

# MEDYK

MŁODY

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

Nr 02 (174)

LUTY 2020



ISSN 1643-3734

# klub herkulesy



## RYBY

Nie czujesz się wypoczęta/wypoczęty po feriach, a sesja przeszła Ci wyjątkowo ciężko. Jedynym plusem tego, że była jest fakt, że już się skończyła.

Marzec będzie dla Ciebie miesiącem wyzwań i choć w Walentynki byłaś/byłeś na piwie ze... sobą, moja wewnętrzna trzecia nerka podpowiada mi, że to się zmieni. Albo i nie... W sumie pewnie umrzesz samotnie z dziesięcioma kotami/psami... Módl się, żeby Twoja przyjaciółka/Twój przyjaciel też tak skończyli. Ostatecznie umrzecie samotnie razem.

## Bodźce

Zmysłów ogromny potencjał,  
mózgowi problemów nastręcza.  
Skomplikowane jak sieć pajęczą  
wychwytyją co lepsze  
zabierając do wnętrza.

W paralelnym świecie tworzą  
nowy wszechświat.  
Mnożą się myśli „A gdyby...?”  
Które z wizji są faktem?  
Które zaś istnieją na niby?

Gdy bowiem konkret i abstrakcja zhańbią się  
fuzją  
Nie wiesz co jest prawdą  
a co iluzją.

-  
Maciej Mikulec

## Pediatria po studencku

W imieniu Studenckiego Koła Naukowego przy Klinice Pediatrii, Reumatologii, Immunologii i Chorób Metabolicznych Kości Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku serdecznie zapraszam na II edycję spotkania pediatrycznych kół naukowych, działających na naszej Uczelni. Konferencja „Pediatria po studencku” odbędzie się już po raz drugi, w sobotę 21 marca o godz. 9:00 w auli 0.2 Wydziału Nauk o Zdrowiu (ul. Szpitalna 37). Celem wydarzenia jest wymiana doświadczeń i dokonań poszczególnych kół oraz przekazanie wiedzy w przystępny sposób. Tematem przewodnim tegorocznej edycji będą stany nagłe w pediatrii. W programie przewidziano ciekawe warsztaty z psychologiem oraz konkursy z atrakcyjnymi nagrodami. Zapraszam w imieniu Komitetu Organizacyjnego. Nie może Was tam zabraknąć!

MARTA PASŁAWSKA

## Info o konkursie

Serdecznie gratulujemy najszybszym krzyżówkowiec:  
Dominik, Joanna, Joanna, Tomasz.

Wszyscy zostaną nagrodzeni książkami medycznymi. Drodzy wygrani, spodziewajcie się już wkrótce maila od redaktorki naczelnej w sprawie ustalenia terminu odbioru nagrody :)

SEKCYJA ŻEGLARSKA UMB  
ZAPRASZA

## II MAJÓWKA ŻEGLARSKA

Szlak Wielkich Jezior Mazurskich

30.04-3.05.2020



Sekcja Żeglarska UMB  
sekcjazeeglarskaumb



# MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

MŁODY

Paradoksalnie, staram się aby list od redakcji, mimo, że jest pierwszy w gazecie, powstawał jako ostatni. Po skrzętnym przeczytaniu wszystkich tekstów, wiem co chcę Państwu przekazać. Tak naprawdę, z radością małego dziecka móc odebrać się od książek, usiąść do pisania i pomyśleć sobie w duchu „a ja już wiem, co znajdzie się na następnych stronach, a Państwo jeszcze nie!”

Pisząc ten list, mam już w dłoniach poprzedni numer w wersji papierowej. Tworząc wszystkie numery, pracujemy w sposób bardzo zelektronizowany. Teksty i makiety powstają na komputerach, poprawki na smartfonach, rysunki na tabletach. W biegu piszemy posty na grupie i składamy listy tekstów, przeglądamy wielokrotnie ostateczną wersję nr 1, nr 2 i wszystkie następne (a mimo tego i tak znajdzie się błąd tu i tam).

Dopiero mając w dłoniach ostateczne dzieło, czyli Białostocko-Młodego Medyka w papierze, dociera do mnie jakie to jest duże! Kilkadziesiąt stron - tak niewiele a jednocześnie tak dużo. Sztywne kartki, pachnące farbą, drukowane laserowo słowa tak wielu wyjątkowych młodych indywidualistów, którzy mają wiele do powiedzenia.

W momencie tworzenia tego tekstu, wiem, że jeszcze wszystko może się zdarzyć. Jeszcze członkinie zarządu mogą wprowadzić zmiany w kolejności tekstów, jeszcze graficzka może nas zaskoczyć swoimi rozwiązaniami, jeszcze szefostwo Medyka Białostockiego może zmienić zdanie, co do przydziału stron.

Najbardziej ekscytujące jest w tworzeniu magazynu to, że bierze w tym udział cały zespół. Nigdy nie zasypiający zarząd, który niczym Święta Trójca nad wszystkim panuje i organizuje spotkania redakcji. Korekta, która pilnuje naszego porządku i cierpliwie znosi poterminowe teksty (także te moje). Zespół Mediów składający się z niesamowicie kreatywnych influencerów, które zamieniają kilka stron na miesiąc w tętniącą życiem społeczność każdego dnia. Nie mogłabym zapomnieć o redaktorach i grafikach, którzy, potrafią mnie zawsze zaskoczyć swoim szacunkiem do słowa pisanego.

Dla mnie to właśnie jest miłość- szacunek i zaufanie do swojego zespołu. Dostrzeżenie talentów i możliwości każdej osoby, dopasowanie zadań do bardzo napiętych grafików, zarwanie nocy raz czy dwa, spotkania po godzinach, komentarze w plikach na żółto i poprawki na czerwono. Wspólne wybieranie zdjęć, zgodne decyzje co do tła i czcionki. Także późne rozmowy o udanych projektach, dzielenie się obowiązkami i wzajemne motywowanie, aby jeszcze dać radę do końca sesji, do końca poprawek, do następnego numeru.

Każdy detal tego magazynu tworzymy z miłością do Kultury Studenckiej i Literatury oraz sympatii do Czytelników. W tym miesiącu zapraszam Państwa nie tylko do czytania, ale także do dostrzeżenia naszej miłości, która czasem nie jest idealna, ale jest szczerą. I to jest w niej najpiękniejsze.



*W. Litona M. Kollbosta*

## Spis treści

### 4 Weź się przytul

KATARZYNA KOTARSKA

### 6 Dzika energia z zachowaniem gentelmana...

MARIANNA CIWUN

### 8 Czy miłość posiada własną fizjologię?

IZABELA ZAJKOWSKA

### 8 Zostań wolontariuszem Akademii Przyszłości!

### 9 “DOKTORANCI W KRZYWYM ZWIERCADLE”

ADRIANNA MULARZ

### 10 Razem dla zdrowia, czyli CSR oczami przedsiębiorców

ALEKSANDRA FREJDA

### 11 Romantyczne zapachy

OGHENEKARO OHIMOR

### 12 PTSF w liczbach

ŁUKASZ NIEZGODA

### 13 Saffoskopia

### 14 Akademia Teatralna

### 15 Krzyżówka

Okładka autorstwa Izabeli Krentowskiej. Horoskopy wywroteła dyrektor artystyczna, Katarzyna Kotarska. Do kontaktu w sprawie matrymonialnej zobligowana jest Wika Izdebska.

SKŁAD REDAKCJA MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Wiktoria Maria Izdebska

Zastępca: Martyna Szczerbakow

Sekretarz: Kinga Danowska

Dyrektor kreatywny: Katarzyna Kotarska

Dyrektor Social Media: Agnieszka Ruczaj

Kolumny Stałe: Anna Jakubowska

Korekta: Urszula Fedyka, Paula Korolkiewicz, Izabela Zajkowska, Karolina Kuch

Social Media: Agnieszka Ruczaj, Karolina Kuch, Marianna Ciwun

Redaktorzy: Katarzyna Król, Maciej Mikulec, Marta Pasławska, Dominika Głuszczuk, Maciej Szablowski, Paulina Januszewska, Weronika Kocięcka

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

# Weź się przytul

Z urządzeniami dotykowym każdy z nas ma do czynienia na co dzień. Nawet w kolejce na niejedno badanie czy w urzędzie nie unikniesz bezpośredniej interakcji z takim ekranem, któremu przy pomocy dotknięcia palcem wydajesz polecenia. A tymczasem relacje międzyludzkie, te bezpośrednie, tak często coraz bardziej się rozluźniają... Bo przecież jesteś silną, niezależną jednostką, musisz się rozwijać. W Twojej strefie komfortu osobistego jest coraz mniej miejsca dla drugiego człowieka.

