

Młody Modyk

nr 04 (I76)



Playlisty marcowe

Mija kolejny tydzień kwarantanny. Istnieją duże szanse na to, że zdążyły Ci się już osłuchać wszystkie ulubione utwory a na playliście wieje nudą. Nie martw się! Nasza Redakcja rusza na pomoc! Oto kilka przygotowanych specjalnie dla Ciebie propozycji muzycznych, które umilą i pozwolą przeżyć ten trudny okres.

PIOSENKI DO MYCIA RĄK:

1. Akcent - Mydełko Fa
2. Los Del Rio- Macarena
3. Britney Spears - Hit me baby one more time
4. Mata - Patointeligencja
5. Luiza Kuklińska- Myszojelen
6. Bajm - Biała armia
7. Kwiat Jabłoni - Kto powie mi jak
8. Dire Straits - So far away
9. Lady Gaga - Bad romance
10. Toss a coin to your witcher z serialu „Wiedźmin”

PRZEŻYCIE W KWARANTANNIE:

11. Britney Spears - Toxic
12. The Police - Don't stand so close to me
13. The Beatles - I want to hold your hand
14. Pink Floyd - I wish you were here
15. Gloria Gaynor - I will survive
16. The Dicks - All night fever
17. Bee Gees - Stayin' alive
18. Survivor - Eye of the tiger
19. Bon Jovi - Livin' on a prayer
20. We're all in this together z filmu „High School Musical”
21. Dumskallarna - Corona (covid2020)

Playlista Młodego Medyka

EDYCJA
KWIETNIOWA



Zespół
dziecięcy
Fasolki

"Mydło lubi
zabawę"



Hey Kids

"Umyć ręce.
Piosenka
kąpielowa"



The Beatles

"I want to hold your
hand"



Melanie
Martinez

"Soap"



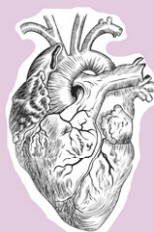
CoComelon
Nursery
Rhymes &
Kids Songs

"Bath song"



@mlodymedyk

OGŁOSZENIE MATRYMONIALNE



"Swingersi w czasach zarazy"

Wraz z moją partnerką szukamy nowych znajomych do spotkań towarzyskich. Nieważna jest płeć, wyznanie, ilość głów, wykształcenie, w sumie... możesz być krasnoludkiem transwestytą z osteoporozą, kolekcjonującym żdźbła trawy, a my i tak Cię chcemy! Tak, to czysta desperacja.

Proszę się nie bać, nie chodzi nam o nic zdroźnego. Po prostu chcemy z kimś wyjść. Gdziekolwiek i z kimkolwiek. Zobaczyć innego człowieka niż nasza druga połowa. Błagamy! Mam już dosyć jej ciągłej obecności, a ona mojej. Jeszcze chwila i popłynę w dół kanalizacją do 80-letniej sąsiadki, żeby z nią pogadać. Rozumiecie... dla odmiany... S.O.S.

Kontakt do Swingersów w czasach zarazy u dyrektor kreatywnej miesięcznika Katarzyny Kotarskiej.



BYK

Wróżka Amylaza wolała udać się na swoją rodzinną planetę Aisak-Q52, aby tam, w spokoju i bezpiecznej odległości, przeżyć („przeżyć” to słowo klucz) kwarantannę. Niemniej zapowiedziała, że bez względu na ryzyko. Jej horoskop ukaże się czy to w formie metafizycznej w Twojej duszy, czy też w tej bardziej przyziemnej.

Wróżka Amylaza



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

MŁODY

Pod koniec kwietnia odbyło się globalne złożenie przysięgi Hipokratesa studentów szóstego roku, kończących studia w 2020 roku, zorganizowane przez grupę Students4COVID. Bardzo miło było mi brać udział w tej ceremonii, wysłuchać przemów światowej sławy profesorów, liderów edukacji medycznej, niesamowitych pionierów chirurgii oraz jednej kosmonautki.

Równie wyjątkowe w tej ceremonii było to, że moi znajomi z Egiptu, Serbii oraz Jordanii przyrzekli tamtego dnia być najlepszymi wersjami siebie dla swoich pacjentów.

Po wzruszającej ceremonii i napisaniu kilku maili z gratulacjami, wróciłam raz jeszcze do słów przysięgi lekarskiej z różnych czasów. Przysięgi greckie, żydowskie, chrześcijańskie i muzułmańskie próbowały na przestrzeni dziejów opisać rolę medyków- uporządkować ich zadania, a jednocześnie zabezpieczyć, aby nie wymagano od nich więcej niż są w stanie zrobić.

Wciąż słyszę słowa niektórych z przemawiających profesorów. Dawali oni bezcenne rady (*dbaj o swoje własne zdrowie, wybac Bogu każdego utraconego pacjenta, zaplanuj ze szczegółami swoje plany, aby móc przeistoczyć je w osiągnięcia, nie porzucaj ambicji*), dziękowali świeżo upieczonym absolwentom za to, że wytrwali, że poświęcili tak wiele, aby być tutaj i dołączać do pierwszej linii frontu na wojnie zwanej pandemią.

Wiele razy sama przeprowadzałam podobne rozmowy z profesorami i doktorami, których bardzo szanuję. Zawsze bałam się, że jest w nich jakaś niezrozumiałość dla mnie blichtr, ponieważ siła ich słów pociechy lub pochwały obezwładniała mnie. Dopiero teraz rozumiem, że te słowa obezwładniły mnie szczerością („Pani Wiktorio, co dobrego?” słyszę biegnącego po schodach Pałacu Branickich, Pana Prorektora ds. Nauki prof. Marcina Moniuszkę). A wspomniana siła była we mnie od zawsze, kazała mi podbiegać do innego dziecka, które się przewróciło, kazało mi pocieszać rodziców w trudnej chwili, kazało mi podejmować wyrzeczenia dla idei i ludzi, w których wierzyłam.

Po ceremonii złożenia przysięgi Hipokratesa roku 2020 nasza refleksja, z którą, mam nadzieję, utożsamia się wielu czytających- to nie my wybraliśmy nasz zawód, to on wybrał nas. Zawód, z którego pewnego dnia będziemy dumni oraz ze będziemy wykonywać go do końca naszych dni. A to, co łączy pacjentów, studentów, lekarzy, naukowców, pielęgniarki, ratowników, diagnostów, fizjoterapeutów, kosmetologów, cały personel medyczny, wszystkich pomocnych czynem i słowem- jest przysięga Hipokratesa. Ona mówi nam, aby „służyć zdrowiu i życiu ludzkiemu” i tego się trzymajmy.

