

MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU
nr 7(185)LUTY 2022

MŁODY

*kiedy w cukierni ona mówi do niego „weź mi 1 kawałek czekoladowego”.
On patrzy na nią, uśmiecha się i mówi: „Wezmę Ci dwa”*

*w pierwszej kolejności pomyślałam o miłości do moich przyjaciół,
bo są super cudowni i wyciągali mnie już z takiego szamba.
Mam nadzieję, że będziemy się jeszcze długo razem męczyć*

*Jak mi 82-letnia babcia mówi: ja ci będę robiła obiadki,
bo ty nie masz czasu na takie rzeczy, jesteś w sesji,
tylko się ucz, ja ci wszystko zrobię.*

Miłość nie musi, miłość chce.

Ja jak kocham to odwożę ludzi pijanych do domu po imprezie, żeby upewnić się że bezpiecznie trafią do domu

jak kochałam to miałam tak, że gotowałam jego ulubione potrawy, często piekłam ciasta

To znajdowanie dla siebie czasu, chociażby tylko na drzemkę czy wspólne milczenie

gdy on leży na Twojej połowie [łóżka] zanim się położysz, żeby Ci ją zagrzać

Szacunek i akceptacja innych ludzi

**MAY 6th - 7th
2022
ONLINE**



**16th BIALYSTOK
INTERNATIONAL
MEDICAL CONGRESS
FOR YOUNG
SCIENTISTS**

**Oral Presentations
PhD Sessions
Case Reports Sessions
Social Programme
Workshops and Lectures**

**CALL FOR ABSTRACTS
FROM
28th FEBRUARY
TO
3rd APRIL**

**WORKSHOPS
14th - 15th MAY
BIALYSTOK,
POLAND**



Luty - dla dzieci to ferie, a dla dużych dzieci to sesja egzaminacyjna.

Dla innych luty to wyczekiwanie na walentynki, nadzieja na to, że jest się wartym miłości. Dla mojej koleżanki (lekarki i pisarki), którą tak bardzo podziwiam, luty okazał się diagnozą nieuleczalnej, reumatologicznej choroby. Dla niektórych luty to wyścig w rekrutacjach do projektów, erasmusa, czas składania podań o grant czy dokończenie szybko wyników badań, aby już zaraz pisać abstrakt na wybraną, renomowaną konferencję... Aby móc się dalej ścigać.



Dla mnie luty to wyczekiwanie na dłuższe i cieplejsze dni, bo tylko takie dają nadzieję, że wszystko się nam uda. Luty to wciąż jeszcze zabawa karnawałowa, pączki i faworki.

Zabawa... Studiowanie wydaje się być zabawą - w dorosłość. Z czasem jednak znika radość dziecka, a przytłacza niewiadoma wyboru specjalizacji, szpitala, doktora czy zarabiania hajsu (...nieczucia w sumie nic poza tym, jak śpiewał Taco Hemingway).

Radość dziecka to odwaga dorosłego. Odwagą jest mimo wielu niewiadomych spotęgowanych pandemią wciąż cieszyć się wiedzą, którą otrzymujemy na zajęciach, nauką, którą możemy zgłębiać. Odwaga to mieć nadzieję na wyzdrowienie mimo dożywotniej diagnozy. Odwaga to powtarzanie sobie, że zasługujemy... Na miłość w walentynki, na piątkę z egzaminu, na wiosnę.

Wiktoria M. Izdebska

Spis treści

- 4-5 NATALIA OLSZEWSKA
Zawody wspinaczkowe
- 6 AGNIESZKA RUCZAJ
#ProjektAnnaMarkowa
- 7 DZWONECZEK
Miłość
- 8-9 DANIEL OBRĘBSKI
Na gorze lignina...
- 11 MARYSIA CZAJKOWSKA
Chciałabym być taka jak ona
- 12 AGNIESZKA RUCZAJ
Nowy rok, stary ja
- 13 WIKTORIA IZDEBSKA
Demony przeszłości
- 13 JOANNA HAN
Łatwo przychodzi