## Poczułam się dotknięta...

Frazeologia niezbyt przyjaźnie podchodzi do kwestii dotyku. W wielu sformułowaniach występuje on w zdecydowanie negatywnym kontekście. Jak choćby w przypadku stwierdzenia, że kogoś coś dotknęło, czyli zabolalo, sprawiło przykrość. A można przecież zrobić jakiś mały gest, by ktoś obok poczuł się lepiej. Bo czasem wystarczy miłe słowo, uśmiech... To taki „dobry dotyk”, który sprawia, że świat od razu wydaje się choć trochę piękniejszy.

## Moc przytulania

Jak uważa amerykańska psychoterapeutka Virginia Satir, aby przeżyć potrzeba nam czterech uścisków dziennie, a żeby zachować zdrowie – ośmiu, natomiast, aby się rozwijać - dwunastu. Przytulanie wyzwala wydzielanie oksytocyny, która wzmacnia budowanie więzi. Serdeczny uścisk zwiększa poczucie bezpieczeństwa i zaufanie względem drugiej osoby, obniża poziom stresu, poprawia nastrój. Dotyk drugiej osoby ma wpływ na funkcjonowanie ludzkiego organizmu już od najmłodszych lat. Wykazano, że dzieci, które nie były przytulane, znacznie przybierały na wadze i miały mniejszą odporność. Co więcej porównano

ochronkę, gdzie zaspokajano podstawowe potrzeby dzieci, ale ich nie przytulano oraz żłobek więzienny, w którym maluchy na co dzień stykały się poprzez bezpośredni kontakt ze swoimi mamami. Śmiertelność w drugim przypadku była trzy razy wyższa!

A co z przytulaniem samego siebie? Znalazłam kilka ironicznych memów na ten temat, ale gdyby lepiej się temu przyjrzeć, taki rodzaj przytulenia jak najbardziej ma sens! Sobie także (choć nieraz się na co dzień o tym zapomina) należy okazywać dobre uczucia. Wspierać siebie, zamiast katować za kolejne oblane kolokwium czy niewłaściwe zachowanie... Konstruktynwa krytyka i analiza sytuacji jest oczywiście przydatna, aby nie powielać wciąż tych samych błędów, ale nie powinno to przybierać formy nieustannego obwiniania siebie za każde niepowodzenie. Dlatego też tego rodzaju akt aprobaty swojej osoby jak przytulenie jest jak najbardziej na miejscu.

## Nie każdy jest entuzjastą

Różnimy się między sobą. I to bardzo dobrze. Różnice te mogą rodzić twórcze pomysły, być płaszczyzną do merytorycznej dyskusji. Jeżeli jesteś osobą bardzo otwartą i czułą, pewnie nie masz problemu choćby z przytuleniem kogoś na powitanie czy w jakiejś stresującej sytuacji. Nie każdy jednak czuje się w takich okolicznościach komfortowo. Może to wynikać na przykład z przeszłych doświadczeń w kontaktach z innymi ludźmi czy wzorców kulturowych. Warto mieć te różnice na uwadze, aby nie wprowadzić kogoś w niepotrzebne zakłopotanie. ■

S



# Walentynki w Młodym Medyku

Autorem wszystkich tekstów jest Wiktoria Maria Izdebska, której wiersze ożywiła fotografią Ula Fedyk.

## „Kawa po rozstaniu”

Zaczekaj  
Nie idź jeszcze  
Jeszcze Ci zrobię herbaty

Zobacz  
Inaczej tutaj  
Na innym piętrze mieszkam

Zaczekaj  
Ledwo buty zdjęłaś  
Jeszcze jestem zmęczony po  
podróży

Zostań  
Jeszcze Ci jedną piosenkę pokażę  
Jeszcze jeden album

Dopiero przyszedł  
Zostań, bo zimno już  
Ciemno na dworze

Nie odchodź  
Choć jesteśmy już innymi ludźmi  
Może jeszcze uda nam się coś  
naprawić



## “The Muse. Pean”

And so  
Every day for a week  
I got asked how I survive it all  
I never tell the truth

The real answers is only one  
Has eyes of the colour of my eyes  
Has the laugh the loudest of them all  
Has hands safer than this mountain

Trust me I do  
I break out, fall, stand up and go  
All because I don't do it alone  
All because we go together

The night you took me home  
We giggled and whispered and laughed  
I knew I would never take sleep rather  
than this

And so we go  
Tired, engaged, responsible  
Broken, gray-haired, selfless  
But we go together

And, love,  
I know you stay up at night  
For my sadness and panic  
You get me food and meds when I need  
You come to catch me when I fall

And, love,  
Remember  
I would never ever  
take sleep rather than this

## “Redaktor naczelna próbuje odgadnąć zamiary swego oblubieńca”

z tego wszystkiego  
napisałam do niego

I nawet jeśli to błąd,  
choć oby tak nie było,  
lubię chyba chodzić pod prąd,  
byle by się dobrze to fiasko potoczyło



## „Usypianka”

Znacznie miłsze są mi  
Twoje wymięte tiszerty  
niż moje koronkowe pizamy

I gdyby tak wymienić  
moje wystandaryzowane podręczniki  
Na przerwy w Twojej pościeli

Gdyby wyrzucić  
wszystkie grube kalendarze  
A zostawić same zeszyty do  
wierszoklectwa

Hymny i psalmy  
Zamienią się w Twoje wywody  
i piosenki  
Wtedy będę szczęśliwa.

## Dzika energia z zachowaniem gentelmana...

**Kasia: Mateusz, ostatni występ Twój i Twojego zespołu był wielkim sukcesem, ale może zacznij od początku. Po pierwsze i najważniejsze: skąd pomysł na Elvisa?**

Mateusz: Ogólnie pomysł zrodził się z poczucia pustki i tę pustkę może zapełnić tylko muzyka. Akurat ta muzyka, bo, w moim odczuciu, jest ona najbardziej autentyczna. Ja jestem też osobą trochę nostalgiczną, jeżeli chodzi o tamten okres. Świat się bardzo zmienił np. kultura damsko-męska lat 50 – z tego wywodzi się muzyka, maniery, z tego wywodzi się w zasadzie nasza cała codzienność. No i jakby stęskniony, nie doświadczając tego co było kiedyś, widząc to tylko na okładkach gazet, płyt, słuchając starych nagrań, mających w sobie błędy, niedociągnięcia, oglądając stare filmy, obrazy, które też nie do końca odzwierciedlały barwy takimi jakimi są. To wszystko jakby przenosi mnie do tamtego okresu i daje mi poczucie takiego bycia w tym teraz, że to jest możliwe kontynuować taką kulturę, taki sposób i styl bycia nawet dzisiaj.

**K: Muszę przyznać, że to brzmi pięknie, ale zastanawia mnie teraz, czy myślisz, że Elvis właśnie dlatego tworzył swoją muzykę - „z potrzeby serca”?**

M: Jego historia była taka, że był bardzo biednym chłopakiem z południa Stanów Zjednoczonych. Gdy ktoś miał za duży rozmiar marynarki, spodni, butów, to widziałaś, że jest to bardzo niska klasa społeczna. [Ubrania] to była ich cecha charakterystyczna. Eeee... Zgubiłem trochę pytanie, wiesz...?

**K: [śmiech] Spytałam, czy uważasz, że Elvis robił to...**

M: A tak, z potrzeby serca. Żył w czasach apartheid'u [ang. segregacja rasowa - przyp.red.], zainspirowany muzyką czarnoskórych, która nie była grana przez powszechne stacje radiowe, bo zaraz wywołałoby to oburzenie wśród społeczeństwa, a on rozstawił ją na salonach. Jako mały chłopak z rodzicami uczęszczał do zborów baptyistycznych. A blues, jazz i pochodne to muzyka, której brako-



wało światu, bo taki szał jaki później na nią nadszedł, nie był przypadkowy. Mimo że nie ma go już tutaj fizycznie, jego muzyka nadal niesie ogromne źródło inspiracji.

