

MŁODY

MŁODY

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

Nr 02 (149)

MARZEC 2017

1950

OKU



fol. Larys Lubowicki / SAFF

BIMC 2017



fot. Patrycja Świdarska/SAFF



fot. Patrycja Świdarska/SAFF



fot. Katarzyna Kruk/SAFF



fot. Katarzyna Kruk/SAFF



fot. Marta Stachurska/SAFF



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

MŁODY

1950

OKU

Zgodnie z drugą zasadą termodynamiki, wszystkie układy fizyczne pozostawione same sobie dążą do osiągnięcia stanu równowagi. I chociaż jest to tylko uproszczony wniosek, oparty na prawach fizycznych, których nigdy nie zrozumieję tak klarownie, żeby udowodnić je i wytłumaczyć, myślę o nim, kiedy doświadczam bezsensu i niesprawiedliwości.

Nie wiem co na to fizycy, ale ja zawsze przestrzegam układ fizyczny w kategorii relacji międzyludzkich. Zgodnie z definicją jest to „zespół obiektów, które mogą sobie przekazywać energię i oddziaływać na siebie”, więc dlaczego nie?

Myślę, że ludzie są tak skonstruowani, że mniej lub bardziej świadomie potrzebują i szukają równowagi we wszystkich współtworzonych układach. Sprawiedliwie odwzajemnionego szacunku, zaangażowania, troski, zrozumienia, poświęcenia, zainteresowania... Przykłady można mnożyć w nieskończoność. Tym bardziej obciążające szalki wagi, im dla kogoś ważniejsze. Nawet niewielkie przechylenia równi powodują dyskomfort i poczucie krzywdy. Na próżno szukać w jakiegokolwiek relacji idealnej harmonii. Nawet w miłości według Balzaca zawsze znajdujemy tego, kto całuje i tego, który jest całowany.

Na płaszczyźnie relacji damsko-męskich, koleżeńskich czy rodzinnych w sytuacji zachwiania równowagi walka o jej osiągnięcie lub odzyskanie jest naturalna i uzasadniona. Istnieją jednak układy, w które chaos i asymetria są wpisane. Co więcej, mieszczą się w granicach normy. To, co we wspomnianych relacjach stanowiłoby o ich toksyczności, w kontekście stosunków zawodowych często obserwujemy na porządku dziennym. Relacja pracodawca-pracownik z założenia, w pewnych określonych obszarach nie może być symetryczna. Jest to związane z innym rodzajem odpowiedzialności, nieporównywalnymi kategoriami świadczonych usług. I chociaż relacja nie jest symetryczna, tak długo jak równowaga w innych ważnych obszarach jest zachowana, asymetria nie boli. Mam wrażenie, że najważniejszym z nich jest szacunek.

Każdy, kto chociaż przez kilka godzin przyglądał się wzajemnym stosunkom pracowników służby zdrowia, dostrzeż w nich swoistą hierarchiczność. O miejscu zagrzewanym w niepisanej hierarchii decyduje mnóstwo niezależnych czynników. Rodzaj profesji, określony stopień naukowy, funkcja organizacyjna, doświadczenie, staż, a nawet płeć i przebojowość jednostki. Poszczególne obiekty w tym układzie nieustannie przekazują sobie energię, a to, jak silnie oddziałują na siebie, zauważy nawet postronny obserwator. Paradoksalnie struktura hierarchiczna, która powinna zapewniać porządek w systemie, stwarza niekiedy wielowymiarową przestrzeń do nadużyć władzy i autorytetu. Zabieganie o poprawne stosunki z przełożonymi przychodzi łatwo. Nawet jeśli kierowane jest tylko tym, że opłacalne. Równowaga częściej zostaje zaburzona z inicjatywy nadrzędnych wobec podrzędnych. Jako studenci, obiekty nowe w układzie, jesteśmy na to przygotowani. Przez długie lata studiów i praktyk wakacyjnych mieliśmy okazję przyglądać się i porównywać funkcjonowanie małych społeczności poszczególnych oddziałów szpitalnych i szpitali w kraju i za jego granicami. I chociaż moje wrażenia w ogólnym rozrachunku pozostają pozytywne, niechętnie przyznaję, że znalazłam się w miejscach, w których deficyt wzajemnego szacunku upośledzał pracę i osłabiał motywację.

Zostałam nauczona tego, że niezależnie od stopnia zajmowanej drabinki ludzi należy traktować z takim samym szacunkiem. Wszyscy jesteśmy sobie potrzebni. Walka o zdrowie i życie ludzkie często generuje poziom stresu, z którego wynikają niepoprawne zachowania, na które przyryka się oko. Należy jednak pamiętać, że tolerancja pewnej asymetrii zawodowej ma limit. Czasem trzeba wyznaczyć granicę. Mieć świadomość tego, że ziemia bez granic jest ziemią niczyją.

*Karolina Siedlaczek*

Spis treści

- 4 MARLENA TYNECKA
50 twarzy medyka
- 5 MAGDALENA RYBACZEK
Podświadomość vs. prawdziwy ja
- 6 PATRYCJA DAJNOWICZ
(Nie tylko) apteka dla aptekarza?
- KACPER GALAN
7 **“Studia to nie tylko czas zaliczeń i egzaminów”**
- 8 ANNA CEPOWICZ
Zgromadzenie delegatów
- NATALIA TOBIASZ
9 **Primum: non nocere, Secundo: mieć co wspominać!**
- 10 ANNA ALEKSANDRA GRĄDZKA
MayDay!
- 11-12 KATARZYNA CHARKIEWICZ
Kierunek: Grecja!
- OLGA ZWOLIŃSKA
12 **Solarium – czy warto z niego korzystać?**
- 13 MATEUSZ JANKIEWICZ
Elektroniczna półkula mózgu

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Karolina Siedlaczek**Zastępca:** Marlena Tynecka**Sekretarz:** Tomasz Charytoniuk**Korekta:** Katarzyna Miniewska**Członkowie:** Piotr Brzezik, Anna Cepowicz, Katarzyna Charkiewicz, Patrycja Dajnowicz, Klaudia Futyma, Monika Futyma, Anna Aleksandra Grądzka, Kacper Galan, Mateusz Jankiewicz, Krzysztof Konon, Maciej Kopiński, Katarzyna Król, Weronika Piątek, Paulina Pruszyńska, Agata Rutkowska, Magdalena Rybaczek, Iwetta Skowronek, Natalia Tobiasz, Matylda Trusiak, Magdalena Waluk, Olga Zwolińska, Arkadiusz Zbikowski**Autor zdjęcia na okładkę:** Larys Lubowicki / SAFF**Siedziba Główna Redakcji:** Pałac Branickich, ul. Jana Kilińskiego 1, 15-089 Białystok (Prawe Skrzydło)**Kontakt:** tel. 663 032 630 (Karolina Siedlaczek)

facebook.com/mlodymedyk.umb;

mlodymedyk@gmail.com

50 twarzy medyka

Zastanów się. Czy więcej radości daje Ci Twój własny stan posiadania czy też możliwość drwiny z niepowodzeń innych? Czy potrafisz cieszyć się tym, co masz, bez względu na otoczenie? Egoizm i silnie zakorzeniony pierwiastek bezduszości zaprowadził Cię tam, gdzie nie ma pozytywnych uczuć. Prawdziwie najsłodsza z kumulacji odczuwasz w szalonym przepływie wiedzy o czymś niepowodzeniu i swoim zwycięstwie. Czy jednak egoistycznie warto uzależniać swoje hormonalne wybuchy szczęścia i smutku w tak absurdalnie wysokim stopniu od uśmiechu na twarzy ludzi nam nieistotnych? Posłuchaj.

