

MŁODY

MŁODY

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

Nr 05 (177)

Maj - Czerwiec 2020



#BEACHALONE

ISSN 1643-3734

Brownie z fasoli

Przychodzi taki moment, że masz ochotę na coś słodkiego (ech, zdecydowanie mam za wiele takich momentów w swoim życiu), a Twoja lodówka nadal świeci pustkami. Więc kombinujesz. Tutaj, ku Twojemu zaskoczeniu, może się przydać puszka fasoli, którą kupiłeś w obawie przed zamknięciem sklepów, a z nadzieją na przyrządzenie fasolki po bretońsku. Puszka, o której istnieniu w kuchennej szafce ostatecznie zapomniałeś po dwóch tygodniach. To ona przychodzi Ci z odsieczą w tej niszczącej trzewia i duszę hipoglikemii. Fasola w duecie z bananami będzie naszym rollercoasterem dla Twojej trzustki, więc nie czekaj - do dzieła!

Składniki:

puszka fasoli/240g ugotowanej fasoli,
2 banany - ok. 240g,
2 jajka,
4 łyżki kakao,
4 łyżki oleju,
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia,
2-3 łyżki cukru - można pominąć.

Dodatkowo: rodzynki/śliwki/figi/posiekana czekolada.



Opłucz wodą fasolę z puszki/ugotuj namoczoną przez noc fasolę. Wszystkie składniki wrzuć do miski i zmiksuj. Do płynnej masy dodaj rodzynki i przelej do foremki. Piecz ok. 40-50 min w piekarniku nagrzanym do 170°C. Zdecydowanie polecam wstrzymać się i zjeść schłodzone, przynajmniej przez kilka godzin. Warto poczekać! :)

MARTYNA SZCZERBAKOW

TELEGRAM

OGŁOSZENIE MATRYMONIALNE



Nie działa mi internet STOP Nie wiem czemu STOP Czy ktoś umie to naprawić? STOP? Wezmę każdą i każdego STOP pod swój STOP dach STOP aby mi to naprawił STOP mam Nutellę STOP.

Jeśli jesteś zainteresowany ogłoszeniodawcą, napisz do naszej dyrektorki kreatywnej, Katarzyny Kotarskiej, a ona pomoże Ci z odnalezieniem bratniej duszy.

BLIŹNIĘTA



Przez całą kwarantannę Twoim jedynym przyjacielem był komputer. Nic więc dziwnego, że umiesz już zrobić na nim prawie wszystko - ściągnąć Heroes III czy włamać się na serwer Pentagonu.

Ale uważaj... Pierścienie Saturna niebezpiecznie zbliżyły się do warkoczy komety Halley'a i zaraz ją za nie pociągną. A to może oznaczać tylko jedno: FBI.

Wróżka Amylaza



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

MŁODY

1950

UNIWERSYTETU

Po raz ostatni witamy się z Państwem na błękitnym tle trzeciej strony Młodego Medyka 2019/2020.

W październiku zaczynaliśmy z trzynastoma stronami tekstu, udało nam się dojść do piętnastu w niektórych miesiącach. Nasz zespół wzbogacił się o wiele wyjątkowych osób, prawdziwych artystów i wyjątkowych rzemieślników. Udało nam się umieścić dzieła sztuki na okładkach, eksperymentować z formą, podejmować trudne treści, szukać sposobów jak ulepszyć rzeczywistość, w której żyjemy. Niektórzy przeżyli swój debiut na łamach gazety- pod własnym nazwiskiem i pod peleryną pseudonimu.

Pamiętam pierwsze spotkanie redakcji, jakby to było wczoraj. Padał potworny deszcz, siedziba była zamknięta na trzy spusty, więc spotkanie odbyło się na szklanym korytarzu ECFu. Mimo tych wszystkich przeszkód, pojawiło się wielu moich znajomych, przyjaciół ale i nowe twarze. Zaczęliśmy wszystko od początku, tamtego jesiennego wieczoru. Byliśmy wciąż wyposażeni w paliwo w postaci wakacyjnych wspomnień, zapału do pracy i tworzenia historii, z bagażem doświadczeń z innych organizacji studenckich i odwagą nazywania rzeczy po imieniu.

Spotkanie po spotkaniu, pizza po pizzy i numer po numerze tworzyliśmy wspólne dzieło, którym jest Młody Medyk. Co miesiąc pojawiały się nowe osoby, zaskakiwały mnie swoimi pomysłami i zapałem. Co miesiąc szukałam artystów, z którymi chciałam współpracować i przypominałam o nagłych terminach. Sama często przychodziłam na spotkania podziębiona albo w kompletnej rozsypce, a redaktorzy i redaktorki budzili we mnie na nowo zapał i nadzieję, bez której nie można nic stworzyć, ani nikogo wyleczyć.

Nie powiem, że był to łatwy rok. Wręcz przeciwnie, był to wyjątkowo trudny rok- pełen wyzwań i niewiadomych. Niektórzy z nas mieli w tym roku ciężkie sesje egzaminacyjne, ktoś się zaręczył, a komuś złamano serce. Ktoś się przeprowadził, ktoś wrócił do rodziców na czas pandemii, ktoś się pokłócił i obraził, ktoś inny pogodził. Niektórzy mają przed sobą jeszcze to, co dobrego ma ich spotkać w tym roku. Chciałabym abyście pamiętali, drodzy Czytelnicy, że za każdym tekstem stoi człowiek, a bardzo często stoi cały pluton ludzi.

Co miesiąc obserwowaliśmy wzrosty w ilości odsłon naszego magazynu online. Po nadejściu pandemii udało nam się zorganizować spotkanie Trójcy Zarządu oraz całej Redakcji. Mimo zmieniających się warunków epidemiologicznych, staraliśmy się niezmiennie pojawiać dla Państwa średnio co miesiąc i pokazywać inne spojrzenie na świat.

Dziękuję bardzo wszystkim, którzy pomogli w tworzeniu tego dzieła. Dziękuję członkom redakcji- zarządowi, dyrektorom, redaktorom, grafikom, korekcie, reporterom, krytykom, artystom, przedstawicielom organizacji studenckich UMB. Dziękuję Panu Wojciechowi Więcko i Panu Marcinowi Tomkielowi za niezmienne wsparcie i uśmiech od Medyka Białostockiego, Magdzie Marice Rybaczek za odpowiedzi na wszystkie moje pytania. Dziękuję bardzo drukarni Biały Kruk oraz jej wyjątkowym graficzkom. Dziękuję także wszystkim muzom, które natchnęły pisarzy, wszystkim czujnym krytykom oraz Państwu- za pozostanie z nami w tak zmiennych czasach!

Do zobaczenia po wakacjach!



Spis treści

- 4 MARTA PASŁAWSKA
A może Bollywood?
- 5 MARIA BARYLSKA
Numerek za numerkiem
MATEUSZ JANKIEWICZ
- 6 **Czarny łabędź? Z Wuhan do Białegostoku**
PATRYCJA BILMIN
- 7 **Ulubioną porą roku na świecie jest wiosna.**
PAULA KOROLKIEWICZ I WIKTORIA IZDEBSKA
- 8 **Miesiąc za wielką wodą.**
AGNIESZKA RUCZAJ
- 9 **Obudź w sobie dziecko**
KATARZYNA KOTARSKA
- 9 **Zamyślony Homo Sapiens**
DOMINIKA SIENKIEWICZ
- 10 **Pandemia pandemią, ale co po niej?**
MAREK OLSZYŃSKI
- 11 **Sport = Zdrowie?**
MARTA PASŁAWSKA
- 12 **Studenckie dylematy**
AGNIESZKA RUCZAJ
- 13 **Masz tylko TERAZ**
MAGDALENA RYBACZEK
- 13 **Mysli kulturalne**
MARTYNA SZCZERBAKOW
- 14 **Odpowiednie dać rzeczy słowo**
MAGDALENA ANTONOWICZ
- 15 **Zatrzymaj się, zrobię tu zdjęcie**

Okładka autorstwa Marty Lewickiej. Horoskopy wywróżyła dyrektor artystyczna, Katarzyna Kotarska.

SKŁAD REDAKCJA MŁODEGO MEDYKA:

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

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

A może Bollywood?



