



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB



Ogłoszenia drobne

Wiadomość do uczestnika Speed Datingu, który spruł się do mnie, bo nie chciałam się z nim spotkać drugi raz. Napisałeś, że wiedziałeś, że tak będzie i nie ograniczyłeś się do nawiązania kontaktu tylko ze mną. Mordeczko, byłam zbyt kulturalna, żeby odpisać Ci „JA TEŻ”.

Hej, hej. Gabi się kłania. Serdecznie pozdrawiam Państwa, którzy sprzątają teren wokół Pałacu z liści itp. Wasza praca jest bardzo potrzebna i nieoceniona! Jedna tylko myśl nie daje mi spokoju – zgarnęliście wszystkie liście na jedną dużą kupę pod samym Pałacem. Teraz tylko czekać aż jakiś chłop w cosplayu asasya zrobi tam skok wiary.

Jakby ktoś się zastanawiał, jak wygląda indywidualne podejście do studenta, to w pewnej klinice wkradło się małe potknięcie organizacyjne. W rezultacie 72 studentów radośnie przyszło na zajęcia. Bo przykładowo: grupa nr 1 stacjonarna i nr 1 niestacjonarna to ta sama grupa, co nie? Na razie mieliśmy same seminaria. Najbardziej jednak czekam aż klinika zaskoczy mnie umiejętnościami Tetrisa na ćwiczeniach.

P.S. Pomocy, ledwo się tu mieścimy.

Serdeczne pozdrowienia dla prowadzącej z medycyny sądowej, która mówi mężowi: „Przestań mnie denerwować, bo Cię nie znajdą”.

Ostatnio prowadzący powiedział nam, jak przekonać pacjenta, który nie chce leku, bo usłyszał, że jest w nim rtęć. „Panie Andrzeju, Pan jest dobrym człowiekiem. Panu tak dobrze z oczu patrzy. Panu wypiszemy lek bez rtęci.” Działa.

Dzień dobry, poszukuję trumny w niskiej cenie (może być używana). Wymiar dowolny. Towar nie dla mnie, tylko dla kolegi. Jak ten baran nie zda 4. terminu ze szkolenia BHP, to osobiście go zakopię.

Czekając w kolejce do lekarza, byłam świadkiem ciekawej rozmowy między pacjentem a rejestratorką sąsiedzkiej pracowni endoskopii:

R: Jest Pan na czczo?

P: Tak. Zjadłem rano TYLKO ziemniaki.

Ostatnio dotarło do mnie, że tak przyzwyczajiliśmy się do batożenia na zajęciach, że traktujemy to jako zwyczajny element harmonogramu. Ktoś chce podzielić się z nami doświadczeniem? Na bloku? Ale że tak praktycznie się da? Bez żartów o sikaniu do zlewu? Aż człowiek myśli, że zaraz wyskoczy jakiś profesor z pytaniem o swój ulubiony receptor albo mutację genetyczną rzadszą niż szansa, że meteor trafi w nasz uniwersum. Zamiast tego mogłam sobie posłuchać ciekawych anegdotek i popatrzeć na mózgową galaretkę. Dziękuję za super zajęcia!

Serdecznie pozdrawiam prowadzącego z rodzinnej w CSMie. Powiedział mi, że super, że nie tłumaczyłam symulowanemu pacjentowi całej patofizjologii astmy. Powiedziała mu, że po prostu nie pamiętałam.

Dziękuję Paniom z zakładu biologii za cudowny egzamin poprawkowy. W końcu mogę powiedzieć, że sesja zdana, a Paniom życzę smacznego papieroska i kawusi.

Kochani Czytelnicy!

Tutaj Wasza ulubiona pogodynka, Róża. Jakbyście sami nie zauważyli, to z wielką chęcią zaczęłam tego wstępniaka od krótkiej, zdecydowanie niemeteorologicznej analizy naszej białostockiej sytuacji pogodowej. Typowy marzec na Podlasiu, czyli raz -5 stopni, a zaraz +19. Piękne słońce jednego dnia, a kolejnego śnieg. Ciśnienie wariuje, meteopaci (w tym ja) uskarżają się na bóle głowy i napadawę senność (wiadomo, że tylko na trwających w nieskończoność seminariach, czule nazywanych przeze mnie seminariami). Ale jedno jest pewne – dzięki tym pogodowym zawirowaniom, wszyscy możemy zrzucić nasze zmęczenie, złe samopoczucie i oczywiście trochę naszego lenistwa na tzw. "wiosenne przesilenie". Nikt nie wie, czy ono w ogóle istnieje, nikt go chyba nie zbadał (nie chcę mi się przeszukiwać PubMedu ani Google Scholar w poszukiwaniu prac naukowych, wybaczenie, to wszystko przez przesilenie), ale wszyscy je mają. Jak co roku natura powoli budzi się do życia, słychać już pierwsze ptaki. Ja, dokładnie w pierwszy dzień wiosny, zobaczyłam pierwszego bociana. Wróciłam również do domu na wieś i dopiero tam usłyszałam wiosnę. Rano obudziły mnie krzyki żurawi, a w ciągu dnia na podwórku śpiewały skowronki. Przepiękna symfonia przebudzenia. Nasz marcowy Medyk jest już również wiosenny. Zobaczcie wiosnę w wierszach, a w tekstach nawiązania do kobiecości i kobiet, w końcu marzec nie mógłby istnieć bez Dnia Kobiet. Zachęcam Was do przeczytania. Kto wie, może już nawet do przeczytania naszego Medyka na ławce w parku w promieniach słońca?

