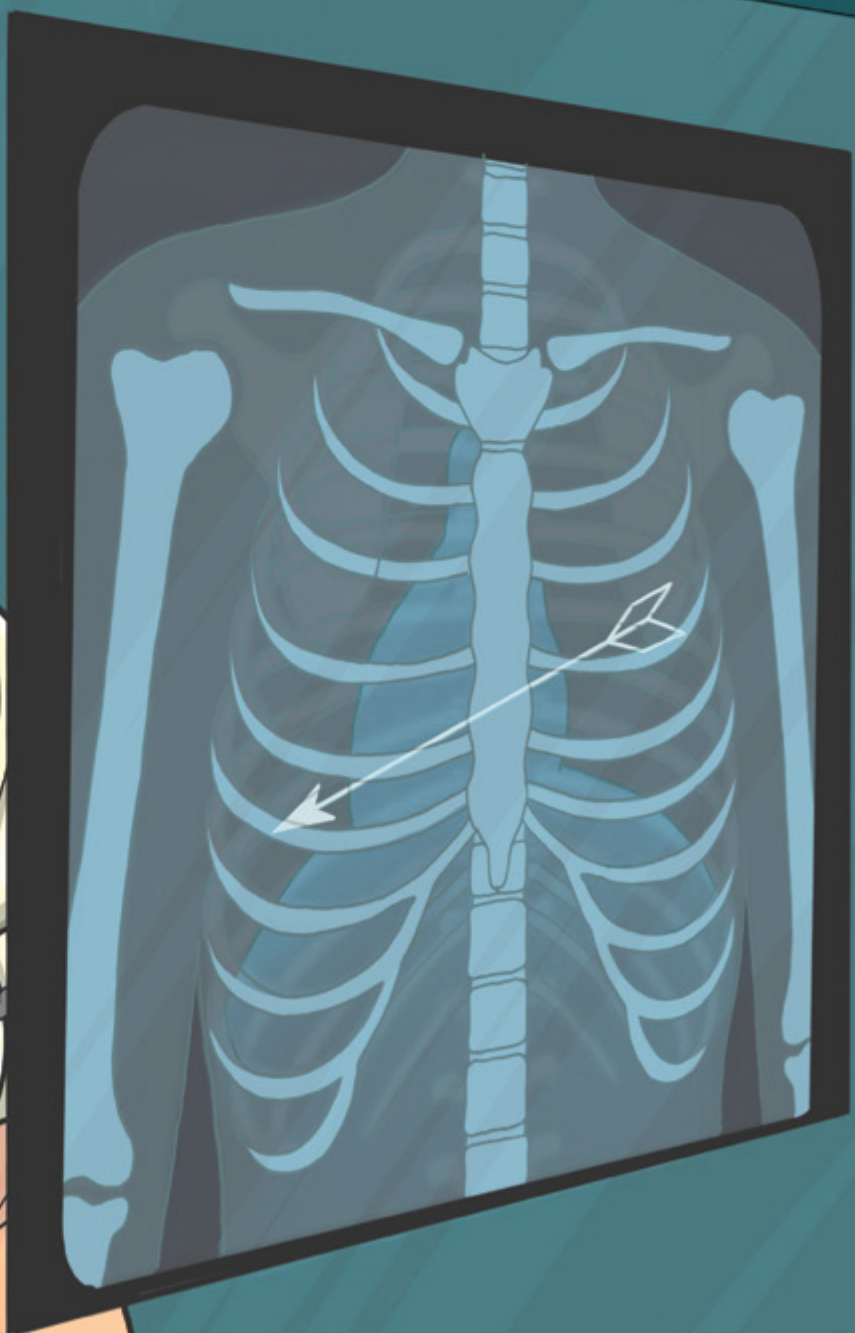




MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB



Ogłoszenia drobne

Nie musisz być piękny, bo mam dużą wadę wzroku (jest to moja jedyna wada). Bardziej interesuje mnie coś innego. Szukam dumnego posiadacza średniego Szczeklika. Bo mały jest za mały, a duży jest za duży. Tylko poważne propozycje.

On, 258 miesięcy, szuka kobiety, która również podziela jedyny słuszny pogląd, że najlepsza gra wstępna to gotowanie i sprzątanie. Zapewniam zestaw garnków, łyżek oraz przypraw ze złotej kolekcji 2012. Umyłem nawet piekarnik. Jestem świetną partią, tak przynajmniej twierdzi moja babcia.

Piękna, młoda, skromna studentka pozna przystojnego, inteligentnego lekarza. Chyba, że mieszka z rodzicami. Wtedy nie.

Szukam chłopaka o ładnych rękach do ćwiczenia wkluc.
P.S. Wszystkie warunki sanitarno-epidemiologiczne będą zachowane. Kupię Ci czekoladę.

Poszukiwana dziewczyna tak słodka, że prawie zgniła mi stopa. Widziałem Cię w CollegiumUniversum około godz. 14, 10 stycznia. Nie mogę przestać o Tobie myśleć, leżę na chirurgii.

Przepraszam kogoś, komu zabrałam fartuch z szatni w bloku M 18.01 Zapomniałam swojego, a już musiałam biec na zajęcia. Mam nadzieję, że go nie potrzebowałaś/aś. Odłożyłam na miejsce jak coś.

Na zimne wieczory poszukiwany mężczyzna o ciepłych dłoniach. I grubym portfelu (bo rozgrzewająca herbata 2 dychy w Dużym Pokoju).

Sprzedam Bochenka. Bardzo dobra książka, każdy kto chce być lekarzem powinien ją przeczytać. Stan idealny, nigdy nie otworzyłem.

Młoda, atrakcyjna szuka starego i bogatego. Dogadamy się.

Sprzedam niebieskiego Matiza. Idealny żeby zarzucić na ręcznym przed ECF-em.

Kupię zielnik.
Tylko poważne propozycje.

On, 24 lata, szuka dziewczyny.
Tylko nie z lekarskiego.



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB

Drodzy czytelnicy!

Wracamy do Was po długiej przerwie, spowodowanej problemami technicznymi. Nie będę wchodzić w szczegóły, bo przecież nie po to otwieracie „Młodego Medyka”. Z czym przychodzimy do Was tym razem? W styczniowo-lutowym numerze mamy dla Was ciekawy wywiad. Czy da się połączyć bycie lekarzem, malarzem i zrobić własną wystawę? A może chcecie poczytać o roli antyoksydantów w pielęgnacji skóry albo zastanawiacie się czy iść na lutowe „Schodki” do CoNieCo i chcecie poczytać o tym, jak było na poprzednich? Oczywiście niedługo będą też Walentynki. Z tej okazji redaktorzy mieli ochotę zrobić przegląd chorób wenerycznych, ale w ostatnim momencie uznali, że lepiej napisać o swoich randkach. Tych udanych i tych mniej udanych. Jest felieton o butach (naprawdę), bo tylko Jakub potrafi napisać o czymś tak przyziemnym w sposób bardzo nieprzyziemny.



W sesyjnym ciągu nie zapomnijcie też o tym, że to tylko w Waszej głowie ostry, krytyczny głos wymaga, aby wszystko poszło idealnie. O tym jest właśnie tekst Wiktorii, która już kończy studia i naprawdę wie jak jest w sesyjnym piekle. Ja też pozdrawiam z samego jego środka, bo blok z diagnostyki laboratoryjnej i kolokwium z farmakologii OUN to już całkiem spore piekielko. Pomimo wszystko pamiętajcie o odpoczynku, jakkolwiek niewykonalnie to brzmi. Znajdźcie czas na chociaż 2 strony ulubionej książki do snu (nie, żadna farmakologia, fizjologia ani Szczeklik się nie wliczają), odcinek serialu albo spacer czy siłownię. Bo wzrośnie Wam ze stresu fibrynogen, zaklei Wam tętnice szyjne i zmniejszy się przepływ krwi do mózgu (choć tego nauczyłam się na diagno). Ściskam Was ciepło i trzymam za nas wszystkich kciuki!

Redaktor naczelna

Róża Maria Huszcza

Spis treści

- 4** Ja wam pokażę... malarski pokój
- 6** GABRIELA PĘSKA
Antyoksydanty w kosmetyczce
- 7** WIKTORIA CIOK
Czepkowanie położnych i pielęgniarek, czyli koronacja po medycznym
- 8** JAKUB ALEKSIEJUK
W życiu każdego człowieka przychodzi ten czas
- 9** MGR JOANNA ZADYKOWICZ
Chcesz wyjechać za granicę w ramach Programu Erasmus+ ale nie wiesz od czego zacząć? Biuro Programu Erasmus+ Ci pomoże!
- 10** RÓŻA MARIA HUSZCZA
SCHODKI 2022
- 12** Nasze rendez vous
- 14** WIKTORIA MARIA IZDEBSKA
List w butelce
- 15** Krzyżówka

.....
Autorką okładki jest Anna Kożuchowska.
.....

