

***Ilustragan 9
Zdrowia!
To Your Health!***



STRAGAN

Zdrowia!
To Your Health!

2025

9

*Ilustragan jest na pokaz i do
użytku. Dla starych i młodych.
Tu się rysuje, maluje, wycina,
brudzi, szyje, klei, chlapie, odbija,
paprze, skanuje, zamienia na
krzywe. Składamy obrazki,
żonglujemy literami. Mamy dużo
kredek i robimy ładne rzeczy.
Wszystko z głowy, pan spojrz!'
Jest na odświętne okazje i na co
dzień. Na plakat, do gazety i do
książki. Na podróż, na tapetę
i komuś na złość. Inspiruje,
komentuje, żartuje, bawi,
wymyśla, przesadza. Puszcza
oko do każdego.*

Aleksandra Zając



*Ilustragan is for display and use.
For the old and the young. Here
we draw, paint, cut, stain, sew, glue,
splash, print, smudge, scan, and
turn it into curves. We assemble
pictures, juggle with letters.*

*We have plenty of crayons and
we make beautiful things. All from
our heads, just look! It's for special
occasions and for every day.*

*For a poster, a newspaper, and for
a book. For a journey, a wallpaper,
and to annoy someone. It inspires,
comments, jokes, entertains,
invents, exaggerates. It winks
at everyone.*

Aleksandra Zajac

Dużo, dużo zdrowia!

Zdrowie to jeden z najcenniejszych skarbów, jaki posiadamy. To fundament, na którym opiera się nasze codzienne życie, wpływający na nasze samopoczucie, energię oraz zdolność do realizacji marzeń i celów. W dzisiejszym świecie, pełnym wyzwań i pokus, dbanie o zdrowie staje się kluczowe. Równie ważne są aspekty fizyczne i psychiczne, nasze nawyki żywieniowe, aktywność fizyczna i relacje z innymi, które wpływają na nasze ogólne samopoczucie.

Zespół Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w codziennej pracy zajmuje się leczeniem i ratowaniem życia pacjentów, ale także promowaniem zdrowego stylu życia, w celu zapobiegania chorobom. Dzielimy się wiedzą, edukujemy, prowadzimy badania oraz akcje profilaktyczne, motywując mieszkańców Opola i województwa opolskiego do zadbania o swój dobrostan poprzez kształtowanie codziennych, prozdrowotnych nawyków.

Sztuka ma wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie, co dowiedziono naukowo (m.in. naukowcy z Bolonii zbadali reakcje osób dorosłych na widok fresków w sanktuarium w Piemoncie i odnotowali u nich spadek o śred-

W tym celu warto poświęcić trochę czasu na refleksję nad tym, jak sztuka może przyczynić się do poprawy naszego zdrowia i samopoczucia.

W niniejszym artykule chcę przedstawić kilka sposobów, w jakie sztuka może przyczynić się do poprawy naszego zdrowia i samopoczucia.

W niniejszym artykule chcę przedstawić kilka sposobów, w jakie sztuka może przyczynić się do poprawy naszego zdrowia i samopoczucia.

W niniejszym artykule chcę przedstawić kilka sposobów, w jakie sztuka może przyczynić się do poprawy naszego zdrowia i samopoczucia.

W niniejszym artykule chcę przedstawić kilka sposobów, w jakie sztuka może przyczynić się do poprawy naszego zdrowia i samopoczucia.

W niniejszym artykule chcę przedstawić kilka sposobów, w jakie sztuka może przyczynić się do poprawy naszego zdrowia i samopoczucia.

W niniejszym artykule chcę przedstawić kilka sposobów, w jakie sztuka może przyczynić się do poprawy naszego zdrowia i samopoczucia. Sztuka angażuje nasze zmysły, dzięki czemu pozwala oderwać się od codziennych problemów, zredukować lęk. Przyjemność czerpana z kontemplacji obrazów, rzeźb, instalacji, dekoracji, fotografii i obiektów architektury budzi w nas pozytywne emocje. Sztuka ułatwia zrozumienie świata, rozwija wyobraźnię i kreatywność.

W niniejszej książce podjęliśmy próbę połączenia tych dwóch dziedzin – zdrowia i sztuki – by stworzyć przestrzeń, w której obraz i przekaz spotykają się, inspirując do refleksji nad naszym ciałem, umysłem i duszą. Ilustracje stworzone przez artystów związanych i zaprzyjaźnionych z Wydziałem Sztuki Uniwersytetu Opolskiego nie tylko opowiadają historie, ale również zachęcają do zadbania o siebie w sposób holistyczny.

Zdrowie to brak choroby, ale także harmonia, energia i troska o własne dobro. Poprzez sztukę możemy lepiej zrozumieć jego znaczenie, odkryć nowe perspektywy i poczuć motywację do działania.

Zapraszam do tej wyjątkowej podróży, w której każdy obraz może być krokiem ku pełniejszemu, zdrowszemu życiu.

Lots And Lots Of Health!

Health forms the bedrock of our daily existence, shaping our well-being, vitality, and capacity to fulfill our aspirations and goals. In today's world, brimming with challenges and temptations, prioritizing health becomes essential. Equally important are the physical and mental dimensions, our dietary habits, exercise routines, and interpersonal relationships, all of which contribute to our overall wellness.

The team at the University Clinical Hospital is dedicated not only to treating and saving patients' lives but also to promoting a healthy lifestyle to prevent diseases. We share knowledge, educate, conduct research, and implement preventive measures, motivating the residents of Opole and the Opole province to take care of their well-being by cultivating daily, health-promoting habits.

Art has a profound impact on our happiness and health, as scientifically proven. For instance, scientists from Bologna observed that adults viewing frescoes in a sanctuary in Piedmont experienced an average 60% decrease in cortisol, the stress hormone, and a noticeable improvement in well-being. Art engages our senses, allowing us to detach from everyday

problems and reduce anxiety. The pleasure derived from contemplating paintings, sculptures, installations, decorations, photographs, and architectural objects evokes positive emotions. Art facilitates our understanding of the world and fosters imagination and creativity.

In this book, we have attempted to merge these two fields – health and art – to create a space where image and message converge, inspiring reflection on our body, mind, and soul. The illustrations created by artists affiliated and friends of the Faculty of Art at the University of Opole not only narrate stories but also encourage holistic self-care.

Health is not merely the absence of disease. It also encompasses harmony, energy, and the nurturing of one's well-being. Through art, we can better grasp its significance, uncover new perspectives, and feel motivated to take action.

We invite you on this unique journey where each image can be a step towards a fuller, healthier life.



Wasze zdrowie?

Rozumienie i znaczenie zdrowia jest zmienne i wielowymiarowe. W podstawowych zapisach Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization) podkreśla się zasadę niesprowadzania zdrowia wyłącznie do braku choroby. Zdrowie jest czymś więcej. W ciągu ostatnich stu lat systemy opieki zdrowotnej przechodzą – powoli – od medycyny opartej na opiece szpitalnej do uznania większej roli podstawowej i rodzinnej opieki zdrowotnej oraz profilaktyki. Pojęcie zdrowia przyjęło bardziej holistyczną definicję, uwzględniającą rolę biologii, kultury, stylu życia, środowiska i systemów opieki zdrowotnej, w przeciwieństwie do skupiania się tylko na braku choroby. Większy nacisk położono na włączającą i empatyczną komunikację pacjent – lekarz, zmiany w obszarach sprzyjających promocji zdrowia, redukcję czynników ryzyka poprzez walkę z nierównościami zdrowotnymi i eliminację barier w dostępie do opieki. Dostrzeżono, że utrata zdrowia ma nie tylko wymiar biologiczny, ale także społeczny (Glaser, Strauss 2016). Dzięki tym zmianom rola pacjenta i jego bliskich w podejmowaniu decyzji dotyczących leczenia stała się bardziej centralna. Zmiany dotyczące tego, jak patrzymy na zdrowie, wciąż zachodzą. W paradygmacie zdrowia publicznego akcent, dotychczas położony na walkę z chorobą, przenosi się na promocję zdrowia i prewencję, chociaż trudniej do nich przekonywać decydentów, a nawet społeczeństwa – ze względu na odroczone korzyści płynące z takich działań.

