



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB



Ogłoszenia drobne

Poznam chętnie Panią z 1-3 roku studiów (kierunek dowolny). Trochę faktów o mnie: mam na imię Krystian, studiuje lekarski i mam całą lodówkę słoików z jedzeniem od mamy.

Pozdrawiam Panią Woźną, która stanęła w naszej obronie pierwszego dnia studiów. Pan Doktor już na pierwszych zajęciach dał nam burę odnośnie niezmienniania butów. Gadał chyba 10 minut, a potem wyszedł po coś z sali. Po chwili usłyszeliśmy, jak Pani Woźna zgasiła go jeszcze mocniej niż on nas. Na następne zajęcia był w tenisówkach, naszych butów nie komentował.

Siema, tutaj pierwszoroczniak E.L. Czy to jest normalne, że wszyscy chodzą w crocsach cały dzień? Ja rozumiem, że na zajęcia kliniczne czy laboratoria to okej, ale kurczę, żeby tak na wuef?

Przepraszam bardzo Panią Profesor, z którą stuknęłam się przez przypadek głową, przeglądając jedzenie u Ślimaka. Na moją obronę, myślałam o tej krówce cały weekend i nie mogłam pozwolić, żeby ktoś sprzątnął mi ją sprzed nosa! Jeśli będzie smaczna, to za tydzień sprezentuję ją w ramach zadośćuczynienia.

Hej, czy wy też tak mieliście, że jak wyjechaliście na studia do innego miasta, to mama do was wydzwaniała codziennie? Chcę wiedzieć, czy tak będzie tylko w pierwszym miesiącu czy całe pół roku.

Pozdrowienia dla pani z anatomii. Świetnie prowadziła zajęcia, nie przestawała tłumaczyć, nawet gdy zemdlałam.

Anatomia woła, a serce nie sługa. Kot mi zaginął. W środę szpilki. Czy może być lepiej?

Witam, mam do sprzedania rotosan 21kW, kompatybilny do ciągników sadowych. Używka, rok produkcji 1996. Kontakt u redakcji.

Chętnie przygarne bezpieczeństwa 20 litrów energetyków. Dzięki temu zdam farmakologię albo zejdę na zawał. Czyli w obu przypadkach mój problem będzie z głowy.

Zapraszam wszystkie koleżanki na wycieczkę dookoła świata na boso. Wymagania: brak. Opcjonalnie: strój hobbita.

Drodzy Czytelnicy!

Co się zaczyna.



Wiem, wiem, postawię to pytanie za was: jakim cudem to ja, świnia w fartuchu, otwiera nowy rok akademicki w Młodym Medyku? Sam nie potrafię tego wyjaśnić. Kiedy Róża zaproponowała mi tę pozycję przeszło pół roku temu, pierwsze pytanie, które przyszło mi do głowy, brzmiało: „Dlaczego ja?”. Czy nie spędziłem właśnie ostatnich dwóch lat na udowadnianiu wszystkim czytelnikom, że nie nadaję się do organizowania czegokolwiek poza własnymi obiadami? Przecież ledwo co zacząłem łapać balans z ładunkiem, który już noszę na swoim garbie, a teraz na własne życzenie mam przejąć jeszcze więcej. Na ratunek pojawiło się drugie pytanie, które przykryło pierwsze i sprawiło, że w tamtej chwili jednak się zgodziłem: Czemu nie? Żyje się przecież raz.

A jednak... kiedy tylko się zgodziłem, całym sobą poczułem Coś. Jeden Bóg wie, czym to Coś jest. Lękiem? Ekscytacją? Może. Czymkolwiek by to Coś nie było, jedna rzecz jest pewna: bardziej gotowy na to Coś nie będę.

Tego, że podołam, nie jestem w stanie obiecać. Nie minęły nawet dwa miesiące, a już przy kilku różnych okazjach złapałem się na rozwijaniu tylko tego najbardziej czarnego scenariusza. Zawsze wtedy zaczynam od tego samego założenia: nie uda się. I co wtedy? Lubię wtedy myśleć, że negatywne myśli, jak najniżej rosnące jabłka, najłatwiej się wybiera. Gałęzie uginają się pod nimi najbardziej. Te zgniłe nawet spadają same. Trzeba dużo wysiłku i długiej drabiny, żeby dotrzeć na szczyt – tam, gdzie rosną najbardziej soczyste, najbardziej orzeźwiające sztuki. A jaki widok z góry!

Mam nadzieję, że ten numer Młodego Medyka przyniesie Wam dużo dobrego. Obejrzyjcie obrazki, przeczytajcie artykuły, zainspirujcie się oboma; do wyboru, do koloru. Jeśli potem, chwyciwszy za swoją drabinę, przypomnicie sobie, że macie lęk wysokości, to się nie martwcie – zapewniam, że mój jest większy.

