, nigdy nie opuszczałaś moich myśli. Zapraǳnęłam zgłębiać twoje tajemnice, zanim nauczyłam się tańczyć. Zapraǳnęłam obcować z Tobą, zanim nauczyłam się śpiewać.

Dlatego właśnie postanowiłam podporządkować mój czas, zainteresowania i wszystkie aktywności pod Twoje wymagania. Sport dla siły fizycznej, książki o Twojej historii dla podtrzymania ducha walki, godziny imprez zamienione na godziny nad książkami – nikt, kto Cię nie kocha szczerze, tego nie zrozumie.

Choć nie wiedziałam, w jaki sposób przybliży mnie to do Ciebie, zgłębiłam cykle rozwojowe wszystkich roślin i zwierząt świata, zapamiętałam wszystkie piękne odcienie związków manganu i siarki. Przepłakałam wiele nocy i wiele dni, wiele razy mówiłam sobie „wytrzymaj jeszcze do końca tygodnia, do końca miesiąca, do matury”. Dla Ciebie zawsze zaciskałam zęby.

Jednak Ty nigdy nie byłaś wdzięczną kochanką, Medycyno. Wchodziłaś do mojej głowy w najmniej oczekiwanych momentach. Odpoczynek nie dawał mi nigdy wytchnienia przez tęsknotę za Tobą, za marzeniem, aby osiąść Twoje sekrety. Kino, teatr, randka – każdy moment był dobry, abyś wzbudziła we mnie wyrzuty sumienia, że nie przybliżyłam się do Ciebie, nie uczę się. Nigdy nie umiałaś nacieszyć się naszym czasem, zawsze było Ci go mało.

Wreszcie sama uległaś moim względom i pozwoliłaś mi się zbliżyć do siebie. Rozpoczęły się studia na kierunku lekarskim w najzwyklejszym mieście na świecie. Wtedy dopiero zobaczyłam Twoje kły i pazury.

Pokazałaś mi, czym jest prawdziwe cierpienie. Każdego dnia na nowo zasiewałaś w mojej głowie myśl, że jestem niewystarczająca. Kolokwium – niezdane. Egzamin – pierwszy termin nie był moim przyjacielem. Impreza – znów się nie uczysz. Spokojny tydzień – znów nie piszesz pracy naukowej. Ciężki tydzień – znów nie jesteś na bloku operacyjnym. Nawet, kiedy uciekłam dla Ciebie z łoża śmierci, dalej szeptałaś „za miesiąc egzamin, pokaż mi na co cię stać, mała”.

Miałyśmy dobre momenty, to trzeba Ci przyznać, niewdzięczna kochanko. Kiedy uratowałam dzięki Tobie pierwszego pacjenta, kiedy zszyłam pierwszą ranę na łydce, kiedy usłyszałam na pierwszych praktykach „jeszcze tu jesteś?” Pierwsze powroty z dyżurów, pierwsze

telefony do przyjaciół po trudnych operacjach. Pierwsze prawdziwe zmęczenie po dniu na oddziale. Nie zamieniłabym tych pierwszych razów na nic innego. Wiedziałaś jak wynagradzać moje starania i ciężką pracę, szkoda, że zawsze byłaś przy tym bardzo wybredna.

Uczę się żyć z Tobą, chociaż się jeżysz, pokazujesz kły i bardzo dużo ode mnie wymagasz. Jesteś bezlitosna i nie przytulasz na pocieszenie. Wciąż Cię Kocham, Kocham wszystko, co z Tobą związane. Tylko...Tylko czasem nie mam już siły. Gdy znów czuję, że coś mi odebrano, gdy uświadamiasz mi, że do tej specjalizacji także się nie nadam – tracę ostatki siły. Jestem zmęczona Kochaniem Cię. Padam na łóżko i zasypiam od razu. Jesteś moją pierwszą i ostatnią myślą, ale dla Ciebie to wciąż za mało.

Medycyno, mam jedną prośbę, tylko jedną. Daj mi znów jakiś pierwszy raz. Daj mi odrobinę wytchnienia, małeńki chociaż sukces, który przypomni mi, że wciąż jestem Ciebie warta. Daj mi odpocząć na odrobinie poczucia własnej wartości. Zapnij dwa klipsy mojego fartucha, popraw mi stetoskop jeszcze jeden raz. Wyszepcz do ucha: „do roboty, mała”. Wtedy dam sobie radę. ■

**TWOJA,
M.**



STRZELEC

Zęby pacjenta, które ostatnio pokazał mi mój znajomy stomatolog, ukazały mi Twoją przyszłość. Próchnica na nich wyraźnie powiedziała mi: STRZEŻ SIĘ MELONÓW.

Całuję, wróżka Amylaza

(Nie) odwlekaj?

Dostałam budzik. Ale nie taki zwykły, z cyfrowym wyświetlaczem i funkcją wyłączenia alarmu przez klepięcie go na ślepo w „główkę”. Dostałam taki, jaki chciałam już dawno sobie kupić, ale wciąż tego nie zrobiłam. W stylu retro, z klasyczną tarczą i dzwonekami, w które codziennie o 6:15 uderza rozszalały młoteczek. I choć jest fajny, to są chwile, gdy bardzo go nie lubię. Może ku Waszemu zdziwieniu - nie jest to czas pobudki. To ten moment na „x” godzin wcześniej, kiedy patrząc na tarczę zegarka, uzmysławiam sobie ile czasu z całego dnia pozostało mi na sen. I dlaczego znowu jest go zbyt mało. Co sprawiło, że większość obowiązków przełożyłam na późne godziny wieczorne?

Odpowiem jednym słowem - prokrastynacja.

Chyba każdy wie czym jest prokrastynacja i śmiej twierdzić, że prawie każdy choć raz jej doświadczył. Według badań z 2016r. odkładanie czynności na później deklarowało aż 80% Polaków. A co najchętniej odwlekamy w czasie? W zasadzie wszystko, co się da - zwykle obowiązki domowe (jak sprzątanie, czy pranie), zadania zawodowe, a także pisanie tekstów do Młodego Medyka. Tak, właśnie w takich okolicznościach powstał ten artykuł. Wytłumaczę się tak - musiałam wczuć się w sytuację, prawda? A może wcale nie muszę się tłumaczyć? Może to, co czasem uważamy za naszą wadę okazuje się tak naprawdę czymś zupełnie normalnym, a nawet dobrą drogą do sukcesu?