Zdrowie i choroba lokują się na końcach ostatecznego kontinuum ludzkiego dobrostanu. Oczywiście, dobre zdrowie jest pożądane, a choroba godna pożałowania. W obiektywnym sensie dobre zdrowie gwarantuje niezakłóconą egzystencję, dla której kres wyznacza śmierć z naturalnych przyczyn. Choroba niejako przybliża koniec trwania, czasem po prostu go wywołując. Poza tym, że możemy umrzeć chorując, nie-bycie-zdrowym także generuje rozmaite dysfunkcjonalności i niedogodności: coś uniemożliwia – na przykład aktywność na zajęciach wf albo coś komplikuje – bo nie możemy posłać dziecka do przedszkola.

Bycie osobą zdrową jest zasadniczo stanem domyślnym, chorowanie z kolei jest kłopotliwe – tak dla nas samych, jak i dla społeczeństwa. Ci, którzy nim rządzą, zainteresowani są kontrolowaniem stanu zdrowia obywateli. Z jednej strony, w trosce o ich dobrostan, wspólne dobro i jakość życia instytucje publiczne monitorują, wykrywają, szczepią i w najostrzejszych przypadkach zarządzają kwarantanną. Z drugiej strony, ten nadzór jest sposobnością do sprawowania kontroli nad społeczeństwem lub jego segmentami. Digitalizacja i platformizacja zdrowia, wielkie korporacje podsuwające nam smartwatche, apki menstruacyjne oraz liczniki kalorii i kroków przerzucają na nas samych sprawowanie nadzoru nad zdrowiem.

W krytycznych analizach fenomenu zdrowia stawia się niełatwe pytania o to, jakie są możliwości i ograniczenia w osiąganiu ludzkiego dobrostanu. Myśli, zachowania i odczucia związane ze zdrowiem są społecznie regulowane. Cała seria pytań: Jak rodzić?; Jak umierać?; Jak przedłużyć życie?; Jak się nie zestarzeć?; Jak zdrowo żyć?; Jak się wyleczyć?; Jak uprawiać bezpieczny seks? – kieruje naszą uwagę na sposoby, jakimi kontrolujemy nasze ciała, umysły i życie codzienne (Foucault 1998, 2023). Uzdrawianie obrasta ideologiami, które tłumaczą pragnienie dążenia do ideału i konieczność odrzucania wszelkiej wadliwości (Clare 2024). Ideologie odślaniają się w praktykach medykalizacji ciała, kiedy zarówno poród, jak i aborcja okazują się być sprawą publiczną, w której „stan zagrożenia zdrowia i życia” wymaga nie tylko natychmiastowej interwencji medycznej, ale także politycznej. Monitorowanie stanu zdrowia ma wymiar zbiorowy – ileż „prawdy” odnajdziemy w rejestrach urodzeń, zgonów, ślubów i rozwodów, zakażeń HIV i AIDS czy w statystykach zachorowań i skuteczności rozmaitych metod zapobiegania i leczenia. Statystyki cieszą się zaufaniem, budując jednostkową i społeczną nadzieję na odzyskanie zdrowia.

Oczywiście, że prawo do ochrony zdrowia i życia w zdrowym środowisku uznawane jest za prawo człowieka, gwarantowane konstytucją, ustawami i konwencjami międzynarodowymi. Przeznacza się środki publiczne na zapewnienie równego dostępu do opieki zdrowotnej, jednocześnie na kartach historii (i teraźniejszości) zauważyć możemy segregację i dyskryminację w dostępie do usług i opieki medycznej. Wyniki badań pokazują skalę problemu, stając się podstawą do poszukiwania i wdrażania rozwiązań w procedurach, działalności szpitali i programach kształcenia służb medycznych. Zdrowie okazuje się być ważnym zasobem powiązanim między innymi z miejscem zamieszkania, płcią, orientacją seksualną, wiekiem, pochodzeniem etnicznym i niepełnosprawnościami. Demonizowanie wybranych chorób i gloryfikacja zdrowia rozpatrywane są w kontekście ruchów emancypacyjnych i feministycznych. O prawo do zdrowia oraz do pełnego (wartościowego) życia z chorobą trzeba dbać, ale też walczyć. Na szczęście dzieje się wiele dobrych zmian. Coraz odważniej rozmawiamy o depresji, endometriozie, wi-

rusach HPV, niewidocznych niepełnosprawnościach i zaburzeniach w spektrum autyzmu. Odkrywamy w sobie sprawczość i domagamy się dostępu do specjalistycznej opieki medycznej, nowoczesnych leków i inkluzywnych zmian w prawie. Podnoszenie jakości życia staje się ważnym punktem debaty publicznej. Zauważamy w swoim otoczeniu osoby, które – mimo kłopotów ze zdrowiem – z powodzeniem spełniają się zawodowo, uprawiają sport, wchodzą w związki, realizują swoje pasje. Dzięki rozwojowi medycyny i reformom systemu zdrowia żyjemy dłużej i czujemy się lepiej.

Skoro zdrowie jest stanem wyjściowym i domyślnym, to jego utrata (choćby chwilowa) powinna być udowodniona. Reżimy zdrowotne są bezwzględne: *nie wygląda na chorego; zawsze była taka wesoła; jakby naprawdę go bolało...; jak zwykle przesadza; taka jej uroda*. Dlatego osoby chronicznie chore wkładają dużo energii i czasu, żeby przeorganizować życie dla siebie i dla innych. Oczekuje się od nich, że poradzą sobie w pracy, w domu, na zakupach, w podróży, w relacjach z innymi, a przede wszystkim, że poradzą sobie ze sobą. Tak wpiszą chorobę w tożsamość, że w konsekwencji nauczą się ją rozumieć i tłumaczyć innym. Korzystanie z prawa do pozostawania w zdrowiu wymaga ciągłej pracy nad chorobą, codziennością i biografią (Corbin, Strauss 1985).

Chętnie wznosimy toasty za zdrowie współbiesiadników. Ceremonialne *Sante! Prost! Cheers!* jest ważnym i poważnie traktowanym elementem wielu spotkań. Zbliża nas do innych i wzmacnia poczucie bycia razem, ale jednocześnie daje przyzwolenie i nagradza używanie alkoholu. Osobiste narracje o wychodzeniu z choroby alkoholowej są atrakcyjne z różnych względów. Frapujące są opowieści o uzależnieniach, zmiany w wyglądzie i zachowaniu, ale też zawodowe i rodzinne konsekwencje nałogu, szczególnie sytuacje sięgnięcia dna. Śledzimy je zatrzymując się na momentach przełomowych i próbach odzyskania trzeźwości. Lubimy kontrasty: dobrze sytuowana, szczęśliwa matka dwójki dzieci, znana i lubiana aktorka... jest alkoholiczką. Kibicujemy? Wątpimy? Współczujemy? Doradzamy? Wszelkie objawy niedoskonałości i zmagania z nimi kuszą i przyciągają spojrzenia. Jeżeli utracie zdrowia towarzyszy cierpienie (najlepiej obserwowalne), to może ono zmienić status moralny osoby. Może ona stać się bohaterką, kimś wyjątkowym, a nawet świętym. Kimś, komu przysługuje prawo do stawiania żądań i wyrażania ocen moralnych. Bo cierpienie człowieka uszlachetnia. Słuchamy z podziwem historii o ocieraniu się o śmierć i zwycięstwach w walce o życie i zdrowie. Kathy Charmaz zwraca uwagę na to, że wysoki status moralny osoby cierpiącej jest sytuacyjny i chwilowy, co wynika z samej zmienności i nieuchwytności trajektorii choroby (1997, 2009). Z czasem zaczyna być kwestionowany, a prawo do przywilejów, współczucia i pomocy wyczerpuje się. Coś, co nadało jednostce społeczną wartość, staje się piętnem.

