



MIŁODY MEDYK

M I E S I Ę C Z N I K S T U D E N T Ó W U M B

Joanna Han

Łatwo przychodzi

Szarzeć w zwykłości
przeziernej nagości
przez nawyk złości
do powinności
mimo kruchości.

W obojętności
analiza miłości:
kosztowności
i zdatności
celowości
i radości.

Bądźmy prości
w czułości.
Warto Ci
pościć?

Ogłoszenia drobne

Desperacko potrzebuję zaradnej osoby z magazynem konserw. Studencki budżet nie pozwolił mi niestety na uzupełnienie zapasów odpowiednio wcześniej, kiedy ceny były jeszcze całkiem normalne. Teraz żywność jest bardzo droga. Do zaoferowania mam niekompletne notatki z farmakologii - dogadamy się.

Potrzebuję osobistego asystenta do spraw meteorologii. Pogoda zmienia się tak dynamicznie, że wychodząc z domu nie wiem, czy potrzebna mi sukienka czy kożuch. Poszukuję osoby z chorymi stawami. Podobno artretyzm pozwala na nabycie niesamowitych umiejętności przepowiadania pogody. Nada się ktoś stary, np. z szóstego roku.

Poszukiwany mężczyzna, który będzie umiał zmienić dętkę w rowerze i przykręcić koszyk. Poprzedni kawaler przykręcił go tak, że odpada za każdym razem, jak coś się do niego włoży (a przecież po to jest koszyk). A na dodatek odkręcił lampkę, zabrał ją i chłopca tyle widzieli.

Witam. Poszukuję młodego, przystojnego rolnika. Dość mam tych cholernych studiów, chce mieć spokój i uprawiać ziemniaki. Co prawda na razie moja wiedza o gospodarce jest taka, że mleko w sklepie jest z kartonu, a wcześniej skąd to nie wiem, ale wszystko nadrobię, szybko się uczę.

Pozdrawiam serdecznie prowadzącego, który opowiadał, że siatkę przy operacji przepukliny zwijamy przed włożeniem tak, jakbyśmy zawinęli teściową w dywan wioząc ją w bagażniku. Dzięki tej metaforze już w końcu rozumiem jak zainstalować tę siatkę Lichtensteina. Jak poradzić sobie z przyszłą teściową też już wiem. Bardzo dziękuję!

Ona, 26 lat, poszukuję mężczyzny, który też podziela pogląd, że podłoga w domu musi być zawsze czysta, umyta nie tylko mopem, a specjalną szmatą. Po każdym jej sprzątaniu (min. 3 razy w tygodniu) trzeba umyć klapki oraz nie pali papierosów, bo wtedy będzie wracał z balkonu w brudnych kapciach. Jeśli to czytasz i tak jak ja nie istnieje dla Ciebie do sprzątania nic poza podłogą, jesteś tym jedynym!

Witam, poszukuję towarzyszkę życia. Mam parę wymagań: piękna (jak Angelina Jolie), szczupła (tylko rozmiar XXXS), mądra (ale nie mądrzejsza ode mnie, chociaż to będzie trudne), studentka kierunku lekarskiego (bo będziesz dużo zarabiać), skromna (tak jak ja), uczciwa (ale nie za uczciwa, możesz mnie kiedyś przyjąć bez kolejki), zdolna (oczekuję zabawiania śpiewem, tańcem i czytaniem poezji). Reszta wymagań do pobrania w pdfie, kontakt przez redakcję.

Pan pozna Panią. Cel matrymonialny wykluczony.

Poszukuję kogoś, kto w końcu mi wytłumaczy równowagę kwasowo-zasadową. P.S. Zrobię wszystko, nawet pozwolę Ci pobrać moją gazometrię.

Szukam klamki, w którą moja siostra uderza się szyją systematycznie w każdy piątek wieczorem. Zarzeka się, że wypadki są totalnie przypadkowe i niefortunne. Intuicja mówi mi jednak, że klamka może studiować ratownictwo i mieszkać w akademiku. Obserwuję cię.

Ona, 23 lata pozna mężczyznę, który ma zawsze rację, nie popełnia błędów, charakteropatę oraz furiata. Czyli po prostu chirurga.

Drodzy czytelnicy!

Wiem, że kiedy czytacie te słowa, musicie już spojrzeć na naszą okładkę. Co na niej widzicie? Domyślam się, że na pierwszy rzut oka nic, poza wierszem Asi. Ewentualnie rozpuszczone lody truskawkowo-śmietankowe albo wschód słońca, który maluje chmury pastelowym różem. Muszę Was rozczarować albo urealnić Wasze spojrzenie. To zdjęcie skóry z kapilaroskopii. W prawym dolnym rogu możecie nawet dostrzec zarysowane delikatnie naczyńka krwionośne.

Nasuwa Wam się pewnie pytanie: „Hej! Czemu daliście na okładkę coś takiego?”. Oczywiście, jako wiernym czytelnikom, należę się Wam wyjaśnienia, których chętnie udzielię. Autorem okładki jest Larys Lubowicki. Zdjęcie pochodzi z jego wystawy „Corpus hominis”. Podczas tej wystawy pan Larys chciał ukazać tkanki ludzkiego ciała widziane pod mikroskopem, ale w tak dużym przybliżeniu, że obserwator nie jest w stanie, patrząc na fotografię pierwszy raz, zidentyfikować tkanek jako konkretnych preparatów mikroskopowych. I o to właśnie chodzi. Odbiorca nie ma widzieć skóry, kapilar czy gruczołów. Ma zobaczyć w tym obrazie to, co ma w sobie.

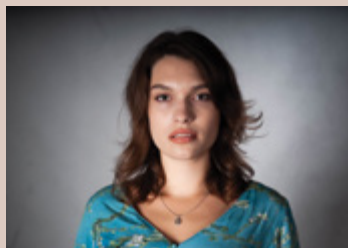
Kiedy pan Larys Lubowicki zgodził się zrobić nam okładkę i wysłał mi wstępny projekt, w pierwszym momencie poprosiłam go o coś bardziej wyrazistego. On odpisał mi, że może właśnie do takiej delikatności będzie zachęcał mnie wiosną? Szczerze, wcale mnie to nie przekonało. Jednak im dłużej patrzyłam na przeplatające się między sobą odcienie różu poprzedzielane pasmami bieli i zarysowane subtelnie, prawie niezauważalnie, drobne naczyńka krwionośne, zmieniłam zdanie. Zdjęcie zaczęło we mnie rezonować i napełniać każdego dnia większą fascynacją. Zainspirowało mnie do napisania tekstu o skórze. Czy wiedzieliście, że tak naprawdę jest największym narządem naszego ciała i zajmuje aż 1,5-2 m² powierzchni? Odpowiada za termoregulację, odczuwanie dotyku, ciepła, zimna, wibracji, a także produkcję witaminy D3. Mnie kojarzy się z delikatnością, sensualnością, bo to dzięki niej przecież poznaję świat. Wiem, jaka jest pogoda, bo albo włoski jeżą mi się na rękach, albo czuję na twarzy ciepłe promienie słońca, lub spadające krople wiosennego deszczu. To również uścisk dłoni, silny lub lekki, mówiący tak dużo o charakterze osoby, którą dopiero poznajemy. To również przytulenie, dotyk czyjejs skóry, który koi i daje poczucie bezpieczeństwa lub napełnia niepokojem i jest dla nas znakiem ostrzegawczym.

Tak więc, kochani Czytelnicy, zachęcam Was, abyście w tym numerze nie tylko spojrzeli w głąb nowych tekstów, takich jak: wywiad z Larysem Lubowickim oraz psycholog Katarzyną Filkiewicz, tekst o posttraumatycznej mądrości czy opowieść o położnej z Auschwitz.

Spójrzcie również na naszą okładkę i zadajcie sobie pytanie, co właśnie Wy na niej widzicie.

Redaktor naczelna

Róża Maria Huszcza



Spis treści

- 4-5** RÓŻA MARIA HUSZCZA
Lekarz artysta czy artysta lekarz?
- 6-7** RÓŻA MARIA HUSZCZA
Skóra, w której żyjemy
- 7** HUBERT KOROWICKI
Femicierpliwizm
- WIKTORIA CIOK
8-9 Stanisława Leszczyńska – położna z Oświęcimia, która inspiruje młode pokolenie
- 9** Posttraumatyczna mądrość
GABRIELA PĘSKA
- 10-11** Wiosenne rumieńce, czyli czy warto stosować krem z filtrem?
EDYTA GOŁAŚ
- 11-12** Trądzik różowaty okiem kosmetologa
Co nas trapi i jak temu zaradzić? – pogadanka z psycholożką mgr Katarzyną Filkiewicz
- JAKUB ALEKSIEJUK
14 Z listu Galilejskiego Konsultanta w dziedzinie kardiologii do Koryntian
- 15-16** Majówka 2023
- 17** PIOTR WALICKI
Ojciec (2010)
- 17** Konferencja „Zobacz Chorobę”

Autorem okładki jest Larys Lubowicki.

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Róża Maria Huszcza

Zastępca: Jakub Aleksiejuk

Sekretarz: Natalia Olszewska

Dyrektor Korekty: Magdalena Burel

Zespół Social Media: Wiktoria Żakowicz

Redaktorzy: Natalia Olszewska, Łukasz Danielski, Joanna Han, Jakub Aleksiejuk, Karolina Karwowska, Gabriela Pęska, Paweł Ciura, Miłosz Nesterowicz, Michalina Kowalska, Edyta Gołaś, Maja Talacha, Patrycja Mościcka, Weronika Matysiak

Korekta: Magdalena Burel, Natalia Olszewska, Katarzyna Pikora, Joanna Han, Patrycja Mościcka, Wiktoria Żakowicz

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

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

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

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

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

Lekarz artysta czy artysta lekarz?

O medycynie, sztuce i o tym, co było pierwsze w rozmowie z Larysem Lubowickim.