Elvis jest postacią nietuzinkową, którą nie dość że wniosła dużo do muzyki, to jeszcze do pop kultury. Ta muzyka się rozeszła dzięki takim osobom jak Elvis, ale także Roy Orbison, Eddie Cochran, Jerry Lee Lewis. To jest właśnie ta muzyka, ta **surowa energia**. Nie do końca oni nawet czasami trafiali w nuty tak jak trzeba, w akordy, ale ten głos był prawdziwy. **To była prawda.**

**K: Wymieniłeś trzech innych muzyków tworzących w tamtym okresie, ale to jednak Elvis Cię zachwyił najbardziej. Chodzi o ten styl? Manierę?**

M: Tak, tak... Ja bym go opisał, że... **To była dzika energia z zachowaniem gentelmana** [Mateusz wspo-

mniał, że Elvis był gentlemanem nie tylko w stosunku do kobiet, ale i mężczyzn. Zawsze zwracał się do nich per „pan” - przyp.red.]. To jest to, co powinno charakteryzować mężczyznę, a dzisiaj jest z tym różnie, ale to jest obraz takiego typowego męstwa i takiego imponowania kobietom... może? Tak jak jeszcze wcześniej Dean Martin, Marlon Brando.

Presley jest postacią najbardziej rozpoznawalną w świecie rozrywkowym – ikona popkultury.

**K: Czyli człowiek nie do podrobienia. Taki jak Ty jesteś teraz - nie do podrobienia? Jakby podrabiasz, ale jesteś nie do podrobienia?**

M: [śmiech] Znaczą staram się inspirować jego osobowością, jednocześnie nie zatracając w tym siebie.

**K: Więc, z tego co zrozumiałam, tak naprawdę nie kopujesz Elvisa jeden do jednego? Co zresztą byłoby bardzo ciężkie do zrobienia.**

M: Nie, to nawet jest nie do zrobienia. To byłoby niepoważne i karykaturalne, a nie o to chodzi. Czerpię z całej epoki i staram się to wszystko zebrać w całość.

**K: Może to przez te emocje włożone w te piosenki...?**

M: To są właśnie te emocje, które były wtedy prawdziwe. To są emocje. Ogromne emocje. A na tym polega muzyka. Bez emocji się nie da. Musisz to wszystko czuć, musisz to mieć w swoim sercu. I musi to być prawdziwe, że to przekazać ludziom. No i tak powoli, z każdym występem w CoNieCo w zasadzie, biorąc pod uwagę pierwszy występ, to był SpS [Spotkanie pod Schodkami - przp. red.] 16 listopada 2018 r. Moje wyjście do ludzi rozpoczęło się z tą muzyką i trwa do dzisiaj i mam nadzieję, że będzie trwało dalej teraz kiedy mam już zespół Blue Buddies. Mam nadzieję, że będziemy dalej wypływać na szerszą wodę i będzie dawać ludziom dużo radości i dobrej zabawy przy tym.

**K: Sam w sobie dajesz ludziom dużo radości, zabawy, więc kiedy się to z wielokrotni pod postacią członków zespołu, to myślę, że wręcz roznieściecie salę.**

M: [śmiej] Prawda? To jest tak, że każdy ma swój instrument: Wojtek siada do perkusji, Mikołaj bierze gitarę, Michał bierze swoją, ja również. Każdy zaczyna wydobywać pierwsze dźwięki, które są spójne, to wtedy czujesz, że to jest to.

**K: A kiedy się wszystko zaczęło? Kiedy zaczęła się ta wielka inspiracja Elvisem? Np. usłyszałeś przypadkiem jego piosenkę w radiu i pomyślałeś: „O! Wsłucham się w to!”**

M: W radiu zwykle nie są grane, ale mamy płyty Elvisa w domu, które są mojego taty. I od czasu do czasu, bardzo rzadko, były gdzieś tam odtwarzane, ale nie traktowałem tego jako takiej muzyki dla siebie. Natomiast przez studia wytworzyłem taką tożsamość osobowość, udając się w taką podróż wewnętrzną. To jest jednak pięć lat, podczas których człowiek szuka siebie, zastanawia się, jak chce, żeby inni go postrzegali – bardziej lub mniej świadomie. No i ta muzyka przysłała właśnie przez okres studiów...

**K: Może trochę podświadomie?**

M: Myślę, że tak, ale właśnie to co mnie w niej urzekło, to jest ta autentyczność. Na początku taki typowy rock&roll, czyli wychodzenie do ludzi, szczególnie płci pięknej, czekanie na te wszystkie piski i zachwyty. Później mieliśmy karierę filmową, czyli 8 albo nawet 9 lat przerwy występów na żywo. I powrót później, gdy był już w związku małżeńskim, który niestety się rozsypał, wtedy jego twórczość była przepelniona bólem, tęsknotą, cierpieniem, takim brakiem zrozumienia wśród ludzi. **To jest jak poezja, ale może bardziej dla ludzi zakochanych, pogrążonych w miłości, szczęśliwej albo mniej szczęśliwej.** Jest to muzyka, nad którą bardzo głęboko można się zastanowić. No i jest oczywiście pozycja nr 1, czyli gospel, który uwielbiał.

**K: Elvis mimo że był gwiazdą, dla większości ludzi kimś odrealnionym, nadal był człowiekiem. Jesteś w stanie powiedzieć za co najbardziej go kochasz?**

M: Za tę prawdę, za tę miłość, która w nim wyrosła. Czyli za połączenie duchowości, muzyki i buntu wobec bycia takim samym jak inni. Bardzo walczył o swoją odrębność.

**K: Zapytałam Cię za co najbardziej kochasz Elvisa, ale czy zastanawiałeś się kiedykolwiek za co Elvis najbardziej pokochałby Ciebie?**

M: [śmiej i długa pauza] Nie wiem co powiedzieć [pauza]. Myślę, że za to, że **mam dużo takiej radości wewnętrznej**, jeżeli chodzi o granie i życie tą muzyką. I że staram się być w tym autentyczny i bawić się tym.

**K: Zastanawiałam się również co na Twoje alter ego Twoi Bliscy?**

M: Myślę, że na początku dużo osób było zdezorientowanych, ale gdy zobaczyli jaką radość daje mi scena i muzyka, to zaczęli mnie wspierać. Rodzice od zawsze przyjeżdżali na moje występy. Są dumni z tego, że swoją radość przekazują dalej z szerokim uśmiechem.

**K: Już wiem, co na to wszystko Twoi rodzice, a co na to Twoi znajomi?**

M: Byłem dla nich przez chwilę taką ciekawostką co z tego będzie. Ale w gronie znajomych jestem odbierany dalej jako „Mateusz”. Myślę, że to dobrze, bo chciałem, żeby tak zostało.

**K: Wspomniałeś o CoNieCo. Najpierw przyszedłeś na SpS jako Elvis, a później dopiero wstąpiłeś do klubu.**

M: Tak i tutaj, myślę, że mogę przywołać to nazwisko, Tomka Kisiela [Dziękujemy Tomku :) - przp.red.], który mnie zaprosił po moim pierwszym SpSie, dzięki czemu w ogóle znalazłem się w CNC. Może inaczej bym się nie odważył? Byłem taką osobą, która na siłę, choć może to się wydać śmieszne, nie szukała bycia w centrum uwagi. Nigdy nie było to moim pragnieniem, ale teraz wydaje się to naturalne.

**K: Czyli ten tłum dziewczyn pod Twoim oknem Cię cieszy?**

M: [śmiej] Zdecydowanie.

**K: A gdybyś mógł się cofnąć w czasie to do jakiego momentu?**

M: Myślę, że chciałbym zobaczyć całe środowisko Elvisa. Wszystko co działo się w tamtych latach na Beale Street: uliczną muzykę, stare samochody i Lansky Shop.