Zdrowie jest cenne. O zdrowie należy się troszczyć i żyć w taki sposób, aby nie szkodzić zdrowiu, tak swojemu, jak i innych. Współcześnie następuje przeniesienie odpowiedzialności za zdrowie z systemu na jednostkę. Rynek wellness, mikrocelebrytki formy i influencerki zdrowego odżywiania, którym wtórują szukający szczęścia mikrodozerzy, ultramaratończycy i miejskie morsy – wszystkie te dostępne we współczesnej kulturze propozycje dbania o siebie są społecznie konstruowane i całkiem często monetyzowane przez odpowiednie przemysły.

Rozważanie społecznych wymiarów zdrowia oznacza także dążenie do zrozumienia tego, jak ludzie doświadczają problemów ze zdrowiem i jak to doświadczenie zmienia sens nadawany życiu, sprawom i otoczeniu. Relacjonowanie własnych przeżyć związanych z problemami zdrowotnymi może być sposobem na osvajanie z chorobą, wzmocnienie świadomości grup marginalizowanych, oddanie im głosu i uwrażliwienie na wielość doświadczeń i perspektyw. Refleksyjność osiągnięta jest poprzez pogłębiony wgląd, zarówno w osobiste przeżycia, jak i ich społeczno-kulturowe konteksty. Taką perspektywę odnajdujemy u Audre Lorde (2022), która w poetycki, a jednocześnie niezwykle sugestywny sposób opowiada o własnym doświadczeniu bycia chorą na raka piersi. Mamy w tej opowieści moment diagnozy, mastektomii, proces leczenia, rehabilitacji i powrotu do normalnego życia. Mamy rany, blizny, siniaki, opuchlizny. Uznaje się, że rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym u kobiet. Szeroko zakrojone kampanie informacyjne i programy profilaktyczne mają uczulić na ryzyko i przestrzec przed konsekwencjami bagatelizowania objawów choroby i niepoddawania się badaniom kontrolnym.

Tłem dla dyskusji o raku piersi jest kulturowa norma zdrowego ciała, której na nowo sprostać muszą osoby po mastektomii. Powrót do normalności oznacza w tej sytuacji pracę nad zrekonstruowaniem piersi poprzez poddanie się operacjom chirurgicznym, używanie protez czy bielizny dla amazoнок. Rezygnacja z tych rozwiązań jest społecznie ryzykowna. Lorde, zabierając głos w latach 80., nie tylko ryzykownie przerwała tabu dotyczące nowotworów złośliwych, ale – równie ryzykownie – nie zdecydowała się na rekonstrukcję piersi. Łamiąc społeczne mity i nie godząc się na osąd, że kobiecość to biust, chora jest sama sobie winna, a ludzie prawdziwie szczęśliwi będą zdrowi, użyła własnej choroby, żeby ujawnić inne zagrożenia współczesnego świata – rasizm, homofobię i patriariat.

No więc, wasze zdrowie! Czy może nie tylko wasze? Nie udzielimy odpowiedzi na to pytanie. Dbanie o zdrowie, zanim się zepsuje, wymaga skoordynowanych działań, solidarności i współpracy. W tym sensie zdrowie publiczne zależy od nas wszystkich. Jednocześnie normy, formy kontroli i możliwości czerpania zysku ze zdrowia i choroby sprawiają, że uspołecznienie zdrowia bywa problematyczne.

To Your Health?

The understanding and meaning of health are fluid and multifaceted. The World Health Organization (WHO) emphasizes the principle of not reducing health solely to the absence of disease. Health encompasses much more. Over the past century, healthcare systems have gradually transitioned from hospital-based medicine to a focus on primary and family healthcare, as well as preventive measures. The concept of health has evolved to embrace a holistic definition, which includes the roles of biology, culture, lifestyle, environment, and healthcare systems, rather than merely the absence of illness. There is now a greater emphasis on inclusive and empathetic patient-doctor communication, modifications in areas that foster health promotion, the reduction of risk factors by addressing health inequalities, and the removal of barriers to healthcare access. It is recognized that the loss of health entails not only a biological dimension but also a social one (Glaser, Strauss 2016). These changes have made the role of patients and their families more central in treatment decision-making. The way health is perceived continues to evolve. In the realm of public health, the emphasis on combating disease is giving way to health promotion and prevention, although convincing policymakers and society of this shift remains challenging due to the deferred nature of the benefits.

Health and illness lie at the opposite ends of the spectrum of human well-being. Naturally, good health is highly desirable, while illness is regrettable. Objectively, good health ensures an uninterrupted existence, ending only with natural death. Illness, however, often hastens the end of life, sometimes directly causing it. Apart from the possibility of dying from illness, being unhealthy results in various dysfunctions and inconveniences: it may prevent activities like physical education or complicate tasks such as sending a child to preschool.

Being healthy is essentially the default state, whereas falling ill is burdensome – both for ourselves and for society. Authorities are keen on controlling health status. On the one hand, they monitor, detect, vaccinate, and impose quarantines to ensure well-being, communal welfare, and the quality of life. On the other hand, this oversight also provides an opportunity to exert control over society or specific groups. The digitization and platformization of health, with large corporations offering smartwatches, menstrual apps, calorie and step counters, shift the responsibility for maintaining health onto individuals.

Critical analyses of health raise tough questions about the possibilities and limits in achieving well-being. Society regulates our thoughts, behaviors, and feelings related to health. A series of questions – How should we give birth? How should we die? How can we extend life? How can we avoid aging? How can we live healthily? How can we cure ourselves? How can we practice safe sex? These questions focus our attention on how we control our bodies, minds, and daily lives (Foucault 1998, 2023). Healing is surrounded by ideologies that explain the desire to pursue perfection and the need to reject all flaws (Clare 2024). These ideologies appear in the practices of medicalizing the body, where both childbirth and abortion become public matters requiring not only immediate medical action but also political intervention. Monitoring health status has a collective aspect – how much “truth” do we find in records of births, deaths, marriages, divorces, HIV and AIDS infections, or in statistics on diseases and the success of various prevention and treatment methods. Statistics build trust, fostering individual and societal hope for recovering health.

Naturally, the right to health protection and living in a healthy environment is considered a human right safeguarded by the constitution, laws, and international conventions. Public funds are allocated to ensure equal access to healthcare, but both historical and current events reveal segregation and discrimination in accessing medical services and care. Research findings highlight the magnitude of these issues, forming the basis for developing and implementing solutions in procedures, hospital operations, and medical education programs. Health is a vital resource linked to various factors, including place of residence, gender, sexual orientation, age, ethnic origin, and disabilities. The stigmatization of certain diseases and the idealization of health are explored within the context of emancipation and feminist movements. The right to health and living a full, valuable life despite illness must be protected and fought for. Fortunately, many positive changes are taking place. We are increasingly openly discussing issues such as depression, endometriosis, HPV viruses, invisible disabilities, and autism spectrum disorders. We are finding our own agency and demanding access to specialized medical

care, modern medications, and inclusive legal reforms. Enhancing the quality of life is becoming a significant topic in public discourse.

We observe people around us who successfully pursue their careers, engage in sports, build relationships, and follow their passions despite health challenges. Thanks to advancements in medicine and health system reforms, we are living longer and feeling better.

Since health is the natural state for people, any loss of health (even temporarily) must be proven. Health regimes are strict: „He doesn't look sick"; „She was always cheerful"; „If it truly hurt him..."; „She is exaggerating as usual"; „That's just how she is." As a result, people who suffer from chronic illnesses invest a significant amount of time and energy in reorganizing their lives for themselves and others. They are expected to handle work, home duties, shopping, travel, relationships, and, most importantly, to manage their own well-being. They must incorporate illness into their identity to understand and explain it to others. Maintaining the right to stay healthy requires continuous effort with illness, daily life, and one's personal history (Corbin, Strauss 1985).

