

MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

Nr 03 (167)

MARZEC 2019

MŁODY

1950

STOKU

International Cooking Day na UMB s. 4

**Szkoła Doktorska Uniwersytetu
Medycznego w Białymstoku s.5**

**Studenckie dylematy – odsłaniamy kulisy
specjalizacji : kardiologia s.6**

Czas na zmiany – kontrowersje wokół szczepień s.8

14TH BIALYSTOK INTERNATIONAL MEDICAL CONGRESS FOR YOUNG SCIENTISTS MAY 17-18TH 2019

14th BIMC 2019
14th Białystok International Medical Congress for Young Scientists



B

REPERTUAR

Teatr Dramatyczny

im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku

Instytucja Artystyczna

Województwa Podlaskiego

ul. Elektryczna 12

15-080 Białystok

dramatyczny.pl

Dział sprzedaży i organizacji widowisk

tel. 85 74 99 184

rezerwacje@dramatyczny.pl

Kasa teatru czynna od wtorku do soboty

w godz. 14:00-20:00

w niedzielę 16:00-20:00

lub na godzinę przed spektaklem

85 74 99 175

Dyrekcja zastrzega sobie prawo do zmian
w repertuarze. Aktualny repertuar dostępny
na naszej stronie internetowej.

MAJ 2019

| | | | |
|----|-----|-------|--|
| 2 | CZW | 19:00 | Kogut w rosole / Scena Duża |
| 4 | SOB | 16:00 | Kogut w rosole/ Scena Duża |
| | | 20:00 | Błoto/ Scena Kameralna |
| 5 | ND | 19:00 | Kogut w rosole/ Scena Duża |
| | | 20:00 | Błoto/ Scena Kameralna |
| 11 | SOB | 16:00 | Hobbit/ PREMIERA/ Scena Duża |
| 12 | ND | 16:00 | Hobbit / Scena Duża |
| | | 19:00 | Błoto/ Scena Kameralna |
| 17 | PT | 19:00 | Motyle są wolne/ PREMIERA/ Scena Kameralna |
| 18 | SOB | 16:00 | Hobbit / Akcja 300 groszy/ Scena Duża |
| | | 19:00 | Motyle są wolne/ Scena Duża |
| 19 | SOB | 16:00 | Hobbit / Scena Duża |
| | | 19:00 | Motyle są wolne/ Scena Kameralna |
| 24 | PT | 18:00 | Motyle są wolne/ Scena Kameralna |
| | | 20:00 | Kogut w rosole/ Scena Duża |
| 25 | SOB | 16:00 | Kogut w rosole/ Scena Duża |
| | | 20:00 | Motyle są wolne/ Scena Kameralna |
| 26 | ND | 16:00 | Kogut w rosole/ Scena Duża |
| | | 20:00 | Motyle są wolne / Scena Kameralna |
| 31 | PT | 19:00 | Motyle są wolne/ Scena Kameralna |

Białystok, 14 - 15 czerwca 2019 r.

I Zjazd Sekcji Kardiochirurgii
Polskiego Towarzystwa
Kardiologicznego



MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

MŁODY

Na 1 czerwca Ogólnopolski Związek Zawodowy Lekarzy i Porozumienie Rezydentów OZZL zapowiedzieli kolejną manifestację w Warszawie. Chodzi o nic innego jak o postulat „6,8 % PKB na Zdrowie”. Biały marsz po raz kolejny połączy pracowników Ochrony Zdrowia, którzy tak, jak trzy lata temu, mówić będą między innymi o brakach kadrowych oraz zbyt niskim dofinansowaniu systemu opieki zdrowotnej, które mają kluczowy wpływ na proces diagnostyki i leczenia pacjentów.



Skąd liczba 6,8? Jak tłumaczą rezydenci - według Światowej Organizacji Zdrowia jest to minimalny poziom finansowania systemu opieki zdrowotnej, który zapewnia obywatelom bezpieczeństwo i dobry poziom usług zdrowotnych. W Polsce środki przeznaczone na Ochronę Zdrowia stanowią zaledwie 4,37 % PKB.

Ograniczona liczba miejsc specjalizacyjnych oraz niskie wynagrodzenie za ciężką pracę, skłaniają młodych lekarzy do wyjazdu za granicę, co przekłada się na długie kolejki do pracujących w Polsce specjalistów, których średni wiek wynosi 60 lat. Ilość lekarzy w naszym kraju, przypadających na tysiąc osób wynosi 2.2 (dla porównania - w Grecji 6.2, Austrii 5.1).

Rezydenci po raz kolejny będą zmuszeni do głośnego wygłoszenia swoich postulatów oraz próśb - przecież nikt, kto jest zadowolony z pracy w ojczystym kraju nie szuka jej za granicą. Chcą godnych warunków pracy oraz leczenia pacjentów na wysokim poziomie.

Od 7 maja trwa protest fizjoterapeutów. 8 maja siedem tysięcy z nich oddało krew, w związku z czym wzięło dzień wolny. Domagają się lepszego wynagrodzenia za swoją niedocenianą pracę, zwracając uwagę na to, że rehabilitacja to nie tylko dodatek do leczenia - to również leczenie. W kolejkach czekają tysiące osób, a według Krajowej Rady Fizjoterapeutów, Polacy są najliczniejszą grupą fizjoterapeutów migrujących w Europie.

Oby kolejne miesiące przyniosły ze sobą również dobre zmiany.

Magdalena Rybaczek

Spis treści

4 International Cooking Day na UMB

KAROLINA KLIMIK, WIKTORIA SADOWSKA

4 Whitestock – pierwsza taka konferencja oddziału PTSS

MGR KAROLINA NOWAK

5 Szkoła Doktorska Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

MAGDALENA RYBACZEK

6 Studenckie dylematy – odsłaniamy kulisy specjalizacji: kardiologia

KAROLINA FIEDORCZYK

8 Czas na zmiany – kontrowersje wokół szczepień

MARTA PASŁAWSKA

9 Pediatria po studencku

ANNA SKIERAWSKA

10 Radiosupeł – w kilku słowach o wielkim powrocie zespołu Queen

WIKTORIA MARIA IZDEBSKA

11 Asertywna walka z przesileniem – jak świętować, aby się w tym nie pogubić

OLGA ZWOLIŃSKA

12 Wszystko, co powinieneś wiedzieć o filtrach UV

ANNA L. PTAK

12 Nigdy nie mów nigdy. Część 2

SKŁAD REDAKCJA MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Magdalena Rybaczek

Zastępca: Wiktoria Izdebska

Sekretarz: Tomasz Charytoniuk

Skład i druk: Drukarnia Biały Kruk

Członkowie: Albert Chodowiec, Marianna Ciwun, Karolina Fiedorczyk, Wiktoria Izdebska, Anna Jakubowska, Mateusz Jankiewicz, Karolina Klimik, Katarzyna Król, Piotr Kurzyna, Karolina Nowak, Marta Pasławska, Anna L. Ptak, Agnieszka Ruczaj, Wiktoria Sadowska, Anna Skierawska, Błażej Wolszczak, Olga Zwolińska

Siedziba Główna Redakcji: Collegium Universum,

ul. Adama Mickiewicza 2C, 15-001 Białystok

Kontakt: tel. 573367 167 (Magdalena Rybaczek)

facebook.com/mlodymedyk.umb;

mlodymedyk@gmail.com

International Cooking Day na UMB



Na UMB studiują młodzi ludzie z 30 krajów! A gdzie najlepiej się poznać? Wiadomo, że na imprezie. Można iść do klubu, albo zorganizować „domówkę”. A jak wybierzemy drugi wariant, to już naukowo udowodniono, że te najlepsze odbywają się w kuchni. To była idea organizacji International Cooking Day na UMB.