Procrastinatio i jej jasna strona mocy

Osoby, których dotyczy prokrastynacja, częściej wpadają na kreatywne pomysły. Poprzez odłożenie swoich zadań na później ma się w końcu więcej czasu na zastanowienie i przemyślenie rozwiązania swojego problemu. Przecież szybkie zrealizowanie pierwszej koncepcji nie

pozwała na poszukiwanie nowych, często nawet lepszych alternatyw. Ponadto niektórzy pracują efektywniej pod presją czasu. Pozwala to im na poradzenie sobie z zadaniem szybciej i mniej „boleśnie”, niż miałyby to miejsce w przypadku rozłożenia swoich obowiązków na kilka dni. Z tą zaletą wiąże się też kolejna - prokrastynacja pozwala w pełni wykorzystać wolny czas przed finalną realizacją zadań. A wolny czas nie zawsze oznacza tylko wielogodzinne przeglądanie facebooka, ale też chociażby naukę związaną z zagadnieniami, które faktycznie nas interesują. A to wszystko oczywiście może zaowocować w przyszłości i pomóc nam w szybszym rozwiązywaniu kolejnych, odkładanych przez nas problemów. *Work smarter, not harder* jak to mówią.

A co z wadami?

Oczywiście prokrastynacja ma ich wiele! I nie należy o nich zapominać. W ogóle uważam, że skrajności w jakiegokolwiek dziedzinie życia nie są najlepszym rozwiązaniem. Więc każdego zachęcam do poszukiwania swojego złotego środka. Zakładam, że większość naszych czytelników już trochę zna swój charakter oraz sposoby na skuteczne, ale też przyjemne radzenie sobie z obowiązkami. Jeśli praca pod presją czasu jest dla Was najlepszym wyjściem - super! Nie zmieniajcie tego. Jeśli wręcz przeciwnie - powoduje stres i złe wyniki - pomyślcie nad wprowadzeniem zmian „małymi kroczkami”. Najważniejsze jest, by każdy z nas czuł się dobrze i nie miał wyrzutów sumienia związanych z obowiązkami. I tego Wam wszystkim życzę - stabilności i spokoju ducha w pokonywaniu codziennych trudności. ■

MARTYNA SZCZERBAKOW

Barwy czerni i bieli w kinematografii

Czerń i biel kojarzymy głównie z monotonią i rutyną. Nie dajmy się jednak zwieźć- odcieni szarości jest znacznie więcej, niż mogłoby się wydawać. Łatwo to dostrzec chociażby w kinematografii. Monochromatyczne dzieła nie od dziś zadziwiają różnorodnością środków i bogactwem przekazu. „Siódma pieczęć”, „Dwunastu gniewnych ludzi”, „Psychoza”, a także nowsze dzieła, takie jak „Ida” czy „Roma”, to tylko niektóre z przykładów.

„Popiół i diament” (1958) reż. Andrzej Wajda

Buntownik bez powodu? A może z wyboru? Jakby nie patrzeć, grający główną rolę Zbigniew Cybulski łamał zasady zarówno w filmie, jak i w życiu. Nazywany polskim Jamesem Deanem, wcielał się zwykle w role zagubionych i spontanicznych, a przede wszystkim indywidualnych postaci.

W filmie Andrzeja Wajdy „Popiół i diament”, zrealizowanym na podstawie książki o tym samym tytule,



niezwykle barwnemu bohaterowi, granemu właśnie przez Cybulskiego, wtórują równie barwne, choć czarno-białe kadry. Ujęcia są opatrzone jasnym światłem i kontrastującym cieniem. Nieprzypadkowy w tej kompozycji jest sposób rozmieszczenia bohaterów. W efekcie zastosowanej symboliki o nastrojach i rozterkach głównych

postaci nie dowiadujemy się tylko dzięki informacjom wynikającym z rozmowy, ale także dzięki współgraniu postaci z oświetleniem.

„Persona” (1966) reż. Ingmar Bergman



Czerń i biel mogą też podkreślać sprzeczności, z jakimi zmagają się jednostki. Świetnym przykładem jest twórczość Ingmara Bergmana, szwedzkiego reżysera będącego przedstawicielem kina autorskiego.

W „Personie”, za pośrednictwem wielu zabiegów, dowiadujemy się o wewnętrznym rozdarciu głównej bohaterki. Gwałtowne zmiany oświetlenia powodujące niepokój, zbliżenia oraz użycie czerni i bieli do skonstruowania wizerunku bohaterki, przykładowo na powyższych zdjęciach, pozwalają przypuszczać, że obydwie kobiety przedstawiają dwojakie oblicze jednej osoby. Kto by pomyślał, że szarości mają taki potencjał!

„Wściekły byk” (1980) reż. Martin Scorsese



Podobno Martin Scorsese podczas oglądania początkowej wersji „Wściekłego byka” nie był zadowolony z otrzymanego efektu. Szczególnie z czerwonych rękawic bokserkich, jakie nosił na ringu Jake La Motta. Twórcy filmu uznali, że rozwiązaniem, które doprowadzi do harmonii, będą czerń i biel. W efekcie dzieło, jakie dziś znamy, jest w większości monochromatyczne.

Poza tym, czerń i biel dodają całej produkcji trochę chłodu, a może i neutralności? W końcu Scorsese jest znany z tego, że nie ocenia bezpośrednio postępowania swoich bohaterów. Zamiast tego, pozostawia widzowi możliwość własnej interpretacji.

„Zimna wojna” (2018) reż. Paweł Pawlikowski

Zimna wojna bezsprzecznie jest kojarzona z monochromatycznością. Znajdziemy tu wiele zarówno jasnych, rażących ujęć, jak i tych mrocznych, kontrastujących.



Światło i cień przeplatają się wzajemnie. W tej sytuacji dynamika filmu, uzyskana z wykorzystaniem potencjału czerni i bieli, dobrze współgra z burzliwą miłością dwójki bohaterów.

„Artysta” (2011) reż. Michel Hazanavicius



A co, jeśli czerń i biel towarzyszą filmowi z konieczności? Tak dzieje się w przypadku „Artysty”. Monochromatyczność jest niezbędna do odwzorowania filmu niemej, produkcji, która w latach 20. XX wieku chyliła się ku upadkowi, ustępując miejsca filmowi dźwiękowemu.

O trudnościach, jakie niesło za sobą udźwiękowanie, wie najlepiej gwiazdor kina niemej – wspomniany „Artysta”. Przeciwny wszelkim zmianom, które mogą zagrozić jego karierze, postanawia pozostać wierny sobie. Milczy. A razem z nim milczy cały film – podczas seansu nie usłyszymy (prawie) żadnego słowa!