Ściskam Was ciepło,

Róża Maria Huszcza



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB

Spis treści

- 4 EWELINA TRUSZKOWSKA
A woman
- 5 ORZO
„Fit” dieta to nie wszystko
- 6 KNUR W KITLU
Tu powinny być życzenia
- 6-7 NATALIA OLSZEWSKA
Język (femi)natywny
- 8-9 ZUZA BOROWSKA
Internaszynał Schodki
- KINGA GRZELIŃSKA
9 **Lepsze niż wino i Bridget Jones – Speed Dating na UMB**
- MATEUSZ MALINOWSKI
10-11 **Florence Nightingale – Matka nowoczesnego pielęgniarstwa**
- 11 KATARZYNA STAŃKO – **Wiosna**
PAWEŁ GIERASIMIUK – **Wampir**
- 12 KATARZYNA MARKOWSKA
Kobieca Premiera
- LIZ
13 **Helter Skelter (2012) – czyli prowadząca do obsesji pogoń za pięknem**

.....
Autorką okładki jest Anna Kożuchowska.
.....

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Róża Maria Huszcza

Zastępca: Natalia Olszewska

Sekretarz: Wiktoria Żakowicz

Dyrektor Korekty: Natalia Olszewska

Zespół Social Media: Wiktoria Żakowicz

Redaktorzy: Natalia Olszewska, Wiktoria Żakowicz, Paweł Ciura, Miłosz Barańczuk, Piotr Walicki, Miłosz Nesterowicz, Maja Talacha, Tomasz Kredowski, Otton Czajkowski, Julia Majewska, Kinga Grzelińska, Weronika Makowska, Aleksandra Renik, Agnieszka Woźnialis, Ewelina Truszkowska, Zuzanna Borowska, Bartosz Tyszkiewicz, Katarzyna Markowska, Mateusz Malinowski, Jan Kowalski, Magdalena Ziemkiewicz, Katarzyna Stańko, Eliza Szymańska, Hanna Krafzik, Julia Młyńczak.

Korekta: Magdalena Burel, Natalia Olszewska, Wiktoria Żakowicz, Maria Obrycka, Paweł Ciura, Maja Talacha, Miłosz Barańczuk, Julia Młyńczak, Gabriela Góra, Katarzyna Markowska, Jan Kowalski, Bartosz Tyszkiewicz.

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

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

mlodymedyk.redakcja@gmail.com

A woman



"Być kobietą, być kobietą, marzę o tym będąc dzieckiem..." – these are the lyrics of a popular Polish song by Alicja Majewska. According to the Cambridge Dictionary – a woman is an adult female human being. The Bible says: "Who can find a **virtuous** woman? She is more precious than pearls... Her children arise up and call her blessed; her husband also and he praises her" (Proverbs 31:10-28). In this passage, the woman is portrayed as a person full of wisdom and responsibility, who is respected by both family and society.

And here is the space for your own definition of a woman:

Girls, fiancées, daughters, wives, grandmothers, granddaughters, friends, best friends – this is the text about us.

Being a woman is much more than just the physical definition of sex. It is a symbol of strength, sensitivity, courage, and often **self-sacrifice**. A woman is not only a mother, wife or daughter but above all, an individual full of dreams, aspirations, and talents. Every day she faces challenges, whether she's on the front line at work, at home, or fighting for her place in society.

A woman skillfully combines various skills and provides support for herself and others. She often plays many roles simultaneously: a **caregiver**, a leader, a creator, a mentor, a person fighting for her rights and dreams. For many of us, strength lies in flexibility – the ability to adapt to changing circumstances and combine conflicting demands.

The role of women has changed over the centuries – from being subjugated in patriarchal societies to actively participating in political, economic, and social life today. Today, women are not only mothers or wives but also leaders, entrepreneurs, scientists, and artists.

Regardless of the role they play in life, women are a symbol of strength in subtlety and their value often goes beyond traditional definitions. It's not just about physical traits but, above all, the psychological, intellectual, and emotional richness that makes them unique. It's their ability to love, inspire, support others and their **perseverance** in striving for their goals.

In each of us – whether as daughters, mothers, wives, sisters, or friends – lies immense strength, allowing us to change the world for the better. Women

play an **indispensable** role in personal and social life, no matter what situation we are in.

A few interesting facts about women:

1. Women live longer than men and there are more of us in the world.
2. In Turkmenistan, a country in Central Asia, women are not allowed to drive.
3. Mizoandria is a pathological aversion of women to men, considered to be a phenomenon arising from jealousy.
4. Over her lifetime, a woman menstruates for about 4 years.
5. A study by Matalan revealed that the average woman spends a year of her life thinking about what to wear.
6. Valentina Tereshkova, a Soviet cosmonaut, was the first woman to fly into space on June 16, 1963, aboard Vostok 6. She was also the first woman to undertake a solo space flight.
7. Ada Lovelace, a mathematician and writer, is considered the first computer programmer. In the 19th century, she wrote an algorithm for Charles Babbage's machine, which is considered the first computer programme.
8. The hearts of women beat faster than men's.
9. Women are better at recognizing colors and tastes than men.
10. Women get drunk faster than men and the effect of alcohol intoxication lasts longer in them. There is an enzyme, ADH, that metabolises alcohol. Its basic task is to break down ethyl alcohol that reaches the stomach. Meanwhile, women have almost half as much ADH as men.

Be proud of being a woman! <3 ■

Translate this words to your mother tongue:

Virtuous –
Self-sacrifice –
Caregiver –
Perseverance –
Indispensable –

Ewelina Truszkowska



„Fit” dieta to nie wszystko

Dieta nie musi być mocno restrykcyjna. Przy wyliczonym zapotrzebowaniu i odpowiednio zbilansowanych posiłkach bez problemu znajdzie się miejsce na coś słodkiego. Jednak słodziki, np. erytrytol, w nadmiarze powodują wzdęcia przez to, że powstają duże ilości metanu, dwutlenku węgla, wodoru. Napoje „zero” zostały uznane za coś niesamowitego z uwagi na brak kaloryczności, a jaka jest ich ciemna strona? Mówiąc krótko – skład i wyżej wspomniane słodziki. Jeśli pijemy je bardzo rzadko, to będą dobrym wyborem, ale przy częstym spożywaniu mogą przynieść gorsze rezultaty niż zwykła wersja.