We happily raise our glasses to toast the health of our friends. The ritual of saying *Sante! Prost! Cheers!* is an important and respected part of many gatherings. It connects us with others and enhances our sense of togetherness, while also encouraging and rewarding alcohol consumption. Personal stories of recovering from alcoholism are engaging for various reasons. The symptoms of addiction, changes in appearance and behavior, and the professional and family consequences of the habit, particularly the lowest points, are compelling. We follow these narratives, stopping at key moments and attempts to regain sobriety. We enjoy contrasts: a well-off, happy mother of two, a famous and beloved actress... is an alcoholic. Do we support them? Doubt them? Sympathize? Give advice? All signs of imperfection and the struggle against them can be captivating and draw attention. When health loss is accompanied by visible suffering, it can change the moral status of the individual. They may be seen as a hero, an exceptional person, or even a saint. Someone who has the right to make demands and express moral judgments. Suffering can ennoble a person. We listen with admiration to stories of near-death experiences and victories in the battle for life and health. Kathy Charmaz notes that the high moral status of a suffering person is situational and temporary, due to the ever-changing and elusive nature of illness (1997, 2009). Over time, it begins to be questioned, and the entitlement to privileges, compassion, and assistance diminishes. Something that once gave the individual social value can become a stigma.

Health is precious. It requires careful attention, and it's important to live in a way that preserves our wellbeing and that of others. Nowadays, the responsibility for health has shifted from the system to the individual. The wellness industry, fitness influencers, and advocates of healthy eating, along with micro-dosers, ultra-marathoners, and city ice swimmers – these contemporary health trends are socially constructed and are often commercialized by relevant sectors.

Exploring the social dimensions of health includes understanding how people experience health problems and how these experiences change the meaning they give to their lives and relationships. Sharing personal stories about health issues can help normalize the illness, raise awareness for marginalized groups, give them a platform, and make others more sensitive to the range of experiences and perspectives. Reflectivity comes from a deep understanding of both personal experiences and their social-cultural contexts. This approach can be seen in Audre Lorde's work (2022), where she narrates her journey with breast cancer in a poetic yet vivid manner. The story covers the moment of diagnosis, mastectomy, treatment process, rehabilitation, and return to "normal life", highlighting wounds, scars, bruises, and swelling. Breast cancer is known as the most diagnosed malignant tumor among women. Broad information campaigns and preventive programs are designed to raise awareness about the risks and warn against the dangers of ignoring symptoms and neglecting regular check-ups.

When discussing breast cancer, a cultural expectation of a healthy body often comes into play, which those who have had mastectomies must strive to meet again. Returning to normality in this context means efforts such as using prosthetics, undergoing surgical procedures, or wearing special "Amazonian" lingerie. Choosing not to follow these options can be socially risky. In the 1980s, Lorde courageously broke the taboo surrounding malignant tumors by speaking out and making the bold decision not to undergo breast reconstruction. By challenging the societal myths that femininity equates to having breasts, that the sick are to blame for their condition, and that true happiness is tied to being healthy, she used her own illness to highlight other issues in the modern world – such as racism, homophobia, and patriarchy.

So, then, here's to your health! Or perhaps it's not just your own? We won't give an answer to that question. Maintaining good health before it declines requires coordinated efforts, solidarity, and cooperation. In this sense, public health depends on all of us. However, the norms, forms of control, and opportunities for profit that come from health and illness make the socialization of health sometimes problematic.

Charmaz, K. (2009). *Teoria ugruntowana. Praktyczny przewodnik po analizie jakościowej*. Warszawa: PWN.

Charmaz, K. (1997). *Good Days. Bad Days: The Self in Chronic Illness and Time*. Rutgers University Press.

Clare, E. (2024). *Wspaniała niedoskonałość. Zmagania z koncepcją uzdrowienia*. Warszawa: Teatr 21.

Corbin, J., Strauss, A. (1985). Managing Chronic Illness at Home. Three Lines of Work, *Qualitative Sociology*, 8, 224–247.

Glaser, B., Strauss, A. (2016). *Świadomość umierania*. Kraków: NOMOS.

Lorde, A. (2022). *Dzienniki raka*. Niemce: Fame Art.

Foucault, M. (1998). *Trzeba bronić społeczeństwa*. Warszawa: KR.

Foucault, M. (2023). *Narodziny biopolityki*. Warszawa: PWN.

Sontag, S. (2016). *Choroba jako metafora. AIDS i jego metafory*. Kraków: Karakter.

Ilustratorki i ilustratorzy / Illustrators

Julia Adamska, Sara Alli-Balogun, Monika Artymiak-Faron,
Anastasiya Atrashkevich, Maria Białek, Alisa Bondarenko, Dmytro
Borsuk, Olga Bugała-Kamińska, Kacper Ceglarz, Julia Chlebicka,
Maria Chudziak, Joanna Cichosz, Mateusz Czachor, Dominika
Czarnecka, Mateusz Domeradski, Maks Drespa, Klaudia Eckert,
Yana Fedchuk, Halina Flegler, Oliwier Florków, Maja Forysiak, Kim
Franczyk, Frédéric Gagné, Marcin Gajos, Jaśmina Gaweł, Krzysztof
Gaweł, Oliwia Gawlik, Elżbieta Gądek, Patrycja Golińska, Batuhan
Güldiken, Alicja Guzik, Magdalena Hlawacz, Daryna Hrakhno,
Olimpia Hutnik, Joanna Ilba, Barbara Jakubczyk-Murgrabia,
Katarzyna Jazienicka, Taisiia Kalinichenko, Bartłomiej Karwat,
Ewelina Kędzia, Kateryna Kharishman, Karolina Kierat, Paweł
Klimczak, Agnieszka Kołek, Maria Kołodziej, Eliza Komorowska,
Kamila Kostruch, Kamila Kostrzewa, Patrycja Kostyra, Ewelina
Kotra, Zuzanna Kowalczyk, Konstancja Kozak, Agata Kozłowska,
Barbara Kozłowska, Natalia Krajewska, Michał Krawiec, Joanna
Krupska, Paweł Krzyżak, Natalia Kubacka, Marta Kubiak,
Marta Kulik, Kamila Kusowska, Tetiana Kyryliuk, Agnieszka Lis,
Maryna Lykho, Małgorzata Łabędź Król, Anna Maćków, Melania
Mazur, Malv Miel, Anna Miklis, Sasza Minin, Anna Mischyszyn,
Małgorzata Miś, Agnieszka Mocarska, MOTS, Katarzyna Mular,

August Murka, Katarzyna Muszyńska, Natalia Nadolska, Mikołaj Neronowicz, Oliwia Nowak, Ignacy Nowodworski, Katarzyna Olbromska, Marta Opara, Ewa Paciorek, Paulina Pasionek, Dominik Paszkowski, Alexandra Pavlenko, Karolina Pawlak, Emilia Piątek, Marta Pieczonka, Aleksandra Piekarska, Katarzyna Pieruch, Julia Pietrakowska, Aneta Pikuła, Wiktoria Pinkosz, Anastasiia Plakhtii, Monika Polak, Bartosz Posacki, Paulina Ptaszyńska, Łukasz Radwański, Paweł Radwański, Karolina Reczyńska, Tomasz Rosoł, Ewa Rospleszcz, Łukasz Rożański, Vanessa Rus, Ewelina Salamon, Karolina Salamon, Karolina Saletnik, Roman Schmelter, Katarzyna Sitek, Emilia Skulska, Agata Smolarczyk, Patrycja Sokółska, Julia Sołyga, Agnieszka Sozańska, Katarzyna Strzelec, Kamila Stupek, Witold Sułek, Justyna Swoboda, Paweł Szlotawa, Jagoda Szymańska, Marek Szymczak, Emilia Święcka, Paulina Świtoń, Waldemar Taramina, Nataliia Tarasova, Aleksandra Tarocińska, Aleksandra Tarnacka, Krzysztof Tarnowski, Małgorzata Trytko, Bartłomiej Trzos, Laura Uliczka, Paulina Vu Quoc, Mateusz Waliduda, Małgorzata ET BER Warlikowska, Żaneta Wawrzynek, Julia Węgrzynowicz, Oliwer Więclaw, Magda Wolnicka, Aleksandra Woźniak, Anna Zadworna, Michał Zająć, Rafał Zająć, Magda Zarzycka, Małgorzata Żaba, Jakub Żurkowski, Aleksandra Żywicka



hipokamp

MAŁGORZATA ŁABĘDŹ KRÓL
Hipokamp / Hippocampus

Fp1-F7
F7-T3
T3-T5
T5-O1
Fp2-F8
F8-T4
T4-T6
T6-O2
Fp1-F3
F3-C3
C3-P3
P3-O1
Fp2-F4
F4-C4
C4-P4
P4-O2
FZ-CZ
CZ-PZ
[EKG]