Prosimy, aby także w trudnym czasie pandemii pamiętać o tym, że jesteśmy społecznością. Pamiętajmy, że nawet w obliczu trudności, które wydają się nam nie do przeskoczenia, nigdy nie jesteśmy sami.

Jednocześnie trzymamy kciuki za studentów ostatnich lat, aby wytrwali w walce o zdobycie zawodu i nigdy żałowali swoich zawodowych decyzji.



Spis treści

- 4 MARTA PASŁAWSKA
Far away, closer than ever
- 5 IZABELA ZAJKOWSKA
Coś dla głowy
- 6 MARTYNA SZCZERBAKOW
COVID-19 w ramy oprawiony
- 7 AGNIESZKA RUCZAJ
Jak planować w trudnych czasach?
- 8 JKM
Ja i Pan Sławek cz I
- KINGA DANOWSKA
- 9 **Do walki z wirusami weź ze sobą ideały**
- 10 MARTYNA SZCZERBAKOW
Czekoladowe muffinki z nadzieniem
- JERZY KRACZEWSKI
- 11 **Wojna i strach**
- TOMASZ SAMSON
- 11 **The Leon Wolf**
- ADRIANNA MULARZ
- 12 **Uroki pracy w domu, czyli nowe oblicze pandemii**
- MAGDALENA ANTONOWICZ
- 14 **Saffoskopia. Magia w fotografii**
- 14 **Konkurs SAFFu**

Okładka autorstwa Katarzyny Pietranis. Horoskopy wywróżyła dyrektorka artystyczna, Katarzyna Kotarska. Do kontaktu w sprawie matrymonialnej zobligowana jest Wika Izdebska.

SKŁAD REDAKCJA MŁODEGO MEDYKA:

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

Siedziba Główna Redakcji: Collegium Universum,
 ul. Adama Mickiewicza 2C, 15-001 Białystok
Kontakt: tel. 695 182 643 (Wiktoria Maria Izdebska)
 facebook.com/mlodymedyk.umb;
 mlodymedyk.redakcja@gmail.com

Wiktoria M. Izdebska

Far away, closer than ever

Due to the great invention of the XXIst century such as Facebook, Whatsapp, Instagram etc. now, in these difficult times, despite being far away, we are as close to each other as never before. During pandemic social media are more useful than ever. You can catch up with your friends all around the world but, as we all struggle with staying at home, we do it differently. Therefore I asked my international friends to tell me what has changed in their daily lives, how they deal with isolation, maintain mental health and care for their relatives.

I am a 4th medicine student of Nova Medical School in Portugal. These are hard times. We are all fighting in the best way possible. In Portugal, we have to stay home because it was decreed emergency state in order to prevent transmission among the people. Now, the schools and universities are closed. In my medicine college, we stopped the clinical practices and classes on 10th March. Hence, we have online classes. Since that day, my routine changed a lot. In the first two weeks, my routines were a little messed up. That happens because we don't have an obligatory schedule and to help all of this, we have social isolation that, is for me, one of the most difficult things. It may not seem, but even that small talk is a little important in our lives because we are social beings. A way to overcome this is to do videocall with our friends. Of course that, in the middle of chaos, we can try to get something good. For instance, we have more time. We don't have the excuse for not doing something that we are always delaying, like read that book, that it is in our shelf a long time ago, waiting to be read. And read a book is a good way to help in our mental state. I know as a university student, I put a lot of pressure on myself to be productive in these days, and despite all efforts, sometimes, it just too difficult. The different schedule, the uncertain future, the anxious and the fear of the pandemic don't help in our mental sanity. So, sometimes it's ok not to be productive and just try to relax a little.

Cláudia Ribeiro, Portugal ■

My name is Daniel and I am a 5th year medical student from Madrid, Spain, and last October I started my Erasmus exchange in Wroclaw. Like almost everything else now my exchange was interrupted by the coronavirus outbreak and as the situation in Spain quickly escalated, I made the decision of staying in Poland. Now it feels a little bit surreal watching the situation unfold at home from abroad, having classmates telling me the latest news about how the pandemic is affecting our hospital or trying to make sure I'm convincing enough for my grandparents to stay active during the quarantine even if they can do little more than walking along the corridor. There is not much to do here either to be honest. During the first days I decided to use some of this unexpected free time to catch up on my Polish, but I am not sure I will be using it any time soon except than in supermarket. On the bright side there are still some ways of pretending live goes on. My father turned 50 just few days ago. Of course, it was not the birthday he expected, being on a lockdown due to a pandemic. Anyway, we managed to arrange a family lunch via videocall even if the lagged connection made singing happy birthday way too awkward.

Daniel Martin, Spain ■

My name is Lillo and I'm a student of medicine at University of Catania, in Sicily, Italy. I decided to stay in a student house as I didn't want to put my family in risk. Every time I think about what's happening I think we are living in a pandemic just like the Spanish infection of 1918-1919, the story repeats itself! I didn't imagine to live a thing like that. The situation in Italy is very dramatic, we are the third nation with the greatest number of cases of coronavirus. As a student of medicine it's difficult for me to stay at home knowing that all my future colleagues are working day and night to stop this plague. The world wasn't prepared for this, but everyone has to do its duty. Quarantine for me is particularly difficult as I'm far from home. I miss my family, especially now, in the period of



Easter, that has a great meaning to me, the meaning of reconciliation. Now I appreciate what are the important things in life, I get closer to my passions (medicine, music and languages) and improve myself. My advice is to spend time with yourself, start to change for a better world, cause never like now the world needs to be united. I spend my time studying, watching Netflix, doing video calls with friends and family and doing physical activity in my student room. In the student house there are 31 people, most of them are foreign, but we can't stay together. It's really sad but also funny to say „hello” to your neighbour with mask and gloves, it demonstrate how

important are the human relationships. I hope all this period will end quickly. I'm glad for all the people giving us a hand risking their own life to save others. I can't wait to become a doctor and help too! Greetings from Italy!

Lillo Pio La Gaetana, Sicily, Italy ■

WSZYSTKIE HISTORIE ZEBRAŁA
MARTA PASŁAWSKA

Coś dla głowy

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

Errata!

Z przykrością informujemy, że w marcowym numerze Młodego Medyka zaszła pomyłka! Spieszymy z jej wyjaśnieniem: autorkami tekstu „Zaburzenia odżywiania” są **Martyna Niemczuk oraz Izabela Zajkowska**. Za pomyłkę ogromnie przepraszamy i jednocześnie gratulujemy publikacji wyników badań nad odżywianiem!