Kiedy wpisze się w Google Twoje imię i nazwisko, najpierw pokazuje się Twoje portfolio, a dopiero potem profil na Znanym Lekarzu. Jakbyś siebie określił? Bardziej artysta czy bardziej lekarz?

Larys Lubowicki: Jednoznaczna odpowiedź na to pytanie byłaby ryzykowna i niezależnie od jej treści – w pewnym sensie nieprawdziwa. To dwie różne rzeczywistości, których, moim zdaniem, nie można przeciwstawić sobie na jednej płaszczyźnie. Gdyby chciał to zrobić, oznaczałoby to, że stuprocentowy lekarz nie może być artystą, a stuprocentowy artysta nie może mieć innej profesji. Rzeczywistość jest wielowymiarowa.

Co było pierwsze? Sztuka czy medycyna?

LL: Sztuka. Najpierw była fotografia. Od razu po maturze miałem ambicje, aby dostać się na wydział lekarski. Byłem tak pewny sukcesu, że dokumenty złożyłem tylko w jedno miejsce (właśnie na UMB) i na jeden kierunek. Spędzając wakacje na Shelter Island (NY), czekałem tylko na dobre wiadomości, które nie nadeszły. Miałem jeszcze chwilę, żeby stworzyć „plan B” i idąc za głosem serca, zacząłem studia w kierunku fotografii. Po roku podszedłem do matury raz jeszcze i dostałem się na kierunek lekarski na UWM (w Olsztynie). W trakcie zajęć w Collegium Anatomicum pojawiły się myśli o tym, co chciałbym w życiu robić (z relacji świadków moją szczególną uwagę przyciągały zęby ówczesnych „pacjentów”). Podzieliłem się moimi rozterkami z przyjacielem (obecnie neurochirurgiem). Obawiałem się przywiązania do szpitala w trakcie przyszłej specjalizacji oraz swego rodzaju zależności, która wpisuje się w karierę klinicysty. Powiedziałem mu, że rozważam porzucenie medycyny. Przemek powiedział krótko: „Więc zrób to!”. I tak zrobiłem, a jesienią już odbierałem złoty indeks na stomatologii UMB. Po skończeniu studiów i stażu zerwałem na chwilę kontakt z medycyną w ogóle i wyjechałem do Poznania na Akademię Sztuk Pięknych, aby dokończyć studia fotograficzne. Chciałem zobaczyć, jak pracują mistrzowie, jak wygląda świat wielkiej sztuki od zupleca. Egzamin wstępne były na tyle pomyślne, że w zasadzie bez licencjatu mogłem rozpocząć studia magisterskie.

Opowiedz o tym?

LL: Poza pozytywnym wynikiem egzaminu wstępnego i oceny portfolio, warunkiem rozpoczęcia jest ukończenie studiów pierwszego stopnia albo... studiów drugiego stopnia. W trakcie rozkładania portfolio zostałem poproszony o przedstawienie swojej dotychczasowej edukacji i licencjatu. Powiedziałem, że moja historia o licencjacie będzie bardzo krótka, bo go nie mam (śmiech), ale

wiem, że nie ma przeciwwskazań prawnych, by po studiach drugiego stopnia rekrutować się na kolejne. Usłyszałem, że owszem, nie ma przeciwwskazań, ale wymagana jest znajomość historii sztuki, filozofii fotografii i teorii obrazu. I musiałem się wykazać. Na egzamin pojechałem z dwoma projektami: Corpus hominis, który powstawał w Białymstoku oraz Autopsia – trwającym do dziś, w którym fotografuję zwierzęta post mortem. Rozmowa kwalifikacyjna zakończyła się pytaniem: „Czy Corpus hominis to była pańska pierwsza, indywidualna wystawa?” Odpowiedziałem, że tak. „Mam wrażenie, że nie ostatnia. Witamy!”

Kiedy studiowałeś w Poznaniu, nie brakowało Ci kontaktu z medycyną? W końcu była to dwuletnia przerwa.

LL: Brakowało. Ale w tym samym stopniu, jak w trakcie studiów medycznych brakowało sztuki. Dopiero stąpanie pomiędzy tymi dwoma rzeczywistościami daje mi poczucie równowagi. Przebywanie za długo w medycynie może być niebezpieczne. I w drugą stronę.

Jak połączyć sztukę z medycyną?

LL: Jak tylko chcesz! (śmiech). Trzeba znaleźć jakąś metodę. Pożenić naukę ze sztuką prosto nie jest, ale próbować warto. Tak się dzieje w Art and science. W tym nurcie organizowana była, przez berliński Art and Science Node, ostatnia wystawa w rzymskim Orto Botanico, w której brałem udział. Prace niektórych autorów rodziły pytania: czy oby na pewno jest to działanie artystyczne? To jest właśnie takie pogranicze, gdzie się manewruje pomiędzy jednym i drugim. Każdy musi znaleźć w tym swoją drogę. Choć z drugiej strony może czasem nie warto pytać „co to jest?”, a raczej „jak tego użyć?”.

Czy Twoja wystawa Corpus hominis nie jest właśnie takim połączeniem?

LL: Tak, jest. Dlatego spotkałem się z opiniami, że to może nie jest do końca sztuka. Ale słyszałem też, że ktoś się obraził, bo mammografia była do góry nogami. Oczywiście, że była i to celowo! (śmiech) Klatki z radiowizjografii zdarzało mi się łączyć w jeden obraz, a immu-





nohistochemię pokazywać w negatywie. Za bardzo jesteśmy przyzwyczajeni do „wyczynowego” patrzenia. Nie chodziło mi o funkcję diagnostyczną obrazów. Chyba, że mówilibyśmy o autodiagnozie odbiorcy.

Chciałabym spytać również o Twoją najnowszą wystawę – Future of plants and humans. Kiedy i gdzie narodził się pomysł?

LL: Dostałem propozycję wystawy w Rzymie i jedną ze szklarni Orto Botanico do dyspozycji. To mnie bardzo przekonało, bo ze szklarnią związany był mój pomysł dyplomowy (którego nie realizowałem). Szklarnie funkcjonują na pograniczu naturalności i sztuczności. A nawet nie tyle funkcjonują na pograniczu, co łączą jedno i drugie. To przestrzeń, która teoretycznie odtwarza środowisko naturalne, ale z drugiej strony to twór syntetyczny. Coś sztucznego, co pozoruje warunki naturalne. We wnętrzu chciałem umieścić źródło światła na tyle mocnego, aby przyciągało uwagę z daleka, ale oglądane z bliska rodziło dyskomfort. Światło budzi zazwyczaj pozytywne skojarzenia – dzięki niemu możemy funkcjonować, daje nam ciepło i chęć do życia, ale już światło laboratoriów, szpitali, urządzeń elektronicznych jest chłodne, puste, budzące lęk. To kolejny element ambiwalentny. Światło z innym spektrum, z inną częstotliwością staje się trudne do zniesienia.

Organizator powiedział też, że przez pięć lat prowadzili badania nad cykorią i wykorzystaniem inuliny w medycynie, i czy mógłbym jakoś do tego nawiązać.

Jak to połączyłeś?

LL: Nie było łatwo przekonać mnie, żebym swoje dotychczasowe zainteresowania przeniósł na rośliny. Zacząłem czytać o cykorii (*Cichorium intybus*) i zacząłem ją zbierać z okolicznych terenów, by później zrobić jej rentgenogramy. A cykoria ma swoje humory i wyczaje.

Jak zrobić rentgen cykorii (śmiech)?

LL: Trochę tak jak ludzki (śmiech). Najpierw musieliśmy zrobić testy, czy tkanki roślinne, korzenie, kwiaty będą widoczne. Okazały się bardzo dobrze widoczne. To była bardzo owocna współpraca z całym Zakładem Radiologii. Drzwi i serca ZR są otwarte na sztukę! Robiliśmy zdjęcia liści. Miałem nadzieję, że uda się zrobić ich pięć... A dostawałem tych zdjęć pięćdziesiąt. Angażowało się kilka osób, które donosiły, sprawdzały i same proponowały, że może zróbmy kolejne, zwiększymy napięcie albo zmniejszymy czas, może tak będzie lepiej. Było lepiej niż się nawet spodziewałem, choć jest duża szansa, że przekroczyliśmy dawkę graniczną dla kwiatów polnych.

To super, bo czasem wydaje się, że nie wszyscy rozumieją, że można mieć pasję nie tylko tą medyczną albo wykorzystywać medycynę do innych celów.

LL: W mojej działalności czasem jestem zmuszony przekonać badaczy do rzeczy, których dana osoba na co dzień nie robi. Celem sztuki nie jest rozumienie, dlatego nawiązanie relacji ze światem nauki bywa wyzwaniem, bo w badaniach naukowych chodzi jedynie o „poszukiwanie prawdy”. Na pytanie: „co chce Pan zbadać, odkryć tutaj?” często nie mam zbyt dobrej odpowiedzi. Nie o rozumienie chodzi, ale o odczuwanie.

Na koniec chciałam spytać, co jest dla Ciebie inspiracją jako artysty-fotografa?

LL: Samo medium. Maria Pawlikowska-Jasnorzewska ma taki wiersz: „Gdy się miało to szczęście, które się nie trafia;/ czyjeś ciało i ziemię całą;/ a zostanie tylko fotografia,/ to – to jest bardzo mało...” Fotografia zawiera w sobie naiwne skojarzenia - czasem zdaje się mylić z obrazem czegoś lub kogoś prawdziwego. A w rzeczywistości jest tylko wycinkiem z czasu i kadrem z pola widzenia. To kruche medium. I ta kruchość jest urzekająca. ■

Rozmawiała Róża Maria Huszcza



Skóra, w której żyjemy

Mówi się, że oczy to zwierciadło duszy. Szczerze, średnio się z tym zgadzam. Bo co można zobaczyć, patrząc komuś głęboko w oczy? Kolor tęczy i ewentualnie rozszerzone źrenice. Podobno to taki test, czy przypadliśmy do gustu osobie, z którą się spotykamy. Ostatnio usłyszałam to na randce:

- Podobam Ci się Róża. Masz takie rozszerzone źrenice – powiedział pewnym siebie głosem i znacząco uniósł brwi, dumny sam z siebie.