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Róża Maria Huszcza

Zastępca: Jakub Aleksiejuk

Sekretarz: Natalia Olszewska

Dyrektor Korekty: Magdalena Burel

Zespół Social Media: Wiktoria Żakowicz

Redaktorzy: Wiktoria Maria Izdebska, Marta Paślawska, Natalia Olszewska, Piotr Walicki, Łukasz Danielski, Miłosz Nesterowicz, Anna Michalska, Jakub Aleksiejuk, Magdalena Domin, Karolina Karwowska, Gabriela Pęska

Korekta: Natalia Olszewska, Agnieszka Ruczaj, Katarzyna Pikora, Karolina Niedzielska, Karolina Lewko, Zuzanna Józwick, Joanna Han, Ewelina Wojciechowska, Izabela Demianiuk, Patrycja Mościcka, Zofia Kotuła, Karolina Pędzich

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

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

Skład i druk: TOP DRUK, ul. Nowogrodzka 151A, 18-400 Łomża

Siedziba Główna Redakcji: Dom Studenta Nr 1, ul. Akademicka 3, 15-267 Białystok

Facebook.com/mlodymedyk.umb;
mlodymedyk.redakcja@gmail.com

Ja wam pokażę... malarski pokój

Redaktor: Dobry wieczór, jest z nami profesor Jerzy Konstantynowicz. Chciałbym serdecznie przywitać Pana Profesora. Znajdujemy się w Galerii Parter Książnicy Podlaskiej na wernisażu wystawy Pana obrazów zatytułowanej „Ja wam pokażę”. Chciałbym zapytać o początki Pana twórczości. Jak to wyglądało? Kto się do tego przyczynił, że zaczął Pan malować?

Jerzy Konstantynowicz: Zapytałeś tak, jakby ten wernisaż oznaczał koniec czegoś (śmiech), bo niczym kłamrą sięgamy do początków. Jak zwykle – gdyby to ująć metaforycznie – to jest jak ze skrytymi objawami choroby: początków się nie pamięta. Tak jak napisałem w notce odautorskiej skrojonej na ten wernisaż i na to wydarzenie – rysowałem i malowałem od zawsze, odkąd tylko pamiętam, bo potrzebne mi to było dosłownie jak tlen. Chyba w jakiś taki sposób organiczny, że potrzebowałem tego, ale niekoniecznie kojarzyłem to z talentem, tylko bardziej z potrzebą. Początki to, nie wiem... może późny ogólniak. Nawet miałem się tym zajmować profesjonalnie, bo w pewnym momencie składałem papiery do uczelni artystycznej w Gdańsku, ale to już zamierzchna historia. Potem stety-niestety udało mi się zostać medykiem.

Redaktor: A czy ktoś w szkole się przyczynił do tego, że Pan zaczął w ogólniaku malować?

JK: Nie, w żadnym razie. Edukacja idzie obok, równolegle. Nie pamiętam jakichś wzorców. Chodzi o to, że szkoła nie była – nie w moim wypadku w każdym razie – miejscem, gdzie znajduje się wzorce, nauczycieli lub też mistrzów. Ja nikogo takiego nie miałem. Po prostu bawiłem się rysunkiem. Owszem, w rodzinie moi bracia też świetnie rysowali. To było coś, co było naturalne. A potem właściwie zacząłem czynić to jedynie dla rozrywki, pasji, spełniania takich chwilowych potrzeb, wypełniania czasu. A teraz tego czasu bardzo mi brakuje na rysowanie i malowanie. Wyprzedzając wszelkie spekulacje lub pytania: ja uznaję siebie za samouka. Utożsamiam się ze sztuką amatorską. Co z tego wychodzi, z takiej identyfikacji? **Nie ma w tym nic nagannego**, przy czym sądzę, że raczej daleko mi do profesjonalnej sztuki, powiedzmy, ze względu na warsztat i w ogóle...

Pomysły, pomysły, pomysły – w mojej głowie są różne pomysły. I to „coś”, co jest jednostkowe, osobiste i jedyne w swoim rodzaju. Pomysły i... może nie idee, bo to za duże słowo, ale takie małe, drobne pomysły, ścinki wyobraźni, jakies fragmenty



skojarzeń. Z tego potem rodzi się coś większego. Ja mam zresztą specyficzny sposób malowania czy rysowania. Nawarstwiam, kombinuję. Jedno wynika z drugiego, ale specjalnej logiki w tym z reguły nie ma.

Redaktor: Jak by Pan Profesor mógł powiedzieć o swoich pierwszych odczuciach przed pokazaniem szerszej publiczności swoich prac? Jak Pan uważa, jak do pokazywania swoich prac powinni podchodzić studenci wszelakich kierunków, którzy również rysują i malują?

JK: Dobre pytanie. Szczerze mówiąc maluje się, żeby to pokazywać. Tytuł tej wystawy, przewrotny dość tytuł, „Ja wam pokażę”, zawiera w sobie pewien rodzaj zagadki. Zależy bardzo od akcentu czy też emocji lub intonacji w wypowiedzeniu tego zdania, wyartykułowaniu tych słów. Otóż trzeba w sobie zapewne znaleźć to „ja wam pokażę”. Ja zdecydowałem się tak autoironicznie nazwać tę wystawę, bo właśnie pomyślałem sobie to samo: co tu zrobić, żeby coś pokazać, a jednocześnie nie być pysznym czy też zarozumiałym? To się niemal zawsze kojarzy nieuchronnie z jakimś ekshibicjonizmem.

Rysujemy dla siebie, do szuflady. Możemy też rysować dla kogoś prywatnie, a wreszcie możemy też pokazać to szerszej publiczności. Możemy malować, rysować, tworzyć na zamówienie. Wszystkie te formy bywają obecne w życiu, nazwijmy to, artystów. Skoro ludzie rysują, tworzą coś, to pewnie powinni odważyć się to kiedyś komuś pokazać. Nie bać się – z całą pewnością, nie mieć zahamowań. Ktoś, kto to obejrzy, może przecież odnieść wrażenie odmienne od naszej samokrytyki. Ja miałem, owszem, kiedyś taką fazę, bo zdawałem sobie sprawę i nadal zdaję sobie sprawę, że maluję, rysuję i generalnie coś tam tworzę, ale ciągle rodzi się pytanie, czy to jest warte pokazania albo czy pretenduje do miana sztuki?

Jak ktoś z młodych ludzi maluje, rozwija się, czuje, że musi... to powinien znaleźć w sobie taki zbalansowany, wyważony, ale i odważny stosunek do swojej sztuki. I powiedzieć: a może właśnie komuś to pokażę, zaistnieje...? Kwestia trafienia na adresata, prawda? Można coś pokazać w wąskim gronie znajomych, wtedy wszyscy pochwalą. Ale **uważajcie na fałszywych pochlebców!** A można to z kolei pokazać komuś innemu i poddać się obiektywnej krytyce. Krytyka jest zresztą zawsze bardzo ważna i cenna. Czasami przemawia przez nas, na przykład, irracjonalna zazdrość: „O, ja bym

na pewno namalował lepiej”. Bywają i takie rzeczy, i stany. Warto się jednak zachwycać innymi, jest tylu świetnych malarzy!

Młodzi studenci, którzy mają talent lub tworzą: oto moja nie tylko rada, ale i szczere życzenie, jest takie, że powinni po prostu pokazywać się, bowiem ja dobrze wiem, że tacy są. Artysta, który myśli: „pięknie mi to wyszło, jestem zachwycony etc.” – to jest autentyczne podejście... i nic złego w tym, że się lubi swoje dzieło. Ja natomiast mam z reguły stosunek – powiedzmy – obojętny. Namaluję coś, zakończę, następnie patrzę: dziwne i OK, ale zazwyczaj nie zachwycam się swoimi obrazkami.

Redaktor: Dlaczego pozostawia Pan swoje obrazy do luźnego odbioru, a nie wplata ich w kontekst?