XII. ROZKAPRYSZONE ENDORFINY

Dziś był zbyt słoneczny dzień, by wizja przeplatających się palców ludzkich dłoni mogła umknąć uwadze Helenki Kapryśnej. Tak, to było to jedno ze wspaniałych słonecznych spacerowych popołudni, niczym z amerykańskich przereklamowanych komedii romantycznych, na których poczciwe gospodynie wycierają łzy. Wspaniałe i idealne tchnienie wiatru szeleściło liśćmi drzew i rozwiewało dopiero co wyprostowane włosy małego. Przyjemna wilgoć z uruchomionej fontanny łaskotała zaróżowione policzki, tworząc przyjemną mokną mgiełkę na twarzy. Intensywniej świecące dziś słońce rozgrzewało chłodną skórę, wzbudzając ją także do zwiększonej syntezy melaniny. Dzień był wprost surrealistycznie genialny do obłędu. Ptaki też śpiewały jakby głośnie, wielbiąc dzisiejszą pogodę. Nie były w tym odczuciu całkiem odosobnione. Parki zaroiły się od sparowanych istot trzymających się za ręce, rodziców pchających wózek z dziećmi, psów radośnie merdających ogonem ze szczęścia.

Iście cudownie... normalnie rzygać się chce, pomyślała Helenka Kapryśna. Przydałaby się tu jakaś grantowa chmura, która porządnie sypnęłaby deszczem i rozgoniła to całe towarzystwo. Dobry byłby tu jakiś afrykański szaman w trawiastej spódnicy, który odstawiłby swoją szopkę zwaną tańcem deszczu i rozpuścił ten landrynkowy nastrój. O! Albo nie! Niech ta chmura będzie gradowa i zaprowadzi nowe porządki na tych wytapetowanych licach ledwo co odrosłych od ziemi kobietek, a szczególnie na ich zbyt dobrze poukładanych głowach. Skąd się tu wzięło tyle psów? Czyżby ktoś wypuścił całe schronisko? Czy te drzewa naprawdę nie mają jak rosnać? – powtarzała w myślach, jednocześnie idąc, kopała konary drzew. Spokojnie przejść nie można. Cały czas słychać pisk rozpuszczonych bachorów, szczekanie psów i ten ogłuszający gwar rozmów.

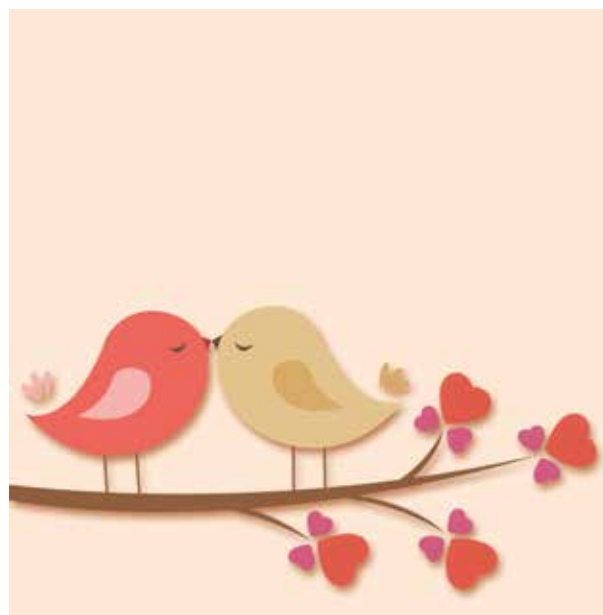
Ruszyła przed siebie znacznie energiczniej. Po drodze nie omieszkała zahaczyć ciałem o spacerującego obok niej czterolatka. Wytrącając mu śmietankowego świderka z ręki ruszyła dalej. Słyszcząc za sobą płacz dziecka, sarkastycznie uśmiechnęła się pod nosem. Kolejno za cel obrała sobie biednego kundelka goniącego za zabawką wrzucając ją do fontanny. Nie omieszkała też oczywiście zupełnie przypadkiem stanąć mu na ogon. Za plecami

usłyszała tylko jęk pokrzywdzonego pieska. Jeszcze bardziej przyspieszyła kroku, wysunęła przed siebie torbę z ciężkimi notatkami i taranując splecione dłonie par przedzierała się przez aleje w jakimś obłędzie. Niezbyt kwiecista polszczyzna urażonych nastolatków nie zrobiła na niej wrażenia. Mknęła dalej, nie rozumiejąc, jak się zachowuje. Szła jak w amoku. Pomyślała, że z przyjemnością powtórzyłaby swoje uprzejmości, jednakże zniesmaczona tym widokiem pomknęła do domu.

Donośnie tupiąc o kamienne schody na klatce, dotarła do swojego mieszkania. Zastała tam coś, czego się nie spodziewała. Widok wprawił ją w osłupienie. W zimnych niebieskich oczach pojawiły się iskierki szczęścia. Serce zaczęło trochę mocniej i szybciej bić. Na policzki wstąpiły barwne rumieńce doskonalsze niż nie jeden róż. Wyciągnęła swoje wychudzone ręce po bukiet dorodnych czerwonych kwiatów. Jeszcze przez chwilę napawała się ich idealnych zapachem. W jej myślach nieustannie kłębiła się myśl, że nie powinna od razu tak zakładać, że Julek zapomni o jej urodzinach.

W przepływie niezwykłych emocji potęgujących się nawzajem, mieszanki radości, spełnienia i spokoju zmienił jej się pogląd. Czyż nie byłoby wspaniale spędzić tego idealnego dnia w perfekcyjny sposób? Bez zastanowienia wypaliła, że chętnie poszłaby na spacer do parku. Splatając ręce wyszli z szarego bloku przemierzając rozświetlone majowymi promieniami alejki. Stali się kolejnym kawałkiem tej samej historii, na której przewrażliwione amerykańskie gospodynie wylewają łzy wzruszenia w czterowarstwowe chusteczki. ■

MARLENA TYNECKA



Podświadomość vs. prawdziwy ja

Ile razy coś sobie obiecywałaś? Jak często powtarzałaś słowa 'od jutra' z co raz to nowym zakończeniem zdania? Od jutra przestanę palić, od jutra będę na diecie, od jutra zacznę chodzić na siłownię. Dlaczego, pomimo ciągłych obietnic składanych przed samym sobą, tak trudno jest nam je dotrzymać?

Nowy dzień – nowy początek. Po przebudzeniu, zachowując w pamięci towarzyszącą nam poprzedniego dnia determinację, zaczynamy realizować nasz plan. Na początku idzie świetnie, tak jak to sobie założyliśmy – „nie jest tak źle, dam radę”.