Siedzisz, scrollujesz Netflixa, niewiele brakuje a zaraz włączysz „Friends” po raz piąty w tym miesiącu. Nuuuuda, nuuuda -jak w polskim filmie. W polskim może tak, ale co powiesz na powiew orientalnej świeżości? Osoby które mnie dobrze znają, wiedzą, że oprócz kultury hiszpańskiej upodobałam sobie bardzo kulturę indyjską. I nie mam tu na myśli stricte wierzeń hinduskich (wiedzieliście że wg hindusów* istnieje nawet bóg opiekujący się złodziejami?!), ale kinematografię. W Indiach produkuje się bagatela średnio tysiąc filmów rocznie (dla porównania w Stanach Zjednoczonych „zaledwie” ok. sześćset). Jednak tak dobrze znana nam nazwa „Bollywood”, zrodzona w latach 70. XX wieku ze zbitki słów Bombaj i Hollywood, odnosi się tylko do części dzieł, a mianowicie tych produkowanych w języku hindi (ponad trzysta filmów rocznie). W produkcjach tych grają takie światowe sławy jak np. Priyanka Chopra czy Deepika Padukone. Dla przeciętnego Hindusa pójście na film do kina to niewątpliwie ważne, całodniowe wydarzenie rodzinne. Nierzadko połączone z przygotowaniem a następnie spożyciem różnych smakołyków. A z czym nam, Polakom kojarzy się „Bollywood”? Z kiczowatym ubiorem i aktorstwem, surrealistycznymi efektami specjalnymi oraz trzema godzinami nudy? Nic bardziej mylnego! Trzeba tylko trafić na dobrą produkcję :). Oprócz kultowego już filmu pt.: „Czasem słońce czasem deszcz” (który również gorąco polecam!), przygotowałam dla Was kilka ciekawych pozycji na długi majowy wieczór:



„**Lagaan**” (2001) reż. Ashutosh Gowariker- film nominowany w 2002 roku do Oscara w kategorii „Najlepszy film nieanglojęzyczny”. Dzieło o potęgę przyjaźni, miłości, pokonywaniu nierówności społecznych a wszystko to osadzone w realiach okupowanych przez Brytyjczyków w XIX wieku Indii. Wierzę, że główny motyw muzyczny „Chale Chalo” na długo zapadnie Wam w pamięć :).



„**Goliyon Ki Rasleela Ram-Leela**” (2013) reż. Sanjay Leela Bhansali – historia „Romea i Julii” wg. Szekspira przełożona na realia hinduskie. W tej wersji Romeo jeździ na motorze pod balkon swojej wybranki serca a Julia pisze poematy ukochanemu via SMS. Czy zakończenie tego romansu będzie równie tragiczne jak w pierwowzorze brytyjskiego dramaturga? Sprawdźcie sami :).



„**Bajirao Mastani**” (2015) reż. Sanjay Leela Bhansali z Priyanką Choprą w jednej z głównych ról opowiada o miłosnych rozterkach przywódcy (Bajirao) i jego wyborze między żoną a kochanką (Mastani). Pozycja warta obejrzenia chociażby ze względu na miejsce kręcenia zdjęć- m.in. w przepięknym Forcie Amber, niedaleko Jaipuru- stolicy Radżastanu.

„**Padmaavat**” (2018) reż. Sanjay Leela Bhansali- opowieść inspirowana doniesieniami historycznymi o miłości okrutnego sułtana Delhi do najpiękniejszej kobiety świata, królowej Radżastanu- Padmavati. Doskonałe widowisko przedstawiające wierzenia i rytuały hinduskie, w tym tak tragiczne jak m.in. rytuał „sati”.



Mam nadzieję, że tym krótkim opisem zachęciłam Was do odkrycia dzieł kinematografii prosto z orientalnych Indii. Zaproszę ten kolorowy świat do Waszych domów i pozwólcie się porwać emocjom oraz historii bohaterów zamkniętej w 2-3h pełnych muzyki, tańca i śpiewu :)! ■

MARTA PASŁAWSKA

**Uwaga! Użyte w tekście słowo nie bez przyczyny jest raz podane z małej a raz z dużej litery - cytując za Wikipedią – „hindus – wyznawca hinduizmu, inaczej: hinduista, bez względu na miejsce zamieszkania (słowo pisane małą literą).*

Hindus – obywatel Indii”

“Numerek za numerkiem”

Jeden, dwa, trzy... dwadzieścia pięć, dwadzieścia sześć... siedemdziesiąt...dziewięćdziesiąt dziewięć, sto...dobra, chyba na razie wystarczy. Jeden brzuszeczek to ¼ kalorii. 100 razy ¼ to 25. Na śniadanie zjadłam 120.

Jeszcze 400 na rowerze stacjonarnym i będzie dobrze...

Pamiętasz, kiedy pierwszy raz krytycznie spojrzałaś na swoje odbicie w lustrze? Poczulaś się oszukana. Do tej pory wszyscy mówili ‘urocza, drobna, utalentowana’. Teraz wszyscy są lepsi od ciebie. Bardziej lubiani, ładniejsi, szczuplejsi...szczęśliwsi.

To uczucie...chyba nie chcesz znowu przez to przejść, prawda? Dlatego zrób coś z tym. Napraw to. Wyobraź sobie, jak ludziom szczęki opadają na twój widok, jak cię chwala, podziwiają. Wszystko jest w twoich rękach.

...Słyszysz to? Już 15:30, wołają cię na obiad. Spokojnie, oddychaj. Wiesz, co masz robić. Będą na pewno brokuły – 33 kalorie na 100 gramów, kalafior – 24 kalorie, fasolka szparagowa – 31... weźmiesz jakąś połowę, to będziesz sobie mogła pozwolić na ziemniaka. Wszystko jest pod kontrolą.

Ile kroków jest z mojego pokoju do salonu? Muszę sprawdzić, jak będę wracała. Patrzą na mamę, rzuca mi zachęcający uśmiech. Szukam wzroku innych, ale oni siedzą już z nosem w talerzu.

Obrzucam wzrokiem wszystko przede mną. Jest dobrze. Nie powinnam przekroczyć 150 kalorii. Nakładam sobie warzywa, wszystkiego po około 70-80 gramów.

Nastawiam minutnik.

Jedz powoli. Kęs na minutę. Przeżuwasz każdy kęs co najmniej 50 razy. Patrz, jak inni szybko jedzą – ty taka nie jesteś, masz więcej samokontroli. Im szybciej będziesz jadła, tym więcej zjesz.

- Mania, może chcesz jeszcze jednego ziemniaczka? Ugotowałam ci trzy.

Mama rzuca mi nieśmiałe spojrzenie, jakby oczekując, że z chęcią się zgodzę. Sięgam po wodę, chcąc dać sobie czas do namysłu. Jeden 30-gramowy ziemniak to około 23 kalorie. Półtora kilometra więcej na rowerze.

Trudno. Najwyżej zostawię.

Obserwuję z satysfakcją i jednocześnie przerażeniem, jak mój brat po ledwie 10 minutach zbiera widelcem resztki z talerza. Patrzą na surówkę z kapusty na talerzu moich rodziców – przesiąkniętą olejem. Kotlety smażone na tłuszczu. Ogórki w gęstej śmietanie. Wszystko w ekspresowym tempie znika, popijane wielkimi łykami coli.

Masz przewagę.

Mam przewagę.

Czyżby?

Nad kim? Nad tymi, którzy jedzą? Mają wyższy numererek na wadze, w talii, biodrach? W czym oni są gorsi? Są szczęśliwi.

Nie, nie są.

Są. Realizują plany. Mają znajomych. Nie zaczynają dnia od gapienia się w lustrze przez przeszło 20 minut. Jedzenie daje im siłę, paliwo, chęć do działania. Ćwiczą dla przyjemności, nie dlatego, że ty im każesz.

Przecież można czerpać radość z jedzenia. Gotowania dla siebie, nie tylko dla innych. Testowania, próbowania. A ty mi każesz jeść brokuły, dzień w dzień. Stajesz mi na drodze pomiędzy mną a moją rodziną, nie dajesz mi spać, wsuwasz mi do głowy natręctwa. Robisz ze mnie potwora.

Jesteś silniejsza.

Jestem słabsza. Nie potrafię wjechać rowerem na durny wiadukt. Moja 55-letnia matka zostawia mnie w tyle.

A teraz zjem tego ziemniaka. Przyglądaj się!

Zaraz znowu będziesz płakać. Przerazisz się, jak wczoraj, kiedy próbowali dać ci gruszkę i mówili, żebyś zrobiła to dla nich. To boli, pamiętasz?

O, tak. Boli patrzeć w oczy własnej matce, kiedy widzi, jak się krzywdzisz. Myślenie o tym, że twoje marzenia o założeniu rodziny mogą wziąć w łeb, też boli. Życie według twoich zasad jest wyjątkowo bolesne, wiesz?