W imieniu Redakcji Młodego Medyka ■

WIKTORIA M. IZDEBSKA

COVID-19 w ramy oprawiony



Jarek Kubicki - „Nighthawks” Edward Hopper

Tak, wiem, pomyślicie - kolejny artykuł o tym samym... Szczerze? Mi też zbrzydło już czytać te wszystkie informacje i coraz to nowsze zalecenia. Zbrzydło mi to, że codziennie muszę przekopywać się przez masę newsów w Internecie, by trafić na interesujące mnie treści. Zbrzydło mi śledzenie statystyk, wysłuchiwanie różnych opinii i politycznych dyskusji. *Znużenie. Poirytowanie. Znasz to, prawda?*

Dlatego nie chcę dokładać kolejnej cegiełki do tej wątpliwej konstrukcji, którą media tak pieczołowicie budują od wielu tygodni. Nie chcę zbyt wiele pisać, bo już i tak zbyt wiele się o tym naczycaliście. Chcę, żebyście trochę *popatrzeli*. Na coś, co od wieków odrywało i widza, i autora

od otaczającego świata. Niosło ze sobą nadzieję, ale też często zwątpienie. Wywoływało smutek, ale też radość. Popatrzcie na to, co zmienia się na przestrzeni wieków i tak samo teraz - zmieniło się, tylko trochę szybciej niż zawsze, bo pod wpływem niespodziewanych wydarzeń. Przyjrzyjcie się sztuce. Bez dogłębnej interpretacji i rozmyślań. Po prostu tym razem tylko *patrzcie* i wreszcie... *odetchnijcie*. ■

MARTYNA SZCZERBAKOW



Pora się wyszaleć.

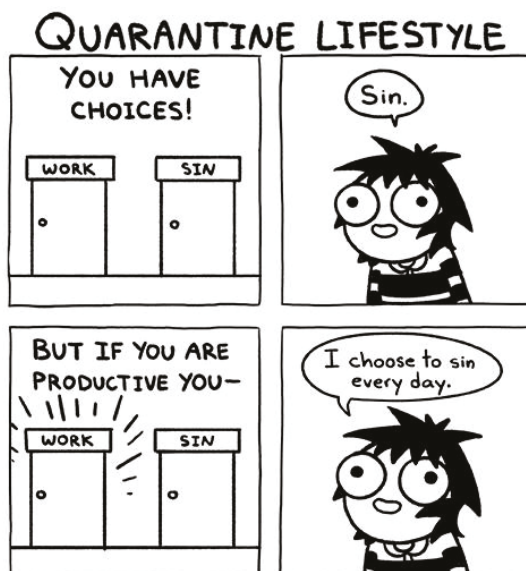
[Karolina Danek, @kotpalilfajke, https://www.facebook.com/kotpalilfajke/](https://www.facebook.com/kotpalilfajke/)



[Jarek Kubicki, https://kubicki.info/series-of-quarantine/](https://kubicki.info/series-of-quarantine/) - „Whistler's Mother” James McNeill Whistler



Ptaszek Staszek, <https://www.facebook.com/PtaszekStaszekEverybody/>



Sarah Andersen, <https://www.facebook.com/DoodleTimeSarah/>

Jak planować w trudnych czasach?

Słyszałeś pewnie nieraz, że nie jest dobrze żyć z dnia na dzień. Od piątku do piątku. Od spotkania do spotkania. Że trzeba mieć na siebie pomysł i plan. Może masz planer i rozpisujesz sobie skrupulatnie zadania do wykonania na kolejne dni i tygodnie. Pewnie i plan długoterminowy się znajdzie. Bo trzeba skończyć studia i postarać się o tę wymarzoną pracę (już może nawet dokładne wiesz gdzie). Poza tym założyć rodzinę i fajnie urządzić się w przytulnym mieszkanku. Przecież na to wszystko latami tak ciężko pracowałeś...

Ale plan się powiódł. Jak dobrze znasz to frustrujące uczucie, które temu zdarzeniu towarzyszy. Bo znowu coś stanęło na przeszkodzie. Jeszcze jakoś względnie możesz się z tym pogodzić, jeśli tą przeszkodą jest jakaś chwilowa słabość czy nawet okoliczność zewnętrzna, ale taka, która przeminie. A co, jeżeli coś zmieniło się trwale i nieodwracalnie? Co, jeżeli wszystkie plany nagle legły w gruzach, a Ty wiesz, że nie możesz zrobić zupełnie nic, bo nie masz wpływu na to, co się stało?

To boli. Boli bezradność i to, że nie mogą dalej iść w wymarzonym kierunku... Więc może warto mieć coś oprócz planu? Na przykład cel... Takim celem powinna być ogólna odpowiedź na pytanie, po co to wszystko ro-

bisz. Po co chcesz skończyć te studia? Żeby nieść pomoc potrzebującym? Żeby dawać wsparcie tym, którzy tego potrzebują? Może masz inną motywację, zastanów się. Ze świadomością swojego celu łatwiej będzie poradzić sobie z przeszkodami. To nie tak, że nie będzie bolało. Bo będzie. Może bardzo, a może nawet - za bardzo. Ale może, gdy już pogodzisz się ze stratą, zdasz sobie sprawę, że do Twojego celu prowadzą różne drogi. I stworzysz nowy plan dostosowany do sytuacji, w której się obecnie znajdujesz. Bo przecież pomagać ludziom można na wiele sposobów...

Cel ma jeszcze jedną zaletę – przypomnienie sobie o nim ułatwia pracę wtedy, gdy wszystko idzie niby zgodnie z planem, ale zaczyna brakować motywacji. Gdy przestaje się chcieć, gdy obowiązki przytłaczają... Wtedy warto pomyśleć o tym, po co to wszystko. Po co w ogóle wszedłeś na tę trudną drogę. Cel pozwoli na nowo przekonać się, że warto. Przekonać się o tym po raz drugi, trzeci i dziesiąty. I jeszcze tyle razy, ile będzie trzeba. ■

AGNIESZKA RUCZAJ



JA I PAN SŁAWEK cz. I

W moim domu nie pisano listów i nie czytano zbyt wielu książek. Tam się uczyło, pracowało, jadło obiad, oglądało telewizję i leżało na kanapie. Nie chodziło się do teatru ani do kina. W moim domu nie rozmawiano o tym, co poszło dziś nie tak. Smutek był stawiany na równi ze zmęczeniem. A każdy wybryk odstępujący od normy, był od razu korygowany, żeby wszystko było na swoim miejscu.