Największa kuchnia na naszej uczelni znajduje się na III piętrze gmachu Wydziału Nauk o Zdrowiu. Zajęcia tam mają m.in. studenci dietetyki. Kilka stanowisk kuchennych, lodówki, kuchenki gazowe. Słowem wszystko, aby zrobić świetną imprezę.

Nim zaczęto gotować, zorganizowano kulinarny quiz. Uczestników podzielono na dwie grupy: kadra (kapitan

prorektor prof. Adrian Chabowski) oraz studenci. Zgadzano z jakich części świata pochodzą dane potrawy, czy ich składniki, odgadywano zapachy. Finałem była konkurencja sprawnościowa: ubijanie białek na sztywną pianę. Tu klasą dla siebie była prodziekan prof. Bożena Dobrzycka. Finalnie nieznacznie wygrała kadra.

Druga część imprezy to było już gotowanie. Wszyscy podzielili się na kilkusobowe zespoły. Przygotowywano dania z różnych części świata. Były m.in. placki ziemniaczane, burgery, curry, paella, czy sałatka ziemniaczana. Na wszelki wypadek, gdyby gotowanie nie wyszło, organizatorzy mieli zapas babki ziemniaczanej i zupy pho. Ostatecznie podzieliły one los przystawek przed daniami głównymi.

W UMB studiuje ok. 400 obcokrajowców. Najwięcej na anglojęzycznym kierunku lekarskim (English Division). W tym roku naukę rozpoczęli też studenci na międzynarodowych studiach doktorskich realizowanych w ramach prestiżowego grantu z programu Horyzont 2020. Ilościowo najczęściej osób pochodzi z krajów europejskich (Szwecja, Finlandia, Hiszpania), są też studenci z USA i Kanady, z krajów Bliskiego Wschodu, Indii, Pakistanu, a nawet Japonii. ■



BDC

Whitestock – pierwsza taka konferencja oddziału PTSS

„Whitestock” to konferencja białostockiego oddziału Polskiego Towarzystwa Studentów Stomatologii, która odbędzie się 17-19 maja 2019 roku w Euroregionalnym Centrum Farmacji. Gośćmi na niej będą sławy stomatologii m.in. prof. dr hab. Małgorzata Pietruska, prof. dr hab.n.med. Halina Pawlicka, prof. dr hab. Marzena Dominiak czy też dr Elio Boschetti i wielu innych. Studenci oraz młodzi lekarze z całej Polski będą mieli okazję wziąć udział w sesji wykładowej oraz warsztatach, nie zabraknie również integracji w białostockich klubach. To pierwsza taka konferencja białostockiego oddziału od 7 lat i na pewno nie ostatnia! ■

KAROLINA KLIMIK, WIKTORIA SADOWSKA



Szkoła Doktorska Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

Wraz z końcem kwietnia społeczność akademicką Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku obiegła wyjątkowo interesująca informacja – 1 października 2019 r. działanie rozpocznie SZKOŁA DOKTORSKA UMB.

Szkoły Doktorskie

Ustawa Prawo o Szkolnictwie Wyższym i Nauce wprowadza szereg istotnych zmian w organizacji i zasadach funkcjonowania Uczelni, również w zakresie kształcenia doktorantów. Wiele z zaproponowanych rozwiązań wynikających z Ustawy PSWiN, na naszej Uczelni funkcjonuje od lat, inne będą zupełną nowością. Podczas marcowej debaty NKN Forum nt. organizacji szkół doktorskich odbywającej się na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu, Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego Profesor Jarosław Gowin zwracał uwagę, że reforma szkolnictwa wyższego „to kompletna zmiana filozofii podejścia do doktorantów. To już nie będą studenci, ale młodzi naukowcy*”. Nowością jest fakt, że osiągnięcia naukowe „nowych” doktorantów będą oceniane na takich samych zasadach jak doświadczonych naukowców podczas ewaluacji Uczelni. Skupieniu się doktorantów na pracy naukowej powinno sprzyjać zmniejszenie rocznego wymiaru praktyk zawodowych z 90h do 60h. Ponadto, liczba obowiązkowych praktyk może ulec zmniejszeniu jeżeli doktorant będzie kierownikiem lub współwykonawcą projektu naukowego finansowanego ze źródeł zewnętrznych.

Jedną z często podkreślanych konsekwencji Ustawy PSWiN jest zapewnienie doktorantom stabilności finansowej. W przypadku doktorantów UMB nie jest to zmiana szczególnie znacząca, ponieważ na naszej Uczelni stypendium podstawowe przysługiwało wszystkim doktorantom. Niestety, w skali kraju byliśmy w mniejszości. Zmianie ulegnie natomiast wysokość ww. stypendium. W pierwszych 2 latach szkoły doktorskiej, będzie ono wynosić 37% wynagrodzenia profesora (2371,70 zł**); po pozytywnym przejściu oceny śródkresowej stypendium wzrośnie do 57% wynagrodzenia profesora (3653,70 zł**).

Doktoranci w szkołach doktorskich będą realizować przygotowany w porozumieniu z promotorem indywidualny plan badawczy, który powinien zawierać opis planowanych badań naukowych i etapy przygotowania pracy doktorskiej. Te rozwiązanie jest na naszej Uczelni od dawna praktykowane; każdy doktorant na początku kształcenia przygotowuje, a następnie sprawozdaje się z realizacji indywidualnego programu studiów. Nowością będzie forma weryfikacji postępów w realizacji planu badawczego – wprowadzona będzie ocena śródkresowa przeprowadzana przez Komisję Ewaluacyjną***. Od wyniku oceny śródkresowej zależeć będzie, czy doktorant uzyska promocję na kolejne 2 lata. Jeżeli nie wykaże postępów w realizacji planu badawczego, niestety zostanie usunięty ze szkoły doktorskiej.

Znaczącą zmianą względem aktualnie prowadzonych studiów doktoranckich jest zerwanie z przyporządkowaniem doktorantów do poszczególnych Wydziałów UMB. Nadzór

nad wszystkimi doktorantami kształconymi w 3 dyscyplinach (nauk medycznych, nauk farmaceutycznych i nauk o zdrowiu) będzie sprawować Dyrektor Szkoły Doktorskiej.

Rekrutacja

Harmonogram i zasady postępowania rekrutacyjnego zostały szczegółowo określone przez Uchwałę nr 31/2019 Senatu UMB z dn. 25.04.2019 r. Kandydaci zobowiązani są do rejestracji elektronicznej oraz przesłania dokumentów aplikacyjnych w terminie 10 - 21 czerwca 2019 r. (wyjątkiem są absolwenci 2018/2019, którzy składają dyplom ukończenia studiów oraz zaświadczenie o średniej ocen z przebiegu studiów, wystawione przez właściwy Dziekanat do 19 lipca 2019 r.). Kandydaci ubiegają się o przyjęcie do szkoły doktorskiej ze wskazaniem preferowanej dyscypliny.

Rekrutacja do szkoły doktorskiej ma charakter konkursowy – o przyjęciu decydować będzie pozycja na liście rankingowej. Kandydaci przedstawiają dokumenty potwierdzające ich osiągnięcia; premiowana jest przede wszystkim aktywność naukowa w tym konferencje, publikacje, działalność w studenckich kołach naukowych i udział w zagranicznych stażach. Jednym z ważniejszych aspektów rekrutacji do Szkoły Doktorskiej UMB jest przygotowanie projektu badawczego – koncepcji pracy badawczej w zakresie zainteresowań naukowych kandydata z wyszczególnioną metodologią i jednostką, gdzie badania mogą być zrealizowane. W pierwszym tygodniu września przeprowadzane będą egzaminy z języka angielskiego i przedmiotu kierunkowego. Co ważne, uzyskanie mniej niż 6 na 10 możliwych do zdobycia punktów z projektu badawczego, oceny niedostatecznej z egzaminu lub poniżej 25 punktów w postępowaniu konkursowym powoduje dyskwalifikację kandydata.