JK: Odpowiedź nie jest skomplikowana: po prostu tu akurat nie ma żadnego spoiwa, ani wątku łączącego. Nawet jeżeli są jakieś wspólne lub podobne motywy. Fakt, to pytanie jest dobre... Gdyby to była tematyczna wystawa, to pewnie na zadany temat też bym coś potrafił zrobić. Ale tutaj, jak zauważyłeś, nic nie łączy tych obrazków. W tym sensie, że nie ma jakiegóż nici czy też przewodniego motywu. Nie ma czegoś w tym rodzaju, zatem pozostaje jedynie nieobciążająca, luźna, swobodna interpretacja osobista. Pozostaje coś w rodzaju niewymuszonego odbioru, krytyki, doznania estetycznego. **Niech sobie każdy myśli, co chce** i to jest w moim przekonaniu fajne. Czasami moje dzieła nazywam, ale większość obrazów tutaj, mimo że zawiera jakiś realny motyw – albo surrealistyczny, czy też figuratywny nawet – jest bez tytułu. Niech sobie każdy widz dobiera tytuł. Niektóre z tych obrazów były tworzone na zamówienie, jak np. ten, „Black Violin”. Musiałem coś szybko namalować moim przyjaciołom na pewną ich uroczystość, no i ten jest z kolekcji prywatnej. Ale, ogólnie rzecz ujmując, moja wystawa w sumie stanowi pewną mozaikę. To jest taka kolekcja, która nie ma spoiwa. Techniki są wprawdzie podobne (w większości akryl), tylko rozmiary oraz formy inne i zróżnicowane.

Warto zauważyć, że czasami w muzeach i na ekspozycjach, gdy widzimy obrazy o jednakowym formacie, to wydaje nam się, że to jest taka zaplanowana sztuka, uporządkowana, przemyślana i dlatego bardzo dobra w odbiorze. I być może tak jest. A tymczasem ja tutaj poddaję się wszelkiej – co powtarzam zresztą wyraźnie z mojego komentarza odautorskiego – swobodnej ocenie i pewnemu audytowi publiczności. Bardzo to zresztą lubię. I rzeczywiście tu nie ma żadnego przymusu interpretacyjnego czy imperatywu jakiegóż tam głębokiej analizy. Nie nadaję też temu specjalnych znaczeń, ale nawet jeżeli jest jakiś określony tytuł, to można sobie to zreinterpretować i dowolnie przetworzyć. W tym malarstwie jest wprawdzie język tradycji. Taki, jakiego używa z pewnością wielu malarzy, artystów, rysowników czy plastyków. Ale zawsze po

mojemu, personalny – to mogę powiedzieć z przekonaniem, że tylko i wyłącznie moja ręka i mój mózg to namalowały.

Redaktor: Bardzo mi się spodobało Pana porównanie wystawy do pokoju, do domu i oprowadzania po różnych pokojach. Chciałem zapytać, w takim wypadku, jak bardzo ta sztuka znajduje odzwierciedlenie w Panu? Czy są to takie bardzo głębokie emocje, czy na zasadzie – tak jak Pan Profesor to ujął wcześniej – małych pomysłów, idei, które wpadały?

JK: To drugie, zdecydowanie. Rzeczywiście jest to rodzaj takiego flow podobnego do normalnego życia i biegu wydarzeń. Tak jak się przechodzi po różnych pomieszczeniach, pokojach, korzystając z własnego mieszkania. Ta metafora była wprawdzie o zwiedzaniu cudzego mieszkania i zachwytach podczas takiej wizyty albo odczuciach, gdy ktoś znajomy nam pokazuje coś świeżego i nieznanego: nowo wymalowaną ścianę, nowy układ czy piękne meble. To wtedy, jeżeli widzimy to po raz pierwszy, mamy mocne wrażenie albo jakiś impuls od razu narzucający pewien rodzaj oceny albo impresji i doznania.

Jeśli porównywać to, co prezentuję tu na wystawie, do mojego mieszkania – to właśnie powinno to przypominać przemieszczanie się od miejsc bardziej otwartych po intymne, z ciemnych do jasnych itd. Wędrowka, faktycznie, ale w jakiś sposób zamknięta. No właśnie – zamknięta do obszaru czy też granic mojej wyobraźni. Przy tym powiem coś przewrotnego: nie, **wyobraźnię to ja mam bez granic**. Zamknięta być może do obszaru moich zdolności, ewentualnie ograniczona wskutek dyspozycji i umiejętności warsztatowych. Przecież zaznaczyłem już przedtem, że pod względem warsztatowym to nie jest idealne, moim zdaniem. Może jednak być odzwierciedleniem emocji, z całą pewnością, bowiem gdy maluję, to czynię to z jakiegóż spontanicznego powodu, natomiast rzadko jest to wynikiem racjonalnej kalkulacji. Mam, owszem, wiele przemyśleń, nie przeczę – nie jest to przecież bezrefleksyjne. Założywszy, że jest to zabawa z kolorem lub formą, to nie myślę z reguły, jakie miałyby to finalnie wyjść. To tak, jak się nie myśli idąc z przedpokoju do dużego pokoju, do salonu, włącza się telewizor albo taką, a nie inną muzykę... przywołując tę metaforę z mieszkaniem. A to raptem jesteś głodny, więc idziesz do lodówki, do kuchni. Po prostu „mieszkanie”. Taka jest ta moja twórczość: więcej tu spontaniczności niż wyrachowania. No, a nade wszystko, chyba **warto być głodnym sztuki**. ■

Rozmowa odbyła się 3 listopada w Galerii Parter Książnicy Podlaskiej podczas wernisażu „Ja wam pokażę”. Wywiad z prof. Jerzym Konstantynowiczem przeprowadzili: Ksawery Wojciechowski, Piotr Walicki, Łukasz Danielski i Natalia Olszewska.

Antyoksydanty w kosmetyczce

„Nasze produkty są wymiataczami wolnych rodników”, „Te kosmetyki chronią przed wolnymi rodnikami jak tarcza”, „Antyoksydanty kontra starzejąca się skóra”. Lista haseł reklamowych odnośnie antyoksydacji jest dosłownie nieskończona. W pierwszej kolejności może odpowiedzmy na pytanie - co to są wolne rodniki oraz antyoksydacja?

Reaktywne formy tlenu (ROS) są produktami szlaku metabolicznego tlenu, prowadzącego do wytwarzania energii - ATP. Głównym organellem komórkowym odpowiedzialnym za ten proces jest mitochondrium. Wolne rodniki tlenowe są cząsteczkami reaktywnymi o niesparowanym elektronie. Ich reaktywność objawia się stałym dążeniem do pobierania obcych elektronów, w rezultacie doprowadzając do uszkodzeń strukturalnych dawcy. Niestety wraz z wiekiem, dochodzi do spadku aktywności enzymów stojących na straży przed szkodliwym działaniem ROS. Gdy dochodzi do osłabienia mechanizmów obronnych mitochondrium, reaktywne formy tlenu zaczynają się gromadzić. W następstwie przenikają przez błony mitochondrialne, do ustroju komórkowego. W konsekwencji ROS atakuje jądro komórkowe. Na skutek uszkodzeń DNA w jądrze powstaje mutacja genetyczna. Jeśli nie zostanie ona naprawiona przez enzymy naprawcze DNA, prowadzi to do syntezy nieprawidłowych białek, które powielane są w następnych cyklach replikacyjnych. ROS mogą również powstawać w wyniku reakcji zapalnych, przemian metabolicznych, czy przez czynniki środowiskowe: promieniowanie jonizujące i dym tytoniowy. W fizjologicznych ilościach wolne rodniki biorą udział w eliminowaniu drobnoustrojów, apoptozie, czy aktywacji czynników transkrypcyjnych.

Proces antyoksydacji, jak sama nazwa wskazuje, polega na hamowaniu utleniających właściwości oksydantów, czyli wolnych rodników tlenowych. Antyoksydanty przekazują wolnym rodnikom swój dodatkowy elektron. Atom oksydanta stabilizuje się, co neutralizuje jego destrukcyjne działanie na komórki. Antyoksydacja jest procesem niezwykle ważnym, gdyż stanowi istotny element w pielęgnacji skóry.

Gdy równowaga między wolnymi rodnikami, a antyoksydantami w ustroju jest zachowana, nie przynosi to negatywnych skutków dla organizmu. Sytuacja zmienia się gdy ilość antyoksydantów znacznie spada, a reaktywne formy tlenu nagromadzą się, prowadząc do szeregu działań niepożądanych.