Nie pochodzę z wyjątkowego domu, raczej należę do złotej klasy średniej, wychowana na strzeżonym osiedlu, z którego i tak kradli rowery i odrywali znaczki od co droższych samochodów, żeby nam się za bardzo nie poprzewracało. Rodzice poznali się na studiach dla ludzi, którzy nie dostali się na medycynę, i moje poczęcie gdzieś pod ich koniec to jedyne, co łączy mnie z tą działką.

Mój tata zawsze był bardzo surowy i dużo wymagał. Zawsze denerwował się trochę za bardzo i jego reakcje często były dla mnie niezrozumiałe. Te gwałtowne wybuchy tylko nakręcały mnie do walki i można powiedzieć, że kochaliśmy się tak samo, jak nienawidziliśmy. Czasem chodziliśmy na strzelnicę, a czasem na gokarty, a czasem wymyślaliśmy sobie zupełnie inną pasję życia, która zazwyczaj trwała jeden sezon. I wtedy tata zapraszał do domu gości, zamawiał pizzę i wszyscy siedzieli w ogródku do rana, a sąsiad zrzucał z góry wiadra z wodą, żeby ich przegonić. A potem, następnego dnia nagle kładł się na kanapie i nie wstawał przez kilka dni. Tłumaczył się kacem, później kolanem, czasem ogólnym zmęczeniem pracą. Oglądał w kółko „Awiatora”. Patrzył pusto w ekran telewizora i nie odpowiadał na żadne pytania tak, jakby miał zainstalowany przycisk on/off gdzieś na plecach. A za jakiś czas znów koledzy, łódki, gokarty i kłótnie.

Do lekarza poszedł pierwszy raz po 40. urodzinach. Zdiagnozowali u niego chorobę afektywną dwubiegunową, z którą prawdopodobnie hasał sobie pół życia. Od razu poszedł na terapię, zaczął przyjmować leki. Ale o tym dowiedziałam się dopiero kilka lat później.

Wiem, że to się powoli zmienia. Ale w domach takich jak mój, w którym nie rozmawia się o smutku, posiadanie problemów psychicznych jest co najmniej tak wstydliwe, jak zsikanie się w majtki przy wszystkich na przyrce w szkole. A domów takich jak mój jest w Polsce setki tysięcy. I w każdym, co jakiś czas ktoś, kto ma gorszy dzień,

musi założyć na twarz pogodny wyraz i w podskokach wsunąć schabowego, ewentualnie zostawić ziemniaki. I uśmiechnąć się do mamy, bo będzie jej przykro.

Mój tata ukrywał chorobę i leczenie. Moja mama dowiedziała się o niej na sali rozpraw, ja kilka dni po ich rozwodzie. Zaczęłam wtedy przeczesywać internet w poszukiwaniu informacji i jakoś wszystko ładnie układało mi się w całość. Wtedy myślałam, że tata jest smutny, bo jest na mnie zły. Albo na mamę. I że nie chce rozmawiać, bo nas nie kocha. Tak sobie tłumaczyłam i było mi trochę przykro i trochę go wtedy nie lubiłam. A kilka lat później czułam ogromne poczucie winy.

Kilka lat później, kiedy zaczęło mi się trochę psuć w głowie, zadzwoniłam zaryczana do taty i wycierając gila w rękaw powiedziałam mu, że wiem o jego chorobie i że chyba ze mną też jest coś nie tak. Miałam wtedy 20 lat. Za dwadzieścia minut był pod moim mieszkaniem i rozmawialiśmy w samochodzie, zapłakane chusteczki wyrzucałam do tyłu na fotelik przyrodniego brata. Powiedział, że pewnie jestem tak samo szalona, jak on. I że ucałowałby człowieka, który by mu kazał iść na terapię, kiedy był w moim wieku. A tak to mówi, bujałam się całe życie nie wiedząc, o co ze mną chodzi i dlaczego jestem odwrotnością króla Midasa - wszystko, czego dotknę, zamienia się w gów**.

Tak zaczęła się moja przygoda z panem Sławkiem, o której pani Redaktor Naczelna kazała mi pisać, ale no cóż, może w następnym odcinku, jeśli mi pozwoli. Tym nieco przydługim wstępem chciałam powiedzieć, że dobrze mieć w swoim otoczeniu taką osobę, która nas trochę za rączkę zaprowadzi na fotel, ale często jej brakuje. Żyjemy w parszywych czasach, w których rozglądamy się wszędzie naokoło, tylko nie patrzymy na swoją własną, szpetną twarz. I my już i tak coraz mniej się boimy - ale nasi starsi często nadal myślą, że jak nie słyszysz głosów, to wszystko jest na miejscu (patrz: moja mama). Więc jedzmy schabowe albo inne wegetariańskie ich odpowiedniki i - do jasnej cholery - rozmawiajmy ze sobą (o rzeczach wesołych i smutnych). ■

JKM



www.time.com

Do walki z wirusami weź ze sobą ideały.

Françoise Barré-Sinoussi, noblistka AD 2008

Wirusologia to ostatnimi czasy dziedzina, która jest na ustach wszystkich. Sam temat zainteresowań, mimo że nieżywy, wiele potrafi w życiu innych namieszać. Pod postacią niepozornie brzmiących skrótów jak CMV czy HSV kryją się „trucizny jady” (łac.), a będące nieco częściej na językach H1N1 czy SARS bardzo patetycznie i z dużym rozmachem mają w zwyczaju występować na scenie świata w nie do końca spodziewanym przez większość z nas momencie. Znamy ich tożsamość, wygląd, często również upodobania. Gdy próbujemy jednak stanąć do pojedynku, na polu walki nie giną, a raczej tylko słabną z sił.

Czy wirusowe zapalenie świata da się opanować?