**K: A myślisz, że Elvis odnalazłaby się w dzisiejszym show-biznesie?**

M: W dzisiejszym? Dzisiaj jest dużo komercji, braku talentu albo bardziej wulgarności, która jest stawiana na pierwszym miejscu. Nie ma w tym wszystkim prawdy, autentyczności. Muzyką tamtych lat ludzie wyrażali swoje niezadowolenie, wolność. **Ta muzyka kierowała ich życiem w jakiś sposób. Najważniejsza jest ta autentyczność: nie udajesz, że się dobrze bawisz, tylko naprawdę się dobrze bawisz.**

Mateusz opowiedział mi o Elvisie Presleyu wiele, wiele więcej (m.in. historię skąd miał swoją pierwszą gitarę). Niestety, nie dało się tego wszystkiego zawrzeć w tym wywiadzie, ponieważ rozmawialiśmy ponad godzinę. W związku z tym zachęcam Ciebie droga czytelniczko/drogi czytelniku do samodzielnego zgłębienia historii Króla rock&roll'a, tak niesamowicie złożonej i wrażliwej osobowości lub nawet zapytania samego Mateusza, gdy gdzieś Go spotkasz. Z pewnością zauroczy Cię jak o nim opowiada... godzinami ;).

**Z MATEUSZEM JABŁOŃSKIM  
ROZMAWIAŁA KATARZYNA  
KOTARSKA**

# Czy miłość posiada własną fizjologię?

Miłość oraz wiążący się z nią stan zakochania, to jeden z najbardziej złożonych bodźców emocjonalnych. Obaj czynnik powodują szereg zmian nie tylko w dotychczasowym zachowaniu człowieka, ale również wywołują kaskadę specyficznych procesów fizjologicznych, będących wynikiem postępujących uczuć. Mieszanka emocji, poczynając od euforii, a kończąc na stresie, jaka towarzyszy odczuciu zauroczenia/zakochania, idealnie odzwierciedla szereg gwałtownych i skomplikowanych zmian zachodzących przede wszystkim w układach nerwowym oraz endokrynnym.

Częste przyrównywanie miłości do silnie uzależniającego narkotyku, okazuje się zawierać w sobie sporo prawdy- organizm w odpowiedzi na stan zakochania wydziela w dużych stężeniach fenyloetyloaminę (PEA)- pochodną aminokwasu fenyloalaniny. Kumuluje się głównie w mózgu, stąd wysnuto przypuszczenia, iż może pełnić rolę neuroprzekaznika. PEA wykazuje silne powinowactwo do receptorów opioidowych, działa stymulująco, psychodelicznie oraz empatogennie. Związek jest prekursorem hormonów i mediatorów pełniących fundamentalne funkcje nie tylko w percepcji miłości, ale również ogólne w układzie nerwowym- dopaminy, adrenaliny i noradrenaliny. Co ciekawe, oprócz endogennych pochodnych, z fenyloetyloaminy można syntetyzować silne substancje psychoaktywne, takie jak efedryna, amfetamina, MDMA.

Kolejną fizjologiczną zmianą, będącą odpowiedzią na silne emocje powiązane z odczuwaniem miłości, jest zwiększone wydzielanie dopaminy (DOPA)- katecholaminy, potocznie nazywanej hormonem szczęścia. Jednym z efektów wydzielania owej substancji jest geneza stanów emocjonalnych powiązanych z zakochaniem, która ma miejsce w układzie limbicznym. Następstwem wzmożonego uwalniania fenyloetyloaminy, jest nasiloną sekrecja dopaminy, w wyniku czego dochodzi do uruchomienia

układu nagrody, co znacznie poprawia nasze samopoczucie, wywołuje odczucie szczęścia, a nawet pożądania.

Oksytocyna, nazywana również hormonem miłości, jest peptydem, wytwarzanym w podwzgórze, lecz magazynowanym i uwalnianym przez tylny płąt przysadki mózgowej. Związek wykazuje ogromną rolę w budowaniu relacji międzyludzkich. Oksytocyna jest uwalniana zawsze w sytuacjach, gdy czujemy się bezpiecznie oraz dobrze w towarzystwie bliskiej nam osoby, co stanowi jeden z czynników formowania się długotrwałego przywiązania. Towarzyszy postrzeganiu partnera, jako osoby atrakcyjnej, którą darzymy ciepłymi uczuciami. Ponadto uczestniczy w budowaniu więzi rodzicielskich, pełni ogromną rolę w wywoływaniu akcji porodowej oraz laktacji.

Drugą, tą „ciemniejszą” stroną medalu miłości, jest silny stres. Początkowe przebywanie z obiektem zainteresowania oraz naturalne obawy związane z wchodzeniem w bliższą relację z drugą osobą, powodują poczucie strachu i wystąpienie lękowych myśli, które indukują uwalnianie kortyzolu i adrenaliny. Ich działanie nasila impulsację w układzie współczulnym, w wyniku czego dochodzi m.in. do rozszerzania źrenic, wzrostu częstości akcji serca, zwiększenia ciśnienia tętniczego krwi oraz wzmożenia ogólnego poczucia niepokoju.

Miłość i związane z nią odczucia są nie tylko wyjątkowym stanem emocjonalnym, ale również niesamowitą kaskadą reakcji chemicznych, przemian i syntez różnych związków, które uczestniczą w percepcji bodźców, które dostarczają przeżycia i doświadczenia z ukochaną osobą. Chcąc odpowiedzieć na pytanie zawarte w tytule artykułuktak. Miłość zdecydowanie posiada własną fizjologię. ■

MARIANNA CIWUN

## ZOSTAŃ WOLONTARIUSZEM AKADEMII PRZYSZŁOŚCI!

Akademia Przyszłości to program, który powstał po to, aby dzieci z trudnościami w szkole, z niską samooceną zaczęły radzić sobie samodzielnie z przeciwnościami, by przełamywały bariery i skutecznie dążyły do realizacji marzeń. Mali studenci otrzymują w Akademii prezent na całe życie – wiarę w siebie, poczucie wpływu i śmiałe spojrzenie w przyszłość. Przez cały rok w trakcie indywidualnych spotkań opartych o autorską metodologię dziecko pod opieką swojego tutora-wolontariusza pracuje nad odbudowaniem wiary w siebie, odkrywaniem swoich mocnych stron i prawdziwego potencjału.

Teraz pada pytanie- jaką rolę możesz odegrać w tym całym procesie Ty, Drogi Czytelniku? Z całego serca zachęcam Cię do dołączenia do ogólnopolskiego programu Akademia

Przyszłości. Każdy, kto zdecyduje się zostać tutorem dziecka jest profesjonalnie rekrutowany i szkolony. W czasie pracy ma wsparcie Akademii i pracuje w zespole. Twoim zadaniem jest “odkrycie tajemnicy dziecka”. Na bazie zbudowanego zaufania, będziesz później uczył dziecko, jak wygrać. Każde dziecko jest inne. Sam musisz kreatywnie podejść do dziecka, by je poprowadzić w jego osobistym rozwoju. Żeby zostać wolontariuszem jedyne co musisz zrobić, to wejść na stronę internetową [www.superw.pl](http://www.superw.pl), wybrać najbliższą szkołę, wypełnić formularz zgłoszeniowy i czekać na telefon lidera. Spróbuj, naprawdę warto! wybrać najbliższą szkołę. ■

IZABELA ZAJKOWSKA



# “DOKTORANCI W KRZYWYM ZWIERCIADLE”

Jesteś na doktoracie lub myślisz o rekrutacji do szkoły doktorskiej? Ten quiz jest dla Ciebie! ;)

