



Dodatek do Gazety AMG

Remedium



Kilogram pamięci na miejscu poproszę




Ekonomia po stronie pacjenta
Jeden dzień z życia komórki
Motywatory na medyczną chandrę

Remedium



facebook.com/remedium.gumed

Polub nas na 

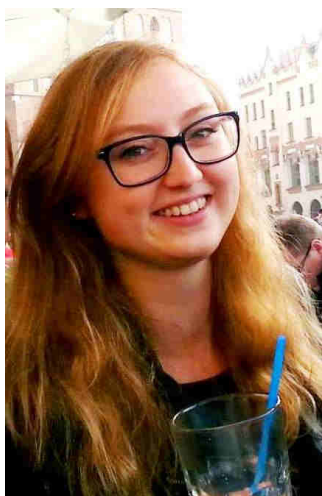
Redakcja zastrzega sobie prawo niewykorzystania materiałów niezamówionych, a także prawo do skracania i adiacji tekstów oraz zmiany ich tytułów. Wyrażane opinie są poglądami autorów i nie zawsze odzwierciedlają stanowisko redakcji oraz Uczelnianego Samorządu Studenckiego.

W TYM NUMERZE:

Remedium



Świąteczne szaleństwo	2
Życzenia świąteczne	3
Kilogram pamięci poproszę	4
Medyczna podróż po świecie	6
Jeden dzień z życia komórki	8
Ekonomia po stronie pacjenta	10
Mak? O tak! Kiedy, dlaczego i jak?	12
Ciekawostki naukowe	14
Pod choinkę kup Pan płytę	15
Lekcja czego?	18
Subiektywne motywatory	19
W Rytmie Medyka - powiew świeżości	21
Demokracja akademicka	22



Wiktoria Filipkowska
redaktor
prowadząca
Remedium

Świąteczne szaleństwo

*P*ędzi, pędzi kulig niczym błyskawica.
Hej, porwali te panny prosto od Kmicica!

Tak, tak, to już grudzień! Niesamowite, jak szybko przyszedł w tym roku. Znajomi z Białegostoku już meldują o śnieżnych opadach we wschodniej Polsce. Na GUMedzie niestety (bądź stety) ani śnieg, ani nawet sam grudzień nie były jednak tak szybkie jak sztuczne choinki w galeriach handlowych czy czekoladowe Mikołaje w supermarketach, które co roku widzę coraz wcześniej. Czyż to nie jest niepoważne? Oczywiście jest fakt, że w dobie dzisiejszej globalizacji święta Bożego Narodzenia bardzo rzadko mają charakter czysto duchowy. Są raczej przesycone komercjalizmem, którego jadowite kły wznajają się w ich magię, pompują je do granic wytrzymałości niczym balonik, który jeszcze krótka chwila i

pęknie, po czym wyciskają z nich wszystkie możliwe soki, jak z zanurzonej głęboko w wodzie gąbki. Niby jest tego więcej, niby trwa to dłużej, a jednak coś ucieka, czegoś brakuje w tej doskonalszej wersji. To napawa mnie lekkiem pesymizmem.

Jeśli kogoś dopadłaby taka przygnębiająca myśl, część zapewne od razu postawiłaby diagnozę i zrzuciła wszystko na pogodę oraz obniżenie nastroju z powodu niedoborów słońca i krótszego dnia. Można też doznać takiego stanu z okazji powrotu do obowiązków studenta (nauka i takie tam). W takim przypadku mamy dla Was kapitalną propozycję – motywatory na medyczną chandrę. Sami oceńcie czy i Wam poprawią humor. Polecamy w zestawie z kocykiem na kolanach i czekoladą w zasięgu ręki, zwłaszcza jeśli pogoda za oknem ewidentnie nie życzy sobie naszej obecności na zewnątrz.

Jeśli natomiast już tęsknicie za letnimi wożami i odrobiną egzotyki, na pewno spodoba Wam się nasz cykl artykułów pt. *Medyczna podróż po świecie*. Poszperaliśmy w archiwach, odczytaliśmy trochę malowideł skalnych i oto powstał pierwszy z nich. W tym numerze odwiedzamy Amerykę Łacińską. Co lepsze: tabletki czy może jednak koktajl z peruwiańskich żab?

Redakcja: Joanna Chelmieniewicz, Aleksandra Wierzba, Małgorzata Rządowska, Sylwia Lipińska, Anna Ostapko, Izabela Majkut, Kalina Jagodzińska, Jacek Feliga, Łukasz Budyńko, Dymitr Rychter, Damian Świeczkowski, Przemysław Waszak, Wiktoria Filipkowska (redaktor prowadząca)

Stali współpracownicy: Anna Kluk, Piotr Łukasiewicz, Marianna Rogowska

Korekta: Joanna Śliwińska, Jolanta Świerczyńska-Krok

Pomoc techniczna: mgr Tadeusz Skowrya

Zdjęcia: materiały autorów, www.sxc.hu,

Okładka: Agnieszka Borowska

Remedium stanowi dodatek do *Gazety AMG*

Redaktor naczelny *Gazety AMG*: prof. Wiesław Makarewicz

Życzenia Świąteczne



Święta tuż tuż!

Z tej okazji życzymy Wam

*mnóstwa spełnionych życzeń,
samyh powodów do radości,
dużo rodzinnego ciepła, by naładować akumulatory
na kolejny rok pełen wyzwań
oraz przyjemnej lektury RemediumM :)*

Redakcja RemediumM

Kilogram pamięci na miejscu poproszę...

Niech ktoś zatrzyma wreszcie świat, ja wysiadam... –
tak przed laty śpiewała Anna Maria Jopek.

Osobiście wcale się jej nie dziwię. Od szaleńczej przejażdżki na karuzeli zwanej życiem może zakręcić się w głowie, a czasami nawet zemdląć. Lecz co powiedziałaby dzisiaj, gdyby przyszło jej wieść życie w naszej, na pewno jeszcze szybszej i bardziej intensywnej niż 15 lat temu rzeczywistości? Porozmawiajmy o pamięci. Zapraszam Was w podróż w głąb ludzkiego umysłu...

Kiedyś tydzień chodzenia za pługiem po polu dostarczał tylu pobudzeń, ilu teraz doświadczamy podczas 15-minutowej jazdy samochodem przez miasto.



Aleksandra Wierzbę
II rok, kierunek lekarski,
redakcja *Remedium*

Wraz z nieprawdopodobnymi i niekwestionowanymi błogosławieństwami cywilizacji, których wymieniania tutaj sobie oszczędzę, zostaliśmy obdarowani równie wielkim przekleństwem nadmiaru zajęć, informacji, hałasu, sztucznego oświetlenia, aplikacji, elektronicznych gadżetów... Generalnie bodźców, które raz po raz bombardują nasze zmysły różnorodnością pobudzeń.

Świat poszedł do przodu, my – ludzie – również, jednak nie na tyle, by nadążyć. Biedne nasze umysły, które w tym chaosie niewiele mają czasu na wytchnienie. Kiedyś tydzień chodzenia za pługiem po polu dostarczał tylu pobudzeń, ilu teraz doświadczamy podczas 15-minutowej jazdy samochodem przez miasto. Jak sobie z tym radzić?

Skoro świat przyspieszył możemy albo sprawić, by zwolnił, albo.. samemu przyspieszyć kroku. Skoro wciąż ulepszamy i podnosimy parametry naszego sprzętu elektronicznego, dlaczego nie zrobić tego samego z naszym osobistym komputerem – mógłbym? Proste w teorii, trudniejsze w praktyce?

Chcecie wiedzieć, gdzie kupić oprogramowanie?
To czytajcie dalej.

Jednym z nowszych, a według mnie równocześnie bardziej kontrowersyjnych, trendów jest moda na farmakologiczne wspomaganie funkcji poznawczych mózgu. Jak to zwykle bywa i ten trend nadchodzi do nas z Zachodu, a ściślej ze Stanów Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii. I nie jest on wymysłem półświatka przestępczego ani zajęciem pospolitych narkomanów na nudne popołudnie, tylko praktyką coraz częściej obecną na uczelniach wyższych. Zarówno wśród studentów, jak i kadry akademickiej. Statystyki donoszą, że 30% amerykańskich studentów i pracowników uczelni wyższych wspomaga się już w ten sposób.

Leki należące do tzw. *professor's little helper* takie jak modafinil, metylofenidat czy leki przeciwdrożdżycowe nie są im obce. Takie środki wspomagające pamięć (zwane prokognitywnymi) mogą działać na wiele sposobów, m.in. poprzez zwiększenie czujności, a zmniejszenie senności; zwiększenie motywacji; działanie relaksujące psychicznie; wpływanie na tworzenie, przechowywanie i wyszukiwanie engramów, czyli śladów pamięciowych.

Wszyscy lubimy szybkie rozwiązania, proste sposoby i pokuszę się o stwierdzenie, że żadne z nas nie wzgardziłoby „kilogramem pamięci na miejscu”. Jednak bezpieczeństwo stosowania większości z tych środków, obwarowania prawne ich dotyczące, o aspektach etycznych nawet nie wspominając, wciąż

Stan pamięci zależy od ogólnego stanu funkcji mózgu, jego odżywienia, poziomu czuwania i stanu komunikacji między neuronami, więc możemy ulepszać go przez wpływanie na te elementy łącznie i na każdy z osobna.

stanowią otwarte pole do płomiennej debaty.

Na całe szczęście psychofarmakologia to nie jedyny ratunek dla zapracowanego umysłu. W zachowaniu sprawności intelektualnej ważne jest przede wszystkim wspomaganie plastyczności mózgu, czyli zdolności do przebudowy sieci neuronalnych. Z mniej drastycznych oraz legalnych sposobów bardzo często wymieniane są: zbilansowana dieta (tutaj zaskoczenie, bo krótkotrwałe głodówki mają sprzyjać długowieczności i pogląd ten posiada już naukowe podstawy w badaniach nad genem długowieczności *si-21*), aktywność fizyczna (ruch powoduje większą aktywność genu dla neurotrofiny BDNF), ćwiczenia i trening umysłu, np. w formie urozmaiconego środowiska (którego nam przecież na studiach nie brakuje). W momentach zmęczenia umysłu nie należy również kategorycznie odrzucać bardzo banalnych sposobów jego usprawnienia. Stan pamięci zależy od ogólnego stanu funkcji mózgu, jego odżywienia, poziomu czuwania i stanu komunikacji między neuronami, więc możemy ulepszać go przez wpływanie na te elementy łącznie i na każdy z osobna. Poza sposobami natury psychofizycznej jak relaks, prysznic czy drzemka, które podnoszą nasz stopień czuwania, na co dzień stosujemy również wiele środków chemicznych, może nawet nie do końca zdając sobie z tego sprawę. Popularnymi stymulantami wszechobecnymi w naszym życiu są kawa, herbata czy Coca Cola.

Dla niektórych również wypalenie papierosa, czyli wziewne spożycie nikotyny. Należy pamiętać jednak, że oprócz oczywistej szkodliwości palenia, wpływa ono negatywnie również na sprawność umysłową. Osobę nawykłą do poprawiania swojej koncentracji papierosem, głód nikotynowy może paradoksalnie najść w sytuacji, w której będzie ona potrzebowała największej sprawności i skupienia, a jedyna rzecz, na której będzie potrafiła się skupić, to wyszukanie miejsca na zapalenie. Dodatkowo palacz regularnie zmniejsza sobie dopływ tlenu do komórek, gdyż obecny w dymie tlenek węgla wiąże się nieodwracalnie z hemoglobina biorącą udział w jego transporcie, a jak już wspominałam wyżej, jednym z kluczowych elementów zachowania sprawności umysłowej jest odpowiednie ukrwienie mózgu.