Po dodaniu ścieżki dźwiękowej, kostiumów, teatralnej gry aktorskiej oraz wspomnianych czerni i bieli, otrzymujemy wiernie odwzorowane, a także jedyne w swoim rodzaju, dzieło.

Ludzie mówią, że „jak w kinie, tak i w życiu” (wcale nie wymyśliłam tego powiedzenia na poczekaniu). Mówią, że „Świat jest teatrem, a ludzie aktorami” (podobno powiedział to jakiś Szekspir).

Po połączeniu obu tych sentencji można pomyśleć, że żyjemy dziś w czarno-białym filmie. Idąc za ciosem – „jak w życiu, tak w filmie”. Choć monochromatycznie, to za każdym razem różnorodnie i barwnie. Nawet, jeśli na pierwszy rzut oka tego nie widać.

ALEKSANDRA LUBOWIECKA

Szklany erotyk

Popycham szklane drzwi i od razu zalewają mnie miriady światła. Otula mnie ciepło palących się świec. Wieszam płaszcz na krzesło i dosuwam się do stolika, wprawiając okoliczne płomienie w ruch. Spoglądam w przerażająco głębokie, lazururowe oczy. Tracę poczucie czasu.

Znalazłem te oczy w sieci i od razu umówiłem się na rendez-vous. Z miejsca zapragnąłem w nich utonąć. Zatracić się. Teraz, siedząc tu i patrząc w sam ich środek, boję się, że już nie wypłynę na powierzchnię. Desperacko nabieram tchu, póki jeszcze mogę, póki jeszcze jestem płytko. Odrywam od niej wzrok i rozglądam się zamroczony dookoła. Wśród światła lokalu dostrzegam nagle Majkę. Odsuwam krzesło, przerzucam płaszcz przez ramię i porzucam te lazururowe oczęta na dobre.

Boję się utonąć.

Dosiadam się do Majki.

Uśmiecha się na mój widok. Kładzie łokieć na wypolerowanym stole i opiera podbródek na nadgarstku. Ręką wytwornie zasłania usta. Od tej pory mogę co najwyżej zgadywać jej emocje po oczach.

Spogląda na wystawioną przeze mnie dziewczynę. Nic nie mówi.

Boże, jak ja kocham kobiety, które znają tę pyszną sztukę milczenia.

Te świece. Te miriady refleksów. To całe miejsce.

To wszystko by umarło, gdyby się odezwała. Zadrłaby się jej słowami, jakiegokolwiek by one nie były. A tak pozostawała tego wszystkiego częścią.

Dziewczyna o lazururowych oczętach zarzuca torebkę na ramię i wychodzi. Nie jest głęboko dotknięta. A ja nie jestem pierwszą muchą, która nie złapała się w jej słodką sieć.

Trzasnęły szklane drzwi. Majka po wymownym zawahaniu decyduje się wrócić do mnie spojrzeniem.

- Kto wybrał miejsce, ty czy ona? - dopływa do mnie jej głos.

- Ja - odpowiadam.

W jej oczach nie tonę, ale z własnej woli wracam do nich raz po raz.

Wertuję w myślach tematy, które mogłyby spłynąć na mój język, jednak wszystko wydaje się być postrzelonym tańcem kiczu i oczywistości. Wybawienie od drobnej niezręczności serwuje nam już w początek kelner samym swoim pojawieniem się. Majka zamawia coś, co kosztuje nie wiem ile pieniędzy, ale sporo czasu. A ja wciąż biję się z myślami. Myśli wygrywają.

Zastanawiam się, czy ona w całej tej swojej prostocie jest tak bardzo nieświadoma, czy tylko ją udaje, testując moją odwagę.

- W co ty, Maju, wierzysz? - pytam.

- Bo ja wiem... Może w los. - odpiera.

- A gdy siedziałem z tamtą dziewczyną?

- Wtedy to już nie wierzyłam w niego na pewno. Chyba że byłby rzeczywiście ślepy.

Szukam w jej obliczu drobnego śladu emocji. Szukam choćby najmniejszego cienia grymasu na policzkach czy brwiach. Szukam potwierdzenia prostoty. Ona, ku mojemu zdumieniu, odsłania twarz i ukazuje ją całą, pełną. Figlarnie nadętą. Odwraca ją ku światłom błyskającym na szybie obok. Goni je wzrokiem, jak kot goni uciekający kłębek włóczki.

Znów zjawia się kelner, opróżnia tacę i znika. Już obejmuję szklanę, gdy za mną rozlega się szczyrbaty szcęk drzwi. Dudnią za mną ciężkie, stanowcze kroki. Po chwili krzesło obok mnie odsuwa się, by ugościć pośladki zdyszanego faceta. Leniwie odwracam w jego kierunku wzrok. Ma głębokie, lazururowe oczy. Pewnie można by w nich utonąć.

Duszką kończę drinka, wsuwam pod szklanę banknot.

Doganiam błędzący wzrok Majki.

- Kto wybrał miejsce, ty czy on? - pytam.

Maja, wysłuchawszy, znów ucieka spojrzeniem, więc podnoszę się i przerzucam płaszcz przez ramię. Już robię kilka kroków w kierunku drzwi, gdy do moich uszu dopływa jej głos:

- Ja.

PIOTR WALICKI



OGŁOSZENIE MATRYMONIALNE

Brad Pitt

Przystojny inżynier z brodą jak u drwała.
Chętnie zmierzy każdy cal Twego ciała.
Prawdopodobnie, gdy go zobaczysz,
Nie uwierzysz na kogo paczysz.
To on Brad Pitt polibudy,
Nie przywiążesz mnie łańcuchem do budy.
I to we mnie lubicie,
Ach, Wy moje kocicie.



Historia zapisana na paryskiej mączce

Tenis ziemny nie należy do najpopularniejszych dyscyplin sportowych w Polsce. Jednak wkrótce może się to zmienić. A to wszystko za sprawą ogromnego sukcesu 19-letniej Polki, która 12 października br. wywalczyła na paryskich kortach im. Rolanda Garrosa tytuł mistrzyni wielkoszlemowej w rywalizacji singlowej kobiet.

Do tej pory żadnemu z naszych rodaków trenujących wyczynowo tenis ziemny nie udało się dokonać tej sztuki. Bliska historycznego triumfu była w latach trzydziestych XX wieku Jadwiga Jędrzejowska, która trzykrotnie dotarła do finału tej rangi imprezy. Kolejna okazja nadarzyła się dopiero w 2012 roku, kiedy to na wimbledońskiej trawie Agnieszka Radwańska rozgrywała finał z Sereną Williams. Ostatecznie Amerykanka okazała się lepsza i wygrała trzysetowy pojedynek.