Ogromną popularność i rzesze fanów swego czasu zdobyły puddingi i kaszki proteinowe. Jedzone z umiarem mogą pomóc podbić nam białko w diecie, jednak ich długie i częste spożywanie nie jest dobre. Warto je zamienić na zwykły naturalny jogurt, serek wiejski czy twaróg, które nie zawierają składników dodatkowych, a dużo białka.

Dzienne zapotrzebowanie na białko wynosi 0,9 g/kg.m.c. u osoby dorosłej, u sportowców 1,4-2,0 g/kg.m.c, a ciąża i laktacja zwiększają zapotrzebowanie do 1,2-1,45 g/kg.m.c. Powinniśmy pamiętać, że zarówno niedobór, jak i nadwyżka białka w organizmie to poważny problem. Nadmiar białka może powodować powstawanie kamieni nerkowych przez nadmierne wypłukiwanie wapnia z moczem, co może zwiększać ryzyko wystąpienia osteoporozy. Diety wysokobiałkowe nie są zalecane również z powodu ryzyka wystąpienia kwasicy metabolicznej oraz obniżenia zdolności filtracyjnych nerek, ponadto ograniczają podaż witamin i składników mineralnych. Z drugiej strony niedobór prowadzi do niedożywienia, które objawia się m.in.: łamliwością paznokci i włosów, występowaniem obrzęków, niedokrwistością, zanikiem tkanki mięśniowej i tłuszczowej.

Kolejnym trendem białkowym stało się podpisywanie produktów, nawet takich jak mleko czy ser, jako „fit” lub/i wysokobiałkowe. Będąc w dowolnym sklepie możemy zrobić szybki eksperyment, który

pokaże nam faktyczną ilość białka w danym produkcie. Na przykładzie sera twarogowego możemy zauważyć różnice w zawartości białka w produkcie. Wersja standardowa, light i wysokobiałkowa – która miała najwięcej białka? Odpowiedź może zdziwić, ale wersja light.

Wyżej wspomniane puddingi w składzie zawierają karagen, który jest substancją żelującą. Powszechnie uznany za substancję bezpieczną, jednakże u osób z chorobami zapalnymi jelit może przyczynić się do nasilenia objawów, a nawet zmniejszyć szczelność bariery jelitowej.

Jakie są symptomy problemów z jelitami? Najczęściej podaje się: częste wzdęcia, zaparcia, zgagę, biegunki, zmiany skórne, duże zmęczenie, problemy ze snem, osłabienie organizmu a w efekcie podatność na choroby tj. przeziębienie, problemy z utrzymaniem żelaza w organizmie, niskie stężenie ferrytyny <30ug/l. Objawy te świadczą o zaburzonej mikrobiocie jelitowej zwanej też dysbiozą. Konsekwencją tego stanu jest m.in. zwiększenie wchłaniania pokarmu, zaburzenia w ośrodku głodu i sytości, nasilenie stanu zapalnego skutkującego mniejszą energią w ciągu dnia.

Nieswoiste zapalenie jelit (IBD) to choroba, która powoduje przewlekły stan zapalny jelit. Istnieją dwa główne typy IBD: choroba Leśniowskiego-Crohna (CD) i wrzodziejące zapalenie jelita grubego (UC). Obie te choroby mają podobne objawy, ale różnią się umiejscowieniem i charakterem zapalenia.

Dieta powinna być dopasowana do indywidualnych potrzeb każdego człowieka. Nie powinniśmy polegać na modzie żywieniowej, ponieważ ta nie zawsze promuje odpowiednie i zdrowe produkty. Należy pamiętać, żeby nie popadać ze skrajności w skrajność, ponieważ to również skutkuje problemami z naszym organizmem. ■

orzo

Źródło: „Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka”
- Helena i Artur Ciborowscy

Tu powini być życzenia

Z okazji minionego już Dnia Kobiet, pierwszy akapit chcę poświęcić kobietom, które w moim życiu znaczą najwięcej: mojej mamie, obu babciom, cioci, przyjaciółkom i koleżankom zarówno z redakcji, jak i spoza niej; bez Was i Waszej trudnej pracy ten świat byłby o wiele mniej znośny. Wasza determinacja o samostanowieniu w świecie ogarniętym męską chęcią dominacji, stanowi dla mnie źródło inspiracji od wielu, wielu lat. Przed wszystkimi paniami z mojego najbliższego otoczenia zamiatam podłogę czupryną, kłaniając się nisko.

Teraz reszta: nie mam pojęcia, co Wam powiedzieć. Z jednej strony nie znam Was osobiście, więc nie mogę Was tak po prostu pochwalić; co jeśli swoją silną niezależność udowodniłyście światu, kradnąc wuzetkę ze sklepu? Mógłbym napisać jak pięknie dziś wyglądacie, ale nie będę przecież chodził po kampusie z linijką i cyrklem, i niemieckimi metodami z lat 40. mierzył kobiecości w centymetrach i kilogramach. Odpuszczając jednak chwalenie kobiecości, zostaje mi chwalenie wszystkiego tego, co znam, czyli tego, co niekobiece. Tutaj wpadłam w drugi dół: czemu miałbym niekobiece zalety chwalić w Dzień Kobiet? Nie lepiej w dosłownie każdy inny? Wynik jest taki, że kłops: ode mnie życzeń nie dostaniecie. I co teraz?