Kandydaci już na etapie rekrutacji powinni wiedzieć gdzie chcą realizować badania naukowe oraz przedstawić zaświadczenie o miejscu odbycia zajęć dydaktycznych. Dodatkowo, kandydaci do Szkoły Doktorskiej UMB powinni wstępnie określić potencjalnego promotora – powinien być profesor lub doktor habilitowany ze znaczącym dorobkiem publikacyjnym (w okresie ostatnich 5 lat).

„Starzy” doktoranci

Rok akademicki 2018/2019 był ostatnim, na który przyjęto kandydatów na studia doktoranckie. Kształcenie doktorantów prowadzonej w znanej nam formie będzie realizowane na dotychczasowych warunkach i stopniowo będzie ulegać wygaszeniu. Doktoranci, którzy do 30 kwietnia 2019 r. otworzyli przewody doktorskie są zobowiązani do zamknięcia ich na starych warunkach do 31 grudnia 2021 r. W przeciwnym wypadku zostaną one umorzone albo zamknięte; jednak osoby takie będą mogły ubiegać się o nadanie stopnia doktora na nowych zasadach****.

Między 1 maja, a 30 września 2019 r. wstrzymana jest możliwość wszczynania postępowań o nadanie stopnia naukowego. Jednak już po 1 października 2019 r. doktoranci

ze studiów doktoranckich będą mogli złożyć wniosek o wyznaczenie promotora oraz wszcząć postępowanie w sprawie nadania stopnia doktora. Doktoranci ci, do końca 2023 r. mają możliwość uzyskania stopnia naukowego na starych zasadach.

Ustawa PSWiN nie przewiduje możliwości „przechożenia” starych doktorantów ze studiów doktoranckich do szkół doktorskich. Jedyną możliwością dostania się do szkoły doktorskiej jest zrekrutowanie się do niej w postępowaniu rekrutacyjnym. Ustawa PSWiN wprost wskazuje, że starym doktorantom nie przysługują nowe stypendia podstawowe, jednak stypendia pro jakościowe oraz stypendia Rektora dla najlepszych doktorantów powinny zostać zachowane.

Samorząd Doktorantów UMB w ostatnim czasie otrzymywał wiele pytań uczestników studiów doktoranckich, jak i kandydatów do Szkoły Doktorskiej UMB. Wszystkich zainteresowanych tematem zapraszamy do udziału w spotkaniu informacyjnym, które odbędzie się 15 maja o godz. 15:00 na Auli Magna UMB. Dobrym sposobem na uzyskanie rzetelnych informacji nt. kształcenia doktorantów jest śledzenie wpisów i opracowań publikowanych na www.konstytucjadlanauki.gov.pl oraz na profilu Krajowej Reprezentacji Doktorantów. Już dziś trzymamy kciuki za wszystkich kandydatów do Szkoły

Doktorskiej UMB i zapraszamy do czynnego włączania się w prace Samorządu Doktorantów UMB.

* Wg. nowej definicji „młody naukowiec” to osoba prowadząca działalność naukową: doktorant lub nauczyciel akademicki bez stopnia doktora albo osoba, która ma stopień doktora od nie więcej niż 7 lat.

** Podane kwoty pomniejszone o odprowadzane składki: 2104,65 zł i 3242,29 zł „na rękę” odpowiednio przed i po ocenie śródkresowej.

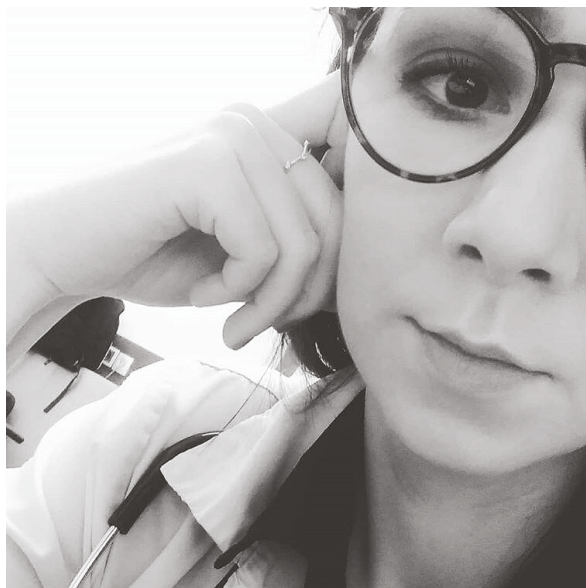
*** 3-osobowy zespół, w tym co najmniej 1 osoba posiadająca stopień doktora habilitowanego lub tytuł profesora w dyscyplinie, w której przygotowywana jest rozprawa doktorska, zatrudniona poza podmiotem prowadzącym szkołę doktorską.

**** opisane w Ustawie PSWiN. ■

MGR KAROLINA NOWAK

PRZEWODNICZĄCA SAMORZĄDU
DOKTORANTÓW UMB

Studenckie dylematy – odsłaniamy kulisy specjalizacji: kardiologia



Lek. Magdalena Kulgawczyk, rezydent

Zacznę od pytania standardowego, a zarazem kluczowego – dlaczego zdecydowałaś się na specjalizację, jaką jest kardiologia?

Kardiologia jest fascynującą i bardzo rozbudowaną częścią Chorób Wewnętrznych. Nigdy nie ciągnęło mnie

do specjalizacji typowo zabiegowych, za to podziwiałam lekarzy, którzy potrafią celnie zdiagnozować pacjenta i za pomocą małej tabletki doprowadzić często do spektakularnej poprawy jego stanu, chciałam właśnie taka być. A serce skrywa w sobie dużo tajemnic, które bardzo mnie ciekawiły.

Czy będąc jeszcze na studiach, wiedziałas już, że to Twoja droga? Co mogłabyś doradzić studentom, którzy poważnie zastanawiają się nad wyborem tej specjalizacji?

W trakcie studiów każdy poszukuje swojej ścieżki, ma w głowie pewne pomysły i wyobrażenia dotyczące swojej medycznej przyszłości. W głowie miałam dwie specjalizacje, które mnie intrygowały - kardiologia i neurologia. Serce i mózg to niesamowite organy, bez których nie istnieje nic, ich waga i wartość mnie fascynowały. Gdy rozpoczęłam zajęcia w szpitalu, właśnie na Kardiologii poczułam, że to jest to. Podobała mi się mnogość objawów, chorób jakie dotyczą serce, podobało mi się tempo i charakter pracy lekarzy na sali intensywnego nadzoru kardiologicznego, możliwości diagnostyki ale i trud w pojęciu tego, co dzieje się w sercu. Wciąż pamiętam pacjentów z tych zajęć i praktyk w Klinice Kardiologii. Gdy miałam zajęcia na neurologii, tylko upewniłam się w swoim wyborze.

Co mogę doradzić? Żeby szli za głosem serca i wybrali specjalizację, w której będą czuć się dobrze, która ich ciekawi i sprawia, że chcą zgłębiać jej tajniki. Jeśli jest



to kardiologia, to dobry wybór, ze względu na mnogość możliwości - dla tych, którzy chcą iść w stronę zabiegową, dla tych którzy chcą skupić się na podejściu bardziej internistycznym i zachowawczym, oraz dla tych, których interesuje część obrazowa, taka jak echokardiografia.

Czy specjalizacja z kardiologii cieszy się dużym zainteresowaniem wśród młodych lekarzy?

Myślę, że nie jest to najpopularniejsza specjalizacja, jako że serce jest bardzo złożone i wymaga dużej ilości poświęconego czasu i nauki. Często budzi strach, ze względu na ostre stany i bardzo dużą odpowiedzialność. Jednak każdego roku grono przyszłych kardiologów powiększa się i zainteresowanie kardiologią nie gaśnie.