1. Dzień zaczynasz od:
  - a. Sprawdzenia najnowszych doniesień naukowych z Twojego obszaru badań.
  - b. Kawaaaaaaa! Dajcie mi wiadro kawy!
  - c. Zajęć ze studentami.
  - d. Na zegarku 8:10... spokojnie na 8 zdążę.
2. Jaki jest Twój stosunek do koleżanek i kolegów z roku?
  - a. Lubisz rozmawiać z nimi na tematy naukowe, to poszerza horyzonty, a w przyszłości może związać współpracę.
  - b. Rzadko się widzicie, nie pamiętasz ich imion.
  - c. Musimy trzymać się razem!
  - d. Lubisz większość osób z Twojego roku, czasami wyskoczyć po zajęciach na pizzę.
3. Skąd bierzesz pomysły na badania?
  - a. Pomysły wyskakują z Twojej głowy jak króliki z kapelusza.
  - b. Pomysły są wypadkową Twoich osobistych doświadczeń oraz pomysłów z serii, że “fajnie byłoby coś takiego zrobić”.
  - c. Ważniejsze rzeczy zaprzatają Twoją głowę niż badania.
  - d. Temat badań dostałeś od Promotora.
4. O której kończysz pracę w piątek?
  - a. Jako ostatni zamykasz laboratorium.
  - b. Koło 15, musisz jeszcze załatwić kilka rzeczy na mieście.
  - c. 5 minut po zakończeniu zajęć ze studentami już nie ma Cię w laboratorium.
  - d. Jak każdy w laboratorium, punkt o 17:00.
5. Jak określiłbyś swoją relację z promotorem?
  - a. Promotor to mój mentor, chociaż nie we wszystkim się zgadzamy.
  - b. Promotor nie rozumie jak ciężko jest być doktorantem.
  - c. Spotykam się z niezrozumieniem ze strony Promotora w wielu kwestiach.
  - d. Promotor zawsze ma rację. Zawsze robię wszystko tak jak mi powie.
6. Co robisz w weekendy?
  - a. Nie pamiętasz co oznacza słowo weekend.
  - b. Pracujesz w swojej trzeciej pracy, ale jak wrócisz do domu to masz nadzieję, zrobić statystykę z uzyskanych wyników.
  - c. Przygotowujesz się do zajęć ze studentami.

- d. Korzystasz z życia, wracasz do rodzinnego domu, idziesz na spotkanie ze znajomymi.
7. Wystąpienia konferencyjne:
    - a. Są dla Ciebie bardzo stresujące. W końcu Twoje badania są takie skomplikowane, a Ty mimo, że czytasz o nich codziennie, tak mało jeszcze wiesz.
    - b. Zawsze i chętnie - w końcu to łatwy sposób na złapanie kilku punktów do stypendium.
    - c. Nie masz na nie czasu - musisz przygotować się na zajęcia.
    - d. Jak promotor każe to wystąpisz na Konferencji.

**Najwięcej odpowiedzi A:** Doktorant-wielki naukowiec.

Czerpiesz prawdziwą satysfakcję z wykonywania pracy naukowej i masz nadzieję, że za kilka lat Komitet Noblowski ogłosi Cię kolejnym Noblistą. Uwielbiasz godziny spędzone w laboratorium, przekopywanie się przez PubMed, projektowanie eksperymentów i analizę uzyskanych wyników. Ale czy nie przesadzasz, poza Uczelnią też jest życie (i to bez stresu).

**Najwięcej odpowiedzi B:** Doktorant-co go nigdy nie ma na Uczelni. Do laboratorium wpadasz kilka minut po 9 i odliczasz minuty, bo o 10 musisz wyskoczyć do Galerii, tzn przeproszam - URZĘDU, załatwić niecierpiącą zwłoki sprawę. Wracasz na 2h, ale o 16 zaczynasz dyżur w drugiej pracy, więc nie ma sensu zaczynać eksperymentu. Nie wiesz kiedy znaleźć czas na pisanie artykułów, może usiądziesz do tego w weekend, albo w ferie, lub w wakacje... z drugiej strony, odpoczynek też by się przydał.

**Najwięcej odpowiedzi C:** Doktorant-obrońca uciśnionych.

Jesteś wszędzie tam gdzie doktoranci spotykają się z niesprawiedliwością. Na pamięć znasz wszystkie Regulaminy i Ustawę Prawo o Nauce i Szkolnictwie Wyższym (szczegół, że nie do końca ją rozumiesz). Doskonale znasz swoje prawa dotyczące urlopu i stypendiów. A obowiązki... uwielbiasz prowadzić zajęcia ze studentami, bo oni też są biedni, muszą się tyle uczyć na tych studiach.

**Najwięcej odpowiedzi D:** Doktorant-jakoś to będzie.

COŚ TAM poczytasz i zaliczysz przedmioty obowiązkowe. Na sesję sprawozdawczą też COŚ TAM przygotujesz, może nie będzie pytań. Eksperymenty - w sumie nie wiesz jak je przeprowadzić, ale może COŚ TAM promotor pomoże. Obrona - na pewno jakoś to będzie ;) ■

# Razem dla zdrowia, czyli CSR oczami przedsiębiorców

Na przestrzeni ostatniego dziesięciolecia ewaluowała świadomość przedsiębiorców w kwestii odpowiedzialności społecznej. Stała się modna idea odpowiedzialnego społecznie biznesu, tzw. CSR (Corporate Social Responsibility).

Został on wprowadzony na rodzimy rynek jako jedna z dobrowolnych dobrych praktyk. Przedsiębiorcy jednak szybko zauważyli, że wraz z wejściem CSR'u wzrosła również świadomość społeczeństwa- potencjalnych klientów, inwestorów, pracowników. Działania CSR'owe jako prospołeczne, proekologiczne a przede wszystkim etyczne okazały się asem w rękawie coraz większej ilości przedsiębiorstw.

Co tak naprawdę daje biznesowi zaangażowanie społeczne? Przede wszystkim lojalnych, dobrych pracowników, dla których dodatkową (pozafinansową) motywacją są etyczne działania przedsiębiorstwa na rzecz m.in. zdrowia, dobrobytu, ekologii. Jednak nie tylko pracownicy cenią sobie wartości wyznawane przez firmę. Idealnym przykładem jest potencjalny klient, któremu zależy na wspieraniu przedsiębiorstw, których działania są zgodne z etyką. Tym też podwyższanie reputacji poprzez działalność CSR'ową wzmacnia konkurencyjność marki i prowadzi do sytuacji, kiedy klient jest w stanie zapłacić wyższą cenę za oferowane przez nią produkty czy usługi. Zaangażowana społecznie firma wzbudza większe zaufanie i umacnia swoją wiarygodność. Skutkuje to większym zainteresowaniem wśród potencjalnych inwestorów, którzy łączą wiarygodność społeczną z wiarygodnym odzwierciedleniem sytuacji finansowej spółki.

Wydawać by się mogło, że CSR to domena dużych, międzynarodowych koncernów, a przynajmniej polskich spółek giełdowych. Nic bardziej mylnego. W działania odpowiedzialne społecznie angażuje się z roku na rok coraz większa rzesza przedsiębiorców, w tym także małych lokalnych firm (choćby zakłady fryzjerskie czy fotograficzne). Co więcej działalność na rzecz najbliższego otoczenia jest najczęściej wymienianym przykładem odpowiedzialnego biznesu.

Innym obszarem, chętnie wybieranym przez biznes jest szeroko rozumiana profilaktyka zdrowotna. Działalność tę można podzielić ze względu na to, czy dotyczy ona społeczności wewnętrznej firmy, czy jest nastawiona na świadomość całego społeczeństwa. Pierwsza grupa działań koncentruje się na dwóch głównych aspektach: hasła „w zdrowym ciele zdrowy duch” oraz profilaktyce zdrowotnej pracowników i ich rodzin.

Obecnie w erze, gdy bycie „fit” jest modne, dużym zainteresowaniem cieszą się sportowe inicjatywy pracodawcy,

takie jak: karty sportowe, wspólne treningi, organizowane przez firmy zawody sportowe, zajęcia fitness/ pilates/ yoga w godzinach pracy czy też codzienna wspólna poranna rozgrzewka, które nie tylko wspierają zdrowie pracowników, ale są świetną formą integracji.

Pracodawcy coraz częściej troszczą się także bezpośrednio o zdrowie swoich pracowników. Standardem stało się zapewnianie filtrowanej wody, świeżo wyciskanych soków czy owoców. Coraz częstszą praktyką jest dbałość o zdrowy kręgosłup pracowników, przykładowym działaniem jest zapewnienie konsultacji fizjoterapeutycznych w miejscu pracy bądź nawet masaży. Firmy przeprowadzają także edukację na tematy: chorób cywilizacyjnych (układu krążenia, cukrzycy, depresji, nadwagi i otyłości), chorób nowotworowych, chorób odkleszczowych, zdrowia psychicznego i uzależnień. Wiele przedsiębiorstw decyduje się na zapewnienie pracownikom dostępu do badań profilaktycznych, takich jak: badania laboratoryjne, USG (piersi, jąder, tarczycy), badania dla dzieci obejmujące badanie tarczycy, węzłów chłonnych, jamy brzusznej, moszny czy badania umożliwiające wykrycie zakażenia chorobami odkleszczowymi. Niektóre podmioty troszczą się też o swoich emerytów, finansując im ponadstandardowy pakiet medyczny, zapomogi czy niezbędny sprzęt medyczny.