Jest wielu dociekliwych, którzy próbują. Przedstawiam Wam jedną z nich. **Françoise Barre-Sinoussi**, francuska wirusolog specjalizująca się w badaniach retrowirusów. W 2008r. uhonorowana wraz z Lucem Montagnierem Nagrodą Nobla w dziedzinie fizjologii i medycyny za odkrycie wirusa zespołu nabytego braku odporności - HIV. Urodziła się 30 lipca 1947r. w Paryżu. Pasję do nauki poczuła już jako mała dziewczynka, spędzając długie wakacyjne popołudnia na obserwowaniu i porównywaniu zachowań zwierząt. Po dwóch latach studiów medycznych podjęła długo poszukiwaną pracę dorywczą w laboratorium Instytutu Pasteura. Po roku już wiedziała, że to jest jej droga zawodowa. Zmotywowana podjęła się indywidualnego toku nauczania i całe dni spędzała na pogłębianiu swoich zainteresowań naukowych. Jak sama jednak mówi, nie należy w tym przypadku brać z niej przykładu. Opuszczanie zajęć na uczelni, choć niekiedy kuszące, jest dosyć ryzykownym

wybozem. Niemal od początku swojej kariery skupiła się na problematyce związanej z retrowirusami, do których należy też HIV. Jej długotrwanie nabywana wiedza przyczyniła się w istotny sposób do odkrycia w 1983r. czynnika etiologicznego AIDS. Dzięki temu możliwe stało się szybkie opracowanie testów diagnostycznych na obecność HIV, a później również leków spowalniających rozwój infekcji. Pomogło to powstrzymać szerzenie się epidemii HIV/AIDS w krajach dobrze rozwiniętych. Jak sama mówi, gdy w latach 80-tych udało im się wyizolować genom wirusa, nikt się nie spodziewał, że zachorowania pojawiają się na tak dużą skalę. Podejrzewano raczej, że dotyczą tzw. „key populations”. Na początku choroba ta była nawet nazywana „4H”: homosexuals, hemophiliacs, heroin addicts, and Haitians.



<https://www.franceculture.fr/emissions/a-voix-nue/francoise-barre-sinoussi-45-une-francaise-prix-nobel-de-medecine>

Cóż, brakowało piątego „H” - populacji heteroseksualnej. Prawdziwe odkrycie nastąpiło zaraz po tym w laboratorium, gdy zespół badawczy pojawił się w Afryce. Ludzie umierali, a miejscowi lekarze nie wiedzieli dlaczego. AIDS w końcu zostało nazwane epidemią.

Obecnie badania zespołu Noblistki dotyczą związku między wrodzonymi mechanizmami obronnymi pacjenta a przebiegiem infekcji HIV oraz mechanizmów przekazywania wirusa dzieciom przez kobiety ciężarne i karmiące.

Françoise Barré-Sinoussi bardzo zaangażowała się w walkę z epidemią AIDS na świecie. Była m.in. konsultantem ds. AIDS Światowej Organizacji Zdrowia oraz programu Organizacji Narodów Zjednoczonych UNAIDS, a także prezesem Międzynarodowego Stowarzyszenia ds. Walki z AIDS (International AIDS Society-IAS). Jest współautorką ponad 200 naukowych publikacji; brała udział w ponad 250 międzynarodowych konferencjach naukowych i wykształciła wielu młodych badaczy. W jednym wywiadzie pytana o motywację i rady dla młodych badaczy podkreśla, że sensem jej poczynań jest wiara w ideały. Chęć zawalczenia o życie swoje i innych, o za-

dawanie pytań i o pojawianie się odpowiedzi. W nauce chodzi przecież o to, by prawdę odnaleźć.

Tego Wam i sobie życzę. Szczególnie na najbliższy czas.

KINGA DANOWSKA

Dla zainteresowanych polecam:

1. <https://www.iasociety.org/IASONEVOICE/From-discovery-to-a-cure-A-conversation-with-Francoise-Barre-Sinoussi>

2. <https://www.crazynauka.pl/9-kobiet-naukowcow-o-ktorych-prawdopodobnie-nie-slyszeliscie-a-warto/>

3. <https://edition.cnn.com/2015/07/23/health/fran-coise-barre-sinoussi-hiv/index.html>

4. https://web.archive.org/web/20120110094818/http://alc.uc.edu.kh/Professor_Francoise_barre_sinoussi.htm

5. <https://www.youtube.com/watch?v=YD8NGKqstrY>

Czekoladowe muffinki z nadzieniem

Są takie przepisy, które nigdy nie zawodzą. Nieważne jak bardzo będziemy zmieniać proporcje, nieważne że coś pominiemy, coś dodamy, zamienimy (no dobra, jednego nie polecam - przypadkowej zamiiany cynamonu na dużą ilość papryczki chili, bo trochę... kopie). Taki jest też poniższy przepis. A jest oczywiście przykładowy. Nie macie mascarpone? Nadzieniem może być dżem, ten schowany na ostatniej półce lodówki, mus z tarkowanych jabłek albo nadzienia może nie być wcale. Czekoladę można zastąpić orzechami, a kakao po prostu pominąć. Jeden przepis, a wiele odston. Zostań Nigellą Lawson swojej kuchni i testuj wynalazki na ukochanych domownikach!

Składniki:

- 1 i 3/4 szklanki mąki pszennej,
- 3 łyżki kakao,
- 1/2 łyżeczki sody,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 1/2 szklanki cukru pudru,
- 2 łyżeczki cukru waniliowego,
- 1 tabliczka posiekanej czekolady,
- 1 i 1/3 szklanki mleka,
- 1/2 szklanki oleju,
- 1 jajko.

Nadzienie:

- 150g serka mascarpone,
- 1 łyżeczka mąki pszennej,
- 2 łyżki cukru.

Zacznij od przygotowania nadzienia - wszystkie składniki wymieszaj i wstaw do zamrażarki na 20 minut.

Następnie przygotuj dwie miski. W jednej połącz suche składniki na muffinki: mąkę, kakao, sodę, proszek do pieczenia, cukier oraz 2/3 tabliczki posiekanej czekolady. W drugim naczyniu wymieszaj: mleko, olej i roztrzepane jajko. Płynną miksturę przelej do suchych składników i wymieszaj do połączenia, ale nie za długo.

Nagrzej piekarnik do 180°C. Napełniaj foremki do muffinek do 1/3 wysokości, dołóż 1 łyżeczkę nadzienia, a następnie dopełnij foremki do 2/3 wysokości kakaową masą. Posyp babeczki pozostałą posiekaną czekoladą. Piecz przez ok. 20 minut. ■

Besos! :)

MARTYNA SZCZERBAKOW



Nie kłamaliśmy z tymi przepisami! Redaktor Tomek udowadnia skuteczność przepisu

Wojna i strach

Artykuł przyszło mi pisać w czasach dość mocno restrykcyjnych. Ograniczenia swobód obywatelskich, przymusowych jak i dobrowolnych kwarantann. Ograniczenia nie tylko gospodarczego, kulturalnego, politycznego, ale też naukowego. Wydarzenia te mają na mnie ogromny wpływ i byłbym nieszczerzy wobec samego siebie, gdybym twierdził inaczej. Ze strachem w oczach obserwuję dyskusje na temat pomysłu przeprowadzenia wyborów. O tym też będzie ten artykuł o strachu.