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Wiktoria Maria Izdebska
Zastępca: Martyna Szczerbakow
Sekretarz: Kinga Danowska-Idziok
Dyrektor Korekty: Agnieszka Ruczaj
Zespół Social Media: Dominika Tabaka, Katarzyna Pietranis, Magdalena Domin, Maciej Mikulec
Kolumny Stałe: Anna Jakubowska
Korekta: Natalia Olszewska, Tomasz Białoobrzewski, Martyna Szczerbakow, Katarzyna Pikora, Karolina Niedzielska, Karolina Lewko, Zuzanna Juźwik, Joanna Han, Ewelina Wojciechowska, Izabela Demianiuk, Patrycja Mościcka, Karolina Pędzich, Zosia Kotula, Agnieszka Ruczaj
Poprawki graficzne: Marta Paślawska, Kinga Danowska-Idziok, Katarzyna Pietranis, Martyna Szczerbakow, Magdalena Domin
Zespół graficzny: Katarzyna Pietranis, Karolina Sabczewa, Marta Lewicka, Piotr Depta, Larys Lubowicki
Redaktorzy: Marta Paślawska, Piotr Walicki, Adrianna Mularz, Maciej Szabłowski, Łukasz Danielski, Miłosz Nesterowicz, Anna Michalska, Jakub Kowalczyk, Adrianna Gołaszewska, Magdalena Domin, Dominika Tabaka
Skład i druk: On-Studio

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

Zawody wspinaczkowe



Sekcja Wspinaczki UMB wraca do działania w wielkim stylu i na dobry początek organizuje zawody. Dziesiątego grudnia, w piątkowy, deszczowy wieczór miłośniczki i miłośnicy wspinaczki, reprezentujący UMB i UwB, stanęli do towarzyskiej rywalizacji. Do pokonania mieli dwanaście dróg o różnym poziomie trudności.

Przygotowane trasy sprawdzały jednocześnie szeroką gamę umiejętności. Liczyła się nie tylko siła, ale też skoczność i elastyczność. O udanym przejściu niekoniernie decydowała wielkość mięśni. Nieraz najdrobniejsi wspinacze potrafili zaskoczyć niesamowitą siłą.

Nie każdy zawodnik bez wysiłku zrobił szpagat na ścianie czy podciągnął się na jednym palcu. Niektóre ruchy bywały dość parametryczne. Jedni korzystali z wysokiego wzrostu, inni musieli postawić na dobrze wymierzony skok. W pewnych momentach wymiary przedstawiały mieć znaczenie. Należało przewyciężyć strach przed odpadnięciem i po prostu skoczyć.

Z dołu wiele ruchów wyglądało swobodnie i lekko. Choć pod koniec sesji trud bywał już boleśnie widoczny, a mięśnie drżały odmawiając posłuszeństwa. Trzeba było się jednak spiąć przed ostatnim wysiłkiem. Na zawodników czekała jeszcze

ostatnia droga. Do finału przeszły trzy panie i trzech panów. Wszyscy mieli jedno podejście do wcześniej nieznannej trasy. Punktowany był każdy ruch i każda wpinka.

Podium pań przedstawiło się w następujący sposób: pierwsze miejsce zajęła Wiktoria (UwB), drugie miejsce – Kamila (UMB), a trzecie miejsce – Weronika (UMB). Wśród panów królowała reprezentacja UMB. Najlepszy okazał się Paweł, tuż za nim Maciek uplasował się na miejscu drugim, zaś Artur – na trzecim.

W czasie lockdownu bardzo brakowało mi wydarzeń takich jak zawody wspinaczkowe. W żadnej innej

dyscyplinie nie widziałam takiej serdeczności w wymianianiu się patentami i doświadczeniami. Ciężko czasem zorientować się kto jest w jakiej drużynie, bo wszyscy kibicują sobie nawzajem, uspokajają złość z nieudanego podejścia, motywują. Panuje atmosfera jak na zwyczajnym treningu z przyjaciółmi.

Podczas grudniowych zawodów wszyscy uczestnicy dostali porządną dawkę pozytywnej, sportowej energii. Na pewno uda się ją przekuć w intensywny trening, aby czerpać ze wspinaczki jeszcze więcej radości i nawet najtrudniejsze drogi pokonywać bez wysiłku w kłapkach.