Świadomość potrzeby szerszej profilaktyki jest faktem, z którym nie da się dyskutować. Dlatego też przedsiębiorcy starają się wychodzić do szerszego grona osób, poza mury własnej organizacji, namawiając, ułatwiając czy nawet zapewniając dostęp do medycyny. Firmy prześcigają się w pomysłach i programach. Można jednak zauważyć pewne trendy- główne tematy wspierane przez biznes.

- I. Profilaktyka raka piersi i raka szyjki macicy: przedsiębiorcy wspierają kampanie społeczne, kształcąc kobiety w różnym wieku oraz zapewniając im dostęp do bezpłatnych badań: mammografii, USG piersi i cytologii a także dokonując zbiórek i aukcji charytatywnych na rzecz fundacji Rak'n'roll.
- II. Pierwsza pomoc: działania w tym zakresie opierają się na kształceniu społeczeństwa poprzez bezpośrednie warsztaty, kampanie telewizyjne, online czy nawet na stworzeniu specjalnej aplikacji, która przeprowadza użytkownika przez proces udzielenia pierwszej pomocy i wskazuje najbliższy defibrylator.
- III. Krwiodawstwo: akcje oddawania krwi przeprowadzane przez wiele organizacji.
- IV. Transplantologia: działania koncentrują się przede wszystkim na zwiększaniu świadomości w zakresie

- zagadnień medycznych, etycznych i prawnych oraz na udostępnianiu oświadczeń woli.
- V. Przeszczepy szpiku: m.in. ułatwienie pracownikom zarejestrowanie się w bazie danych komórek macierzystych, kampanie społeczne z ambasadorami (celebrytami ze świata filmu, sportu czy mody).
  - VI. Profilaktyka nowotworowa: m.in. bezpłatne badania i konsultacje przy wykrywaniu raka jelita grubego, badania USG dzieci, zasilenie kont fundacji, przekazywanie biletów lotniczych na przeloty dla dzieci leczących się za granicą.
  - VII. Wspieranie oddziałów pediatrycznych i hospicjów: renowacja oddziałów, tworzenie miejsc przyjaznych dzieciom, finansowanie paczek świątecznych, stała współpraca z WOŚP.
  - VIII. Inne: badania słuchu dla seniorów, wyposażanie szkół w dodatkowe apteczki pierwszej pomocy, turnusy rehabilitacyjne dla dzieci poszkodowanych w wypadkach, badania przesiewowe w kierunku nowotworów dziedzicznych, przygotowanie materiałów

edukacyjnych na temat higieny jamy ustnej, bajki terapeutyczne pomagające zrozumieć i pogodzić się z atopowym zapaleniem skóry u dzieci, propagowanie idei „koperty życia” - posiadania przy sobie dokumentów potwierdzających stan zdrowia.

Nasuwa się pytanie, czy jeśli przedsiębiorca nie miałby presji społecznej i normatywnej na działania CSR'owe, wszystkie te akcje miałyby miejsce? Jednak, czy przy tak dużej skali zaangażowania w profilaktykę zdrowia, która przyczyniła się do zwiększenia świadomości społeczeństwa oraz do wykrycia we wczesnym stadium wielu chorób mamy tak naprawdę prawo oceniać? Zdecydowanie nie. Rolą społeczeństwa jest wspieranie, propagowanie, angażowanie się i zachęcanie kolejnych podmiotów do brania udziału w podobnych wydarzeniach, aby dotrzeć do jak największej rzeszy osób i wesprzeć jak najwięcej chorych. Każdy ma tę moc, ale moc ogółu jest nie do oceny. ■

ADRIANNA MULARZ

# Romantyczne zapachy



Zapach odgrywa ważną rolę w życiu codziennym, m.in. buduje wizerunek drugiej osoby, jest jednym z czynników wpływających, nieraz podświadomie, na nasze wybory i zachowanie. Bodźce węchowe, które oddziałują na receptory dopaminergiczne i adrenergiczne, a także mogą modyfikować poziom hormonów płciowych, przyczyniając się do zwiększenia pobudzenia seksualnego, są nazywane afrodyzjakami. Substancje te można znaleźć w produktach do kąpieli, preparatach do pielęgnacji skóry oraz w świecach i zapachach do pomieszczeń. Ci, którzy pragną wzbudzić zainteresowanie drugiej osoby w zbliżające się walentynki lub przygotowują się na randki ze swoimi drugimi połówkami, mogą wykorzystać perfumy zawierające molekuły zapachowe, będące afrodyzjakami.

## Wanilia

Uważa się, że zapach wanilii oddziałuje na fale theta, zmieniając częstotliwość aktywności elektrycznej mózgu. Pojawiają się one podczas snu, medytacji, a także intensywnego marzenia, twórczego myślenia kontrolowanego przez podświadomość. W rezultacie woń wanilii poprawia

nastrój, relaksuje oraz zwiększa prawdopodobieństwo uczucia szczęścia.

*Gucci Mémoire d'une Odeur; Jo Malone London Vanilla & Anise; Marc Jacobs Daisy; Boyfriend Eau de Parfum; Armani Si*

## Jaśmin

Najbardziej zmysłowy spośród nut zapachowych. Powszechnie uważany za najsilniejszy afrodyzjak. Olejek jaśminowy jest unikatowy ze względu na obecność indolu, substancji, która ma również swoje drugie oblicze, gdyż jest jednym ze składników ludzkich wydaliny.

*Jean Patou Joy; Bottega Veneta Eau de Parfum; Nina Ricci L'Eau du Temps; Bond No.9, Nuits De Noho*

Występuje w duecie z innym afrodyzjakiem, wanilią w: *Gucci Mémoire d'une Odeur* oraz *Marc Jacobs Daisy*.

## Mięta pieprzowa

Nie kojarzy się z romantycznymi wieczorami, jednakże pojawia się w kompozycjach zapachowych ze względu na orzeźwiający charakter. Udowodniono naukowo, że jej zapach wpływa pozytywnie na koncentrację, stan umysłowy oraz stan emocjonalnego podniecenia.

*Emilio Pucci Vivara Variazioni Verde; Annick Goutal Eau de Sud; Hermès Eau d'Orange Verte*

Wśród nut zapachowych warto również szukać kwiatu pomarańczy, lawendy, drzewa sandałowego, lili, bergamotki, tuberocy, ylang ylang, paczuli oraz piżma. ■

ALEKSANDRA FREJDA  
STUDENCKIE KOŁO NAUKOWE PRZY  
ZAKŁADZIE MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

# PTSF w liczbach



Słyszac farmacja, większość z nas wyobraża sobie studenta, który w przyszłości otworzy własną aptekę. Kogoś, kto będzie tworzyć kiedyś leki lub kogoś, kto przeczekuje swój czas, by ponownie spróbować dostać się na medycynę. Farmaceutę zaś kojarzymy jako osobę w śnieżnobiałym, wyprasowanym fartuchu, sprzedającą leki i suplementy diety, stojącą za pierwszym stołem.

Badania pokazują, że około 90% absolwentów po stażu znajduje swoje zatrudnienie w aptece ogólnodostępnej. Czyli tylko jeden na dziesięciu świeżo upieczonych magistrów, kończących bardzo wymagające studia, próbuje swoich sił w innych sektorach. Prawdą jest, że mimo zdobycia ogromnej wiedzy z dziedziny biologiczno-chemicznej, farmakologii, technologii postaci leku, farmakognozji, biofarmacji i patofizjologii, absolwent decyduje się na pracę w aptece. Oczywiście nie byłoby w tym nic złego, gdyby taka osoba samowolnie podjęła się pracy za pierwszym stołem i ambitnie służąc pomocą, spełniała się każdego dnia. Rzeczywistość jednak często rozczarowuje. Zamiast wprowadzania efektywnej opieki farmaceutycznej i bycia dla pacjenta źródłem specjalistycznej wiedzy, wchodzi się z nim w dyskusje, dlaczego lek jest o 60 groszy droższy niż w poprzedniej aptece, w której był dosłownie przed chwilą. Jednocześnie ten sam pacjent potrafi kupić suplementy diety za 60 złotych.