Mówienie czegokolwiek o płci przeciwnej, pozytywnego lub negatywnego, w obecnej dobie wojny damsko-męskiej, to zajęcie tylko dla największych fanatyków sportów ekstremalnych. U nas nie jest może jeszcze tak źle, zwłaszcza jeśli wierzyć wiadomościom z Półwyspu Koreańskiego, ale nakarmieni nagonką na tę drugą połowę ludzkości



i wsadzeni jak chomiki na amfie do internetowego kółka reklam i kursów, na pewno nie głoszczemy się nawzajem po główkach. Wierzę jednak, że między onetowymi historiami o przemocowych Polakach -alkoholikach a samcami od alfy do omegi spod sztandaru czerwonej pigułki, musi być miejsce na zdrowy rozsądek. Mało tego: wierzę, że ta strefa zdrowego rozsądku nie tylko istnieje, ale jest o wiele większa, niż nam się wszystkim wydaje; jest tak duża, że nie znajdzie się jej tylko w jednym miejscu: w Internecie.

Co by się nie działo, wszyscy jesteśmy ludźmi. Banalność tego stwierdzenia jest tak duża, że i mnie skreśliło przy pisaniu. Jednak w ostatecznym rozrachunku, czy trzeba dodawać coś więcej? Czy trzeba rozwodzić się dalej? Dopisać można chyba jedno i to tylko w ramach przypomnienia: żadne z nas nie jest odporne na manipulację; tym bardziej, jeżeli fałsz pokazywany jest nam w krwistoczerwonej, podkreślającej wszystkie krągłości sukience. No co? Facet to świnia – coś o tym wiem. ■

Knur w Kitlu

Język (femi)natywny

„Chcę się zapisać do ginekologa. Znaczący do kobiety” – to sformułowanie przypadkowo usłyszałam, czekając w kolejce do szpitalnej rejestracji. Od razu w mojej głowie pojawiła się myśl: gdyby tylko istniało słowo na lekárkę zajmującą się ginekologią... Takie sytuacje skłaniają mnie do refleksji, skąd bierze się niechęć do używania feminatywów. Dlaczego z taką konsekwencją się ich unika? Nie są przecież ani nowością, ani nowomową, nie świadczą też o poglądach politycznych (przynajmniej z definicji). Dlaczego na początku poprzedniego stulecia nazwy żeńskie nie

budziły niczyjego sprzeciwu, a sto lat później są już przedmiotem zaciętej debaty?

Aby odpowiedzieć na powyższe pytania, warto najpierw zacząć od wyjaśnienia, czym są te tajemnicze feminatywy. Według znanego polskiego językoznawcy, profesora Marka Łazińskiego, feminatywy to „żeńskie warianty nazw wykonawców czynności oraz osobowych nazw charakterystycznych”. Mówiąc krótko – są to po prostu nazwy żeńskie: feminatywem będzie zarówno „matka”, jak i „krytyczka” czy „rektorka”. Instrukcje wydają się być jasne: naukow-

Internaszynal Schodki



W wigilię Dnia Kobiet, czyli piątek 7 marca, Klub Studencki CoNieCo uraczył nas już drugą w tym roku akademickim, tzw. lutową (sic!) edycją swojego kabaretu „Schodki”. Tym razem hasłem przewodnim było „International Stairs” – świetny wybór, zważywszy na to, że zabieranie widowni w rozmaite podróże to temat, który CoNieCo często podejmuje w swoich skeczach i zresztą robi to bardzo umiejętnie.

Frekwencja, choć mniej pokaźna niż na edycji listopadowej, była imponująca – główna sala w piwniczce zapełniła się władzami i pracownikami uczelni, studentami i dawnymi członkami Klubu, oczekującymi z niecierpliwością na odsłonięcie kurtyny. Na zewnątrz panował jeszcze pozostały po zimie chłód, ale nie dało się tego odczuć na widowni, gdzie było niemalże parno (przynajmniej w moim odczuciu, ale należy nadmienić, że siedziałam między pięknymi kobietami). Po odsłuchaniu „Piwniczki” i krótkiej zapowiedzi w wykonaniu Błażeja i Pomusz, kurtyna rozstała się, ukazując kierownika, Staśka, w kaszkiecie (wtedy to się dopiero zrobiło gorąco...), na ławeczce pod szyldem szpitala wielobranżowego „U Eska” przy ulicy Wilkowskiej. Tak jest, wreszcie doczekaliśmy się skeczu inspirowanego kultowym serialem „Ranczo”! Zupełnie jak w pierwowzorze, tak i tutaj od legendarnej czwórki z ławeczki mogliśmy nauczyć się wielu życiowych prawd, których jednak z pewnych względów nie mogę przytoczyć w tym artykule.

Nie zabrakło też odniesień do nieco bardziej aktualnych elementów popkultury. Przyglądaliśmy się chociażby perypetiom Nosferatu, właściciela Regionalnego Centrum Krwiopijstwa, którego Cień przysparzał mu nie lada problemów. Ku pokrzepieniu serc wszystkich, którym nie udało się nabyć biletów na nadchodzący koncert Pitbulla, na piwnicznej scenie wystąpił Pan Wszędobylski (pieszczotliwie nazwany „mamy Pitbulla w domu”) z piosenką „Internaszynal Sters”. Pojawiły się też trzy skecze w klimacie telenoweli, różniące się jednak miejscem akcji – Bollywood, Maroko, Bukareszt... Dużo się w nich działo, a chodziło o to, że nie wiadomo o co chodzi. Zapadła mi jednak w pamięć spora ilość tańca oraz moment, kiedy JJ zdarł z twarzy sztuczne wąsy ujawniając prawdziwe wąsy pod spodem (niczym Roxxy Andrews ze swoimi perukami w drugim sezonie RuPaul’s Drag Race All Stars).