Jak wygląda droga specjalizacji?

Są dwie drogi do uzyskania tytułu specjalisty kardiologa - wybór specjalizacji modułowej z kardiologii lub rozpoczęcie rezydentury z chorób wewnętrznych, a następnie rozpoczęcie kolejnej specjalizacji z kardiologii. Obie te drogi mają swoje plusy i minusy, zależy to już od indywidualnych wyborów przyszłego lekarza - czy zależy nam na szybszym uzyskaniu tytułu specjalisty kardiologa i skupieniu się tylko na węższej dziedzinie medycyny, czy interesuje nas szerszy pogląd na pacjenta okiem internisty, możliwość pracy w wielu ośrodkach jako specjalista chorób wewnętrznych, których wciąż brakuje, co jednocześnie nie zamyka nam drogi do poszerzenia horyzontów o kolejne specjalizacje internistyczne, takie jak m. in. kardiologia.

Decydując się na tę specjalizację, sztuką konieczną do opanowania jest odczytywanie badania EKG. Czy mogłabyś polecić studentom książki, które ułatwiłyby im tę jakże trudną naukę?

Wydaje mi się, że interpretacja EKG to niekończąca się przygoda :) Pomogą w tym :

1. Elektrokardiografia dla lekarza praktyka - książka najlepsza moim zdaniem na sam początek drogi - dobrze napisana, dobrze wytłumaczona, prosty język, w sam raz na pierwszy kontakt z EKG.

2. EKG w praktyce - jako druga do przeczytania, rozdziały podzielone są na pacjentów z konkretnymi dolegliwościami np. z bólem w klatce piersiowej, bardzo dobrze opracowana graficznie, dużo zapisów. Jak sama nazwa wskazuje, podchodzi praktycznie do zagadnienia EKG.

3. Interpretacja EKG kurs podstawowy wyd. PZWL - tu już pojawiają się wytyczne, wszystko złożone w jednym miejscu, przystępnie napisane. Zdecydowanie jest to kolejny krok w nauce, moim zdaniem trzeba mieć już jakiś „wstęp” i dopiero ją przeczytać, żeby rozumieć i zacząć uczyć konkretnych wytycznych, nie zniechęcając się na wstępie.

4. Nieśmiertelna Interna Szczeklika - dobrze napisane i omówione wytyczne prawidłowego EKG oraz poszczególne zaburzenia rytmu, szczególnie częstoskurcze nadkomorowe. Dotychczas jeszcze nie znalazłam opracowania, gdzie byłyby wytłumaczone lepiej. Po prostu trzeba przeczytać!

5. Atlasy EKG Barański - tu już stricte wytyczne z dużą ilością zapisów dobrej jakości, plus omówione trudności diagnostyczne. Wyższa szkoła jazdy, nad którą trzeba się pochylić i dysponować większą ilością czasu.

6. Wytyczne EKG Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego - biblia kardiologia, do której często się wraca.

Jak wyglądają dyżury z punktu widzenia rezydenta?

Każdy dyżur to przygoda i okazja do nauki, bo nigdy nie wiadomo co się wydarzy. Bywają dyżury bardzo spokojne, ale i takie, na których adrenalina krąży w dużej ilości w ciele młodego lekarza. Należy pamiętać, że pacjent często miewa wiele chorób, szczególnie w starszym wieku, więc trzeba być przygotowanym, że mogą o sobie dać znać w każdej chwili. W sytuacjach kryzysowych warto korzystać z wiedzy i konsultacji starszych stażem lekarzy. Nic tak nie uczy, jak doświadczenie czegoś na własnej skórze :)

Specjalizacje internistyczne często wiążą się z długoletnim, a nawet dożywotnim leczeniem pacjentów. Czy łatwo jest zaangażować się emocjonalnie w ich historie i dalsze losy?

Często słyszymy dobre rady, żeby pracę zostawiać za progiem domu, żeby nie wiązać się emocjonalnie z pacjentami. Ale czy człowiek posiadający uczucia nie zaangażuje się, rozmawiając z przesympatycznym starszym Panem, opowiadającym wzruszającą historię życia i budzącym podziw swoją życiową mądrością lub cierpiącym człowiekiem, gdy wiemy że szanse na jego skuteczne wyleczenie są znikome? Gdy starszy człowiek płacze, wspominając jak jeszcze niedawno był sprawny, a dziś w wyniku udaru lub niewydolności serca jest cieniem samego siebie? Odpowiem - nie da się. Gdzieś w środku staram się trzymać emocje na wodzy, ale zdarzyło mi się po prostu rozpląkać po wyjściu z sali pacjenta.

Są takie osoby, których się nie zapomina i to jest po prostu ludzkie. Ważne, żeby zachować w tym zdrową równowagę i nie zapominać o własnym komforcie psychicznym. Książki nas tego nie nauczą, nie mówią jak się przygotować na widok umierającego człowieka, czy jak przekazać wiadomość, że nie da się już nic zrobić. Nie raz wrócimy do domu zastanawiając się, czy zrobiliśmy wszystko co w naszej mocy, czasem w nocy obudzimy się zastanawiając czy zlecieliśmy wszystkie badania. Ale musimy się z tym liczyć, w końcu życie i zdrowie pacjenta spoczywa w naszych rękach. ■

MAGDALENA RYBACZEK

Czas na zmiany – kontrowersje wokół szczepień



Szczepienia – niewątpliwie najskuteczniejsze narzędzie do zwalczania chorób zakaźnych, jednak na przestrzeni ostatnich lat budzi coraz więcej kontrowersji. Na dezorientację społeczeństwa w kwestii bezpieczeństwa szczepionek wpływa przede wszystkim brak znajomości merytorycznie ugruntowanych podstaw. Według danych publikowanych w biuletynach Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny i Głównego Inspektoratu Sanitarnego – liczba niezaszczepionych dzieci i młodzieży do 19. roku życia w ostatnich latach wzrosła niemal 10-krotnie.

W 2010 roku odnotowano około 3,5 tysiąca odmów, natomiast w 2017 ich liczba przekroczyła 30 tysięcy.

Zatrważający jest fakt, że z roku na rok niechęć rodziców wobec szczepień rośnie. Wśród niezaszczepionych przeważają dzieci przeciwników szczepionek, ale istnieje też grupa dzieci, które szczepień przyjąć nie mogą z powodów medycznych, tj. alergia czy poważna choroba – i to właśnie one mogą ucierpieć najbardziej, pozostawione bez wyboru. W przypadku szczepień, dobro ogółu stanowi podstawową wartość i wszyscy powinni być szczepieni.

Na przestrzeni ostatnich lat, w Polsce kilkunastokrotnie wzrosła liczba rodziców, którzy nie poddają swoich dzieci szczepieniom, w parlamencie trwają dyskusje nad zniesieniem obowiązku szczepień, a biologia pozostaje bezlitosna i zbiera coraz większe żniwo – rośnie liczba zachorowań na groźne choroby zakaźne, które można skutecznie prewencyjnie zwalczać za pomocą szczepień.

Czy widmo przeszłości powróci i czeka nas nieunikniona fala epidemii chorób, które w ostatnich dekadach udało się praktycznie wyeliminować?

Świadomi poważnych konsekwencji nieszczepienia, studenci Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku postanowili podjąć ten trudny, ale bardzo ważny we współczesnej rzeczywistości temat szczepień, organizując konferencję pt. „Szczepienia – aspekty naukowe, społeczne i prawne”. Dwie organizacje studenckie – Młoda Farmacja Białystok oraz Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA-Poland Oddział Białystok stworzyły duże wydarzenie na skalę ogólnopolską, które odbyło się 6 kwietnia

2019 roku na Wydziale Nauk o Zdrowiu przy ul. Szpitalnej 37 w Białymstoku.