NATALIA OLSZEWSKA

Zdjęcia: Patryk Zalewski
SAFF



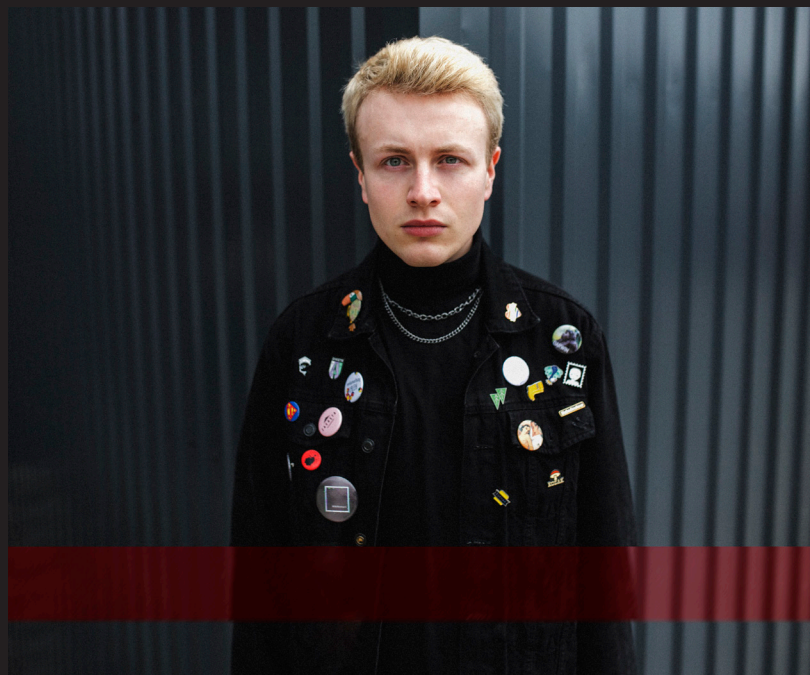
#ProjektAnnaMarkowa – muzyczno-poetycki romans ze sztuką

Co mają wspólnego młody aktor, nowoczesna muzyka i twórczość zmarłej przed czternastoma laty poetki? I gdzie jest w tym wszystkim Białystok, a szczególnie jeden ze skwerów w centrum miasta? Przekonaj się sam!

“Romans z poezją”

Jeśli wdanie się we wspomniany romans brzmi dla Ciebie dobrze - nasza propozycja z pewnością Cię zainteresuje. Jeśli natomiast masz jakiś uraz ze szkoły i nigdy nie pociągała Cię interpretacja tego, co poeta miał na myśli (z równoczesną próbą wstrzelenia się w egzaminacyjny klucz odpowiedzi), być może dzięki opisanemu tutaj projektowi chociaż w pewnym stopniu rozprawisz się z tymi uprzedzeniami.

“Romans z poezją” to określenie użyte przez Oskara Lasotę, który wraz z Michałem Dąbrowskim nagrał płytę z poezją śpiewaną, w ramach projektu “Anna Markowa” Fundacji Teatr Palace, objętego patronatem portalu poeciwsieci.pl. Oskar jest studentem aktorstwa Akademii Teatralnej im. A. Zelwerowicza w Warszawie



(filia w Białymstoku), natomiast Michał - absolwentem wydziału reżyserii tej samej uczelni. Na płycie znajdziemy próbę muzycznego zmierzenia się z tekstami Anny Markowej takimi jak “Dopiero dojrzewa ból”, “Po raz drugi” czy “Jeśli wyłoni się z mgły”. Wybrane utwory są dostępne także na YouTube na kanale TEATR PALACE.

Nowocześnie

Na uwagę zasługuje z pewnością forma wyrazu, na którą zdecydowali

się autorzy. Na płycie znajdziemy bowiem muzykę zupełnie inną niż tradycyjne wyobrażenie o poezji śpiewanej... Sięgając po płytę spodziewaj się więc muzyki electro, z podkładami skomponowanymi w klimacie ambient, psy-chill czy trip-hop. Jak bowiem podkreśla Oskar, sztukę warto wpuszczać do swoich zmysłów i bawić się nią.