Przekrajam ziemniaka na trzy części. Nadziewam go na widelec razem z fasolką szparagową i biorę do ust. Wyobrażam sobie, jak to, co teraz przeżuwam, powoduje że jestem cięższa. Dwa gramy, trzy gramy więcej...

Zamknij się i jedz. Popij wodą. Picie wody da ci chwilę do namysłu. A potem jedz dalej. Aha, i spróbuj nic nie zostawić, musisz udowodnić innym i sobie, że umiesz. Że jedzenie cię nie przeraża.

Bo nie przeraża, prawda?

MARIA BARYLSKA



CZARNY ŁĄBĘDŹ?

Z WUHAN DO BIAŁEGOSTOKU

Czarny łabędź? Z Wuhan do Białegostoku.

Aż do połowy XVIII wieku w świadomości Europejczyków istniały tylko białe łabędzie. Wtedy została odkryta Australia, a tam... całe stado czarnych łabędzi. Wówczas opinia publiczna była zmuszona zmienić poglądy na istnienie tych ptaków. Łabędź, od lat stosowany w sztuce jako metafora kunsztu i piękna, zyskał swoje ciemne odbicie.

Fakt ten stał się idée fixe książki Nassima Nicholasa Taleba, amerykańskiego inwestora i ekonomisty. W swoim bestsellerze „Czarny łabędź” występuje jako niemożliwe do przewidzenia zdarzenie, ale o olbrzymim wpływie na rzeczywistość. Taleb wspomina historię kapitana Edwarda J. Smitha, który w 1907 roku miał powiedzieć: *w całym swoim doświadczeniu zawodowym nie miałem do czynienia z żadnym wypadkiem, o którym warto by wspominać, wręcz nigdy nie widziałem wraku statku*. Ten sam kapitan stanął za sterami transatlantyku Titanic.

Po pierwsze: nie panikuj

W grudniu 2019 roku chiński okulista Li Wenliang został aresztowany za wszczęcie alarmu w mediach społecznościowych. Jego zdaniem wykazał nowy typ wirusa zbliżony do SARS. Wówczas został zmuszony przez władze Chińskiej Republiki Ludowej do podpisania deklaracji o zaprzestaniu rozsiewania paniki. Tymczasem rodziła się pandemia, która do chwili napisania tego artykułu objęła ponad 5 milionów potwierdzonych przypadków, z których zmarło ponad 333 tysiące osób, w tym doktor Wenliang. Liczby te wciąż rosną, a doniesienia naukowe sugerują pojawienie się kolejnych mutacji koronawirusa SARS-CoV-2.

Z Wuhan do Białegostoku

O globalnych konsekwencjach ekonomicznych napisano już chyba wszystko. Jasne się stało, że prognozy z początku pandemii okazały się mocno niedoszacowane. Początkowy spadek PKB Chin szacowany na 2-4% wg Bloomberg'a okazał się nierealny. Obecnie jest to już 6,5%, a sytuacja nadal jest rozwojowa. Pomijając ekonomiczny bełkot, należy pamiętać, że gospodarka Chin jest drugą co do wielkości na świecie, zaraz za Stanami Zjednoczonymi. Chińczycy są w posiadaniu około 20% długu USA. Jest to o tyle niebezpieczne, że sprzedając choćby część tak

potężnego długu w sytuacji kryzysu zatrząsą kursem dolara, a to odbije się negatywnie na surowcach i spółkach wydobywczych indeksowanych w tej walucie. Na końcu tego koronawirusowego domina jest oczywiście nasza polska gospodarka, w dużej mierze polegająca na imporcie towarów z Państwa środka, czy surowcach. Dodając do tego równania krajowe obostrzenia mające na celu zatrzymanie ekspansji wirusa otrzymujemy przepis na globalny kryzys. Kryzys, którego łapy dotarły także na naszą *Alma Mater*.

Koronawirus po uniwersytecku

Jako studenci od 11 marca pobieramy naukę zdalnie. Trudno było oczekiwać, by Uczelnia zapewniła ciągłość nauki natychmiast po wprowadzeniu kryzysowych przepisów. Ani rząd, ani władze uczelni nie mogły przewidzieć, jak długo potrwa kryzys. Finalnie udało się zorganizować dwie platformy, z czego na pierwszej odbywają się zajęcia dydaktyczne, a na drugiej przeprowadzane są egzaminy i zaliczenia. Najmocniej odczuwają to studenci ostatnich lat studiów, którym egzaminy zostały opóźnione o kilka tygodni. Bardzo istotnych tygodni, bo poprzedzających rekrutację na staż podyplomowy i Lekarski Egzamin Końcowy we wrześniu. Uczelnia jednak znalazła na to lekarstwo – studenci ostatnich lat kierunku lekarskiego uzyskali bezpłatny dostęp do internetowego kursu przygotowującego do LEK. W ten sposób, metodą prób i błędów najpewniej zakończymy naszą edukację. We wrześniu zaś wkroczymy w nową rzeczywistość, krajobraz po epidemii (mamy nadzieję), już jako lekarze. Ech... a zaczęło się od „zupy z nietoperza” (to oczywiście mit). ■

MATEUSZ JANKIEWICZ

„Ulubioną porą roku na świecie jest wiosna. W maju – wszystko wydaje się możliwe.”

— o motywacji słów kilka

Niech pierwszy rzuci kamieniem ten, kto nigdy nie miał problemu z motywacją. Co chwilę coś postanawiamy, a ile z tego realizujemy? O motywacji słyszymy wiele. „Brakuje Ci motywacji” albo „możesz osiągnąć sukces, ale popracuj nad motywacją” – to tylko dwa z wielu frazesów rzuconych w sytuacjach związanych z osiąganiem lub nieosiąganiem celów. W psychologii motywacją nazywamy zespół procesów psychicznych i fizjologicznych określający podłoże ludzkich zachowań i ich zmian. Co więcej, motywacji towarzyszy tak zwane napięcie motywacyjne, które określa się jako chęć zrobienia czegoś, podjęcia mniej lub bardziej konkretnych czynności. Jak więc sobie poradzić z tym napięciem? Czy się w ogóle da? Co zrobić, by motywacja nie zniknęła wraz z pojawieniem się pierwszych trudności?

1. KONKRETNY CEL

Często z nastaniem Nowego Roku, wpisujemy do swojego dzienniczka osobiste postanowienia poprawy w postaci „będę więcej ćwiczył” albo „będę jadł więcej warzyw”. A co gdyby tak cel określić jasno? Możemy więc wpisać „będę ćwiczył 2 razy w tygodniu” oraz „będę jadł co najmniej 3 porcje warzyw dziennie”. Określenie konkretnego zadania ułatwia jego zrealizowanie, bo łatwo zweryfikować, czy wykonaliśmy swoje założenia, czy też nie.

2. MAŁE KROKI

Warto podzielić swój cel, o ile się da, na mniejsze zadania. Kiedy będziemy je wykonywać po kolei, cel będzie się zbliżał, więc nasza motywacja będzie wzrastać. Natomiast stawiając sobie od razu wielkie wyzwania, możemy szybko się rozczarować i zniechęcić do dalszych prób.

3. SYSTEM NAGRÓD

Każdy lubi być nagradzany, nieprawdaż? Warto nagradzać siebie za małe i większe osiągnięcia. Wiedząc, że czeka nas nagroda za wykonanie jakiegoś zadania, będziemy chętniej się go podejmować i łatwiej będzie nam się przekonać do pokonywania napotkanych trudności. Możemy sobie na przykład założyć, że za nauczenie się kolejnego rozdziału z książki pójdziemy na spacer albo obejrzymy kolejny odcinek ulubionego serialu.

4. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ODPOCZYNEK

Dobrze jest mieć coś, co daje dodatkową energię. Aktywność fizyczna sprawia, że myślimy trzeźwo i szybciej rozwiązujemy problemy. Dodatkowo, podczas wysiłku fizycznego doświadczamy działania endorfin – tak zwanych hormonów szczęścia, które dodają nam energii. Ważne jest również, by pamiętać o odpoczynku, bo przecież nikt z nas nie jest robotem mogąym oddawać się pracy 24h/dobę. Chwila odpoczynku pozwoli nam także spojrzeć na problem z innej perspektywy i być może jego rozwiązanie okaże się prostsze, niż myśleliśmy.