W okresach wyętej pracy umysłowej, gdy ilość informacji do przyswojenia szybuje w górę, nie polecam Wam również, Koleżanki i Koledzy, wiązania przesadnych nadziei z tak uwielbianą przez wielu kawą. Wprawdzie przyspiesza ona wykonywanie przez nas pewnych czynności, jednak potwierdzone zostało, że popełniamy wtedy statystycznie więcej błędów. Potraktowałabym ją raczej jako sposób na podniesienie czujności i odgonienie senności, ale nie na ułatwienie zapamiętywania.

Nikogo nie trzeba upewniać w tym, że witaminy stanowią nieodłączny element zdrowej i zbilansowanej diety i są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dotyczy to również zachowywania sprawności procesów myślowych. W eksperymentach na zdrowych zwierzętach oraz ludziach, badacze wykazywali pozytywny wpływ na pamięć takich witamin jak witamina B1, B3, B5 (konieczna by przemienić cholinę w ACh), B6 (potrzebna do syntezy wielu neuroprzekazników), B12 (przyspieszająca uczenie u szczurów), a także przeciwutleniacze takie jak witamina C czy E, zapobiegające procesom niekontrolowanego utleniania w tkankach, które stanowią krytyczny element starzenia komórkowego.

W artykule starałam się pobieżnie przedstawić różne podejścia do zwiększania sprawności intelektualnej. Oczywiście, nie wyczerpuje on tematu. Zainteresowanych odsyłam do książki prof. Jerzego Vetulaniego *Jak usprawnić pamięć* oraz jego wywiadu dla *Charakterów* z czerwca 2014 roku zatytułowanego *Tabletka dla głowy*.

Wybór najlepszego sposobu na ulepszenie swojej sprawności intelektualnej należy tylko i wyłącznie do Was i Wam również zostawiam ich moralną ocenę. Jednak przed podjęciem decyzji warto bliżej zapoznać się z tematem, rozważyć wszystkie za i przeciw oraz spróbować odnaleźć w tym wszystkim złoty środek, by starając się sobie pomóc, nie zaszkodzić sobie samemu i cieszyć się zdrowiem przez wiele lat.

Źródło:

Vetulani Jerzy. *Jak usprawnić pamięć*. Kraków: Wydawnictwo Platan, 1993. ISBN 83-85222-27-8. Schmeisser S1, Priebe S, Groth M, Monajembashi S, Hemmerich P, Guthke R, Platzer M, Ristow M. Neuron ROS signaling rather than AMPK/sirtuin-mediated energy sensing links dietary restriction to lifespan extension, *Molecular Metabolism*, 14 lutego 2013 r. Mang CS, Snow NJ, Campbell KL, Ross CJ, Boyd LA. A single bout of high intensity aerobic exercise facilitates response to paired associative stimulation and promotes sequence-specific implicit motor learning, *Journal of Applied Psychology*, 25 września 2014 r.

Vetulani Jerzy. *Tabletka dla głowy*. Rozmowę przeprowadziła Dorota Krzemionka. *Charaktery*, 2014, nr 6 (209), s. 60-65.

Medyczna podróż po świecie

Liczne odkrycia naukowe i najnowsze technologie, z których korzystają lekarze, raczej nie są znane mieszkańcom Amazonii, syberyjskiej wsi czy afrykańskiej pustyni.

Często też zdarza się tak, że konwencjonalne metody leczenia przegrywają z silnym przywiązaniem do wiary, oryginalnymi sposobami uzdrawiania czy rytuałami przekazywanymi z pokolenia na pokolenie. Nic więc dziwnego, że takie praktyki lecznicze, które stosowane były przez wieki i zostały silnie zakorzenione w tradycji niektórych społeczności przetrwały do dzisiejszego dnia, a w mentalności ludzi są skuteczniejsze od znacznie młodszej prawdziwej medycyny. Zastanawialiście się co robi człowiek w obliczu choroby, kiedy może zaufać wyłącznie swoim zmysłom, naturze i zdobywanemu doświadczeniu? Czy naprawdę znachor, szaman czy wiejska szeptucha wiedzą lepiej co jest dla nas dobre? Zapraszam więc na małą podróż dookoła świata – podróż po świecie medycyny alternatywnej, paramedycyny. W tym numerze *Remedium* wybierzemy się do Ameryki Łacińskiej.



Joanna Chelmieniewicz

II rok, kierunek lekarsko-dentystyczny,

redakcja *Remedium*



Koktajl z peruwiańskich żab

Wywar z białej fasoli, kilka łyżeczek miodu, duża szczypta sproszkowanej maki, kawałki aloesu i kilka żab. Żaby należy obedrzeć ze skóry i wypatroszyć. Wszystkie składniki dokładnie zmiksować. Napój spożywać codziennie, najlepiej o poranku. Oto przepis na koktajl z żab, który można nabyć na peruwiańskich targach za cenę około 90 centów. Jednak okazuje się, że to nie płazy są tu wyjątkowym składnikiem, a maka. Ten bulwiasty korzeń ma bowiem wiele leczniczych właściwości. Rośnie on wyłącznie w najwyższych partiach peruwiańskich gór, hodowany jest od ponad 2 tysięcy lat i doskonale znany najstarszym mieszkańcom Andów. Korzeń można spożywać pod różnymi postaciami – na surowo, gotowany z mlekiem, jako dżem, a także jako napój alkoholowy. W formie sproszkowanej maka zachowuje swoje naturalne dobroczynne właściwości, nawet do 7 lat. Dzięki temu obecnie możemy nabyć ją nawet w polskich aptekach w postaci kapsułek. Liczne badania wykazały, że roślina ta posiada niezbędne węglowodany, białka, kwasy tłuszczowe (palmitynowy, oleinowy,

linolenowy) i alkaloidy (makaina, makaridyna, lepidyli-na A i B). Ponadto jest bogata w żelazo, wapń, cynk, mangan oraz w liczne witaminy: A, B₂, B₆, C, E, T. Maka jest nazywana potocznie peruwiańska viagra. Znalazła głównie zastosowanie w terapii zaburzeń układu rozrodczego. Poprawia sprawność seksualną mężczyzn i pomaga uporać się z problemami z prostatą. U kobiet zwiększa płodność i minimalizuje dolegliwości związane z menopauzą, działa na przysadkę mózgową, co pozytywnie wpływa na utrzymanie odpowiedniego stężenia progesteronu i luteiny. Regularne spożywanie wzmacnia dodatkowo pracę umysłu, pomaga uporać się ze zmęczeniem, wzmacnia organizm i poprawia wydolność fizyczną. Rośliną tą zainteresował się także przemysł kosmetyczny – podobno doskonale sprawdza się w zachowaniu odpowiedniego nawilżenia naszej skóry. Stosowana jest również w leczeniu astmy i zapalenia oskrzeli. Nierzadko znajdziemy ten korzeń w diecie sportowców czy astronautów NASA. To tylko niektóre z licznych korzystnych właściwości tej rośliny. Jedynie osoby cierpiące na nadciśnienie powinny na nią uważać. Na zakończenie, maka podobno w smaku przypomina cukierki toffi.

Naturalny rentgen

W kulturze Inków i ich spadkobierców świnka morska funkcjonuje nie tylko jako codzienny przysmak, ale

także jest zwierzęciem niezwykle szanowanym i wykorzystywanym do różnych rytuałów. Do dziś istnieje pewna praktyka lecznicza, która zasługuje na wyróżnienie. Znachor wybiera gryzonia o takiej samej płci co chory i początkowo odmawia nad nim modły. Następnie pociera świniką całe ciało badanego, zaczynając od głowy. Podczas tej czynności powinna ona zdechnąć. Ponoć oznacza to wyciągnięcie dolegliwości i klątw z organizmu osoby, która poddała się temu obrzędowi, chociaż świadczy także o wielkości problemów ze zdrowiem. Później „lekarz” obdiera zwierzę ze skóry i dokładnie analizuje jego wnętrze, których wygląd ma doskonale odwzorowywać stan chorego. Aby ulżyć pacjentowi w cierpieniu, powinien on przespać noc z pakunkiem na klatce piersiowej, w której znajdują się wnętrze, ziola i inne tajemnicze detale. Rano paczka, która miała pochłonąć całą negatywną energię, zostaje bardzo szybko wynoszona z domu i rytualnie palona. Ciało świnki jest zaś zakopywane z czcią w odpowiednim miejscu i poświęcane bogom.

Żabia szczepionka

Wśród amazońskich plemion od tysięcy lat stosowana jest terapia Kambô, podczas której jako szczepionkę wykorzystuje się wydzielinę skórną tropikalnej żaby *Phyllomedusa Bicolor*. Jad zbiera się delikatnie drewnianym patyczkiem, po czym płaz bez żadnego urazu jest puszczany wolno. Zwierzęta te traktuje się z szacunkiem i nie krzywdzi się ich, ponieważ mogłoby to urazić duchy przodków i ściągnąć ich gniew. Wysuszoną szczepionkę można przechowywać przez jakiś czas, jednak przed użyciem należy rozrobić ją z wodą, a najlepiej ze śliną szamana. Terapia powinna obejmować co najmniej trzy seanse, w odstępie maksymalnie 28 dni (jednej fazy księżyca). Należy ją przeprowadzać po okre-



resie postu. Osobie, która poddaje się temu zabiegowi, przykłada się rozżarzony patyk do ramienia w kilku miejscach. Następnie małe oparzenia są rozdrapywane, a w powstałe ranki aplikuje się jad. Działanie toksyny rozpoczyna się niemal natychmiastowo. Serce zaczyna bić szybciej (nawet do 250 uderzeń na minutę), występuje zwiększona potliwość, pojawia się opuchlizna utrudniająca oddychanie. Następują także zawroty głowy i zaburzenie widzenia. Krótkotrwałe obfite wymioty świadczą o oczyszczeniu zarówno fizycznym, jak i duchowym. Wszystko po to, by po kilkunastominutowej męczarni, poczuć przyływ energii, siły, odczuć dobre samopoczucie, poprawić koordynację psychoruchową i koncentrację, wspomóc pracę umysłu. Długotrwałe efekty tej praktyki to poprawa odporności i wyostrenie zmysłów, które są niezbędne mieszkańcom amazońskiej puszczy. Żabia

wydzielina zawiera wiele silnych peptydów i alkaloidów, między innymi tachykininę - pobudzającą komórki nerwowe, odpowiedzialną za reakcje behawioralne, oraz dermorfinę - opioid o właściwościach przeciwbólowych i rozkurczowych. Obecnie terapię Kambô stosuje się także w alternatywnym leczeniu reumatyzmu, wczesnego stadium AIDS, depresji, choroby Parkinsona.