**Wasz lękliwy, a dzielny
Redaktor naczelny**



Spis treści

- 4 TOMASZ KREDOWSKI
Making Apples into Oranges
- 5-6 KASIA MARKOWSKA
Białystok się dla mnie podoba
- 7 DZIAŁ ZŁOWIESZCZY
Wiersze
- 8 KNUR W KITLU
Po co papier, jak świecą ekrany?
- 9 MAGDALENA ZIEMKIEWICZ
Scenariusz dla moich sąsiadów
- 10 ZOFIA SNARSKA
Wellbeing jelit a mózg

Autorką okładki jest: Zuzanna Borowska

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Tomasz Kredowski

Zastępca: Otton Czajkowski

Sekretarz: Wiktoria Żakowicz

Dyrektor Korekty: Wiktoria Żakowicz

Zespół Social Media: Wiktoria Żakowicz

Redaktorzy: Róża Maria Huszcza, Natalia Olszewska, Wiktoria Żakowicz, Miłosz Barańczuk, Aleksandra Opęchowska, Magdalena Burel, Maja Talacha, Hanna Krafzik, Julia Młyńczak, Julia Majewska, Aleksandra Renik, Anna Kożuchowska, Jan Kowalski, Bartosz Tyszkiewicz, Eliza Szymańska, Ewelina Truszkowska, Katarzyna Markowska, Kinga Grzelińska, Katarzyna Stańko, Magdalena Ziemkiewicz, Mateusz Malinowski, Aleksandra Żyta, Paweł Gierasimiuk, Weronika Markowska, Zuzanna Borowska, Katarzyna Połubińska, Zofia Snarska, Barbara Walewska, Johannes Hessel.

Skład i druk: LIBRA-PRINT Daniel Puławski, ul. Poznańska 36, 18-400 Łomża

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

mlodymedyk.redakcja@gmail.com

Making Apples into Oranges: Your Own Path to Success Awaits!

Our planet is full of wonders, both discovered and still waiting for their time to shine. Some discoveries, no matter how big they are, have been lost to time, to the detriment of us all. One such discovery is the seemingly magical theory of non-genetic inheritance pioneered by Trofim Lysenko in Stalin's Soviet Union. According to Lysenko, each somatic change in the development of any living organism will be passed on to its offspring, contrary to Darwinian genetics. You'd think Lysenko's ideas would be buried under the rubble of the USSR, but nowadays, they are attracting more and more attention, widening our field of possibilities once more.

Mind you: you don't have to be a communist to turn apples into oranges. If you prefer old-fashioned solutions, have it your way. It ultimately doesn't matter, since good science can thrive under a variety of ideologies. Science also doesn't care if you come from a destitute backwater – anyone can make it! Soon enough, you will thank me with a smile on your face and a wallet full of dosh. The sky really is the limit!

Begin by rejecting the modern understanding of genetics. You're telling me that an apple seed can only grow up to be an apple tree which gives only apples? Ridiculous. Darwinism implies that you start with a limited amount of genetic material which dictates the rest of your life like some kind of multi-generational dictator. We don't need this kind of defeatism here. Get it out of your mind, and then go out to buy some apples instead.

Once you've bought a satisfactory number of apples, take a look at their

skin. It's hard and waxy, as expected from fruit raised in the unforgiving Eastern European climate. You need to somehow convince them that, under your fatherly protection, this shell is no longer needed. How? It depends on your personal approach. Try peeling their skin off and placing them under a heat lamp; if they end up dry, remember – it's their fault for not adapting, not yours. You can also give them speeches about the wonders of becoming an orange; it's a scientifically proven fact that plants love being talked to, though remember to give them a platform to express their feelings as well! If all else fails, toughen up your methods by giving the stick treatment; maybe caramelize a few apples as an example for others? Again, it's up to you. I promise I won't intervene.

With your newly re-educated, soon-to-be oranges, take out their seeds and plant them. Your common effort is far from over, though; keep repeating the process until one day, one beautiful day, you see a bright orange specimen looking at you shyly from behind the leaves of its tree. That's it – enough environmental pressure is all it takes to make apples not only into oranges, but into other produce as well! With this method, you can quite literally go nuts. Hell, you can go bananas, too.

Feel free to apply the wonders of Lysenkoism to your own life as well. Keep experimenting and remember: in a world of naysayers, you yourself are the master of your fate. Good luck! ■

Tomasz Kredowski

Białystok się dla mnie podoba

– czyli poradnik dla studentów z innych regionów

Pamiętam, jak pięć lat temu, czyli w czasach, gdy po ulicach chodziło się zamaskowanym, po raz pierwszy znalazłam się sama w obcym wówczas dla mnie Białymstoku. Właśnie to wspomnienie zainspirowało mnie do tego, by stworzyć przewodnik dla studentów, którzy przybyli na Podlasie z innych regionów Polski, czyli garść porad i informacji na czas studiowania w Białymstoku. Być może dla lokalsów porady te będą wydawały się śmieszne, mam jednak nadzieję, że nowym wśród „sljedzików” choć trochę się przydadzą.