Fakt, jak długo Polacy musieli czekać na wielkoszlemowy triumf swojego rodaka, pokazuje wagę tego osiągnięcia. Jednak nie każdy zdaje sobie sprawę, że to niejedyny powód. Wielki Szlem to cykl najważniejszych i najbardziej prestiżowych rozgrywek w tenisowym kalendarzu, odbywających się co roku w czterech miastach, tj. Melbourne (Australian Open), Paryżu (wspomniane French Open/Roland Garros), Londynie (Wimbledon) i Nowym Jorku (US Open). Iga Świątek, bo o niej mowa, dokonała w stolicy Francji rzeczy niemożliwych. Startując jako 54. zawodniczka rankingu WTA, wygrała cały turniej, co nie udało się żadnej tenisistce z tak niską lokatą od momentu wprowadzenia w 1975 roku komputerowych rankingów. Zrobiła to w wielkim stylu, nie tracąc do samego triumfu ani jednego seta. Pokonała po drodze trudne rywalki, m.in. 15. raketę świata Marketę Vondrousovą, z którą przyszło jej się mierzyć już w pierwszej rundzie, oraz wiceliderkę rankingu pań Simonę Halep, której zrewanżowała się za bolesną ubiegłoroczną porażkę na paryskich kortach, zwyciężając w meczu czwartej rundy 6:1, 6:2.

W finale pokonała natomiast Sofię Kenin, pozbawiając ją tym samym szansy na zdobycie kolejnego tytułu mistrzowskiego w Wielkim Szlemie (22-letnia Amerykanka zdobyła swój pierwszy tytuł wielkoszlemowy na początku tego roku, wygrywając Australian Open). Nie zapominajmy o tym, że raszyszanka grała także w parze z Amerykanką Nicole Melichar w półfinale gry podwójnej, gdzie po zaciętym meczu uległy duetowi Alexa Guarachi i Desirae Krawczyk.

W tym roku w finale mężczyzn zwyciężył Hiszpan Rafael Nadal, po raz trzynasty zdobywając tytuł na kortach Rolanda Garrosa i potwierdzając swoją dominację w tym turnieju. To właśnie pochodzący z Majorki tenisista jest od dziecięcych lat tenisowym wzorem dla Polki. Na korcie była równie waleczna i zmotywowana jak jej idol.

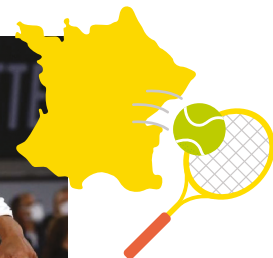
Jeśli ktoś dalej nie jest przekonany, że ten rok należał do naszej zawodniczki, to warto przypomnieć, że Iga zdawała w tym roku maturę, co udało jej się znakomicie. Przez wiele lat łączyła naukę w szkole z treningami tenisa, co dla wielu może być zaskoczeniem. Jeszcze do niedawna zastanawiała się nad rozpoczęciem studiów, jednak po ostatnich sukcesach postanowiła mocniej skupić się na sportowej karierze. Ma wokół siebie zespół ludzi, z którymi doskonale się dogaduje, a rozpoczęcie pracy z psychologiem dało nadspodziewanie dobre efekty.

W Paryżu za zwycięstwo w rywalizacji singlowej pań Iga zarobiła 1,6 mln euro. Stała się także rozpoznawalna na całym świecie. Wywalczone punkty rankingowe pozwoliły Polce awansować na 18. lokatę w rankingu WTA. Pozostaje trzymać kciuki za dalsze sukcesy naszej rodaczki i mieć nadzieję, że ten triumf przyczyni się do rozwoju tenisa ziemnego w Polsce, czego życzyłaby sobie sama Iga.

Katarzyna Fiodun



Fot. PAP/EPA



„Nie lękajcie się, maskujcie się!”

Listopadowy poranek. Jak co dzień, już od 3 lat, spokojnie zmierzam w kierunku swojego kochanego biura, w którym przyjdzie mi przepracować następnych kilka godzin. Teoretycznie wszystko jest jak zawsze, a jednak już od marca bezustannie mijam wtopione w otoczenie ogłoszenia o zagrożeniu epidemiologicznym, komunikaty o konieczności noszenia maseczek, czy też regularnego mycia rąk. To ostatnie wezwanie staje się pierwszą czynnością, której dokonam po wejściu do biura.

Ostatnimi czasy mimowolnie, podobnie jak większość z nas, za pośrednictwem środków masowego przekazu musiałem przejść błyskawiczną reedukację w zakresie mikroorganizmów i wszystkiego, czego ludzkie oko nie jest w stanie zobaczyć bez metaforycznego szkieleta i oka Mędrca z „Romantyczności” Mickiewicza.

Mam jednak pewność, iż doświadczenie obecnej pandemii z pewnością sprawi, że nasza kultura, cywilizacja i społeczeństwo będą musiały odpowiedzieć na nowe pytania, jak np.: co to właściwie znaczy „nosić maseczkę” w dzisiejszych czasach?

Niniejsze, jedno z najważniejszych – o stan współczesnej tożsamości człowieka w czasie pandemii, a przez to także i całej ludzkości – postawił w jednym ze swoich ostatnich wywiadów słoweński postmodernistyczny filozof Slavoj Žižek. W dzisiejszych czasach niewątpliwie będziemy potrzebowali na nie odpowiedzi.

Nie jest przypadkiem, że to akurat maseczka jest leitmotiwem wszelkiego rodzaju teorii spiskowych, które wyrosły niczym grzyby po deszczu w ostatnich miesiącach. Stała się dowodem globalnego spisku, interwencji jaszczurzych kosmitów, czy czegokolwiek sobie tylko zażyczycie.

W teorii demokracji, a także w innych naukach społecznych zwraca się szczególną uwagę na znaczenie, siłę oraz rolę symboli. W prostych słowach można powiedzieć, że ten, kto w danym okresie historycznym posiadał władzę nad kreacją symboli posiadał także

władzę nad „ludzką duszą”, a co ważniejsze - uzyskiwał legitymację do sprawowania władzy.