Dodatkową motywacją stają się zakupy – czy to odpowiedniego sprzętu do ćwiczeń, sportowej odzieży czy po prostu zdrowej żywności, by wytrwać w postanowieniu.

Jednak po kilku dniach nasza determinacja stopniowo maleje. Miejsce zaangażowania zaczynają zajmować co raz to nowe wątpliwości. Kontynuowanie naszego postanowienia zaczyna nam doskwierać a nawet przeszkadzać, bo dotąd nie byliśmy przyzwyczajeni do takiego trybu życia. Po całym dniu zajęć rzadko kiedy ma się jeszcze siłę na ćwiczenia, a przez to, że rano zaspaliśmy, nie mamy czasu na przygotowanie dietetycznego śniadania. Ucząc się systematycznie w domu zasypiamy nad książką, a zmniejszenie psychicznego napięcia bez papierosa w rękę wydaje się niemożliwe.

Nietrudno przewidzieć, czym będzie skutkować kumulowanie się takich wydarzeń. Najprościej jest przestać, odpuścić. Zostawić to na niezdefiniowane 'kiedyś'.

Dlaczego niektórym ludziom poranne wstawanie nie sprawia trudności? Dlaczego nie mają problemu ze zrezygnowaniem z przyjemności na rzecz czasu, poświęconego nauce?

To nawyk. Przyzwyczajenie, które po paru latach stało się tak oczywiste jak oddychanie. Przyzwyczajenie, które zostało zapisane w podświadomości. Może się to wydać śmieszne, ale w każdym z nas istnieją dwie osoby. Nie chodzi tu o zaburzenie psychiczne, jakim jest rozdwojenie osobowości, tylko o naszą wewnętrzną walkę.

Dlaczego jednego dnia składamy sobie obietnice, kreujemy nowe postanowienia, by za kilka dni najwyżej odpuścić? Trudno jest nam kontynuować nowe działanie, ze względu na to, że nie mamy go utrwalonego w podświadomości. Po kilku dniach starań nasza podświadomość zawsze zabiera głos, podsuwając nam kolejne, niewygodne pytania i odpowiedzi – po co to robisz? Przecież nigdy wcześniej nie próbowałaś. Po co się do tego zmuszasz? Przecież zdecydowanie wygodniej było, zanim zaczęłaś realizować swoje postanowienie. I zazwyczaj wtedy się poddajemy.

Wielu światowej sławy psychologów zwraca uwagę na to zagadnienie w wypowiedziach odnośnie do samorealizacji i wewnętrznej determinacji. Aby wypracować w so-



bie nawyk, towarzyszącą nam bez względu na pogodę za oknem czy aktualny nastrój, potrzeba czasu. Czasu, wypełnionego przeciwstawianiu się swojej podświadomości, która ciągle zachęca nas do zaprzestania. Jeśli jednak upartą determinacją i żelazną siłą woli, dzień po dniu będziemy trzymać przy swoim, nasze działanie stanie się nawykiem. Przyzwyczajeniem, do realizacji którego będziemy mobilizować coraz mniej własnego wysiłku.

To naprawdę wielki krok - zdać sobie sprawę z ogromnego wpływu naszej podświadomości w codziennym życiu. Ale jeszcze większym jest zaplanowanie i podjęcie działań, mających na celu wcielenie naszych planów w życie, przeciwstawiając się jej.

Jak tego dokonać? Tu również przybywają z odpowiedzią ludzie, poświęcający większość swojego życia na poznawanie mechanizmów rządzących świadomością człowieka. Większość z nich preferuje strategię małych kroków.

Zapisując na kartce wielki cel, dopisz obok poszczególne kroki, które musisz podjąć, by go zrealizować. Cel bez pomysłów na poszczególne stopnie jego realizacji jest jak wojna bez strategii. Możemy domniemywać, że najpewniej skończy się porażką.

Należy rozłożyć go na czynniki pierwsze, rozplanować i podzielić, dopisując końcowe daty realizacji poszczególnym krokom. Sprawdza się to w każdej dziedzinie, począwszy od systematycznej nauki, realizacji własnego projektu, pisaniu pracy magisterskiej, kończąc na odchudzaniu, podejmowaniu ćwiczeń fizycznych czy zaprzestaniu palenia.

Skreślanie kolejnych etapów z listy daje wielką satysfakcję oraz mobilizuje do dalszego działania o wiele bardziej niż chaotyczne podejmowanie co raz to nowych sposobów na realizację naszego planu.

Dobry i przejrzysty plan to już połowa sukcesu. Drugą połowę stanowi uparte przeciwstawianie się podświadomości, by nie ulec jej pokusie i nie zaprzestać dążenia do wyznaczonego sobie kilka dni wcześniej celu. ■

MAGDALENA RYBACZEK

(Nie tylko) apteka dla aptekarza?

Podczas spotkania ze znajomymi nasza mnie refleksja. Rozmawiając z koleżankami kończącymi swoje (niemedyczne) studia dowiedziałam się o ich strachu przed przyszłością na rynku pracy i dezorientacją w kwestii wyboru przyszłego zawodu – brak pomysłu na siebie spędzał im sen z powiek. Wspomniana rozmowa wpawiła mnie w zaskoczenie, bo dopiero ona uświadomiła mi pewną pragmatyczną przewagę kierunku, na którym jestem. To tzw. „fach w rękę”, który mamy po ukończeniu kierunków medycznych. Zrozumiałam, że moje studia przygotowują mnie do konkretnej pracy w moim zawodzie i zdejmują ze mnie ciężar ślepego poszukiwania swojej drogi w życiu. Nie umniejszając oczywiście w jakikolwiek sposób wyborom innych ludzi, doszłam do wniosku, że cieszę się z tego, w jakim miejscu się znajduję.

Stereotypowo myśląc, powinnam widzieć przyszłą wersję siebie w aptece, czego nie uważam za złe rozwiązanie, ale mam świadomość, że możliwości jest znacznie więcej i we wszystkich mogę spełniać się jako farmaceuta. Jakie więc są inne perspektywy?

Zacznijmy od kariery naukowej. Pozostanie na uczelni jest dobrym rozwiązaniem dla osób szukających ciągłego rozwoju, lubiących wysiłek intelektualny. Oprócz uniwersytetów istnieją również inne ośrodki badawcze czy instytuty naukowo-badawcze gdzie przeprowadza się m.in. testy kliniczne leków. Praca naukowa jest trudnym, ale prestiżowym rozwiązaniem, które nie pozwoli na rutynę.

Dla lubiących pracę z ludźmi i interesujących się szeroko pojętym marketingiem odpowiednią może być praca w hurtowni farmaceutycznej, czy jako przedstawiciel medyczny. Znajomość działania leków, interakcji oraz ogólna wiedza medyczna z pewnością pomaga w sprzedaży leków i ułatwia kontakt z lekarzem czy właścicielem apteki. Wysokie kompetencje podnoszą profesjonalizm oferowanych usług.

W przemyśle również jest co robić. Praca przy nadzorze produkcji leków, monitorowanie badań klinicznych czy kontrola jakości leków to tylko jedne z wielu możliwości. Komputeryzacja produkcji jest w Polsce na początkowym etapie rozwoju, więc czynnik ludzki jest wciąż niezbędny.