Amazoński medykc

Według wierzeń mieszkańców Amazonii przyczyną wszelkich chorób jest utrata opieki bóstwa. Najważniejsze jest więc uleczenie duszy, bo bez zdrowej duszy, nie można pomóc ciału. W takich przypadkach nieść ulgę może wyłącznie curanderos, czyli indiański uzdrowiciel. Jest to osoba otoczona niezwykle szacunkiem w społeczności plemiennej, nie tylko ze względu na ważną honorową funkcję, ale także ze względu na fakt, że jest ona łącznikiem pomiędzy światem żywych i martwych. Szaman zdobywa swoją wiedzę od najmłodszych lat życia i często zostaje nim ktoś, kto w dzieciństwie przejawiał magiczne zdolności lub sam doświadczył cudownego ozdrowienia. Curanderos, poza metafizycznymi praktykami, doskonale znają się na ziołolecznictwie. W trakcie uzdrawiania często spożywają duże ilości alkoholu i roślin, grzybów halucynogennych, które pomagają im wejść w trans i nawiązać kontakt z duchami. Niejednokrotnie w stan odurzenia wprowadza się także chorego, po to, by wspólnie dokładniej określić przyczynę cierpienia i zdobyć od duchów poradę dotyczącą kuracji. Istotną rolę pełnią również icaros, czyli szamańskie pieśni. Każdy curandero ma swoje własne melodie, które śpiewa podczas rytuałów i uzdowień. Jednak w osiągnięciu metafizycznego transu niewątpliwie pomaga ayahuasca - wywar ze świętych roślin. Podstawą tego napoju są: „pnące duszy” *Banisteriopsis caapi* oraz liście chacruny *Psychotria viridis*. Pierwsza roślina zawiera substancje psychoaktywne, takie jak harmalina i harmalina - inhibitory MAO, które spowalniając metabolizm serotoniny i dopaminy (a także DMT), wywołują natychmiastową poprawę nastroju. Druga natomiast, ma w swoim składzie indolowe alkaloidy, w tym DMT (dimetylotryptaminę), odpowiedzialną za efekt psycho-deliczny i enteogeniczny. Współczesne badania nie wykazały jednoznacznie by wywar ayahuasca posiadał właściwości uzależniające i obecnie stosuje się go także w nielicznych ośrodkach leczenia narkomanii i alkoholizmu. Praktyki medyczne w dżungli są więc silnym połączeniem wiedzy na temat otaczającej natury oraz świata pozazmysłowego i tajemniczych praktyk.

Jeden dzień z życia komórki

Czasem chciałbym to wszystko skończyć...

Nie myśleć o przyszłości ani o przeszłości. Dlatego rzucam się w wir obowiązków i zapomnienia. Ale Wy przecież nic o mnie nie wiecie. Nazywam się Haem. Mam siedemdziesiąt cztery dni i chcę już to wszystko skończyć. Jakaś obca krwinka powiedziałaaby: *Haem, masz wszystko! Czego Ci jeszcze brakuje!?* Ale ja powiem Wam, życie to jeden wielki wirus, niebezpieczny i w dodatku teoretycznie martwy. Jestem niedocenionym poetą, niedościgłym taksówkarzem i wiecznym samotnikiem... Tęsknota zabija mi serce. Ale czy na pewno jesteście gotowi, by wysłuchać mojej opowieści?

Dzień za dniem płaczą się, tworząc włókna mego życia. A uwierzcie, erytrocyt (taki jak ja) ma bardzo ciężkie życie. Już kiedy byłem mały i mieszkalem w szpiku kostnym, poznałem gorzki smak rozstania. Utraciłem Jądro – mojego najlepszego przyjaciela z czasów dzieciństwa. Wiedząc, że już nigdy go nie zobaczę, czasem mam chęć utopić się w osoczku. Ale ciśnienie każe płynąć dalej, zamknąłem więc już ten rozdział. Niestety, w miłości szczęście również jest mi obce. Byłem w kilku związkach, lecz nietrwałych. Wydaję mi się, że były ze mną tylko dla hemoglobiny – w świecie ludzi jej odpowiednikami są zielone papierki. Nawet teraz wspominam czule Oxygenę, jej bezbarwne usta... Dlaczego musiałaś mnie zostawić, Oxygeno!? Jednak nie o bólu i tęsknocie miałem Wam opowiedzieć. Wprost przeciwnie. Opowiem Wam o dniu, w którym pierwszy raz uwierzyłem, że wszystko może się odmienić. O dniu, w którym nadzieja objęła mnie skrzydłami i choć na chwilę pozwoliła zapomnieć.

Był to pięćdziesiąty pierwszy dzień mojego życia. Właśnie wypływałem z lewej komory serca, gdzie ruch był najsilniejszy. Moim pasażerem był niejaki Oxy. Jego życzeniem było, bym zawiózł go do Mięśnia Płaszczkowatego, na osiedle Poprzecznie Prązkowane. Miły gość. Bardzo do-



Małgorzata Rządowska

I rok, elektroradiologia,
redakcja *Remedium*

brze mi się z nim rozmawiało do momentu, gdy w aorcie nie wyrobiłem na zakręcie. Uderzyłem w jakiś erytrocyt, ale nie zbyt mocno. Nazwałbym to lekką stłuczką, ale ten bezjadrowiec mówił inaczej! Wezwał władzę, oskarżając mnie, iż z mojej winy zgubił hemoglobinę i swojego pasażera! Zostałem zatrzymany. Z leukocytami należy postępować ostrożnie. Trzeba wiedzieć na co można sobie pozwolić. Jednemu wystarczy pokazać swój aglutynogen, a drugiemu nie. Na szczęście tamtych to wystarczyło. Gdyby były jeszcze jakieś problemy, niech mnie żelazo święte broni, polałaby się krew!

Podczas dalszej drogi rozmawiałem z Oxy o życiu. Nie uwierzcie, ale powiedział mi, że nigdy nie miał przyjaciela. To nawet ja go kiedyś miałem. Był nim nie tylko Pan Jądro, ale także pewien limfocyt. Niestety, dawno go nie widziałem. Te krwiobieg są tak duże... Przypominają mi miasta, w których zagubione dusze nigdy się nie odnajdą. Powiedziałem mu to, lecz

on dalej wpatrywał się w pulsujące tętnice. Doszedłem do wniosku, że już zawsze będę sam. Nigdy nie usłyszę czułych słów, które szeptałaby mi ukochana ani plusku osoczka, w którym bawiłyby się moje dzieci... Wstyd mi się przyznać, ale po utracie Jądra stałem się bezpłodny... Gdy umrę, nie zostawię po sobie śladu. A przecież tak bym chciał dać komuś nowe życie!

Smutną atmosferę roziała wzmianka o wypadku przy ul. Górnej Skórnej. Podobno doszło tam do uszkodzenia

ciągłości skóry. Wiem o tym, bo słyszałem to już od mojego wujka, który pracuje tam z trombocytami przy budowie skrzepu. Bardziej mnie jednak zastanawia, po co to robią i jak by to było wydostać się poza granice organizmu, tam na zewnątrz...

Po upływie jakiegoś czasu dopłynęliśmy do celu. Pożegnałem się z Oxym i przywitałem z nowym gościem, który kazał do siebie mówić CeO_2 . Od początku wydał mi się dziwny. Nie mówił zbyt wiele, więc i ja się za bardzo nie odzywałem. Lecz gdy go zapytałem, co myśli o życiu, powiedział, że jest bardzo ulotne. Pomyślałem, że on chyba też jest niedocenionym poetą.



Tak płynąc, spostrzegłem, że niedaleko nas spaceruje Mocznik. I on nas zauważył, bo zbliżył się i zapytał dokąd zmierzamy.

Zażartowałem, że do śledziona. W życiu bym tam nie popłynął. Zresztą do wątroby też nie. W końcu nikt nie wie, co jest potem. Jedni mówią, że hemoliza, ale ja jestem zdania, że sąd ostateczny. I ja zapytałem go o to samo. Mocznik zaczął opowiadać jakieś głupoty, że uda się tam gdzie będzie chciał. Powiedział, że nie pozwoli, by w nerkach go wydalo. Zarzekał się, że można oprzeć się ciśnieniu, jeśli się tego bardzo pragnie. Szczerze Wam powiem, że zadziwił mnie. Naprawdę wydawał się wierzyć w to, co mówi. Nawet przez chwilę i ja zacząłem wierzyć. Ale czy to było możliwe? Ostatni raz widziałem go wtedy, w tętnicze doprowadzającej. Więcej się nie spotkaliśmy.

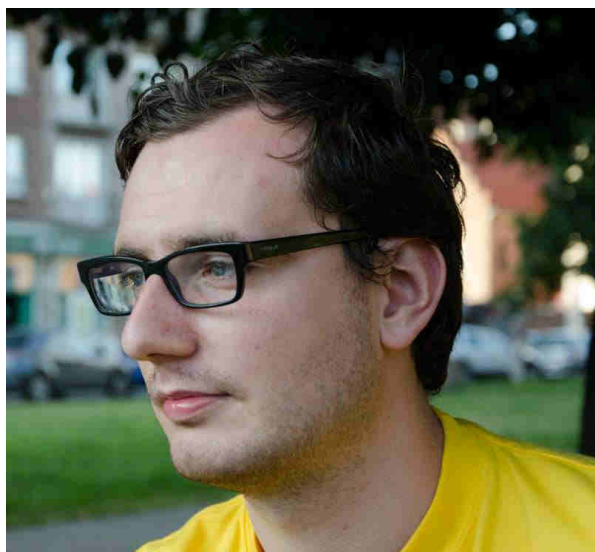
Podróż mojego pasażera również dobiegała końca. Właśnie zbliżaliśmy się do płuc, gdy CeO_2 zaczął coś mówić o wymianie gazowej. Nie słuchałem go. Cały czas myślałem o Moczniku i jego utraconej idei. Moje myśli zagłuszało już tylko miarowe bicie serca. I gdy znajdowaliśmy się już prawie przy pęcherzykach płucnych, mój pasażer powiedział coś, co bardzo mnie zaintrygowało. Rzekł wtedy: *Każda istota ma swoje miejsce. Póki będziesz spełniał swoją rolę, a w żyłach będzie płynąć krew, póty życie będzie trwać.* I odszedł. Już na zawsze. Na jego miejsce przyszedł ktoś inny, po raz kolejny. Dobre w tym wszystkim było to, że mogłem się dotlenić.

Dali mi nadzieję, że nawet jeśli wątpimy w cel naszego życia, on zawsze jest. Często niewidoczny dla nas, ale jakże ważny dla innych.

Stosunkowo szybko dotarłem do prawego przedsionka serca, choć zdarzyło mi się po drodze jeszcze utknąć w zastawce żyłnej. Między skurczem przedsionka a skurczem komory napadła mnie dziwna myśl. Myśl o Oxym i CeO_2 . Oczywiście oni nie byli moimi jedynym pasażerami w tym dniu. Jednakże jedyni zapadli mi w pamięci. Postanowiłem od tamtej chwili już nie użalać się nad sobą, oddać cześć ich ideom. Dali mi nadzieję, że nawet jeśli wątpimy w cel naszego życia, on zawsze jest. Często niewidoczny dla nas, ale jakże ważny dla innych. I choć bywa, że staramy się płynąć własnymi drogami, czasem powinniśmy dać się ponieść ciśnieniu, by nie utracić tego, co najważniejsze. By nie utracić siebie...

□





Damian Świeczkowski
V rok, farmacja,
redakcja *Remedium*

Ocena technologii medycznych HTA stanowi ważny element polityki lekowej państwa – dbania o to, aby do pacjentów trafiały terapie możliwie najskuteczniejsze, przy umiarkowanych nakładach finansowych.

Z **prof. dr hab. n. farm. Elżbietą Nowakowską**, kierownik Katedry i Zakładu Farmakoeconomiki i Farmacji Społecznej Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu rozmawia **Damian K. Świeczkowski**.

Czy rzeczywiście farmakoeconomikę może nazwać nauką przyszłości? Czy osoby posiadające wiedzę i umiejętności w tej dziedzinie już wkrótce staną się poszukiwanymi specjalistami na rynku pracy?

Farmakoeconomika jest nauką interdyscyplinarną. Wynikami analiz farmakoeconomicznych zainteresowana jest nie tylko Agencja Oceny Technologii Medycznych (AOTM), ale także producenci leków, szeroko pojęci decydenci, komitety terapeutyczne szpitali, firmy farmaceutyczne, a więc jest to z pewnością nauka przyszłości. Na świecie tą problematyką zajmują się eksperci z dziedziny ekonomiki zdrowia, analizy ryzyka, ocen klinicznych, epidemiologii. Moim zdaniem wszechstronnie wyszkolony farmaceuta – farmakoeconomista nie będzie poszukiwał pracy.

Czy uważa Pani, że w Polsce stosuje się zasady farmakoeconomiki?