Gdy popatrzymy na wcześniej przytoczone przeze mnie ogólnikowe dane, to można zadać sobie pytanie - w czym leży problem? Dlaczego tylko jeden na dziesięciu absolwentów decyduje się spróbować swoich sił w innych gałęziach branży farmaceutycznej?

Przyczyną tego zjawiska może być brak odpowiednio przeznaczanego czasu w ciągu pięcioletnich studiów na dokładną analizę, z uwzględnieniem za i przeciw, różnych ścieżek zawodowych. Będąc na ostatnim roku, studenci starają się nadrobić zaległości, by być gotowym, w optymalnym stopniu, na wejście na rynek farmaceutyczny i zderzenie z rzeczywistością. Jest to dość powszechna taktyka, która niestety nie zawsze pozwala na wnikliwe rozważenie wszystkich potencjalnych opcji.

Polskie Towarzystwo Studentów Farmacji wychodzi do swoich przyszłych kolegów i koleżanek po fachu z ogólnopolskim projektem „Przyszłość Farmaceuty”, który odbywa się przez cały rok w jedenastu miastach w kraju. Jest to cykl

wykładów poświęconych odmiennym ścieżkom kariery. Wierzmy, że poprzez zapraszanie różnych prelegentów z szeroko pojętej branży farmaceutycznej, tworzymy miejsce, z którego nowicjusz przez pięć lat studiów może czerpać pomysły na przyszłego siebie. Po części merytorycznej jest czas przeznaczony na dyskusję z prelegentem. Będzie można zadawać oficjalne lub prywatne pytania, rozwiewając przy tym wszelkie swoje wątpliwości. W niektórych miastach organizowane są nawet konferencje, z których bezsprzecznie można czerpać inspiracje dla siebie. W białostockim oddziale również staramy się zapewnić czas dla naszych studentów w odpowiedni sposób. Do tej pory mieli okazję zapoznać się naszymi absolwentami, którzy studiują w szkole doktorskiej, pracują przy badaniach klinicznych i w hurtowni farmaceutycznej na funkcji osoby odpowiedzialnej. Przykładamy wielką wagę, by nasze spotkania były o różnorodnej tematyce. Zabezpiecza nas to przed przesyleniem, które w konsekwencji mogłoby doprowadzić do zmniejszonego zainteresowania.

Projekt jest już kolejną inicjatywą PTSFu, która ma na celu zwiększenie prestiżu zawodu farmaceuty w społeczeństwie. Do tego jednak niezbędne jest dokładne poznanie potencjalnych ścieżek zawodowych przez naszych studentów, bowiem wielkie zmiany potrzebują solidnych fundamentów.

Słowem podsumowania - bez wiedzy, nie ma argumentów. Bez argumentów, nie ma dyskusji. Bez dyskusji, przyznajemy oponentom rację, że farmacja to tylko bezprzyszłościowa praca polegająca na sprzedaży suplementów diety i leków w aptece ogólnodostępnej. Zapraszamy zatem studentów wszystkich lat farmacji do śledzenia wydarzeń na naszym facebookowym fanpage'u, a także na kolejne wydarzenia z projektu „Przyszłość Farmaceuty”. ■

**OGHENEKARO OHIMOR**

## OGŁOSZENIE MATRYMONIALNE



Młody dandys XXI wieku z lekarskiego poszukuje miłej, skromnej (nie bardziej ambitnej od niego) i dozgonnej przyszłej żony na dobre i na złe. Oferuje spokojne życie u boku dr House'a oraz dużą kuchnię, w której mogłaby realizować się kulinarnie (najlepiej bardziej niż zawodowo). Mile widziana z każdego innego kierunku niż mój, nie przepadam za konkurencją na rynku pracy we własnym domu. Spełniasz warunki? Specjalizujesz się w chwaleniu dedykacji pracy i muskulatury? Odezwiij się, wrzuc swój numer w Herkach za moją butonierkę, wyślij mi telegram lub odpowiedz na match na tinderze. Poznasz mnie po pięknych butach i jedwabnej poszetce.

Young dandys

# Saffoskopia

Podczas oglądania filmów często trudno sobie wyobrazić, że stanowią one milionowe produkcje tworzone przez wielkie korporacje. Tak jak każde przedsięwzięcie są one tworzone w realnym świecie, jakkolwiek fantastyczną fabułę by przedstawiały. W erze greenscreenów i CGI kręcenie filmów odbywa się w studiach przystosowanych do tej roli. Zdarza się jednak, że sceny z filmów kręcone są „on location”, czyli w rzeczywistych miejscach.

Bardzo często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że ulica, którą idziemy, bądź kawiarnia, w której jemy lunch to miejsca, w których bohaterowie filmów mierzyli się z postawionymi przed nimi przeciwnościami losu. Duże miasta, zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych, kryją wiele zakątków, które na pierwszy rzut oka nie przyciągają uwagi, ale po odpowiednim ustawieniu światła, kadru i aktorów stają się praktycznie nie do poznania. Odpowiednio rozstawione rekwizyty, dobranie kostiumów i tak oto z XXI wieku przenosimy się do XVIII-wiecznej Francji.

Naturalnie lokacje nie muszą być oczywiste. Limitem bardzo często jest tylko i wyłącznie wyobraźnia (no i budżet) produkcji. Gotycki kościół może stać się świątynią



nordyckich bogów, hol muzeum – szkołą magii i czarodziejstwa, a starówka w Hiszpanii – pałacem królowej z odległej galaktyki.

W czasie swoich podróży natknąłem się na wiele niezwykłych miejsc, które w przeszłości stanowiły plany filmowe. Stąd też pojawił się pomysł na moje zdjęcia oraz chęć ukazania innego oblicza zwiedzanych przeze mnie miejsc. Po znalezieniu odpowiednich kadrów w filmie, wydrukowaniu ich i na koniec odnalezieniu danej lokalizacji na mapie pozostawało najważniejsze – dopasowanie świata filmu do rzeczywistości.

Prób było wiele, ale ostatecznie udało mi się skompletować drobną serię zdjęć z Londynu. Kolejny cel? Zobaczmy. A Was zachęcam, by podczas następnych wakacji zwiedzając jakieś urokliwe miejsce, zatrzymać się na chwilę, rozejrzeć wokoło i zadać sobie pytanie – czy już tu kiedyś nie byłem? ■

ŁUKASZ NIEZGODA  
@MOVIETRAVELER1



autor: Kirti Rodge, MIMER Medical College, Pune, India (Maharashtra University of Medical Sciences)

## Akademia Teatralna im. A. Zelwerowicza, Filia w Białymstoku zaprasza w imieniu Natalii Sakowicz oraz swoim na serię gościnnych pokazów spektaklu *Oddalency*

*Kraina, gdzie żyć łatwiej i konać mniej trudno, —  
Gdzie wieczność już nie tajnie wystawa na straży  
Trosk doczesnych, —  
gdzie bardziej jest bosko, niż ludno, —  
I gdzie każdy za wszystkich nie cierpi — lecz marzy!*  
(Bolesław Leśmian, *Metafizyka*, z tomu *Sad rozstajny*)

*Oddalency* to dwuosobowy spektakl oparty na twórczości jednego z najoryginalniejszych polskich poetów – Bolesława Leśmiana.

Przedstawienie jest swoistym laboratorium, w którym za pomocą środków zaczerpniętych z teatru formy, performance'u, koncertu i kultury punkowej podejmujemy próbę zanalizowania poetyckiego świata polskiego bergsonisty.

Czy poprzez doświadczenia cielesności, szczególnie w formach granicznych, które tak fascynowały Leśmiana, możemy dotrzeć do istoty życia? Jaki jest sens miłości? Cierpienia? Śmierci? Czy w 2020 roku, sto lat od pierwszego wydania *Łąki*, poezja ma jeszcze dla nas – współczesnych jakiegokolwiek znaczenie i co może powiedzieć o nas samych?