Tam, gdzie miesza się kilka narodów lub kultur, dochodzi często do nieporozumień. Przykładem tej przykrej zależności był motyw studenta z English Division na bloku operacyjnym (gdyby ktoś miał wątpliwości, dlaczego w każdej grupie klinicznej



z ED winna się znaleźć przynajmniej jedna osoba mówiąca po polsku) oraz, bardziej przysłowiowo, wieża Babel budowana przez niektóre z naszych organizacji studenckich. Niestety, podczas tego drugiego skeczu „legendarna przyjaźń” CoNieCo i Radiosupła została bezdusznie rozdarta, co było chyba próbą odpowiedzi na odwieczne pytanie, skąd ten cały konflikt... Podobno dało się wtedy usłyszeć cichy szloch profesora Moniuszko w pierwszym rzędzie. Skoro mowa o rektorze – między skeczami został zaproszony na scenę i w uroczysty sposób wręczono mu ikoniczną, czerwoną koszulkę Klubu CoNieCo, gdzie na plecach widniał właśnie napis „Legendarna Przyjaźń”. Nie był to jednak koniec wzruszeń, gdyż chwilę później cała sala odśpiewała „Sto Lat” i kilka innych przyśpiewek „Majstrowi” – Miłoszowi, z okazji jego 24. urodzin.

Po obejrzeniu jedenastu skeczy ci, którym jeszcze mało było wrażeń, mogli pozostać w klubie na afterparty, zjeść bigos (który naprawdę wspaniale się udał w tej edycji) czy udać się na parkiet. Niemalą popularnością cieszyła się też prowizoryczna „łoża” składająca się z mniej lub bardziej zepsutych krzeseł z pracowni kosmetycznej, które chyba oczekiwały na śmieciarkę nieopodal wejścia do CoNieCo. Jeśli to wszystko was ominęło, na następną edycję musicie niestety poczekać do końca maja. Warto obserwować poczynania Klubu w social mediach, gdyż w międzyczasie szykuje się jeszcze kilka innych ekscytujących wydarzeń, takich jak Familiada czy Przegląd Kapel Studenckich. ■

Zuza Borowska

Lepsze niż wino i Bridget Jones – Speed Dating na UMB

Niedawno na naszej Alma Mater odbyło się wydarzenie, które już chyba na stałe wpisało się w kalendarz Młodego Medyka. Mowa oczywiście o Speed Datingu!

Dla niewtajemniczonych – Speed Dating to forma szybkich randek, podczas których uczestnicy mają okazję poznać wiele osób w krótkim czasie. Każda rozmowa trwa od 3 do 10 minut, a po jej zakończeniu następuje zmiana rozmówcy. Jeśli obie osoby wyrażą chęć dalszego kontaktu, organizatorzy przekazują im namiary na siebie.

W tym roku nasz randkowy maraton miał miejsce dokładnie 14 lutego, w dzień św. Walentego, i to w nowej lokalizacji – w bibliotece UMB. Co prawda zmieniło się miejsce, ale formuła pozostała ta sama.

Sale biblioteki, przystrojone wszelkiego rodzaju serduszkami, wypełniło 65 osób gotowych na randkowe przygody. Panie siedziały przy stolikach oznaczonych różami, panowie – z rytmem słynnego gongu – co cztery minuty przesiadali się do następnego stolika. Tak zleciało kilka godzin intensywnych konwersacji (oczywiście z przerwą na sprawdzenie zawartości słodkiego stołu, bo jak wiadomo, cukier dodaje odwagi). Każdy uczestnik miał przed sobą formularz do wpisania numeru swojego rozmówcy, a następnie zaznaczenia X, jeśli chciał się z nim skontaktować po wydarzeniu. Było też koło ratunkowe w postaci listy pytań zabijających w 99,9% niezręczną ciszę. Skuteczność potwierdzona laboratoryjnie... i przez uczestników!

Jako jedna z organizatorek, pozwoliłam sobie zerkać na zawodników tego randkowego maratonu i widziałam, że naprawdę świetnie się bawią.

W powietrzu czuć było pozytywną energię, na twarzach uśmiechy, dookoła zaangażowane rozmowy. Patrząc na to wszystko, utwierdziłam się w przekonaniu, że całe wydarzenie to był strzał w dziesiątkę!

Oczywiście, to tylko moje wrażenia, ale... randkowe potwierdzają! Jedna z uczestniczek stwierdziła nawet, że wieczór spędzony na Speed Datingu to lepsza opcja niż butelka wina i „Dziennik Bridget Jones”, a to dużo znaczy!

Nie byłoby Speed Datingu bez ludzi, którzy pomogli nam go zorganizować, dlatego ogromne podziękowania należą się:

Dyrektor biblioteki, pani Agnieszce Janucik, za udostępnienie tak klimatycznego miejsca,

Pracownikom biblioteki za pomoc,

Panu Tadeuszowi Kozakowi za nagłośnienie,

Panu Wojciechowi Więcko za wsparcie organizacyjne,

Benedyktowi Huszczy, który stworzył specjalną aplikację Speed Dating Macher do rozsyłania maili z kontaktami. Dzięki niemu uczestnicy szybko otrzymali wyczekiwane wiadomości!

Dziękujemy także naszym uczelnianym mediom – **SAFF i Radiosupel** – jesteście super!

P.S. Zapisując się na Speed Dating pamiętajcie, żeby sprawdzać maila, a jeśli jednak nie możecie przyjść, dajcie nam koniecznie znać! Nie każcie nam zgadywać, czy porwało Was niespodziewane zauroczenie, czy po prostu zapomnieliście. Buziaki! ■

Kinga Grzelińska

PRACOWNIK BIBLIOTECY
UMB
KONTAKT DO POTRZEB
071 78 10 10
KONTAKT W SOCIAL

Florence Nightingale

– Matka nowoczesnego pielęgniarstwa

Florence Nightingale urodziła się 12 maja 1820 roku we Florencji we Włoszech. Dorastała w zamożnym domu, w którym edukacja odgrywała kluczową rolę. Jej ojciec, William Edward Nightingale, zadbał o wszechstronny rozwój córek, zapewniając im staranne wykształcenie. Uczyły się historii, matematyki, języka włoskiego, literatury klasycznej oraz filozofii. Już od najmłodszych lat Florence wyróżniała się niezwykłą umiejętnością zbierania i analizowania danych.