Nie mogę zaprzeczyć, że poezja podana w takiej właśnie postaci ma w sobie coś niezwyklego. Widzę tutaj zarówno nowoczesność, jak też nawiązanie do tradycji, zarówno związanej z poezją, jak i teatrem. Piosenki mają w sobie coś, co nie pozwala od nich oderwać uszu ani serca - przenikają do wnętrza i w przedziwny sposób pobudzają emocje. Dzięki temu wręcz niemożliwe jest słuchanie ich mimochodem, już od pierwszych dźwięków - chcąc czy nie chcąc



- zaczynamy utożsamiać się z przedstawioną w konkretnych utworach historią.

Śladami Markowej

Wybierając się w tę poetycko-muzyczną podróż, nie sposób nie wspomnieć o samej poetce. Anna Markowa to żyjąca w latach 1932 - 2008 pisarka, trzykrotnie wyróżniona Nagrodą Literacką Prezydenta Miasta Białegostoku im. Wiesława Kazaneckiego. W jej dorobku literackim znajduje się 5 powieści, zbiory opowiadań, felietony oraz tomiki poetyckie. Choć urodziła się w Lublinie, najdłuższy (i zarazem ostatni) okres swojego życia spędziła w Białymstoku.

W ostatnich latach w naszym mieście podjęto wiele inicjatyw, przybliżających mieszkańcom regionu postać poetki, wliczając w to konkurs literacki im. Anny Markowej, zorganizowane w 2019 roku wspólne czytanie wierszy w dniu imienin poetki czy wreszcie nadanie imienia literatki skwerowi sąsiadującemu z Uniwersytetem w Białymstoku. Płyta #ProjektAnnaMarkowa stanowi kolejną interesującą propozycję w tym zakresie.

Niech zachętę do sięgnięcia po utwory znajdujące się na płycie stanowią słowa Oskara, podsumowujące cel przedsięwzięcia. "Młodym słuchaczom chcieliśmy przekazać, że poezja może być interpretowana po swojemu, nie musimy trzymać się klucza znanego ze szkoły. Dojrzałym - że swoje emocje można przelewać przez sztukę, a osobom starszym, że klasyka też może być dzisiaj atrakcyjna." Nie pozostaje mi zatem nic innego, jak tylko życzyć dobrego odbioru!

AGNIESZKA RUCZAJ

Miłość

Dla mnie miłość to wiadomość na dzień dobry i na dobranoc. To pytanie, codzienne pytanie „Jak się czujesz?”. To trzymanie dłoni na policzku przez 2 godziny po wyrwaniu ósemki, bo to uśmierzało ból bez tabletek. To widok oczu patrzących zakochanym wzrokiem tuż po przebudzeniu. To uspokajanie i tulenie, gdy przyśni się koszmar. To wstawianie 15 minut wcześniej, żeby się ogarnąć, aby ukochana osoba mogła chwilę dłużej pospać. To zrobienie posiłku dla drugiej osoby na uczelnię. Albo zrobienie herbaty, gdy druga osoba uczy się/pracuje. To wiszenie na telefonie do trzeciej nad ranem. To słuchanie z ciekawością opowieści na tematy, które do tej pory były zupełnie nieinteresujące, a są pasją partnera. To pomoc przy koleeeeeejnej przeprowadzce. To kupienie Nutelli podczas „tych” dni. To mocne trzymanie za rękę przed wejściem na egzamin dyplomowy. To tańczenie w domu w dresach do ulubionej piosenki, która leci akurat w radio. To wspólne śpiewanie „Jolka, Jolka pamiętasz...” podczas nocnej jazdy samochodem po mieście. To wspólne oglądanie spadających gwiazd na kocu za miastem i ciche życzenie, by ta chwila nigdy się nie skończyła. To zmoknięcie w deszczu, który się rozpadał podczas koncertu-niespodzianki ulubionej kapeli. To upajający zapach pola kwitnącego rzepaku, bo zawsze chciałaś wiedzieć, jak pachnie. To bukiet polnych

kwiatów zebrany podczas spaceru za miastem. To cierpliwe i delikatne rozczesywanie włosów przez drugą osobę, gdy robi się kołtun. To posprzątanie mieszkania, gdy się wie, że partner zostanie na weekend. To poczucie, że nawet jak świat się zawali, to jest ktoś, kto będzie mimo wszystko. To głaskanie po głowie i „niewidzenie” łez (których się wstydział), gdy Dziadek dostał udaru. To wyobrażenie, jak będzie pachniał świeżo upieczonym ciastem wspólny dom w weekendy.

