

MŁODY MEDYK

MŁODY

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

Nr 08 (172)

GRUDZIEŃ 2019



Liamy Pichan

ISSN 1643-3734

klub herkulesy

KOZIOROŻEC 

Styczeń: Nowy rok = stara/stary Ty. Nie oszukuj się. W tym roku nie będzie inaczej. Nie zaczniesz uczyć się regularnie, a na siłownie pochodzisz maksymalnie do drugiej soboty lutego.

Tak. Powtarzam: nie oszukuj się. Mnie nie oszukasz, ponieważ ujrzałam to w gwiazdach. ■

WRÓŻBITKA AMYLAZA

Tak bawiliśmy się w listopadzie i grudniu w Herkulesach. Przeżyjmy to jeszcze raz!



Mecz na szczycie - oko za oko, kosz za kosz

Od 1 do 19 listopada 2019 roku na hali UMB odbyło się sportowe wydarzenie roku akademickiego 2019/2020 - mecz koszykówki między władzami a studentami. Po jednej stronie boiska stali „czerwoni”, czyli reprezentacja Kadry na czele z Panem Rektorem Profesorem Adamem Krętowskim, po drugiej MY studenci - „niebiescy” pod wodzą przewodniczącego Samorządu UMB Alana Tkaczuka. Od pierwszego gwizdka czuliśmy, że nie będzie lekko.

Jak podaje Wikipedia, "podczas meczu do gry piłką używa się wyłącznie rąk", a z tym bywało różnie. Mecz był absolutnie niepowtarzalny, obie drużyny nadały słowu „zaciętość” nową definicję. Pierwsza kwarta wypadła zdecydowanie na rzecz Władz UMB, zaś druga i trzecia- wybroniła studentów z totalnej przegranej.

Czwarta kwarta do samego końca była owiana tajemnicą wyłanianego zwycięzcy - punkt za punktem, okazała się jednak być dla studentów „kwarta o włos od zwycięstwa”. Ostateczny wynik 22:20 ozłocił chwałą drużynę Kadry. Ale pamiętajcie, to nie nasze ostatnie słowo! Już zaczynamy przygotowania do rewanżu w jakiej dyscyplinie zmierzmy się przy najbliższej okazji? To nasza słodka tajemnica :) ■

ADRIANNA GOŁASZEWSKA, WIKTORIA IZDEBSKA





MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

MŁODY

Pośpiech i gwar na uczelnianych korytarzach. Wyścig, kto pierwszy wpisze się na liście na wykładzie i wybiegnie z sali. Po drodze potykamy się o nogi wolontariusza z puszką akcji „Miś pod szpitalną choinką” albo znajomych biegnących na próbę Co-NieCo lub chóru. Wszystko, po to tylko, aby zaraz po zajęciach wpaść (już spoceni i bez czapki) do galerii handlowej i próbować wybrać ten jeden, jedyny prezent, który okaże się trafiony i nie stanie się prezentem przechodnim. Po zakupach sprint na autobus, bo jutro przekładane zaliczenie a jeszcze trzeba zrobić obiad i nadrobić 20-minutową drzemką 4-godzinny deficyt snu.



Osobiście grudzień spędziłam myśląc dni tygodnia, pod ciężar zaliczeń, bloków i prób ozdrowienia z zapalenia krtani. Patrzyłam na moich bliskich, przynajmniej równie bardzo objuczonych obowiązkami. Tu koleżanka planuje logistycznie gotowanie na 15 osób i kręci mak bez rodzynek, tam kolega wraca z operacji, inny ściga przyjaciela, aby wyrobić się z pracą naukową. Niezmiennie pędzimy, aby do przerwy świątecznej zdążyć ze wszystkimi sprawami. Trudne momenty złapania oddechu przeplatały się z bezcennymi rozmowami o prawdziwym artyzmie, turnieju siatkówki, magii czytania i poszukiwaniu sensu – to wszystko przeczytacie Państwo w tym wyjątkowym numerze.

Czas przedświątecznego napięcia jest trudny, nie każdemu kojarzy się z „The most wonderful time of the year” jak podpowiadają słowa amerykańskiej piosenki. Jednak, czy bylibyśmy w stanie przetrwać ten maraton bez wyczekiwania na Święta? To tylko kilka ostatnich dni do zakończenia wyścigu, kilka godzin do Wigilii, do „laby” – spędźmy je w refleksji, nad tym co mija oraz nad tym co nadejdzie wraz z Nowym Rokiem. Pozwólmy sobie cieszyć się i śmiać na licznych Wigiliach uczelnianych, organizacyjnych i tych z przyjaciółmi. Ostatecznie to ludzie tworzą świąteczną atmosferę – nie prezenty, nie pogoda jak z filmu, nie śledzik na tysiąc sposobów.

Dzisiaj moja mama wpadła do domu z wielką żywą gwiazdą wigilijną, większą od niej i kilkoma torebkami prezentowymi przewieszanymi przez ramię. Na moje pytanie, co to jest, odpowiedziała „jak to co? Jest Merry Christmas!”. Pozwólmy sobie poczuć „Merry Christmas” bez tych wszystkich ozdobników – z ludźmi, przemyśleniami i ciepłymi słowami. Doceniemy wartość słowa tak jak zrobiła to Olga Tokarczuk w swoim noblowskim przemówieniu, wciąż podbijającym rankingi YouTube’a.

W imieniu całej redakcji Młodego Medyka życzę Państwu zdrowych Świąt, spędzonych z osobami, z którymi możemy przedyskutować ważne tematy i Medykowe teksty a także szczęśliwego nowego roku przepełnionego wyzwaniem, które pozwolą Państwu zmieniać świat na lepszy!

Wiktoria M. Izdebska

Spis treści

MARTYNA SZCZERBAKOW

4 **Siła jest kobietą! - rozmowa z @instalekarz Magdaleną Krajewską**

MAGDA WNOROWSKA

6 **Mózg w czasach apokalipsy**

ALEKSANDRA LUBOWIECKA

6 **Schodki, schodki i po schodkach...**

MARTA BORKOWSKA

7 **Olejki eteryczne kojarzone z Bożym Narodzeniem**

KATARZYNA KOTARSKA

8 **Inna rzeczywistość**9 **Fascynująca neurologia**

ANNA JAKUBOWSKA

10 **Student w dramatycznej sytuacji**

AGNIESZKA RUCZAJ

11 **Gdzie tu sens...?**

MICHAŁ MARCINIĄK

11 **Saffoskopia**

IZABELA ZAJKOWSKA

12 **4 Przykazania zdrowia**

JERZY KRACZEWSKI

13 **Dywagacje o artystach**14 **Horoskop dla pracowników Uczelni**

Okładka autorstwa Katarzyny Pietranis. Horoskopy wywodziła dyrektor artystyczna, Katarzyna Kotarska

SKŁAD REDAKCJA MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Wiktoria Maria Izdebska

Zastępca: Martyna Szczerbakow

Sekretarz: Kinga Danowska

Dyrektor kreatywny: Katarzyna Kotarska

Kolumny Stałe: Anna Jakubowska

Korekta: Ula Fedyk, Paula Korolkiewicz, Izabela Zajkowska, Karolina Kuch

Social Media: Agnieszka Ruczaj, Karolina Kuch, Marianna Ciwun

Członkowie: Katarzyna Król Piotr Kurzyzna, Katarzyna Polkowska, Maciej Mikulec,

Marta Pasławska, Dominika Głuszczuk, Krzysztof Konon, Maciej Szablowski, Katarzyna Maśluczak, Paulina Januszewska, Weronika Kocięcka, Patrycja Mazur

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

Siła jest kobietą! - rozmowa z @instalekarz Magdaleną Krajewską

Lekarka Magdalena Krajewska, absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, obecnie odbywająca rezydenturę z medycyny rodzinnej. Prywatnie żona i mama dwójki dzieci. Prowadzi bloga o tematyce medycznej, kanał na YouTube i profil na instagramie - Instalekarz, gdzie ma ponad 60 tys. obserwatorów. Ponadto założyła firmę i ma swój internetowy sklep - Medgical. Często jest zapraszana do programu „Pytanie na śniadanie”, podczas którego zachęca widzów do profilaktyki i zmiany swojego stylu życia. Była gościem podczas Konferencji ONCOweek w Białymstoku i udało mi się z Nią porozmawiać. Zapraszam, poznajcie człowieka renesansu, zawsze uśmiechniętą i zarażającą optymizmem - Magdę!