Lęk towarzyszy człowiekowi od praktycznie początku. Spotkałem się z opiniami, że człowiek tym bardziej się boi, im bardziej jest świadomy swoich możliwości. Gdy są one praktycznie żadne, lęk osiąga najwyższe rozmiary. Gdy je przekroczy, przeistacza się w obojętność, o której słyszałem w opowieściach moich pradziadków dotyczących wojny. Wtedy wróg był jednak widoczny i łatwy do odróżnienia.

Sam lęk, podobnie jak ból, pełni funkcję ostrzegawczą. Tak jak ból jest jasnym sygnałem dla ciała o urazie, zaburzeniu funkcji i komunikatem o konieczności ucieczki z niebezpiecznych warunków, tak lęk świadczy o braku kontroli nad sytuacją. Braku przygotowania, braku planu na postępowanie. Kieruje to nas w stronę jednego pytania. Co rzeczywiście jest powodem naszego lęku?

Stosunkowo niewielkim wysiłkiem umiemy sobie wyobrazić schematy działań, które należy podjąć, by czemuś zapobiec, jakie zasoby byłyby potrzebne, jaką pozycję zająć, by zyskać z niej najwięcej korzyści jednocześnie samemu ponosząc minimalne lecz niezbędne

ryzyko. W przypadku całkowitego przygotowania żadna sytuacja nie powoduje lęku. Przewidzieliśmy ją. Przygotowaliśmy się. Mamy kontrolę i możemy przeciwdziałać. W tej sytuacji strach bardzo traci na swojej sile.

Jednak w wypadku zaskoczenia nie mamy możliwości długich przygotowań, należy działać natychmiast. Jako przyszli, a częściowo obecni, pracownicy ochrony zdrowia będziemy mieli w nasze zawody wpisane wysokie ryzyko zaskoczenia. Jedyne co możemy zrobić, to stale poszerzać naszą wiedzę i szukać nowych źródeł, by jak najlepiej przygotować się na to, co nieznane. Zdobyte doświadczenie nie służy nam tylko wiedzą, ale też jest podstawą do pewności swoich działań w stosownym momencie. Stanowi ono źródło niewrażliwości na panikę czy obojętność podczas kryzysowej sytuacji.

Co jednak w wypadku gdy nie mamy szansy się przygotować? Nasze aspiracje były nakierowane na kompletnie inny kurs? Niedobory w zasobach ludzkich i materialnych uniemożliwiają podjęcie środków zaradczych? W takiej sytuacji pozostaje tylko walka i kreatywność. Ograniczenie strat, które są efektem każdej walki. W każdej wojnie są dowódcy. Ludzie najbardziej zaznajomieni w metodach walki wroga i przeciwko wrogowi. W takiej sytuacji należy zadać sobie tylko jedno pytanie. Kim są dowódcy na obecnym polu bitwy? ■

JERZY KRACZEWSKI

Tomasz Samson The Lone Wolf

Was he really here or was it just a dream?
What's home for you me dear is a prison to him.
He's gone, don't wonder why, for it is not your fault.
You're prone to what's outside, inside it's just fo-
ol's gold.

So spare your tears as he wishes none shed for him.
So spare his ears, don't tell him your heart bled for him.
His stare tells you will never lead or be led by him.
His share's to be free, even when you share bed
with him.

He's Lone Wolf, don't get fooled by his beautiful mane.
It's deemed as a crown in woods, you'd never make
him tame.

His pack was not a place for him to live a happy life.
His brethren's hierarchy made him leave and
say goodbye.

The betas are last to breed, fulfill last alpha's whim.
For you he's last to read, makes you lust after him.
He bears Lone Wolves' stigma, since dropped his
herd's insignia.
For you he's an enigma and his name starts with sigma.

2020

Uroki pracy w domu, czyli nowe oblicze pandemii

Home office - do niedawna rarytas, jedno z najbardziej docenianych świadczeń pozapłacowych, dziś - codzienność tysięcy Polek i Polaków. Obecnie zdalnie pracuje blisko 90% pracowników biurowych. Jak zmieniła się rzeczywistość pracowników szklanych biurowców w czasie pandemii?

Do tej pory o pracy zdalnej mówiliśmy jako o formie pracy dla samodzielnych stanowisk, niewymagających współpracy zespołowej. Bądź też pewnego rodzaju beneficie - możliwości pracy z domu kilka dni w tygodniu w celu podniesienia wydajności pracowników. W takim trybie, czas w biurze służył omawianiu zagadnień, projektów, tworzeniu planów, a czas w domu - koncentracji nad zadaniami bez dodatkowych rozpraszaczy. Jednak w takiej sytuacji dom był przystosowany jako miejsce pracy. Miało się wygodne krzesło, monitory - coś na kształt własnego biura. W domu panowała cisza, partner/ka w pracy, dzieci w szkole. Pracodawca zapewniał narzędzia ułatwiające pracę zdalną: komunikatory, zdalny dostęp do plików, online'owe tablice, narzędzia do uwspólniania i wizualizacji wiedzy.

Z czym przyszło się zmierzyć tysiącom pracowników w czasie pandemii? Przede wszystkim to diametralna zmiana zarówno dla pracodawców, menadżerów, jak i samych pracowników. Firmy z dnia na dzień musiały przełamać bariery techniczne związane z pracą zdalną całego biura: braki w przenośnym sprzęcie, ograniczenia sieciowe, braki dostępu, braki technologiczne (nie każda firma posiada narzędzia, chociażby takie jak Skype for business czy Teams), obawa o cyberbezpieczeństwo. W działach IT zawrzało. Do tej pory nie każdy dostąpił zaszczytu korzystania z sieci przez VPN na służbowym laptopie (o ile w ogóle miał przenośnego laptopa, a nie stary wielki PC), a jeśli nawet to komunikacja często ograniczała się do wymiany maili. I jak w takiej sytuacji zachować ciągłość działalności, przenieść to biuro (włącznie ze spotkaniami, czy przerwami na kawę) do Internetu? Uchylmy czoła przed wszystkimi bohaterami tej rewolucji, rewolucji, która na zawsze odmieni biurową rzeczywistość.