- Cóż, Ty też masz rozszerzone źrenice, ale to dlatego, że po prostu jest ciemno. Mogę Ci wytłumaczyć jak działa mięsień rozszerzacz źrenicy – koniec historii, więcej się nie spotkaliśmy. Może dlatego, że serio opowiedziałam mu, jak ten mięsień działa.

Ale co w takim razie możemy zobaczyć, patrząc na naszą skórę?

Ja widzę to, czy się wyspałam, wtedy cera jest promienna i wygląda zdrowo. Kiedy wstanę rano, żeby się uczyć, od razu mówią mi o tym spuchnięte oczy. Po męczącym dniu w odbiciu widzę głębokie zmarszczki na czole, które, po odpowiedniej ilości snu i kremu ze śluzem ślimaka, znikną rano. Swoją drogą, po trzytygodniowym maratonie bloku z diagnostyki laboratoryjnej i spania bardzo krótko, nawet krem z dupska ślimaka i jadeitowy roller do twarzy trzymany w zamrażarce już nie pomogły. Ciało właśnie przez skórę mówiło mi bardzo wyraźnie, że potrzebuje odpoczynku.

Na swojej twarzy widzę również stres czy niewłaściwą dietę, kiedy pojawi się na niej parę wyprysków. Widzę również, jak spędziłam ostatni wieczór. Na przykład na namiętnej nauce toksykologii (to wersja dla moich rodziców).

Tutaj przytoczę Wam anegdotkę. Moja koleżanka poszła z uporczywym kaszlem do lekarza rodzinnego. On ją osłuchiwał, nie stwierdził nic niepokojącego, ale z ogromną troską spytał:

- A te zmiany skórne to od dawna Pani ma? – biedna nie wiedziała, o czym on w ogóle mówi.

Chwilę musiała się zastanowić. Nagle doznała olśnienia:

- Och nie, to malinka – odpowiedziała zawstydzona. Lekarz wybuchł śmiechem i powiedział, żeby poszła do dermatologa, ciekawe co on powie. Tutaj więc sugestia dla przyszłych lekarzy – dobry wywiad to podstawa.

Skóra jest też niejako naszą wizytówką. To w końcu pierwsza rzecz, którą widzimy, patrząc na kogoś. Myślę, że jest jednakowo ważna dla kobiet, jak i dla mężczyzn, chociaż panie na pewno przywiązują większą wagę do jej pielęgnacji. Panom wystarczy krem z Lidla za 2,50, ewentualnie po prostu nic i też będzie dobrze.

Chociaż tutaj wyjątki potwierdzają regułę – spotkałam mężczyzn, którzy tak samo jak ja byli zafiksowani na punkcie serum z witaminą C, używania SPF-u i bardzo chętni, żeby kiedyś zrobić sobie botoks. Ale byli z lekarskiego, to wszystko wyjaśnia. Wiecie, że podobno studenci medycyny są o wiele starsi biologicznie niż ich rówieśnicy?

Tutaj mogę przytoczyć swojego ulubionego mema. Na zdjęciu pomarszczona starowinka i podpis: „Medycyna wcale nie jest stresująca. Janet, 26 lat”.

Ale jeśli rozmawiamy o skórze, nie można nie powiedzieć również o makijażu. To dzięki niemu dziewczyny potrafią ukryć trądzik, cienie pod oczami, powiększyć sobie oczy, „odchudzić” twarz bronzem (ja robię tak cały czas, przez co muszę tłumaczyć babci, że wcale nie schudłam ostatnio), zaróżowić policzki, aby wyglądały zdrowo i rozświetlić twarz drobkami rozświetlacza. Makijaż dodaje nam pewności siebie, upiększa, ale też chowa. Umiemy schować pod jego warstwą zarwaną nockę, kłopoty z cerą i złamane serce. Jak w piosence Alessi Cary Scars To Your Beautiful: „Cause covergirls don't cry after their face is made”. Czyli dosłownie: „Dziewczyny z okładek nie płaczą, kiedy ich twarz jest zrobiona”.

Robimy makijaż na różne okoliczności, zajęcia czy siłownię. Słyszymy wtedy, że wyglądamy pięknie, że obie kreski są równe (to zawsze test na kłamstwo, bo nigdy nie są, no chyba, że ktoś ma astygmatyzm), że w ogóle nie widać wczorajszego świętowania zdanego egzaminu z patomorfy, ani całonocnego maratonu płaczu po bolesnym rozstaniu.

To taki sam wybieg, jak powiedzenie że wszystko jest „okej”, kiedy wcale nie jest.

A kiedy tylko zaryzykujemy pójdzie bez naszej ochronnej tarczy, wszyscy wokół pytają: Nie wyspałaś się? Jesteś chora? Źle się czujesz? Co Ty tak źle wyglądasz?

Tak jakby nie było nadal społecznego przyzwolenia na bycie nieidealną, czyli po prostu na bycie sobą. Bo ludzi idealnych nie ma, kobiet również. Tę lekcję wszyscy powinni odrobić już dawno.

Co do makijażu lub jego braku, podzielę się z Wami swoją historią. Przez całe swoje życie nie miałam problemów z samooceną. Do czasu kiedy poznałam mojego byłego chłopaka. Nigdy nie powiedział, że wyglądam dobrze w czymkolwiek (może

poza sukienką na wesele wybraną przez jego mamę), a za to lubił zasugerować, żebym zrobiła sobie kreski, pomalowała jednak te paznokcie i że to naprawdę ty Róża na tym zdjęciu w dresie i bez makijażu? Naprawdę to TY? Wtedy uwierzcie, Wasza samoocena leci w dół. I to w takim tempie, że nawet nie wiecie, kiedy przestajecie wierzyć, że naprawdę bez tego wszystkiego wyglądacie jeszcze dobrze.

Na szczęście są też mężczyźni oraz wspierające kobiety (które lubię nazywać siostrami, bo kobiecość powinna być właśnie siostrzeństwem), którzy spojrzą na Was rano z burzą nieulożonych włosów na głowie, poduszką odcisniętą na twarzy i powiedzą, że takie właśnie jesteście piękne. Bo po prostu jesteście sobą w 100%. I tylko (albo aż) będąc sobą, jesteście najpiękniejsze na świecie.

To właśnie chciałam Wam powiedzieć. Patrzmy na siebie z życzliwością. Na siebie samych, ale też na innych. Bo w końcu to skóra, w której żyjemy, jest odbiciem naszej duszy. ■

Róża Maria Huszcza

Femicierpliwość

Umówiłem się ze starą znajomą na spotkanie po zajęciach. Myślałem, że spotkamy się po zajęciach - około 10:30 tego dnia. Chciałem dać jej margines czasu. Postanowiłem poświęcić pół godziny i napisałem, że spotkamy się o 11:00.

- Nie no tak wcześnie to nie dam rady, mam mokre włosy.

Wiedziałem już, że trzeba uzbroić się w cierpliwość, ale dla zabawy jeszcze dopytałem, jak długo suszy się włosy.

-Nieee jeszcze makijaż muszę zrobić.

No tak, „suszenie włosów”. Nie wałkowałem dalej tematu, tylko oddałem jej inicjatywę. Strach pomyśleć, że od mojego pisania wszystko przedłuży się jeszcze bardziej.

Czekanie na kobiety jest nieodłącznym elementem życia społecznego, jak entré w high-endowej restauracji. Gdy sam kiedyś byłem kelnerem, każdemu gościowi podawaliśmy razem z menu czekadło. Dzięki temu nabierał apetytu na główne danie i w tym czasie przekonywał się w 100%, że naprawdę tego chce. Parafrazując tę analogię, kobiety jakby nieświadomie i trochę przypadkiem sprawiają, że te spotkania są bardziej interesujące. Niczym wyczekane święta i choinka z prezentami, gdy byliśmy mali.

Czekamy nie tylko na makijaż, włosy, ubranie czy któreśdziesiąt już z kolei story na instagramie. Idąc przez jakiegokolwiek centrum handlowe w Polsce, a może i na świecie, próżno znaleźć jakąś wolną kanapę - wszędzie odpoczywają zmęczeni mężowie, ojcowie, bracia i partnerzy obładowani stosem toreb z okolicznych sklepów.

A w świecie zwierząt?

Kto rządzi mrówkami i pszczołami? Królowe, nie kto inny. To od nich zależy czy i gdzie zostanie założone gniazdo, wszystko jest budowane wokół nich i właśnie to na nie trzeba czekać jeśli chodzi o powiększanie kolonii. Każdy osobnik też jest zobowiązany poświęcić swoje życie dla przetrwania kolonii w trudnych leśnych warunkach.

Kto jest dominujący w związku lew - lwica? Król Lew Disney'a się nie liczy, w rzeczywistości to lwica wybiera partnerów i to dla niej urządza się polowania. Lew podejdzie do młodych i na nie warknie? Musi to później dobrze przemyśleć, bo szybko samica nie da się zbliżyć do rodziny. Oczywiście tutaj nieustannie trzeba czekać, aż będzie trzeba zaspokoić jej potrzeby.

Czy muszę wspominać o modliszce? Nie dość, że samiec całe życie czeka na kopulację, szuka partnerki i musi ją do siebie zachęcić, to samica po fakcie jest tak głodna (a kto wie - może po prostu łakoma), że odgryza mu głowę. Dobrze, że my możemy zamawiać pizzę... Może jednak wcale nie mamy tak źle? Ostatecznie cierpliwość tworzy prawdziwy męski charakter, a to kobiety uwielbiają.