Aby odczarować całą mitologię, jaka powstała w ostatnich burzliwych czasach na temat szczepień, wśród znamienitych prelegentów głos zabrali specjaliści w dziedzinie immunologii, farmakologii oraz prawa. Medyczne aspekty szczepień przedstawili: konsultant wojewódzki w dziedzinie immunologii klinicznej dr hab. n. med. Bożena Mikołuc oraz Podlaski Wojewódzki Inspektor Farmaceutyczny dr n. farm. Jan Chlabicz. Dyrektor ds. naukowych opieka.farm i redaktor Zeszytów Aptecznych mgr farm. Konrad Tuszyński zaprezentował model współpracy lekarza z farmaceutą na przykładzie szczepień i edukacji pacjenta. O tym, jak rozmawiać z zatroskanymi rodzicami w kwestii szczepienia ich dzieci opowiedział dr n. med. Marek Alifier. Problematykę szczepień w ujęciu prawnym zaprezentowały dr Dorota Huzarska-Ryzenko i dr Emilia Sarnacka, specjalizujące się w dziedzinie prawa medycznego, a także członkini Wojewódzkiej Komisji do Spraw Orzekania o Zdarzeniach Medycznych dr Urszula Drozdowska. Konferencję zainaugurował Prorektor ds. nauki UMB prof. dr hab. Marcin Moniuszko. Również Prorektor ds. Studenckich prof. dr hab. Adrian Chabowski uświetnił wydarzenie, któremu przewodniczył.

Tak duże przedsięwzięcie nie udało się bez wsparcia. Organizatorzy mogli liczyć na pomoc Partnerów, wśród których znaleźli się: Medycyna Praktyczna, Grupa opieka.farm, Kawon, Mercedes Benz oraz Samorząd Studentów UMB. Patroni medialni – farmacja.pl, mgr.farm, Doktoranckie Forum Uczelni Medycznych, Polskie Radio Białystok, Gazeta Farmaceutyczna, Grupa farmacja.net – nagłaścili wydarzenie w całej Polsce. Rangę wydarzenia bez wątpienia podkreślili patroni honorowi, a wśród nich Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Naczelna Izba Aptekarska, Polskie Towarzystwo Farmaceutyczne, Państwowa Inspekcja Sanitarna, Okręgowa Izba Aptekarska w Białymstoku, Izba Lekarska w Białymstoku oraz IFMSA-Poland.

W wydarzeniu wzięło udział ponad 300 osób z różnych środowisk – studenci kierunków medycznych, lekarze, farmaceuci i pacjenci. Duże zainteresowanie, jakim mogła

cieszyć się konferencja, świadczy o istniejącej potrzebie szerzenia rzetelnej wiedzy na temat szczepień i ciągłego zwiększania świadomości społeczeństwa w zakresie wakcynologii.

Zmianą, której chcą we współczesnym świecie studenci medycyny i farmacji jest przerwanie błędnego koła coraz większych kontrowersji narastających wokół szczepień, propagowanie wyłącznie rzetelnej wiedzy opartej na wynikach badań naukowych i przede wszystkim – poprawę wyszczepialności w Polsce. Konferencja, która powstała we współpracy przedstawicieli kierunków lekarskiego i farmacji, daje też nadzieję na nieprzerwane doskonalenie

dialogu lekarz – farmaceuta, aby w przyszłości, podając sobie ręce, w sposób holistyczny zadbać o dobro pacjenta.

„Bądź zmianą, którą pragniesz dostrzec w świecie” – rzekł Mahatma Gandhi, wielki przywódca hinduski, symbol walki o wartości, w które wierzył. My, studenci, również wierzymy, że nasz trud włożony w organizację przedsięwzięcia zaowocuje zmianą, jakiej pragniemy i stanie się inspiracją dla innych, aby nie bali się podejmować niełatwych, ale zarazem bardzo ważnych tematów. ■

KAROLINA FIEDORCZYK

Pediatria po studencku



Pediatria po studencku – brzmi jak nazwa egzotycznego dania? Przez wielu moich znajomych ta dziedzina medycyny jest postrzegana jako coś nieodgadnionego i trudnego do pojęcia. Wychodząc naprzeciw pediatrycznym sceptykom jak i pasjonatom tej dziedziny, razem z Justyną Młyńczyk i SKN przy Klinice Pediatrii, Reumatologii, Immunologii i Chorób Metabolicznych Kości UM w Białymstoku postanowiłyśmy zorganizować konferencję, która byłaby jednocześnie merytoryczna i przystępna dla osób z różnych kierunków studiów naszej Uczelni.

Tak zrodził się pomysł „Pediatrii po studencku” – spotkania zorganizowanego przez studentów dla studentów, gdzie wiedza podana będzie niczym w dobrej restauracji – małymi acz sycącymi porcjami. Tak oto 13 kwietnia na Wydziale Nauk o Zdrowiu zjawili się liczni zainteresowani studenci, jak i zaproszeni goście: dr hab. n. med. Jerzy Konstantynowicz – Kierownik Kliniki Pediatrii, Reumatologii, Immunologii i Chorób Metabolicznych Kości UMB, dr n. med. Maria Piotrowska-Depta – opiekun SKN w tej właśnie Klinice, dr n. med. Hanna Borysewicz-Sańczyk z Kliniki Pediatrii, Endokrynologii, Diabetologii z Pododdziałem Kardiologii UMB, dr n. med. Kacper Toczyłowski z Kliniki Obserwacyjno-Zakaźnej Dzieci UMB oraz dr Aleksandra Małus – psycholog i psychoterapeuta z Kliniki Psychiatrii UMB. Wykład wprowadzający wygłosił dr hab. Jerzy Konstantynowicz, który zapoznał zgromadzonych z intrygującym i ważnym tematem postrzegania lekarzy przez małych pacjentów i ich rodziców. Następnie zaprezentowali się przedstawiciele SKN pediatrycznych naszej Uczelni, którzy poruszyli



ciekawe, zróżnicowane i aktualne zagadnienia z szerokiego zakresu chorób dzieci i opieki pediatrycznej, takie jak badanie przedmiotowe w neonatologii oraz specyfiki opieki nad noworodkiem, przeszczep komórek macierzystych, prawdy i mity na temat laktacji czy problemy studentów na SOR ortopedycznym, a także przedstawili interesujące przypadki kliniczne z dziedziny alergologii i endokrynologii. Konferencję zamknęły warsztaty komunikacji z pacjentem przygotowane przez członków SKN przy Klinice Pediatrii, Reumatologii, Immunologii i Chorób Metabolicznych Kości UMB pod merytoryczną opieką psychologa klinicznego dr Aleksandry Małus. Ze względu na praktyczny charakter oraz dynamiczną formę cieszyły się one szczególnym zainteresowaniem ze strony zgromadzonych studentów, czego oznaką okazała się ożywiona dyskusja na temat przedstawionych za pomocą scenek problemów w relacji lekarz-pacjent.

Mam nadzieję, że dzięki tej konferencji udało nam się udowodnić, że pediatria nie jest taka straszna jak ją malują – potrafi być zaskakującą i ciekawą dziedziną medycyny. Jeszcze raz dziękuję w imieniu Komitetu Organizacyjnego zaproszonym gościom - nauczycielom akademickim oraz wszystkim uczestnikom konferencji. Entuzjastyczny odbiór treści i formuły tegorocznego spotkania pozwala z nadzieją patrzeć na ideę organizacji kolejnych konferencji. Zatem do zobaczenia za rok na II edycji spotkań SKN pediatrycznych UMB „Pediatria po studencku”! ■

MARTA PASŁAWSKA

Rozpłynięte Oniryzmy

Zza zmorzonych mżawą wyżyn skrawe bóstwo ciska smużkę,
Obył mknęła wzdłuż ruczaju ku spadzistym jeziorzyskom,
Tamże spełźnie w głąb krynicy, moszcząc przenikliwie dróżkę
Iżby zbudzić cną rusałkę, pienia złożyć uroczyskom.