Nie bez powodu podczas ostatniej debaty prezydenckiej w Stanach Zjednoczonych Joe Biden posłużył się maseczką, jako symbolem społecznej odpowiedzialności. Uczynił to w kontrze do swojego rywala, Donalda Trumpa, który bezustannie fotografował się bez niej na ostatnim etapie kampanii wyborczej. Można przypuszczać, że to właśnie ona przedstawiła Bidena niezdecydowanym wówczas wyborcom jako człowieka, który stara się racjonalnie podchodzić do zaleceń prawdopodobnie większości lekarzy na całym świecie, a przez to wierzącego w fakty i naukę ponad domysły i teorie spiskowe. Być może to był jeden z czynników, który pomógł mu wygrać ostatnie wybory.

Czy możemy sobie jednoznacznie odpowiedzieć czym faktycznie jest noszona przez nas maseczka? Prawdopodobnie jeszcze nie, choć niektórzy jak np. włoski filozof Giorgio Agamben mogliby nazwać prawny obowiązek noszenia jej czymś na kształt „techno-medycznego despotyzmu”. (org. techno-medical despotism). Na początku 2020 roku określił on tym mianem wprowadzaną we Włoszech na początku epidemii kwarantannę i wszelkiego rodzaju obostrzenia. Z drugiej strony moglibyśmy spojrzeć na maseczkę jak na jeden z nabo, którym być może pokonamy pandemię w krótszej lub dłuższej perspektywie. Zabawę we wróżkę należy zostawić profesjonalistom, ja zaś w środku tego całego zamieszania mogę jedynie nadal myć ręce, do czego was wszystkich gorąco zachęcam.

Na początku listopada, kiedy piszę ten tekst, wszyscy narzekamy na brak dobrych wiadomości i pozytywnego przesłania. Wobec tych okoliczności mogę jedynie do nas zaapelować parafrazując słowa wielkiego Polaka: Nie lękajcie się! Maskujcie się!

P.

Gratulacje

W imieniu Redakcji „Młodego Medyka” pragnę serdecznie pogratulować wybranej w tym roku akademickim nowej przewodniczącej Samorządu Doktorantów UMB, mgr. Małgorzacie Grudzińskiej.

Pani mgr Małgorzata jest doktorantką w Zakładzie Patomorfologii Ogólnej, wyjątkową nauczycielką akademicką, naukowczynią oraz towarzyszką najlepszych rozmów na spotkaniach organizacji studenckich.

Mam nadzieję, że zapał Pani Magister nie ostygnie w żadnym momencie kadencji oraz będzie napełniać Panią ciągłą dumą z osiągnięć naszego Samorządu Doktorantów.

Z poważaniem,
Wiktoria Maria Izdebska
Redaktor naczelna



fol. Wojciech Więcko

Chory przewlekle

- instrukcja obsługi

Masz przed sobą unikatowy model. W zależności od egzemplarza, może być w jednym lub kilku kawałkach (uwaga - wizualna ocena nie zawsze umożliwia prawidłowy ogląd sytuacji). Z instrukcji krok po kroku dowiesz się, jak właściwie postępować.

1. Wyjmij z pudełka

Choroba zmienia rzeczywistość. Wywraca świat do góry nogami. Warto jednak postarać się o to, aby nie zamykać chorego i jego otoczenia jedynie w tej monotematycznej bańce informacyjnej i zorganizować chociaż trochę czasu z dala od choroby. Rozwój hobby, słuchanie muzyki, rozmowa o czymś innym... Małe rzeczy, a mogą zmienić wiele.

2. Pozwól zdjąć folię ochronną

Trudno jest cierpieć przy kimś. Bardzo trudno. Jednak ważne jest, byś postarał się stworzyć klimat pełen ciepła i zaufania sprzyjający szczerzej rozmowie. Nie musisz robić tego sam, dobrze może sprawdzić się także spotkanie z terapeutą. Chorobie towarzyszy wiele silnych, czasem sprzecznych ze sobą emocji, które starannie skrywane we wnętrzu mogą przytłaczać. Dlatego dobrze mieć kogoś, z kim można się tym wszystkim podzielić.

3. Sprawdź zawartość opakowania

Być może łapiesz się na tym, że patrzysz na chorego przez pryzmat jego schorzenia. Nie. Nie stoi przed Tobą cukrzyca ani rak żołądka. Tu stoi Ania, Marek czy Krysia.

Z całą historią swojego życia, a nie tylko tą od czasu diagnozy. Zdarza się też, że sam pacjent patrzy na siebie przez pryzmat choroby. Przypominaj mu, że owszem, jest to element jego życia, ale nie jedyny wyznacznik, nie coś, co definiuje go jako człowieka.