Zakończę cytatem mojego ulubionego Sufiego - Rumiego: „Cierpliwością nie jest siedzenie i czekanie, to patrzeć w przód. To gdy patrzysz na kole i widzisz różę, gdy spoglądasz na noc i widzisz dzień. Miłość jest cierpliwa i wie, że księżyc potrzebuje czasu, żeby się odsłonić”. ■

Hubert Korowicki

Stanisława Leszczyńska

– położna z Oświęcimia,
która inspiruje młode pokolenia



Gdyby dobrzy ludzie nie robili przyzwoitych rzeczy ze strachu, to świat byłby jednym wielkim pobojowiskiem. Niekiedy przypada ludzkości żyć w „ciekawych czasach”, kiedy ich odwaga i dobroć jest wystawiana na próbę. W obozie koncentracyjnym często niemożliwym do wykonania było przeżycie, co dopiero znalezienie i zachowanie człowieczeństwa. A jednak zdarzały się jednostki, które nie dość, że przetrwały obóz, to pomogły w tym innym i dokonywały czynów zgodnych ze swoim sumieniem, często umykając karze śmierci.

Niezmiernie miło mi zapoznać Czytelników właśnie z taką jednostką (notabene z mojej branży). Stanisława Leszczyńska to polska położna, która w latach 1943-1945 z narażeniem własnego życia ratowała matki i noworodki w obozie Auschwitz-Birkenau. Przez 38 lat wykonywania zawodu podczas przyjmowanych przez nią porodów nie umarło żadne dziecko. Przyjęła (nazewnictwo jest tutaj bardzo ważne, ponieważ porodu się nie odbiera - „odebrać” można życie, a „przyjąć” na świat) ponad trzy tysiące porodów u Polek, Żydówek, Rosjank, Cygank, Litwinek i każdej rodzącej, która trafiła pod jej skrzydła. Warunki były opłakane - ciężko było zdobyć wodę czy czyste tkaniny, gdzieś straszły szczury wielkości kotów, a epidemie chorób zmieniały się jak w kalejdoskopie. Do 1943 roku wszystkie noworodki w obozie były uśmiercane poprzez topienie w beczułce lub wyrzucenie przed blok na pożarcie szczurom. Cięża stanowiła wyrok śmierci - ciężarne otrzymywały w dokumentach skrót SB, który pozwalał na ich egzekucję bez sądu. Po porażce Niemiec na froncie w drugiej połowie 1943 roku nie-Żydówki mogły utrzymać dzieci przy sobie, jednak najczęściej umierały one śmiercią głodową, z powodu chorób i z zimna. Prawdziwym cudem jest to, że aż trzydziściorgu noworodkom udało się ująć z życiem z KL Birkenau. Dla Stanisławy Leszczyńskiej dzielenie dzieci względem rasy było niedopuszczalne. Nie prowadziła jednak otwartej walki z systemem obozu - cicho i rozważnie lekceważyła rozkazy o niepodwiązywaniu pępowiny dzieciom żydowskim, załatwiała po kryjomu ligninę, środki aseptyczne, czystą wodę, była matką dla wszystkich matek w obozie. Co ciekawe, zdobyła szacunek dr Mengele, zdając raport na temat zakażeń

połogowych i śmiertelności wśród matek i noworodków, którym nie mogły się poszczycić najlepsze kliniki niemieckich uniwersytetów, dzięki czemu mogła naginać prawdę i zapobiec wywózce niektórych dzieci o aryjskiej urodzie do Nakła, a jeśli się to nie udało, znaczyła takie dzieci tatuażem w nadziei, że kiedyś się znajdą.

Mimo heroicznego dokonania, PRL zapomniał o niej i nie wspominał na stronicach podręczników do historii. Dlatego tak ważnym jest, by współcześnie znać tę postać, szczególnie będąc pracownikiem ochrony zdrowia. W 2021 roku SKN Republika Wolnej Myśli, składające się wtedy w większości ze studentek położnictwa, postanowiło okazać szacunek położnej Leszczyńskiej, sadząc dąb pamięci przy Zakładzie Zintegrowanej Opieki Medycznej. Wydarzenie odbiło się echem w środowisku medialnym Białegostoku, dzięki czemu dowiedziała się o nim Aleksandra Sadokierska, reportażystka Polskiego Radia Białystok i zaproponowała stworzenie reportażu o Stanisławie Leszczyńskiej w mieście, w którym położna spędziła prawie całe swoje życie, Łodzi, połączony z premierą filmu o Leszczyńskiej w Teatrze Wielkim. Grupą studentek położnictwa, wtedy jeszcze na drugim roku (w składzie Justyna Żygałło, Natalia Gago, Teresa Zajkowska i ja), oczywiście chętnie przystaliśmy na ten pomysł. Pod koniec maja tegoż roku pojechaliśmy na wyjazd studyjny do Łodzi, aby przejść śladami Stanisławy Leszczyńskiej z wcześniej przygotowaną mapą na podstawie książki Marii Stachurskiej i w ważnych dla tej położnej miejscach wspominać jej życie. Miałyśmy okazję odnieść się do realiów jej czasów względem tego, z czym spotykamy się na początku naszej drogi do bycia położną w szpitalu i na uniwersytecie, co czułyśmy, czytając „Raport położnej z Oświęcimia” napisany przez położną Leszczyńską 20 lat po opuszczeniu obozu, jak rozumiemy jej słowa na końcu „Raportu”



o tym, by jako połoźne stawać w obronie praw życia mimo tendencji przeciw niemu.

Reportaż „Przewodniczka matek” otrzymał złotą statuetkę w kategorii „Dokument” w XVII Ogólnopolskim Konkursie Reportażystów „Melchiorzy 2022”

za „autentyzm i świeżość spojrzenia oraz audialne walory opowieści”. Można go posłuchać na stronie Polskiego Radia Białystok. ■

Wiktoria Ciok

Posttraumatyczna mądrość

Zauważam wpis Tunii całkowicie przypadkiem. Bez głębszego zastanowienia przeglądałam internet, kiedy jej słowa zwracają moją uwagę. Coś kłuje mnie w sercu, szklą mi się oczy. Jest dziwnie spokojna i pewna siebie. Mówi o swoich doświadczeniach, przemocy seksualnej, traumie, stresie pourazowym. O wszystkim, co zawsze głęboko mnie poruszało. „Nie jestem żadną ofiarą” - kołacze mi w głowie głos Tunii, gdy powoli przypominają mi się wspólne, ciepłe chwile. Jak to możliwe, że autorka posta i radosna, wiecznie uśmiechnięta dziewczyna ze wspomnień to ta sama osoba?

Zdobywam się na odwagę. Piszę: „dziękuję”. Dopiero po chwili dopada mnie niepokój. Czy to na pewno był dobry pomysł? Czy to nie za dużo? Przecież tak dawno nie rozmawialiśmy. Czy nie poczuje się urażona? Moje wątpliwości okazują się bezzasadne, gdy Tunia od razu pokazuje, że cieszy się z mojej wiadomości. Długo rozmawiamy na bardzo różne tematy: od „co u ciebie” po „terapia uratowała mi życie”. Taka dziwna słodko-gorzka mieszanka. Tunia poleca mi kilka pozycji, aby pomóc mi oswoić się z tematem. Jedną z nich jest: „Co ci się przydarzyło - rozmowy o traumie, odporności psychicznej i zdrowieniu”. Autorami są Oprah Winfrey i dr Bruce D. Perry. Fragment książki znajduję na YouTube. Po wysłuchaniu godzinnego audiobooka jestem wykończona. Mimo tego, że temat jest dla mnie niesamowicie trudny, kontynuuję jego zgłębianie. Można by ten dziwny proceder odkrywania nazwać formą masochizmu. Nieważne, chcę wiedzieć więcej. Po prostu muszę.

Ostatnio jestem w czytelnym ciągu trudnych do przetrwania lektur: „Świat bez kobiet”, „Niegreczne”, „Głodne”. Dramat polskiego feminizmu, realia życia dzieci z ADHD i autyzmem, zaburzenia odżywiania - krótko mówiąc: sama słodycz życia. Słucham tych audiobooków w drodze na uczelnię, podczas mycia naczyń czy pakowania ciastek do koszyka w supermarkecie. Dochodzę do wniosku, że chyba muszę wykonywać najbardziej trywialne czynności, aby móc przyswajać tak obciążające treści. Niby mimochodem, niby przy okazji wdzierają się do mojej świadomości.

Jednak żadna z wymienionych książek nie dobiła mnie tak jak „Beze mnie jesteś nikim - przemoc w polskich domach”. To już trzeci reportaż Jacka Hołuba, z którym miałam (nie)przyjemność się zapoznać. Autor nigdy jeszcze mnie nie zawiódł. Z głę-

bokim zainteresowaniem obserwuję to, jak potrafi spojrzeć na ludzkie historie z tak wielu perspektyw. Podziwiam umiejętność wzniesienia się ponad sztywne ramy stereotypów otaczających biedę, chorobę, przemoc. „Beze mnie..” to coś więcej niż obraz męża bijącego żonę. Jacek Hołub kreśli trudny portret całego polskiego społeczeństwa. Według badań trzydzieści procent dorosłych Polaków potwierdziło, że było sprawcami przemocy w rodzinie. Ta myśl mnie nawiedza, żyje w mojej głowie bez płacenia czynszu. Fakty, jakie przytacza autor, są niezwykle trudne do przyjęcia. Jak to? Na pewno nie jest tak źle. Chciałabym wierzyć, że jest lepiej, chociażby dla własnego spokoju ducha. Jednak, jak zwykle, wybieram samoudrękę. Jako przyszła lekarka muszę oswoić się z podobnymi faktami. Muszę uczyć się myśleć wielowymiarowo, przeświecać chorego.