Konsekwencją tej dysproporcji względem skóry będą znacznie szybciej widoczne oznaki starzenia się. Cera będzie poszarzała, wiotka, towarzyszyć jej będzie nierówny koloryt, czy zmiany trądzikowe. Zbyt mała ilość antyoksydantów może również

wpływać na nadwrażliwość skóry na czynniki zewnętrzne, w postaci zaczerwienienia, suchości i osłabienia zdolności regeneracyjnych.

Wobec tego, aby zapobiec dysproporcji musimy dostarczyć szereg antyoksydantów egzogennie m.in. z pokarmem, w formie suplementów oraz stosując je w kosmetykach. Do najpopularniejszych należą: witamina E (α - i β - tokoferole oraz tokotrienole), witamin C i A, karotenoidy (α - i β -karoten, likopen, luteina), ksantofile, polifenole, cynk, selen oraz wiele innych.

Kompletując naszą kosmetyczkę pamiętajmy o preparatach z antyoksydantami, oprócz podstawowego kremu nawilżającego z filtrem ochronnym, warto wprowadzić do codziennej pielęgnacji, np. serum antyoksydacyjne z witaminami: A, E, C, czy z koenzymem Q10.

Witamina E chroni komórki tłuszczowe skóry, zabezpiecza je przed szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego, czyli możemy zadziałać prewencyjnie. Ma pozytywny wpływ na płaszcz hydrolipidowy. Dodatkowo działa przeciwzapalnie oraz przeciwobrzękowo.

Kosmetyki z witaminą A czynią skórę gładką i bardziej elastyczną. Witamina stosowana jest także w celu rozjaśnienia przebarwień, spłylenia drobnych zmarszczek. Reguluje wydzielanie sebum i normalizuje proces keratynizacji, w wyniku czego zmniejsza ilość zmian trądzikowych. Sprawia, że w skórze wzrasta liczba fibroblastów, a przy tym zwiększa się liczba włókien kolagenowych odpowiedzialnych za jędrność skóry.

Działanie witaminy C obejmuje walkę z przebarwieniami oraz zmarszczkami, opóźnia procesy starzenia się skóry. Jest kofaktorem w procesie dojrzewania kolagenu, stąd odpowiada za jego prawidłową budowę.

Koenzym Q10, znany jako ubiquinon. Uruchamia mechanizmy obronne naskórki, pobudza jego regenerację, a przy tym chroni komórki przed utlenianiem.

Wolne rodniki pełnią szereg funkcji w naszym organizmie, aby zapewnić jego prawidłowe funkcjonowanie. Ich nadmiar, zaś będzie działać destrukcyjnie na komórki, co w późniejszym czasie również będzie rzutować na wygląd i funkcjonowanie m.in. skóry. Warto jest więc wzbogacać nasz organizm w antyoksydanty zewnętrznie oraz wewnętrznie, aby stanowiły one rezerwar w walce z reaktywnymi formami tlenu. ■

Gabriela Pęska



Czepkowanie położnych i pielęgniarek, czyli koronacja po medycznemu

Czepek stanowi symbol pokory i gotowość służenia drugiemu człowiekowi, noszony w szpitalu zabezpieczał włosy, a także odróżniał pielęgniarki i położne od pozostałych członków personelu medycznego. Zaczęto go zakładać pod koniec XIX wieku w Stanach Zjednoczonych. W Polsce czepek zaczęto nosić w 1911 roku w Krakowie. Stopień wykształcenia i przynależność do grupy zawodowej sygnalizowała szerokość, usytuowanie i kolor paska. Czepek położnej ma czerwony pasek, a pielęgniarki – czarny. W 1991 roku w Polsce zniesiono obowiązek jego noszenia, od tego czasu zastępuje go identyfikator przypięty do mundurka. Mimo to dalej stanowi ważny element historii i dumę dla obu tych profesji.

Uroczystość czepkowania w Polsce przypada na drugi rok studiów I stopnia, wyznaczający zakończenie pierwszego etapu edukacji. Niestety, ostatnie lata przypadające na okres pandemii pokrzyżowały plany organizacji wydarzenia. W tym roku, 23.11 w środę, dzięki staraniom władz dziekańskich Wydziału Nauk o Zdrowiu, opiekunów roku, poszczególnych zakładów i studentek, uroczystość czepkowania odbyła się wraz z uroczystym wręczeniem dyplomów ukończenia studiów licencjackich. Uczestniczyły w niej studentki i studenci I roku studiów magisterskich - tym ważniejsze było to wydarzenie, ponieważ stanowiło uhonorowanie decyzji o uzyskaniu prawa wykonywania zawodu.

Od rana na Wydziale Nauk o Zdrowiu czuć było podniosłą atmosferę, na korytarzu przewijali się elegancko ubrani ludzie, a także studentki w wyróżniających się mundurkach. Na Auli w punkcie

centralnym przy mównicy złożone już były czepki, w innym miejscu przygotowane były bukiety. Studentki zajęły miejsca, goście z tyłu wyczekiwali na rozpoczęcie ceremonii, dla obu tych grup była to pierwsza styczność z takim wydarzeniem, w przeciwieństwie do pielęgniarek i położnych pracujących na uczelni, dla których nie było to nic nowego, gdy ich podopieczne po raz pierwszy zakładają czepki, jednak wnosząc po ich postawie, dalej wzbudzało to ich zachwyt.

Uroczystość rozpoczęła się przy akompaniamencie hymnu uniwersytetu, na Aulę wkroczył orszak złożony z Rady Wydziału i poczty sztandarowego. Po powitaniu wszystkich zgromadzonych przez dziekana, prof. Sławomira J. Terlikowskiego, głos zabrał prof. Marcin Moniuszko oraz prof. Adrian Chabowski. W swoich przemowach wychwalali inicjatywę organizacji takiego wydarzenia po latach pandemii, wysoki poziom kształcenia na Wydziale Nauk o Zdrowiu, a także wyrazili szacunek dla pracy obu tych profesji w szpitalach. Następnie studentki złożyły przyrzeczenie pochodzące z Kodeksu Etyki Zawodowej Pielęgniarki i Położnej Rzeczypospolitej Polskiej. Rozdano dyplomy ukończenia studiów I stopnia, opiekunki roku nałożyły czepki świeżo upieczonym pielęgniarkom i położnym, po czym studentki złożyły ukłon w stronę sztandaru. Na koniec przedstawicielki absolwentów odpowiednio pielęgniarstwa i położnictwa, wygłosiły przemówienia.

„Studia licencjackie nie były łatwe, musieliśmy sprostać wielu wyzwaniom, ale dzięki wsparciu całego grona nauczycieli akademickich możemy dziś cieszyć się z otrzymanego prawa wykonywa-

nia zawodu oraz dalej wzbogacić swoją wiedzę na studiach magisterskich” Monika Miron, przedstawicielka absolwentów kierunku pielęgniarstwo.

„Kobiety rodzą od zarania dziejów toteż niektórzy pół żartem mówią o tym, że zawód położnej jest najstarszym zawodem świata. Położna towarzyszy kobiecie przez całe jej życie, zarówno w chwilach trudnych i smutnych, jak i szczęśliwych, które będą pamiętać przez wiele lat. Dlatego też dobra położna powinna mieć w sobie dużo

wyczucia i takiej kobiecej mądrości. Dziękujemy wszystkim, którzy umożliwili nam zdobywanie tej mądrości. Jestem dumna z tego, że mogę tu stać przed państwem w czepku i że razem z moimi koleżankami z roku zostałyśmy oficjalnie przyjęte do grona położnych” Wiktoria Ciok, przedstawicielka absolwentów kierunku położnictwo. ■

Wiktoria Ciok

W życiu każdego człowieka przychodzi ten czas

Czas miłości, czas nienawiści. Czas chęci, czas niechęci. Czas wytężonej pracy i czas słodkiego lenistwa. Czas przyszły, przeszły, zaprzyszły, terazniejszy, jutrzejszy i wczorajszy. W liczbie pojedynczej i mnogiej.

A także czas, żeby kupić nowe buty.

U jednego przychodzi po wypłacie, u innego po ukazaniu się wiosennej/jesiennej/letniej/zimowej/przedwiosennej/późnojesiennej/dwudziestotrzeciotygodniowej/pierwszokwietniowej kolekcji. U jeszcze innego w czas wyprzedaży, u innego w czas...