Istnieją też samorządowe jednostki, w których możemy się realizować. Obowiązkami samorządu aptekarskiego (czyli Naczelnej oraz Okręgowych Izb Aptekarskich) jest reprezentowanie zawodu farmaceuty i obrona jego interesów. Stwierdza on również prawo do wykonywania zawodu i prowadzi rejestr farmaceutów. Inspektorat farmaceutyczny kontroluje wytwarzanie i obrót lekami, jest odpowiedzialny za wprowadzanie i wycofywanie produktów leczniczych, zezwala też na prowadzenie apteki. Obie wyżej opisane jednostki są miejscem dla osób lubiących pracę biurową.

Kolejną możliwością jest szpital. Apteki szpitalne to szerokie zagadnienie wymagające zwrócenia na nie uwagi.

Pole do rozwoju jest ogromne, obecnie farmacja szpitalna oraz kliniczna są w Polsce mało rozwinięte. Nie oznacza to jednak, że my, jako nowe pokolenie w środowisku, nie możemy w przyszłości na ten problem wpłynąć. Zapotrzebowanie na leki cytostatyczne, podawane do- lub pozajelitowo jest coraz większe, antybiotykoterapia w czasach postępującej oporności drobnoustrojów również jest sporym wyzwaniem. Te aspekty powinny zwiększać rolę farmaceuty w leczeniu pacjenta, więc pozostaje mieć nadzieję, że będzie miał on coraz większy wpływ na projektowanie farmakoterapii.

Apteka – wybór dla większości oczywisty zostawiłam na koniec. Niezbędne są tu: umiejętność pracy z ludźmi i duża doza empatii. Bardzo częste wśród studentów jest podejście, iż jest to ostateczność i zupełnie nieatrakcyjne miejsce pracy. Rzeczywistość mówi jednak, że większość absolwentów i tak właśnie w taki sposób realizuje się zawodowo. Farmaceuta to zawód zaufania publicznego, dlatego więc my sami takim podejściem mamy umniejszać jego rolę? Zjawisko opieki farmaceutycznej jest przecież obecne w opinii publicznej już jakiś czas i daje ogromne pole do rozwoju.

Jest kilka dróg, które możemy obrać po farmacji. Nietrudno zauważyć, że pójście niektórymi z nich wiąże się z wyprawą z Białegostoku, inne są jednak możliwe w naszym mieście. Na papierze każdy z tych wyborów brzmi jak bardzo prosty do zrealizowania, mam jednak świadomość, że nasz przyszły zawód stawia nam w aktualnym miejscu i czasie ogromne wyzwania. Nie zmienia to jednak faktu, że szczerze wierzę, że każdy z nas będzie mógł się w nim spełniać zgodnie ze swoimi predyspozycjami i takie myślenie chciałam powyższym tekstem przekazywać dalej. ■

PATRYCJA DAJNOWICZ
PRZEWODNICZĄCY
MŁODEJ FARMACJI BIAŁYSTOK



“Studia to nie tylko czas zaliczeń i egzaminów”



18 marca 2017 r. białostocki oddział PTSS Białystok świętował swoje 15-lecie. Jednym z wykładowców, którzy swoją obecnością uświetnili konferencję zorganizowaną pod hasłem “Dostępna Stomatologia”, była lek. dent. Martyna Zajkowska - absolwentka UMB, była wiceprezes PTSS Białystok. Na co dzień, oprócz pracy w gabinecie stomatologicznym współtworzy grupę “Lecz człowieka, nie chorobę.” Jak możemy przeczytać na oficjalnym blogu pisanym przez członków grupy - ich misją jest doskonalenie świadomej komunikacji z pacjentem i dzielenie się wiedzą na ten temat z innymi. O początkach grupy i swojej pracy w PTSS dr Zajkowska opowiedziała nam w kuluarach marcowej konferencji.



fot. Jacek Kutyla

Kacper Gałań: Jakie są Pani wspomnienia z lat spędzonych na naszym ukochanym UMB i jakie uczucia towarzyszą Ci podczas tej krótkiej wizyty tutaj?

Lek. dent. Martyna Zajkowska: Studia to nie tylko czas wytężonej zaliczeń i egzaminów, nabywania dojrzałości i określania siebie. Myślę, że to jeden z lepszych, jak nie najfajniejszych momentów w życiu każdego człowieka. Dla mnie takie właśnie okazało się 5 lat spędzonych na UMB i dlatego tak ogromną przyjemność sprawił mi powrót w jego mury po 5 latach. Ciekawym i cennym doświadczeniem była dla mnie możliwość stanięcia po drugiej stronie mównicy podczas konferencji z okazji tak wielkiego święta jakim jest 15-lecie PTSS w Białymstoku. Tym bardziej, że sama pełniłam funkcję wiceprezesa tej organizacji przez 3 lata. Konferencja zaskoczyła mnie wspaniałą, profesjonalną organizacją oraz wywarła duże wrażenie poziomem wykładów moich przedmówców - dr Agnieszki Pacyk oraz dr Michała Sobczaka, Prezesa Polskiej Akademii Stomatologii Dziecięcej. Niezwykle cieszy mnie fakt dużego zainteresowania komunikacją w życiu i karierze lekarza, a także fre-

kwencja oraz aktywność studentów w trakcie konferencji.

K.G.: Ma Pani za sobą kilka lat pracy zawodzie. Jak z tej perspektywy ocenia Pani to co dała Pani działalność w PTSS i co dzięki pracy w tej organizacji można osiągnąć?

M.Z.: PTSS to przede wszystkim okazja do lepszego poznania naszego zawodu na wszystkich płaszczyznach. Możliwość ciągłego szkolenia, nawiązywania kontaktów z innymi studentami ale też firmami działającymi w branży medycznej. To także miejsce do „wyżycia” się w kwestiach organizatorskich. Ponadto działalność w PTSS ułatwia późniejszy start w zawodzie.

K.G.: Kiedy zaczęła się Pani praca w grupie “Lecz człowieka nie chorobę”, która organizuje szkolenia i wykłady, jak ten na dzisiejszej konferencji? Jak wygląda Wasza codzienna współpraca?

M.Z.: Trzeba zacząć od tego, czym zajmuje się nasza grupa - jest to szeroko pojęta komunikacja lekarza z pacjentem, ale również lekarza z samym sobą. Za moich czasów studenckich nikt nie mówił o komunikacji z pacjentem. Nie było szkoleń na ten temat, w prasie medycznej trudno było znaleźć materiały na ten temat. Nie interesowało też to nas - studentów, prawdopodobnie po prostu nie mieliśmy pojęcia o istnieniu takiego problemu. Pamiętam jak na którejś konferencji PTSS występowała Justyna - szefowa agencji PR, która zaproponowała przeprowadzenie bezpłatnego szkolenia w tym zakresie. Jako wiceprezes PTSS zawsze uważałam, że im więcej różnorodnych szkoleń dla studentów tym lepiej. Szkolenie się odbyło i... otworzyło mi oczy. Nie tylko na to jak złożona jest komunikacja w życiu lekarza i człowieka (wbrew pozorom nie dotyczy tylko rozmowy i kontaktu z pacjentami), ale też na to, że bez tej wiedzy i odpowiedniego podejścia trudniej jest nam funkcjonować w lekarskim świecie. A przecież w życiu chodzi o to, żeby sobie je ułatwiać a nie utrudniać.