W 1838 roku William zabrał rodzinę w podróż po Europie. Podczas pobytu w Paryżu młoda Florence poznała Mary Clarke. Kobieta o niezwykle postępowych poglądach, jak na ówczesne czasy. Choć Mary zwykle unikała towarzystwa innych kobiet, preferując dyskusje z mężczyznami, w przypadku Florence zrobiła wyjątek. Mimo 27-letniej różnicy wieku, między nimi szybko nawiązała się głęboka przyjaźń, która przetrwała ponad cztery dekady. To właśnie Clarke, jak pieszczotliwie nazywała ją Florence, zaszczerpiła w niej przekonanie, że kobiety nie tylko mogą dorównywać mężczyznom, ale w wielu aspektach mogą ich nawet przewyższać.

Przełomowy moment w życiu Florence Nightingale nastąpił w lutym 1837 roku, gdy przebywała w rodzinnym domu w Embley Park. To właśnie wtedy podjęła decyzję, że poświęci swoje życie służbie innym. Jej wybór spotkał się ze stanowczym sprzeciwem. Matka widziała dla niej przyszłość w roli żony i matki, a nie pielęgniarki, zawodu uważanego w tamtych czasach za niegodny kobiety z wyższych sfer. Dopiero w 1844 roku Florence zdobyła się na odwagę i zaczęła kształcić się w sztuce i nauce pielęgniarstwa.

W 1847 roku, podczas pobytu w Rzymie, Florence poznała Sidneya Herberta – polityka i byłego sekretarza wojny w latach 1845–1846. Między tą dwójką szybko zawiązała się głęboka przyjaźń, która przetrwała całe życie. Ich znajomość okazała się kluczowa w przyszłości, kiedy to Herbert ponownie objął stanowisko sekretarza wojny w czasie wojny krymskiej. W 1850

roku odwiedziła luterzańską wspólnotę religijną w Kaiserwerth nad Renem w Niemczech. To tam miała okazję obserwować pastora Theodora Flidnera oraz diakoniszy poświęcające się opiece nad chorymi i potrzebującymi. W 1851 roku anonimowo opublikowała swoją pierwszą pracę *Instytucja Kaiserwerth nad Renem, dla praktycznego szkolenia diakonis itp.* W instytucie Florence odbyła czteromiesięczne szkolenie medyczne, które stanowiło podstawę jej późniejszej działalności.

22 sierpnia 1853 roku Florence Nightingale rozpoczęła pracę w *Instytucji Opieki nad Chorymi Dama-mi*. Już w 1854 roku objęła stanowisko kierowniczk placówki. W tym samym czasie w Europie wybuchł nowy krwawy konflikt. 16 października 1853 roku rozpoczęła się wojna krymska, w której stronami konfliktu były Imperium Rosyjskie i Imperium Osmańskie wspierane przez Francję, Wielką Brytanię i Sycylię. Kiedy do Wielkiej Brytanii zaczęły docierać doniesienia o przerażających warunkach panujących w wojskowych szpitalach polowych, Nightingale postanowiła działać. 21 października 1854 roku, za zgodą Sidneya Herberta, wyruszyła na Krym wraz z zespołem 38 pielęgniarek-wolontariuszek. Wśród nich były m.in. jej główna asystentka Eliza Roberts i ciotka Mai Smith oraz 15 katolickich zakonnic.

Ich zadaniem było wsparcie personelu medycznego w głównym brytyjskim obozie wojskowym.

Po przybyciu do Scutari na początku listopada 1854 roku Nightingale szybko przekonała się, w jak opłakanym stanie była opieka nad rannymi. Szpital był przepełniony, brakowało leków i podstawowych środków sanitarnych, a infekcje rozprzestrzeniały się błyskawicznie, pochłaniając każdego dnia kolejne ofiary. Widząc skalę tragedii Nightingale wysłała apel do brytyjskiego rządu, który został opublikowany na łamach *The Times*.

W odpowiedzi władze zleciły Isambardowi Kingdomowi Brunelowi zaprojektowanie prefabrykowanego szpitala polowego, który można było wybudować w Anglii i przetransportować w okolice cieśniny Gallipoli. Efektem tych działań był szpital w Renkioi. Podczas pierwszej zimy, którą Florence i jej zespół spędzili w Scutari, w szpitalu zmarło 4 077 żołnierzy. W tym choroby zakaźne pochłonęły dziesięć razy więcej ofiar niż rany odniesione na polu walki. Przeludnienie, fatalny stan kanalizacji i brak wentylacji sprawiły, że sytuacja wymknęła się spod kontroli. Dopiero w marcu 1855 roku brytyjski rząd wysłał do Scutari Komisję Sanitarną. Zespół specjalistów oczyścił kanały ściekowe i poprawił wentylację. Dzięki pracy zespołu Nightingale, zaproponowanym i wprowadzonym przez nią zmianom



Zdjęcie pochodzi z *Portrait Gallery of Eminent Men and Women in Europe and America*.
Autor: Evert Augustus Duyckinck

i działalności Komisji Sanitarnej, udało się zmniejszyć wskaźnik śmiertelności z 42% do 2%. Nightingale nigdy nie przypisywała sobie zasług za pomoc w zmniejszeniu współczynnika śmiertelności.

Podczas wojny krymskiej Florence Nightingale zyskała przydomek, który na zawsze stał się z nią związany - *Dama z lampą*. Określenie to zawdzięcza relacji korespondenta The Times Williama Russella oraz amerykańskiemu poecie Henry'emu Wadsworth Longellowi. Russel tak pisał o pracy Nightingale: *Gdy wszyscy lekarze udadzą się na spoczynek, a cisza i ciemność zapadną nad tymi milami leżących chorych, można ją zobaczyć samotnie, z małą lampką w ręku, wykonującą nocne obchody*. Jednak rzeczywistość była nieco inna. Wśród żołnierzy Nightingale zyskała bowiem inny, mniej romantyczny przydomek, a mianowicie *Dama z młotkiem*. Wszystko za sprawą sytuacji, w której nie mogąc dostać się do zamkniętego magazynu z lekami, bez wahania użyła młotka, by sforsować drzwi i zdobyć niezbędne lekarstwa. Russell uważał, że takie zachowanie nie było kobiece i zaproponował alternatywę, co doprowadziło do powstania *Damy z lampą*.