5. CIERPLIWOŚĆ

Cierpliwość to klucz do sukcesu. Bywa tak, że nie wszystko wychodzi nam za pierwszym razem, ale jeśli uzbiorimy się w cierpliwość i będziemy powtarzać czynność, w końcu staniemy się ekspertami w swojej dziedzinie. Nie możemy więc się zniechęcać, od razu rezygnować ze swoich celów, a nawet marzeń. Podejmowanie kolejnych prób pozwala nabrać wprawy w wykonywanych zadaniach, a także uczy unikać popełniania tych samych błędów. ■

PATRYCJA BILMIN

„Miesiąc za wielką wodą”

Wywiad z Martą Wołosowicz

1. W jaki sposób trafiłaś na projekt wymiany dla naukowców z Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej?

Od początku studiów doktoranckich interesowałam się możliwością aplikacji na stypendium, umożliwiające odbycie zagranicznego stażu. Szukałam ośrodka, gdzie będę mogła poszerzać swoją wiedzę na temat diabetologii, jednocześnie ucząc się pracy w laboratorium. Ukończyłam Fizjoterapię i Zdrowie Publiczne, więc laboratorium nie było moim „środowiskiem naturalnym”, a podczas studiów doktoranckich to właśnie w laboratorium spędzam najwięcej czasu. Informacje o projekcie „Międzynarodowa wymiana stypendialna doktorantów i kadry akademickiej” z programu PROM znalazłam na stronie Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej. W ramach tego programu stypendiści mogą wyjechać na konferencję zagraniczną, wziąć udział w szkole letniej, czy też zimowej, uczestniczyć w krótkich formach kształcenia, szkoleniach oraz wielu innych aktywnościach.

2. Jakie wymagania należy spełnić, aby dostać się na taki wyjazd? Czy ubiegający się o wyjazd powinien posiadać certyfikat językowy?

W procesie rekrutacji trzeba było złożyć wniosek, który zawierał wiele pytań otwartych. Dotyczyły one jednostki docelowej, co ma w sobie takiego, że akurat ją chcielibyśmy odwiedzić. Trzeba było też opisać spodziewane efekty wyjazdu. Chyba najistotniejsze pytanie dotyczyło tego, w jaki sposób ten wyjazd wzbogaci nasze kompetencje. Odpowiadając na drugie pytanie - aplikując na staż, nie potrzebowałam certyfikatu językowego. Trzeba jednak pamiętać, że jednostka goszcząca przed podjęciem ostatecznej decyzji o Waszym przyjęciu, będzie chciała przeprowadzić z Wami rozmowę rekrutacyjną, na przykład za pomocą Skype. Znajomość języków obcych (tak, najlepiej kilku, bo można trafić do ośrodka, gdzie są naukowcy praktycznie z całego świata) da nam też pewien komfort psychiczny i łatwość porozumienia się ze współpracownikami.

3. Jak przebiegał proces rekrutacji? Jakie dokumenty były niezbędne na wymianę?

Na początku rekrutacji trzeba było wypełnić wniosek aplikacyjny na udział w projekcie. Jak się okazało, był to najłatwiejszy etap rekrutacji. Zdecydowanie trudniejsze było przekonanie Profesor Dorothy Becker i Profesor Radhiki Muzumdar z UPMC Children’s Hospital of Pittsburgh, żeby przyjęły mnie do swojego zespołu na miesięczny staż (z programu PROM można wyjechać na maksymalnie 30 dni). Tutaj warto wyjaśnić, że w Stanach Zjednoczonych zdecydowanie łatwiej jest przekonać kogoś, żeby Cię przyjął na staż na dłuższy okres, bo można wtedy realizować dłuższe projekty. Jednak to wszystko przyniosło efekt w postaci odpowiedzi od Profesor Becker, że chce mnie przyjąć do swojego zespołu na Oddział Endokrynologii UPMC Children’s Hospital of Pittsburgh. Następnie otrzymałam listę dokumentów, które powinnam wypełnić i dostarczyć, aby dostać przepustkę uprawniającą mnie do wejścia na teren

szpitala i do laboratorium. Lista miała 16 pozycji, które obejmowały m.in.: certyfikaty bezpieczeństwa (Pennsylvania Child Abuse History Clearance, Pennsylvania State Police Request for Criminal Record, i FBI Background Check), książeczkę szczepień, potwierdzenie wykupienia ubezpieczenia medycznego oraz skan amerykańskiej wizy i wiele innych dokumentów. Po spełnieniu tych wszystkich wymogów, otrzymałam piękne ID i mogłam rozpocząć staż.

4. Dlaczego na miejsce wymiany stypendialnej wybrałaś akurat Pittsburgh?

Planując swoje badania, musisz się zaprzyjaźnić z czytaniem publikacji naukowych i właśnie wiele z nich pochodziło z UPMC. Pomyślałam więc, dlaczego by nie spróbować swoich sił i nie uczyć się od wybitnych naukowców właśnie z tego ośrodka badawczego. Poza tym Pittsburgh jest przepiękny wiosną. I szczerze? Trochę przypomina Podlasie. Jest mnóstwo parków, a najpiękniejszy był w okolicy domu, w którym mieszkałam. Przy odrobinie szczęścia, podczas wieczornego spaceru, można było spotkać sarny lub jelenie.

5. Jak długo byłaś na wymianie naukowej i nad jakim projektem pracowałaś?

Na wymianie byłam 30 dni. Miałam to szczęście, że zespół czekał na mnie z rozpoczęciem nowego projektu, żebym mogła w nim uczestniczyć od początku. Podczas mojego stażu robiłam analizy Western Blot, ale co ciekawsze mój zespół opracowuje gen reporterowy i miałam okazję zapoznania się z metodą Immunoprecypitacji Chromatyny (ChIP). Bonusem był udział w wykładach, organizowanych przez Children’s Hospital of Pittsburgh, gdzie mogłam poznać innych naukowców z UPMC z różnych dziedzin medycyny.

6. Jakie wsparcie otrzymałaś od Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej, a co musiałaś finansować sama?

Z Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej otrzymałam zryczałtowaną stawkę, na wysokość której, w głównej mierze, ma wpływ długość naszego pobytu oraz odległość od (w tym przypadku) Białegostoku. Akurat Pittsburgh jest miastem przyjaznym pod wieloma względami, również pod względem cen i kosztów utrzymania. Z przyznanego finansowania możemy opłacić, między innymi: koszty biletów lotniczych, wizę, ubezpieczenie medyczne, koszty zakwaterowania oraz żywienia, koszty szkolenia/stażu, czy też udziału w konferencji. Lista kosztów kwalifikowalnych jest dosyć długa. W moim przypadku wszystkie koszty wyjazdu udało mi się pokryć z otrzymanego stypendium.

7. Jakie jest Twoje najlepsze wspomnienie z tego wyjazdu?

Bardzo przyjemnym uczuciem było otrzymanie maila o przyjęciu mnie na staż. Ogólnie możliwość udziału w tej wymianie jest pięknym wspomnieniem i motywacją do dalszej, ciężkiej pracy, która z czasem zaowocuje udziałem w kolejnych wymianach. Miałam możliwość zobaczyć, jak pracuje się w laboratorium po drugiej stronie Wielkiej Wody, co zapewne nie byłoby możliwe, gdyby nie udział

w projekcie PROM. Poznałam wielu fantastycznych ludzi, z którymi ciągle utrzymuję kontakt i planujemy rozpoczęcie wspólnych projektów.

8. Czy polecasz studentom i doktorantom wyjazd na staż w ramu projektu PROM z NAWA?

Zdecydowanie polecam studentom, doktorantom, ale i pracownikom Uczelni (bo również do nich skierowany jest ten projekt), aby aplikowali na programy oferowane przez Narodową Agencję Wymiany Akademickiej. To doskonała możliwość rozwoju osobistego i zawodowego. Podróż, z której wraca się z ogromnym bagażem doświadczeń. ■

WYWIAD PRZEPROWADZIŁY

PAULA KOROLKIEWICZ I WIKTORIA IZDEBSKA



Obudź w sobie dziecko

Dzień zaczynasz od sprawdzenia telefonu, maila i powiadomień na Facebooku. Żyjesz w ciągłym strachu o to, że przegapisz coś ważnego albo nie zdążysz zareagować na czas. Wiesz, że musisz funkcjonować w ramach określonych schematów i nie wychodzić poza ustalone ramy. A co, jeżeli jedynym istniejącym ograniczeniem jest Twoja wyobraźnia?