Przypomina mi się pewna pacjentka. Trafiła do szpitala z urazem głowy. Zrobiło jej się słabo na przystanku autobusowym i po prostu osunęła się na ziemię. Dlatego cała moja szóstka właśnie w tym kierunku mozolnie zbierała wywiad. Zapytana o alergie, chora odpowiedziała z uśmiechem, że ma uczulenie „na faceta”. Zaśmialiśmy się również, tym bardziej, że pani lubiła sobie pożartować i wydała się dość przebojowa ze swoimi brokatowymi dresami i neonowymi paznokciami. Dopiero później zostaliśmy uświadomieni przez lekarza, że historia naszej pacjentki jest zupełnie inna. Trafiła do szpitala po stłuczce. Niewielkie szarpnięcie wywołało u niej tak silną reakcję, że straciła przytomność i uderzyła się w głowę. Okazało się, że przez wiele lat doświadczała przemocy ze strony męża: upokarzanie, siniaki na rękach, podbite oczy, pęknięta błona bębenkowa. Wszyscy byliśmy w ciężkim szoku. To zdarzenie na zajęciach klinicznych sprawiło, że zaczęłam się zastanawiać, jak często przemoc nie widać, jak często niczego nie da się zauważyć.

Znów myślę o Tunii. Podziwiam drogę, jaką przeszła, aby stanąć na nogi, utrzymać się na nich i móc z radością kroczyć przez życie. Zachwyca mnie to, jaką siłaczką się stała. Z okazji Dnia Kobiet przesłała mi piękne, siostrzane życzenia. Nie będę ich tutaj przytaczać. Są tylko moje. Powiem tylko, że są pełne wsparcia, ciepła i posttraumatycznej mądrości. ■

Natalia Olszewska

Wiosenne rumieńce, czyli czy warto stosować krem z filtrem?



Słonecznych dni przybywa, a wraz z nimi rumieńców. Zdawałoby się, że są one oznaką miłosnych uniesień, które rozlewają się na twarzach, jak brzegi Narwi wiosną.

Nic bardziej mylnego, rumieniec oczywiście oblewa blade policzki, jednak jest oznaką pierwszych promieni słonecznych. Kluczowe jest, aby zabezpieczyć skórę, przed zbyt intensywnym działaniem słońca.

Niezależnie od pory roku powinniśmy chronić naszą skórę przed nadmiernym promieniowaniem ultrafioletowym. Szczególnie wiosną, gdy ekspozycja drastycznie wzrasta.

Pomimo złej sławy i wielu negatywnych skutków, ekspozycja na słońce przynosi szereg korzyści. Główną właściwością jest synteza witaminy D3. Promieniowanie działa przeciwdepresyjnie, poprawia cyrkulację krwi, stosowane jest także w terapii przeciwgruźliczej. Promieniowanie UV stanowi podstawę w leczeniu wielu dermatoz, np. łuszczycy. Nadmierna ekspozycja przynosi jednak wiele działań niepożądanych, ale przejdźmy do meritum. Czym są filtry promieniochronne? Co to jest ten SPF? I który krem z filtrem wybrać?

Substancje promieniochronne (tzw. filtry przeciwsłoneczne) są to związki dodawane do formułacji kosmetycznych, w celu ochrony skóry przed promieniowaniem UVB oraz częściowo również UVA. Jak wiemy promieniowanie UVB odpowiada za odczyn rumieniowy na skórze, oparzenia słoneczne, czy fotodermatozy. UVA zaś dociera w głąb skóry i indukuje procesy fotostarzenia.

Ze względu na działanie, filtry przeciwsłoneczne możemy podzielić na dwie podstawowe grupy: fizyczne oraz chemiczne. Fizyczne działają na zasadzie odbicia promieniowania ultrafioletowego.

Wykazują działanie dużo mniej drażniące na skórę, niż te zaliczane do grupy chemicznych. Szczególnie polecane są dla skóry dziecięcej, dla skór z dermatozami oraz tych szczególnie wrażliwych. Jedyną ich wadą jest to, że umieszczając je w składzie kosmetyku, ciężko uzyskać wysoki współczynnik fotoprotekcji. Do najpopularniejszych filtrów fizycznych zaliczymy: ditlenek tytanu oraz tlenek cynku. Znaleźć je można w składach kosmetycznych jako: ditlenek tytanu - Titanium Dioxide, tlenek cynku - Zinc Oxide. Oprócz właściwości fotoprotekcyjnych wykorzystywane są jako pigmenty w kosmetykach, stąd też kremy z ich zastosowaniem mogą dawać efekt zbielenia skóry i zmatowienia.

Przechodząc do drugiej grupy, filtry chemiczne działają na zasadzie pochłaniania energii świetlnej i konwertowania jej w energię ciepłą. W porównaniu z pierwszą grupą mogą częściej wykazywać działanie drażniące na skórę oraz wywoływać alergie. Do filtrów chemicznych, najczęściej spotykanych w preparatach kosmetycznych, zaliczymy: oktocyrylen (Octocrylene), trisiloksan drometrisolu i jego pochodne (Silatrisol, Mexoryl XL, Mexoryl SX).

Co to jest SPF?

SPF, czyli Sun Protection Factor, czynnik ochrony przeciwsłonecznej. Opisuje zdolność kosmetyku do protekcji przed promieniowaniem UVB. Im wyższy jego współczynnik, tym dłużej ochroni nas przed powstaniem pierwszego rumienia na skórze. Co to znaczy? Czynnik SPF jest wielokrotnością naszej ekspozycji na promieniowanie. Jeżeli pozostajemy na słońcu przez 20 minut, posmarowani kremem z filtrem o współczynniku SPF 15, wydłuża on nam czas, bez widocznego rumienia 15-krotnie. Taki krem pozwoli nam na bezpieczne opalanie, aż do 5 godzin. Jednak to tylko teoria. Trzeba wziąć pod

uwagę, że filtr pozostając na skórze narażony jest na pot, czy czynniki zewnętrzne, które usuwają go z powierzchni skóry.

Szukając najlepszego kremu z filtrem wybieramy ten, o wysokim współczynniku fotoprotekcji (SPF 30 lub 50). Najlepszym wyborem będą mieszanki filtrów, gdzie podstawą będzie filtr fizyczny, czyli ten o mniejszym działaniu drażniącym, z dodatkiem filtru chemicznego, który nada mu odpowiednio wysoki czynnik SPF. Sięgając po krem z filtrem sprawdzimy, czy ma on w swoim składzie oleje roślinne. One również wykazują działanie promieniochronne, w bardzo szerokim spektrum promieniowania UVA i UVB. Wzbogacają także całą formułację m.in. o właściwości antyoksydacyjne, odżywcze, czy przeciwzapalne. Te obopólne działanie wykazuje, np olej makadamia, sezamowy lub olej z awokado.

Nie jesteśmy w stanie, w pełni uniknąć ekspozycji na promieniowanie słoneczne, jest to wręcz nie-

wskazane, ze względu na szereg działań pozytywnych, które wykazuje działanie słońca. Kierujemy się jednak zdrowym rozsądkiem i ograniczamy ekspozycje do minimum. Pamiętajmy, aby nakładać krem z filtrem, całorocznie, niezależnie od tego czy słońce danego dnia jest widoczne. Warto pamiętać, że promieniowanie UVA dociera do naszej skóry również przez szyby. Jeżeli spędzamy cały dzień w domu lub w aucie aplikacja kremu z filtrem jest konieczna. Nadmierne opalanie i częste poparzenia słoneczne mogą indukować nowotwory skóry, powodować szybsze starzenie się skóry, elastozę postłoneczną, czy przebarwienia. Fotoprotekcja jest podstawowym filarem profilaktyki zdrowej, młodo wyglądającej skóry, a krem z filtrem powinien stanowić wyposażenie każdej kosmetyczki, niezależnie od wieku i płci. ■

Gabriela Pęska

Trądzik różowaty okiem kosmetyologa

Trądzik różowaty (Rosacea) jest przewlekłą dermatozą o charakterze zapalnym i niejednoznacznej etiologii. Choroba manifestuje się oszpecającymi zmianami skórными w centralnej części twarzy oraz uporczywymi objawami podmiotowymi. Dolegliwości często wywierają negatywny wpływ na jakość życia pacjentów.

Określenie rzeczywistej liczby osób dotkniętych tym schorzeniem jest trudne. Podstawą rozpoznania trądziku różowatego jest ocena polegająca na wywiadzie. Nie wynaleziono dotychczas specyficznego testu diagnostycznego dla tej dermatozy. Sugeruje to, że może istnieć duża ilość pacjentów niezdiagnozowanych z łagodną postacią choroby.

Trądzik różowaty dotyka od około 1% do 22% społeczeństwa, w zależności od badanej populacji i kryteriów diagnostycznych. Szacuje się, że średnio co dziesiąta osoba na świecie jest chora. Znacznie częstszą zachorowalność notuje się wśród kobiet, lecz cięższy przebieg występuje u mężczyzn. Najczęstsza zapadalność występuje w trzeciej dekadzie życia, ale ryzyko zachorowania istnieje w każdym wieku. W piśmiennictwie odnotowano zarówno przypadki pediatryczne trądziku różowatego, jak i przypadki kliniczne o wieku powyżej czterdziestego roku życia.

Przebieg choroby składa się z cykli zaostrzeń i remisji. Objawy dotyczą głównie centralnej części twarzy, obejmując czoło, nos, podbródek i policzki. Często dochodzi do wystąpienia szczególnie niebezpiecznej postaci ocznej. Objawy dotyczą wówczas skóry powiek i struktur budujących narząd wzroku.

Do charakterystycznych objawów trądziku różowatego zalicza się uporczywy, przemijający lub utrzymujący się rumień, teleangiektazje, zapalne zmiany grudkowo-krostkowe. Czasem pojawiają się



także wypełnione ropą guzki. Często dochodzi do obrzęku skóry i ostrych lub podostrych rozszerzeń naczyń krwionośnych. W przypadkach przewlekłych może dojść do zmian deformacyjnych skóry nosa, noszących nazwę Rhinophyma.