CZY DLA WAS SIĘ TU PODOBA?

Pierwsza i najważniejsza sprawa – nie mówimy „Wysłałem jej maila” i „Dziękuję pani, która...”, lecz „Wysłałem dla niej maila” i „Dziękuję dla pani, która...”. Jeśli przyswoisz tę zasadę, resztę porad możesz już właściwie pominąć. Oczywiście żartuję, ale założę się, że minie rok, może dwa, a niepozorne „dla” zaczniesz się wkładać w Twoją własną mowę nie wiadomo jak i kiedy.

„NIE BYŁEM STWORZONY DO MYŚLENIA. BYŁEM STWORZONY DO JEDZENIA”

Głód i długie godziny na uczelni to nigdy nie jest dobre połączenie, a wiem, że szczególnie na początku mieszkania poza domem bywa ciężko z mobilizacją do gotowania. Jeśli będziesz miał już dość fast-foodów i zateśkniesz za domowym obiadem, to polecam zajrzeć do jednego z białostockich barów mlecznych.

NIE TAK BLISKO, JAK SIĘ WYDAJE

Garść porad dla zmotoryzowanych. Po pierwsze, choć Białystok ma tę cudowną przewagę nad innymi miastami akademickimi, że wszędzie jest naprawdę stosunkowo blisko i da się dotrzeć na zajęcia czy gdziekolwiek indziej dość szybko, czasem bywa to złudne. Zwłaszcza jeśli w godzinach szczytu poruszasz się samochodem, lepiej zarezerwuj od kilku do kilkunastu dodatkowych minut, bo korki w centrum, niestety, się zdarzają. Ponadto, pamiętaj o problemach ze



znalezieniem parkingu w okolicach uczelni (zwłaszcza w rejonach ulic Mickiewicza, Waszyngtona czy Akademickiej). Warto też zajrzeć na stronę internetową Strefy Płatnego Parkowania i zorientować się, gdzie za postój autem się płaci. W Białymstoku obowiązują dwie strefy – droższa A i tańsza B. Niestety, trzeba tego pilnować, bo z własnego doświadczenia wiem, że wykupienie niewłaściwej strefy kończy się takim samym mandatem, co brak biletu. Opłacić parking można też w aplikacji. I najważniejsza sprawa dla zmotoryzowanych – jeśli zdarzy Ci się znaleźć na Placu Niezależnego Zrzeszenia Studentów, to – aby oszczędzić innym klaksonów, a sobie nerwów, pamiętaj – to nie rondo, to zespół skrzyżowań!

DALEKO OD NOSZY

Oczywiście lepiej „nie choruj, omijaj szpitala”. Na wypadek sytuacji nieprzewidzianych warto jednak wiedzieć, gdzie szukać pomocy. Gabinety Nocnej i Świątecznej Pomocy Lekarskiej znajdziesz na ul. Wołodyjowskiego, Sienkiewicza oraz w Uniwersyteckim Dziecięcym Szpitalu Klinicznym. W dwóch największych szpitalach w regionie, czyli Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym oraz Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym dyżurują szpitalne oddziały ratunkowe. Warto też rozważyć zmianę lekarza rodzinnego na POZ znajdujący się w Białymstoku.

„UCZ SIĘ DOBRZE, BAW SIĘ DOBRZE...”

To oczywiście cytaty zaczerpnięte z zapewne dobrze już Wam znanego klubu „Herkulessy”. Białystok ma wiele świetnych miejsc na spędzenie czasu ze znajomymi w różny sposób. Są to nie tylko kluby, ale też kawiarnie, restauracje, galerie handlowe. Głównym skupiskiem między innymi lokali gastronomicznych jest oczywiście Rynek Kościuszki, ale nie tylko tam znajdziecie klimatyczne miejsca.

ZIELONO MI

Jeśli jednak wolisz spędzać wolny czas na łonie natury, to Białystok jest idealnym wyborem. Znajduje się tu mnóstwo pięknych parków i powierzchni zielonych. Zaskoczeniem dla osób nieznających miasta może być to, że zaledwie 2 kilometry od Rynku Kościuszki znajdziemy się dosłownie w środku lasu, czyli w Lesie Zwierzynieckim. Poczynając od pałacowych ogrodów można przejść przez miasto zieloną trasą – Bulwary Kościłkowskiego, Park Planty (z otwartą niedawno „Różanką”), Park Konstytucji 3-maja, aż do Lasu Zwierzynieckiego.