**Reżyseria:** Natalia Sakowicz

**Scenografia:** Marek Idzikowski

**Muzyka:** Maciej Cempura

**Występują:** Natalia Sakowicz, Maciej Cempura

**Światło:** Maciej Iwańczyk

Spektakl przeznaczony dla młodzieży (14+) i widzów dorosłych.

**Rezerwacje biletów przyjmowane są telefonicznie: 85 743 54 53, od poniedziałku do piątku w godz. 9-15, bilety w cenie 10-20 zł; spektakle grane w Teatrze Szkolnym im. Jana Wilkowskiego (ul. Sienkiewicza 14)**  
Informacje o spektaklu: <https://atb.edu.pl/oddalency/>  
Informacje dla widzów: <https://atb.edu.pl/bilety/>



### GRAMY:

**14 lutego** (piątek), godz. 18 – pokaz premierowy, wstęp wyłącznie z zaproszeniami

**15 lutego** (sobota), godz. 18

**16 lutego** (niedziela), godz. 18

Spektakl zrealizowany przez Natalię Sakowicz w ramach stypendium artystycznego Prezydenta Miasta Białegostoku „Młodzi twórcy 2019” przy współpracy z Akademią Teatralną im. A. Zelwerowicza, Filią w Białymstoku oraz Białostockim Teatrem Lalek

**BIMC**<sup>15<sup>th</sup></sup>  
Białystok International Medical  
Congress for Young Scientists

21 ↔ 23 MAY 2020

→ CALL FOR ABSTRACTS

# DEADLINE EXTENDED

UNITL 23<sup>RD</sup> MARCH 2020

VISIT OUR WEBSITE → [www.bimc.umb.edu.pl](http://www.bimc.umb.edu.pl)  
REGISTRATION IS NOW OPEN



VISIT OUR WEBSITE →  
[www.bimc.umb.edu.pl](http://www.bimc.umb.edu.pl)

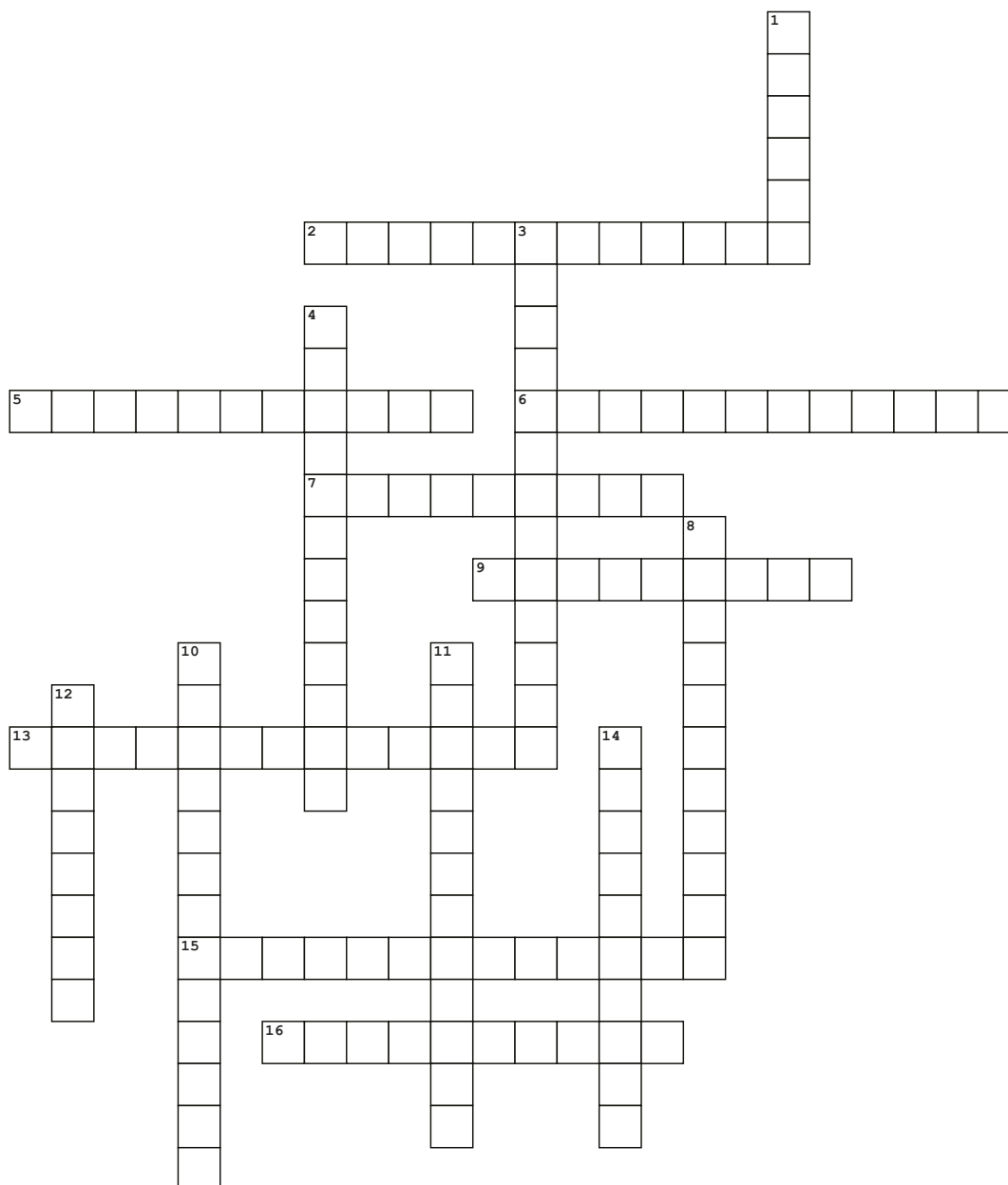
FB → [bimcfys](https://www.facebook.com/bimcfys)

BIMC<sup>15<sup>th</sup></sup>

STU

70<sup>LAT</sup>

# Krzyżówka



## POZIOMO

- 2** rodzaj bakterii Gram-dodatnich, beztlenowych laseczek, tworzących przetrwalniki, występujących m.in. w przewodzie pokarmowym człowieka; stanowią wskaźnik stanu sanitarnego wód naturalnych
- 5** najdłuższy parzysty nerw wychodzący ze splotu szyjnego
- 6** płyn wieloelektrolitowy, stosowany w zwalczaniu kwasicy metabolicznej, a także odwodnienia izotonicznego (substancje czynne to chlorek magnezu, chlorek sodu, chlorek wapnia oraz mleczan sodu)
- 7** karta informacyjna z leczenia szpitalnego

- 9** granulocyty zasadochłonne, których cytoplazma zawiera ziarnistości barwiące się barwnikami zasadowymi na kolor niebieski
- 13** nauka zajmująca się badaniem żywności: wartością odżywczą, składem chemicznym, zawartością składników odżywczych i antyodżywczych, strawnością i przyswajalnością przez organizm
- 15** zwyczajowa nazwa kolby stożkowej, używanej w laboratorium chemicznym
- 16** choroba autoimmunologiczna, związana z zapaleniem tarczycy

## PIONOWO

- 1** największa kość występująca w organizmie człowieka
- 3** zespół czynności stosowanych u poszkodowanego, u którego wystąpiło podejrzenie nagłego zatrzymania krążenia
- 4** organiczny związek chemiczny, steroidów, występujący w błonie każdej komórki zwierzęcej. Jest również prekursorem kwasów żółciowych i hormonów steroidowych
- 8** inna nazwa witaminy H
- 10** metoda oczyszczania osocza krwi z dużych cząstek, takich jak kompleksy immunologiczne

- 11** leczenie zimnem, stosowana przede wszystkim u osób zmagających się z dolegliwościami bólowymi, stanem zapalnym oraz
- 12** choroba zwyrodnieniowa stawów, prowadząca do pojawienia się zmian w budowie tkanki kostnej, powstania tzw. osteofitów
- 14** inna nazwa haka chirurgicznego, narzędzie służące do odsuwania od siebie struktur anatomicznych podczas zabiegów operacyjnych