Gdy się kocha, to każde spojrzenie, każdy uśmiech i każdy gest trzeba ogromnie doceniać. Nigdy nie wiemy, ile czasu z ukochaną/ukochanym jest dane. Niektóre rzeczy wydarzają się tylko raz w życiu i trudno oczekiwać, że się powtórzą, że doświadczymy podobnego uczucia nawet z kimś innym. Zjawiają się nieoczekiwanie jak spadająca gwiazda na niebie, rozświetlają na chwilę świat, by później uświadomić, jak bardzo czarny jest nieboskłon bez ukochanej... Możesz ruszyć do przodu jak nigdy dotąd, możesz zawojować świat i rozkwitać, ale wciąż jest to tylko błyszczenie w ciemności....

DZWONECZEK

Na górze lignina, Na dole wenflony, Niedługo kampus UMB Znów będzie zielony

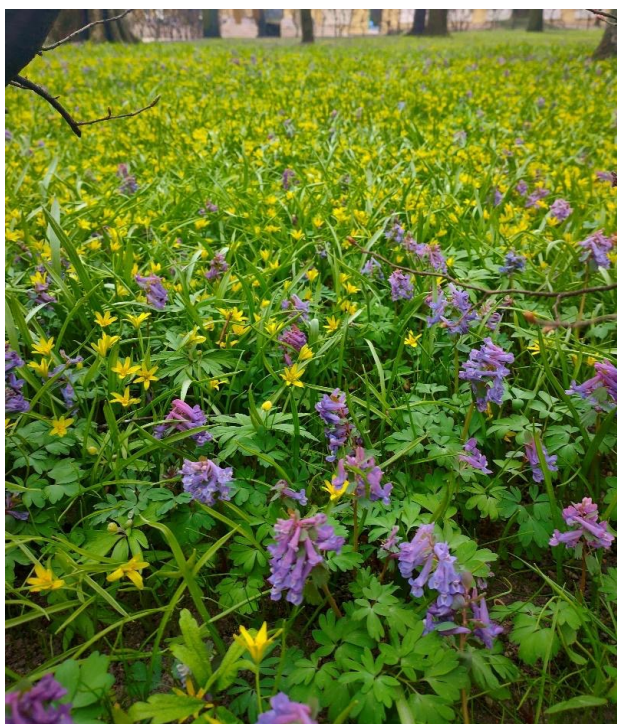
Są takie momenty w sezonie wegetacyjnym, w których ktoś z moich znajomych podejmuje wątpliwie rozsądną decyzję wyjścia ze mną na spacer. Taki spacer oznacza bowiem wycieczkę botaniczną w pakiecie - częste zmiany kierunku trasy, żeby dostać się do ładnego miejsca za winklem, pokazywanie coraz to nowych krzaków palcem, zbieranie nasion do kieszeni, czasem także chodzenie po zaroślach, brodząc w liściach. Dziś serwuję tę przyjem-



niejszą część - poniżej znajdziecie parę zdjęć ładnych roślin, które wydają się warte pokazania palcem. Wszystkie są w bliskim sąsiedztwie kampusu UMB, nie trzeba iść do nich daleko, więc zdecydowanie mogą umilić drogę na uczelnię lub z powrotem. Powiedzmy, że te trzy i pół strony będzie takim powiewem cieplejszego wiatru w środku zimy.

Kwitnąca na niebiesko cebulica syberyjska (*Scilla siberica*), na terenie przed punktem krawieckim przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie 20. Najbardziej spektakularnie wygląda w słoneczne kwietniowe dni, wtedy otwiera się najszerzej. Kolor kwiatów cebulicy chyba najłatwiej porównać do tabletek Viagry, niemniej nie zaleca się stosowania tych dwóch rzeczy zamiennie. Nie tylko z powodu braku działania. Chyba.