Po wojnie krymskiej Florence Nightingale nie zaprzestała działań na rzecz poprawy warunków sanitarnych. Analizując przyczyny wysokiej śmiertelności żołnierzy, doszła do wniosku, że to nie rany, lecz fatalne warunki sanitarne były głównym zagrożeniem. Sporządziła raporty dla Królewskiej Komisji Zdrowia Armii, które doprowadziły do reform, które poprawiły warunki sanitarne w szpitalach i domach klasy robotniczej.

W 1855 roku powstał *Fundusz Nightingale*, finansujący kształcenie pielęgniarek. Dzięki niemu i pomocy Sidneya Herberta w 1860 roku otwarto *Nightingale Training School* przy *St. Thomas Hospital* w Londynie. Rok wcześniej Nightingale wydała książkę *Notatki o pielęgniarstwie. Co robić i czego nie*, która stała się podstawowym podręcznikiem w nowoczesnej edukacji pielęgniarstwie. W latach 70. XIX wieku Florence była mentorką m.in. Lindy Richards, pierwszej oficjalnie wykwalifikowanej pielęgniarki w Stanach Zjednoczonych. Umożliwiła jej powrót do Stanów i pomoc w założeniu własnej szkoły pielęgniarstwie. Choć w późniejszych latach zmagiała się z problemami zdrowotnymi, nadal angażowała się w reformy na rzecz poprawy zdrowia publicznego. Zmarła 13 sierpnia 1910 roku w wieku 90 lat.

Działalność Florence Nightingale na zawsze odmieniła oblicze medycyny. Dzięki jej staraniom opieka nad pacjentami przekształciła się z często chaotycznej i przypadkowej pomocy, w profesjonalny i dobrze zorganizowany system. Jej życie to nie tylko historia o niezwykłych osiągnięciach, ale przede wszystkim opowieść o pasji, determinacji i głębokim humanizmie, który przyczynił się do uratowania niezliczonej ilości ludzkich istnień. ■

Mateusz Malinowski

Wiosna

Nie bój się, Kochanie,
bo idzie już wiosna.

Ona rozmyje wszystkie złe wspomnienia,
a przykre obrazy puści w niepamięć.

Ponure noce wreszcie się skończą,
gdy jasne dni będą długo trwały.

Wiosna stoi za rogiem, więc
wytrzymaj jeszcze chwilę.

Katarzyna Stańko

...

Wampir

Zostań... jest tak dobrze, gdy zostajesz.
Dlaczego nie słuchałaś, gdy Cię ostrzegałem?
Dlaczego znów mi się oddajesz?
Przecież nigdy nie błagałem.

Czego właściwie pragniesz?
Sama nie wiesz, czego chcesz od życia.
Jak mam Ci to ukazać, gdy szczerze
moje zgarniesz?
Nie zostanie nic już z mego ubycia.

Jestem dla Ciebie tylko rozrywką,
pragnę was wszystkich ubawić.
Śmiech i strach są moją przykrywką —
niejednego żyć nauczyłem i nie-
jeden chce mnie za to zabić.

Chciałem zostać prawdą, ale
mnie nie pokochasz.
Jaki mam być? Przecież
wiesz, że dobrze udaję.
Mogę być czuły zawsze, gdy nocą szlochasz —
będę Cię miłować, skoro świt wstaje.

Me serce z kamienia... i nie zrobisz już nic.
Będę dla Ciebie — gdyż dla mnie Cię nie ma.
Twe zmysły widzą chłód mych lic.
Zostań lub idź — różnicy w tym nie ma.

Paweł Gierasiumiuk

Kobieca Premiera

Mam wrażenie, że marzec to miesiąc, który jakoś tak podświadomie kojarzy nam się z kobietami. Przyczynia się do tego oczywiście jego ósmy dzień, który ja osobiście wolę nawet od Walentynek. Być może wszczepił mi to dziadek, który mawiał, że tych „nowo wymyślonych” Walentynek to on nie obchodzi (za czasów młodości mojego dziadka 14 lutego w Polsce nie był świętowany), ale za to Dzień Kobiet zawsze był zapisany w jego kalendarzu i rozpoczynał się zakupem kwiatów czy słodkości dla babci. Ponadto wydaje mi się, że marzec jest taki kobiecy ze względu na zbliżającą się wiosnę i pojawiające się wokół kwiaty, które, chcąc nie chcąc, kojarzą się w naszej kulturze z kobietami. Ostatnio dowiedziałam się również, że w marcu przypada Dzień Teściowej – proszę bardzo, kolejne święto związane z kobietą.

Tak się składa, że w tym roku w przeddzień ósmego marca w Białymstoku miała miejsce premiera musicalu opowiadającego o niezwykle kobiecie – mowa o *Vesper*. Opera i Filharmonia Podlaska sprawia od czasu do czasu fanom musicalu niezwykle gratkę i okazję do oglądania spektakli na światowym poziomie bez konieczności dojeżdżania do warszawskiego Buffo czy Romy. I tak po genialnym *West Side Story* sprzed dwóch lat przyszła pora na kolejną perełkę, czyli *Vesper*.