Co sprawiło, że wybrałaś studia na kierunku lekarskim?

Magdalena Krajewska: Mój tata jest lekarzem, mama stomatologiem i oboje tak mnie pchali do tego bym była lekarzem, ale nie tak, że czułam się stłamszona! Nie miałam do końca pomysłu na siebie i stwierdziłam, że spróbuję, może się uda. No i się udało! Oczywiście to nie było proste, było dużo nauki. Jakbym miała inny pomysł na siebie, to nie wiem czy bym poszła na medycynę, ale nie miałam i ostatecznie wyszło bardzo dobrze, jestem z tego powodu szczęśliwa.

A dlaczego zdecydowałaś się na studiowanie na UMB?

MK: Moi rodzice studiowali w Warszawie, mój brat również i mi też zależało na tym, by studiować w tym mieście, ale się nie dostałam, taka jest prawda. A z tego względu, że wielu rodziców moich znajomych studiowało na UMB i bardzo dobrze wspominali Białystok, zdecydowałam się na tę uczelnię, czego nie żałuję. Od pierwszego dnia pokochałam Białystok i nie chciałam przenieść się do Warszawy.

Jak wspominasz te czasy? Pamiętasz może jakąś zabawną historię, którą możesz się z nami podzielić?

MK: Zabawnych historii to było mnóstwo, ale to wszystko zależy jakiego typu, myślę, że nie są to historie do gazety! Bardzo dobrze wspominam te czasy. Dla mnie UMB było idealne. Nasza uczelnia mobilizowała do systematycznej nauki, na co ja wtedy narzekałam, że są wyjściówki, wyjściówki, że codziennie trzeba się uczyć, ale to tak naprawdę było genialne.

Wiem, że koszykówka jest Twoją pasją. Podczas studiów sport był odskocznią od nauki, czy może jednak musiałaś z niego zrezygnować z powodu natłoku obowiązków?

MK: Nie, nigdy nic nie było dla mnie ograniczeniem, nauka też na pewno nie. Zawsze potrafiłam znaleźć czas na wszystko. Byłam w naszej drużynie koszykarskiej,



Lek. Magdalena Krajewska z przyjacielem ze studiów lek. Rafałem Maksimem po wykładzie na Konferencji ONCOweek w Białymstoku

niestety nie od początku studiów, czego żałowałam, że za późno się zdecydowałam. Miałam i mam do dzisiaj bardzo fajny kontakt z osobami z grupy i fajnie widzieć, jak powoli stają się lekarzami, dietetykami, bo to nie tylko był jeden kierunek [studiów - przyp. red.]. I mieliśmy różne wyjazdy, integrowaliśmy się, więc tak, ja super to wspominam.

Jesteś lekarzem w trakcie rezydentury z medycyny rodzinnej. Dlaczego ta specjalizacja, a nie inna? Ciekawych tej odpowiedzi odsyłam do kanału Instalekarz na YouTube.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=E_rlUm-59DEw (Kod QR umieszczony na dole wywiadu)

Czy uważasz, że social media, coraz częściej obecne w naszym życiu, to coś dobrego, czy wręcz przeciwnie?

MK: Ogólnie Internet jest naszym zbawieniem, wszystko możemy znaleźć i to, że lekarze się teraz ujawniają to jest dobra rzecz, ponieważ my walczymy z medycyną niekonwencjonalną, osobami, które zabierają nam pacjentów i im szkodzą. Różni lekarze, farmaceuci, dietetycy wychodzą do ludzi, tłumaczą im, przyjaźnią się z nimi i jakby odyskują ich zaufanie.

Posiadasz bloga - Instalekarz. Skąd pomysł na jego założenie?

MK: Kiedyś już miałam YouTube, będąc jeszcze na studiach, który był taki dosyć dziewczęcy [śmiech], więc odnajdywałam się w tym. Oczywiście, że zawsze i do dzisiaj jest tak, że nie mogę słuchać swojego głosu, ani patrzeć na nagrania, aczkolwiek podobało mi się to. Jak odkryłam, w szczególności na różnych amerykańskich profilach, że lekarze też działają w Internecie to stwierdziłam - przecież to jest dla mnie, ja to muszę robić! Szczerze nie zastanawiałam się długo, zapytałam mojego męża, czy wyraża na to zgodę. Powiedział, że tak. Więcej nie pytałam, bo bałam się, że ktoś mi tutaj jeszcze źle podpowie. [śmiech]

Internetowy sklep Medgical. Po pierwsze, jestem pod ogromnym wrażeniem tego, co osiągnęłaś. Co rusz wprowadzasz do sklepu nowe produkty. Najpierw fartuchy, koszulki z ciekawymi naszywkami, a teraz komplety medyczne, a nawet książeczka dla dzieci. Czym nas możesz jeszcze zaskoczyć, nie kończą Ci się pomysły?

MK: Nie, nie, ciągle się robią [pomysły - przyp. red.], mam nawet taki plan na kilka miesięcy do przodu. Oczywiście ten plan ciągle mi się psuje i przesuwa, ale będzie dużo nowości, nie chcę tego zdradzać, ale będą takie rzeczy, których jeszcze nie ma na polskim rynku. Najgorsze jest to, że pracując jako lekarz, nie mam tak dużo czasu. Mam jeden dzień w tygodniu, kiedy sobie planuję i wyjeżdżam, więc to nie jest taki prawdziwy biznes, jaki mają inni. Ale to o to chodzi! Ja mam z tego fun. Nigdzie z niczym się nie spieszę, staram się to zorganizować tak, by czerpać z tego przyjemność.

Możesz pracować w ulubionym zawodzie i mieszkać gdzie tylko Ci się zamarzy. Jaką pracę i miejsce byś wybrała?

MK: To, co robię. Naprawdę, nie zmieniałbym, bo to sprawia mi przyjemność. Ja wychodzę z założenia, że nie muszę być lekarzem, jak mi się to nie spodoba, kiedy zacznę narzekać, nie muszę tym lekarzem być na siłę! Bo to nie o to chodzi. Mam mieć z tego przyjemność i ją mam! Firma sprawia mi ogromną przyjemność. Rodzina i dzieci sprawiają mi ogromną przyjemność, to jest to, co daje mi największą radość. Z chęcią bym miała dziesiątkę, ale niestety już dziękuję bardzo [śmiech].

A jaka była Twoja pierwsza praca?

MK: Prowadziłam bar mojego taty. W wieku 18 lat byłam barmanką, prowadziłam imprezy, było super. Polecam! Mogę być barmanem teraz, jeśli nie medycyna! [wciąż śmiech]

Dosyć o pracy, jak lubisz spędzać wolny czas? Wybierzesz spokojne czytanie książki, skoki na bungee, czy może koncert Zenka Martyniuka?

MK: Nic z tych rzeczy! Na pewno nie czytanie książki, bo jak się wkręcę, to muszę już ją przeczytać, więc nie jem, nie śpię, nie idę nigdzie, tylko siedzę, aż skończę. Tak samo jak oglądanie seriali, dlatego Netflix jest dla

mnie najgorszą rzeczą, więc staram się nie zaczynać! Ja najbardziej lubię sport, wyjazdy z moim mężem, zostawienie moich dzieci [przyciszonym głosem], wspinaczka, pogranie w koszykówkę, joga. Tak, właśnie takie rzeczy jak sport, wyjazdy i spotkania ze znajomymi.