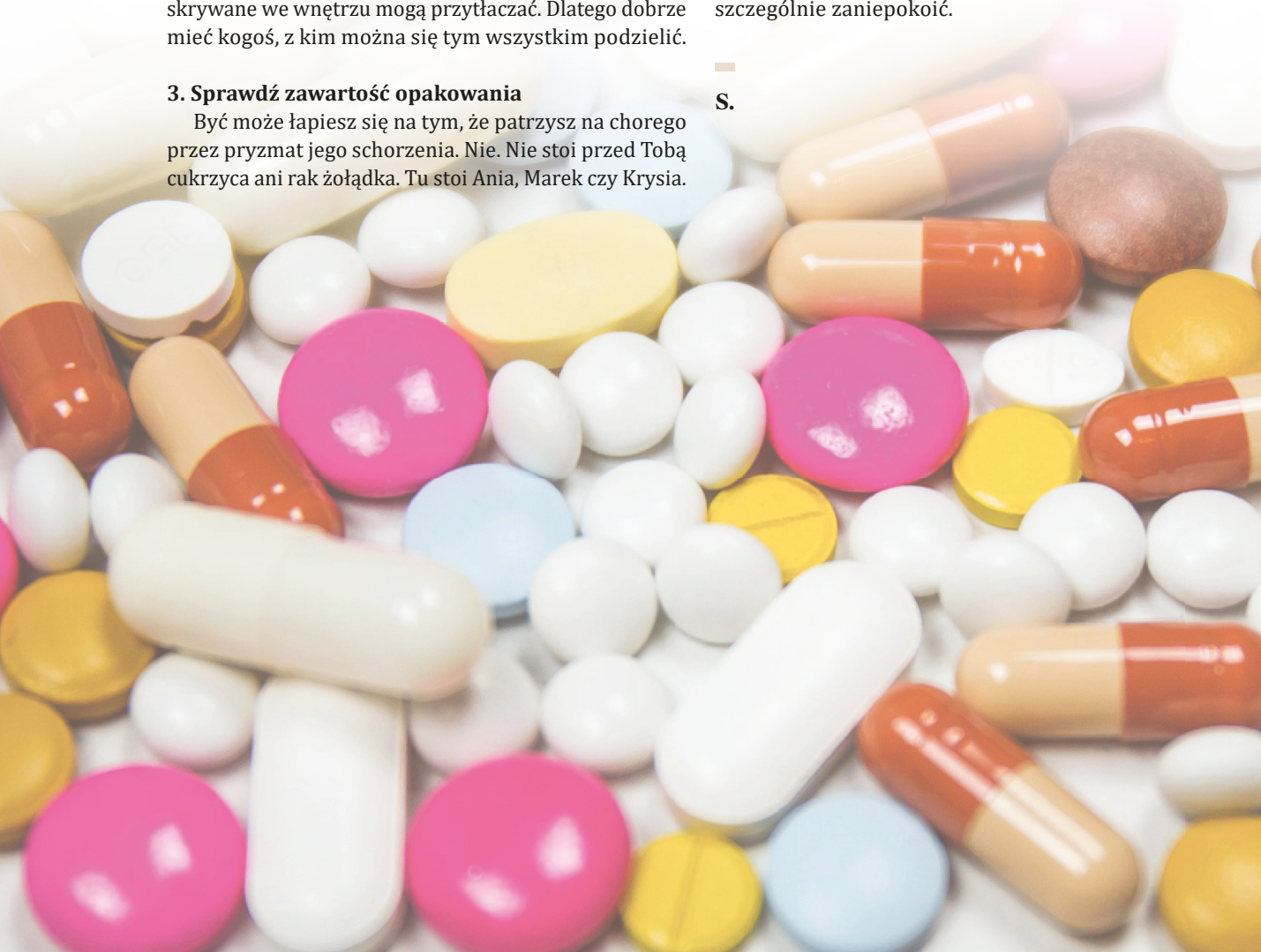
4. Używaj zgodnie z przeznaczeniem

Nie popadaj też w inną skrajność. Bo nie ma co udawać, że wszystko jest po staremu. Że taka sama jest wydolność organizmu czy siła. Pamiętaj o tym, aby uniknąć kłopotliwych sytuacji. Miej na uwadze także to, że stan chorego może się zmieniać. Bądź uważny na wszelkie takie symptomy, mogą to być istotne sygnały.

5. Regularnie sprawdzaj stan techniczny

Zażywanie leków, badania kontrolne czy wizyty u lekarza to teraz codzienność. Jeśli pacjent nie ma do tego głowy, koniecznie miej na to wszystko oko. Jeżeli ma głowę na karku, to super, ale - co dwie głowy to nie jedna. Zapisz sobie, jakie leki bierze na stałe Twój bliski i w jakich dawkach. Zapamiętaj też nazwę choroby i zapytaj lekarza, jakie są objawy, które powinny szczególnie zaniepokoić.

S.



K. Pietranig

Czemu jestem taki pospinany, czyli kilka słów o sztywności

Czujesz, że równolegle po obu stronach kręgosłupa masz dwie dębowe dechy? A może po spędzeniu 5 godzin przed komputerem Twoje przedramię stwardniało (hehe), a przy zgięciu boli i zakres ruchu wydaje się jakiś taki mały? Tego typu odczucia lubią koegzystować, aczkolwiek nie zawsze, i definitywnie nie oznaczają tego samego.

Uzucie sztywności mięśniowej jest sprawą mocno subiektywną. Określenia typu „coś jest spięte” jest nieprecyzyjne – innymi słowy, prawdopodobnie opisuje jakiś niewielki proces patologiczny, któremu towarzyszy niewielki ból i dyskomfort – jest to symptom. Symptom bardzo powszechny, a aby dolegliwościom z nim związanym ludzie często próbują różnych form rozciągania (na przykład poprzez jogę). Próbuje się także poprawić swoją domniemaną nieregularną posturę. Oprócz tego częstym rozwiązaniem jest wizyta u chiroprasyków albo terapeutów manualnych w celu „uwolnienia powięzi”. Wszak jednym z najbardziej popularnych zwrotów w takich gabinetach jest „jesteś bardzo spięty/a...”, a w praktyce... To właściwie bezsensowne słowa. Tego typu odczucia mają wiele przyczyn, a najczęściej taką sztywność traktujemy jako poważny objaw czegoś, a nie po prostu odmianę jakiegoś okazjonalnego, nieszkodliwego objawu bólowego – a ta perspektywa jest dla nas znacznie korzystniejsza, bo (zgodnie z prawdą) nie prowadzi do powstania w naszych głowach obrazu naszego ciała jako czegoś bardzo wrażliwego i podatnego na dysfunkcje tylko ze względu na jakąś tam małą ‘sztywność’...

W takim razie – jaka jest jej przyczyna?

Kiedy odczuwamy sztywność w mięśniach mamy wrażenie że ‘coś jest nie tak’. Nikt chyba nie uważa takiego odczucia za coś przyjemnego. Tak więc co jest nie tak? Skoro mamy do czynienia z symptomem – jaki proces patologiczny za nią stoi? Odpowiedzi, jak to zwykle bywa w medycynie, może być wiele, i niemożliwym jest na starcie zasugerować coś konkretnego, a ktoś, kto uważa się za zdolnego do momentalnego, bezbłędnego określenia jej pochodzenia – po prostu plecie głupstwa. Poniżej wymienię kilka czynników, w kolejności od tych najbardziej powszechnych, i tylko te, w przebiegu których mamy do czynienia ze zmniejszeniem zakresu ruchu:

- sztywność po ciężkim treningu
- „punkty spustowe”
- tendinopatie, urazy z zużycia
- przyczyny związane z przebiegiem chorób autoimmunologicznych
- niewytłumaczalny, przewlekły ból np. przebiegu fibromialgii
- zaburzenie lękowe uogólnione

- efekty uboczne różnych leków, np. risperidon, zatruć

- dystonie różnego pochodzenia

- hipermobilność (dziwne, co nie? Przecież wydawałoby się, że im mobilniejsi jesteśmy – tym mniej ‘sztywni’ powinniśmy być!)

Generalnie stawianie diagnozy w celu ustalenia pochodzenia sztywności bywa tak ciężkie jak diagnozowanie przyczyny przewlekłego bólu – w końcu istnieje olbrzymia ilość kumulujących się procesów, które mogą za nim stać.

O co chodzi z tym zakresem ruchu?