1. czerwca obchodzimy Międzynarodowy Dzień Dziecka. Dzieci mają w sobie ogromne pokłady kreatywności i są z natury ciekawe świata. Mój przyjaciel opowiadał, jak w szkole omawiali wiersz L. Staffa „Deszcz jesienny”. Jego fragment brzmi: „O szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny”. Mój przyjaciel stwierdził więc, że skoro dzwoni o szyby, to cała akcja w szklarni się dzieje. Mnie ta interpretacja bardzo przekonuje! Bo jest w niej coś niestandardowego. Może właśnie o to czasem w życiu chodzi... O takie odejście od utartych schematów.

Oczywiście, pewne wzorce postępowania czy reguły są niezbędne. Ułatwiają codzienne funkcjonowanie i pracę, porządkując pewne kwestie. Są jednak sytuacje, które ewidentnie zapraszają do uruchomienia wyobraźni. Jeżeli sposób, który zawsze stosowałeś nie działa, może warto coś zmienić? Nie jesteś w stanie nauczyć się tematu z gotowego skryptu? To może przygotuj własne notatki. Wyjmij zapomniane dawno kredki, mazaki i daj się ponieść fantazji. Nawet dorysowanie serduszka na marginesie czasem pomaga. Dotkliwie daje Ci się we znaki monotonia życia? Zrób coś niestandardowego! Śpiewaj, idąc ulicą, albo kup oranżadkę w proszku. Nie udawaj, że jesteś na to zbyt dorosły. Gdzieś w Tobie jest dziecko, które chce Cię przekonać, że nie zawsze należy traktować życie bardzo poważnie. To co - dasz się zaprosić do zabawy? ■

AGNIESZKA RUCZAJ

„Zanurzony w niemyśleniu Homo Sapiens”

Chcąc oderwać Cię od ponurych rozmyślań pt. „Czy dożyjemy jutra?”, chciałam napisać felieton niezwiązany w żaden sposób z otaczającą nas zewsząd sytuacją. Ale nie potrafiłam. Taka nasza wspólna cecha ewolucyjna polegająca na wyglądaniu i lepszym zapamiętywaniu niebezpieczeństw, co z powodzeniem wykorzystują media (z tego względu z całego serca polecam serwis www.dobrewiadomosci.pl).

A ja jestem przecież tylko i aż człowiekiem, więc jakże miałabym kłócić się z procesem, który trwał przez tyle wieków, trwa nadal i z pewnością będzie trwał jeszcze bardzo długo, gdy mnie już dawno nie będzie.

Ale z drugiej strony... No właśnie, jestem „aż człowiekiem”! A oznacza to, że jestem równie beczelna jak i kreatywna. A więc tak, postawię się ewolucji. Nie to, że znowu wejść na drzewo i będę jeść z niego owoce...

Chociaż mogłabym. Ale zamierzam tutaj przed Tobą rzucić i podjąć to wyzwanie. Na tyle, na ile moje skromne ludzkie możliwości mi na to pozwolą.

Mam dość ciągłego narzekania, zalewania nas ciągłymi negatywnymi wiadomościami, wszechobecnego pesymizmu (zjawiska te niestety również często towarzyszą nam na co dzień) i przede wszystkim: koronawirusa. Jaka siła obracała ziemię, gdy go nie było? O czym ludzie rozmawiali? O czym myśleli? Więc, cytując pewną bliską mi osobę, złuzuj majty! I do ciężkiej cholery, zacznij żyć!

Jest mniej czasu niż Ci się wydaje...

KATARZYNA KOTARSKA

Pandemia pandemią, ale co po niej?

Zapewne niewielu z nas pamięta załamanie na rynkach światowych w latach 2008-2009. Dodatkowym utrudnieniem, poza naszym młodym wiekiem, może być fakt, iż ten światowy kryzys nie dotknął Polski w druzgocący dla naszej gospodarki sposób. Jednakże teraz znaleźliśmy się w sytuacji, gdzie niemal żaden kraj nie może optymistycznie patrzeć w przyszłość. Wszyscy szykujemy się na kolejną recesję. Jednakże, czy jest się czego obawiać? Może ta cała recesja nie jest taka straszna, jak Ci sztywni Panowie w garniturach mówią? Przykro mi niszczyć Wasze nadzieje na happy end. Recesja jest czymś niezwykle groźnym dla gospodarki, takiej jak nasza. No dobrze, ale co nam grozi?



Gwałtowny spadek PKB, nawet przy optymistycznych wizjach polskich ekonomistów, jest zastraszający. W pesymistycznej wizji nasza gospodarka wróci do poziomu sprzed wirusa dopiero w roku 2022. To jakby cofnąć się w rozwoju o 3 lata, a przecież nikt nie lubi się cofać, nie o to w życiu chodzi. Niektórzy ekonomiści (m.in. prof. Ryszard Bugaj) odważnie głoszą, iż nie jest nam straszny deficyt na poziomie nawet 5-8% PKB, ponieważ rząd ma obszary do szukania oszczędności np. likwidacja 500+ na pierwsze dziecko. Już widzę te oddechy ulgi i społeczne szczęście, jeżeli rządzący obiorą tę drogę. Na tym przykładzie najlepiej widzimy beznadziejność sytuacji, a przecież jakieś decyzje podjąć trzeba. Szukanie pieniędzy w gospodarce nie jest jedyną trudnością, z którą niedługo przyjdzie nam się zmierzyć. W ekonomicznym świecie krążą głosy, że kończy się właśnie rynek pracownika, gdyż kryzys spowoduje redukcję etatów. Już teraz obserwujemy gwałtowny spadek popytu na pracę. Liczba ofert zatrudnienia w marcu tego roku była niższa o 40% w stosunku do marca roku ubiegłego. Dane z GUS z sektora przedsiębiorstw zwiastują dalszą redukcję etatów oraz zatrzymanie wzrostu wynagrodzeń. Pocięszające w tym wszystkim jest to, że USA ma gorzej.

Kolejnym negatywnym aspektem jest mniejszy obieg pieniądza na rynku. Z różnych powodów obserwowany jest spadek ogólnej konsumpcji. Kiedy producenci żeli antybakteryjnych, makaronu, ryżu i papieru toaletowego z uśmiechem przyjmowali zwiększone przychody, inni przedsiębiorcy realizowali plany awaryjne, aby uchronić się przed zamknięciem biznesu. Wzrost tendencji oszczędzania wśród konsumentów podyktowany jest zapewne częstym zmniejszeniem wynagrodzenia o 20%, licznymi zwolnieniami lub zawieszeniem działalności jednoosobowych. Ekonomiści Banku Handlowego szacują, że konsumpcja prywatna może zmaleć nawet o 10%, a to i tak optymistyczny pogląd. Są to kolejne negatywne aspekty obniżenia wzrostu gospodarczego, który przyjmując coraz to niższe wartości, przynosi wizję długookresowych problemów. Wszyscy wiemy w jak opłakanym stanie znajdują się branże kulturowe, turystyczne czy gastronomiczne. Według danych o transakcjach z kart opublikowanych przez bank Millennium wystąpiły około 90% spadki w wydatkach na hotele, odzież i obuwie, czy ogólną turystykę. Zastanówmy się teraz jak wiele młodych osób utraci zatrudnienie w lokalnych knajpkach lub nie będzie w stanie zdobyć sezonowej pracy.

Niezwykłą rolę odgrywamy my, zwykli obywatele. Mamy teraz niebywałą okazję do zachowania postaw patriotycznych, które przewyższają swoim znaczeniem wszystkie marsze niepodległości z ostatnich 20 lat. Mianowicie, zostawmy nasze pieniądze w kraju. Kupujmy w polskich sklepach, na bazarkach, a w wakacje wspierajmy nasze Mazury, aniżeli Morze Śródziemne. Oczywiście, nie mam prawa dyktować Wam jak powinniście wydawać własne pieniądze. Jednakże odwołuję się do Waszego sumienia. Zanim zaczniemy narzekać na złodziejskich polityków, zastanówmy się, czy sami zrobiliśmy, co mogliśmy dla kraju.

Psst... CCC, Mohito, Reserved, Cropp czy House dobre, bo nasze. ■

DOMINIKA SIENKIEWICZ

- <https://alebank.pl/mocny-wplyw-koronawirusa-na-polska-gospodarke-wyrazne-zalamanie-konsumpcji-w-ii-kw-mozliwy-dwucyfrowy-spadek-pkb/> (dostęp 18.05.2020r.)

- <https://biznes.gazetaprawna.pl/artykuly/1477236,bugaj-koronawirus-w-polsce-odmrazanie-gospodarki.html> (dostęp 18.05.2020r.)