O czym marzysz?

MK: No, mam wszystko! Marzę, żeby Medgical było międzynarodową firmą, żeby była dobrej jakości, żeby ludziom się podobało, żeby moja rodzina była najszczęśliwsza i zdrowa, żeby spełniać się jako lekarz, żeby pacjenci byli ze mnie zadowoleni i czuli wsparcie.

Osobą, która wpłynęła na Twoje poglądy, decyzje jest...?

MK: Myślę, że mój tata, tak najbardziej.

A kogo bardzo chciałabyś poznać w przyszłości?

MK: Doktor Mike, on jest taki seksowny! [lawina śmiechu]

Dostajesz propozycję zagrania w ciekawym filmie,

ale wymaga to czasowego zrezygnowania z pracy w poradni. Przyjmujesz wyzwanie?

MK: Przyjmuję! Pewnie przyjmuję, chociaż szczerze powiem, że i tak bym znalazła czas na pacjentów. Chyba, że musiałabym wyjechać do Los Angeles, to przyjąłabym na pewno!

Ulubiona cecha u drugiego człowieka to?

MK: Lubię otwartych i ciepłych ludzi. A zdecydowanie najbardziej lubię ludzi, którzy mają swoje zdanie i się go trzymają. Nie przejmują się, że ktoś inny myśli inaczej, ale też potrafią te zdanie zmienić. O, to jest to!

To czego mogą Ci życzyć?

MK: Och! Więcej... czasu! Więcej godzin w ciągu doby!

Dziękuję za rozmowę! ■

ROZMOWĘ Z LEK. MAGDALENĄ KRAJEWSKĄ PRZEPROWADZIŁA MARTYNA SZCZERBAKOW



Kod QR - link do filmu na YouTube dot. specjalizacji Instalekarz

Mózg w czasach apokalipsy

„Trudne czasy nas nadeszły.” - jak zwykł mawiać pewien znany wieszcz kultury rodzimej- Filip Szcześniak. Chyba wszyscy zgodzimy się co do tego, że współczesnym młodym ludziom nie jest łatwo. Ba! Przesuńmy granicę refleksji dalej. Najlepiej za margines. Ponieważ tam właśnie, znajdują się ci mali-wielcy, ściśnięci, wiecznie niewyspani i niezadowoleni młodzi ludzie pod wspólną nazwą- STUDENCI. Czyli jeszcze nie dorośli, ale już wykluczeni z życiowego placu zabaw za nieprzepisowe drzemki gdzie popadnie.

Owszem, mamy dostęp do nieskończonej ilości życiodajnych źródeł wiedzy. Wielkie książki sprzed dwustu lat w formie .pdf na najnowszych iPhone'ach. Idealnie skrojone fartuszki i cichobiegi we wzorki, a po spędzonych dwudziestu godzinach na uczelni- maseczki, kawki, kąpiele. Tak, to prawdopodobnie odróżnia nas od poprzednich pokoleń, które z opowiadań rodziców czy dziadków, jawią się nam jako niedoścignione wzory skrupulatności, zorganizowania i pasji, której przecież nam, wypalonym i nieszczęśliwym studentom tak brakuje. Spójrzmy jednak na drugą stronę medalu i zadajmy sobie pytanie: Dlaczego w tych inteligentnych mieszkaniach, z paprotkami na ścianach, notatkami na białych biurkach i atlasami anatomicznymi na półkach ta często odnotowujemy spadek chęci do życia?

Wszyscy latamy jak poparzeni, tyle że osobno. Nasze drogi wiecznie się krzyżują, ale pułapy mamy różne. Zazwyczaj najbardziej ambitne jak się tylko da. Tuż po wstaniu planujemy na szybko swój dzień. Śniadanie w drodze, kawa w przerwie między zajęciami, potem ćwiczenia, na „koniec” wykłady. Tylko że to nie jest żaden koniec, ponieważ doba chyli się ku końcowi, a trzeba jeszcze ogarnąć dodatkowe dwa projekty, prezentacje, beactive do 16:00, wyjazd na konferencję, naukę do kolokwium, prezenty dla bliskich na święta, urodziny babci i powrót na weekend do domu rodzinnego. W pewnym momencie każda płaszczyzna życia to lawa. A przecież trzeba jeszcze pamiętać o nawadnianiu się- przynajmniej 1,5 l wody dziennie, codziennym ruchu i zdrowych, regularnych posiłkach. Tylko, że ciężko o regularność w trakcie takiego maratonu. Nikt jednak nie chce być tym smutnym szewcem, co bez butów chodzi. Presja jest duża, a student coraz mniejszy.

Wszyscy staramy się błyszczeć, w każdym miejscu i o każdej porze. Być najlepszą wersją siebie, bo tylko tak możemy wyróżnić się spośród setek innych, równie ambitnych i zaprogramowanych na sukces studentów. Tyle



drog, opcji i możliwości. Tyle konferencji do stworzenia, wykładów do wysłuchania, wymian do przebycia, akcji charytatywnych do zorganizowania- i tylko dwie ręce do pomocy. Im więcej ścieżek rozwoju, tym większy strach i presja przed postawieniem kroku. Zresztą jak włączyć kolejny, siódmy bieg, skoro już teraz z włosom rozdartym na czworo, opuszczasz powieki, a one skleją się jak ciasto na pierogi. Ale inni jakoś dają radę. Inni muszą być lepsi.

I tak oto, niezmiennie od lat, te same monologi wybrzmiewają od Bałtyku po Tatry w głowach studentów skazanych na przebudźcowanie. Głowach spuchniętych od ciągłego mielenia w nich marzeń o sławie. O kuriozę zakrawa fakt, że martwimy się nawet tym, co pomyśli sąsiadka babci spod płotu- Pani Gienia, której ktoś kiedyś powiedział, że tutaj wnuczek to nie studiuje zwykłej medycyny a CHIRURGIE i jest najlepszy w całej szkole. A gdyby tak na przykład zrobić wszystkim, a przede wszystkim samemu sobie, na złość i się nie zamartwiać? Brzmi absurdalnie, ale może taki świąteczny challenge? Nauka efektywna, a nie efektowna w opowieściach? PRL mamy dawno za sobą, a wciąż w większości młodych umysłów panuje kult pracy. Nic nie zrobisz jak się nie narobisz. Przyjemności- czyli odpoczynek w tym przypadku- po pracy. Tyle tylko, że koniec może nigdy nie nastąpić. To jest podwójna ciągła do autodestrukcji. Często młodzi ludzie wybierający się na studia pytają- „Jak przeżyć rok akademicki?”. Z biegiem lat odpowiedź nasuwa się sama- organizacja i REGENERACJA. Bo jak sam się nie będziesz szanował, to nikt cię nie będzie szanował. W końcu nie od dziś wiadomo, że dobry ratownik, to żywy ratownik. ■

MAGDA WNOROWSKA

Schodki, schodki i po schodkach..

Chyba każdy z nas słyszał przy wigilijnym stole określenie „święta, święta i po świętach”, najlepiej wykrzyknięte przez wusatego wuja podczas wznoszenia toastu. Za zdrowie.. wszystkich! I choć pokiwamy głową z politowaniem lub zaśmiejemy się pod nosem, wuj głosi ważne słowa, powtarzane w różnych wydaniach. Może nie mam wusa i takiego doświadczenia, jak mój wuj,

ale również pozwolę sobie na parafrazę „Schodki, schodki i po schodkach”. W końcu kabaret, jaki prezentujemy trzy razy do roku, to nasze małe święto.

Atmosfera się zagęszcza!