Nawet ludzie, których zakres ruchu w stawach mieści się w górnych granicach normy mogą odczuwać sztywność, ba – tak jak napisałem powyżej – hipermobilność może do niej predysponować[1], podczas gdy osoby z ewidentnie ograniczonym zakresem ruchu mogą czuć się zupełnie dobrze. Skąd te różnice? Prawdopodobnie stąd, że taka sztywność (podobnie jak ból) jest ekstremalnie nieprzewidywalnym odczuciem, które jest ‘narzucane’ na naszą percepcję przez nasz mózg głównie ze względu na wymuszenie na nas ochrony danego miejsca, które przeradza się w nadmierne wyczulenie – do tego stopnia, że właśnie to wyczulenie staje się znacznie bardziej poważną sprawą niż pierwotny problem – coś w stylu ciągłego „falszywego alarmu”. Brzmi bardzo dziwnie, prawda? Być może, ale... na to wskazują najnowsze badania na temat bólu[2] (obszerny temat na być może kolejne artykuły)! Istnieje wiele jednostek chorobowych, które naprawdę poważnie ograniczają zakres ruchu (dystonie), ale w ich przebiegu ludzie raczej nie zgłaszają poczucia ‘sztywności’ – bo byłoby to coś na wzór określania temperatury w domu jako „cieplej”, podczas właściwie płonie nam strop.

„Normalny” zakres ruchu jest zazwyczaj bez znaczenia...

Jedynym obiektywnym sposobem na określenie czyjejs rozciągliwości jest pomiar za pomocą kątomierza. Zmniejszony zakres ruchu stwierdzamy wtedy, gdy kąt w obrębie którego chcemy wykonać ruch nie jest tak duży jak tego oczekujemy. Czyli właściwie jaki? Otóż w przypadku ludzi jest to praktycznie bez znaczenia, gdyż populacyjna zmienność w tej kwestii jest bardzo duża. Najlepszym rozwiązaniem byłoby spojrzenie na to przez pryzmat tego jak dużo tego zakresu dana osoba potrzebuje w swoim życiu – przykładowo, osoby ćwiczące sztuki walki powinny być na tyle rozciągnięte by kopnięcia na głowę przeciwnika były możliwe, podczas gdy pracownik biurowy, który dla sportu lubi sobie na przykład pobiegać, do niczego nie potrzebuje takiego zakresu ruchu, i błędem jest

opisywanie tego człowieka jako osoby PATOLOGICZ-
NIE nierozciągniętej, czy też insynuowanie, że taki
stan rzeczy może prowadzić do wykształcenia się
u niego jakichś dysfunkcji. W końcu wiele ludzi jest
nierozciągniętych, a brak umiejętności dotknięcia
własnych palców przy skłonie tak naprawdę nikogo
w niczym nie ogranicza, a mimo wszystko przyjęło
się uznawać że ta cała rozciągliwość to taka ‘ważna
sprawa’ aby nie doznać jakichś kontuzji czy urazów
(a piszę to z perspektywy osoby, która za czasów tren-
ningów Taekwon-do bezproblemowo robiła pełny
szpagat – obecnie już nie jestem w stanie tego zrobić,
ale nie przeszkadza mi to w podnoszeniu 190-kilo-
gramowej sztangi w przysiadzie, nie narzekając na
jakieś kłopotliwe bóle; temat rozciągania omówiłem
w artykule na swojej facebookowej stronie „Dźwigac
i Uczyć”, zainteresowanych zapraszam).

W takim razie jak to możliwe, że mamy do czynienia
z jakimś podrażnieniem tkanek, a nie możemy jedno-
znacznie określić jego pochodzenia? Otóż przewlekły,
lekki stan zapalny tkanek występuje znacznie częściej
niż przyjęło się go diagnozować. Najprawdopodobniej
najpowszechniejszą przyczyną tego typu procesów
zapalnych jest... po prostu starzenie się organizmu.
Wraz z upływem lat w organizmie każdego człowieka
procesy zapalne pojawiają się co raz częściej i inten-
sywniej, u niektórych bardziej – u innych mniej[3]
(przykładem jest reumatoidalne zapalenie stawów
– ryzyko zachorowania rośnie wraz z wiekiem). I praw-
dopodobnie jest to dominujący czynnik w przypadku
zdecydowanej większości „sztywności” mięśniowo-
szkieletowych u ludzi po trzeciej dekadzie życia. Ale
moment – przecież jest też bardzo dużo młodszych
ludzi, którzy odczuwają coś takiego. Co z nimi? Jak
zwykle – wiele możliwych przyczyn, ale przy przewlek-
łych i intensywnych dolegliwościach jedną z bardziej
prawdopodobnych i wartych głębszych rozważań
wydaje się leżeć w istnieniu punktów spustowych.

Punkty spustowe

W obrębie niektórych tkanek sztywność odczuwa-
my mocniej niż w innych, szczególnie gdy je podraż-
nimy – no i tutaj prym wiodą mięśnie szkieletowe. Ale
co innego niż mocny trening może podrażnić nasz
mięsień? W przypadku młodszych ludzi głównym
podejrzany stają się punkty tkliwe, inaczej mó-
wiąc mamy tu do czynienia z fenomenem punktów
spustowych. Jak narazie nie wiadomo czy podczas
ich powstawania mamy do czynienia z dosłownym
miejscowym mikro-przykurczem mięśni (jest to
stara i mocno kontrowersyjna teoria), a same punkty
spustowe mogą mieć zaplecze czysto neurologiczne,
związane z czuciem[4]. Pomijając kwestie tego jak
one właściwie działają i jak należy do nich podejść
w praktyce klinicznej (co jest kolejnym olbrzymim
tematem, którego nie sposób tu obszerniej poru-
szyc – zainteresowanych odsyłam do książki autora,
dostępnej pod tym [5] przypisem) - te ogniska tkanki
miękkiej są wrażliwe na dotyk i nacisk bez łatwo

wytłumaczalnego powodu, są bardzo powszechne,
a do każdego miejsca które boli (‘aktywnego’ punktu
spustowego) możemy przyporządkować kilka innych
w okolicy, które dają nieco mniejsze objawy bólowe
i uczucie sztywności. Gdy objawy są dotkliwe i nie
przechodzą – warto szukać pomocy u kompetentnego
fizjoterapeuty, który równocześnie nie będzie spieszył
się w zapewnianiu nam konkretnej, jednoznacznej
diagnozy, równocześnie przekonując, że jest w sta-
nie nam pomóc jedynie za pomocą paru uciśnień
na niektóre miejsca na naszym ciele. Rzeczywiście
kompetentny specjalista przepisze nam także odpow-
iednie ćwiczenia, które przyczynią się do wzrostu
naszej sprawności oraz nastawi nas do przyjęcia
odpowiedniego podejścia do odczuwanego przez nas
dyskomfortu od strony psychologicznej, która ciągle
wydaje się być niedoceniana w procesie leczenia bólu
w obrębie układu kostno-szkieletowego.