Szkolenia odbyły się w całej Polsce. Wzięło w nich udział ponad 100 wyjątkowych studentów. Dalszym etapem naszej pracy było stworzenie grupy, która przekazałaby tę wiedzę dalej i tak w 2010 roku powstała grupa “Lecz człowieka nie chorobę.” Początkowo było nas dwanaścioro. Wybrani z całej Polski, chcący rozwijać się poza sferą czysto zawodową. Już siódmy rok spotykamy się i szkolimy, by lepiej poznać siebie i pacjenta oraz pewniej prezentować się na rynku dentystów. Przeszliśmy szkolenia między innymi ze struktogramu, NVC oraz negocjacji. Prowadzimy bloga pod adresem www.lekarze.bridgehead.pl, na którym poruszamy tematy związane z komunikacją oraz codziennym życiem lekarza. Obecnie jesteśmy w trakcie wydawania ebooków. Gorąco zachęcam do lektury!

K.G.: Dziękuję bardzo za rozmowę oraz dzisiejszą wizytę na naszej uczelni. Zapraszamy częściej w nasze skromne białostockie progi! ■

Zgromadzenie delegatów

Na 38. Wiosenne Zgromadzenie Delegatów IFMSA-Poland czekaliśmy z niecierpliwością już od kilku miesięcy – po raz pierwszy w historii wydarzenie zostało zorganizowane przez oddział Białystok. Nic więc dziwnego, że dwunastoosobowy Komitet Organizacyjny pod wodzą Natalii Drobek i Mateusza Zarzeckiego dzielnie pracował i dołożył wszelkich starań, aby ugościć studentów z całej Polski w jak najlepszy sposób. Udało się!

Zgromadzenie Delegatów to najważniejsze spotkanie członków IFMSA-Poland. Odbywa się dwa razy do roku, wiosną i jesienią. Tym razem na trzydniowy zjazd 250 studentów ze wszystkich uczelni medycznych w kraju zawitało do stolicy Podlasia. W dniach 24-26 marca mieliśmy szansę wspólnie pracować nad rozwojem projektów, wymieniać pomysły i doświadczenia oraz debatować nad przyszłością naszego Stowarzyszenia.

Wydarzenie rozpoczęło się w piątek uroczystą Galą Otwarcia, która odbyła się w Aula Magna Pałacu Branickich. W trakcie Gali obecni byli przedstawiciele władz uczelni – Prorektor ds. Studenckich, prof. Adrian Chabowski oraz Prodziekan ds. nauki, dr hab. Anna Moniuszko-Malinowska, Przewodniczący Okręgowej Rady Lekarskiej, prof. Janusz Kłoczko, prof. Jolanta Małyszko, która wygłosiła niezwykle ciekawy wykład inauguracyjny oraz dr Janusz Janczukowicz, kierownik Centrum Edukacji Medycznej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, który przyjechał specjalnie po to, aby poprowadzić warsztaty w ramach sesji Programu Stałego ds. Edukacji Medycznej. Trzeba przyznać, że serce naszej uczelni wywarło ogromne wrażenie na naszych kolegach – wszyscy goście byli zachwyceni pięknem Aula Magna. Po ceremonii otwarcia odbyła się pierwsza sesja plenarna, w ramach której wszyscy uczestnicy zgromadzenia mogli wysłuchać sprawozdań z działalności władz stowarzyszenia w ostatnim czasie. Niewątpliwie najważniejszym momentem tego wieczoru było oficjalne przyjęcie do IFMSA-Poland dwóch nowych oddziałów: Kielc i Rzeszowa. Prezydenci nowo włączonych oddziałów nie kryli słów wzruszenia i zostali obdarowani gromkimi brawami. Ten moment na pewno zapamiętamy



na długo – jesteśmy szczęśliwi, że grono IFMSA-Poland wzbogaciło się o nowe jednostki właśnie w Białymstoku.

Sobota była dla nas dniem wytężonej pracy i licznych warsztatów. Tradycyjnie już odbyły się sesje dedykowane poszczególnym gałęziom działalności w IFMSA-Poland, nazywanych przez nas Programami Stałymi. Dodatkowo sesje te zostały wsparte merytorycznie przez zaproszonych przez komitet organizacyjny prelegentów, którzy poprowadzili warsztaty dedykowane poszczególnym programom stałym. Uczestnicy mieli okazję porozmawiać o tematach takich jak: opieka hospicyjna i paliatywna, medyczna marihuana, opieka nad pacjentem zakażonym HIV, podróże zagraniczne i jak się do nich przygotować, praca naukowa za granicą czy też błąd medyczny i klauzula sumienia. Część oficjalną obrad zakończyliśmy w trakcie popołudniowej sesji plenarnej, jednak nie był to oczywiście koniec naszych aktywności. Wieczorem udaliśmy się do oddalonego o kilka kilometrów od Białegostoku Folwarku Nadawki, gdzie mogliśmy w duchu folkloru wspólnie biesiadować. Jak przystało na prawdziwą polską zabawę zatańczyliśmy nawet poloneza. Imprezę okrzyknięto mianem najlepszego podlaskiego wesela.

Pomimo krótkiej nocy, związanej także ze zmianą czasu z zimowego na letni, w niedzielę rano dzielnie stawiliśmy czoło ostatniej części warsztatowej. Zgromadzenie Delegatów minęło w mgnieniu oka, jednak mamy nadzieję, że czas spędzony w Białymstoku na długo pozostanie w pamięci naszych kolegów, oczywiście jako najlepsze Zgromadzenie w historii. ■

ANNA CEPOWICZ



Primum: non nocere, Secundo: mieć co wspominać!

*Uniwersytet Medyczny w Białymstoku
„zawsze zostanie piękny i niezapomniany
jak pierwsze kochanie...”
//parafraza A. Mickiewicza//*

Wraz z nieubłaganiem nadchodzącym zakończeniem studiów moje uczucia z tym związane stają się zarówno coraz silniejsze, jak i bardziej różnorodne. Z jednej strony człowiek chciałby zacząć pracować w zawodzie, z drugiej się tego obawia. Oczekuje czegoś nowego, a jednocześnie już teraz odczuwa tęsknotę. Za czym?

Za tym, co składa się na studiowanie: zajęciami, nauczycielami, organizacjami, przyjaciółmi i znajomymi, życiem towarzyskim, Białymstokiem. Już na pierwszym roku przestało mnie dziwić, dlaczego moja Babcia zawsze powtarzała: „Studia to najpiękniejszy okres w życiu człowieka”. Oczywiście jeśli wybrany kierunek jest tym, co nas interesuje. Student to już nie dziecko czy uczeń, ale też nie osoba w pełni dorosła czy – bardziej prawidłowo – dojrzała. Student ma ogromną szansę, przywilej wręcz, by się rozwijać. Na różne sposoby i w różnych dziedzinach, nie tylko w tych stricte związanych z kierunkiem studiów.

Poniżej pragnę skupić się na możliwościach, jakie daje nasza uczelnia, a – jak sami się przekonacie – nie jest ich mało. Obecnie na UMB działa piętnaście organizacji studenckich, które cechuje ogromna różnorodność.