Zmiany ulegają zaostrzeniu głównie w czasie jacekowania, miesiączki, ciąży, czy okresie okołomenopauzalnym. Czynniki wyzwalającymi objawy, jak również nasilającymi już widoczne zmiany, są

głównie: promieniowanie słoneczne, stres, wysiłek fizyczny, nagłe zmiany temperatury powietrza, wiatr, spożywanie alkoholu, przebywanie w saunie lub korzystanie z solarium, nieodpowiednio dobrana pielęgnacja skóry, spożywanie gorących posiłków i napoi, ostre przyprawy oraz niektóre leki.

Poza objawami przedmiotowymi, pacjentom dotkniętym trądzikiem różowatym doskwierają negatywne odczucia dotyczące skóry twarzy objętej zmianami, w postaci przewlekłego uczucia suchości, kłucia, pieczenia, bolesności, uderzeń gorąca i świądu.

Rokowania w przebiegu omawianej dermatozy są pozytywne. Jednakże nieleczona może doprowadzić pacjenta do licznych problemów psychicznych oraz dawać negatywne efekty skórne w postaci trwałych blizn i uporczywie nawracającego rumienia, wykwitów skórnych, oszpecających deformacji nosa, a w skrajnych przypadkach trudności z oddychaniem lub utratę wzroku.

Z punktu widzenia kosmetologa, skóra objęta trądzikiem różowatym wymaga szczególnej opieki. Istnieje potrzeba zbudowania silnego zaufania między kosmetologiem a pacjentem, w celu dobrania indywidualnego toku postępowania prowadzącego do załagodzenia objawów dermatozy oraz przeciwdziałania ich nawrotom.

Ważne jest wieloaspektowe podejście do choroby, poprzez odpowiednie edukowanie pacjenta na

temat konieczności prowadzenia właściwego stylu życia, dobranie prawidłowej domowej pielęgnacji skóry oraz dostosowanie odpowiednich procedur zabiegowych w gabinecie kosmetycznym, celowanych na konkretny problem.

W pielęgnacji domowej kluczową rolę odgrywa regularne stosowanie, odpowiednio dobranych dermokosmetyków, preparatów łączących w sobie właściwości leku i kosmetyku. Bardzo ważny jest wybór produktów o odpowiednim składzie. Stosowanie „zwykłych” lub nieodpowiednio dobranych do problemu preparatów, stwarza duże ryzyko wystąpienia nietolerancji, powodującej nasilenie objawów, czyli działanie przeciwne do zamierzonego.

W praktyce kosmetycznej na poziomie gabinetu, techniki zabiegowe powinny być dobierane indywidualnie do istniejących potrzeb. Zabiegi z zastosowaniem odpowiednio dobranych kwasów, światła i lasera, a także ultradźwięków o niskiej częstotliwości lub mikroiniekcji śródskórnych mogą dawać zadowalające efekty. Równocześnie należy unikać wszelkich procedur powodujących podgrzewanie tkanek oraz stwarzających ryzyko nasilenia rumienia. Należy także unikać silnych działań mechanicznych, powodujących stymulację skóry oraz indukujących odpowiedzi zapalne. ■

Edyta Gołaś

„Co nas trapi i jak temu zaradzić?” – pogadanka z psycholożką mgr Katarzyną Filkiewicz

Czasy mamy trudne jak zawsze, ale przynajmniej nie jesteście pozostawieni sami sobie. Bliscy wspierają rozmową, a nasza Alma Mate bezpłatną pomocą pań psycholog. Z jedną z nich miałam okazję porozmawiać na ten temat.

Zgaduję, że w każdej głowie choć raz pojawiła się myśl: „Czy to już czas na psychologa?”. Studenci szukają wsparcia w Pani gabinecie?

Jest duże zainteresowanie. Świadczy o tym chociażby to, że na przestrzeni kilku lat, gdy współpracuję z Państwem uczelnią, zwiększono ilość godzin, a cały czas są telefony, nowe osoby zapisują się na wizyty. Mam poczucie, że potrzeba przyjscia i rozmawiania jest bardzo duża.

Uważa Pani, że pandemia zwiększyła tę potrzebę?

Wydaje mi się, że to na pewno ważny element, którego nie można nie wziąć pod uwagę, bo pandemia wielu z nas różne plany życiowe pokrzyżowała. Wiele stresu i niepokoju wprowadziła do naszego życia.

Poza tym myślę, że w ostatnim czasie rośnie samoświadomość i ludzie po prostu bardziej się o siebie troszczą. Może nawet jest to „efekt uboczny” minionej pandemii.

Tak, coraz więcej mówi się na temat zdrowia psychicznego, że nie można go bagatelizować, zostawiać pewnych problemów, udawać że ich nie ma, bo niestety one wtedy z czasem narastają. Dzięki temu, że w mediach częściej mówi się na ten temat, coraz więcej osób przyznaje się do swoich problemów psychicznych czy emocjonalnych oraz do podejmowanych terapii, przestaje to być tematem tabu, tematem wstydlivym, o którym nie mówimy, którego powinniśmy się krępować, wypierać. Wręcz przeciwnie – zaczyna to być coraz bardziej normalizowane.

„Nic co ludzkie nie jest mi obce”. Jakie problemy trapią studentów? Zauważyła Pani, aby któryś z kierunków częściej zwracał się o poradę?

Kiedy rozmawiam z Państwem, to jedną z nie-

licznych informacji, jaką mi podajecie, to kierunek studiów. Mam wrażenie, że najwięcej jest studentów z kierunku lekarskiego. Dużo osób przychodzi z ogólnym problemem stresu. Czują dyskomfort, napięcie, niektórzy zauważają już objawy somatyczne w ciele. Nierzadko zdarza się, że mają już za sobą wizyty u lekarzy gastrologów, kardiologów i wszystkie medyczne przyczyny złego samopoczucia są wykluczone, a ostatnią rzeczą do zweryfikowania jest wizyta u psychologa i przeanalizowanie, na ile nasz tryb życia, stres, napięcie wpływa na to, że rzeczywiście tak źle w danym momencie funkcjonujemy. Czasami studenci zgłaszają się z trudnościami w życiu osobistym, rodzinnym – mają potrzebę, by zwierzyć się komuś z tych trudności. Na każdym etapie życia mamy różne wyzwania – osoby, które przyszły na pierwszy rok studiów – proces adaptacji, przyzwyczajania do nowego trybu nauki i wymagań. Zwróćmy uwagę, że starsze roczniki zaczynały studia w pandemii, kiedy mieliśmy naukę zdalną, więc nie mogły doświadczyć w pełni studiowania. Wróciły do swoich rodzinnych miejscowości i tak nie odczuły tej zmiany. A końcowe roczniki, wiadomo, zaczyna się lęk, obawa przed przyszłością, co dalej, jaki kierunek wybrać, jaką specjalizację, czy ja sobie poradzę w tym zawodzie, czy to były dobre życiowe decyzje.

Każdy z nas rzadziej lub częściej przeżywa trudne momenty, jak więc rozpoznać moment, kiedy należy zgłosić się po profesjonalną pomoc?

Jeżeli od dłuższego czasu widzimy, że dzieje się z nami coś niepokojącego, zauważamy zmiany w naszym samopoczuciu, funkcjonowaniu. Słyszemy informacje od osób z naszego otoczenia, że się zmieniliśmy. To na pewno są ważne sygnały, żeby się sobie przyjrzeć i zastanowić, czy jestem w stanie sam sobie z tym poradzić, czy może warto udać się do kogoś i porozmawiać. Lęk i opór przed spotkaniem jest rzeczą całkowicie naturalną, zwłaszcza jeśli nigdy nie mieliśmy kontaktu z psychologiem. Pojawia się obawa, czy zrozumie i pomoże. Może wystąpić poczucie wstydu, skrępowania przed otworzeniem się. Należy zawsze pamiętać o tym, że rolą psychologa jest niesienie pomocy drugiemu człowiekowi i obowiązuje mnie tajemnica zawodowa. Wszystko, co jest w gabinecie, zostaje w gabinecie. Żadne informacje, treści, które są tutaj poruszane, nigdzie stąd nie wychodzą. Wizytę u psychologa można traktować jak wizytę u lekarza. Gdy coś nas boli, to idziemy do lekarza i opowiadamy o stanie zdrowia. Podobnie jest u psychologa – gdy dokuczają nam jakieś emocje, nie potrafimy sobie z nimi poradzić – idziemy właśnie do takiej osoby i o tym opowiadamy.

Nasuwa się pytanie, czy do pierwszej wizyty u psychologa należy się przygotować?

Niektórzy próbują ten chaos myśli, uczuć sobie uporządkować i jest im łatwiej, jeżeli sobie pewne

rzeczy zanotują, więc jak najbardziej w taki sposób można się przygotować. Natomiast żadnych specjalnych przygotowań na takie spotkanie nie potrzeba. Warto pamiętać, że poruszamy tylko tematy, na które dana osoba jest gotowa. Nigdy też nie poruszamy kwestii bardzo trudnych. Zawsze mamy prawo powiedzieć „nie, to jest dla mnie za trudne, nie mam ochoty odpowiedzieć na dane pytanie” i to jest okej. Pierwsza wizyta jest wizytą rozpoznawczą. Zbierany jest wtedy wywiad, zadawane są pytania, odnajdywany cały kontekst, jak wygląda sytuacja życiowa i codzienne funkcjonowanie. Wszystko to po to, żeby nakreślić, z czym mamy do czynienia i wyznaczyć cele do pracy. Ustalamy, jakiej formy wsparcia chciałaby ta osoba od psychologa, żebyśmy mogli wspólnie zdecydować, czy wsparcie psychologiczne będzie najkorzystniejszym oddziaływaniem, czy jest potrzeba psychoterapii, czy może wizyty u lekarza psychiatry.