Ledwo skra poprósza wieka, wśród ów żarzą dwa jantary,
Któręz tchną swą filuterią, istnym majestatem wdzięku,
Zasię trwogę tkają temuż, kto perfidne ma zamiary,
Boć niewarty nawet krztyny jej oziębłych wejrzeń pęku.

Rychło bieży wtóra wstęga, by woalem przetknąć lica,
Nań widnieją hoże puce, co się chełpią w swej uciezce,
Zaś wzniz kraszą lubne usta, czymże zwiewna krasawica
Z wolna pieści błogostanem, który z swego serca krzesze.

Tedy mknie wieńcząca wiązka, by owionąć szarmy kwiecie,
Żeby spoić się z wiotkością, z której wionie woń wanilii,
Tak wzleci nad krucze łany, więznąć w falistej sylwecie,
Gdzie oprzędzie jej wianuszek łańcuchny naręczem lilii.

Naraz zemgnie sennie oczka, choć ów opór wciąż zacięty,
Niczym próżne te zakusy, co łaknęły przemoc światła,
Zaliż wyjrzy też brzeginia, skoro baczy tam zziębnięty,
Gdyż swą stracił ukochaną przy księżycu srebrnym świetle.

ALBERT CHODOWIEC

Serpentyna

Wichr zawodzi smętną pieśń, przywodzi przeszłe koleje,
Rączo larum wraza w pamięć, matecznik wyzuć jest skory,
Łupi byle zakamarek, ażby dojść tej, czym zdrobnieje,
Spiętrzył onegdaj przebłyski, teraz on wywlekl upiory.

Krainy błyszczą w oczach, ów istotę odzwierciadła,
Rozdarte reminiscencje, obnażone szkieleciki,
Wnet zrzeszą łązki pagórki, rynienki gładko poradlą,
Wartko spełzną ku wirażom, werzną niczym sztyleciki.

Zrazu z wolna strzygę okiem, poufale wtapiam weń tchnienie,
Liryzm przeziera z ust moich, poraża smukłe ramiona,
Wzdryga się tęskna na dotyk, na czelne ciała kwiecenie,
Wreszcie pnie się na tych palcach, zdrzała warga trącona.

Jednak chwila ta ulotna, mroczność przesłania sielankę,
Już w karesach nie brodzimy, lecz błądzimy z pasją w scysjach,
Wieszane psy - "Idź na stryczek" - taką rzekła obiecankę,
Darte koty, zdarte struny, z trudem mówić o remisjach.

Znów obrazek się zaciera, tu śrężoga rzuca smużkę
Na mnie i nią tam zjednanych, lecz drżącymi dłońmi tulę
Głowę wspartą na kolanach, gdyż krwi wylałaś strużkę,
Nie zdążyłaś wyhamować, teraz się przed Tobą kulę.

ALBERT CHODOWIEC

Radiosupeł – w kilku słowach o wielkim powrocie zespołu Queen

Podobno historia kołem się toczy. Czy w przypadku sławy jest to również możliwe? Okazuje się, że tak. A przy tym może nieść spory zysk ekonomiczny. Pewnie większość czytelników nie domyśla się jeszcze o czym mówię, biegnę z wyjaśnieniem. Chodzi tu o nic innego jak wielki powrót zespołu Queen, po ukazaniu się adaptacji filmowej *Bohemian Rhapsody*, który urzeczywistnił historię zapisaną w nutach i wspomnieniach osób, które ją współtworzyły. Ekranizacja wpisuje się w gatunek biograficzny, a przy jej produkcji duży udział mieli byli członkowie Queen.

Myśl przewodnia, która towarzyszy reżyserowi podczas nagrywania filmu, spowodowała oddanie kluczowych momentów z życia Freddiego Mercury. W momencie premiery filmu, fani zespołu mogli na nowo poczuć emocje jak przy pierwszym pocałunku, a pozostała część widowni od kuchni została wprowadzona w życie głównego wokalisty. Splendoru całej oprawy nadały przyznane w tym roku 4 Oscary, które znacząco podniosły wartość rynkową i spowodowały wzrost sprzedaży płyt, których ceny podniesiono ponad dwukrotnie.

Nie dziwi fakt, że Queen jest obecnie na ustach nawet publiki, która z muzyką lat '70 niewiele ma do czynienia, a po obejrzeniu filmu, swoje upodobania muzyczne przypisuje brzmieniu tamtych czasów.

Nie da się ukryć, że *Bohemian Rhapsody* należy do kina komercyjnego, a oczekiwania znaczącej grupy nie zostały zaspokojone. Widz dostaje tylko wycinki, starannie zmontowane i poukładane, które przy znanej oprawie muzycznej, tworzą synestezyjny obraz. Czy zatem kosztem powrotu do łask publiczności, prawdy o życiu Freddiego oraz całego zespołu zostały nagięte? Według znawców tematu tak, niedopatrzeń jest wiele, które wynikają z braku ciągu



chronologicznego wydarzeń. Są to drobne szczegóły, ale czy nie w nich jest cały szkopuł? Światło jakie zostało rzucone na głównego wokalistę zespołu tworzy wokół niego otoczkę egocentryzmu, które doprowadzają do rozpadu zespołu i rozpoczęcia solowej kariery, skupionej wokół pieniędzy. W rzeczywistości decyzje o solowych karierach podjęli wszyscy członkowie zespołu, nie doprowadzając do całkowitego rozpadu Queen.

Nasuwa się kolejne pytanie, dlaczego pozostali członkowie zespołu pozwolili nagiąć prawdę? Analizując karierę i życie bohaterów, ich historia wydaje się być na pozór sterylna i bezpieczna. Podczas koncertowania, nie miały miejsce żadne kontrowersje, które budowałyby napięcie i dostarczały emocji podtrzymujących ciekawość widza. Życie prywatne również nie odbiegało od przyjętych w tamtych czasach norm. Decyzja podjęta podczas współtworzenia scenariusza wydaje się być logiczna, ale wbrew wszystkiemu nieuzasadniona. ■

ANNA SKIERAWSKA

Asertywna walka z przesileniem - jak świętować, aby się w tym nie pogubić

Wiosna to piękny czas pełen przedziwnych świąt i uroczystości. Mają wtedy miejsce między innymi apetyczny tłusty czwartek, długo wyczekiwany pierwszy dzień wiosny, liryczny międzynarodowy dzień teatru, rocznica przystąpienia Polski do NATO, Dzień Walki z Gruźlicą, Dzień Kobiet i Mężczyzn, Międzynarodowy Dzień Zdrowia ustanowiony przez WHO. W marcu zmieniamy czas z zimowego na letni, co u wielu osób powoduje co najmniej kilkudniowe rozstrojenie wydzielania melatoniny i orientacji w przestrzeni i w czasie.

Wszystko wskazuje na to, że marzec czy kwiecień można okrzyknąć miesiącami świętowania. Mamy święta napawające dumą, wyczekane i wyliczone z astronomiczną dokładnością, te skłaniające do refleksji i takie, które sugerują nam zapomnienie o diecie i rozsądku. W repertuarze wczesno wiosennych wydarzeń nie może zabraknąć pierwszych imprez plenerowych, kuszących wernisarzy, które zaprą nam dech w piersiach oraz pierwszych przygotowań do Juwenaliów i Medykaliów.