NIE SAMĄ MEDYCYNĄ NAUKA ŻYJE

Choć medycyna to bez wątpienia niezwykła i bardzo istotna dla naszego życia dziedzina nauki, to w Białymstoku spotkacie również wielu studentów innych, ciekawych kierunków. Poza Uniwersytetem Medycznym w mieście siedzibę mają też Uniwersytet w Białymstoku (kampus przy ul. Ciołkowskiego, Wydział Prawa przy ul. Mickiewicza, Wydział Ekonomii przy ul. Warszawskiej, Wydział Nauk o Edukacji przy ul. Świerkowej, wydziały humanistyczne przy Placu NZS), Politechnika Białostocka (kampus przy ul. Wiejskiej, Wydział Architektury przy ul. Sosnowskiego, Wydział Inżynierii Zarządzania w Kleosinie), Akademia Teatralna im. A. Zelwerowicza (ul. Sienkiewicza), Uniwersytet Muzyczny Fryderyka Chopina (ul. Kawaleryjska) oraz uczelnie prywatne, m.in. Wyższa Szkoła Medyczna (ul. Krakowska) oraz Akademia Podlaska (al. Jana Pawła II).

KULTURA, SPORT, ROZRYWKA W BIAŁYMSTOKU

Mam nadzieję, że ilość obowiązków związanych ze studiami pozwoli Ci chociaż od czasu do czasu wybrać się gdzieś indziej niż na uczelnię. W Białymstoku każdy znajdzie

coś dla siebie. Jeśli któregoś dnia zobaczysz w godzinach wieczornych ludzi chodzących po ulicach w żółto-czerwonych koszulkach i szalikach to znak, że mecz gra właśnie Jagiellonia Białystok. W mieście znajdziecie mnóstwo obiektów sportowych i rekreacyjnych, również na świeżym powietrzu. Jeśli chodzi o kulturę, to warto sprawdzać od czasu do czasu repertuar chociażby Opery i Filharmonii Podlaskiej – znajdziecie tam nie tylko opery, ale też koncerty czy musicale (zajrzyjcie do recenzji musicalu „Vesper” z marcowego wydania Młodego Medyka), a samo zwiedzenie budynku OiFP przy ulicy Odeskiej to gratka dla każdego fana architektury. Ciekawe widowiska i spektakle oferują też między innymi Nie-Teatr czy Teatr im. A. Węgierki. Wiosną naprawdę dużo się dzieje: Medykalia, Juwenalia, Uniwersalia czy Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki – to tylko niektóre z wydarzeń.

MIEJSCA DO NAUKI

Nie wiem, czy my, studenci UMB, musimy szukać lepszego miejsca do nauki niż nasza pałacowa Biblioteka Główna, która oferuje nie tylko bogaty zbiór książek i czasopism, ale też niepowtarzalny klimat. Czytelnia czynna jest od poniedziałku do czwartku w godzinach 7:30-21:00, w piątki 7:30-15:30, a w soboty 9:00-14:00. Podczas sesji godziny te ulegają wydłużeniu. Jeśli jednak chciałbyś spróbować zmienić lokalizację do nauki (co podobno działa stymulująco na proces zapamiętywania) możesz zajrzeć do Książnicy Podlaskiej, Biblioteki Głównej Politechniki Białostockiej czy Biblioteki Głównej Uniwersytetu w Białymstoku (a przy okazji zobaczyć piękny Kampus UwB zaprojektowany przez tego samego architekta, który stworzył wspomniany wyżej budynek OiFP).

Mam nadzieję, że te dziewięć rad przyda się przynajmniej w ciągu najbliższych dziewięciu miesięcy nowego roku akademickiego. Pamiętaj, że jeśli będziesz potrzebować w czymś pomocy, to warto pytać starszych kolegów – my też kiedyś zaczynaliśmy, a już teraz mogę Ci powiedzieć, że ludzie w Białymstoku są generalnie naprawdę życzliwi i pomocni. I to właśnie ludzie, których poznałam przez ostatnie pięć lat są dla mnie najważniejszym czynnikiem, przez który Białystok się dla mnie podoba. Powodzenia w nowym roku! ■

Kasia Markowska

Magister

Zachciałeś studiów - uczyć się trzeba,
kolokwia, praktyki i inne gierki.
Jednak najcięższy kawałek chleba
to napisanie własnej magisterki.

Jak wszystko zacząć? To temat rzeka.
Bezkresne przemierzam książek doliny.
Wciąż bez pomysłu, a czas ucieka,
lecz bez pośpiechu, "są drugie terminy".

- "Zrobię to jutro." - wciąż mówię sobie.
"Jak w dzień nie mam kiedy, zrobię to w nocy."
"Dziś nie dam rady, jutro to zrobię."
Jak rano natchnienie? - Znikąd pomocy...

Brak mi natchnienia, weny i werwy,
termin się zbliża, a wszystko wydłuża.
Zwleknię całkiem niszczy me nerwy
oraz obrony porządek zaburza.