Część z nich jest przeznaczona dla konkretnych kierunków: *Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA-Poland oddział Białystok, Młoda Farmacja, Kreatywny Diagnosta Laboratoryjny, Polskie Towarzystwo Studentów Stomatologii* oraz *Innowacyjny Kosmetolog*. Szeroko pojętą działalnością naukową na każdym wydziale UMB zajmuje się *Studenckie Towarzystwo Naukowe*, w skład którego wchodzi Studenckie Koła Naukowe. Na uczelni można także rozwijać zainteresowania i umiejętności artystyczno-sportowe w ramach takich organizacji jak: *Chór UMB, SCR Radiosupel, Studencka Agencja Fotograficzno-Filmowa, Co Nie Co, Akademicki Związek Sportowy, Grupa BUM* oraz – rzecz jasna – *Młody Medyk Białostocki*. Działa również *Niezależne Zrzeszenie Studentów*. Nad wszystkimi studentami pieczę sprawuje *Samorząd Studentów UMB*.

Niezależnie od profilu danego stowarzyszenia w każdym z nich można rozwinąć umiejętności: organizacyjne, szkoleniowe, pracy w zespole, jak również zwiększyć własną kreatywność, co wyzwala: inicjatywę, aktywność, decyzyjność oraz kształtuje innowacyjność, odpowiedzialność, zdolność do kompromisu i empatii. Praca w organizacjach studenckich może również pomóc w doskonaleniu umiejętności praktycznych związanych z obranym kierunkiem studiów.

Z całego serca zachęcam do działalności w organizacjach już od początku studiów. Niech ogrom nauki oraz zrozumiała niepewność, a czasem wręcz strach przed nową, uczelnianą rzeczywistością nikogo nie paraliżuje! Zaangażowa-

nie się w zajęcia ponadprogramowe to nie tylko możliwość poznania nowych ludzi, nawiązania różnorodnych przyjaźni i kontaktów, rozwijania zainteresowań i nabywania doświadczeń, ale również... idealna odskocznia od nauki i stresu. Uczestnicząc w różnorodnych aktywnościach, nie będziemy mieć czasu na zamartwianie się. Zachęcam do rozeznania się w działalności nie jednego, a kilku stowarzyszeń, w zależności od naszych zainteresowań.

Druga kwestia, którą pragnę poruszyć, łączy się z organizacjami studenckimi. Chodzi o praktyki zagraniczne or-



ganizowane zarówno w ramach niektórych organizacji, np. IFMSA, jak również poprzez uczelnię, np. Program Erasmus, Dział Spraw Studenckich, Dział Projektów Pomocowych. Większość z nich poprzedza rekrutacja, w której brane są pod uwagę wyniki nauczania, jak również działalność w wyżej wymienionych organizacjach. W ramach IFMSA lub projektów unijnych, w których UMB bierze czynny udział, studenci mają szansę odbywać praktyki na całym świecie. Większość z nich jest dofinansowywana. Instytucję, w której chce się odbyć staż, często można znaleźć samemu, co niektórych pewnie na początku wystraszy, a co tak naprawdę otwiera jeszcze więcej możliwości. Im więcej miejsc się znajdzie i im więcej wiadomości się wyśle, tym większa szansa na znalezienie praktyki w nadzwyczajnym miejscu.

Oczywiście bariery językowe, finansowe, kulturowe i organizacyjne istnieją, ale da się je pokonać i nie powinny stanowić powodu do rezygnacji z udziału w tego typu projektach. Zagraniczna praktyka to niesamowite doświadczenie i wielka przygoda. A języka nigdzie nie da się szlifować tak dobrze jak za granicą – tam, gdzie trzeba się nim posługiwać.

W ciągu sześciu lat spędzonych na UMB angażowałam się w działalność wielu organizacji i wyjeżdżałam na praktyki wakacyjne. Gdybym mogła cofnąć się w czasie, nie zrezygnowałabym z niczego – wręcz przeciwnie, pewnie poszłabym na spotkania informacyjne jeszcze większej ilości stowarzyszeń. Jestem pewna, że bagaż doświadczeń, który w ten sposób zdobyłam, będzie mi służył w dalszym życiu – i to nie tylko zawodowym. ■

NATALIA TOBIASZ

MayDay !

As we just entered the May recess, and the weather seems to be kinder on us, many may wonder what is there to see around Białystok and the neighboring areas. Leaving out the most popular touristy spots in the centre of the city, such as the Branicki palace or Rynek, let's delve further and beyond the confines of city, and into the wilderness of Podlasie land. No need to look into international travel. Let's walk through the plenty of ways to spend your free time and discover the hidden wonders of the region.

Podlasie known for its largely unspoiled nature and unpolluted environment, rightly earned its name as the Green Lungs of Poland. A huge asset of the region are the four national parks, namely Białowieża, Biebrza, Narw and Wigry. Perfect for a leisurely afternoon would be a walk across the floating platforms and a footbridge built over the riverbeds and marshes of Narwiański National Park. Or a visit to the lavender fields in Dworzysk located in the heart on Knyszyna Forest. The fields are owned by a family who runs business selling a range of lavender-containing products such as cosmetics or honey. Another refreshing place on the list is Ziółowy Zakątek, a herbal garden on a farm in Koryciny which holds a collection of thousand herbs and plants.

While a springtime stroll in a national park will likely appeal to all the hiking enthusiasts, there is more to enjoy than just the landscape and brisk air. Among the activities you can engage in there are few particularly worth your time. How about rafting down the river, on a raft house, in the Biebrza National Park? The raft house can fit up to six people and is available for a week-long rental. It is equipped with bare necessities needed to survive on it for a couple of days, as you test the waters of the Biebrza river. It surely is a great idea for a weekend excursion for the adventurous. Alternative option would be to ponder the mystery of Podlasie's very own Stonehenge, or "power place", located in Białowieża Forest. This power place, or a monument of stones symmetrically arranged to create a circle,

is said to have the highest detected radiation in the entire park. Moreover, the electromagnetic radiation it emits oscillates at the same rate as a human body, what provides certain health benefits. Many visitors claim to have experienced an improved mood and clarity of mind. The history of the place is unclear, but it has been assumed it served as a place of worship of early Slavs. According to the legend, there was a spot somewhere deep in the woods where only the few chosen individuals would gather to use the power of the stones to fight their enemies and evil spirits.

As for the people who enjoy the nightlife and unconventional clubs, you must pay a visit to the Fantazja Club in Jaświły, a place surrounded by legends. Fantazja plays only disco polo, a music genre originating from Podlasie. The club frequently hosts prominent disco polo figures, among them, the undisputed king of disco polo and Białystok native, Zenek Martyniuk. While the locals probably see it as just a countryside party, foreigners might appreciate the uniqueness of the event. Fantazja is fifty kilometers away from Białystok, but the club offers a free transport bus service from the central bus station to the party venue. However, if you want to stay within a 2 kilometer radius from the city centre, you can always stop by the campus of Polytechnic University. Strengthen your interpersonal skills while engaging in conversations over beer. Commonly known among college students as "murki", the place attracts students from all the universities in town. Grab a disposable grill, something to drink, bring a friend and voilà.