I co dzieje się dalej? W jaki sposób rozmowa z psychologiem może pomóc?

Samo przyjście i otworzenie się przed kimś, opowiedzenie o swoich trudnościach, często już przynosi ulgę. Zwłaszcza dla osób, które nie są z Białegostoku i nie mają jeszcze na miejscu bliskich osób, którym mogłyby się zwierzyć. Natomiast jeżeli chodzi o pomoc psychologiczną, to na pewno psycholog nie udziela takich rad, że coś trzeba, powinno się zrobić. Bardziej wygląda to na zasadzie zadawania pytań, które mają na celu zwrócenie uwagi danej osoby na konkretny problem. Próba spojrzenia na te trudności z innej perspektywy. Wtedy w tej osobie uruchamiają się procesy, które pozwalają jej na znalezienie rozwiązania z sytuacji.

Wymienia Pani różne, z pozoru bliskie sobie specjalności. Kiedy więc udać się do psychologa, kiedy do psychoterapeuty? A może wybrać psychiatrę?

Psycholog jest osobą, do której się zgłaszamy, gdy mamy problem ze stresem, napięciem, przeżywamy kryzys emocjonalny, mamy trudności w relacjach czy zmagamy się z chorobą. Jego rolą jest oferowanie wsparcia i konsultacji. Psycholog nie ma uprawnień do prowadzenia psychoterapii. Z poważniejszymi trudnościami jak zaburzenia lękowe, depresja, zaburzenia odżywiania, uzależnienia, bardziej adekwatną pomocą służy psychoterapeuta. Natomiast zarówno psycholog, jak i psychoterapeuta, może na każdym etapie zasugerować pacjentowi, by udała się do psychiatry w celu zweryfikowania potrzeby włączenia farmakoterapii lub pogłębienia diagnostyki. Rzadko zdarza się, że psychiatra jest pierwszym adresem do którego się udajemy.

Na koniec zapytam, jak sami możemy zadbać o swoje „głowy”?

Podstawą jest dbanie o balans życiowy. Co do zdrowia psychicznego, to mamy takie czasy, że żyjemy w bardzo dużym pędzie, mamy wiele wymagań, presji i często jest tak, że się w tym wszystkim trochę gubimy i zapominamy o tym, że jesteśmy przede wszystkim ludźmi. Potrzebujemy czasu na odpoczynek i regenerację, bo gdy tego brakuje, to nasilają się różnego rodzaju problemy. Musimy odpoczywać, aby później stawiać czoła wyzwaniom. Poza tym powinniśmy znaleźć przestrzeń na formę ruchu, która będzie dla nas przyjemna, cokolwiek, co da naszemu ciału wytchnienie. Dbajmy o rela-

cje, nie izolujemy się, nie spędzamy wolnych chwil sami w czterech ścianach. Bardzo ważne jest, żeby mieć relacje nie tylko w przestrzeni wirtualnej, ale również znaleźć czas na rzeczywiste spotkania.

Serdecznie dziękuję za rozmowę.

Ja również dziękuję.

Kontakt szukajcie na stronie naszej uczelni. ■

WM

Z listu Galilejskiego Konsultanta w dziedzinie kardiologii do Koryntian

Biblia wg. Szczeklika, 11 Kard 14,2

W mieście wielkim na Jordanie żyło dwóch mężów. Cnoty jednego cnotami drugiego były; grzechy jednego także i drugi popełnił. Był to mąż roztropny i mąż nieroztropny.

A było to tygodni pięć po Święcie Trąbienia, kiedy wichry zerwały się zimne, a deszcze spadły aby pożywić słońcem strudzony łan.

I wstał mąż roztropny z łoża swego, i poczuł boleść wielką w piersiach swych, w sercu ogień gorejący, duchotę ogromną i niemoc wielką, otchłani bezkresnej wizję, i strach poczuł on. I zawezwał onże rydwan ryczący, niebieskimi światłami gorejący. I przybyli jeźdźcy rydwanu, i gorzkie lekarstwo położyli pod język jego i zabrali na rydwan niebieski krzeselkiem swym. I w rydwanie śmierć on napotkał, i zbliżał się do Domu Pańskiego, acz prądem piekielnym i bolesnym wielce drogę jego zawrócono.

I do lazaretu zabrali, i krew jego nabrali, albowiem życie we krwi jest. I lampę mocarną, gorejącą światłem śmiertelnikom niepoznanym nad piersią jego postawili i serce jego ujrzeli. Rury maleńkie, a mocarne ogromnie w sercu jego ukryto, ażeby krew serce całe opływać mogła, albowiem życie we krwi jest.

I leżał on na łożu szpitalnym i wielkiej błogości zażywał.

I rzekł lekarz:

I Oto wszystko w mej mocy, cożem uczynił. Odwróć się od złych dróg, nie pal, pijaństwa i nadmiernej obfitości unikaj, albowiem grzechem ona jest i na zdrowie twe szkodzi. Ruchu zażywaj, albowiem jest on lekarstwem na chorobę twą, ważnym wielce także jak i od aptekarza lekarstwa twe. Słuchaj rad tych, a uzdrowionym będziesz.

I spał on słowa z ust jego i w sercu jego zostawały. I żył w zgodzie z nimi, i dożył wieku sędziwego i odszedł w pokoju do Domu Pana.

Był i mąż nieroztropny. Tydzień przed Świętem Jom Kippur, kiedy bracia jego strudzeni postem w wierze swej trwali, mąż nieroztropny weselił się. W karczmie hulawszy, wielką boleść w piersi swej poczuł, która na trzewia jego opadła i niby mieczem kłuła. I tak do lazaretu rydwanem go zabrali, i jako męża roztropnego i jego uzdrowili. I przysiągł on przykazań lekarskich przestrzegać, cnotliwie zdrowie swe pielęgnować.

Lecz przysięgi swej nie dochował. Lekarstwo gorzkie nie smakowało mu, grzechu obżarstwa się nie wystrzegął, tytoń palił, pijańskie uczty z braćmi swymi urządził, a w wysiłku wszelkim innymi się wysługiwał.

I nadszedł dzień sądny, kiedy mąż raz jeszcze boleść wielką poczuł, lecz nie przeląkł się jej. Cztery dni i cztery noce z boleścią żył, aż dnia targowego na ziemię upadł. I prądy piekielne, lekarstwa gorzkie, lekarza trud, któren rurę włożył w usta jego uleczyć go nie mogły. I żony modły, i ofiary składane, i kapłana posługa ostatnia życia mu nie zwróciły. I leżał on na łożu trzy dni i trzy noce, bez ruchu, jakoby martwy, a jednak żywy, jakoby śpiący; i umierał po kawałku, aż dnia czwartego serce jego bić przestało i w bólach ogromnych i cierpieniu wielkim odszedł do Domu Pana, lat mając pięćdziesiąt i cztery, ku cnotliwej żony swej rozpaczy i dziecka łkaniu.

A mąż roztropny żywot wiódł cnotliwy i lat wiele żył jeszcze.

Zaprawdę, bracia, przestrzegajcie profilaktyki wtórnej zawału serca! ■

Jakub Aleksiejuk

MAJÓWKA 2023

W tym roku układ planet jest nam przychylny. Szykujemy się na długi weekend majowy, który rozpoczniemy już 28 kwietnia w piątek, a skończymy 7 maja w niedzielę, ponieważ 4 i 5 maja to dni rektorskie. To daje nam aż 9 dni wolnego! Tylko co zrobić z tym czasem? Znajomi chwalą się lotem na Cypr, podróżą do Wiednia i weekendem w Mediolanie, a Twoje perspektywy to tylko brudne Dojlidy i przepychanie się między wrzeszczącymi dzieciakami? Możesz to zmienić! Tutaj na ratunek przychodzimy właśnie my. Podpowiemy Ci parę opcji, co fajnego można zobaczyć na miejscu lub niedaleko Białegostoku i oczywiście budżetowo.

W samym Białymstoku:

- Muzeum Pamięci Sybiru przy ulicy Węglowej 1 w Białymstoku. Liczne wystawy na temat Polaków deportowanych na Syberię podczas II wojny światowej. Bilet to tylko 20 złotych.
- „Wesoła wdówka” to operetka, którą zobaczycie w Operze i Filharmonii Podlaskiej 28, 29 i 30 kwietnia. Ceny biletów ulgowych zaczynają się od 73,50 złotych.
- Amatorom mocniejszych wrażeń polecamy pójście na strzelnicę, np. w Klubie Sportowym Kaliber przy ulicy Grunwaldzkiej 18. Pakiet „Dobry Początek” będzie Was kosztował 85 złotych, a całe zajęcia zajmą 45-60 minut.
- Dla tych co wolą inne wrażenia, polecamy park trampolin Strefa Wysokich Lotów przy ulicy Generała Władysława Andersa 40B. Wejście na 55 minut do parku kosztuje 35 złotych.
- Jeśli w poprzednim życiu mieszkaliście w amazońskiej dżungli, koniecznie idźcie do Papugarni przy ulicy Bitwy Białostockiej 7A. Bilet ulgowy to tylko 15 złotych, a możecie spędzić z papugami całą godzinę!