Osób w kolejce w Komisji wiele,
ankiety robią na ostatnią chwilę,
po nocach siedzę robiąc tabele.
Miast iść w pierwszym rzędzie, zostaję w tyle.

Chociaż straciłem całą nadzieję,
dotarłem w końcu do ostatniej stacji.
A na dyplomie tytuł widnieje:
"Magister z dziedziny prokrastynacji".

Miłosz Barańczuk



Urodziłam się ze złamanym sercem.

Wiem, bo
już od początku
swojej drogi
byłam pełna
trwogi.

I lubię
słowa pisane,
bo te
z ust ciskane
są zbyt szybko
wypowiedziane.

Katarzyna Stańko

Jesień to taka dziwna pora...

Jesień to taka dziwna pora, gdy wszystko się
zmienia. Podobno historia kołem się toczy,
a ja, przecież, co roku inaczej dojrzewam.

Z jednej strony sił nie mam, gdy na deszcz się
zbiera, lecz gdy już pierwsze krople mżawki
opadną, to do tańca wnet się zbieram.

I niczym Tuwim w tramwaju, ja autobusem
zwykłem miasto poznawać. A gdy kompana
braknie w podróży, to wnet się zastanawiam,
jak samotny człowiek jest na tym świecie.

Pamiętników nie piszę, bo systematyczności
w tym nie mam.

Listów nie piszę, bo komu słać ich nie mam.

Wiersz jednak czasami napiszę i odeślę
w głąb szafki,

Z dala od świata, bo przecież artystę docenią
i tak dopiero po latach....

Diglett



Wnyk

Dziś znów umarłem — nie leje się już krew.

Dziś znów upadłem

— wstając, podniosę swą brew.

Ale nie wstanę — tak dobrze tu leżeć...

A może to jeszcze nie dno?

Któż zdoła powiedzieć?

Kiedyś marzyłem i kiedyś też śniłem,

teraz nie zamknę już oczu —

gdy zamykam, widzę, jak stoję na zboczu.

Zrobię krok wstecz

— i pcha mnie ku przepaści.

Za mną stoją wszystkie waści,

co kiedyś byli braćmi,

ale nagle mnie pchnęli

— i tak spadam jak kamień.

Co dzień i noc czekam na nowego,

co nadzieję mi przyćmi

i pchnie mnie głębiej.

Nawet nie mam z kim rozmawiać,

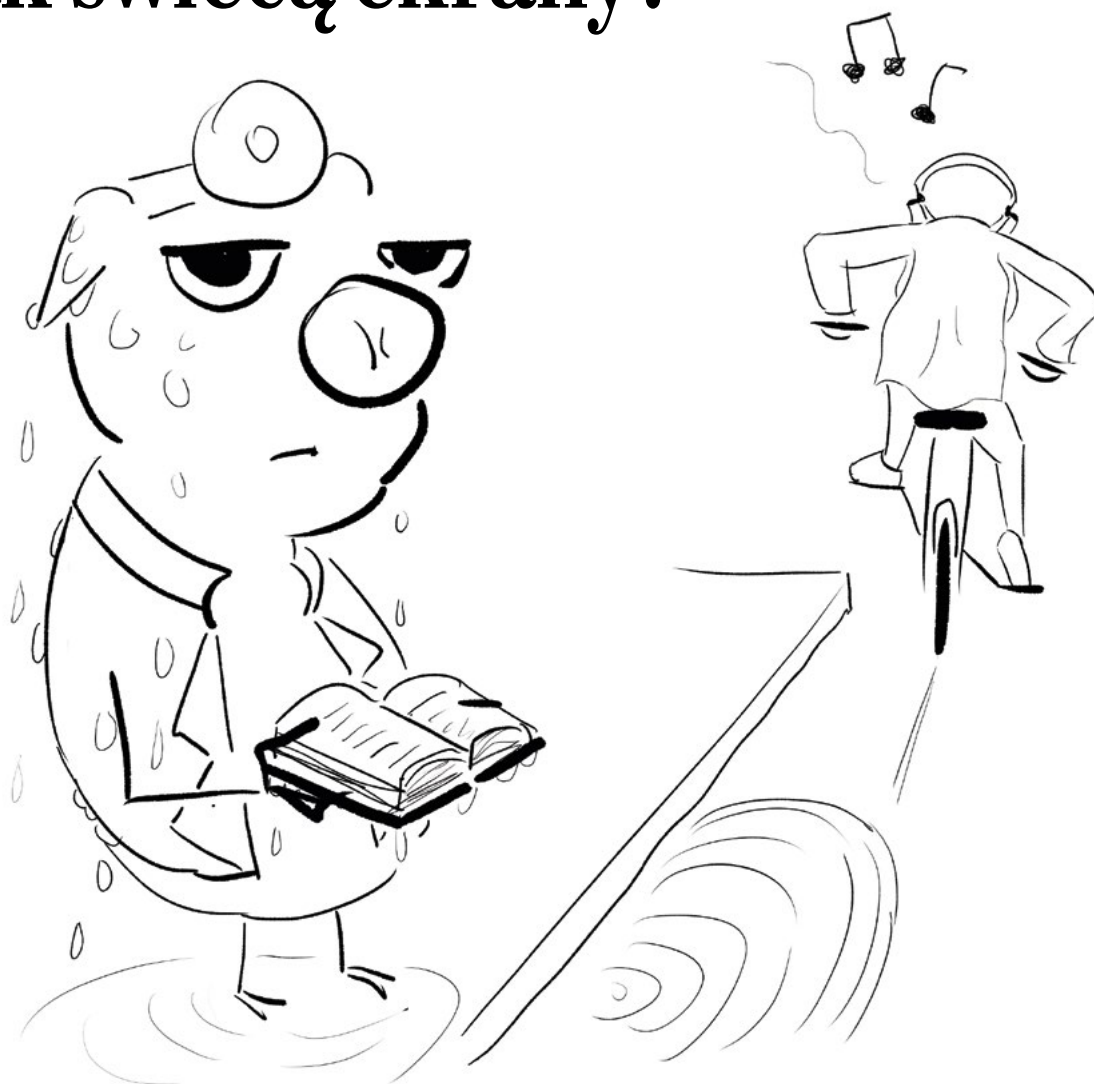
blaho, o pogodzie.