Polska jako członek Unii Europejskiej (UE) powinna stosować zasady farmakoeconomiki np. przy ustalaniu cen leków refundowanych czy w procedowaniu refundacji nowoczesnych terapii. Dotychczas przy ocenie leków brano pod uwagę bezpieczeństwo terapii i skuteczność terapeutyczną, obecnie istotne są również koszty terapii, przy założe-

Farmakoeconomika jest stosunkowo nową, ale prężnie rozwijającą się nauką, mającą na celu określenie wpływu wydatków ponoszonych na wprowadzenie nowej technologii medycznej *versus* jej efektywność kliniczna.

niu, iż mając do wyboru równie skuteczne terapie zawierające te same substancje czynne dokonujemy wyboru tańszego leku, co nie znaczy, że tańszy lek w końcowej ocenie będzie korzystniejszy cenowo, gdyż leczenie działań niepożądanych też kosztuje.

Czy szpitale zdają sobie sprawę z korzyści wynikających z zatrudnienia farmakoeconomisty?

W szpitalu, przy przygotowywaniu receptariusza szpitalnego, który jest podstawowym narzędziem pracy lekarzy (procedury terapeutyczne i diagnostyczne służące efektywności leczenia w oparciu o dowody *Evidence Based Medicine* – *EBM*), farmaceutów (analiza rodzaju, ilości, kosztów leków, dostępność farmaceutyków na rynku, kształtowanie polityki lekowej opartej na efektywności, bezpieczeństwie i optymalizacji farmakoeconomicznej) i administracji szpitala (logistyka i zarządzanie – formułowanie polityki lekowej szpitala i zachowanie dyscypliny budżetowej) uczestniczy kierownik działu farmacji szpitalnej – mgr farmacji. Wchodzi on w skład Komitetu Terapeutycznego Szpitala, który zna wytyczne i standardy istotne dla oceny farmakoeconomicznej, pozwalające na wybór najlepszych rozwiązań z punktu widzenia bezpieczeństwa, skuteczności terapeutycznej i optymalizacji kosztów leczenia.

Czy zdaniem Pani Profesor na studiach farmaceutycznych czy lekarskich kładzie się dostateczny nacisk na farmakoeconomikę? Czy nie brakuje treści związanych z oceną technologii medycznych HTA?

Na studiach farmaceutycznych (10 godz. wykładów, 20 godz. seminariów) przedstawiamy studentom m.in. wytyczne dotyczące oceny technologii medycznych, które służą poprawie jakości, przejrzystości i porównywalności badań związanych z zastosowaniem nowych technologii medycznych w odniesieniu do praktyki klinicznej. Na kierunkach lekarskich farmakoeconomiki nie ma w programie.

Jakie wskazówki mogłaby udzielić Pani Profesor studentowi, który zainteresowany jest farmakoeconomiką i pragnie pogłębiać wiedzę w tej dziedzinie?

Student, który chce pogłębić wiedzę z zakresu farmakoeconomiki może zainteresować się kołem naukowym, np. przy naszej Katedrze, gdzie zajmujemy się oceną farmakoeconomyczną procedur medycznych stosowanych w różnych jednostkach chorobowych, może aktywnie uczestniczyć w konferencjach naukowych w kraju

(w każdym roku w grudniu Konferencja Farmakoekonomiczna ISPOR w Warszawie, ostatnio w Poznaniu i kolejna w listopadzie 2014 r.) i za granicą (w najbliższym czasie Amsterdam – listopad 2014 r.), uczestniczyć w kursach podyplomowych prowadzonych m.in. przez Uniwersytet Medyczny w Poznaniu. Można również korzystać z programów edukacyjnych organizowanych w ramach Studium Farmakoekonomiki i Prawa Farmaceutycznego organizowanych w Warszawie i w Poznaniu.

W Polsce dostęp do leków innowacyjnych (...) jest utrudniony, być może ze względu na niskie nakłady publiczne na ochronę zdrowia, ale także ze względu na skomplikowany, długi i kosztowny proces rejestracji badań klinicznych.

Ustawa refundacyjna wprowadziła spore oszczędności dla budżetu państwa. Niemniej jednak nie poprawiła dostępu do leków innowacyjnych. Jak Pani Profesor ocenia politykę lekową państwa w tym aspekcie? W Polsce dostęp do leków innowacyjnych, które podnoszą skuteczność leczenia i poprawiają jakość życia pacjentów jest utrudniony, być może ze względu na niskie nakłady publiczne na ochronę zdrowia (4,7% PKB, w innych krajach UE – 7,5%), ale także ze względu na skomplikowany, długi i kosztowny proces rejestracji badań klinicznych. Przeglądając wykaz leków refundowanych mamy nowoczesne preparaty stosowane w chorobach nowotworowych, reumatologicznych, w udarze mózgu, ale zdecydowana większość leków objętych refundacją to generyki, które nie wnoszą znaczącego postępu terapeutycznego. Problem w ochronie zdrowia to nie tylko szeroko zakrojone oszczędności w dostępie do leków innowacyjnych, ale generalnie do innowacji, także w zakresie tworzenia nowoczesnych miejsc pracy czy w transferze nowoczesnych technologii. Potrzebne są reformy instytucjonalne, nowe projekty ustaw i rozporządzeń, po to, aby nowe technologie uznane za wartościowe terapeutycznie były szybko wprowadzane do systemu i użytkowania.

Poziom współpłatności pacjenta dla leków refundowanych w Polsce wynosi około 38%. WHO ustaliła poziom współpłatności rządu 40% jako granicę określającą realne zagrożenie w dostępie do produktów leczniczych. Czy można temu niekorzystnemu zjawisku w jakiś sposób zaradzić?

Niepokojące jest zjawisko współpłatności pacjentów za leki na tak wysokim poziomie – dla porównania w 2011 r. – 37,9%, po wprowadzeniu reformy w 2012 r. – 39,1%, a w 2013 r. już 40,3%, na wzrost współpłatności mają wpływ leki refundowane kupowane ze 100% odpłatnością, ale także zmiany list refundacyjnych (dopłaty pacjentów). Powiało natomiast optymizmem w 2014 r., w maju poziom współpłatności pacjentów za leki refundowane wynosił 25,99%, wskaźnik ten w porównaniu do kwietnia 2014 r. zmniejszył się o 1,03 pp. Udział pacjenta w dopłacie do leków refundowanych był o 3,62 pp. mniejszy niż w analogicznym okresie 2013 r. (dane wg Pharma Expert).

Polskie państwo promuje politykę lekową w kierunku preparatów generycznych. Czy to słuszna droga?

Nowa ustawa refundacyjna miała zapewnić dostęp do nowoczesnych leków, myślę że częściowo plan ten zrealizowano, wprowadzając nie w każdej terapii, ale każdy nowy wykaz leków refundowanych zawiera nowe, innowacyjne preparaty. Pamiętać musimy że stan zdrowia społeczeństwa zależy od dochodów państwa, ale budżet żadnego państwa nie jest wystarczający, aby ponieść 100% wydatków na leczenie. Na wszystko, szczególnie w dobie kryzysu nie starczy. Opracowanie nowej substancji jest bardzo kosztowne (szacuje się że kosztuje ok. 1,3 miliarda EUR), złożony proces wprowadzenia do obrotu to 10 lat, ale nowe leki zapewniają postęp w medycynie i wydłużają życie. Lek generyczny jest tańszy, bo proces jego rejestracji jest uproszczony i zwolniony z dokumentacji klinicznej. Należy jednak pamiętać, iż bez leków innowacyjnych nie będzie generyków. Wytyczne dotyczące oceny technologii medycznych, które służą poprawie jakości, przejrzystości i porównywalności badań związanych z zastosowaniem nowych technologii medycznych w odniesieniu do praktyki klinicznej. Na kierunkach lekarskich farmakoekonomiki nie ma w programie.



Jaka jest przyszłość polskiej farmacji?

Uważam, że zawsze będzie zapotrzebowanie na produkty farmaceutyczne w każdym kraju, tym samym poszukiwani będą specjaliści z branży farmaceutycznej o wysokim standardzie edukacji, którzy mogą zajmować się wytwarzaniem produktu leczniczego, dystrybucją, fachowym doradztwem i edukacją pacjenta, którzy znają języki obce, zasady marketingu, farmakoekonomiki, ale i prawa farmaceutycznego.

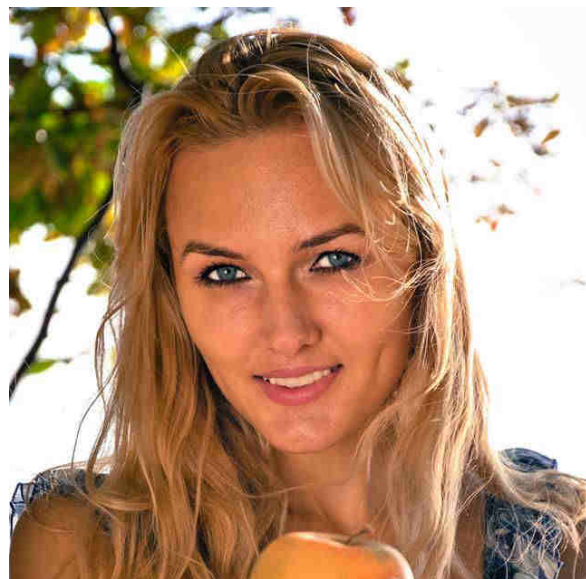
Bardzo dziękuję za rozmowę.

Mak? O tak! Kiedy, dlaczego i jak?

Już niedługo będziemy piec makowce, przygotowywać świąteczne kutie i łazanki, wykorzystując do nich mak niebieski.

Jest on także podstawą uwielbianych, jak przypuszczam nie tylko przez moją grupę studencką, drożdżówek makowych. Mak biały to niezastąpiony składnik słynnych poznańskich rogali świętomarcińskich. W wykwinnych restauracjach zastępuje bułkę tartą do szparagów i jest składnikiem panierki do smażenia. Jedząc te smakołyki, uzupełniamy witaminy A, D, E i C oraz żelazo, miedź, mangan, fosfor i cynk. Mak jest doskonałym źródłem wapnia, 100 g pokrywa 140% dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek. Stanowi on też bogate źródło błonnika. Nie jest jednak polecany osobom dbającym o linię. Niemal w połowie składa się z tłuszczu, dlatego jest bardzo kaloryczny (100 g maku ma aż 478 kcal). Olej makowy, bogaty w kwasy omega-6 oraz omega-9, to wspaniały dodatek do sałatek. Jest niestety drogi, gdyż żeby otrzymać litr oleju, trzeba sprasować około 4 kg nasion. W kosmetyce znajduje zastosowanie mak polny, którego łagodne przeciwzapalne działanie wykorzystuje się m.in. w kremach do pielęgnacji skóry wrażliwej.

Opiaty to substancje narkotyczne wyrabiane z maku lekarskiego (morfina, heroina, kodeina). Opioidy to termin szerszy, określający wszystkie substancje wchodzące w reakcje z receptorami opioidowymi w mózgu, również te wytwarzane sztucznie (np. metadon) oraz przez nasz organizm (endorfyny, enkefaliny). W medycynie opium wytwarzane jest z maku lekarskiego, który zawiera w sobie liczne alkaloidy. Są to heterocykliczne związki, które odgrywają główną rolę w systemie obronnym roślin. Najważniejsze to: morfina, kodeina, papaweryna, noskapina, narkotyna, tebaina, narceina i narkotolina. Najwięcej jest ich właśnie w opium, wydzielinie znajdującej się w rurach mlecznych całej rośliny. Szczególnie zaś obficie występują one w okresie tzw. zielonej dojrzałości makówki.