Wiosna to także wspaniały czas na organizowanie konferencji i warsztatów. Budzą się do życia członkowie wielu organizacji z pomysłami na nowe wydarzenia. Wraz z rozpoczęciem nowego semestru, w części z nas może obudzić się potrzeba zmiany - wtedy proponuję dołączenie do którejś z Organizacji lub Studenckiego Koła Naukowego. Uwierzcie, warto. Chociażby po to, aby dać sobie możliwość oczarować się możliwościami kondensacji czasu u ludzi, którzy już w tych organizacjach działają.

Pozostaje zastanawiające, dlaczego w kalejdoskopie tak wielu imprez i świąt, dopada nas przesilenie i zmęczenie bez przyczyny? Przy okazji wszystkich koncertów i eventów, dzieją się także kolokwia, egzaminy i walka o wiedzę. Ludzkie zasoby są ograniczone, a doba każdego z nas ma tylko dwadzieścia cztery godziny. Całkiem niedawno dotarło do mnie, jak można to rozwiązać. Przede wszystkim zawsze słuchać swojego organizmu, być dla samych siebie łagodnym i wyrozumiałym. Potrzeba spania dogoni każdego maratończyka, nawet wieczór przed kolokwium z toksykologii. Może jakieś świętowanie od czasu do czasu, naznaczone wielką nazwą przebudzi nas ze snu zimowego? Na przykład przez konkurs na najbardziej realistyczną pantomimę napadu kaszlu.

Jeśli już naładujemy baterie, pozwolimy przesileniu zapanować przez kilka dni nad naszym skupieniem, pozostaje najtrudniejsze - zrozumieć, że najlepsze w świętowaniu jest to, że sami podejmujemy decyzję, co chcemy rzeczywiście świętować i w jaki sposób. Jestem człowiekiem, który nie świętuje urodzin w sposób standardowy - nie organizuję imprezy w sali bankietowej na 150 osób, nie zapraszam do domu całego roku, ani nie zamawiam tortu z dwutygodniowym wyprzedzeniem. Jednak świadomość, że siódmego lipca od dwudziestu lat mówię sobie "Wika, dzisiaj jest Twój dzień" mi wystarcza.



Po dłuższym (uwierzcie, wielodniowym!) zastanowieniu, dotarło do mnie, że wiosna i przesilenie są w nas. To my decydujemy, czy chcemy trwać w amoku zmiany czasu na letni, czy iść świętować. Niedawno kolega z dawnych lat zjadł ze mną sałatkę w Herkulesach i pokazał mi, że świętować można dosłownie wszystko. To, że udało mu się na stażu znaleźć czas na pójście ze znajomymi do kina i śmiać się na dramacie; że hospitalizowany pacjent absolutnie nie przejął się skargami towarzyszy ze swojej sali; że koncert był wspaniały, bo gitarzysta dał mu gitarę i mógł sobie pograć z zespołem. Wszystko razem zabrzmiało jak scenariusz filmu z Hollywood, a jest scenariuszem życia mojego kolegi.

Andrzej Tucholski, psycholog i twórca internetowy w swoim świeżym tekście „Na chwilę przed” posuwa się krok dalej. Mówi o tym, aby przełamać strach chwili przed wielkimi wydarzeniami (takimi jak wyjście na scenę, podpisanie umowy o mieszkanie czy telefon do dziewczyny, którą zamierza zaprosić na randkę) i z tego krótkiego momentu odważyć się czerpać radość i satysfakcję, że doszliśmy tak daleko. Ciężko się z nim nie zgodzić, sięgając pamięcią do wielkich i małych, ale ważnych momentów życia.

Pozwólmy sobie świętować tej wiosny, ale tylko wtedy, kiedy rzeczywiście mamy na to ochotę. Doceńmy każdy dzień, jakbyśmy przeżywali najlepszy hollywoodzki scenariusz. Pozwólmy sobie mieć czas, bo wtedy, cytując docenta Arkadiusza Surazyńskiego, pięknie rozkwitniemy! ■

WIKTORIA MARIA IZDEBSKA

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o filtrach UV

Wokół nas wszystko budzi się do życia, za kwitną kasztany, a my wraz ze zmianą pogody mamy więcej energii. Wiosna mobilizuje nas do podjęcia różnorodnych aktywności fizycznych, częściej przebywamy na świeżym powietrzu łapiąc pierwsze promienie słońca. I właśnie w tym okresie musimy wykazać się szczególną rozwagą. Pamiętajmy o ochronie naszej skóry przed promieniowaniem UV i stosujmy preparaty fotoprotekcyjne. Kosmetyki zawierające filtry UV można znaleźć niemal wszędzie. Ich ilość może przyprawić nieraz o zawrót głowy. Na rynku istnieją kremy z filtrami fizycznymi, chemicznymi, posiadające na opakowaniach skróty takie jak: SPF, PA, PPD, IPD. Wobec tego czym się kierować, by wybrać kosmetyk skuteczny, nie poddając się biernie działaniom marketingowym? Aby odpowiedzieć na to pytanie należy wyjaśnić powyższe terminy i skróty.

1. **Filtry fizyczne** są związkami, które nie przepuszczają promieniowania i powodują jego odbicie (tlenek cynku, dwutlenek tytanu).

2. **Filtry chemiczne** to związki chemiczne, które absorbują energię niesioną przez promieniowanie UV (oktokrylen, trisiloxan drometrisolu, avobenzone).

3. **SPF**, czyli faktor ochrony przed promieniowaniem słonecznym, określa stosunek ilości promieniowania ultrafioletowego powodującego oparzenie podczas stosowania filtra do ilości promieniowania, powodującego taki sam stopień oparzenia bez jego zastosowania. Ważny jest fakt, że SPF określa jedynie zdolność kosmetyku do ochrony przed promieniowaniem UVB.

4. **IPD, PPD** określają zdolność do ochrony skóry przed promieniowaniem UVA, im wyższa ich wartość tym kosmetyk pełni lepsze funkcje fotoprotekcyjne.



5. **PA** jest to skrót pochodzący z koreańskiego systemu ochrony skóry przed słońcem, na kosmetykach spotka się oznaczenia PA+, PA++ lub PA+++. Im wyższa liczba plusów tym większa zdolność preparatu do ochrony przed promieniowaniem UVA.

Wybierając tego rodzaju kosmetyk powinniśmy zwrócić uwagę, by w swoim składzie zawierał zarówno filtry chemiczne jak i fizyczne, bo dopiero użycie kilku filtrów gwarantuje odpowiednią ochronę skóry. W przypadku braku informacji o ochronie przed promieniowaniem UVA (brak skrótów IPD, PPD, PA) należy zwrócić uwagę, czy na opakowaniu znajdują się napisy „broad spectrum” lub „full spectrum”, które także świadczą o protekcji przed UVA. Pamiętajmy również, aby aplikować preparat obficie, najlepiej co dwie-trzy godziny. ■

OLGA ZWOLIŃSKA

Nigdy nie mów nigdy. Część 2

Od pamiętnego wieczoru minęło już kilka miesięcy, a ja coraz mniej darzyłam sympatią „nowego”. Oczywiście, w przeciwieństwie do reszty roku, która nie mogła przestać się nim zachwycać. Na każdym kroku otaczał go wianuszek dziewczyn i chłopaków, chcących być przez niego zauważonymi. Zawsze unikałam takich ludzi. Wydają się być szczęśliwi, beztroscy, ale ja widziałam, jak uśmiech nie sięga ich oczom. Słyszałam, jak zwierzali się ze swoich prywatnych problemów. Zazwyczaj nie miałam kłopotu ze zniknięciem z ich pola widzenia. Jednak teraz było to prawie niewykonalne... Nie sądziłam, żeby jedna osoba miała aż taki wpływ na różnorodnych ludzi. Za sprawą jakiejś magii czy też niemożliwego przypadku, zostaliśmy partnerami na każdym ćwiczeniu oraz seminariach. Jedynie na wykładach miałam chwilę dla siebie. Na szczęście zbliżał się już koniec roku, ostatniego roku, a to oznaczało długo wyczekiwany odpoczynek od wszystkiego i wszystkich. Po pięciu latach nie marzyłam o niczym więcej.