Mogę tak co najwyżej stać — ponętniej —

w tym swoim życia smrodzie.

Paweł Gierasimiuk

Po co papier, jak świecą ekrany?



W trakcie długich lat studenckich łatwo jest odpuścić sobie własne zainteresowania, żeby wycisnąć z kolokwium choć jeden punkt więcej. Udaje Ci się znaleźć dobry balans między życiem akademickim a swoim? Brawo! Moje najszczerze gratulacje. Naprawdę, bez krzty sarkazmu – oby tak dalej! Teraz do pozostałych: czy pamiętacie tę jedną rzecz, nad którą spędziliście godziny swojego czasu, potem przeznaczając tego czasu coraz mniej i mniej? Ja pamiętam. Pozwólcie, że w tym numerze pozaliam się jedna z twarzy Knura – emerytowany, zgorzkniały mól książkowy.

Czemu tak trudno mi zacząć znowu przewracać coś tak lekkiego, jak strona w książce? Po części, owszem, odpowiada za to fatyga; kiedy całe godziny spędziłeś na kuciu z trzech różnych prezentacji i jednej cegły o budowie nefronu, to ostatnie, o czym myślisz, to otwarcie kolejnej książki, nieważne o jakiej tematyce.

Nie ukrywajmy, jest też w tym element zwykłego starzenia się; za starych dobrych wchłonięcie “Wielkich nadziei” Dickensa w oryginale w 3 dni to była bułka z masłem. A teraz? W dobrym dniu moje sztywne jak bambus neurony są w stanie dać wystarczająco pary na kilka stron, zanim zaczną błagać o przerwę. Jest i trzeci komponent, do którego nie lubię się przyznawać: rozleniwilem się. Po co męczyć się z twardą okładką i długim ciągiem czarnych liter? Lekkie świecidełko z muzyczką i filmikami jest dosłownie cały czas w mojej kieszeni.

Tak oto lista z książkami rośnie, a liczba przeczytanych maleje. Szkoda. Ale czy na pewno? Może książki to przeżytek? Relikt z czasów, kiedy ludzie nie mieli niczego lepszego do roboty, jak tylko próbować sobie wyobrazić to, co na jutubie mamy za darmo i to w lepszej jakości?

Powiedzmy sobie szczerze: słowo pisane nie dominuje już świata rozrywki. Ba, ten stan trwa

już długo. Czemu osoba, która ceni sobie dobrą grę aktorską, miałaby wyłączyć starszy niż niejedna opowieść film i wziąć się za książkę? Czemu ktoś, komu frajdę sprawia szybka akcja, miałby odstawić Dooma i otworzyć Dantego? Czemu człowiek, który słyszy w jednej nucie więcej, niż ja całe życie wysłuchałem z em-pe-trójkę, miałby cenić litery na papierze bardziej niż dobry album rockowy? Nigdy wcześniej typowy szary obywatel nie miał dostępu do tak kolorowego medialnego wachlarza, a więc też do tak bogatej palety do wyrażenia samego siebie. Korzystajmy z tego! I tak, wbrew temu wszystkiemu, co przed chwilą przeczytaliście, miejsce na słowo pisane też się tu znajduje.