100uV
10:20:24.300

MONIKA ARTYMIAK-FARON
Aparatura / Apparatus



MATEUSZ WALIDUDA
Owłosienie / Hair Growth



EWELINA KEDZIA
Rehabilitacja / Rehabilitation

E. Kedzia

AGNIESZKA SOZAŃSKA
Witamina C / Vitamin C





AGNIESZKA SOZAŃSKA
Myj ręce / Wash Your Hands

KONSTANCJA KOZAK

Ręce, które leczą / Healing Hands



PAULINA VU QUOC
Opatrunek / Dressing



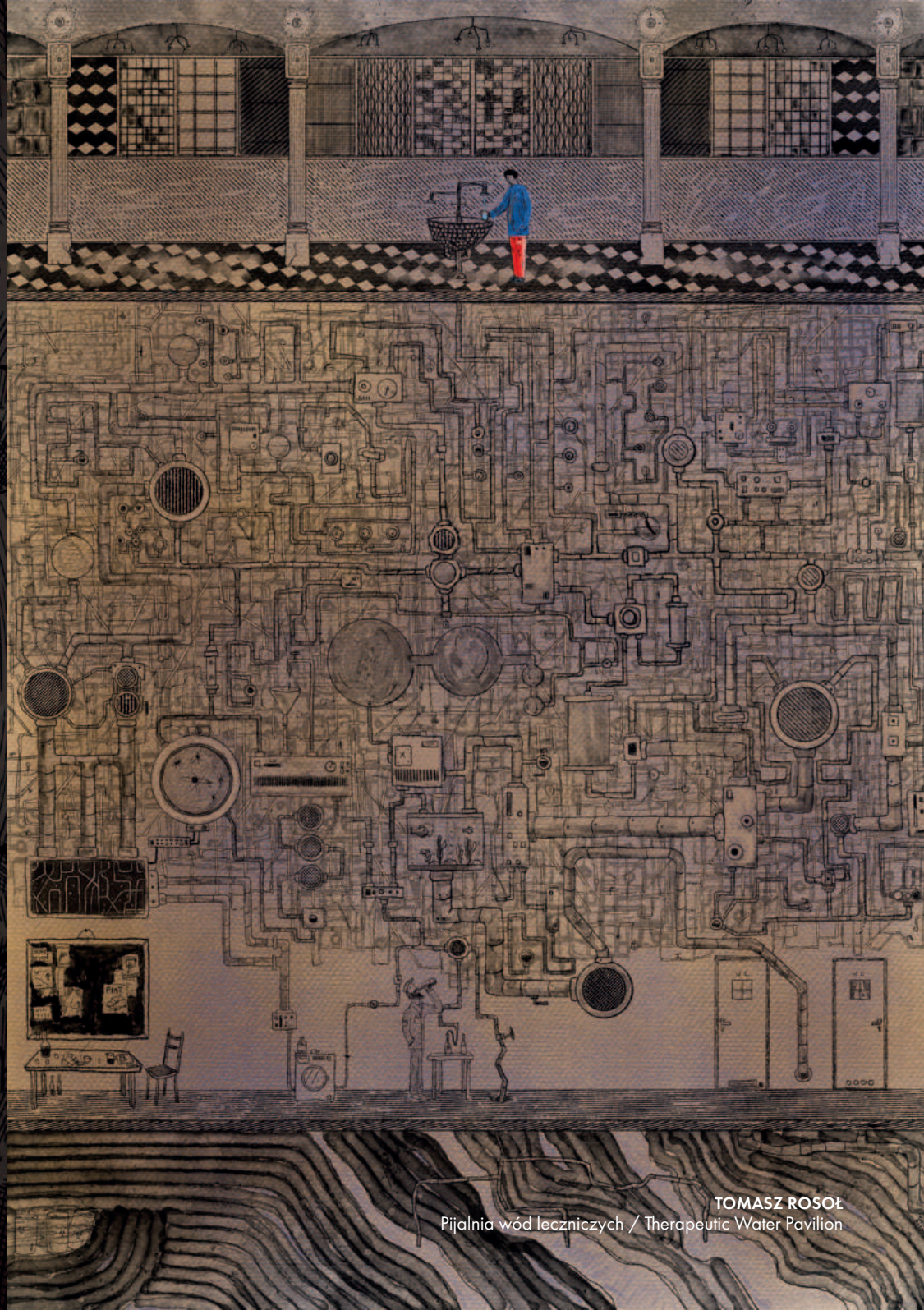
WITOLD SUŁEK
Na czczo / Fasting





MOTS
Synapsy i neurony / Synapses and Neurons

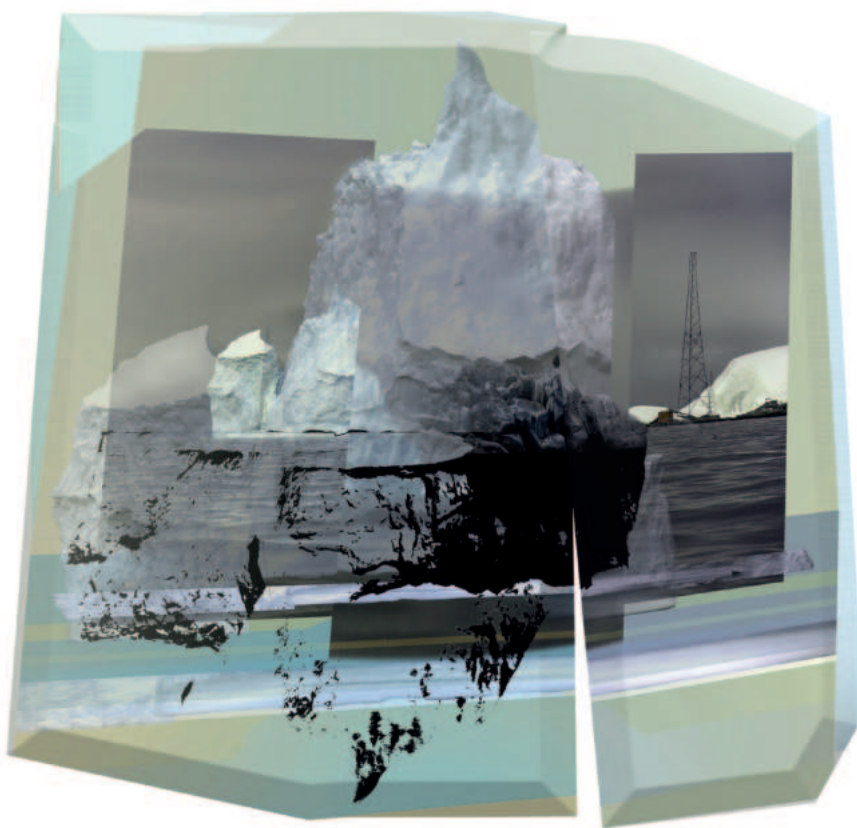




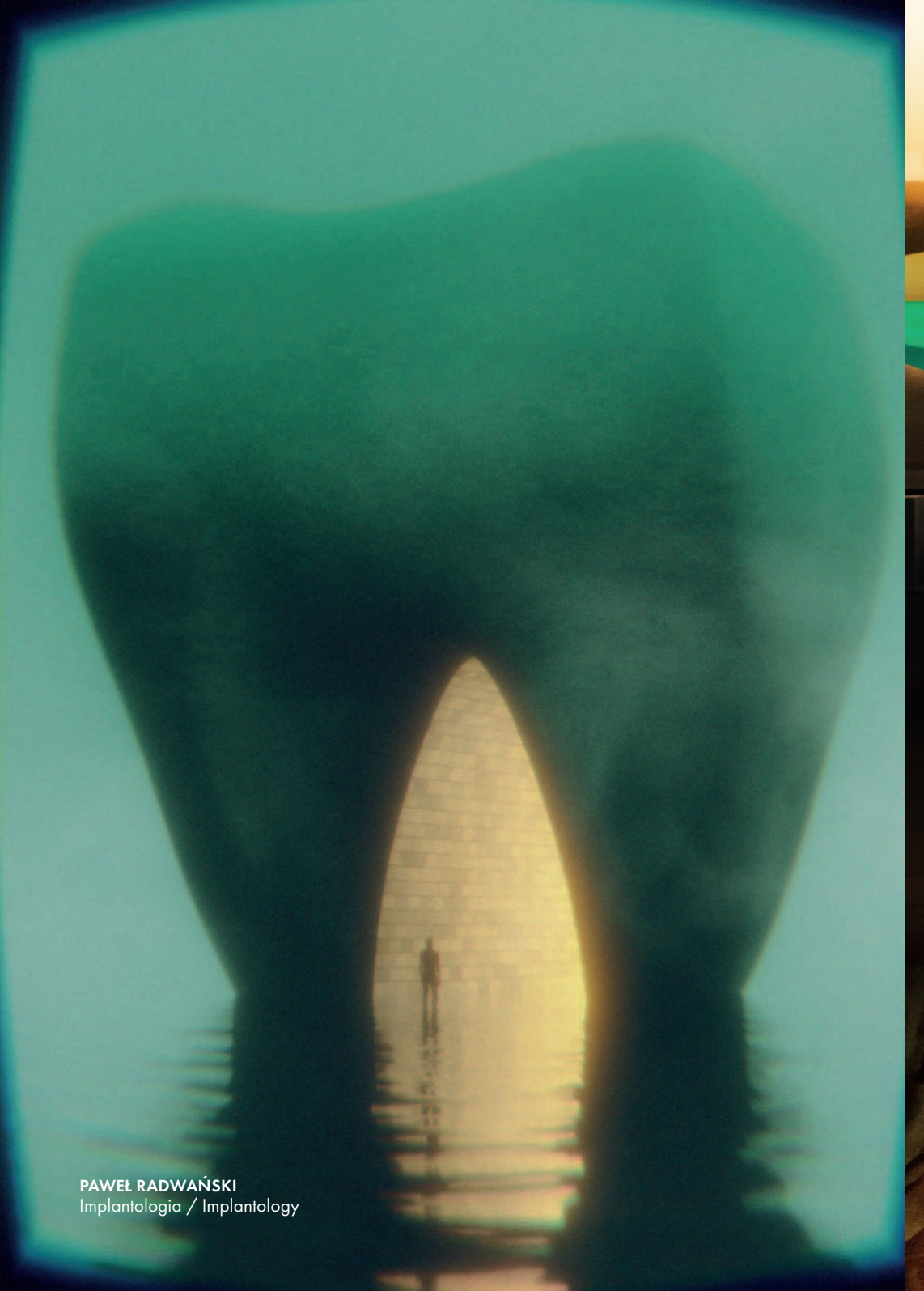
TOMASZ ROSOŁ
Pijalnia wód leczniczych / Therapeutic Water Pavilion