Wiem, kiedy przychodzi u mnie. Jako że gardzę szybką modą, chwilowymi trendami, marnotrawieniem zasobów planety i szeroko pojętym konsumpcjonizmem (a przynajmniej tak sobie wmawiam), nadchodzi on przeważnie, kiedy szewc na sam mój widok zaczyna kląć jak... szewc. Swoją drogą, jest to jeden z frazeologizmów nie mających oparcia w rzeczywistości – nie spotkałem jeszcze szewca, który by klął. Przeważnie z łagodnym, miłym i lekko przeproszającym uśmiechem, patrząc na schodzonego pantofla, w którym podeszwa (podzielowana i dwa razy łątana) powiedziała już „adieu” do cholewki, mówi coś w stylu „uuu, panie kochanieńki, ja tu już nie mam czego do czego kleić, nawet jak skleję, to zaraz puści, musi pan, panie kochany, nowe kupić”. Być może jest to kwestia tego, że statystyczny przedstawiciel tego szlachetnego zawodu ma około osiemdziesięciu lat i zdążył się już w życiu nakłąć, być może kwestia całodziennego przebywania w oparach różnych klejów.

Tak czy owak, czas ten nadszedł.

Mówią, że obuwie wiele mówi o człowieku. W końcu już nawet w szczytowym osiągnięciu polskiej kinematografii pierwszej dekady XXI wieku (to jest, w „Galeriankach”) padły słowa „Telefon, buty, zegarek – jak fanty są w porządku, to później już jakoś pójdzie.”. Więc nie kupię byle czego.

Dodać do tego muszę, że mam straszliwie wybredny gust. Zakupy można robić na dwa sposoby – ten szybszy, czyli obejrzeć ofertę sklepów i wy-

brać odpowiadający nam przedmiot, i ten wolniejszy, czyli wymarzyć sobie dany przedmiot, a potem przekopać się przez ofertę handlu.

Następnie, w zależności od dostępności danego wyrobu (a także jego ceny) zrewidować swoje oczekiwania. Przekopać się znowu przez sklepy, nie zdecydować się na nic, odłożyć zakup do momentu kiedy stanie się on jeszcze bardziej palący, wrócić do punktu pierwszego, i tak do skutku. W międzyczasie przeczytać wszystkie fora dyskusyjne, z których wynika, że dopiero towar X (horrendalnie drogi) nadaje się do danego zastosowania, a wszystko inne (czytaj – tańsze) jest jednorazowe i po pierwszej kałuży się rozpadnie.

Po przeanalizowaniu wszystkich „za” i „przeciw” w końcu znalazłem. Śliczne, koniakowe broggy. Na sam ich widok chce się obejść ziemię dokoła, ale tylko po chodniku, żeby ich nie zabłocić. To zamawiam!

Następnego dnia dostaję maila, że mój rozmiar jest chwilowo niedostępny i dostawa będzie za dwa tygodnie. Dobra, wymarzyłem, poczekam. W międzyczasie kupuję tubkę „Butaprenu” i kleję swoje stare buty, przy okazji rozluźniając skolataną nerwy narkotycznymi oparami rozpuszczalników organicznych.

Dwa tygodnie później, drżącymi rękoma, puszczam przelew. Cena, która przy wyborze nie wydawała się taka straszna, nagle staje się fizycznie, boleśnie namacalna. Zwłaszcza w zestawieniu ze stanem konta. Ale nie, nie ma odwrotu, słowo się rzekło, kobyłka u płota. Teraz pozostaje wypatrywać kuriera, to znaczy – gapić się w paczkomat jak sroka w kość.

W końcu, w poniedziałek, dostaję SMSa. Są, paczkomat na Bema, byle tylko wyjść wcześniej ze szpitala i móc obcować z nowym zakupem. Pacjenci wypisani, karta odbita, ubranie zmienione, lecę. Lecę Skłodowskiej, lecę Waszyngtona, wpisuję, myślę cyfrę w kodzie, wpisuję jeszcze raz, odbieram, są! Teraz jeszcze donieść do domu i nie dać się potrącić przez samochód (przepisy o pierwszeństwie pieszych, które wyklinam jako kierowca,

teraz stają się błogosławieństwem), rozpakowuję, są! Jakie śliczne! Jak porządnie wykonane! Chole-
ra, nie mój rozmiar.

A może jednak?

Nie, jednak nie.

A moooże?

No nie. Nie oszukuj samego siebie, zwyczajnie nie.

Eh, znowu w karton, mail do sklepu, tak, wysłał
rozmiar o pół większy, tak, będzie na koniec ty-
godnia, do paczkomatu, wracam kleić stare buty,
Butapren mnie zrelaksuje.

Parę następnych dni rozważam, dlaczego po
tylu latach działania organizacji ISO – standary-
zacji gwintów, rozmiarów opon, złącz ładowania
w telefonach (nie, Apple, Ty nie), ciągle nie udało
się wystandaryzować rozmiarów butów i rozmiar
43 u jednego producenta oznaczać będzie 42
u drugiego, 44 u trzeciego, a u jeszcze innego 9.
Swoją drogą, nigdy nie mogłem zrozumieć, skąd te
dziwne cyfry – ni to długość stopy, ni to cokolwiek
innego, kompletna abstrakcja.

Tak czy owak, po paru dniach przychodzą. Teraz
ekscytacja jest mniejsza, spokojnie odbieram je po
pracy, mierzę. Pasują! Hurra! Podniecenie wraca,
pasta do butów idzie w ruch, noski mają być na
glanc! Patrzą na nie jak na objawienie.

Następnego dnia, z samego rana, wkładam je
przy pomocy łyżki (żeby nie poniszczyć), po na-
myśle wkładam łyżkę w kieszeń. Beztroski i zado-
wolony z siebie idę do szpitala.

Przy pierwszym skrzyżowaniu wiem już, że nie
była to dobra decyzja.

Przy drugim rozważam czy nie iść boso.

Przy trzecim siadam na przystanku, zdejmuję
buty i nurzam stopy w śniegu.

Do szpitala dochodzę na rękach.

Wracam taksówką.

W starych butach idę do apteki po plastry.

Rozchodzą się. ■

Jakub Aleksiejuk

Chcesz wyjechać za granicę w ramach Programu Erasmus+ ale nie wiesz od czego zacząć? Biuro Programu Erasmus+ Ci pomoże!

Udział w wyjeździe na studia czy na praktykę jest ogromną szansą i cudownym doświadczeniem dla każdego studenta czy doktoranta. Otwiera on nowe możliwości i daje nowe spojrzenie na świat. Dzięki tego typu wyjazdom uczymy się o innych kulturach, a także obcujemy z językiem obcym – co zdecydowanie procentuje w przyszłości.

Chcesz tego doświadczyć? Zgłoś się do Biura Programu Erasmus+!

Aktualnie Biuro Programu Erasmus+ mieści się w pok. 209, prawe skrzydło Pałacu Branickich, a nasze dane kontaktowe to: tel. +48 85 686 53 37, e-mail: erasmus@umb.edu.pl.

Dzięki Programowi Erasmus+ możesz zrealizować wyjazd na **studia** – jeśli jesteś studentem od 2 do 5 roku studiów lub doktorantem, oraz wyjazd na **praktykę** – jeśli jesteś studentem od 2 do 6 roku studiów (również jako absolwent) lub doktorantem.

- Aby wyjechać na **studia**, UMB musi mieć zawartą umowę międzyinstytucjonalną z uczelnią przyjmującą, która Cię interesuje przed rozpoczęciem mobilności. Wykaz tych umów jak i inne przydatne informacje znajdziesz w zakładce Umiejdzynarodowienie – Erasmus+ 2021-2027 na stronie internetowej UMB.
- Jeśli natomiast chodzi o **praktyki**, możesz wyjeżdżać do jednostek z którymi UMB ma lub

nie ma podpisanej umowy międzyinstytucjonalnej i to Twoim zadaniem jest uzyskanie zaproszenia od instytucji przyjmującej. Możesz zrealizować praktykę długoterminową (od 2 do 12 miesięcy) jak i krótkoterminową (od 5 do 30 dni) – co jest zupełną nowością.

Chcesz uzyskać więcej informacji na temat możliwości Programu Erasmus+?

20 stycznia 2023 r. online odbyło się spotkanie informacyjne.

Podczas spotkania mogliście dowiedzieć się m.in.:

- Jakie warunki trzeba spełnić aby móc aplikować na wyjazd na studia/praktyki?
- Jakie dokumenty trzeba złożyć aby aplikować na wyjazd na studia/praktyki?
- Jakie są terminy składania dokumentów?
- Jakie są stawki przysługującego stypendium?
- i wiele więcej.