W trakcie ostatniej lektury zdałem sobie sprawę z jednego elementu, który jest dla mnie tak ważny, którego znaczenia do tej pory nie doceniałem, a w którym książka do tej pory, po tylu wiekach od wynalezienia druku, pozostaje na rozrywkowym ringu niepokonana: cisza. Tak, w tej chwili spokojnego odpoczynku od

rzeczywistości książka dalej jest niezastąpiona; w oczy nie świeci żaden ekran, nie musimy być cały czas gotowi, aby wcisnąć odpowiedni przycisk, a jeśli już leci jakaś muzyka, to tylko w charakterze dodatku do lektury. Książka z zasady nie jest ani interaktywna, ani przyciągająca uwagę – i taka ma być. To, co sprawia, że w każdej innej dyscyplinie przegrywa z dobrym filmem czy wciągającą grą, na tym polu działa na jej korzyść; a im bardziej chaotyczne staje się otoczenie, w którym żyjemy, tym większą wartość mają spędzone z nią chwile dla takich ślamazarnych flegmatyków, jak ja.

Dawnej ilości przeczytanych książek w miesiącu nie osiągnę już pewnie nigdy. Ale dopóki książka przynosi tak upragnioną chwilę spokoju, to czy to ważne, ile czasu zajmuje jej przeczytanie? Odpowiedzcie sobie sami. Jak już znajdziecie odpowiedź, będę spał w hamaku z "Powrotem króla" na piersi.■

Knur w Kitlu

Scenariusz dla moich sąsiadów

Najciężiej docenić nam tych, których kochamy najbardziej i najłatwiej zatracić się w tych, których dopiero co poznaliśmy. Prosto mówi się brzydkie słowa tym, których boimy się stracić i wyznaje miłość tym, o których serce nawet nie słyszało.

To Ty mi pokazałaś, czym jest przyjaźń i że można kochać, nie zdając sobie z tego sprawy. Dzięki Tobie nie boję się przyznać rodzicom, że będę za nimi tęsknić, ani siostrze, że tak naprawdę to zawsze chciałam się z nią zaprzyjaźnić. Jest mi smutno, że z każdym dniem to On będzie stawał się Twoim najlepszym przyjacielem, ale jestem wdzięczna, że mogę patrzeć, jak najważniejsza osoba mojego nastoletniego świata staje się najważniejszą osobą czyjegoś dorosłego świata. Pomimo tylu marzeń, że pewnego dnia zamieszkamy naprzeciwko, codziennie zdajemy sobie sprawę, że to jedno z tych, które nigdy się nie spełnią. Mimo wszystko dobrze wiedzieć, że jesteśmy dokładnie tam, gdzie pisane nam być.

Zawsze wydawało mi się, że starasz się o mnie bardziej niż ja kiedykolwiek starałam się o Ciebie, ale chyba tak odkryłam różne języki miłości. Cieszę się, że to Ty jesteś

pierwszą osobą, którą kocham, choć wcale nie muszę i jednocześnie współczuję wszystkim moim zalotnikom próby przeskoczenia tej poprzeczki.

Dominika to nie tylko imię. Dominika to przyjaciółka, siostra z wyboru, prawie bliźniaczka, choć zupełnie niepodobna. Dominika to pierwszy świadomy wybór, koncert i piosenka. Dominika to pierwsza laurka nie dla Mamy, ani Babci. Głos rozsądku i mój osobisty pamiętnik.

W naszym idealnym scenariuszu codziennie pijemy razem herbatę, a w tym nieidealnym – piszę tekst do Młodego Medyka, żeby czyjaś Dominika również dostała ręcznie malowaną kartkę urodzinową lub bukiet papierowych kwiatów.

Moja sąsiadka słucha właśnie Myslovitz w drodze na uczelnię lub do pracy, godziny drogi ode mnie. Mam nadzieję, że twoja słucha muzyki na fula, tuż za ścianą.

A tak w ogóle, to wszystkiego najlepszego z okazji dnia urodzin <3■

Magdalena Ziemkiewicz

Wellbeing jelit a mózg

– jak dbać o dobrostan od wewnątrz?

Dobrostan, czy też w języku angielskim *well-being*, jest to termin oznaczający subiektywne poczucie satysfakcji, zadowolenia z własnego życia. Gastroenterolog Emeran Mayer, autor książki „Mózg-jelita-układ odpornościowy” opisuje jak ogromny wpływ na nasze zdrowie ma... mikrobiom. Tak! Niedawne odkrycia naukowców, jednoznacznie twierdzą, że ma on znaczący wpływ na wszystkie układy narządów oraz na nasz mózg.

Tysiące lat temu Hipokrates, nazywany ojcem medycyny, powtarzał: „Wszelka choroba ma źródło w trzewiach”. Dziś, po wielu latach, odkrywamy na nowo głęboki przekaz tych słów. Każdy z nas zna to uczucie: „na samą myśl o jedzeniu burczy nam w brzuchu”. Jest to efekt działania soków trawiennych, które zaczynają się wydzielać jeszcze przed pierwszym kęsem smakowitego posiłku.