Już w połowie listopada ulice Białegostoku zapełniają się kolorowymi światełkami, co przypomina nam o zbli-

żających się świętach. Dokładnie tak samo, ale od października, wzrastają oczekiwania i temperatura w klubie „CoNieCo”. Choć tworzymy skecze głównie w „tygodniu schodkowym”, klimat wydarzenia czujemy w powietrzu znacznie wcześniej.

Z czym kojarzy nam się jeszcze świąteczna gorączka? Z pewnością wymienię zapraszanie gości, planowanie prezentów i ustalanie menu.

Goście, dużo gości

Gośćmi „CoNieCo” są władze i pracownicy uniwersytetu, klubowicze, którzy ukończyli studia, a także nasi koledzy. Dlatego też, głównymi działaniami podejmowanymi przez nas jest wręczanie zaproszeń profesorom i asystentom oraz promocja wydarzenia poprzez social media. Oprócz tego opracowujemy plakat, najlepiej z motywem przewodnim.

Kilka słów o poczęstunku.

Może nie oferujemy 12 świątecznych dań, ale za to możemy pochwalić się legendarnym bigosem. Przygotowanie tej potrawy wiąże się z wieloma, niemalże świątecznymi tradycjami.

Prezenty pod choinkę i nie tylko.

Mamy nadzieję, że najlepszym upominkiem dla wszystkich naszych gości będzie to, co prezentujemy na scenie. Choć przygotowania sprawiają nam dużo frajdy i zabawy, robimy to wszystko również dla Was. Klub Studencki „CoNieCo” to miejsce, w którym każdy student znajdzie chwilę wytchnienia i odpoczynku. Staramy się przekazać pozytywną energię i zarazić Was klimatem piwniczki.

Wiele przygotowań, emocji i radości. Mimo to, piątek szybko mija. Pozostało szepnąć „schodki, schodki i po schodkach”. Pociśamy się, że kabaret nie odbywa się raz - jak Boże Narodzenie, a trzy razy do roku i z niecierpliwością czekamy na lutową edycję.

Ach, tak.. Wspomnę jeszcze o tajemniczym gościu. Wciąż czekamy na niego, co poniedziałek o godzinie 20, w Domu Studenta nr 1. Każdy, kto chce dołączyć do naszych szeregów i pomóc w świątecznych przygotowaniach, jest mile widziany. Poczuj z nami magię „Schodków”! ■

ALEKSANDRA LUBOWIECKA, MATKA BIGOSOWA

Olejki eteryczne kojarzone z Bożym Narodzeniem

Istnieją zapachy bez których nie wyobrażamy sobie świąt Bożego Narodzenia. Zapach wanilii, cynamonu, świeżej choinki unosi się w każdym domu. Ta właściwość olejków eterycznych nie tylko pozwala nam poczuć „magię świąt”, ale również poprawia nasze samopoczucie i stan zdrowia.

Olejek sosnowy

Ma przyjemny zapach i gorzki smak. Jest pozyskiwany z pędów i pąków sosny. Wykazuje działanie bakteriobójcze i antyseptyczne. Jest stosowany w profilaktyce i terapii chorób układu oddechowego, a także w masażach w celu uśmierzania bólu.

Olejek goździkowy

Wykazuje silne działanie przeciwdrobnoustrojowe, głównie dzięki zawartości eugenolu. Ma właściwości przeciwzapalne, wspomaga ogólną odporność organizmu. Wpływa także na łagodzenie objawów chorób układu pokarmowego.

Jest dodawany do wypieków nadając im korzenny smak.

Olejek pomarańczowy

Jest otrzymywany z owoców pomarańczy. Ma działanie wykrztuśne, żółciopędne, przeciwdrobnoustrojowe, rozkurczowe. Jest stosowany do kąpieli relaksujących, ze względu na działanie uspokajające oraz w nawilżaczach powietrza.

Olejek cynamonowy

Jeśli chcecie zaopatrzyć się w olejek cynamonowy i korzystać z jego aromaterapeutycznych właściwości to musicie wiedzieć, że olejek olejkowi nie równy – wszystko zależy od surowca! Możemy go pozyskać i z liści i z kory, a ich skład będzie zupełnie inny. Ten pierwszy będzie składał się w 60-85% eugenolu, który z kolei charakteryzuje



się zapachem przypominającym goździki, właściwościami przeciwzapalnymi, antyseptycznymi i znieczulającymi. Olejek z kory bogaty jest w aldehyd cynamonowy i zawiera go aż 60-80%. Tej zimy na pewno pomoże w problemach z górnymi drogami oddechowymi.

Olejek waniliowy

Na wstępie trzeba nadmienić, że pochodzi z krzewu wanilii płaskolistnej z Ameryki Środkowej, a dokładniej z jego kory. Znany powszechnie z przemysłu spożywczego i perfumeryjnego. Olejek wykazuje właściwości regulujące układ nerwowy, oddechowy oraz wydalniczy. Stymuluje również wydzielanie niektórych hormonów np. testosteronu i estrogenu. Jest zbawienny we wszelkich napięciach, stresie, nadpobudliwości poprzez obniżanie ciśnienia krwi, więc warto o nim pamiętać podczas świątecznej gorączki. ■

MARTA BORKOWSKA
I ALEKSANDRA ADAMCZYK
STUDENCKIE KOŁO NAUKOWE
PRZY ZAKŁADZIE MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

Inna rzeczywistość

Pewnie pomyślisz, że się nudzę, skoro myślę o takich rzeczach, ale czy zastanawiałaś/-eś się kiedyś nad tym, jaką niesamowitą czynnością jest czytanie? Składasz jakieś dziwne szlaczki (litery) w jeszcze większe szlaczki (słowa), które tworzą ciągi szlaczków (zdania) i Ty te szlaczki rozumiesz! W dodatku słyszysz je w głowie! Nawiasem mówiąc, jeżeli słyszysz w głowie głos nie tylko, gdy czytasz, nie powinieneś się martwić. To znaczy, że myślisz (chyba że liczba głosów się zwiększa i np. zaczynają się kłócić).

Przez sześć lat studiów pochłaniamy ogromne ilości książek, notatek (i giełd, ale o tym cicho!). Jeżeli poza tym dodatkowo czytasz prozę jesteś szczęśliwcem. Czemu? Bo książki dają wiele. I nie mówię tu o takich pragmatycznych aspektach jak powiększanie słownictwa. Chciałabym na to spojrzeć na dwa sposoby. Czysto medycznie i czysto emocjonalnie. Dwie skrajności. Zapraszam.

Czytanie jako czynność jest bardzo trudna i męcząca dla mózgu. Jest to dla niego bardzo nienaturalne. W końcu większość naszej historii nie czytaliśmy w ogóle (lub czytała mniejszość z nas). W związku z tym kosztuje go to wiele wysiłku, ale z korzyścią dla nas. Badania pokazują, że czytanie zmniejsza prawdopodobieństwo choroby Alzheimera, ponieważ wyćwiczony umysł później odczuje skutki choroby. Podobnie jest zresztą z demencją.

Mózg to 86 miliardów komórek nerwowych podlegających ciągłym zmianom. Zawsze możemy nauczyć się

czegoś więcej i być jeszcze lepsi. Książki w tym pomagają, non stop rozwijając Twoją pamięć, wyobraźnię i empatię.

Niektórzy ludzie nie wiedzą nad czym tak się zachwycają, ale przecież... COŚ CI GADA W GŁOWIE, gdy czytasz. To tak jakbyś sam(a) opowiadał(a) sobie przepiękną historię. A myśli są jak prowadzenie monologu, a czasem nawet dyskusja!

To była strona naukowa. Co z emocjonalną, którą obiecałam? Ach... Nie wiem czy jest coś, co kocham bardziej niż czytanie. Ono mnie odciąża, pozwala przenieść się w zupełnie inny świat wolny od problemów, moich problemów, bo cudze są zawsze łatwe do rozwiązania, prawda?