No ale moment! Tyle słów, a tak mało konkretów.
Co jeżeli odczuwam jakieś bóle i sztywności, ale jesz-
cze nie do tego stopnia by od razu szukać pomocy
u specjalisty? Jak się nastawić, co robić?

Należy przede wszystkim zapamiętać, że umysł
lubi płatać nam figle. To, co czasem wydaje nam się
czymś poważnym, właściwie narasta przez to, że za
takie to uznajemy – przynajmniej jeżeli chodzi o kwe-
stie mięśniowo-szkieletowe (absolutnie nie nawołuję
do ignorowania symptomów mogących świadczyć
o rozwijającym się procesie chorobowym!). Pamię-
tajmy, że ruch to zdrowie, a ‘spięte’ i bolesne mięśnie
często da się po prostu ‘rozruszać’, przełamując ten
drobny dyskomfort. Większość tego typu dolegliwości
przechodzi również samoistnie, szczególnie wtedy
gdy nie robimy z tego jakiejś wielkiej katastrofy i nie
przyjmujemy nastawienia typu „robię się niepełno-
sprawny”. Gwarantuję wam, że będziecie pozytywnie
zaskoczeni jak unikanie „katastrofizowania” tych
symptomów zmieni Waszą perspektywę. Nie traktujmy
naszego ciała jak porcelanowej zastawy babci – jest
ono znacznie bardziej odporne i wytrwałe niż nam
się wydaje.

PIOTR SUCHOWIERSKI

[1] <https://www.painscience.com/bibliography.php?scheper15>

[2] <https://www.painscience.com/articles/pain-is-weird.php>

[3] <https://www.painscience.com/articles/inflammation-chronic-subtle-systemic.php>

[4] Quintner JL, Cohen ML. Referred pain of peripheral nerve origin: an alternative to the „myofascial pain” construct. *Clin J Pain*. 1994 Sep;10(3):243–51. PubMed #7833584 □ PainSci #54775 □

[5] <https://www.painscience.com/tutorials/trigger-points.php>
Artykuł źródłowy: <https://www.painscience.com/articles/stiffness-and-rom.php>

Filmy, które chwycą Cię za serce

Znasz to uczucie, gdy skończysz oglądać film, ale historia z ekranu nadal krąży Ci po głowie i rozbudza spektrum emocji? Padają zwykle wielkie tytuły prosto z sal kinowych. A co jeśli mam dla Ciebie coś specjalnego? Trzy filmy, które możesz obejrzeć na Netflixie, nie wychodząc z domu! O ironio... Ale my tym razem nie o nadal trwającej pandemii, za to o historiach, których tak łatwo nie wyrzucisz z pamięci. O historiach, które dosłownie chwytają za serce, bywają trudne i nie zawsze kończą się tak, jak myślisz. Crème de la crème!

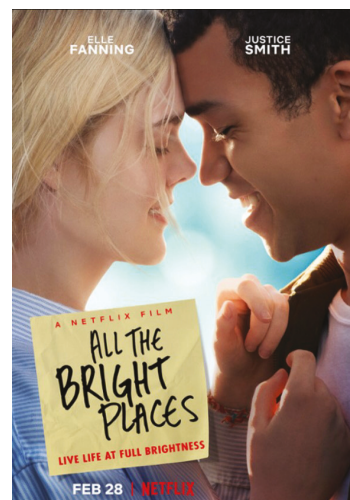


„Cud w celi nr 7” reż. Mehmet Ada Öztekin

To tytuł, którego nie zapomnisz! Może spokojnie bić się z takimi filmami jak „Siedem dusz” czy też „Nietykalni”. Emocjonujący, zaskakujący, nieprzewidywalny! Musisz pożegnać się z dumą i przyznać, że jest to wyciskacz łez w dobrym tego słowa znaczeniu. Historia opowiada o niepełnosprawnym intelektualnie mężczyźnie, który zostaje oskarżony o morderstwo dziewczynki, córki jednego z dowódców. Trafia do więzienia, a tym samym traci kontakt z własną córeczką. Czy ich więź jest na tyle silna, by pozwoliła im przetrwać? Z czym musi zmierzyć się dorosły mężczyzna posiadający umysł i piękno duszy dziecka? I jak ważna jest perspektywa? Katharsis gwarantowane.

„Wszystkie jasne miejsca” reż. Brett Haley

Film młodzieżowy? Nie lekceważ, dopóki nie zobaczysz! Kolejny wyciskacz łez, jednak tym razem w wersji nastoletniej przyjaźni, która nie pojawiła się znikąd. Świetna ekranizacja światowego bestselleru Jennifer Niven. To historia młodych, doświadczonych przez los Violet i Theodora, którzy zmagając się z bagażem emocjonalnych doświadczeń, próbują odkryć nowe znaczenie otaczającego ich świata. Przebędziesz z nimi długą, trudną i jednocześnie bardzo emocjonującą podróż. W tej opowieści zetkniesz się z młodzieńczą miłością, trudami zaburzeń psychicznych i ich wpływu na relacje pomiędzy młodymi ludźmi. W tej historii nic nie jest czarno-białe. Prawdziwy emocjonalny rollercoaster!



„Życie przed sobą” reż. Edoardo Ponti

Ekranizacja powieści Romaina Gary (pod pseudonimem Emile Ajar) opowiada historię małego Momo o arabskich korzeniach, który trafia pod opiekę Madame Rosy. W rolę starszej pani, niegdyś pracownicy seksualnej, obecnie opiekunki chłopca, wciela się Sophia Loren. Rosa ma niezwykłą historię, walczy z traumą z przeszłości i wraz z wiekiem coraz trudniej jest jej poradzić sobie z własnymi wspomnieniami. Momo natomiast pisze nową historię, trudną od dziecięcych lat. Wyraźnie wybrzmiewają jego słowa z pierwszej sceny filmu: „Niektórzy mówią, że wszystko jest zapisane i niczego nie można zmienić. Ja pragnę zmienić wszystko. Pragnę wrócić do początku, kiedy nic nie było zapisane”. Oboje natomiast potrzebują wsparcia. Tworzy się między nimi złożona na wielu poziomach więź i to właśnie ona kradnie serca widzów. Konieczne doświadczenia. ■