Kalina Jagodzińska

V rok, kierunek lekarski,
redakcja *Remedium*

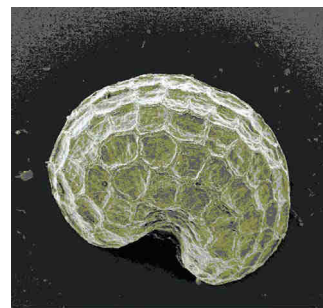
Morfina to agonista receptorów opioidowych typu μ , słabiej działa na receptory κ i δ . Oddziałując na OUN, wykazuje silne działanie przeciwbólowe i uspokajające. Jest stosowana, gdy niemożliwe staje się zniesienie bólu lekami nieopiodowymi i słabymi opioidami, m.in. w leczeniu bólu pourazowego, nowotworowego i zawałowego. Używa się ją także w premedykacji. Działa depresyjnie na ośrodek oddechowy i kaszlowy w rdzeniu przedłużonym (efekt przeciwkaszlowy występuje przy mniejszych dawkach niż efekt przeciwbólowy). Zwęża źrenice nawet w ciemności. Zwiększa napięcie mięśni gładkich (z wyjątkiem mięśni gładkich naczyń krwionośnych i macicy), powoduje zaparcia i zwiększa ciśnienie w drogach żółciowych. Może uwalniać histaminę. Działa euforycznie, uzależnia. Kodeina jest słabym opioidem, stosowanym przy suchym i uporczywym kaszlu oraz przeciwbólowo, zwykle w skojarzeniu z paracetamolem, kofeiną czy niesterydowymi lekami przeciwzapalnymi. Papaweryna zmniejsza napięcie mięśni gładkich i rozszerza naczynia krwionośne poprzez hamowanie fosfodiesterazy. Jest stosowana w stanach przebiegających z nadmierną kurczliwością mięśni gładkich przewodu pokarmowego (kolka jelitowa, stany skurczowe dróg żółciowych, kolka żółciowa) i dróg moczowych (kolka nerkowa, bolesne parcie na mocz). Heroina to diacetylowa pochodna morfiny. Tuż po jej zsyntetyzowaniu myśłano, że będzie to „heroiczny” środek leczący morfinistów. Szybko okazało się jednak, że nie tylko jest silniejsza od morfiny, ale i szybciej od niej uzależnia.



Szczególnie zainteresowała mnie tak zwana próba makowa, która (z tego co wiem) jest bardzo mało znana i rzadko stosowana. Myślę, że warto przyjrzeć się jej bliżej. Znalazła zastosowanie w diagnostyce przetok między układem pokarmowym a moczowym. Ich obecność jest często nietrawna do wykazania i nierzadko wymaga wykonania wielu, często kosztownych badań. Przetoki te mogą występować np. w nowotworach jelita grubego i pęcherza moczowego, zapaleniu wyrostka robaczkowego, chorobie Crohna, urazach oraz po radioterapii. Przetokę możemy wykryć za pomocą badań obrazowych m.in. TK (wskazuje na nią pogrubienie fragmentu ściany jelita przylegającego do pęcherza oraz obecność powietrza w pęcherzu, które może być jednak również obecne np. po cewnikowaniu pęcherza, cystoskopii czy w ostrym zapaleniu pęcherza bakterią *E. coli*). Skuteczność TK w wykrywaniu takiej przetoki jest porównywalna ze skutecznością MRI i wynosi około 70%.

Wykorzystując mak, jesteśmy w stanie potwierdzić obecność przetoki jelitowo-pęcherzowej. Podajemy go drogą doustną, po czym poszukujemy ziarenek w moczu. Próba makowa potwierdza obecność przetoki prawie w 100% przypadków. I co nie jest bez znaczenia, jest metodą tanią.

Estry etylowe jodowanych kwasów tłuszczowych z oleju mawkowego (*Lipiodol ultrafluid*) są jedynym stosowanym jodowym, olejowym środkiem cieniującym. Podawane bezpośrednio znajdują zastosowanie



przy sialografii i limfografii. Lipiodol, oprócz tego, że jest nieprzepuszczalny dla promieni rentgenowskich, kumuluje się w komórkach raka wątrobowokomórkowego i jest używany jako nośnik dla cytostatyków w przetętniczej chemoembolizacji. Jodowany olej mawkowy był też przedmiotem zainteresowania badaczy jako źródło jodu dla pacjentów z jego deficytem.

- Mak jest uprawiany od ponad 5 tysięcy lat.
- W Polsce maki kwitną na czerwono, w Himalajach na chabrowo, w Kalifornii na pomarańczowo, a w Meksyku na żółto. Bardzo rozpowszechnione są również maki fioletowe.
- W starożytnej Grecji podawano mak z miodem i winem zawodnikom przed igrzyskami. Wierzono, że zapewni im zdrowie i siłę.
- W mitologii greckiej Persefona, córka Demeter, została porwana przez Hadesa. Zrozpaczoną matkę pocieszał młodzieniec o imieniu Mekon (co w wolnym tłumaczeniu znaczy mak). Wyjaśniał, że Persefona będzie więziona pod ziemią tylko na czas jesieni i zimy. Kiedy wiosną Persefona wróciła, szczęśliwa Demeter podarowała mieszkańcom Ziemi nasiona maku.
- Bóg snu Hypnos i bóg śmierci Tanatos byli ukazywani z makowymi wieńcami – już starożytni Grecy wiedzieli, że sen wywołany opium może doprowadzić do śmierci.
- Dawniej woreczki z makiem dawano małym dzieciom do ssania, żeby je uspokoić.
- W wierzeniach ludowych pojawia się motyw maku jako skuteczna ochrona przed wampirami. Wierzono, że rozsypanie maku wokół grobu zatrzyma wampira. Uważano, że nie dojdzie on do wsi, dopóki nie policzy wszystkich ziarenek.
- 11 listopada w Polsce świętujemy Dzień Niepodległości. Są kraje, w których dzień ten nazywany jest Dniem Pamięci lub Dniem Maku. Na Wyspach Brytyjskich niemal wszyscy noszą tego dnia przypięty do ubioru czerwony maczek. Mak symbolizuje krew przelaną przez żołnierzy walczących w I i II wojnie światowej. Jałowa ziemia, po ciągłych bombardowaniach, została wzbogacona w wapno z gruzu. Pociśki spulchniły glebę, tworząc tym samym sprzyjające warunki do kiełkowania nasion maku. Pola Flandrii, gdzie miała miejsce jedna z najcięższych bitew I wojny, po walkach zamieniły się w makowe pola. W czasie II wojny maki rozsiały się na polu bitwy o Monte Cassino, co znalazło odzwierciedlenie w znanym utworze *Czerwone Maki pod Monte Cassino*.

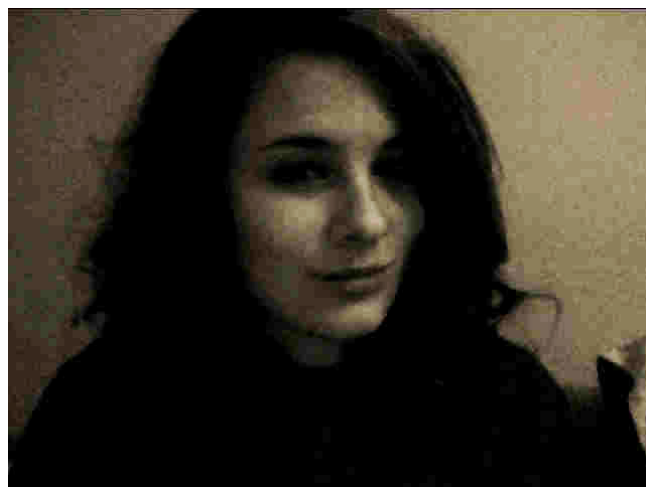
Zdjęcia: <http://archiwum.wiz.pl/images/duze/2001/12/01120005.jpg>
<https://bialczynski.files.wordpress.com/2010/12/mak-makc3b3wka-26-kul-mak.jpg>
http://www.swiatkwiatow.pl/userfiles//image/mak_polny4.jpg

Ciekawostki naukowe

Naukowcy z Australian National University dowiedli, że osoby leworęczne myślą szybciej. Sześć badań, dr Nick Cherbuin, poddawał określoną grupę osób zadaniom, które miały angażować do pracy obie półkule mózgu, podczas których konieczna była szybka interpretacja bodźców i informacji z zewnątrz. Wyniki potwierdziły, że u osób leworęcznych połączenie między prawą a lewą półkulą jest szybsze podczas stymulacji wielobodźcowej. Dodatkowo stwierdzono, że większy stopień leworęczności świadczy o większym wzroście wydajności połączeń międzypółkulowych. Szczęśliwcy mogą więc z powodzeniem wykorzystywać swój atrybut podczas grania w gry komputerowe, sportowe czy w trakcie nauki języków.

Stefan Bibrowski (1890/1892-1932) to jedna z najsłynniejszych na świecie osób, które cierpiały na hipertrichozę – zaburzenie polegające na występowaniu nadmiernego owłosienia na całym ciele, niemające przyczyny endokrynologicznej. Mężczyzna znany jest bardziej jako człowiek o lwiej twarzy. Mimo wszystko jego schorzenie okazało się zaletą. Jako chłopiec został wykupiony od rodziców przez niemieckiego przedsiębiorcę, który zadbał również o jego wychowanie i edukację. Później Bibrowski wyjechał do USA. Tam występował w jednym z najsłynniejszych cyrków na świecie, w cyrku Barnum&Bailey i zdobył ogromną popularność. Co ciekawe, podobno po powrocie do Europy człowiek o lwiej twarzy marzył, by zostać dentystą. Wiązało się to zapewne z osobistymi doświadczeniami, gdyż jednym ze skutków hipertrichozy są problemy stomatologiczne.

Amerkańscy naukowcy z departamentu inżynierii biomedycznej Rensselaer Polytechnic Institute (Troy, Nowy Jork) opracowali innowacyjny mikroczujnik, który umieszczony na kości bądź implancie może w czasie rzeczywistym nadzorować proces zrostu i regeneracji złamanej kości. Takie rozwiązanie eliminuje konieczność korzystania z kontrolnych badań radiologicznych oraz innych bardziej inwazyjnych metod. Czujnik wykonany jest z biokompatybilnych materiałów, sterowany jest za pomocą zewnętrznych fal radiowych a jego rozmiar nie przekracza 0,5 cm średnicy i 0,5 mm grubości. Sygnał wysyłany przez niewielki implant do zewnętrznego czytnika zawiera między innymi informacje na temat napięcia, nacisku, temperatury oraz ruchów w obrębie zrastającej się tkanki. Ponadto główny badacz Eric Ledet zapewnił, że koszt wyprodukowania takiego mikroczujnika wynosi zaledwie 20 dolarów i byłby on znacznie niższy przy produkcji masowej.



Joanna Chelmieniewicz

II rok, kierunek lekarsko-dentystyczny,
redakcja *Remedium*

Doktorzy ze Szpitala Henry'ego Forda w Detroit udowodnili, że dzieci, które przyszły na świat w wyniku cesarskiego cięcia są pięciokrotnie bardziej narażone na rozwój alergii i astmy przed ukończeniem 2 roku życia. Badania przeprowadzono na 1258 dzieciach w latach 2003-2007. Maluchy były kontrolowane regularnie przez pierwsze dwa lata od momentu narodzin. Dodatkowo analizowano krew rodziców i mleko matki. Naukowcy brali pod uwagę również historię medyczną rodziny oraz warunki w jakich żyją. Analiza otrzymanych wyników pokazała, że u dzieci, które nie przeszły naturalnego porodu, występuje znacznie częściej nadmierna produkcja immunoglobulin E w odpowiedzi na najpowszechniejsze patogeny. W ten sposób główna inicjatorka badań, Christine Cole Johnson, podkreśla jak ważny jest kontakt noworodka z florą bakteryjną w kanale rodny matki podczas porodu fizjologicznego w procesie kształtowania się układu immunologicznego.