Teleportujesz się w zupełnie inną **rzeczywistość** (nie w mówisz mi, że Harry Potter nie istnieje, Mugolu), gdzie

„Nie wiem czy jest coś, co kocham bardziej niż czytanie. Ono mnie odciąża, pozwala przenieść się w zupełnie inny świat wolny od problemów, moich problemów...”

dzieją się niesamowite przygody, żyją niesamowite stworzenia i wchodzisz w głowę bohatera. Przeżywasz, śmiejesz się i widzisz wszystko jakbyś Ty to wszystko przeżywał(a). Czasami skaczesz w przeszłość, czasami biegiesz w przyszłość. Słuchasz, widzisz i czujesz. Poznajesz choć trochę swoich idoli, niekiedy ludzi już nieżyjących. Możesz być bliżej nieznanego. Odkryć Atlantyde, poznać nowe zakłęcia, spotkać pilotów II wojny światowej, zostać złodziejem, rycerzem, dotknąć złota Eldorado, zbudować robota, stać się robotem, przeżyć tysiąc lat jako chrząszcz i spojrzeć z Mount Everest (możesz jako chrząszcz, ale nie musisz).

Wisława Szymborska powiedziała kiedyś: *Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa jaką sobie ludzkość wymyśliła.* Nie sposób podsumować tego lepiej. Czytamy, bo chcemy. Czytamy, bo musimy (a musimy, bo chcemy). Czytamy, bo chcemy i musimy żyć, a bez czytania życie jest dla mnie (i mam nadzieję również dla Ciebie) nie do wyobrażenia. Czytamy, bo czasami rzeczywistość jest dla nas zbyt trudna... ■

KATARZYNA KOTARSKA



fot. Wiktoria Izdebska, Gdańsk, listopad 2019

Fascynująca neurologia

Neurologia zajmuje się diagnostyką i leczeniem chorób ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego. Jeszcze 20 lat temu kojarzyła się z badaniem młotkiem lekarskim i całkowitą bezradnością terapeutyczną, nawet gdy postawiono precyzyjne rozpoznanie. Dziś jej obraz jest zupełnie inny – postęp, jaki dokonał się w diagnostyce obrazowej, genetyce, a także w farmakoterapii sprawia, że neurologia stała się nowoczesną dziedziną medycyny zajmującą się jednym z najbardziej fascynujących organów człowieka – mózgiem. O tym jaka przyszłość czeka tę specjalizację i dlaczego warto zostać neurologiem mówi prof. dr hab. n. med. Jarosław Sławek, prezes Polskiego Towarzystwa Neurologicznego.

„Neurologia to nauka o chorobach ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego, która obejmuje takie schorzenia jak: udar mózgu, padaczkę, stwardnienie rozsiane i inne choroby neuroimmunologiczne, choroby neurodegeneracyjne (choroba Alzheimera, Parkinsona, stwardnienie zanikowe boczne), migrenę i inne bóle głowy, zawroty głowy, uszkodzenia nerwów obwodowych (neuropatie), zespoły bólowe (m.in. kręgosłupa), zaburzenia snu, zaburzenia ruchowe (dystonie, tiki, płasawice, mioklonie), urazy rdzenia kręgowego i mózgu i wiele innych schorzeń, także tych z pogranicza neurologii i innych specjalności.

Mózg nadal jednak kryje wiele tajemnic i nierozwiązanych zagadek jego funkcjonowania w warunkach fizjologii i patologii, ale to tylko czyni neurologię tak fascynującą dziedziną.

Dzięki ogromnemu postępowi jaki dokonał się w diagnostyce obrazowej (tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny, obrazowanie nuklearne), genetyce, neurofizjologii czy neuroimmunologii poznano lepiej wiele mechanizmów prowadzących do powstawania objawów chorób neurologicznych. To spowodowało ogromny postęp w leczeniu.

Choroby mózgu stanowiąc będą ogromne wyzwanie w najbliższych latach. Już dzisiaj wiadomo, że koszty przeznaczane na ich leczenie oraz na badania naukowe są znacznie większe niż koszty onkologii, kardiologii i diabetologii razem wziętych. Wydłużenie życia, odkrycia nowych leków spowodują jednak już w najbliższej przyszłości jeszcze większe znaczenie tej specjalności. Po onkologii, to właśnie w neurologii prowadzi się najwięcej badań klinicznych, które przyniosą zapewne nowe leki już w nieodległej przyszłości.

W ostatnich latach neurologia wkroczyła w nową erę – nowoczesnych badań i nowoczesnych terapii. Nie odstaje w żaden sposób, a nawet przewyższa w tym zakresie inne dziedziny medyczne.

W udarze mózgu możemy obecnie za pomocą leków (tromboliza), albo za pomocą mechanicznych urządzeń (trombektomia) usuwać skrzepiny z zamkniętych naczyń, przywracając chorym sprawność i ratując życie. Pomocne są tu nowoczesne badania neuroradiologiczne i postęp w neuroradiologii interwencyjnej – ta rewolucja dokonała się w ciągu ostatnich kilku lat.

W chorobie Parkinsona mamy kilkanaście leków, a dla chorych w zaawansowanych stadiach choroby leczenie operacyjne za pomocą głębokiej stymulacji mózgu oraz terapii infuzyjnych (Duodopa, Apomorfin).

Prawdziwa rewolucja dokonała się w stwardnieniu rozsianym – już dzisiaj dysponujemy 13 lekami o coraz wyższej skuteczności, a nowe są w badaniach klinicznych.

To tutaj wprowadzono do neurologii pierwsze przeciwciała monoklonalne.

Ostatnie lata to przełom także w leczeniu migreny, szczególnie tych najcięższych postaci, jak migrena przewlekła w postaci dostępnej od 2013 roku toksyny botulinowej i od 2018 przeciwciała monoklonalnego (erenumab).

Leczenie biologiczne za pomocą ludzkich immunoglobulin możliwe jest w wielu chorobach autoimmunologicznych obwodowego i ośrodkowego układu nerwowego.

Toksyna botulinowa od 20 lat stosowana jest powszechnie w leczeniu wszystkich niemal stanów, w których dochodzi do niekontrolowanych skurczów mięśniowych tj. dystonii (kurcz powiek, kręcz karku), spastyczności, a także nadmiernego ślinienia czy nadpotliwości, a coraz częściej także w leczeniu różnych zespołów bólowych.

Padaczka, to kilkanaście leków i coraz większe możliwości leczenia za pomocą leczenia operacyjnego czy stymulacji elektrycznej.

To tylko najważniejsze zdobycze nauki wprowadzone do powszechnego klinicznego użycia w ostatnich latach.

Neurologia jest niezwykle zróżnicowana, daje możliwości realizacji zarówno w leczeniu szpitalnym, jak i ambulatoryjnym, ma przyszłość, co związane jest z postępami nauki, ale także z przybywającą niestety liczbą chorych na choroby mózgu.

Dołącz do nas i zostań neurologiem, badaczem i lekarzem najbardziej fascynującego z narządów ludzkiego ciała” – zachęca prof. Jarosław Sławek ■



**POLSKIE TOWARZYSTWO NEUROLOGICZNE
OLISH NEUROLOGICAL SOCIETY**

KONTAKT:

Adriana Misiewicz, PR Manager

tel. 607 404 160, adriana.misiewicz@expertpr.pl

Student w dramatycznej sytuacji

Na wstępie powiem, że nie mam na myśli takiej sytuacji, kiedy zaśpisz na najważniejsze kolokwium, bo ze zmęczenia zamiast budzika, nastawisz kalkulator. Albo kiedy musisz schodami wejść na piąte piętro szpitala, żeby znaleźć się na sali wykładowej. Ani też takiej, kiedy podczas odpytki, znasz odpowiedź na każde pytanie, zadane kolegom i koleżankom, a kiedy pada to dla Ciebie, nie masz błędnego pojęcia, o co właściwie chodzi.