- <https://biznes.gazetaprawna.pl/artykuly/1477236,bugaj-koronawirus-w-polsce-odmrazanie-gospodarki.html> (dostęp 18.05.2020r.)



“Sport = zdrowie?”

Od pierwszych lat życia wielu z nas słyszało hasło „Sport to zdrowie”. Często było to podstawowe motto na lekcjach WF-u w szkole i innych zajęciach sportowych. W porównaniu do ubiegłych lat zaobserwowano, że zwiększa się ilość zwolnień z zajęć wychowania fizycznego w szkole... Niestety, część z nich jest niesłusznie wystawiana z różnych powodów niezależnych od stanu zdrowia dziecka. Rodzice godząc się na to krzywdzą swoje pociechy! Brak aktywności fizycznej nie zapewnia im bowiem prawidłowego rozwoju, co może przełożyć się na nieprawidłową postawę ciała czy też otyłość. Aktywność fizyczna to doskonała forma przerwy dla osób uczących się czy też pracujących umysłowo. W ten sposób dajemy możliwość odpocząć “szarym komórkom”. W dalszej perspektywie brak ruchu może skutkować chorobami układu sercowo-naczyniowego lub cukrzycą.

Część populacji świadoma swojego stanu zdrowia „ratuje się” sięgając po aktywność sportową jako lek na wszystkie problemy. Wraz z rozwojem mediów społecznościowych coraz bardziej popularna stała się promocja aktywności fizycznej. Wyraża się to poprzez organizowanie licznych sportowych imprez masowych, oferowanie atrakcyjnych karnetów długoterminowych na siłownię czy ogólnodostępne suplementy diety. Na szczęście wraz z upływem kolejnych treningów pojawiają się pierwsze efekty naszej pracy! Apetyt rośnie w miarę jedzenia, przez co sportowiec liczy na coraz to większy progres. Wtedy niejednokrotnie stawia sobie wysoko poprzeczkę, która często przerasta jego możliwości, co może doprowadzić do wielu urazów sportowych... W czasie przerwy od aktywności fizycznej traci motywację do ćwiczeń... Aby temu zapobiec należy w drodze do celu wyznaczyć sobie przystanki, które będą motywować nas do dalszej drogi przygody ze sportem. Nie od razu Rzym zbudowano. (Ja na przykład) nie od razu rozprawiłem się z półmaratonem – poprzedziły go liczne starty na krótszych i prostszych dystansach.

Jak więc zdrowo uprawiać sport?

Pod samym pojęciem sportu nie należy rozumieć samej aktywności fizycznej, ale również dietę, prawidłową ilość snu czy odpowiednie nawyki.

Prawidłowa dieta i odpowiednia ilość snu to nawóz dla regeneracji – jest ona niezbędna, a nawet ważniejsza niż sam trening! Przy zbyt intensywnych ćwiczeniach połączonych z małą ilością odpoczynku, organizm może nie udźwignąć tego wysiłku, co zaś przełoży się na gorsze

wyniki czy nawet kontuzje. Przy napiętym planie dnia lepszym rozwiązaniem może okazać się lżejszy trening kosztem prawidłowej ilości snu i zdrowego odżywiania się. Nie możemy bez przerwy trenować na pełnych obrotach. Nasz organizm pomimo ambitnych planów również potrzebuje odpoczynku. Można to przedstawić na popularnym modelu alpinisty i szczytów. Alpinista jest sportowcem dążącym do realizacji kolejnych celów. Po osiągnięciu jednego szczytu (celu) musi zejść na nizinę (odpocząć), aby rozpocząć realizację kolejnego zadania.

Podobnie jak samochód, każdy z nas potrzebuje regularnych „przeglądów”. Przed rozpoczęciem treningów warto wykonać podstawowe badania takie jak: morfologia krwi czy EKG. Dzięki tym badaniom możemy ocenić stan naszego organizmu i wcześniej zareagować, gdyż jak doskonale wiadomo, profilaktyka jest lepsza, niż leczenie! Zdrowie jest jedno – nie zawsze da się je przywrócić do stanu pierwotnego. Część kontuzji można wyleczyć. Niestety są też takie, których efekty leczenia nie są satysfakcjonujące...

Aktywność fizyczną można porównać do leku. Przy prawidłowym dostosowaniu poziomu trudności treningu sport poprawia stan zdrowia, natomiast zbyt wysoka dawka (obciążenie) staje się trucizną!

Podsumowując, podstawą zdrowego sportu jest umiar! Należy trenować w miarę swoich możliwości. Porównywanie się do innych jest dobre pod warunkiem, że traktujemy to jako motywację do dalszych treningów. Nie zapominajmy, że czołowi zawodnicy pracowali wiele lat na poziom, który reprezentują. Cierpliwość płaci – to ona wynagradza człowieka w postaci zrealizowanych celów. Kto drogę skraca, do domu nie wraca.

Każdy z nas jest inny, posiada inne predyspozycje. Naśladowując rówieśników możemy wpaść jednak w błędne koło rywalizacji, które może nas oddalić od celu jakim jest utrzymanie zdrowia a nawet doprowadzić do kontuzji! Pamiętajmy, że zawsze istnieje druga strona medalu – należy docenić fakt, że mamy możliwość rozwijać swoje pasje, dzięki uprawianiu sportu. ■

MAREK OLSZYŃSKI



Studenckie dylematy- odsłaniamy kulisy specjalizacji: pediatria

Pediatria w ostatnich latach znalazła się na liście tzw. „dziedzin priorytetowych” tzn. takich, w których brakuje specjalistów. Dane statystyczne mówią o tym, że średnia wieku lekarza pediatri to 60 lat. Nadal brakuje młodych, chętnych osób, które wybrałyby tę ścieżkę po ukończonych studiach medycznych. Jakie są tego przyczyny? Jak wygląda praca lekarza pediatri? O odpowiedź na te oraz inne pytania poprosiłam dr n. med. Hannę Borysewicz-Sańczyk oraz dr n. med. Kacpra Toczyłowskiego z Uniwersyteckiego Dziecięcego Szpitala Klinicznego w Białymstoku.

dr n. med. Kacper Toczyłowski, specjalista pediatrii, Klinika Obserwacyjno-Zakaźna Dzieci UMB

Kiedy i dlaczego zdecydował się Pan na wybór specjalizacji z pediatrii? Czy wiedział Pan już na studiach, że to wymarzona dziedzina medycyny?

Na pediatrię zdecydowałem się w trakcie przygotowań do egzaminu z pediatrii ;). Nie miałem marzeń co do specjalizacji. Myśl o pediatrii kiełkowała już wcześniej, chociaż zastanawiałem się także nad interną i okulistyką. Ostatecznie przekonała mnie okładka w książce, na której dziecko chcąc grzecznie współpracować otwiera szeroko buzię do badania gardła, a lekarz ma w ręce stetoskop. To właśnie ta dziecięca szczerłość tak mnie urzekła.

Jakie są najlepsze aspekty pracy z dziećmi?

Dzieci są lepszymi pacjentami, niż dorośli. Dzieci nie symulują objawów (zwykle), szybciej zdrowieją. Jeśli dziecko jest poważnie chore, warto inwestować w diagnostykę i leczenie wszystkie środki, bo ma ono przed sobą jeszcze całe życie.

Czy w obecnych czasach rodzice mają zaufanie do lekarzy pediatrów czy jest ono mniejsze niż kiedyś?

Nie wiem, czy rodzice obecnie ufają pediatrom mniej, niż kilkanaście, czy kilkadziesiąt lat temu. Kiedyś dostęp do informacji był trudniejszy, przez co trudniej było zweryfikować decyzje lekarza chwilę po wyjściu z gabinetu. Dziś mamy Internet. Rodzice są lepiej poinformowani, mają nieraz konkretne oczekiwania wobec lekarza i chcą współuczestniczyć w procesie leczenia i diagnozowania ich dziecka. Jest to w gruncie rzeczy korzystne dla dziecka,

choć dla niektórych lekarzy stanowi trudność natury komunikacyjnej. Osobiście nie odczuwam braku zaufania ze strony rodziców. Niektórzy wolą skonsultować się z innym lekarzem, co jest absolutnie zrozumiałe. Nie jestem wyrocznią i nie wiem wszystkiego. Jeśli rodzic potrzebuje drugiej opinii lub się nie zgadza z moją diagnozą i propozycją leczenia, to ma do tego prawo, o ile to nie szkodzi bezpośrednio dziecku.

dr n. med. Hanna Borysewicz-Sańczyk, specjalista pediatrii, endokrynologii i diabetologii dziecięcej, Klinika Pediatrii, Endokrynologii, Diabetologii z Pododdziałem Kardiologii UMB

Pediatria jest obecnie jak wiemy specjalizacją „deficytową”. Czy pokrywa się to z zainteresowaniem tą dziedziną wśród młodych osób po studiach?