Dobra wiadomość dla naszych przyszłych przedsiębiorczych farmaceutów! W rankingu najbogatszych Polaków 2014 roku według magazynu Forbes możemy znaleźć kilka osób związanych z branżą farmaceutyczną. Zaczniemy od najbardziej znanych farmaceutów – Zenona Ziai i Ireny Eris (odpowiednio 74 i 47 pozycja na liście). Najwyżej, bo na 7 miejscu, znajdują się Anna Woźniak-Starak i Jerzy Starak – główni udziałowcy Polpharmy. Z kolei właściciele Grupy Adamed – Małgorzata i Maciej Adamkiewiczowie zajęli wysokie 15 miejsce. Zyta i Andrzej Olszewscy, twórcy Farmacolu, uplasowali się na 30 pozycji. 38 najbogatszym Polakiem jest zaś Kazimierz Herba, związany ze spółką Neuca.

□



Pod choinkę kup pan płytę

Żyjemy w czasach muzycznej eksplozji. Muzyka obecna jest wszędzie: w sklepach, poczekalniach, siłowniach, komunikacji miejskiej (ach te koncerty z głośników telefonów młodzieży w odzieniu sportowym). Przypomnijcie sobie ile lat już minęło odkąd kupiliście telefon, do którego nie dostaliście zestawu słuchawkowego.

Dzięki Internetowi i elektronice użytkowej muzyka stała się towarem chodliwym bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Rynek nie zna pojęcia próżni, a single, które mają miesiąc, uznawane są za stare. Każdego dnia zostaje wydanych od kilku do kilkudziesięciu albumów, a nawet niezbyt orientująca się muzycznie osoba kojarzyć będzie co najmniej jednego z wykonawców. Przykład? Według MetaCritic.com 11.11.2014 r. wydanych zostało 21 albumów, a wśród autorów m.in. Ne-Yo, Pink Floyd czy Röyksopp. Co więcej liczby te zapewne są niepełne i nie obejmują wielu niszowych artystów. W natłoku tym nietrudno jednak wpaść w swego rodzaju pułapkę – posłuchaj, wyrzuć, zastąp i co jakiś czas wymieniać playlistę w telefonie nowymi, będącymi aktualnie na topie singlami.

Jednak jest pewien sposób, aby z muzyką nawiązać bardziej intymny i dłuższy kontakt. Stare, dobre, fizyczne nośniki. Kontakt z płytą ma w sobie trochę magii, a przesłuchanie albumu w wersji mp3 pozostawia pewien niedosyt i poczucie, że czegoś tu brakuje. Dobre wydawnictwo sprawia wrażenie całości, kompletnego tworu, który począwszy od okładki, przez książeczkę przechodząc, a na samej płycie kończąc jest istotny dla odbioru albumu przez słuchacza.

Znakomity przykład z rodzimego podwórka (czerwiec 2013 r.) – grupowy album Alkopoligamii *Ten Typ Mes i Lepsze Żbiki*. Na jej okładce



Jacek Feliga
zdrowie publiczne,
DJ, koordynator Medykaliów

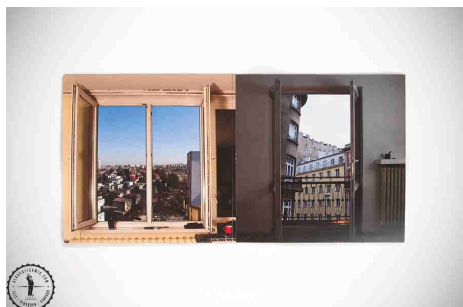
widzimy Mesa (czołową postać wytwórni, a także jej szefa) siedzącego przy pustym stole, na którym znajduje się kopiczek bierek. Pustych krzesel jest tyle ilu artystów możemy usłyszeć na płycie.

Głos zabrał Aleksander Żurkowski, autor okładki: *Zdarza się, że stado żbików wchodzi nocą na dach, żeby posiedzieć trochę przy partyjce bierek. To gra, która nie wymaga prądu, więc daje wytchnienie od szaleńczej pogoni przez gąszcz dotykowych ekranów, poprzecinanych strumieniami zer i jedynek. Tutaj, pod nocnym niebem, pośród anten i komińców, mogą w niezobowiązującej atmosferze szlifować cechy bardzo w bierkach przydatne: dokładność, cierpliwość, opanowanie. Jedne zagrania wymagają kozackiej brawury, inne zachowawczych uników, zawsze jednak szlifują charakter i dobrze wpływają na usposobienie dzikich kotów. (...) Do płyty dołączona jest książeczką, z której dowiecie się, jak żbiki patrzą na świat, kiedy akurat nie grają w bierki.*

Wewnątrz wkładki znajdują się zdjęcia przedstawiające okna i widok za nimi. W jednym z wywiadów Mes zdradził, że są to zdjęcia z mieszkań członków

Alkopoligamii obecnych na tej płycie. Przyznacie, że dodaje to całości nieco smaczku.

Cytując słynne słowa Marka Twaina *Pogłoska o mojej śmierci była przesadzona*, nie sposób nie wspomnieć o najnowszej inicjatywie członków grupy Foo Fighters o telewizyjnym (! – zaraz wyjaśnię) tytule *Foo Fighters Sonic Highways*. Zespół, który jeszcze niedawno ogłosił zawieszenie działalności, niedługo potem przez usta swojego frontmana przekazuje, że zespół pracuje nad kolejnym albumem, a potem zrzuca bombę w postaci informacji, że całość prac nad płytą *Sonic Highways* zostanie uwieczniona przez kamery i zaprezentowana w amerykańskim HBO w postaci ośmioodcinkowego serialu. Mało? Idźmy dalej. Każdy z odcinków nagrany będzie w innym mieście (Austin, Chicago, Los Angeles, Nashville, Nowy Orlean, Nowy Jork, Seattle oraz Waszyngton) i pokazywać będzie historię powstania innej piosenki. Dalej? Płytę będzie można zamówić jako winyl z ośmioma alternatywnymi okładkami, z których



każda przedstawiać będzie wyżej wymienione miasta. Okładka wersji CD to artystyczny kolaż symboli

a powtarzający się motyw ósemki to również nawiązanie do tego, że jest to ósmy studyjny album grupy. Po recenzję płyty odsyłam do działu minirecenzji.

Muzyka nigdy nie istniała samodzielnie, tzn. jako sam dźwięk. Zawsze towarzyszyli jej ludzie i instrumenty, nośniki i odtwarzacze, okładki i teledyski. Najpopularniejszym odtwarzaczem staje się smartfon, a nośnikiem empetrójka lub też serwis *streamingowy*. Tylko tak już jest na tym świecie, że niektóre pary są lepsze od innych i dlatego whisky lubi lód, a pomidorowa niekoniecznie. I zdaje się, że muzyka lubi lód, winyl kocha, a nowe, elektroniczne formy jej przenoszenia nadal noszą znamiona trudnej miłości. Stąd mój tytułowy apel i parafrazując oryginał *Panie szanowny! Kup pan te cegłę! Odpalasz pan stówkę – ocalasz pan główkę!*, ocal muzyczną główkę sobie lub komuś bliskiemu i kup płytę, a jeśli nie zapragniesz jakiejś wersji Ultra Deluxe, to na pewno nie wydasz też rzeczony stówki. Następnie podejmij test *in vivo*: włóż płytę do odtwarzacza, załóż słuchawki, zajmij wygodną pozycję, a w trakcie słuchania przejrzyj dokładnie całą wkładkę. I ciesz się muzyką na nowo. Ale po staremu.

P.S. Daleki jestem od moralizatorstwa ZAiKS-u i przekłamanych tyrad pt. *okradasz artystów*, ponieważ nie trudno znaleźć serwisy *online* oferujące legalną muzykę i pozwalające muzykom zarabiać, ale jeżeli ostatnią płytą, która zagościła na Twojej półce jest album Just5, który dostałeś na urodziny w podstawówce, to nie bój się i dumnie postaw obok coś nowego.

MiniRecenzje

Legenda punktacji:

0-1,5 – puść teściowej

1,51-2,5 – wystarczy, że ja słuchałem – Wy nie musicie

2,51-3,5 – znajdzie się coś lepszego, ale nie jest źle

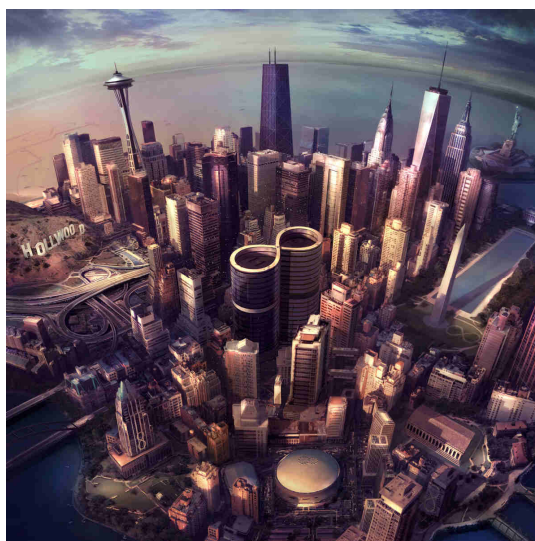
3,51-4,5 – płyta, którą można kupić i nie żałować tego do kolejnej wypłaty

4,51-5 – to musi być Violetta Villas

Foo Fighters – Sonic Highways

3,32/5

Muzycznie nie jest już bardzo kolorowo, płyta zbiera raczej przeciętne recenzje. Moim zdaniem płyta jest solidna, ale w żadnym wypadku nie odkrywczą. Jest to kawał porządnego rockowego grania do jakiego Foo Fighters nas już przyzwyczaili – z charakterystycznymi *riffami* i mocno zaakcentowaną rolą perkusji. Najjaśniejsze punkty płyty to na pewno utwór *Outside* (zwłaszcza jego druga połowa), a także zamykające płytę *Subterrean* oraz *I Am a River*





Taylor Swift – 1989

2,51/5

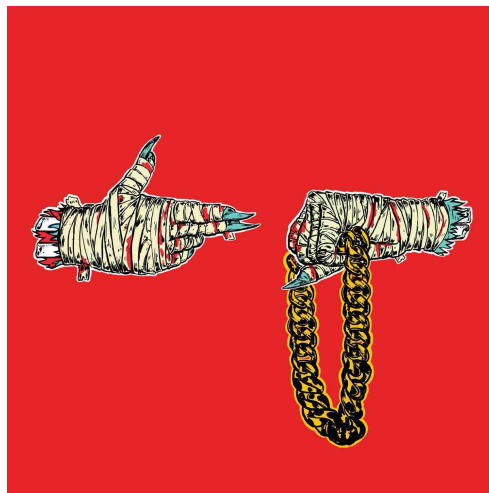
Przykład bardzo estetycznej wokalistki prezentującej bardzo cukierkowy pop. Co jest w niej wyjątkowego? Nie wiem. Ale jej cztery wcześniejsze albumy w samych Stanach Zjednoczonych zyskały sumarycznie 17 (!) platynowych płyt, a i ta płyta zdążyła już wskoczyć na pierwsze miejsca w USA, Kanadzie, Australii, Irlandii, Nowej Zelandii i Wielkiej Brytanii. Ja w tej płycie dostrzegam jedynie singiel *Shake it off*, który ma w sobie sporo pozytywnej energii. Jeśli miałbym tę płytę polecić komukolwiek, pewnie poleciłbym dziewczynom, które chcą poprawić sobie humor i poskakać trochę w jej rytm, gdy nikt nie patrzy (i nie słucha...).