W okolicach Białegostoku:

- **Tykocin** – oddalony o ok. 30 km od Białegostoku. Możecie zwiedzić tam synagogę, spróbować żydowskiej kuchni w restauracji „Tejsza”, wypić kawę w uroczej Złotej kawiarence, zobaczyć przepiękny zamek oraz pospacerować brzegiem Narwi. Polecamy wszystkim fanom „U Pana Boga za piecem”, bo właśnie tam znajdował się filmowy Królowy Most. Dojedziecie autem lub autobusem. PIEROGARNIA JEST SUPER POLECAAM!
- **Kładka Śliwno Waniewo – Narwiański Park Narodowy**
Kładka znajduje się ok. 27 km za Białymstokiem, na terenie Narwiańskiego Parku Narodowego. Jest to idealne miejsce na spacer (szczególnie polecam wybrać się przed zachodem słońca, fajny klimacik). Przyjemne miejsce na wyrwanie się z miasta i spędzenie czasu wśród natury. Pomiędzy kładkami znajdują się również pływające pomosty, które są dodatkową atrakcją. Bilet wstępu to ok. 3 zł – można kupić online, jak również na miejscu.
- **Spływ kajakowy rzeką Narewką i Narew**
Spływ Narewką i Narwią to czas spędzony w otoczeniu przepięknej i urokliwej puszczy Białowieskiej. Dostępne są trasy różnej długości, trasy rekreacyjne, optymalne i dla aktywnych.
- **Golf Park – Lipow Most**
Pole golfowe położone jest na terenie hotelu znajdującego się niedaleko Białegostoku, wśród Puszczy Knyszyńskiej. Będzie to idealne miejsce na majówkową aktywność. Na terenie hotelu można również wypożyczyć rowery, a następnie wybrać się na przejażdżkę po pięknej okolicy. Po aktywnym dniu polecamy rozsiąść się w przytulnej hotelowej restauracji, w której wypijecie dobrą kawę i zjecie coś smacznego na piękne zakończenie dnia.

- **Kładka Wyzary**

Środek lasu, promienie słońca przebijają się przez korony drzew, a Ty chodzisz i podziwiasz rzeźby z drewna. Brzmi ciekawie, co nie? Jest to kolejna, warta uwagi miejscówka na spacer i majówkowy chill. Tak jak już wspomniałam, idąc kładkami dotrzecie do małej wystawy drewnianych rzeźb. Na terenie znajduje się zbiornik wodny -Wyzary, nad którym można rozłożyć kocyk i odpocząć. Przy zbiorniku znajduje się wiata grillowa z kilkoma ławkami. Jeśli lubisz spacerować po lesie i czas spędzony wśród pięknej przyrody, to opcja idealna dla Ciebie. Tutaj polecam wybrać się z samego rana, ponieważ trasa do miejsca docelowego może być problematyczna. Ale nie poddawajcie się nawet, jeśli nagle zabłądzicie autem w środku lasu (tak jak ja) – na koniec powiecie, że było warto.

- **Trasa rowerowa MTB w gminie Supraśl**

Trasa rowerowa ma długość ok. 17 km – to przeprawa przez tajemnicze zakątki lasów Nadleśnictwa Supraśl. Jeśli nie masz swojego roweru, o nic się nie martw. Wystarczy, że dotrzesz do Supraśla, a tam na miejscu znajduje się kilka wypożyczalni, gdzie bez problemu będziesz mógł wypożyczyć rower.

- **Supraśl** – idealne miejsce na spacer, można zwiedzić Muzeum Ikon, monaster oraz zjeść pysznego marcinka lub regionalne dania w „Jarzębince”.

- **Dwór Pentowo pod Tykocinem i Europejska Wieś Bociania** – Dwór Pentowo to ponad stuletni dwór, który w 2001 roku otrzymał tytuł Europejskiej Wsi Bocianej, ponieważ w połamanych przez wichurę drzewach gnieździ się 20-30 bocianich par. We dworze od dawna hodowano konie, które również dzisiaj możecie tam podziwiać. Jeśli zmęczycie się podróżą i nie będzie się Wam chciało wracać, dwór oferuje noclegi w pięknym, staropolskim klimacie.

- **Ziołowy Zakątek** – agroturystyka w miejscowości Koryciny. Miejsce z duszą, w którym możecie przenocować, zjeść podlaskie specjały przyprawione regionalnymi ziołami, skorzystać ze spa czy z bogatej oferty warsztatowej, którą oferuje „Ziołowy Zakątek” tj. warsztaty ceramiczne, warsztaty rzeźby w kamieniu, warsztaty ziołowe. Możecie

tam również zwiedzić otwarty od 2007 roku „Podlaski Ogród Ziołowy”, który uzyskał status Ogrodu Botanicznego oraz członka Rady Ogrodów Botanicznych i Arboretów w Polsce. Możecie zobaczyć tam głównie rośliny lecznicze i aromatyczne, zaliczane do 1500 taksonów, w tym 85 gatunków objętych ścisłą i 13 częściową ustawową ochroną.

- **Białowieża** – miejscowość w samym sercu Puszczy Białowieskiej. Warto zwiedzić Muzeum Przyrodniczo-Leśne, ponieważ jest to najstarsze muzeum w polskich parkach narodowych. Amatorom długich spacerów, polecamy ścieżkę edukacyjną Żebra-Żubra. Zbudowana została z drewnianych kładek, które prowadzą nas po podmokłych terenach Puszczy Białowieskiej oraz łąkach w dolinie rzeki Narewki. Ale naprawdę trzeba lubić chodzić, bo trasa to 4 km. Jeśli must have na Waszej liście marzeń to zobaczenie żubra, zobaczycie go w Rezerwacie Pokazowym Żubrów. Estetom i romantykom polecamy Park Pałacowy z klimatycznym drewnianym mostem oraz pięknym stawem. Można tam zwiedzić również Dworek Gubernatora.

- **Wilczy Szaniec** – dokładnie „Wolfschanze”, ponieważ to właśnie w miejscowości Gierłoż nieopodal Kętrzyna, podczas II wojny światowej, mieściła się główna kwatera wojenna Adolfa Hitlera. Można zobaczyć tam pozostałości betonowych budynków, których część zachowała się w naprawdę dobrym stanie. Klimatu tajemnicy dodaje temu miejscu fakt, że to właśnie w „Wilczym Szańcu” w 1944 roku miał miejsce nieudany zamach na Adolfa Hitlera.

Tak więc drodzy czytelnicy mamy nadzieję, że trochę Wam pomogliśmy. Oby Wasza majówka była udana! Odpoczywajcie i dajcie nam znać, czy odwiedziliście któreś z proponowanych przez nas miejsc. ■

Wiktoria Żakowicz
Natalia Olszewska
Hubert Korowicki
Róża Maria Huszcza

Ojciec (2010)

Planujecie długie życie? Spośród tych z nas, którzy dożyją 85. roku życia, co trzecią osobę dotknie otępienie. Nie uciekniemy od tego. Co wiecie o tej chorobie – problemy z pamięcią, gubienie się? To zaledwie wstęp. Niektórzy tracą wszystko, łącznie z wiedzą, że wszystko utracili.

80-letni Anthony (Anthony Hopkins) to uparty staruszek żyjący spokojnie w swoim zacisznym mieszkaniu w Londynie. Odwiedza go córka Anne (Olivia Colman), która szuka dla niego opiekunki. Historię śledzimy z perspektywy Anthony'ego – gdy nadopiekuńcza Anne „truje”, żeby zatrudnić opiekunkę, mamy jej dość, a gdy Anthony gubi zegarek, również nie wiemy, gdzie go posiał.

Podobnie, gdy w trakcie rutynowego krzątania się w kuchni, Anthony nagle słyszy trzask frontowych drzwi i przerażony zdaje sobie sprawę, że w mieszkaniu jak gdyby nigdy nic bezczelnie roz-



gościł się intruz. Lub gdy do mieszkania wchodzi nieznana kobieta bezpardonowo wmawiająca mu, że jest jego córką. Razem z Anthonym przeżywamy co chwilę szok i konsternację, uczymy się nienawidzić ciągłej litości w oczach córki i naprędce myśleć, jak wybrnąć z pojawiających się niezręcznych sytuacji – a gdy niezręczność jest nie do wytrzymania, uciekamy z oczu wszystkich do swojego pokoju. Te same sytuacje powtarzają się po kilka razy niczym koszmarny deja vu, cyniczna rzeczywistość ciągle wycina sadystyczne dowcipy, podsuwa rzeczy, które nagle znikają bez śladu, a rodzina kłamie w żywe oczy, że ich nigdy nie widziała. I gra głupców, gdy jej się to wytyka.

Anthony Hopkins w pełni zasłużenie zgarnął dzięki temu filmowi złotą statuetkę za najlepszą męską rolę pierwszoplanową dwa lata temu. Życie osoby z otępieniem bywa stukrotnie bardziej przerażające od najgorszego dreszczowca, a „Milczenie owiec”, również z bezbłędnym Hopkinsem, to przy „Ojcu” film lekki i przyjemny. Bo nie dotyczy naszej realnej przyszłości. ■

Piotr Walicki

Konferencja „Zobacz Chorobę”

Już w maju wracamy do Was z trzecią edycją Studenckiego Przeglądu Przypadków Klinicznych „Zobacz Chorobę” organizowaną przez Studenckie Koło Naukowe przy Klinice Okulistyki i Studenckie Koło Naukowe przy Klinice Otolaryngologii. Wszystkich, którzy chcieliby posłuchać o ciekawych przypadkach z zakresu otolaryngologii, zapraszamy do dołączenia na platformę Teams 11-ego maja, a tych,

którzy woleliby się bliżej przyjrzeć zagadnieniom okulistycznym – 12-ego maja. Nabór abstraktów wciąż trwa! Wszystkie ważne informacje możecie znaleźć na naszej stronie na facebooku (/zobacz.chorobe.umb) oraz koncie na instagramie (@zobacz.chorobe).

Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału! Do zobaczenia i usłyszenia już wkrótce! ■

SKN
STN
KLINICE
OKULISTYKI
UMBS

ENIM
INSTYTUT
MEDYCZYNY
W
BIOLOGII
I
FARMACJI

STN
STUDENCKIE
KOŁO
NAUKOWE
PRZY
KLINICE
OTOLARYNGOLOGII

ZOBACZ CHOROBE

STUDENCKI PRZEGLĄD
PRZYPADKÓW KLINICZNYCH

Maj 2023