The aforementioned places are just the few selected ones from among many, and are not the entirety of what Podlasie has to offer. I can say with confidence that once you set your foot outside the paved streets of city you will come to admire the beauty of this region. May these recommendations come in handy this May break, or serve as a guide to a successful weekend outing. ■

ANNA ALEKSANDRA GRĄDZKA



Kierunek: Grecja!



Czyżby Grecja, czyli Ellada, kojarzyła się ludziom jedynie z mitologią? Co łączy Grecję z licznymi kosztami na śmieci? Co mogą znaczyć tajemnicze zwroty „Ela!” czy „Siga”? Czy sałatka grecka jest naprawdę grecka? Wszystko to brzmi tajemniczo i intrygująco, dlatego też uchylę rąbka tajemnicy dotyczącej tego pięknego i słonecznego kraju, słynącego z oliwek i wina.

Każdy człowiek, szczególnie w ciągu trwania roku akademickiego marzy o wakacjach, morzu, chwili relaksu, pysznym jedzeniu oraz niezapomnianych chwilach. Żeby nieco odpocząć od codziennego zgiełku, udajmy się więc do Grecji. Jak wszyscy wiemy, w kraju tym językiem urzędowym jest język grecki, największa grecka wyspa to Kreta, zaś państwo słynie z turystyki. Jednak zwróćmy uwagę na takie elementy związane z Grecją, które nie są tak popularne. 80% terenów tego państwa zajmują tereny górskie, w związku z tym nie ma tu rzek nadających się do żeglowania, nad czym miłośnicy tego sportu bardzo ubolewają. Rekompensatą związaną z możliwością skorzystania z uroków położenia Grecji jest to, że z trzech stron oblewają ją morza: Jońskie, Egejskie, Śródziemne i Kreteńskie. Turyści zatem mają dużą możliwość wyboru, nad którym chcą odpoczywać. Jednak problemem, jak się wydaje, może być tutaj bariera językowa, gdyż grecki jest zaliczany do najtrudniejszych języków świata. Jest to związane z jego bogactwem, odmiennym alfabetem, wielością tych samych liter (brak zasad dotyczący użytkowania każdego z rodzaju), mnogością odmian, oraz co wydaje się najistotniejsze, dużą dynamiką wypowiedzi Greków. W związku z tym zdania są niezrozumiałe, i stąd rozmowa z Grekiem, bez użycia

rąk, staje się wręcz niemożliwa. Na świecie języka greckiego używa aż 12 milionów ludzi. Na szczęście, jak wcześniej wspomniałam, to kraj turystyczny, dlatego też rodowici mieszkańcy posiadają jakąkolwiek zdolność posługiwania się innymi obcymi językami, a ich temperament oraz życzliwość znacznie ułatwiają komunikację. Kolejną ciekawostką jest to, że w Grecji każda osoba, która ukończyła 18 rok życia, nie może zrezygnować z udziału w głosowaniach, wymaga tego prawo obciążające każdego obywatela.

W całej Grecji obowiązuje niepisany zakaz wyrzucania papieru toaletowego do muszli klozetowej. Dlaczego tak się dzieje? Powszechnie przyjętym powodem takiego stanu rzeczy jest słabo funkcjonujący system kanalizacyjny – rury odprowadzające nieczystości mają podobno zbyt małą średnicę i dlatego często ulegają zatkaniam. Dzisiaj już tak naprawdę nikt nie wie, czy papieru nie wrzuca się do toalety rzeczywiście przez problemy kanalizacyjne, czy po prostu wynika to z wieloletniego przyzwyczajenia. Natomiast turysta może być nieco zdziwiony, gdy zobaczy w miejscach odosobnienia tabliczkę z napisem: „Papieru nie wyrzucać do muszli!” i nie dotyczy to jedynie toalet publicznych, ale również domów prywatnych. Stąd tak duża ilość koszy na śmieci.

Grecy to naród bardzo żywiołowy, „szanujący pracę”, lubiący dobrze zjeść i korzystający z uroków życia. Na ulicach praktycznie zawsze panuje wrzawa i hałas. Temperament Greków szczególnie widoczny jest na rynkach i bazarach, gdzie każdy targuje się o ceny, produkty, ewentualnie bardzo głośno wyraża swoją aprobatę bądź zniesmaczenie. Należy też dodać, że właściwe życie Greków zaczyna się o zmroku.

Szczególnie mężczyźni spotykają się wtedy ze znajomymi w tawernach i przy muzyce uczta trwa do późnej nocy. Zjada się wówczas duże ilości pity, souvlaków, sałatki greckiej oraz wypija dzbany ouzo czy wybornego wina. Wspomniana sałatka grecka w kraju pochodzenia nazywana jest chłopską, a nazwę międzynarodową zyskała prawdopodobnie dzięki obcokrajowcom w związku z tym, że jest bardzo popularna w tym kraju a głównymi jej składnikami są feta i oliwki. Dzięki niezapomnianym walorom smakowym uważana jest za jedną z najwyśmienitszych przekąsek.

Wracając do przyzwyczajeń i mentalności Greków, nie sposób nie wspomnieć o poobiedniej sjeście, która jest „świętym” punktem dnia, którego nie można pominąć i który należy z godnością celebrować. Po takiej regeneracji nabiera się więcej sił, by wyjść na miasto i wyrażać swoje emocje do woli, zaś wieczorem, do późnych godzin nocnych, w towarzystwie przyjaciół cieszyć się życiem. Cóż więc znaczą okrzyki „Ela!” i „Siga!”? Ten pierwszy to wcale nie damskie imię, lecz zawołanie „chodź”. Często w ten sposób Grecy zachęcają turystów do podejścia do straganu czy wzbudzają zainteresowanie jakimś faktem. Natomiast kolejny zwrot należy już do tych, wyrażających grecką mentalność... „powoli, powoli, powoli”. Grecy wychodzą bowiem z założenia, że zdążą ze wszystkim, dlatego na spokojnie, pomału trzeba wszystko przemyśleć, potem odpocząć, jeszcze raz przemyśleć, nacieszyć się słońcem, a wtedy ewentualnie wziąć się do pracy. I to tylko w razie całkowitej nudy. Takie wyluzowanie nie raz przydałoby się studentom uczelni medycznych.

Najważniejsze, indywidualne święto w greckiej tradycji to imieniny. Obchodzi się je w dniu, w którym według kalendarza juliańskiego cerkiew czci pamięć świętego, którego imię się nosi. W imieniny solenizant odwiedzany jest przez rodzinę i znajomych, których wcześniej nie trzeba zapra-

zać. Dni, w które świętują osoby o tak popularnych imionach jak Konstantinos, Giannis, Eleni czy Giorgos są żniwem dla kwaciarni, cukierni czy tawern, do których Grecy zapraszają bliskich, aby tam wspólnie celebrować swoje święto.