OLIMPIA HUTNIK
Narząd wzroku / Visual Organ



FRÉDÉRICK GAGNÉ
Krioterapia / Cryotherapy



PAWEŁ RADWAŃSKI
Implantologia / Implantology

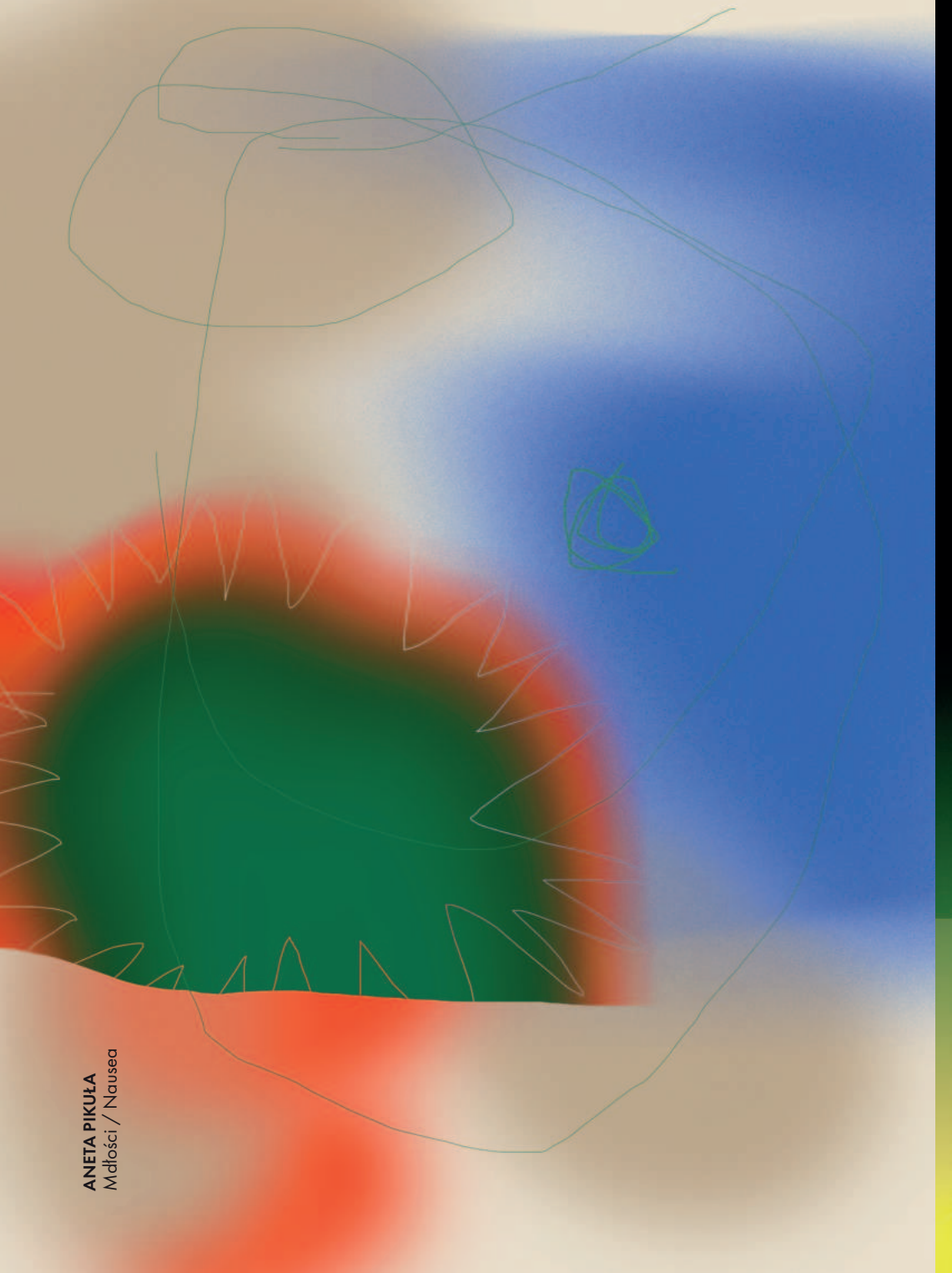


PAWEŁ KLIMCZAK
Zrobić coś z palcem w nosie / Do something with ease

*Dziękujemy
pielęgniarkom
i pielęgniarzom!
/ Thank You to
All Nurses!*



ANETA PIKUŁA
Młodości / Nausea





ALEKSANDRA ŻYWIĆKA
Menopauza / Menopause

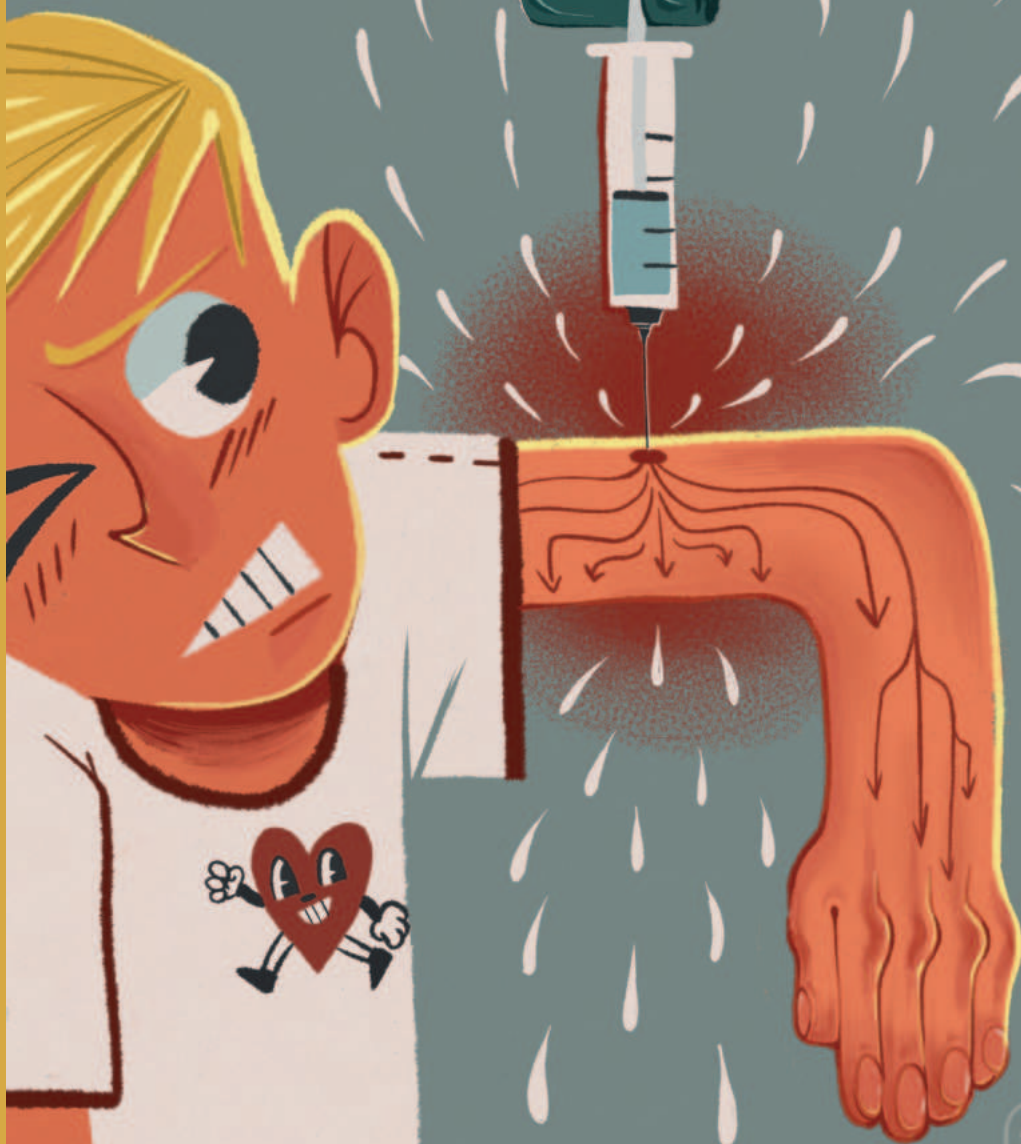
Co ma wspólnego Ramzes V z medycyną?

Ramzes V panował w Egipcie prawie trzy tysiące lat temu. Rządził tylko trzy lata, na tyle długo, by się stać jednym z bohaterów skandalu finansowego i na tyle krótko, by szalejąca korupcja i biurokracja nie podkopały fundamentów państwa.

Kiedy w 1905 roku doktor Smith odwinął z bandaży zmumifikowaną głowę faraona, zamiast wpaść w zachwyt nad urodą młodzieńca, postawił rozpoznanie: Variola vera. Ospa prawdziwa.

Dziś są szczepionki, nie tylko przeciwko ospie.

KATARZYNA OLBROMSKA
Szczepienie / Vaccination





MATEUSZ DOMERADZKI
Myj zęby! / Brush Your Teeth!