12.04.2021



Dywan złoci żółtej (*Gagea lutea*) wyściełający obszar drzewostanu na terenie ogrodu Pałacu Branickich. Widoczne są także kwitnące na fioletowo kokorycze puste (*Corydalis cava*) i pojedyncze zawilce żółte (*Anemone ranunculoides*). Kwitnienie tych wczesnowiosennych bylin odbywa się w całości jeszcze przed rozwinięciem liści na drzewach, warto więc pokreślić się chwilę w ich pobliżu w tym mało intuicyjnym okresie roku.

12.04.2021

Aleja głogów pośrednich (*Crataegus laevigata*) w odmianie 'Paul's Scarlet' między Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym a Centrum Dydaktyki Stomatologicznej. Głogi te grają swój własny spektakl w drugiej połowie maja i na początku czerwca, nie dają przejść obok siebie obojętnie, stanowiąc bezspornie wspaniałe otoczenie do sesji zdjęciowej. Zawsze przechodzę pod nimi tanecznym krokiem, czując się jakbym był na czerwonym dywanie. Co prawda, nie jestem do końca pewien, czy czerwone dywany są zwykle pilnowane przez zestaw różnokolorowych śmietników, no ale żadnego porównania tak naprawdę nie mam.

02.06.2021



Dwie katalpy bignoniowe (*Catalpa bignonioides*) przy kamieniu pamiątkowym obok Collegium Pathologicum. Te największe katalpy w Białymstoku (a przynajmniej największe, jakie widziałem) okrywają się na przełomie czerwca i lipca olbrzymią ilością białych kwiatów, przypominających kwiaty storczyków, bogato zdobionych żółtymi pręgami i brązowymi kropkami. Kwiatom, i wielkim sercowatym liściom, towarzyszą także zwykle zeszłoroczne owoce w formie bardzo długich, cienkich, 'strąków'. Co stanowi jednak dosyć osobliwy widok - bo kto widział, żeby druty do dziergania rosły na drzewach?

05.07.2021

DANIEL OBREBSKI

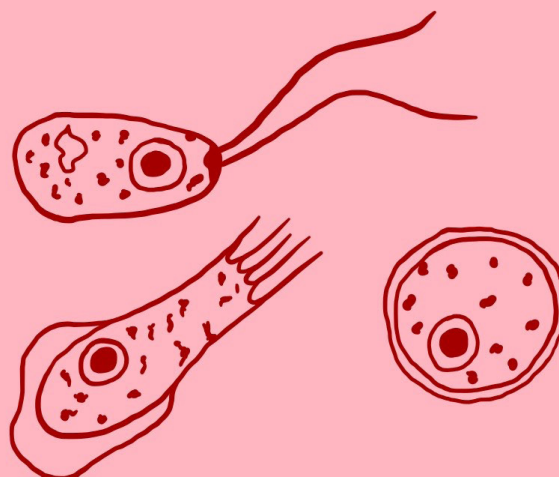
Can you kiss me more?

From:
To:



Are you Naegleria fowleri?
Because I can't get you out of my head

From:
To:



Chciałabym być taka jak one

czyli o książce „Nigdy się nie bałam. Jak polskie lekarki piisały historię medycyny” słów kilka

Według najnowszych danych Ministerstwa Edukacji i Nauki kobiety w naszym kraju stanowią 75% studentów kierunku lekarskiego. Znaczna większość. Ale jeszcze nieco ponad sto lat temu kobiet w Polsce na uczelnie medyczne nie przyjmowano. Ówczesne (oczywiście męskie) autorytety (!) w tej dziedzinie głosiły, że „kobiety mają proporcjonalnie zbyt małe mózgi do masy ciała, by mogły być lekarzami”. A były takie Polki, które marzyły o medycynie i nie bały się o swoje marzenia walczyć jednocześnie obalając stereotypy. I o nich właśnie jest książka Katarzyny Drogi „Nigdy się nie bałam”.

Jest rok 1869, Anna Tomaszewicz z Mławy marzy o zostaniu lekarką, ale w tamtej rzeczywistości nie ma możliwości studiowania tego kierunku na ziemiach Rzeczypospolitej pod zaborami. Uparta i ambitna dziewczyna nie poddaje się i dostaje się na uniwersytet w Zurychu. W 1877 roku kończy studia, stając się pierwszą w historii Polką z dyplomem lekarza.