Mam na myśli taką sytuację, kiedy w sobotni wieczór ubierasz „galowy” strój i wychodzisz. Do teatru.

Właśnie w takiej sytuacji ostatnio się znalazłam. Przyznam szczerze, że przez natłok naszych studenckich obowiązków, zaniedbałam nieco swoją edukację kulturalną. Więc kiedy zaproszenie na „Hotel Boga” wpadło w moje ręce, postanowiłam to nadrobić.

Nie była to zwykła sztuka - „Hotel Boga” to piosenki Nicka Cave’a w wykonaniu studentów Akademii Teatralnej Filii w Białymstoku. Piosenka aktorska jest to niezwykle trudne artystyczne wyzwanie, bo łączy w sobie i śpiew i grę aktorską.

W każdej piosence znaczenie ma zarówno muzyka, jak i tekst. Ale w przypadku piosenki aktorskiej, to wszystko liczy się potrójnie. Każde wypowiedziane czy wyśpiewane przez aktora słowo jest naszpikowane emocjami.

Wykonanych zostało 11 utworów. Wszystkie pochodzą z płyty „Murder Ballads” Nicka Cave’a, a teksty zostały przetłumaczone na język polski.

Całość spektaklu była utrzymana w mrocznym, grun-gowym klimacie. Aktorzy pojawili się w ciemnych, rozmazanych makijażach, ubrani na czarno. Scenografia była minimalistyczna. Ograniczała się do „betonowej”, wysokiej ściany, z której wyjmowane były kolejne rekwizyty. Tak jakby przekleństwa bohaterów materializowały się nagle i znikąd. Niezwykle jest to, jak niewielka ilość przedmiotów, potrafi nadać całości dzieła tak głębokie znaczenie.

Aranżację utworów wprowadzały w atmosferę pełną niepewności. Zaskakiwały i intrygowały. Ze spokojnych, rytmicznie powtarzanych dźwięków basu, przechodzi się nagle do klimatu disco.

Jeśli już jesteśmy przy disco, warto wspomnieć o ruchu scenicznym. To, co wywarło na mnie największe wrażenie,

to idealna synchronizacja. Na scenie było dziesięć osób, a poruszały się one, jakby były jednością. Odebrałam to, jako taniec, symbolizujący agonię duszy. Spazmatyczne ruchy ostatniego tchnienia.

Wprowadziłam Was już chociaż trochę w ten klimat? Naprawdę ciężko jest opisać atmosferę tego spektaklu. Elektryzującą aurę tajemnic, zjaw i sekretów. Całość tego dzieła jest przepełniona metaforami. Sam tytuł- „Hotel Boga”- zastanawia. Słyszając „hotel”, myślę o czymś tymczasowym. Tymczasowe miejsce, w którym gospodarzem jest Bóg- czyściciel. Takie rozumowanie, pasuje do tego, co prezentują aktorzy.

Każda piosenka to inna historia, opowiadana przez kolejną grzeszną duszę. Od razu mówię, że słuchając tych opowieści, nie wróży się im rychłego opuszczenia „hotelu”, a jeśli już, to raczej w stronę płomieni.

Jednak końcówka spektaklu zaskakuje. Pojawia się światło. Pierwszy jasny punkt w betonowej ścianie. Skupia uwagę każdej duszy i skupia uwagę widza. Znowu metaforyczny przekaz. Pomimo wszystkich tych (w moim mniemaniu- niewybaczalnych) błędów, nikt nie jest przekreślony. Świąteczko nadziei, tak nam teraz potrzebne, aby przetrwać ostatnie tygodnie nauki przed świętami. Ja je zobaczyłam. I od razu motywacji jakby przybyło.

Podsumowując, muszę powiedzieć, że nie jest to sposób na sobotę dla każdego. Zdecydowanie jest to spektakl specyficzny. Niektórzy mogliby określić go ciężkim, inni powiedzieć, że to wszystko jest zbyt mroczne. Ja jednak uważam, że warto. Warto wybrać się i zobaczyć coś, co -z pewnością- jest oryginalne, wyjątkowe i ambitne. Miło być postawionym w sytuacji, kiedy nic nie jest oczywiste i do wszystkiego trzeba dojść samemu. Nie jest to czytanie podręcznika, gdzie jesteśmy już stawiani przed faktami. To jest interpretacja, której każdy z nas podejmuje się indywidualnie.

Zobaczyć, poczuć i zabrać jakąś myśl, puentę dla siebie. ■

ANNA JAKUBOWSKA



Gdzie tu sens...?

Końcówka grudnia i początek stycznia to okres podsumowań. Gdy kończy się rok kalendarzowy, rozliczamy się z tego, co udało nam się osiągnąć oraz snujemy plany na przyszłość. Czasami pojawiają się też refleksje o sensie... Czym on tak właściwie jest?

„To bez sensu” – stwierdzamy nieraz, gdy coś nam nie wyjdzie. Bo przecież tak bardzo chcielibyśmy, żeby wszystko się udawało. A jeszcze lepiej – aby przychodziło bez większego wysiłku. Wizja całkiem kusząca, ale mająca raczej niewiele wspólnego z rzeczywistością. Tak to już bywa, że droga do sukcesu pełna jest przeszkód i niezbyt miłych niespodzianek. I to wcale nie oznacza, że na takiej ścieżce brakuje sensu. Dobrze mnie zrozum – nie chodzi mi o to, że im bardziej się namęczysz, tym bardziej sensowne jest to, co robisz. Warto jednak pamiętać o tym, do czego się dąży. Jeżeli wiem, dokąd idę i po co to robię, dużo łatwiej jest dostrzec logikę tego, co



mnie spotyka. Nawet wtedy, gdy jest ciężko i gdy trzeba po prostu zaciśnąć zęby.

Bo w życiu naprawdę nie liczy się to, żeby było cały czas przyjemnie. Całe staranie na nic się zda, jeśli nie mam jakiegoś ideału. Czegoś, w co się wpatruje, co jest moim drogowskazem, wyznacznikiem tego, że postępuję tak, jak powinnam. To może być wiara. To może być niesienie pomocy innym ludziom. To może być po prostu coś, w czym się spełniam. I będą kryzysy, nie ma się co oszukiwać. Będą momenty, w których chciałoby się to wszystko zostawić (i pojechać w Bieszczady...). Ale jednak ten wyższy cel będzie mnie na drodze mojego życia trzymał. Tak mimo wszystko. I to jest właśnie sens. ■

AGNIESZKA RUCZAJ

Saffoskopia

Kolejny nieciekawny slajd przedłużającej się prezentacji na seminarium. Migają nam klisze RTG, śródoperacyjne zdjęcia klatki piersiowej. A gdy przypadkiem trafi się obraz twarzy z dziwnym grymasem, spodziewamy się czarnego paska na oczach. Jednak gdy otwieramy drzwi gabinetu pojawia się przed nami pełna, żywa sylwetka pacjenta.

Każdy z nas, nieważne czy posiadając najnowszą lustrzanekę, aparat w telefonie czy będąc po prostu wzorkowcem, powinien pracować nad swoim fotograficznym okiem. Starajmy się chociaż czasami spojrzeć na pacjenta jak na modela. Zwróćmy uwagę na emocje widoczne na twarzy, sylwetkę, już w czasie rozmowy wyłapmy drobne grymasy. Ważne jest żeby uzyskać nie tylko obraz osoby jaka do nas przychodzi, ale także wizerunek który chciałaby przedstawiać. Swoim podejściem i pytaniami nakierujmy chorego tak, żeby uzyskać ostateczny portret – zapisany nie na kliszy czy karcie, ale w naszej pamięci. Możliwe, że dzięki temu stworzymy bazę nie zdepersonifikowanych przypadków, a ludzi którzy będą mogli cieszyć się zarówno ze swojego ogólnego dobrostanu jak ze studyjnego zdjęcia na którym wyszli nawet lepiej niż się spodziewali.