Run The Jewels – Run The Jewels 2

4,17/5

El-P and Killer Mike'a nie próżnują i swój drugi krążek wydali w nieco ponad rok po bardzo ciepło przyjętym debiucie.

Świetne newschoolowe bity i nienaganny rap. Płytę tę jednak można dość łatwo skrzywdzić, słuchając bez głębokiego basu. Warto dodać słówko o gościach na tej płycie: Travis Barker z Blink-182 oraz Diane Coffee i Zack de la Rocha związani wcześniej z Rage Against the Machine. Dzięki *All Due Respect* (z Travisem właśnie) i *Love Again* z pewnością będą do tej płyty wracać.



Kixnare – Rotations

3,68/5

Najszerzej znany z (znakomitego zresztą) *Gucci Dough*, polski producent i DJ nakładem U Know Me Records wydaje swój kolejny longplay. Słowo, które nasuwa mi się i najlepiej chyba oddaje charakter tego albumu to powłóczysty i w żadnym wypadku nie jest to epitet. Utwory przesączone są wieloma długimi, głębokimi dźwiękami wzbogacającymi tło pozostające za bitem, a także wokale (o ile występują) są leniwe i pociągłe. Jest to bardzo przyjemna elektronika, która nie wbija się w świadomość słuchacza z mocą buldożera, a raczej delikatnie do niej puka i prosi o (zasłużoną) uwagę. Album można przesłuchać na YT ([goo.gl/9Y4NbE](https://www.youtube.com/watch?v=goo.gl/9Y4NbE)), a także zapisać się można na *pre-order* bardzo limitowanego (300 egz.) winyla.

Lekcja czego?

Kto z nas nie cieszył się po zdanej anatomii? Sądzę, że każdy z nas nabrał po tym egzaminie złudnej pewności siebie, która jednak została stłumiona przez wakacyjne praktyki.

Okazało się, że jeszcze tak dużo przed nami. Jednych z nas praktyki zmotywowały do bardziej owocnej pracy nad samodoskonaleniem się, innych denerwował ich przebieg i ilość godzin, którą trzeba było zaliczyć. Jedno jest pewne: każdy z nas wyciągnął z nich lekcję i zdobył praktyczne doświadczenie.

Uwielbiam ludzi – ich historie, przeżycia, pomysły na przyszłość, egzystencjalne dylematy. Pozwalają mi poniekąd kształtować własne spojrzenie na świat. Praktyki pielęgniarskie to świetna okazja do rozmów z pacjentami. Czy nie jest wspaniale posłuchać historii powstańca warszawskiego, ojca, którego córka też studiuje medycynę? Albo kobiety, która specjalizuje się w prawie medycznym, czy mężczyzny, który po wypadku rzucił alkohol i po 20 latach pogodził się z synem? Sądzę, że i Wy usłyszeliście *dziękuję*, za to, że posłuchaliście, może za uśmiech – za proste *jak się pan/pani czuje?*

Będę miło wspominała swoje praktyki, jak i pielęgniarki i lekarzy, którzy zawsze służyli pomocą i swoją postawą względem pacjenta potwierdzali swój profesjonalizm. Jednak nie wszędzie było tak samo. Wolontariat, kontakt z różnymi szpitalami i rozmowy z kolegami ze studiów odkryły przede mną pewien problem, nad którym zaczęłam się zastanawiać.



Izabela Majkut,
II rok, kierunek lekarski,
redakcja *Remedium*

Czy wraz ze zdobywanym doświadczeniem lekarz zatracą w sobie empatię, na rzecz pewnego rodzaju mechanicznego traktowania pacjenta - drugiego człowieka?

Czy wraz ze zdobywanym doświadczeniem lekarz zatracą w sobie empatię, na rzecz pewnego rodzaju mechanicznego traktowania pacjenta – drugiego człowieka?

Nie chce go pani zabrać, to nie! Będziemy więc czekać aż umrze w szpitalu – takie słowa usłyszała pewna starsza kobieta zakochana w swoim mężu, którym nie mogła się zająć, a żadne hospicjum nie chciało go przyjąć z powodu braku warunków. Śmiem twierdzić, że można było wykorzystać bardziej stosowny dobór słownictwa.

On jest roślinką i tak z tego nie wyjdzie – stwierdził doświadczony anestezjolog podczas zmiany wkłucia centralnego. Jak można mówić coś takiego na głos? Pragnę zauważyć, że pacjent, choć był w stanie bardzo ciężkim i wkrótce zmarł, wszystko rozumiał.

Czy wynika to ze zmęczenia wykonywanym zawodem? Czy z biegiem czasu wyzbywamy się współczucia – zapominamy o takcie i etyce? Czy my się po prostu wypalamy?

*Życie jest tylko przechodnim półcieniem,
Nędznym aktorem, który swoją rolę
Przez parę godzin wygrałszy na scenie
W nicość przepada.*

I choć uwielbiam *Makbeta*, to wbrew temu, co napisał Szekspir, dostrzegam piękno i sens życia każde go z nas. Nie bądźmy nędznymi lekarzami.

Nie przepadnijmy w nicość.

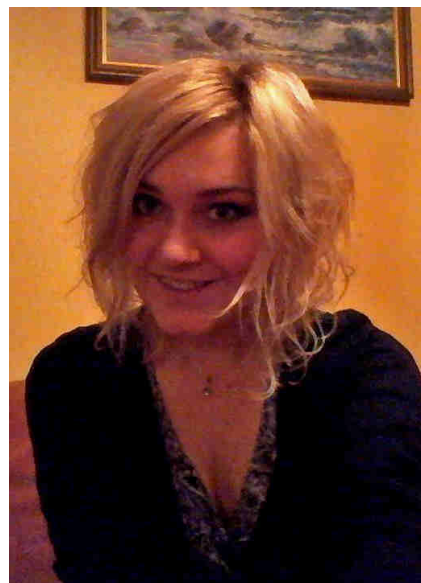
□

Subiektywne motywatory na medyczną chandrę

No i zaczęło się... Środek semestru, koła, zaliczenia, egzaminy. Nie wiesz w co ręce włożyć, zmęczenie wychodzi wręcz uszami,

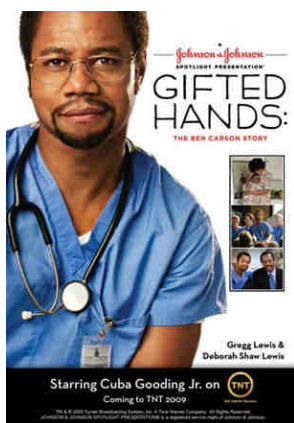
Na dodatek wokół zimno, szaro i ciemno, a jedyne czego pragniesz to zakopać się w kołdrze i zrobić kolejną mniej lub bardziej planowaną drzemkę. Złowieszczy stos książek na biurku do przeczytania (żeby tylko! Do wkucia!) nie chce, nawet na chwilę, dać o sobie zapomnieć...

Każdy potrzebuje choć chwili relaksu dla dobra własnej kondycji fizycznej, ale i psychicznej. Polecamy gorąco filmy, które przywrócą Ci wiarę w siebie i zmotywują do pracy!



Sylwia Lipińska,

V rok, kierunek lekarski,
redakcja *Remedium*

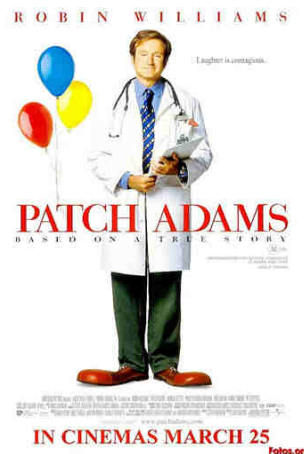


Cudowne ręce: Opowieść o Benie Carsonie *Gifted Hands: The Ben Carson Story* (2009r.)

Absolutny *must watch*, ewentualnie *must read*! Historia najsłynniejszego neurochirurga świata, który wcale nie miał w życiu łatwo, a mimo to wyszedł na ludzi. Ben dużą część swojego sukcesu zawdzięcza matce, która poświęciła się wychowaniu i przywiązywała dużą wagę do wykształcenia syna. Zawsze go wspierała, mimo tego że sama wychowywała i utrzymywała dwójkę dzieci. Opowieść o tym, że pomimo wszelkich przeciwności losu, swoją ciężką pracą i poświęceniem można zbudować drogę do sukcesu. Film o ciekawej fabule, wielu momentach do wzruszeń i uśmiechu. Porusza również kwestię dyskryminacji rasowej.

Patch Adams (1998 r.)

Historia człowieka, którego własny kryzys psychiczny doprowadza do podjęcia radykalnej decyzji – o byciu lekarzem psychiatrą. Na własnych doświadczeniach zdobytych podczas hospitalizacji i późniejszej nauki buduje nowy sposób leczenia. Stara się naprawić dysfunkcyjne elementy ochrony zdrowia – wprowadza swoją własną metodę leczenia przez radość i śmiech, co niestety nie spotyka się z aprobatą władz uczelni oraz szpitala. Kontrowersyjne metody znajdują też jednak wielu zwolenników. Bo warto być marzycielem i indywidualistą.





Bogowie (2014 r.)

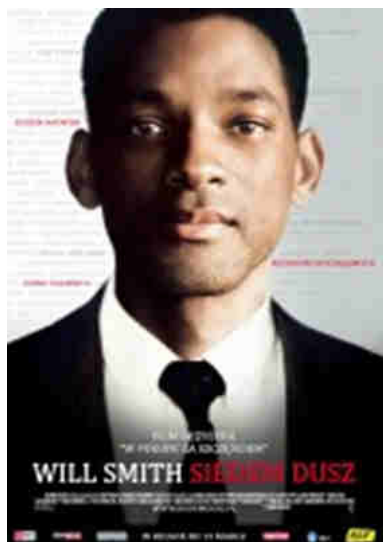
Wydaje się, że tego filmu nie muszę nikomu przedstawiać. Było i jest o nim głośno. Zbigniew Religa, główny bohater i człowiek, który przeciwstawił się systemowi. Wyszedł przed szereg, choć był z tego powodu gnębiony i wielokrotnie powstrzymywany. Zaczął robić coś innowacyjnego w trudnych czasach PRL-u, co budziło sprzeczne poglądy. Jedni go popierali, inni uważali za szarlatana. Walczył nie tylko z prawem, ale i z samym sobą. Za każdym razem, gdy umierał mu pacjent, musiał stawić czoło również własnym emocjom. Doskonały przykład budowania sukcesu na wielu tragicznych porażkach.

Panaceum (2013 r.) *Side effects*

Film udowadnia, że studia to dopiero początek schodów, z jakimi przyjdzie nam się zmierzyć w pracy zawodowej. Psychiatria jest dziedziną w dużej mierze skorelowaną z sądownictwem. Co za tym idzie, niektórzy z pacjentów mogą chcieć to również wykorzystać. Niesamowita walka lekarza, który nie jest w stanie odeprzeć postawionych mu zarzutów. Zmagania z prawem, mediami i kolegami po fachu. Co robi, gdy wie, że ma rację, ale nikt nie chce mu uwierzyć? Na szczęście tym razem sprawiedliwość wygrywa, choć nie mało w tej historii nieetycznego postępowania.



Na koniec dwa filmy, nie do końca medyczne, w reżyserii Gabriela Muccino.



Siedem dusz (2008 r.) *Seven pounds*

Absolutnie nie zachęcam nikogo, by pójść w ślady głównego bohatera! Ciekawa fabuła, trochę fikcji literackiej i niezgodności dla wprawnego medycznego oka. Typowy wyciskacz łez. Jednakże uświadamia nam, że dając część siebie, możemy poczuć się spełnieni. Nakłania do empatii i niesienia pomocy innym. Transplantolodzy potrzebni od zaraz!