Rok 1921, na Uniwersytecie Warszawskim właśnie dopuszczono możliwość studiowania medycyny przez

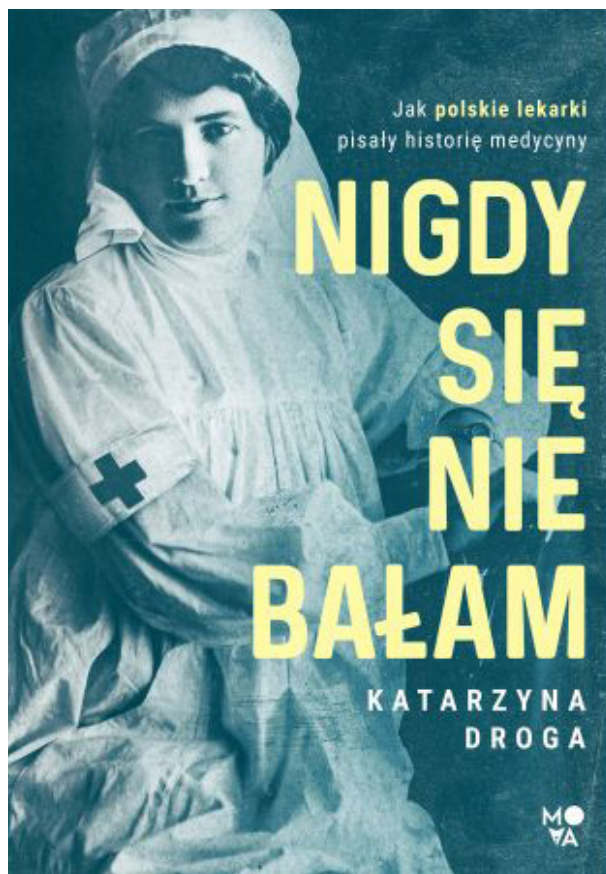
kobiety. Janina Bernasiewicz z Białegostoku zaczyna tam naukę, a po niej decyduje się na specjalizację z psychiatrii. Przyjeżdża wraz z mężem do Choroszcz, gdzie właśnie powstaje Białostocki

dziejzinie, obecnie osiemdziesięcio- i dziewięćdziesięcioletnie, opowiadają autorce o swoim zawodowym życiu i o tym, jakie niesamowite postępy dokonały się w nauce w ciągu zaledwie kilkunastu lat (na ich oczach). Wywiadów udzieliła między innymi pani Krystyna Kiełczyńska-Prekier, która zdecydowała się zostać lekarką po doświadczeniu bycia sanitariuszką w czasie Powstania Warszawskiego, a także pani Barbara Darewicz, która jest jedyną w Polsce kobietą o specjalizacji chirurg urolog z tytułem profesora (całe zawodowe życie działa w Białymstoku, a zespół z Kliniki Urologii, którego przez lata była członkiem, dokonywał i nadal dokonuje nowatorskich operacji w skali kraju).

Książka o sile kobiet i o tym, że warto walczyć o swoje marzenia. Są w niej zawarte ważne słowa na temat tego, niezwyklego przecież, zawodu. Myślę, że szczególnie cenne dla osób będących (tak jak ja) na samym początku tej trudnej i bardzo długiej drogi.

Po przeczytaniu została mi w głowie myśl, że chciałabym być taka jak one.

MARYSIA CZAJKOWSKA



Wojewódzki Szpital dla Psychicznicy i Nerwowo Chorych. Jest jednym z jego organizatorów, zostaje pierwszym żeńskim ordynatorem, a po latach dyrektorem.

To tylko dwie historie spośród licznych opowieści o inspirujących, „pierwszych” kobietach, tych które przecierały szlaki. Książka jest podzielona na dwie części i w drugiej połowie zostały zaprezentowane pionierki współczesnej medycyny. Mistrzyni w swojej

Nowy rok, stary ja

Niedawno Ziemia wykonała kolejny obrót, rok 2021 stał się – (nie)miłym? – wspomnieniem, a Ty puściłeś z dymem połowę swoich oszczędności. Więc to już ten czas! Dajmy zarobić siłowniom i studiom tańca! Wykup karnet na rok z góry i spoglądaj na niego codziennie, obiecując sobie, że każde jutro będzie wystarczająco solidną dawką motywacji. I tak aż do 31 grudnia.