Materiały ze spotkania informacyjnego zostały opublikowane na stronie internetowej UMB, w zakładce Umiejdzynarodowienie / Erasmus+ 2021-2027 / Dokumenty do pobrania. ■

Autor: mgr Joanna Zadykowicz, Biuro Programu Erasmus+



SCHODKI 2022

Pierwsza edycja słynnego (na całe UMB) kabaretu „Schodki”, odbyła się w tym roku 18 listopada Anno Domini 2022. Wszystko ma się zacząć o 20.00. Nadal stoimy w długiej kolejce. Słysząc złowrogie pomruki. Ktoś szarpie za klamkę. Zamknięte. Wszyscy szepczą, że kierownik klubu pewnie zgubił klucz, ale kto by tam ufał plotkom. Nagle tłum rusza do przodu. Jakaś dziewczyna mnie tratuje. Wchodzimy. Jest strasznie dużo ludzi (tu przyłączam się do narzekań Radiosupła w ich reportażu, że serio był ścisk, ale nikt nic na to nie poradzi). Na scenę wychodzi Andrii i Żuzu w pięknej, białej sukience. Andrii nie był spektakularnie ubrany (kto by komplementował przecież strój faceta, zawsze to samo, spodnie i koszulka). To oni prowadzą dziś konfiansjerkę. Zapowiadają pierwszy skecz. Na scenę wchodzi Wiksa, okrzyknięta przez publiczność absolutną królową sceny i tego wieczoru. I zaczyna opowiadać o rankingu kierunków na UMB (tutaj usłyszcie głos Wiksy mówiącej: na [ju em bi]). Oczywiście najlepsza – stoma. Wiadomo, duma i chluba

uczelni, każdy już chyba słyszał, że od 3 lat najlepiej napisali LDEK w całej Polsce.

„Niby skończysz lekarsko-dentystyczny, ale nikt nie ma Cię za lekarza. Jak będziesz lecieć samolotem i ktoś spyta: „Czy jest tutaj lekarz?” to co? Zreanimujesz komuś zęby?”

„Techniki dentystyczne. Też bawisz się plasteliną tylko nie w piaskownicy, ale w czyjejś mordzie.”

„Lekarski. To kierunek, który wybrał każdy syn koleżanki twojej starej. Oni myślą, że jak założą stetoskop to już mogą robić operację. W ogóle dla mnie jakiś śmieszny kierunek, bardziej lekarsko-dziennikarski, bo tylko chodzą i zbierają wywiady.”

„Fizjoterapia. 5 lat studiów żeby zostać wuefistą w szpitalu. Stare dziady proszą Cię żebyś zrobiła im masaż.”

To takie najśmieszniejsze momenty z tego skeczu. Tego wieczoru było ich naprawdę dużo. Na ogromny plus zasługuje przeróbka piosenki „If I were a rich man” ze „Skrzypka na dachu”, która była łapiącą za serce balladą o tym, co by student



zrobił, jakby miał stypendium. I oczywiście skecz o Zakładzie Patomorfologii.

„Dziś wielkie święto w Zakładzie Patomorfologii. Mamy 3 nowych rezydentów...” Moje serce skradł Doktor Galaretko (kto wie, ten wie), jego słynne „Hasło” no i oczywiście:

„Zaparz mi dzisiaj kawę. Tylko znowu się nie pomył i nie zalej tego guza płuc. Chociaż może dlatego jestem taki złośliwy hehe.”

Genialny był też występ o imprezie w Herkulesach. Opowiadał o studentce, a przy stole siedziały Emocje towarzyszące jej tej nocy. Po prostu czułam ten klimat. Ona tańczy z jakimś wkurzającym gościem i wtedy odzywa się Stasiak (z tabliczką GNIEW):

„Sprzedaj...mu... GONGA!”

O dziwne skecze młodych (czyli członków CoNieCo, którzy przechodzą wstępny staż, decydujący o tym czy zostaną przyjęci do klubu), nie był beznadziejny, ale całkiem śmieszny. Pani Grażyna na rejestracji w przychodni ma w końcu najwięcej do powiedzenia, a biada temu, kto przeszkodzi jej w picciu dziesiątej kawy tego dnia. Bo jest chory, pff. Przecież może poczekać.

Oczywiście były też dwa skecze mniej trafione, ale czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal. Dla spokoju Pana Rektora, który może czyta naszego „Medyka”, pominę to milczeniem. Jak to mawia moja babcia: „W każdym słoiku miodu, musi być łyżka dziegieć”. Dobra wiem, że nie wiecie co to jest dziegieć. Wygooglujcie sobie.

Ale nie będę Wam tu spojlerować wszystkiego. Następny razem musicie przyjść sami. Widzimy się na kolejnej edycji Schodków 24 lutego. Piwniczka CoNieCo. Wejście od zaherów. Do zobaczenia! ■

Róża Maria Huszcza



Nasze rendez vous

1. To była randka z internetu. Trochę się stresowałam. Moja mama pewnie stresowałaby się bardziej, gdyby w ogóle o niej wiedziała. Mieliśmy się spotkać pod Pałacem. Niedziela, dużo ludzi więc zagrożenie zredukowane do minimum. Ale i tak byłam umówiona z przyjaciółką, że równo o 16 musi do mnie zadzwonić. Hasło brzmiało: „Czy nasze spotkanie w środę jest nadal aktualne?” Jeśli odpowiedziałam, że tak – to był sygnał, że wszystko dobrze. Jeśli powiem, że nie, bo muszę zmienić plany, to oznaczało, że Ania ma wkroczyć do akcji. W sumie nie ustaliłyśmy co konkretnie ma zrobić, ale mówiła, że była ostatnio na kursie Krav Magi. I kazała mi włączyć lokalizację w telefonie. Ale chłopak czekał na mnie z czerwoną różą, okazał się ode mnie dość dużo niższy (typowa randka z internetu) i nie miał zadatków na seryjnego mordercę. Ale o 16 i tak dostałam telefon.

- I co, pewnie koleżanka sprawdza czy jeszcze żyjesz? – Zaśmiał się.

- No co Ty haha, tylko pyta czy nasze spotkanie w środę jest nadal aktualne.

2. Znalezisko tintera. Na profilu naga klata Adonisa i na to fartuch. Twarzy brak. Już sobie wyobrażam jak komicznie musiała wyglądać sesja zdjęciowa. Wymowny opis: future MD.

Śmieję się pod nosem i z ciekawości przesuwam w prawo. Pierwsza wiadomość. Ani cześć, ani co tam, tylko od razu z grubej rury: „jak coś, to mam negatywne testy na różne choroby”. Nikt nie pytał, nikt nie potrzebował. Pytam zatem równie nieoczekiwanie: „czy uważasz, że bycie przyszłym lekarzem to cecha osobowości?” Wyświetlił, nie odpisał, romans się skończył zanim się zaczął. Kurtyna.

3. Chciałam tylko razem przeprowadzić wywiad, a wychodzi, że jestem z nim już dwa miesiące. Teraz to już tak głupio się wycofać, bo piecze mi ziemniaki i obiecał mi piesa.

4. Moja najlepsza randka była w Mediolanie. Chciałam być romantyczna i zrobić chłopakowi niespodziankę. Wyczytałam, że w Parco delle Cave można nocą zobaczyć roje świetlików, a my jesteśmy ostatniego dnia, kiedy jest to możliwe. Wsiadliśmy do metra. Okazało się, że musimy dojechać do ostatniego przystanku i jeszcze iść pół godziny. Mój ukochany uznał, że gdyby mnie nie znał to by pomyślał, że chce go zamordować i zakopać.

Wsiadliśmy na obrzeżach miasta. Zaczęliśmy iść. Bloki, coraz mniej latarni, grupki zerkających na nas podejrzliwie mężczyźni. Google pokazywał, że to tu. Totalna ciemność, żadnej dróżki, wszę-

dzie drzewa i krzaki. Nawet nie chciałam patrzeć na lubego.

- Wiesz co, to skrajnie nieodpowiedzialne żeby zapuszczać się w obcym kraju w takie miejsca - no i zaczęliśmy się klócić. Okazało się, że weszliśmy do Parco delle Cave od złej strony. Samo miejsce okazało się urokliwe z małymi jeziorkami, kładkami, mostkami i pięknymi drzewami. I widzieliśmy latające świetliki. No i ludzi, którzy chodzili dużymi grupami, też w poszukiwaniu świetlików. Ostatecznie się pogodziliśmy i nawet on uznał, że pomysł był całkiem fajny.

Tylko czy warto ryzykować życiem dla kilku świetlików?