Wraz z ekipą SAFFu proponujemy ćwiczenie. Zachęcamy do fotografii zawsze i wszędzie, ale w te święta oprócz ciepłego, grupowego zdjęcia przy choince, przygotuj telefon i spróbuj uchwycić jeszcze bardziej ulotne momenty. Zaskocz dwoje bliskich rozmawiających przy stole, rozpakowywanie prezentu złap na etapie pierwszego rozerwania papieru, przyłap kogoś sekundę po tym, jak zalał obrus barszczem. Pamiętaj – nie liczy się technika a jedynie ludzie! A gdy już będziesz leżał przejeżdżony po

Wigilii przejrzyj te zdjęcia jeszcze raz. Może znajdziesz coś czego sam się nie spodziewałeś.

Jeżeli któreś zdjęcie szczególnie Ci się spodoba, albo chciałbyś w którymś coś zmienić (a nie wiesz jak), wpadnij do SAFFu w nowym, okrągłym 2020 roku. Lekcja fotografii to chyba całkiem dobre postanowienie?

Czekamy na Was, a póki co życzymy Wam wszystkim wielu pięknych momentów w te Boże Narodzenie i wartego grubego fotograficznego albumu Nowego Roku.

Studencka Agencja Fotograficzno Filmowa ■

MICHAŁ MARCINIAK
FOT. PATRYCJA ŚWIDERSKA



4 Przykazania zdrowia

Jesień to czas, który dla wielu z nas kojarzy się z nieustannym marazmem, spadkiem ilości energii oraz motywacji do pracy. Pograżeni w deszczowej aurze wykonujemy większość czynności w sposób machinalny, nieprzemyślany, często zapominając, jakie niesie to skutki dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Przytłoczeni nadmiarem codziennych zadań zaniedbujemy naszą dietę, zapominamy o tak ważnym wysiłku fizycznym oraz regeneracji. Wszystkie te czynniki kumulują się i sprawiają, że przestajemy troszczyć się o samego siebie – spada nasza samoocena, przestajemy czerpać przyjemności z tego co tu i teraz, w skrócie jest to wstępny mechanizm błędnego koła. Czy tego właśnie chcemy?

W tym artykule przedstawię CZTERY najważniejsze przykazania, które powinny być spełnione, aby zachować pełnię sił witalnych oraz dobre samopoczucie nawet podczas największej, jesiennej chandry.

Przykazanie 1. JESTEŚ TYM, CO JESZ

Każdy z nas wie, jak ważna jest dieta. W okresie jesiennym zadbajmy o dużą dawkę błonnika, owoców oraz zielonych warzyw – co, nie ukrywajmy, sprzyja naszej florze jelitowej. To właśnie 70% komórek odpornościowych pochodzi z jelit, dlatego dbajmy o naszych mikro-przyjaciół :) Duży problem w kwestii odżywiania stanowi dawka, niestety plaster ogórka do kanapki i pół łyżki colesława do kolacji nie załatwia sprawy! Pamiętajmy zatem o spożywaniu odpowiedniej ilości zdrowych kilokalorii, ale i nie odmawiajmy sobie odrobiny przyjemności! Na szczególną uwagę zasługuje tutaj gorzka czekolada, która mimo swej kaloryczności, jest uwielbiana przez niemal 99.9% populacji. Czekolada z dużą zawartością miazgi kakaowej oprócz kwestii smakowych, stanowi doskonałe źródło magnezu, żelaza oraz flawonoidów, które hamują proces utleniania cholesterolu o niskiej gęstości (LDL) i zwiększają odporność organizmu na infekcje. Kolejną regułą, o której warto pamiętać, jest nie popada-

nie w monotonię. Gotujmy ulubione warzywa na parze, przygotujmy gęstą zupę warzywną. Owszem, wysoka temperatura zmniejsza zawartość niektórych witamin i składników mineralnych, ale z drugiej strony, przetworzenie warzyw powoduje przyswajalność innych związków. Dobrym przykładem jest tutaj zawarty w pomidorach likopen, którego wartość po rozdrobnieniu, ugotowaniu i dodaniu tłuszczu wzrasta nawet do kilkudziesięciu razy! Im bardziej urozmaicamy swoją dietę, tym lepiej!

Przykazanie 2. RUCH TO ZDROWIE!

Jeżeli jesteś amatorem sportu, pierwszym krokiem jest przede wszystkim przełamanie się. Nie musisz zaczynać od razu od pakietu BeActive. Na początku wystarczy zwykły spacer, później może coś nieco bardziej dynamicznego. Bieganie oprócz tego, że pozwala na spalenie znacznej ilości kalorii oraz świetnie modeluje sylwetkę, to dodatkowo poprawia krążenie krwi, co znacznie obniża ryzyko wystąpienia chorób serca. Pamiętaj, że biegając zyskujesz na sile, bo im więcej się ruszasz, tym więcej tlenu otrzymują wszystkie komórki Twojego ciała, w tym komórki mózgu, przez co pracuje on znacznie wydajniej, a efektywność pracy umysłowej znacznie wzrasta! Dla nieco bardziej zaawansowanych i odważnych sportowców mam jeszcze jedną propozycję. Jako, że średnie temperatury powietrza z dnia na dzień szybują w dół, doskonałym pomysłem jest spróbowanie swoich sił w morsowaniu! Morsowanie doskonale hartuje organizm, poprawia ukrwienie skóry, wydolność układu sercowo-naczyniowego oraz poprawia samopoczucie. Naprawdę warto!

Przykazanie 3 TYLKO SPOKOJNIE!

Stres nie jest sprzymierzeńcem człowieka. Podnosi on gwałtownie stężenie glukozy we krwi w wyniku produkcji niektórych hormonów np. kortyzolu. Poza tym powstałe napięcie emocjonalne skłania do podjadania, sprzyja licznym stanom zapalnym, ale też zaburza metabolizm.



Jego niewielkie ilości mogą działać mobilizująco, jednak zbyt duże mogą doprowadzić do fazy wyczerpania organizmu. Jak mu zapobiegać? Przede wszystkim zachowaj zdrowy rozsądek, zaprzyjaźnij się z dobrą książką, muzyką - rób to, co sprawia Ci największą przyjemność! Wypowiedziane na głos lub w myślach afirmacje również będą mile widziane!

Przykazanie 4 SEN JAK POWIETRZE

Sen zajmuje 1/3 naszego życia, jednak bez niego nasze egzystowanie nie byłoby możliwe! Podczas snu odbywają się liczne procesy naprawcze skóry, następuje wzrost tempa podziału komórek, skóra staje się lepiej ukrwiona i przez to bardziej zadbana. Możemy zatem wyciągnąć wniosek, że sen jest tańszą alternatywą kosmetyków i co najważniejsze, osiągalną nawet bez wychodzenia z domu! Jego niedobór może powodować rozdrażnienie, kłopoty z pamięcią, dekoncentrację oraz obniżoną odporność. Jak spać, żeby się wyspać? Przede wszystkim powinniśmy spać w nocy. Jest to związane z działaniem tzw. zegara biologicznego, zgodnie z którym największa intensywność wydzielania melatoniny ma miejsce w godzinach 21-7. Kolejnym ważnym czynnikiem jest odpowiednia ilość tlenu

w pomieszczeniu, jak i odpowiednia temperatura. Unikaj kofeiny i nikotyny przed snem oraz jedzenia obfitych, obciążających posiłków. Zadbaj również o odpowiednie wyciszenie i odizolowanie pomieszczenia, w którym sypiasz. Mówi się, że człowiek powinien spać przynajmniej od 7 do 9 godzin na dobę, jednak jest to wartość ogólnie założona. Jeżeli zatem osoba przespiająca mniejszą ilość godzin czuje się odprężona i wypoczęta, wychylenie z zakresu przyjętej normy nie stanowi tutaj żadnego problemu.