Musical opowiada o mało znanej, a trzeba przyznać ciekawej postaci z czasów II wojny światowej, Krystynie Skarbak – Polce, która prowadziła działalność szpiegowską dla brytyjskich tajnych służb. Była bardzo ceniona przez Churchilla i podobno stanowiła inspirację Iana Fleminga w stworzeniu postaci Jamesa Bonda. Mówi się nawet, że James Bond to Skarbak w spodniach. Niestety jej historia pokazuje również przykre realia naszego świata – po wojnie *Vesper* otrzymała osobiste podziękowania od Winstona Churchilla, ale jej odprawa stanowiła zaledwie 100 funtów, a sytuacja życiowa stała się, delikatnie mówiąc, trudna. Skarbak jako były agent nie mogła wrócić do Polski, ponieważ zostałaby aresztowana

przez władze PRL-u. Po demobilizacji sprzątała na statkach i pracowała jako pokojówka. Być może to trudne położenie życiowe sprawiło, że związała się z niewłaściwym mężczyzną, a gdy odmówiła przyjęcia jego oświadczeń, została przez niego zamordowana – tak, kobieta, która podczas wojny wiele razy bezpośrednio narażała życie i wyrwała się śmierci, można powiedzieć, w ostatniej sekundzie.

Całą tę historię możemy zobaczyć w Operze i Filharmonii Podlaskiej do 15 czerwca. Muzykę do spektaklu napisał Gary Guthman – amerykański kompozytor, zainspirowany przez swoją żonę, która trafiła na biografię Krystyny Skarbak. Na uwagę zasługuje scenografia, której niezwykle kunszt sprawia, że widz ma odczucie, jakby niemalże znajdował się w miejscu wydarzeń. Na mnie natomiast, podczas oglądania musicali zawsze największe wrażenie robią występujący aktorzy oraz tancerze baletowi. Patrząc na nich myślę o tym, ile lat edukacji i ciężkiej pracy musieli poświęcić, aby robić to, co robią na tak wysokim poziomie. Niesamowite jest, że potrafią opanować tak duże partie materiału muzycznego, a jednocześnie całego ruchu scenicznego.

Zachęcam, aby w te wiosenne dni zrobić sobie małą przerwę od nauki i wybrać się na Odeską. Nawet jeśli nie uważacie się za fanów musicalu, dajcie sobie szansę na zobaczenie tego niezwykle wyjątkowego wydarzenia. ■

Katarzyna Markowska

Helter Skelter (2012)

– czyli prowadząca do obsesji pogoń za pięknem

Helter Skelter (2012) w reżyserii Mika Ninagawy to japoński thriller psychologiczny, przedstawiający brutalne realia branży modelingowej. Film bazuje na mandze Kyoko Okazaki o tym samym tytule i ukazuje historię Ririko – modelki, która poświęciła swoje życie i wizerunek, by osiągnąć status ikony.

Od pierwszych scen reżyserka wprowadza nas w świat, w którym piękno jest najwyższą wartością. Kobiety każdego dnia są bombardowane obrazami nierealnie idealnych modelek na billboardach i okładkach magazynów. Ririko, jako jedna z najbardziej rozpoznawalnych twarzy w branży, uosabia japoński kanon urody. Nastolatki marzą by wyglądać jak ona, jednak nie wiedzą, że jej doskonały wygląd to efekt licznych operacji plastycznych.

Iluzja idealnego piękna zaczyna się rozpadać, gdy skutki uboczne zabiegów powoli wyniszczają Ririko fizycznie oraz psychicznie. Ze strachu przed utratą pozycji oraz wizerunku popada w coraz większy obłęd. Bohaterka przyznaje, że przez większość życia słyszy w głowie tykający dźwięk – przypomnienie, że młodość i uroda nie są wieczne, a czas nieubłaganie płynie. Pewnego dnia, patrząc w lustro, dostrzega plamy na swoim ciele – oznaki starzenia i efekt licznych operacji. Nie mogąc znieść myśli, że jej wygląd może zostać w jakikolwiek sposób „skażony”, desperacko poddaje się kolejnym zabiegom.

Okazuje się jednak, że klinika do której uczęszcza, stosuje strategię planowanego postarzania – celowo uzależnia klientki od operacji, zmuszając je do ciągłych poprawek. To prowadzi Ririko do jeszcze większej obsesji, problemów finansowych i psychicznego wyniszczenia. Staje się niewolnicą własnego wizerunku, a gdy ten zaczyna się rozpadać, traci kontrolę nad sobą i swoim otoczeniem,

stając się coraz bardziej okrutna zarówno wobec siebie, jak i innych. Kolejne zabiegi zamiast pomagać, sprawiają, że Ririko wygląda coraz gorzej, a jej ciało przestaje z nią współpracować. Plamy na skórze wciąż się pojawiają, a jej psychika stopniowo się załamuje. Szczyt jej kariery dobiega końca w chwili, gdy na rynku pojawia się nowa, naturalnie piękna modelka. Ririko przestaje kogokolwiek interesować – zostaje zastąpiona przez młodszą, piękniejszą twarz.

Mika Ninagawa w swoim filmie zwraca uwagę na presję społeczną, która narzuca kobietom nierealistyczne standardy piękna. Z jednej strony wymaga się od nich perfekcyjnego wyglądu, ale z drugiej – gdy ich piękno staje się „zbyt sztuczne”, spotyka się to z niemałą krytyką. To paradoks, w którym nie ma złotego środka. *Helter Skelter* krytykuje świat, w którym wygląd staje się jedyną wartością człowieka. W takiej rzeczywistości jednostka zostaje sprowadzona do roli produktu, którego wartość zależy wyłącznie od akceptacji społecznej i estetycznego dopasowania do obowiązujących norm. Różnorodność

zanika, a pogoń za ideałem prowadzi do utraty tożsamości. Temat poruszony w filmie jest ponadczasowy – kanony piękna istniały od wieków i zawsze znajdowały naśladowców. Jednak w dobie Internetu i mediów społecznościowych obsesja na punkcie wyglądu stała się jeszcze silniejsza i wzbudza w ludziach większą niepewność siebie. Każdego dnia przewijają się przed nami wizerunki perfekcyjnych ludzi, do których się porównujemy, nie zdając sobie sprawy, jak bardzo te ideały są wykreowane i nierealne. ■

Liz