Grecka służba zdrowia niestety pozostawia wiele do życzenia. Jak wszędzie i tu obowiązuje zasada „co zrobić, aby się nie narobić”, dlatego też złotym środkiem na różne problemy są niekończące się protesty. Podczas strajku nie ma możliwości pracowania, bo protest sam w sobie to już wysiłek. W rzeczywistości starsi lekarze mają potężną wiedzę i odpowiednie podejście do pacjenta, przy czym opiniując młode pokolenie, twierdzą, iż nie są to ludzie godni polecenia, ponieważ zbyt mało przykładają się do nauki na uczelniach wyższych oraz zbyt dużą wagę przywiązują do pieniędzy.

Za inną ciekawostkę związaną z medycyną można uznać historię z XX wieku, dotyczącą niewielkiej wysepki Spinalonga, położonej u wybrzeży Krety. Miejsce to było jedną z ostatnich w Europie kolonii, gdzie umieszczano trędowatych. W latach 1903 – 1957 przewożono tam chorych na trąd, zapewniając im opiekę socjalną i medycyną. Ostatni mieszkaniec Spinalongi, opuścił wyspę w 1962r., czyli pięć lat po śmierci ostatniego chorego. Dzisiaj ówczesna wyspa trędowatych jest popularną atrakcją wśród turystów odwiedzających Kretę – w sezonie łódki z Krety na Spinalongę kursują co pół godziny.

Tak więc myśląc o zasłużonym wypoczynku, warto jest zwrócić uwagę na interesujący kraj, jakim jest Grecja, gdyż słynie ona nie tylko z ciepłych mórz i wybornego jedzenia, ale również z bogactwa kultury i mnogości gorących dni w ciągu całego roku. ■

KATARZYNA CHARKIEWICZ

Solarium – czy warto z niego korzystać?

Żyjemy w klimacie, w którym lato trwa stosunkowo krótko, a ładnych i ciepłych dni jest niestety niewiele. Deszczowa jesień oraz długa zima powodują, że człowiek pragnie odrobiny słońca. Wobec tego pewna część społeczeństwa udaje się do solarium, w którym mogą się odprężyć i poprawić swój nastrój. Innym powodem, dla którego ludzie z niego korzystają, jest chęć uzyskania szybkiej opalenizny tuż przed okresem wakacyjnym. Jednak czy decydując się na seans w solarium podejmujemy właściwą decyzję?

Lampy zamontowane w solariach emitują bardzo duże ilości promieniowania UVA, które dociera głęboko, bo aż do komórek skóry właściwej działając przy tym silnie niekorzystnie na skórę. Odpowiedzialne jest ono za fotostarzenie, reakcje fototoksyczne i fotoalergiczne, zaburzenia pigmentacyjne oraz powstawanie nowotworów skóry – głównie czerniaka złośliwego. UVA w przeciwieństwie do UVB nie powoduje bolesności skóry, tym samym nie

ostrzega nas przed nadmierną ekspozycją. Z tego względu dużo bezpieczniejsze jest umiarkowane opalanie się na słońcu, gdzie natężenie promieniowania jest znacznie mniejsze. Aby opalanie w solarium nie niosło ze sobą aż tak dużego ryzyka należy przestrzegać kilku zasad. Warto zwrócić uwagę na czas eksploatacji zamontowanych lamp oraz ich rodzaj – bezpieczny poziom UVA to 0,3 W/m². Pod żadnym pozorem nie wolno korzystać z solarium codziennie, a co 2-3 tygodnie należy robić miesięczną przerwę. Szczególną ostrożnością powinny wykazywać się osoby o jasnej skórze i włosach, gdyż są bardziej narażone na rozwój nowotworu. Z solarium powinny zrezygnować osoby z chorobami układu krążenia, chorobami nowotworowymi, zaburzeniami hormonalnymi, a także kobiety w ciąży oraz miesiączkujące. ■

OLGA ZWOLIŃSKA

Elektroniczna półkula mózgu

Postaci Elona Muska prawdopodobnie nie trzeba przedstawiać. Twórca platformy płatniczej PayPal, programu SpaceX, połączeń Hyperloop, czy samochodów Tesla słynie z wielkich projektów napędzających światową technologię. Niedawno świat obiegła wieść, że Musk wkracza ze swoimi pomysłami na nowe terytorium.

I to nie były jakie! Podczas *Code Conference* w Dubaju miliarder zauważył, że jedyną szansą na nadążenie ludzkiego mózgu za rozwojem sztucznej inteligencji jest ingerencja w jego strukturę. Według jego teorii współczesny człowiek posiada niebywałe dotąd umiejętności. Może skomunikować się z kimkolwiek na świecie i porozmawiać z nim twarzą w twarz, znaleźć odpowiedź na niemal każde pytanie, błyskawicznie napisać do kogoś wiadomość. Jedynym ograniczeniem jest interfejs w postaci zmysłów. O ile jeszcze wzrok stosunkowo szybko odczytuje treść i przekazuje je do analizy, o tyle samo jej przetworzenie i „wyjście” w postaci np. naszych palców piszących odpowiedź na telefonie wymaga znacząco więcej czasu i jest mało wydajne. Stąd wzięła się koncepcja trzeciej warstwy cyfrowej w naszym mózgu, zaraz po korze i układzie limbicznym – korze sztucznej inteligencji.

Tym właśnie miałyby zająć się firma Neuralink, finansowana bezpośrednio z kieszeni Elona Muska. Projekt zakłada przeznaczyniową instalację samointegrującej się koronki neuronowej. Miałyby ona na początku zastępować funkcję utraconych, np. w wyniku udaru funkcji mózgowia. Mogłyby też zastępować neurony istoty czarnej w produkcji dopaminy w chorobie Parkinsona albo w leczeniu ciężkich stanów depresyjnych. Medyczne zastoso-

wanie jednak stanowi przedtakt do rozszerzenia zdolności naszego umysłu do formułowania myśli, a zwłaszcza przetwarzaniu ich z języka cyfrowego na uniwersalny.

Elektryczna siatka aplikowana przeznaczeniowo nie jest niczym nowym. Zespół pod kierownictwem Charles’a M. Liebera z Uniwersytetu Harvarda w sierpniu 2015 roku opublikowała w prestiżowym czasopiśmie *Nature* wyniki swoich badań, w których osiągnięto integrację takiej siatki z mózgiem myszy, niemal zupełnie bez efektów ubocznych. Również sterowanie czynnościami nie jest nowością. Już w 2004 roku firma BrainGate umożliwiła w USA pacjentom z paralizem czterokończynowym pisanie maili, korzystanie z komputera czy nawet wypicie kawy za pomocą sterowanego za pomocą implantu mózgu. Czy zatem romans dotychczasowych zdobyczy nauki i technologii z determinacją i wizją Elona Muska, znanymi z jego innych projektów, okaże się związkiem idealnym? Według twórcy Tesli – Vanity Fair, *od przełomu w rozwoju interfejsu mózgu-maszyna dzieli nas jakieś cztery, pięć lat*.

To znakomita okazja, by za rozwojem technologii informatycznych szło jej zastosowanie w medycynie, nie tylko w diagnostyce. Podobieństwo działania mózgu i systemów cyfrowych może okazać się kluczem do powstania samointegrujących się implantów przejmujących utracone funkcje, czy też implikujące nowe umiejętności. W dodatku aplikowanych w sposób prostszy, niż wymiana baterii w najnowszych smartfonach. ■

MATEUSZ JANKIEWICZ



autor: Katarzyna Król