Z rozmyślań wyrwał mnie dźwięk mojego imienia. Obejrzałam się przez ramię i zauważyłam biegnącego Wiktora. Nie zwalniając kroku kontynuowałam wędrówkę. Po chwili szliśmy już ramię w ramię.

-Co tam? - zapytałam od razu.

Im szybciej się dowiem czego chce, tym sprawniej się go pozbędę.

-Ciebie również miło zobaczyć - odpowiedział niewzruszony, ze swoim nieodłącznym uśmiechem. - Pomyślałem, że możemy popracować dzisiaj nad prezentacją na seminarium. Masz dzisiaj czas?

Zerknęłam na niego kątem oka. Na pierwszy rzut oka był miły, wesoły, beztrocki i mimo, że nie widziałam maski, czułam, że coś ukrywa.

- Mam.

- Świetnie. To idziemy do ciebie czy do mnie?

- Do kawiarni.

Na chwilę wyczułam zmianę jego nastawienia, ale szybko wrócił jego dobry humor.

- W porządku, ostatnio znalazłem ciekawe miejsce. Będziemy mogli spokojnie nad tym usiąść. Powinno ci się spodobać.

Powstrzymując parsknięcie śmiechem, tylko uniosłam brwi.

-Masz ze sobą laptopa?

-Mam, możemy teraz iść. Im szybciej to zrobimy, tym lepiej. - odpowiedziałam, kończąc rozmowę.

Nie chciałam tego przyznać, ale miał rację. Miejsce od razu przypadło mi do gustu. Znajdowało się w centrum, ale było schowane, więc nie widziało się go z głównej alei. Powodowało to, że większość stolików była prawie pusta. W środku postawiono na wygodę oraz komfort. Kanapy i fotele w kolorach bordo, butelkowej zieleni, a także brudnej żółci, aż prosiły, żeby na nich usiąść. Przy nich stały niskie, ciemnobrązowe stoliki, na których leżały czasopisma.

Podeszliśmy do kontuaru, a po chwili z parującymi kubkami zajęliśmy jedno z wielu miejsc. W ciszy zabraliśmy się do pracy, co najwyżej parę razy dopytywaliśmy się nawzajem o poszczególne detale. Po chwili zwróciłam uwagę, że tylko moje palce uderzały o klawiaturę. Podniosłam wzrok i spoglądałam prosto w jego oczy.

-Mogę ci w czymś pomóc? - zapytałam stanowczo.

Jakby kompletnie nie wzruszony moim tonem, podniósł kąciaki ust.

- Zawsze jesteś taka poważna?

- Zawsze jesteś taki radosny?

- Podobno uśmiech jest zaraźliwy. Chciałbym go i u ciebie zobaczyć.

- Nie martw się jestem szczepiona, raczej go nie złapię. Po czym wróciłam do przerwanej pracy.

-Dlaczego mnie nie lubisz? - zapytał nagle. Jednak tym razem słowa zabrzmiały ostro i twardo. - Nie zrobiłem ci żadnej krzywdy. Staram się być pomocny oraz miły, ale ty za każdym razem zdajesz się jeszcze bardziej mną gardzić. Zrobiłem coś nie tak?

Zignorowałam jego mały wywód. Nie zamierzałam zaspokajać jego chorej ambicji odnośnie bycia lubianym przez wszystkich.

- Teraz zamierzasz mnie ignorować?

Znowu odwróciłam wzrok od ekranu. Tym razem miał surowy wyraz twarzy. Powiedziałałabym, że nawet był zirytowany moją postawą.

- A dlaczego tak bardzo zależy ci na mojej opinii?

Tym razem to on milczał. Już myślałam, że się nie odezwie, ale w końcu usłyszałam niski pełen napięcia głos.

- Ponieważ jesteś inna niż cała reszta. Nie próbujesz na siłę przypodobać się komukolwiek.

- Sądzisz, że jesteś w stanie to zmienić? Masz swoją małą misję, abym akurat ciebie polubiła? Odrzucam wszystkich, ale ty sprawisz, że się przed tobą otworzę, prawda? Będę się zwierzać, zdradzę swoje tajemnice. - Z każdym słowem czułam narastający gniew. - Jednak tu cię zaskoczę. Nigdy



nie ujawniaj swoich sekretów, nawet tym, których kochasz i którzy są ci bliscy. Użyją ich tylko przeciwko tobie.

Zamknęłam laptopa i zaczęłam pakować swoje rzeczy do torby. Wiedziałam, że to był zły pomysł. Teraz chciałam jak najszybciej wyjść.

- Prześlę ci swoją część.

Ruszyłam w stronę wyjścia. Nim jednak mogłam przekroczyć próg kawiarni, poczułam jak łapie mnie za ramię, zatrzymując w miejscu.

- Nie oczekuję niczego od ciebie. Po prostu miło byłoby porozmawiać z kimś, kto by traktował mnie normalnie.

W tej chwili czułam już, jak gotuje się ze złości. Chcę by zostawił mnie w spokoju. Obejrzałam się przez ramię. Nie wyczytałam w jego oczach fałszu.

- Ojej, jaka z ciebie mała, biedna sierotka - pomyślałam.

- Nie jestem ani mały, ani biedny, a na pewno nie jestem sierotką. W każdym tego słowa znaczeniu - powiedział unosząc kącik swoich ust w zadziorny uśmiech.

Zapadła długa cisza.

- Słucham?

Tylko tyle byłam w stanie z siebie wykrztusić.

W tym momencie obydwójce wpatrywaliśmy się w siebie z szeroko otwartymi oczami. Zobaczyłam jak powoli odpywa krew z jego twarzy, przez co stał się bledy jak ściana.

- Nie powiedziałaś tego na głos...

Ledwo zauważalnie pokręciłam głową.

- Kim ty do cholery jesteś? - szepnęłam.

Cisza.

- Mogę to wszystko wyjaśnić.

To jedno zdanie sprawiło, że otrząsnęłam się.

- Wszystko? Chcesz mi powiedzieć, że to nie był pierwszy raz?

Z każdym słowem mówiłam co raz bardziej zdenerwowana

- Pamiętasz ten wypadek na ćwiczeniach? Miałem swego rodzaju... przecucie. Po prostu wiedziałem o tym.

To było nie wszystko. Widziałam w jego oczach niewypowiedziane słowa.

- Co jeszcze? - zapytałam ostro.

Jakby nie wzruszony moim tonem spokojnie opowiedział mi o wszystkich dziwnych sytuacjach, które miały miejsce w trakcie tych miesięcy. O tym, jak potrafił dobrać odpowiednie słowa, aby namówić wszystkich asystentów do przydzielania go do mnie. O tym, jak znał odpowiedzi na wszystkie pytania na każdym kolokwium czy zaliczeniu.

- Pamiętasz ten wieczór kiedy się spotkaliście? - powiedział nagle. - Kiedy wracałaś z imprezy? Ten wiatr... To była jakby moja sprawa. Chciałem cię poznać, ale nie wiedziałem jak zacząć rozmowę, więc wpadłem na...

- Przestań.

Przerwałam mu. Zamilkł od razu.

- Skończ. Wystarczy. Zostaw mnie w spokoju. Zniknij tak, jak się pojawiłeś.

Odwróciłam się i wyszłam, nie zwracając uwagi na jego ciche błagania, żebym została. Powiedziała zdecydowanie za dużo. W mojej głowie panował mętlik myśli. Nigdy więcej nie chciałam o nim słyszeć. Ani go widzieć. Jednak znowu się pomyliłam. ■

ANNA L. PTAK