W pogoni za szczęściem *The Pursuit of Happyness* (2006 r.)

Historia człowieka, któremu się udało. Miał marzenie i konsekwentnie dążył do realizacji. Fakt, nie w dziedzinie medycyny, lecz udowadnia, że jedyne co nas powstrzymuje przed sukcesem to my sami. Jeżeli jesteśmy zdecydowani, mamy jasno określony cel w życiu i ciężko pracujemy na niego, nawet małymi kroczkami, jest duża szansa na powodzenie naszych działań. Po obejrzeniu tego filmu masz ochotę siedzieć nad książkami do błędnego świtu, bo wierzysz i wiesz, że warto!



W rytmie Medyka – powiew świeżości

Anna Ostapko,

V rok, kierunek lekarski,
USS GUMed,
Redakcja *Remedium*

Stary, poczciwy Medyk. Chyba każdy student GUMed kojarzy go z takimi klasykami jak White Fartuch Party, Otrzęsiny czy Medykalia.

Ten kto zawitał ostatnio do naszego uczelnianego klubu mógł zauważyć pewne zmiany, które nie polegają tylko i wyłącznie na zmianie kolorystyki ścian, odświeżeniu obrazków na negatoskopach czy wymianie mebli. – Dekoracje i rekwizyty na co dzień spotykane w szpitalach oraz medyczne nazwy w menu mają na celu zbudować w Medyku specyficzny klimat, który jest dobrze rozumiany przez studentów medycyny – mówi Paweł Pobłocki, przewodniczący USS GUMed.

Jak na razie nowego wystroju doczekała się sala główna Klubu. Czekamy na resztę zmian, jakimi ma nas zaskoczyć Medyk. Dodatkowo Uczelniany Samorząd Studencki stara się, aby korytarz wewnątrz budynku przestał kojarzyć się ze stołówką szkolną i zaczął wyglądać jak miejsce chętnie odwiedzane przez studentów. Ciężko określić powodzenie tego projektu, jednak trzeba być dobrej myśli, że już wkrótce ze ścian zniknie zielony kolor.

Medyk zmienia się nie tylko wizualnie, ale również funkcjonalnie. – Od nowego roku ma się zmienić sama formuła imprez. Planowane są wydarzenia, na których będzie można się pobawić do białego rana oraz takie, które przyciągną zwolenników klimatów pubowych – dodaje Pobłocki. – Chcemy, aby eventy organizowane w Medyku wzbudzały zainteresowanie studentów, dlatego dość intensywnie przygotowujemy kalendarium wydarzeń na ten rok akademicki. Jako USS mamy wolną rękę jeżeli chodzi o organizowanie wydarzeń w Klubie, dlatego wszystkich, którzy chcą pomóc, serdecznie zapraszamy!

□

**Najbliższa godna okazja do obejrzenia Medykowych zmian już 6 grudnia o godz. 20!
Zapraszamy na Mikołajkowe White Fartuch Party – do zobaczenia!**



Demokracja akademicka dla studentów kosztem nauki – fakt czy mit?

Nie można powiedzieć, żeby studenci palili się na do uczestnictwa w demokracji akademickiej GUMed-u. I choć może jeszcze Wydział Lekarski radzi sobie nieco lepiej, to jednak nadal nieobsadzone miejsca w Radzie Wydziału czy brak zaangażowania studentów w pracach różnorodnych komisji to symptomy szerszego syndromu – braku warunków do uczestnictwa studentów w polityce Uczelni.

Wyobraź sobie wiosenny dzień w UCK. Jest koniec tygodnia. Słońce zaczęło świecić jakiś czas temu i na alejki wyszli na spacer pierwsi pacjenci. Ty właśnie skończyłeś poranne seminarium, ale Twój dzień wcale nie wygląda jak każdy inny. Zamiast udać się z innymi kolegami na przerwę, biegniesz szybko na klinikę, aby zbadać i spisać dzisiejsze obserwacje u swojego pacjenta. Po drodze szukasz swojego asystenta i prosisz o pozwolenie na urwanie się z zajęć z powodu posiedzenia Komisji. On łapie się za głowę, słysząc tę samą prośbę już trzeci raz w tym tygodniu (wcześniej był Senat i Rada Wydziału) i zaczyna się podejrzliwie na Ciebie patrzeć. Pozwala Ci, ale Tobie zaczyna już robić się głupio z powodu tych nieobecności. W trakcie obchodu urywasz się, pospiesznie przebierasz w szatni, rzucasz wszystkim i biegiem na salę posiedzeń. W trakcie zebrania poruszane są kwestie również studenckie. Słuchasz, zadajesz pytania, jesteś aktywny, ale i nerwowo spoglądasz na zegarek czy uda ci się jeszcze wrócić na zajęcia. Po spotkaniu pędzisz z powrotem na oddział, ale po drodze trzeba kupić (przeklinaśz kolejki) i ekspresowo wchłonąć drożdżówkę lub kanapkę. Dobiegasz na zajęcia i dołączasz do swojej grupki, która akurat jest w trakcie badania pacjenta.

Patrzą na Ciebie jak na debila, bo jesteś cały zdyszany. Do końca zajęć ciężko jest już się skoncentrować. Co wyniosłeś z zajęć – nieważne – liczy się, że udało Ci się przetrwać i nie dostać nieobecności na zajęciach.

Tak w dość ekstremalnej wersji może wyglądać typowy plan studenckiego działacza w dniu, kiedy odbywa się jakieś posiedzenie gremium czy komisji, której jest on/ona członkiem. Może, ale nie musi – niestety często student po prostu nie przyjdzie na spotkanie, zamiast zabijać się po Uczelni. Wiadomo, że na pełnienie takich obowiązków decydujemy się z własnej i nieprzymuszonej woli. Jednak ciężko dziwić się, że chętnych na takie zajęcia nie ma zbyt wielu. Taka organizacja stawia studenta przed iście antycznym wyborem – polityka czy nauka?

I nic dziwnego, że rozsądnie myśląc, wybierze pozostać na zajęciach, bo to daje oczywiste korzyści tu i teraz: wpis obecności i wiedzę potrzebną do zaliczenia (które tuż tuż...). Jest też opcja otrzymania usprawiedliwienia z zajęć na czas takich spotkań. Myślę jednak, że konieczność odrabiania zajęć w innym terminie nie działa zbyt zachęcająco...

Chcę również zwrócić uwagę, że organizowanie większości spotkań demokracji akademickiej w godzinach popołudniowych właściwie przeczy samej idei demokracji. Nie muszę chyba nikomu tutaj tłumaczyć, że coś co w założeniu ma być demokracją, nie może być tak nazwane, kiedy niemal zupełnie nieobecni są przedstawiciele najliczniejszej grupy społeczności akademickiej (tak



Przemysław Waszak,
VI rok, kierunek lekarski,
Erasmus+ University of Turku

Nie muszę chyba nikomu tutaj tłumaczyć, że coś, co w założeniu ma być demokracją, nie może być tak nazwane, kiedy niemal zupełnie nieobecni są przedstawiciele najliczniejszej grupy społeczności akademickiej (tak, studenci!).



Len Matthews - Democracy Licencja CC: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/>

studenci!). Wiadomo, że godziny spotkań akademickich są te same dla wszystkich członków tych gremiów, ale nie ujmując niczego nikomu, wydaje mi się, że kierownikowi kliniki o wiele łatwiej jest zwolnić się ze swoich obowiązków, choćby wyznaczając swojego zastępcę, który damy na to np. poprowadzi wykład (w końcu jest kierownikiem). W tym kontekście student jest na samym końcu łańcucha pokarmowego społeczności akademickiej. I niestety nie są prawdziwe twierdzenia o rzekomym kompletnym nieinteresowaniu się studentów życiem uczelni.

To na co nie można narzekać to dobra wola nauczycieli akademickich, którzy w zdecydowanej większości nie robią problemów i puszczają studentów na takie spotkania. Jednak – podkreślę raz jeszcze – to nie powinien być wybór na zasadzie albo – albo: albo czegoś się nauczę, albo coś załatwię dla studentów. Także jeśli komisje są małe, nie jest trudne ustalenie terminu spotkania, tak by pasowało wszystkim. Niestety największe (i przez to najważniejsze) gremia mają sztywno ustalone godziny spotkań.

Student jest na samym końcu łańcucha pokarmowego społeczności akademickiej. I niestety nie są prawdziwe twierdzenia o rzekomym kompletnym nieinteresowaniu się studentów życiem uczelni.

Co zatem zrobić, żeby dla wszystkich było lepiej i zwiększyć realne uczestnictwo studentów w demokracji akademickiej? Warto zacząć po prostu od zmiany terminu. Na tym jednak nie można poprzestać.

Często same spotkania mają dla studenta ogromną wartość edukacyjną. Mam tu na myśli zwłaszcza kolokwia habilitacyjne na Radach Wydziału. Ilość wiedzy (w dodatku popartej najnowszymi badaniami), którą mogłem sobie dzięki nim przyswoić przekracza niejedną regularny przedmiot. Niestety nie jest on uznany w żadnym sylabusie. A szkoda, bo potraktowanie Rady Wydziału jako fakultetu dla osób regularnie na te spotkania chodzących byłoby ogromnym ułatwieniem i nie kosztowałyby □

Wielu ludziom i rządzącym wydaje się, że skoro lekarz decyduje się na taką rolę społeczną, to znaczy że automatycznie zgodził się zostać dr. Judymem. Niestety ten archetyp z powieści Żeromskiego wciąż zakorzeniony jest w naszym społeczeństwie, co budzi czasami nieuzasadnione roszczenia względem lekarzy.

nic. Niestety takiej zmiany na razie nie widać na horyzoncie.

Może uznacie przytoczony przeze mnie problem za wyolbrzymiony lub marginalny. Ktoś mógłby zbić całą tę dyskusję twierdzeniem, że skoro ktoś chce politykować to decyduje się na to świadomie, mając ku temu możliwości lub wychodząc przeciwnością naprzeciw. Jednak jest to w mojej opinii nieuzasadnione oczekiwanie heroizmu (aż tak!), które skutkuje nadmiernymi oczekiwaniami wobec jednostki. Z tym samym zjawiskiem oczekiwanego heroizmu mamy też do czynienia przecież w kontekście pracy lekarza. Wielu ludziom i rządzącym wydaje się, że skoro lekarz decyduje się na taką rolę społeczną, to znaczy że automatycznie zgodził się zostać dr. Judymem. Niestety ten archetyp z powieści Żeromskiego wciąż zakorzeniony jest w naszym społeczeństwie, co budzi czasami nieuzasadnione roszczenia względem lekarzy. Dla kontrastu – w krajach skandynawskich *life-work balance* jest rzeczą niezmiernie ważną, niezależnie od wykonywanej profesji. Jest to jednak z pewnością temat na oddzielny tekst.

Na koniec chcę tylko zaznaczyć, że jestem przekonany, że jeśli chcemy, żeby coś takiego jak demokracja zadziałało, musimy stworzyć dogodne warunki dla wszystkich jej uczestników.

Dołącz do redakcji *Remedium!*

Lubisz pisać?
Pasjonuje Cię rozmowa
z ciekawymi ludźmi?
Masz coś interesującego do
zaprezentowania światu?
Chciałbyś zajmować się grafiką,
redakcją tekstu, kontaktem z partnerami?

A może nie miałeś jeszcze do czynienia
z tworzeniem czasopisma
i chciałbyś spróbować?

Jeśli choć na jedno z tych pytań
odpowiedziałeś TAK - to znaczy, że
Remedium jest miejscem
właśnie dla Ciebie!
Dołącz do nas i twórz z nami
kolejne numery!

Napisz na adres:
remedium@gumed.edu.pl

Ostrzegamy – to wciąga!