Chętnych niestety nie jest dużo, jest to spowodowane tym, że na pewno jest to specjalizacja trudna. Mamy w niej kontakt nie tylko z małym pacjentem, który nierzadko niewiele nam o sobie powie, ale musimy tutaj też nawiązać kontakt z rodzicami. Patrząc na to ile nowych młodych osób przychodzi ostatnio do naszej Kliniki po studiach- nie jest ich dużo.

A jakie rady mogłaby dać Pani Doktor studentom myślącym o tej specjalizacji? Jakie są blaski i cienie tej dziedziny?

Myślę, że tak jak każda specjalizacja wymaga dużo nauki do egzaminów specjalizacyjnych. Często po samej pediatrii młodzi ludzie decydują się też na zrobienie węższych specjalizacji. Myślę jednak z drugiej strony, że ta dziedzina jest na swój sposób piękna, dzieci są wdzięcznymi pacjentami. Bardzo miło jest później otrzymać od nich piękne rysunki w podziękowaniu. Satysfakcjonujące jest to, że nasi pacjenci wracają do zdrowia, rosną, prawidłowo się rozwijają. Młody człowiek myślący o tej specjalizacji powinien być przede wszystkim rzetelny, cierpliwy- nasi pacjenci uczą nas dużo cierpliwości- często trzeba długo drażyć i poszukiwać przyczyny dolegliwości u dziecka. ■

ROZMAWIAŁA MARTA PASŁAWSKA

Masz tylko TERAZ

Ileż to już razy myślałeś o tym, co zrobisz, kiedy wszystko wróci do pełnej normalności... Spotkasz się z tym, pojedziesz tam, załatwisz to. Zresztą, nie potrzeba pandemii, żeby zaobserwować taką tendencję w myśleniu. Bo wciąż na coś czekasz. A to na wakacje, a to na Święta czy inne ważne wydarzenia. Tak oczekujesz w napięciu przez dni czy tygodnie, a nawet miesiące lub lata... Wreszcie przychodzi upragniony czas, ale Ty wcale się nie cieszysz. Inaczej to sobie wyobrażałeś. Gdzie więc podziała się radość? Przecież wszystko poszło zgodnie z planem...

Oczekiwanie, oczekiwanie i jeszcze raz oczekiwanie...

Im więcej czasu dzieli Cię od tego wymarzonego spotkania czy innego zdarzenia, tym więcej zdążysz sobie wyobrazić. Im więcej razy przetworzysz wszystko w myślach, tym sztywniejszy i bardziej restrykcyjny scenariusz powstanie. A jest bardzo mało prawdopodobne (a wręcz graniczy z cudem), że życie ułoży się dokładnie tak, jak byś chciał. A to z kolei prowadzić może do rozczarowania. Bo przecież miało świecić słońce, a on miał przynieść bukiet

róż... Pudełko czekoladek w kroplach letniego deszczu to już zupełnie inna bajka. Nie Twoja. Nie ta, na którą czekałeś.

JESTEŚ tu?

Nadmierne skupianie się na tym, co będzie, niesie za sobą jeszcze jedno niebezpieczeństwo – łatwo umknie Ci to, co jest teraz. Może nie jest to jakaś wymarzona rzeczywistość. Pewnie masz dużo ograniczeń i w ogóle wydaje Ci się, że dopiero zamknięcie kolejnego projektu pozwoli w pełni cieszyć się życiem. Tymczasem, często ważniejsza od samego celu podróży jest droga. A w drodze właśnie jesteś! Możesz podziwiać krajobrazy i być wdzięcznym za każdy kolejny krok. Możesz rozejrzeć się wokół i zauważyć, że tu, gdzie się znajdujesz, jest sporo dobrych rzeczy. No dobra, może to nie jakaś cudowna kraina, ale parę pozytywów się znajdzie. I to właśnie one są okazją do świętowania tu i teraz. Tej radości z małych rzeczy nam wszystkim życzę. ■

AGNIESZKA RUCZAJ

Myśli kulturalne

Przeczytałam ostatnio artykuł, opisujący transcendentne zjawisko przekraczania granicy doskonałości własnego dzieła przez jego twórcę. Stworzone dzieło jest tak doskonałe, że sam autor ma wątpliwości, czy aby na pewno należy do niego.

Nie trudno jest od razu przytoczyć kilka znamienitych osób, których twórczość przetrwała całe pokolenia, stulecia a nawet epoki historyczne, czyniąc ich niejako nieśmiertelnymi.

We wspomnianym artykule jest również mowa o szarej, konsumenckiej gawiedzi, która tłocząc się na korytarzach filharmonii, ubrana w wykwintne stroje, swoją uwagę bardziej skupia na obecnym tłumie, niż na przedstawianej sztuce. Wypatrując znajomych osób, troszczą się o to, aby sami zostali zauważeni, jako koneserzy sztuki, również biorący udział w tak doniosłym wydarzeniu.

Po trzecim dzwonku, kiedy wszyscy już zajmą swoje miejsca, na wypełnionej po brzegi sali znajdzie się może kilkanaście osób, którym znany jest szerszy kontekst przedstawianej sztuki, którzy wcześniej zaznajomili się z okolicznościami i inspiracjami jej powstawania.

Któż więc decyduje o tym, czy sztuka jest „dobra”? Czym można wyznaczyć ten niemierzalny parametr?

Na myśl przychodzi odpowiedź – ilością sprzedanych biletów. Jednakże idąc za ciosem, pozostając wiernym przytoczonej wcześniej liczbie osób, mającej szersze (ubchociażby jakiegokolwiek) pojęcie na temat przedstawianej sztuki – czy jest to aby wiarygodny miernik?

Lepszym wydaje się recenzja w jakimś powszechnym tygodniku, wyrażająca opinię osoby, która faktycznie zna się na rzeczy.

Ano właśnie... opinia – to jest właśnie kluczowe słowo.

Być może to właśnie ona odpowiada za dodanie autorowi skrzydeł, wznosząc go na wyżyny doskonałości, jeżeli nawet on sam nie do końca jest w stanie uwierzyć, że stworzył tak znakomite dzieło.

Żyjemy w świecie opiniowania i oceniania wszystkiego i wszystkich.

Szukając filmu na wieczór, zwykle posługujemy się rankingiem, aby mieć pewność, że wybraliśmy ten „dobry”. Przechadzając się pomiędzy półkami księgarń, z dużym prawdopodobieństwem sięgniemy po książkę reklamowaną na plakatach czy figurującą w „top 10” danego miesiąca. Dobitnym wydaje się przykład, jak wielką sławę zyskały książki pani Olgi Tokarczuk, kiedy została nagrodzona literacką Nagrodą Nobla.

Przyszedł dzień, kiedy sklepowe półki zalała fala jej wspaniałych książek, a większość z nas zapragnęła mieć choć jedną z nich w swojej domowej biblioteczce. Nagle stało się o nich głośno i zaczęto dyskutować na ich temat. Nagle stały się modne.

Ceni się w nich sztukę pisarską, przekraczającą utarte granice oraz osobliwy sposób podejmowania trudnych tematów. Piękno liter, składające się na zdania zapierające dech w piersiach, 10 października 2019 roku zostały docenione.

Do czego więc zmierzam? Chciałabym zauważyć, że książki Pani Olgi Tokarczuk były wybitne zanim otrzymała Nagrodę Nobla. Opinia Komitetu Noblowskiego, przyczyniła się jedynie do ich rozgłosu, wyróżniając Panią Tokarczuk tak znamienitą nagrodą.

Ileż to innych wspaniałych książek leży na księgarskich półkach, autorów być może jednako wybitnych, jednak nigdy nie docenionych? Znajduje się tam mnóstwo pięk-

nych dzieł, które być może nigdy nie doczekają się swojego rozgłosu, których autor umrze w przeświadczeniu o ich mierności, a co gorsza poczuciu straconego czasu. Czy to, że nigdy nie znajdują się na plakatach odbiera im wyjątkowość?