W okresie jesienno-zimowym należy szczególnie zadbac o swój organizm. Odpowiednia dieta, wykonywany w miarę możliwości wysiłek fizyczny, unikanie stresu oraz sen stanowią zdrowotne przykazania, których bezwzględnie należy przestrzegać. Złamanie jednego z nich może odbić się na naszym zdrowiu, aczkolwiek pamiętajmy, że jesteśmy tylko ludźmi i każdy z nas ma prawo do chwil słabości. Jestem przekonana, że opór i jasno postawione cele z pewnością ułatwią ich realizację, czego Wam i sobie serdecznie życzę!

IZABELA ZAJKOWSKA

Dywagacje o artystach

Współczesne wyobrażenie artysty jest dość często wypraczone przez kulturę telewizji i mass media. Zastanówmy się o kim mówi się obecnie najwięcej. Są to ludzie którzy przyciągają uwagę dziennikarzy, najczęściej niestety jakąś niestosowną wypowiedzią, skandalicznym zachowaniem, lub też wypowiedzianiem się na tematy niekoniecznie dobrze im znane. Nie oznacza to oczywiście, że nie ma artystów którzy kompletnie nie wpisują się w powyższy opis, gdyż dotyczy on tworu artysty-celebryty tak bardzo hołdowanemu przez opinię publiczną.

O prawdziwych artystach piszę się głównie w aspekcie ich dokonań, wkładu w sztukę i jej rozwój, przemyślanych protestach i celnych spostrzeżeniach przedstawionych w sposób trafiający prosto w serce. Zapewne wiele osób w tej chwili powie, iż tego typu działanie przysługuje raczej jednostkom obdarzonym wielkim talentem, posiadającymi pewien element oświecenia i wejrzenia w głąb rzeczywistości. Czy wobec tego miano artysty nie przysługuje komuś kto nie jest obdarzony tymi aspektami?

Nie mogę się zgodzić z tego typu myśleniem. Moje osobiste odczucie artysty i samego artyzmu jest całkowicie inne. Dla mnie artystą można zostać dosłownie w każdej dziedzinie życia. To co cechuje prawdziwego artystę jest bowiem pasja. Pasja i chęć samodoskonalenia, szukania nowych źródeł, poglądów, spojrzeń na rzeczywistość,



Piotr „Coward Bird” Depta

pewność w myśleniu pozwalająca przekraczać utarty horyzont i odrzucać ustalone kanony, oto cechy pozwalające artyście zostać naprawdę wielkim. Jest to jednak tylko jedna strona medalu...

Drugą jest jakże rzadka w obecnym świecie pokora. Umiejętność przyznania własnego błędu, oraz podważanie własnych tez szukając ich słabych punktów. Dopuszczanie możliwości pomyłki pozwala nam się przed nią ustrzec,

Każdy lekarz niczym artysta poświęca długie godziny na szlifowanie swojej wiedzy, nanosi na karty swojego umysłu wiersze złożone z środków farmakologicznych.

a także zmodyfikować działanie tak by zminimalizować szkody przez nią wyrządzone.

W tym momencie dochodzę do właściwego tematu tego małego felietonu. Jakże mógłbym pisać artykuł do tego pisma nie zahaczyć o medycynę? Która jest wyniesiona do miana sztuki przez tak wielu filozofów i lekarzy od czasów starożytności? Czyż poruszanie się w gąszczu chorób, możliwych diagnoz i leków nie wymaga od lekarzy zmysłu artystycznego? Czy nie potrzebują oni wyobrażenia sobie choroby jako swoistego dzieła, które należy naprawić za pomocą swoistych narzędzi jakimi są przeróżne zabiegi oraz środki farmakologiczne?

Każdy lekarz niczym artysta poświęca długie godziny na szlifowanie swojej wiedzy, nanosi na karty swojego umysłu wiersze złożone z środków farmakologicznych. Obrabia ciężkim dłutem ćwiczeń swoje początkowo dość toporne umiejętności chirurgiczne, patrząc jak z biegiem

czasu ruchy stają się lekkie i pewne niczym w długo ćwiczonym tańcu, lub podczas tworzenia obrazu. Niczym pisarz starający się napisać powieść, szukający doboru odpowiednich słów niosących emocje, lekarz musi swoimi słowami często uspokoić pacjenta nie wprowadzając go jednak w błąd. Czy ktoś bez pasji poradziłby sobie z tak zróżnicowanymi zadaniami?

Co jednak z czynnościami których nikt nie nazywa sztuką? Co z myśleniem, pracą, obcowaniem z innym człowiekiem, który nie jest powiązany z medyką zawodowo? Czy można zostać artystą w tych dziedzinach? Odpowiedź według mnie jest prosta.

Artystą można zostać dosłownie we wszystkim. Można stworzyć osobistą sztukę, której nikt poza nami nie zobaczy. Nie spotka się ona nigdy z poklaskiem, ani krytyką. Jest jednak jeden warunek który należy spełnić. Chcąc stworzyć osobistą sztukę, musimy ją doskonalić. Budować ją i podważać, szukać słabych punktów. Bezlitośnie obnażać własną niedoskonałość, wszelkie skrzywienia oraz nieudane projekty. Tylko zdając sobie z nich sprawę jesteśmy w stanie wyobrazić sobie ideał. Możemy się do niego zbliżać. Uświadamiać, że zdążył się zmienić w tym czasie, przez co stał się podobny do horyzontu. Zawsze jednak warto do niego dążyć.

Artysta nie zaprezentuje nigdy tego co się w nim odbywa. Jego przemian w trakcie tworzenia, fascynującej burzy myśli i emocji które towarzyszą pasji.

Artystą może być każdy we wszystkim. Wymaga to tylko odpowiednio dużo czasu i nie poddawania się w ściganiu horyzontu. Czego zarówno wam i sobie życzę.

JERZY KRACZEWSKI

Horoskop dla pracowników Uczelni

Nowy rok przyniesie Ci dawno wyczekiwany odpoczynek. Po 3 miesiącach użerania się ze studentami, wreszcie przyjdzie upragniony spokój. Twoje Yin i Yang spotkają się pośrodku drogi. Powtarzaj jak mantrę: jeszcze TYLKO 6 miesięcy... Co?! 6 miesięcy?!

Oszaleliście?! Ja z nimi tyle nie wyt... Przepraszam, moje wewnętrzne oko czasami wtrąca się nieproszone. W świątecznym pośpiechu zapomnisz o jednej ważnej rzeczy (dzieciach z przedszkola?). Ale kto by się tym martwił, gdy moje karty pokazują mi, że w styczniu Twoje dyżury będą spo-

kojne jak pacjent po relanium, a kody kreskowe na próbkach przyklejone prawidłowo (niepotrzebne skreślić).

WRÓŻBITKA AMYLAZA

OGŁOSZENIE MATRYMONIALNE

Smakowity Stomatolog 21 lat

Opis: Wszystkie 32 zęby, a w nich żadnych wypełnień. Zgryz perfekcyjny od urodzenia, ozdobiony męską, mocną żuchwą. Słowem: dobre geny, dobry chłopak.

Poszukuję dziewczyny z wieloma ubytkami, kanałowym do leczenia, próchnica mi nie przeszkadza. Chętnie się Tobą zaopiekuję. Mój fotel dentystyczny jest równie ciepły jak moje serce, a wiertła ostre jak mój humor. Ale nie martw się, prędzej umrę niż sprawię Ci ból.

Po kontakt do Smakowitego zapraszamy do naszej Dyrektor Kreatywnej