W literaturze naukowej, np. w bazie PubMed, rośnie liczba publikacji odnoszących się do prawidłowej pracy jelit. Coraz więcej danych wskazuje na powiązania między mikrobiotą a kondycją psychiczną, a także neuroprotekcją. Nie bez powodu przewód pokarmowy nazywany jest „drugim mózgiem”. Dlaczego? Choć jest to uproszczenie, istnieje ku temu biologiczne uzasadnienie. Zarówno jelita, jak i układ nerwowy wywodzą się z tego samego listka zarodkowego – ektodermi. Sygnały z mikroflory jelitowej przekazywane są do mózgu. Co ciekawe, działa to w obie strony! Bezpośrednią drogą komunikacji pomiędzy jelitami a mózgiem jest nerw błędny, czyli dziesiąty nerw czaszkowy, natomiast pośrednia droga komunikacji zachodzi m.in. przez autonomiczny układ nerwowy, układ endokrynni i immunologiczny. Dodatkowo nasze jelita są w stanie produkować neuroprzekaźniki, takie jak np. serotonina (nazywana hormonem szczęścia), które wpływają na nastrój i nasze emocje.

Nasze jelita, a w szczególności jelito grube, zamieszkują różne mikroorganizmy: bakterie, wirusy, grzyby i archeony. One wszystkie tworzą mikrobiotę jelit. Kształtuje się ona przez całe życie, od momentu narodzin aż do śmierci. Ważną rolę odgrywa poród siłami natury, kiedy to znacznie szybciej dochodzi do kolonizacji bakteryjnej organizmu dziecka, w porównaniu do porodu drogą cesarskiego cięcia. Mówią o tym badania naukowe, z których widać wyraźną różnicę w ilościach bakterii z rodzaju m.in. *Bifidobacterium* czy *Clostridium*.

Mleko mamy, jest również źródłem dającym możliwość kolonizacji mikroflory jelitowej dziecka przez bakterie. Jednak nie zawsze, jak i w przypadku porodu, jest to możliwe, dlatego tak ważne jest wspieranie mikrobiomu również na późniejszych etapach życia człowieka.

Jak zatem dbać o mikrobiotę? Jest to łatwiejsze niż może się wydawać! Zaczynaj od prostych kroków, posiłki spożywaj w spokoju, bez pośpiechu, staraj się gryźć starannie. To takie proste, prawda? Ułatwisz pracę swoim jelitom. Mniejsze kęsy pokarmu, będą łatwiej trawione, przez co treść pokarmowa nie będzie zalegała w jelitach.

Pamiętaj również o błonniku, który usprawnia perystaltykę jelit, co ułatwia przesuwanie treści pokarmowej i zapobiega zaparciom. Błonnik znajduje się w produktach pochodzenia roślinnego, ale także w produktach, takich jak płatki owsiane, siemię lniane, suszone śliwki, czy migdały. Dodaj do swoich posiłków produkty fermentowane takie jak: ogórki kiszane, kimchi czy kefir. Fermentowane produkty są naturalnymi probiotykami, zawierają ogrom „dobrych bakterii”. Nawadniaj się, ten krok wesprze zarówno twoje jelita, nerki czy też kondycję skóry. Staraj się unikać alkoholu, papierosów, a także wyeliminuj słodczyce, które działają prozapalnie, ponieważ sprzyja to rozwojowi bakterii chorobotwórczych. Ad extremum nie przejadaj się, przestań jeść, gdy czujesz, że jesteś już syty w około 80%, organizm Ci podziękuje!

Dbając o mikrobiotę jelitową, dbamy nie tylko o trawienie, ale o cały organizm. To, co jemy i jak żyjemy, ma wpływ na nasz dobrostan od wewnątrz. Nasze małe, świadome wybory, takie jak jedzenie, aktywność fizyczna oraz dobry, jakościowy sen, przynoszą ogromne korzyści dla naszego zdrowia, a te zaczyna się w naszych jelitach. ■

Bibliografia:

Podgórska J.: Tak działa mózg. Jak mądrze dbać o jego funkcjonowanie. 10.10.2023;
PubMed – Baza danych medycznych;
„WPLYW MIKROBIOTY JELITOWEJ NA MÓZG, FUNKCJE POZNAWCZE I EMOCJE” Instytut Psychologii SWPS Uniwersytet Humanistyczno-społeczny.

Zofia Snarska



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB

**Kochasz pisać lub rysować?
Interesujesz się filmem i popkulturą?**

DOLĄCZ DO NAS JUŻ DZIŚ!

**Wyślij swój tekst na adres:
mlodymedyk.redakcja@gmail.com**