Co zmieniło się w przypadku zarządzania zespołem? Jest to nowe wyzwanie dla team leaderów. Z dnia na dzień, bez żadnego przygotowania i wsparcia, muszą zarządzać rozproszonym zespołem i skoordynować pracę, gdy każdy podwładny „urzęduje” w innym mieście, w innych godzinach i warunkach, a co jeśli jednocześnie musi podzielić się komputerem z uczącym się dzieckiem? Podstawą współpracy na linii menadżer - pracownik przy pracy zdalnej jest przekazanie procedur, w jaki sposób będzie przebiegała komunikacja, raportowanie wyników czy przedstawienie

postępu prac. Aby praca przebiegała efektywnie, należy ustalić konkretny plan działań i oczekiwania, co do ich efektu. Największy błąd, jaki może popełnić menadżer, to nadmierna kontrola pracownika, który zacznie większą część dnia spędzać na raportowaniu tego, co robił, niż na rzeczywistej pracy. Dodatkowo, taka nadgorliwość ze strony team leadera, podważa wartości firmy - pracownik czuje się inwigilowany i odnosi wrażenie braku zaufania, co do jego osoby. Dobrą metodą jest skupianie się na efektach pracy, a nie na samym procesie. W tym celu warto zarezerwować przykładowo raz - dwa razy w tygodniu spotkanie całego zespołu, na którym zostaną omówione rezultaty pracy i występujące problemy oraz zostanie przygotowany plan działania na okres do kolejnego spotkania. Menadżer musi też zwrócić większą uwagę na to, z czym pracownicy jego zespołu mają problemy. Być może potrzebują więcej czasu, żeby się przyzwyczaić do nowego trybu pracy, bądź wymagają dodatkowej uwagi i wsparcia. Dobry team leader powinien zadbać nie tylko o dobre wyniki swojego zespołu, ale także o jego samopoczucie. Poleca się wprowadzenie dodatkowych spotkań o stałej częstotliwości, służących podtrzymaniu relacji. Może być to w godzinach pracy - 15 min nie wpłynie negatywnie na efektywność pracy, a można razem wypić kawę i poplotkować. Bądź też ustalić termin raz w tygodniu wieczorem, na wino czy pizzę - każdy zasiada ze swoim prowiantem przed kamerką. Spotkania te nie powinny być narzucone, a jedynie umożliwiające. Praktyka pokazuje, że w dobie znajomości wirtualnych, spotkania te cieszą się dużą popularnością, gdyż ludzie łakną kontaktu.

A co na to wszystko pracownik? Ta cyfrowa rzeczywistość wpływa przede wszystkim na niego. Kluczowe jednak jest to, żeby pamiętać, iż to jest w dalszym ciągu zwykły dzień pracy, tylko w innych (dla niektórych trudniejszych) warunkach. Dlatego warto nadać swojemu dniu pracy pozory normalności i rutyny. Przede wszystkim wydzielić w domu miejsce przeznaczone do pracy, co nastroi umysł oraz przekazać rodzinie, że mimo, iż pozostajemy w domu, to nadal jesteśmy w pracy. Po obudzeniu się, zacznijmy od włączenia komputera, jemu też dajmy czas na pobudkę, a sami zjedzmy śniadanie, wypijmy kawę, czy zafundujmy sobie poranną dawkę ruchu. Ustalmy swój tryb dzienny, trzymając się czasu pracy i harmonogramu. Okazuje się, że nawet zmiana stroju z tego nocnego (piżamowego), na bardziej biurowy, bądź dokonanie chociaż minimalnego makijażu, potrafi zdziałać cuda. Warto, planując dzień, uwzględnić przerwy, i te krótkie na kawę (nie na podróże do lodówki po kolejną przekąskę - podobno z kwaran-

tanny wyjdzie tylko ten, kto zmieści się w drzwiach), i te dłuższe lunchowe – najlepiej z góry zarezerwować na nie czas w kalendarzu. Przydatne jest też przygotowanie listy zadań i jej spriorytetyzowanie oraz wyznaczenie mini deadline'ów. Jeśli jesteśmy przeciążeni przez niekończące się pytania współpracowników, zaklepnijmy sobie czas na pracę, bez spotkań. Nie miejmy skrupułów, żeby zrzucić przychodzące niezapowiedziane połączenia. Nasza praca też jest ważna, nie tylko sprawy innych. Dobrze jest z góry ustalić z przełożonym częstotliwość zdzwania się i opisywania efektów pracy. Poleca się też nieunikanie spotkań zespołowych w celu podtrzymania relacji. Kiedyś w końcu do tego zespołu wrócimy. W przypadku gdy pojawiają się dzieci, warto podzielić się z partnerem opieką nad nimi w trakcie dnia pracy.

Na co narzekają pracownicy?

Przede wszystkim na problemy techniczne, które wynikają z przeciążeń sieci. Często w domu pracuje jednocześnie kilka osób, dodatkowo dzieci mają zdalne nauczanie, czy ktoś ogląda Netflixa. To wszystko negatywnie wpływa na przesył danych i wiele czynności trwa dłużej, niż gdyby były robione stacjonarnie. Kolejnym często pojawiającym się problemem jest brak odpowiednich warunków do pracy. Nie każdy ma komfort posiadania w domu gabinetu, często kończy się na pracy na niewygodnym, plastikowym krześle przy stole o nieodpowiedniej wysokości bądź na kanapie będąc pochylonym nad ławą. Dodatkowo dom pełen ludzi (partner, który ma calla w tym samym czasie, marudzące dziecko, które się nudzi lub potrzebuje pomocy z zadaniami) również negatywnie wpływa na komfort pracy. Staje się to powodem wydłużania czasu pracy przed komputerem, z powodu robienia sobie tyłów w naszym harmonogramie. Niesprostanie założonym celom często prowadzi do frustracji i stresu. Pracownicy narzekają też na niedosyt kontaktów i tęsknotę za zespołem. Nie ma kto rzucić żartu, czy z kim iść na lunch lub kawę - świat jest za bardzo wirtualny, a za mało realny.

Czy taki tryb pracy przynosi jakieś korzyści? Tak, najważniejsza z nich: każdy, kto pracuje teraz zdalnie, jest zdrowy i w dalszym ciągu ma pracę, a wzrastające bezro-

bocie i liczbę zakażeń może oglądać jedynie na słupkach w codziennej gazecie. Wielu z nas ma okazję spędzić więcej czasu z rodziną (czasem nawet lepiej się poznać). Zaoszczędzić czas (i pieniądze) na dojazdach czy dodatkowych spotkaniach, co korzystnie wpływa na zajęcia, na które dotychczas nie znajdowaliśmy czasu. Przykładem może być to, ile osób zrobiło remonty w mieszkaniach, porządki w szafach, jak wzrosła częstotliwość używania kuchni (i piekarnika). Mamy też więcej czasu na te, gromadzone miesiącami, książki, czy filmy, na które kiedyś miała przyjść pora. Z naszego pobytu w domu cieszą się nasze dzieci, zwierzęta czy rośliny, które w końcu są regularnie podlewane. Jest to też idealna sytuacja dla introwertyków,

których na co dzień mężczy spotkanie tabunów ludzi na korytarzu, wymuszone rozmowy w kuchni. A jakie to ma przełożenie na wykonywaną pracę? Jeśli już przystosujemy swoje warunki

pracy do nowej rzeczywistości, może być ona dużo bardziej

wydajna niż w biurze. Sytuacja zmusza też do większej

samodzielności, uczy samomobilizacji,

zarządzania sobą i swoim czasem. Wszystkie

te, nabyte w cyfrowej rzeczywistości, umiejętności i wypracowane

metody, będą miały pozytywny wpływ na

pracę po powrocie do biurowej normalności.