5. Z cyklu plebiscyt na najnudniejszą randkę. Gość przez cały czas opowiadał mi o strasznym wieczorze panieńskim koleżanki jego koleżanki z którą już nie ma kontaktu, bo jak oni przychodzili do niej to zawsze zamykała kota w pokoju i nie chciała go wypuszczać, a on nie ufa ludziom, co źle traktują zwierzęta. Spytany po co mi to opowiada (po godzinie) powiedział: „A w sumie to nie wiem”.

6. Szczerze to każde spotkanie było randką. Kiedy on uczył się do LEK-u, a ja do kolosa i jęczałam, że czemu on uczy się ciekawszych rzeczy. Kiedy zbudowałam bazę z koców i krzesel (jak w postawówce), a on zrobił sushi i je tam zjedliśmy po ciemku. Kiedy pojechaliśmy na spacer na Dojlidy i nas zamknęli i musieliśmy przechodzić przez płot, a jacyś państwo bili nam brawo. W moje urodziny obiecał, że te 24h będzie dla mnie miły. Wystawiłam go na próbę dając mu dmuchawca „do zdmuchnięcia”, a potem z gracją wpychając mu go do otwartej buzi. Wypluwał klaczkę mówiąc „Ma dzisiaj urodziny, ma dzisiaj urodziny, jeszcze 10h”, a ja śmiałam się tak, że zaczął mnie boleć brzuch. Kiedy pojechaliśmy na myjnię umyć samochód i ja się do tego zabrałam. Dla żartu chciałam delikatnie prysnąć go wodą, ale zostało tam jeszcze czegoś niebieskiego i pojechaliśmy do domu z nim i jego niebieską połową twarzy. Powiedział, że mam genialne pomysły, naprawdę i dobrze, że to nie był wosk, bo by skończył na SOR-ze. Kiedy chciałam zrobić mu niespodziankę, odpalając w łazience świeczki na torcie inną małą świeczką i pewna, że ją zdmuchnęłam zostawiłam ją w łazience. Po 10 minutach poszłam zgasić światło, a tam 20cm ognia na pralce i lejący się z niej plastik. Chciałam zgasić ogień czym miałam pod ręką - opakowaniem kremu do loków. Dobrze, że on po prostu wziął wodę z kranu. A potem patrzyliśmy razem na spaloną pralkę, a on po prostu mnie przytulił i pocałował w czoło. Kiedy on kupił mi na urodziny wymarzoną

zapalniczkę Zippo w kolorze rose gold, aby pasowała do mojego stetoskopu. I pewnie mogłabym tak wymieniać i wymieniać. Bo było tak wiele powodów, aby zostać. I żadnego żeby odejść.

P.S. Żartowałam. Zawsze jest powód. Nie odchodzi się bez żadnego powodu. I pamiętajcie. Jak coś jest zbyt piękne, aby było prawdziwe... To po prostu jest nieprawdziwe.

7. Śmieszna akcja, przypadkiem spotkałam chłopaka, który pół roku wcześniej do mnie zagadywał - wtedy trochę go olałam. Teraz gdy go zobaczyłam myślę, dobra to jest ten moment, wróciłam do domu i odważyłam się napisać czy nie chciałby spotkać się na kawę. Trochę się spóźniłam bo odpisał że jego dziewczyna nie byłaby zadowolona.

8. Historię rozpocznę tym, że jestem blacharą. Uwielbiam samochody: stare, nowe, wielkie i małe, głośne i elektryczne. Gdybym miała opisać tego chłopaka byłby właśnie jak jego samochód: volvo v90 z 2016 roku. Był ciepły jak podgrzewane siedzenia, miał monotony acz stanowczy głos, bary wielkie jak bagażnik samochodu... i świetny styl ubierania. Ja, naiwna i łasa na przejażdżki lubiłam z nim jeździć po mieście i poza miastem. Po pierwszej randce, kiedy znowu wsiadałam do jego auta z termosem kawy, okazało się, że typ nienawidzi i boi się jeździć samochodem. W ogóle ten samochód to nie był jego pomysł tylko rodziców, a on gubi się nawet we własnym mieście z nawigacją, za miastem jego strach narasta i w ogóle to on nie lubi tak spędzać czasu. Po tym jak na kilku skrzyżowaniach kawa prawie zaszczyliła swoją obecnością mój dekolt, a droga z jego wydziału do mojego okazała się po trzykroć zbyt skomplikowana, postanowiliśmy rozjeść się każdy w swoją stronę.

Właściwie to i dobrze, bo mój aktualny chłopak jeździ mercedesem. Z cieplejszymi siedzeniami, z większym bagażnikiem...i jeszcze lepszym stylem ubierania.

9. Po rozstaniu z moim ex, jego kolega (K.) postawił wspólnym znajomym flaszkę z radości, bo w końcu będę wolna i będzie mógł do mnie startować. Potem pisał do mnie codziennie „Witaj piękna kobietką” (pisownia oryginalna) i wysłał zdjęcia z krowami w oborze. Co więcej, świadomy tego co robi, zaprosił mnie jako osobę towarzyszącą na wesele, krótko po zerwaniu - mój ex był tam gościem z kochanką dla której mnie zostawił. Niestety, K. dalej jest kawalerem, mimo upływu 2 lat, gdyż za każdym razem komentował, że powinnam odpoczywać, a nie się uczyć lub pracować, bo on leży na łóżku i nic nie robi.

10. Poznałam chłopaka z Białegostoku na tinderze. Po kilku dniach pisania umówiliśmy się razem wyskoczyć do klubu. Zgadzam spotkać się u niego na beforze, tym samym nie powiemtrochę nagina-

jąc BHP pierwszej randki... no ale idę z tymi desperadosami na jego osiedle (wcześniej zostawiłam adres przyjaciółce, aby było przynajmniej wiadomo, gdzie szukać zwłok).

Już u niego na mieszkaniu, chwilę siedzimy, pijemy piwo, gadamy - myślę sobie „dziwny typ” no ale pójdę z nim do klubu i zobaczę jak to będzie wyglądać”. Szykujemy się do wyjścia. Ja nałożywszy płaszcz, czekam już przy drzwiach. Natomiast on idzie do łazienki i widzę, że z wielką starannością zaczyna nakładać sobie podkład na twarz, potem rozczesuje brwi... Nie powiem, zaskoczył mnie ten męski rytuał upiększający...no ale tak sama siebie uspokajam „czemu nie, każdy lubi co innego”. No i wychodzimy z tego mieszkania idziemy do nieznanego przeze mnie, a przez niego wychwalanego pod niebiosa klubu muzycznego ELIKSIR.. „Będziemy bawić się szampańsko” obiecywał - „Spędzam tam każdy weekend ze znajomymi”.

Ledwo weszliśmy do tego klubu, a od progu uderza nas muzyka podlaskiego klasyka kategorii disco polo, na parkiecie aż 5 osób, średnia wieku pomnożona przez 2.Świetnie. Po 30 min wirowania w jednym rytmie, rozpaczliwie szukam wyjścia ewakuacyjnego z tej całej sytuacji - proponuję spacer.

Randka skończyła się kebabem, który już każdy sobie sam zapłacił według jego kalkulacji...

11. Zdecydowanie ostatnią rzeczą jaką chcesz usłyszeć na pierwszej randce jest.

“Czy chcesz czegoś z Avonu?”

12. Na pierwszym spotkaniu chłopak wydawał się być bardzo w porządku. Drugi raz mieliśmy się zobaczyć w kinie, aby obejrzeć „Minionki”. Na samym początku oznajmił mi, że przed naszym spotkaniem „walnął setę”. Później przed samym seansem poszliśmy do sklepu i kupił sobie drugą setę. Spożył ją kulturalnie z colą już na sali kinowej. Po filmie na dobre zakończenie walnął trzecią setę. Przez całą randkę mówił bardzo dziwne rzeczy, najwyraźniej się stresował. Skoro była trzecia seta to trzecie spotkanie okazało się być niepotrzebne.