Ale zaraz... Co poszło nie tak?

1. Realizujesz cele przyjaciółki.

Jak to? Przecież masz zapisane postanowienia w swoim osobistym kalendarzu. Dobrałeś starannie krój pisma, żeby wszystko idealnie prezentowało się na stronie z notatkami. A teraz to niby plagiat?

A pamiętasz, że zapisałeś się na siłownię nie dlatego, że chciałeś? Ale dlatego, że mama sąsiadki Twojej przyjaciółki (taka np. pani Gwoździkowa) pracuje w tym nowym fitness klubie i ma takie duże zniżki. A Twoja przyja-

ciółka przecież sama chodzić nie będzie.

Zatem zasada pierwsza - spójrz w głąb siebie i zastanów się, czego naprawdę pragniesz. Pomyśl, co jest dla Ciebie ważne i w jakim kierunku chcesz iść. Zaplanuj coś, co jest zgodne z Tobą i Twoimi celami.

2. Niewłaściwie sformułowałeś postanowienie.

A co tu formułować? Będziesz chodzić na siłownię. Kupujesz karnet i będziesz chodzić. Kropka. Koniec tematu.

Potem już łatwo wpadasz w swoją własną pułapkę. Bo chodzić możesz zacząć od jutra. Nosam rozumiesz. Skoro pierwszego stycznia siłownia zamknięta, to drugiego Ty zrobisz sobie wolne (A co - tylko oni mogą mieć urlop?). Trzeciego już, już byłeś w drzwiach, ale zaczęło padać. Szkoda byłoby się przecież przeziębic i stracić możliwość treningu przez kolejny tydzień. No przecież.

Zasada druga - planuj kon-

kretnie. Czy chodzenie na siłownię dwa razy w tygodniu na półtorej godziny nie stawia Ci konkretniejszego wyzwania?

3. Za bardzo ufasz emocjom.

Przecież Twoje emocje są takie Twoje. Jeżeli tak czujesz, to trzeba się tego trzymać. Bo Twoje wewnętrzne zwierzę (czyli leniwiec) wie najlepiej.

Skoro nie odczuwasz potrójnej dawki adrenaliny tak, jak w momencie czynienia postanowienia, to znaczy, że możesz sobie odpuścić. Możesz, prawda?

Zasada trzecia - zbuduj nawyk. Nie zawsze będzie Ci się chciało, ale, niestety, droga do celu wymaga konsekwentnych działań. A niejednokrotnie przymuszenia się do zrobienia czegoś, co w przyszłości zapewne zapoczentuje.

Powodzenia w realizacji planów!

AGNIESZKA RUCZAJ

SOLIDARNI
Z UKRAINA
Dołącz się do zbiórki! Co zbieramy?

- pościel
- koce, śpiwory
- środki opatrunkowe
- środki higieniczne
- artykuły dla dzieci (pieluchy, chusteczki nawilżane itp.)
- żywność dla dzieci
- leki (np. przeciwbólowe, maści, plastry rozgrzewające)
- power banki, baterie, ładowarki
- dania instant, konserwy, jedzenie z długim terminem ważności
- dary pierwszej potrzeby (komplety pościeli, nowe ręczniki, nowa bielizna damska i dziecięca)

Punkty zbiórek:
Wydział Nauk o Zdrowiu, Euroregionalne Centrum Farmacji, Dom Studenta 1 i 2, Collegium Primum, Collegium Universum, Blok M, Samodzielna Pracownia Kosmetologii, Centrum Dydaktyki Stomatologicznej, Antypub, Alchemia Pub

WIKTORIA IZDEBSKA

Demon przeszłości

Zabierz jej imię.
Zatrzymaj jej nazwisko, abym nie mogła jej odnaleźć.
Zabierz miękkość jej włosów
i niewinne spojrzenia.
Zabierz wszystkie historie,
Których się boję jak własnego cienia.

Zabierz jej złote krzyżyki na cienkich łańcuszkach,
zabierz mundur i wspomnienia.
Zabierz z pola mojego widzenia
jej tożsamość.

Nie mam siły.

JOANNA HAN

Łatwo przychodzi

Szarzyć 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(ś)Ci
pościć?