Co więcej, sytuacja ta otworzyła wiele możliwości

dla firm, szczególnie dla tych, które całkowicie

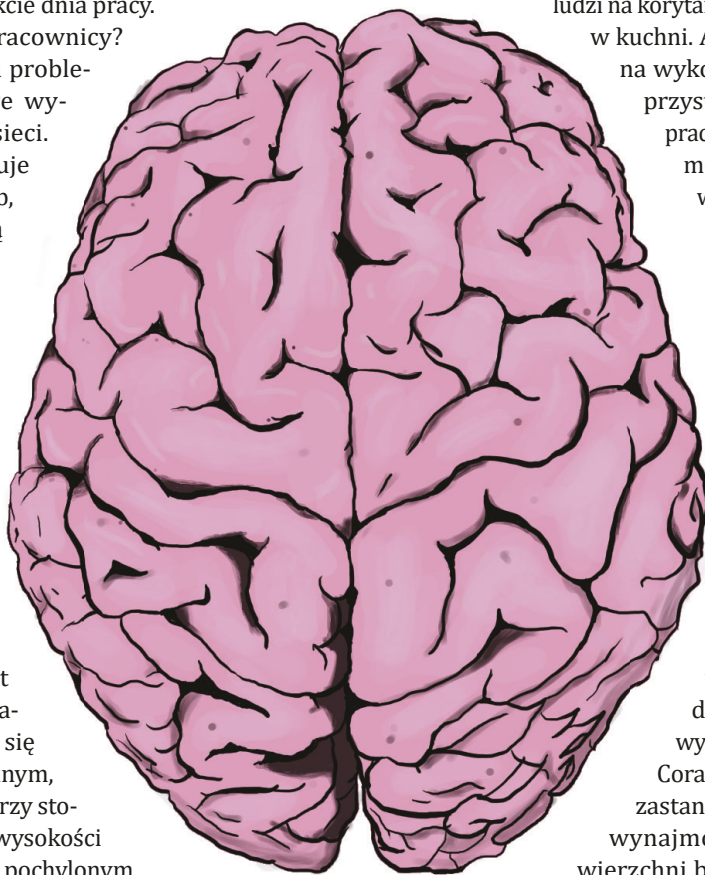
wykluczały taką formę pracy. Coraz więcej przedsiębiorców

zastanawia się nad słusznością wynajmowania tak dużych

powierzchni biurowych. Być może, po

zakończeniu pandemii praca zdalna na

dobre zagości w polskiej kulturze pracy. ■



ADRIANNA MULARZ

Saffoskopia

Magia w fotografii

Podobno fotografie nie mogą kłamać, ale kłamcy mogą fotografować. Jak to jest z pokazywaniem prawdy na zdjęciach? Czy naszą percepcją tak łatwo jest manipulować? Na chwilę zabierzemy Was do świata magii, a może raczej w świat kreatywności i ciekawych pomysłów.

Bardzo możliwe, że kojarzycie zdjęcia z reklam, na których widać dokładnie zatrzymane w locie elementy hamburgera. Czy to doskonale wyczuwanie momentu przez fotografa, a może wielokrotne próby zakończone udanym zdjęciem? Nic z tych rzeczy! Sekret tkwi w metalowych drucikach, które podtrzymują każdy element kanapki. Po ich usunięciu w postprodukcji odbiorca zobaczy wszystkie składniki apetycznej kanapki unoszące się w powietrzu. Skoro jesteśmy już przy fotografii kulinarnej to warto jeszcze wspomnieć o kawie. Na dobrym zdjęciu kawa nie powinna być zimna – jej wygląd ma zachęcać swoim wyglądem, aby wejść do kawiarni i ją kupić. W jaki sposób pokazać temperaturę kawy na fotografii? W bardzo prosty – wystarczy żelazko wydzielające parę.

Widzieliście zdjęcia z pięknie rozmytym tłem? Aby osiągnąć taki efekt powinniśmy użyć obiektywu z jak najbardziej otwartą przesłoną, przez co stworzymy bokeh. Jeżeli nie posiadamy obiektywu, który w pożądanym sposób

rozmyje nam tło, możemy skorzystać z monitora. Tak, z monitora, na którym wyświetlimy grafikę z bokeh – ta sztuczka znakomicie sprawdzi się przy zdjęciach makro.

Przejdźmy teraz to trochę trudniejszych aspektów

fotografii. Portret. Co można zrobić, żeby był interesujący i przyciągał wzrok? Czasami wystarczy durszlak i latarka. Światło wpadające przez otwory sitka namaluje na twarzy portretowanej osoby intrygujące wzory. Równie dobrze sprawdzą się kolorowe folie lub bibuły założone na latarkę w telefonie i ustawione po przeciwnych stronach modela. Do zrobienia ciekawego portretu możemy wykorzystać także okno, najlepiej balkonowe – na szybie możemy rozpylić wodę, przez co otrzymamy krople znakomicie odbijające



nocne światła miasta.

Jeżeli szukacie w fotografii prawdziwej magii, to odkryjcie z nami podwójną ekspozycję. Na naszym Facebooku (@umsaff) w prosty sposób pokazujemy jak bawić się tą techniką i wyczarować niesamowite zdjęcia. ■

MAGDALENA ANTONOWICZ

KORONAkonkurs SAFFu

Nudzisz się? Nie masz co ze sobą zrobić w domu? TO ŚWIETNIE!

Mamy dla Ciebie konkurs fotograficzny. Zadanie: zrób zdjęcie. Tematyka: świat w dobie koronawirusa, użyj swojej wyobraźni. Cierpisz na brak inspiracji? Najlepszym rozwiązaniem jest Saffoskopia ;)

Wrzuć swoje zdjęcie na Instagrama z oznaczeniem #koronasaff i @saffumb lub wyślij na nasz mail saff.umb@gmail.com.

Trzy najciekawsze zdjęcia zostaną nagrodzone i przez nas opublikowane.

Proste? No pewnie, powodzenia!