13. Byłam na randce z bardzo miłym chłopakiem. Usiedliśmy w kawiarni, rozmawialiśmy popijając sok. Później postanowiliśmy się przejść. Niestety zaczynało padać. To jednak go nie zniechęciło i dalej kazał mi lazić po tym parku. Myślałam, że może później pójdziemy coś przynajmniej zjeść, ale gość powiedział, że idzie do siebie. Zrozumiałam, że razem idziemy, ale szybko dał mi do zrozumienia, że idzie sam i odprowadzi mnie łaskawie na przystanek po spędzeniu półtorej godziny na deszczu. Na koniec podał mi rękę mówiąc: „dziękuję za spotkanie”. No, cholera, jak na rozmowie kwalifikacyjnej. Jeszcze brakowało, żeby mi powiedział „odezwiemy się do pani”. Od tego spotkania, nie godzę się na spacer, bo nie jestem kurde psem, żeby mnie wyprowadzać. ■

List w butelce

Droga Wiktorio,

Jesteś już na drugim roku studiów. Gratulacje, to oznacza, że przetrwałaś zeszłoroczną letnią sesję egzaminacyjną, chociaż wydawało Ci się, że nie dasz sobie rady. Jestem Tobą, na ostatnim roku studiów. Chciałabym powiedzieć Ci o kilku ważnych rzeczach, które mogą Ci się przydać przez najbliższych kilka lat.

Za każdym razem, kiedyś uznasz, że medycyna nie jest dla Ciebie, ponieważ jest za trudna i zbyt obszerna- będziesz w błędzie. Odnajdywanie się w swoich wyborach zabiera czas, jednak w zamian otrzymasz spokój i pewność siebie.

Nigdy nie bój się podejmować ryzyka, nie odmawiaj sobie aktywności, które sprawią Ci radość i dadzą poczucie, że pomagasz ludziom. Pamiętaj, że właśnie to poczucie skłoniło Cię do studiowania medycyny. Nie żałuj sobie czasu na imprezy, akcje charytatywne, spontaniczne projekty naukowe. To one sprawią, że poczujesz, że żyjesz...ale to już wiesz, że żyjesz dla innych, nie dla siebie.

Nieważne jak bardzo obce wyda Ci się Twoje życie prywatne, jak bardzo będziesz czuła, że oddałaś je niewdzięcznej kochance, którą jest medycyna, to życie zawsze będzie na wyciągnięcie ręki. Wystarczy zamknąć książkę, zgasić światło, wyłączyć laptopa i znajdziesz się w swoim życiu, które nie składa się tylko z medycyny. Mówiąc o życiu prywatnym, zakochasz się jeszcze raz czy dwa. Poznasz niezwykłych ludzi, którzy Cię zainspirują. Jednak nawet to przeminie. Wydarzą się niespodziewane okoliczności, które odbiorą Ci kogoś, kogo kochasz, odejdą przyjaciele. Z tym także sobie poradzisz.

Jeśli poczujesz niebezpieczeństwo-uciekaj. Nie wszyscy są tacy, jakimi się malują, więc zaufaj sobie i pozwól postawić siebie na pierwszym miejscu. Martwy ratownik to żaden ratownik, a mobbingowany leader to żaden leader.

I na koniec, pamiętaj, że nikt nie czeka na Twoje deadline'y. Nikt nie czeka, aż zostaniesz lekarzem takiej czy innej specjalności, nikt nie wymaga od Ciebie sukcesów, impact factoru czy diamentowych grantów. Jediną osobą, która dodaje Ci stresu jesteś Ty sama. Kiedy zrozumiesz, że droga do celu jest ciekawsza niż stanie na szczycie, to dopiero będzie piękne studiowanie!

Niezależnie od tego, czy posłuchasz moich rad czy nie, jestem z Ciebie dumna. Uwielbiam Twoje idee, marzenia i plany. Jestem dumna, że masz taki otwarty i piękny umysł. Dojdziesz dalej niż Ci się dzisiaj wydaje...ale to historia na inny dzień, na inny list.

Twoja,

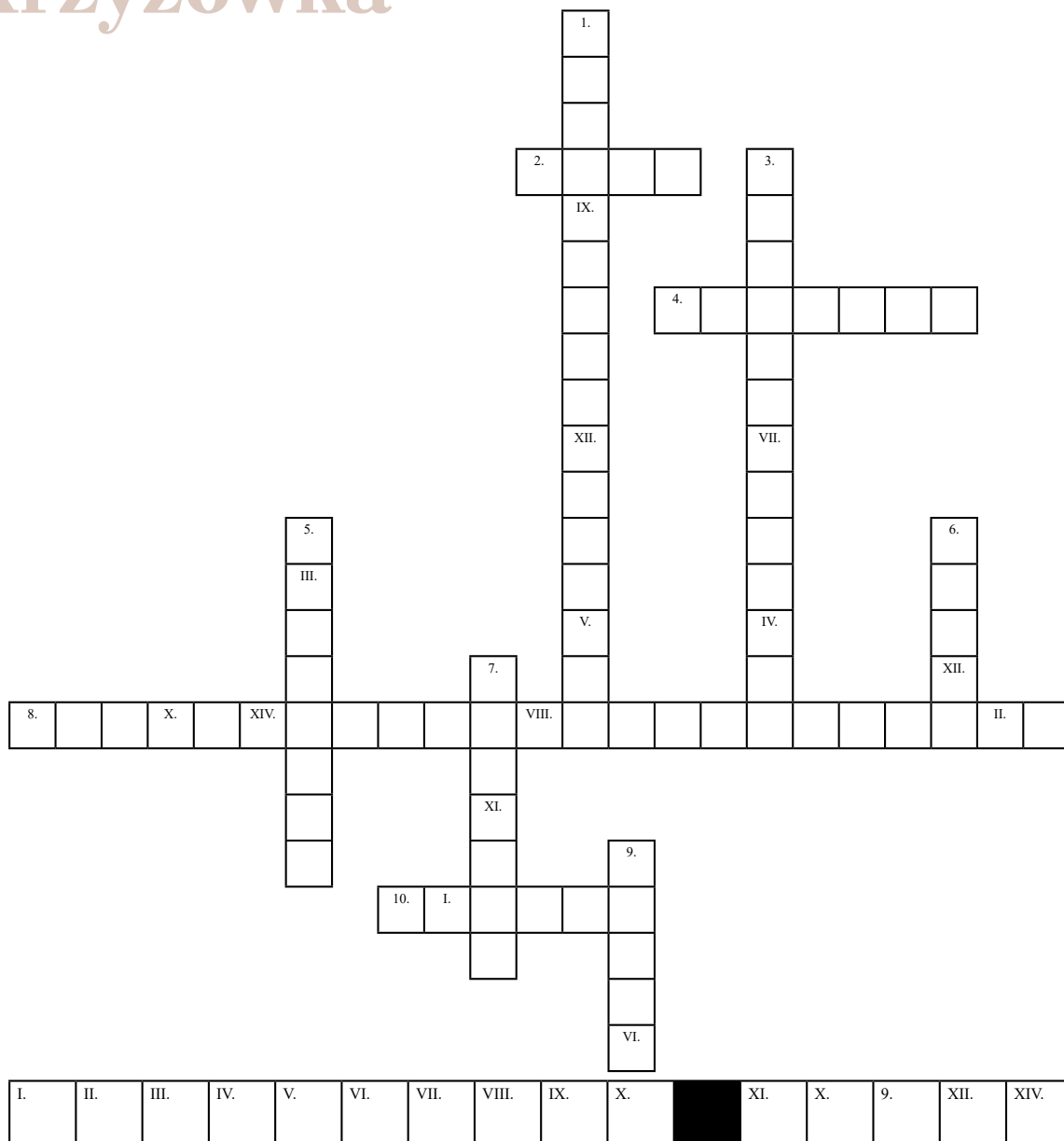
Wiktoria z VI roku

PS

Nie daj się zastraszyć ostatnim rokiem studiów. Warto się zmagać z każdą swoją słabością, aby dojść do ostatnich zajęć z pediatrii i powiedzieć sobie w duchu "no wreszcie kumam!".

Wiktoria Maria Izdebska

Krzyżówka



POZIOMO:

2. Rok ważności jedynej słusznej partii kapsułek do kawy w DS1
4. Nacja, której dotyczy żart o ziemniakach
8. Po imprezie trzeba przeszukać cały klub, żeby sprawdzić, czy nie zgubiła się gdzieś pod stołem
10. Część ciała, na której stomatolodzy wykonują masaż serca

PIONOWO:

1. Rozgwieżdżone niebo nocą powinno przywozić na myśl...
3. Ile ogłoszeń drobnych znalazło się w poprzednim numerze?
5. Jedyna nazwa leku, którą pamiętają studenci mimo tego, że wcale nie jest taka śmieszna
6. Remedium na bóle świata całego
7. Chluba Kliniki Urologii
9. Jaki rodzaj ciasta przyniósł Łukasz na pierwsze spotkanie redakcji w tym roku?



Hasło możecie przysłać na maila: mlodymedyk.redakcja@gmail.com. Do wygrania książka Adama Kay'a „Świąteczny dyżur”!