To samo można powiedzieć o filmach. Kiedy sama próbuję wybrać jeden spośród wielu, zawsze kieruję się tematyką, którą porusza, nigdy opinią wydaną przez internetowych „znawców”. Często w sekcji komentarzy pod wybranym filmem mogę przeczytać – „nudny”, „nic się w nim nie dzieje”, „strata czasu”, choć z własnego doświadczenia powiem, że to właśnie takie koniec końców okazują się bardzo wartościowe, skłaniające do głębszej refleksji. Nierzadko kręci się filmy pod publikę, nadając im isticie komercyjnych wymiarów. To właśnie takie filmy cieszą się przeważnie bardzo dużą oglądalnością.

A obrazy? Czy istnieje jakiegokolwiek kryterium, mogące wyłonić wybitnego malarza spośród tak wielu?

A zatem – co sprawia, że artysta jest wynoszony na piedestał sławy i chwały, czyniąc jego dzieła nieśmiertelnymi? Opinia ludzi, mających jakiegokolwiek wiedzę na dany temat, lub też nie. Znających się na literaturze czy sztuce, lub też nie. Opinia prowadzi do sławy, a sława nadaje twórczości autora ponadczasowy wymiar.

To loteria, pozbawiona jakichkolwiek wymiernych kryteriów. Boomerang rzucony w przestrzeń z nadzieją, że trafi w czyjś gust i powróci jako pochlebna opinia. A podobno „o gustach się nie dyskutuje”.

Kulturowy paradoks w czystej postaci. ■

MAGDALENA RYBACZEK

„Odpowiednie dać rzeczy słowo”

Pozwolę sobie dzisiaj wcielić się w rolę prof. Jerzego Bralczyka. Mało kto potrafi tak dobrze, jak profesor, władać słowem i zachować przy tym swój niebywały styl wypowiedzi oraz poczucie humoru. No, ale dobrze... Skoro już zaczęłam – spróbuję doścignąć eksperta. Gorąco zapraszam na medyczną lekcję języka polskiego.

Lek - jako słowo (na całe zło)

Z reguły nie zastanawiamy się nad etiologią wypowiedzianych słów. Z reguły, bo pewnie niektórym zdarzało się jednak powiązać posiadanie *poduszki* z materiałem wypchanym puchem, wkładanym co noc *pod* swoje *uszka*. Nie, o dziwo nie takie jest pochodzenie tego wyrazu, ale zostawmy może nasze domowe *jaśki* i przejdźmy do medycznych terminów.

Lek jest bardzo starym słowem. „Słownik etymologiczny języka polskiego” z 1927 r. donosi, że jest to prasłowiańska pożyczka z gockiego *lēkeis*, czyli „lekarz”. Warto jednak zauważyć, że jeszcze do XVI w. znaczenie wyrażenia *leczyć* było zgoła odmienne i równoznaczne ze słowem *wyciągnąć*. Owszem, można było wówczas *wyciągnąć* z kogoś chorobę, ale też, jak pisał Marcin Siennik w przepisie na zrobienie farby z 1568 r., można było „modrość z owego bochna *wyleczyć*”, czyli *wydobyć* modry kolor. Dawniej też *lekownicy* („znachorzy”) mogli *lekować*. Dziś już może niekoniecznie, chociaż niektórzy wciąż lubią w ten sposób zarabiać i *wydobywać* czyjeś dolegliwości. Ten mistycyzm w znaczeniu słowa *leczyć* przewijał się też wśród języków pozasłowiańskich i definiowany był jako „zamawianie, zaklinanie choroby przez lekarza-czarownika”. Nawet starożytność znaczenie wyrazu *lek* to „czarodziejski środek leczniczy”, a słoweńskie – „talizman”.

Ile z tych definicji zachowało się do XXI wieku? Zdecydowana większość doczekała się swojego osobnego nazewnictwa, w końcu mamy nie tylko *leki*, ale i *szczeniaki*, *witaminy*, *suplementy* czy też *zioła*. Mamy *lekarzy* (w Polsce często potocznie nazywanych *doktorami*, tylko proszę - nie błędnie - *doktórami*), ale i *znachorów*, *homeopatów*, *bioenergoterapeutów* oraz jednego *inżyniera medycyny*. Czy to dobrze, że mamy tyle terminów? Prawdopodobnie tak, dzięki temu możemy uniknąć wielu niedomówień. A i nasz ojczysty język mógł się przez to ubogacić na przestrzeni lat.

Na koniec pozostaje mi jedynie zacytować Cypriana Norwida i tym samym zachęcić Cię, drogi Czytelniku, do odkrywania etymologii słów- tych medycznych i tych mniej medycznych... *jaśków*.

„I, gdy wciąż wszyscy mówią, mało kto się spyta,
Jaki też jest cel słowa? Jak słowo się czyta
W sobie samem?... I dziejów jego promień cały
Rozejrzeć mało kto jest ciekawy, zuchwały.”

„Rzecz o wolności słowa”, fragment, Cyprian Kamil Norwid ■

MARTYNA SZCZERBAKOW

- „Słownik etymologiczny języka polskiego”, 1927r. Aleksander Brückner

- „Etymologia i pierwotne znaczenia wyrazów *lek* i *leczyć*” prof. dr hab. Zbigniew Bela



„Zatrzymaj się, zrobię tu zdjęcie”

Fotografia stała się nieodłącznym elementem podróży. Nieważne czy mamy ze sobą aparat, czy telefon. Uwielbiamy dokumentować nowe miejsca i niezwykle momenty naszych wypraw. Statystyczny Jan Kowalski podczas tygodniowych wakacji wykonuje ponad 300 zdjęć. To całkiem niezły wynik, ale jak sprawić by każde z tych zdjęć było interesujące nie tylko dla nas, ale również dla osób, które będą je później oglądać? Mamy dla Was kilka sprawdzonych wskazówek, które ułatwią zatrzymanie pięknych wspomnień.

Weź do swojego serca słowa Donalda McCullina: „Fotografia nie jest związana z patrzeniem, lecz z czuciem. Jeżeli nie czujesz nic w tym, na co patrzysz, nigdy nie uda ci się sprawić, aby ludzie patrząc na twoje zdjęcia, cokolwiek odczuwali.” Rób zdjęcia wtedy, kiedy czujesz taką potrzebę. Często ciekawsze zdjęcia zrobisz w bocznych uliczkach niż na głównych trasach turystycznych. Szukaj ciekawego spojrzenia na otoczenie. Nie powielaj kadrów, które robi każdy turysta. Wzbij się na wyżyny swojej kreatywności i znajdź własny punkt widzenia.

Zwracaj uwagę na detale. Czasami uchwycenie drobnych elementów architektury będzie bardziej wartościowe niż kolejne zdjęcie całego budynku, które do złudzenia przypomina pocztówkę. Postaraj się uchwycić atmosferę miejsca i lokalną kulturę. Regionalne potrawy, rękodzieło, ludzie i natura- to wszystko buduje miejsce twojej podróży. Po

kilku latach docenisz to, że zatrzymałeś na fotografiach te drobne elementy, zamiast zrobić kolejne pozowane zdjęcie.

Korzystaj ze złotej godziny, czyli pięknego, ciepłego światła, które możesz znaleźć przed zachodem słońca lub po wschodzie słońca. Dzięki temu twoje zdjęcia w naturalny sposób zyskają blask i to bez pomocy filtrów i fotoszopa.

Zamykaj w kadrze towarzyszy wyprawy. Nie tylko na szczycie, ale także podczas wspinaczki. Bo przecież w podróży droga często jest ważniejsza od celu. Poluj na niewymuszone uśmiechy, zatrzymuj emocje, nastroje. I nie zapomnij, że fotograf też czasami musi pojawić się na zdjęciu.

Rób selfie. Ale jak już robisz, to rób je porządnie. Zwracaj uwagę na kadr i perspektywę. Jeżeli masz statyw, to zabierz go ze sobą. Uwierz, warto. Jeżeli nie masz statywu, to znajdź jakiś stabilny punkt otoczenia i wykorzystaj od czasu do czasu opcję samowyzwalacza.

Gdy już wrócisz z podróży do domu i odrobinę po niej ochłoniesz, wykonaj wtedy selekcję zdjęć. Wybierz najlepsze i je wywołaj. Wspomnienia wyglądają dużo lepiej na papierze niż na ekranie komputera. I pamiętaj, że podróże nie zawsze oznaczają wyjazd na drugi koniec świata. Równie piękne rzeczy masz na wyciągnięcie ręki. Tutaj też możesz zbudować niezwykle wspomnienia i zatrzymać je na fotografiach. Wystarczy tylko chcieć. ■

MAGDALENA ANTONOWICZ