PAWEŁ KRZYŻAK
Fobia / Phobia

PAULINA PTASZYŃSKA
Rezonans magnetyczny / MRI



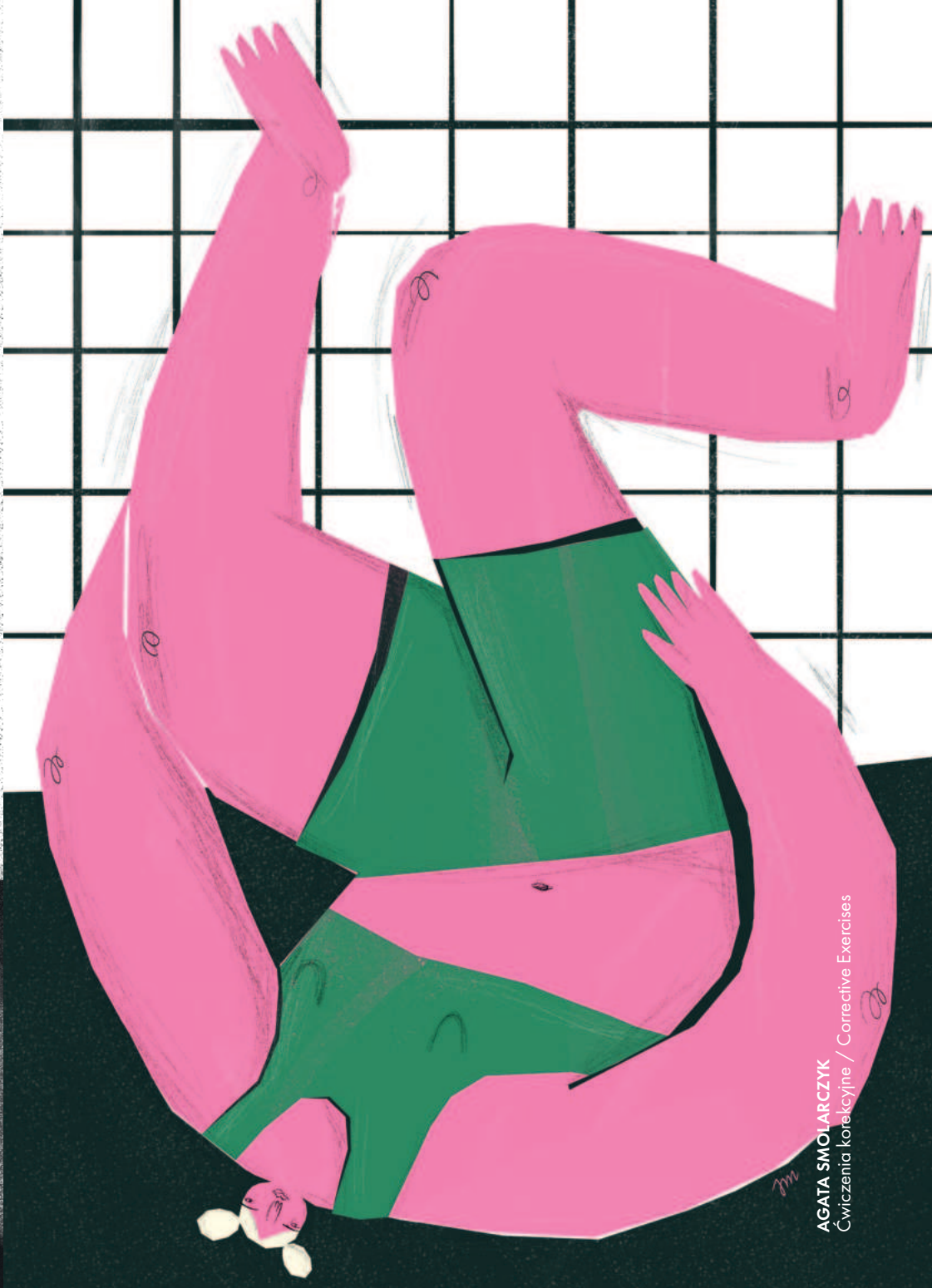
KATARZYNA MULAR
Żyłaki / Varicose Veins





MOTS
Kontuzja / Injury

MOTS



AGATA SMOLARCZYK
Ćwiczenia korekcyjne / Corrective Exercises

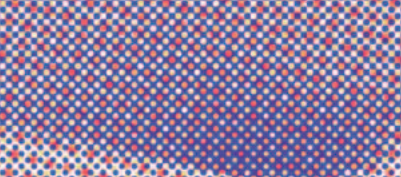


ZUZANNA KOWALCZYK
Masaż / Massage

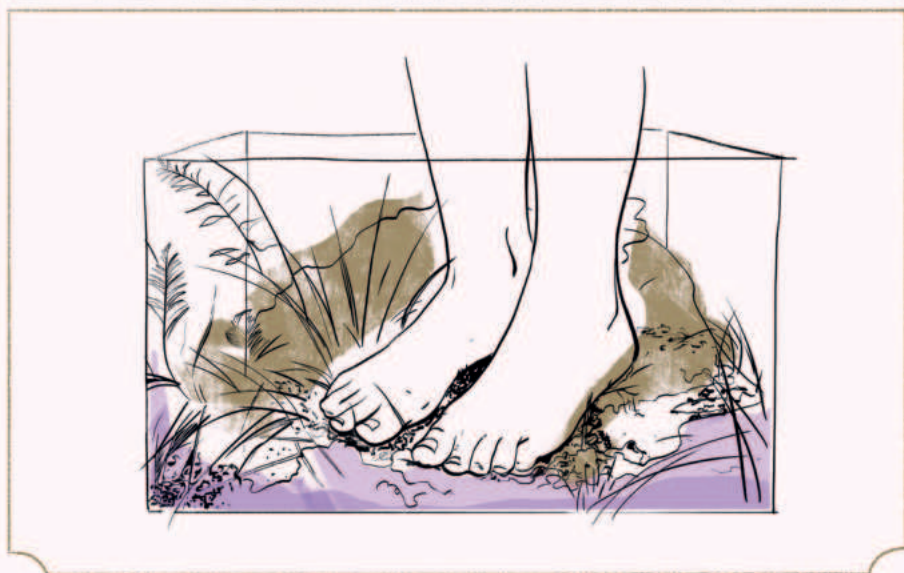
Agnieszka Kania

Czy „La Folnarina” Rafaela Santiiego chorowała na raka?

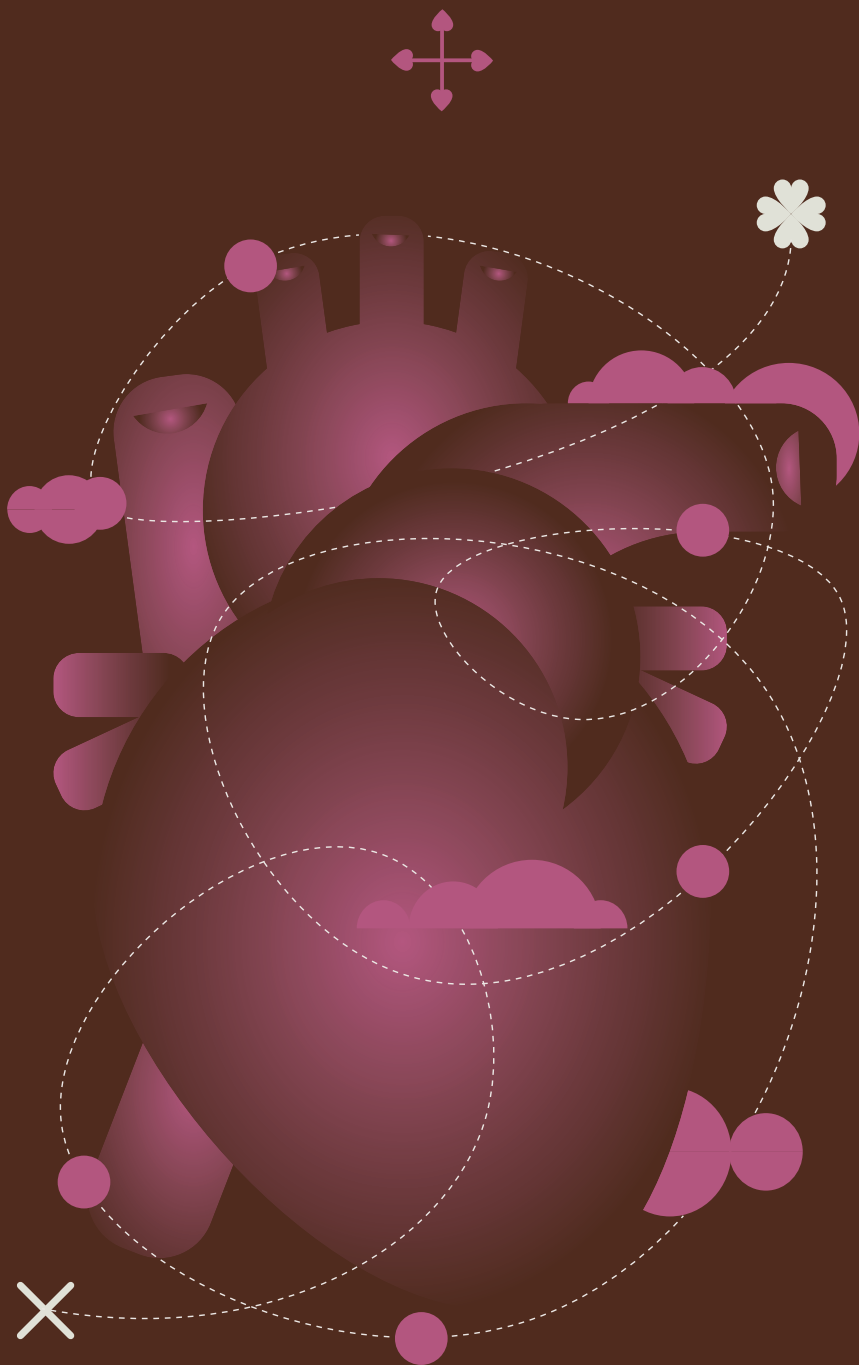
Całkiem możliwe, stąd ten głęboki cień i garb na lewej piersi. Renesans nie znał mammografii. Nasze czasy pozwalają wykryć zamię, zanim się przepoczwarzy.



MICHAŁ KRAWIEC
Pępek / Navel



***Dzień Serca –
Ścieżka Profilaktyki
Sercowo-Naczyniowej
/ Heart Day –
Cardiovascular
Prevention Pathway***



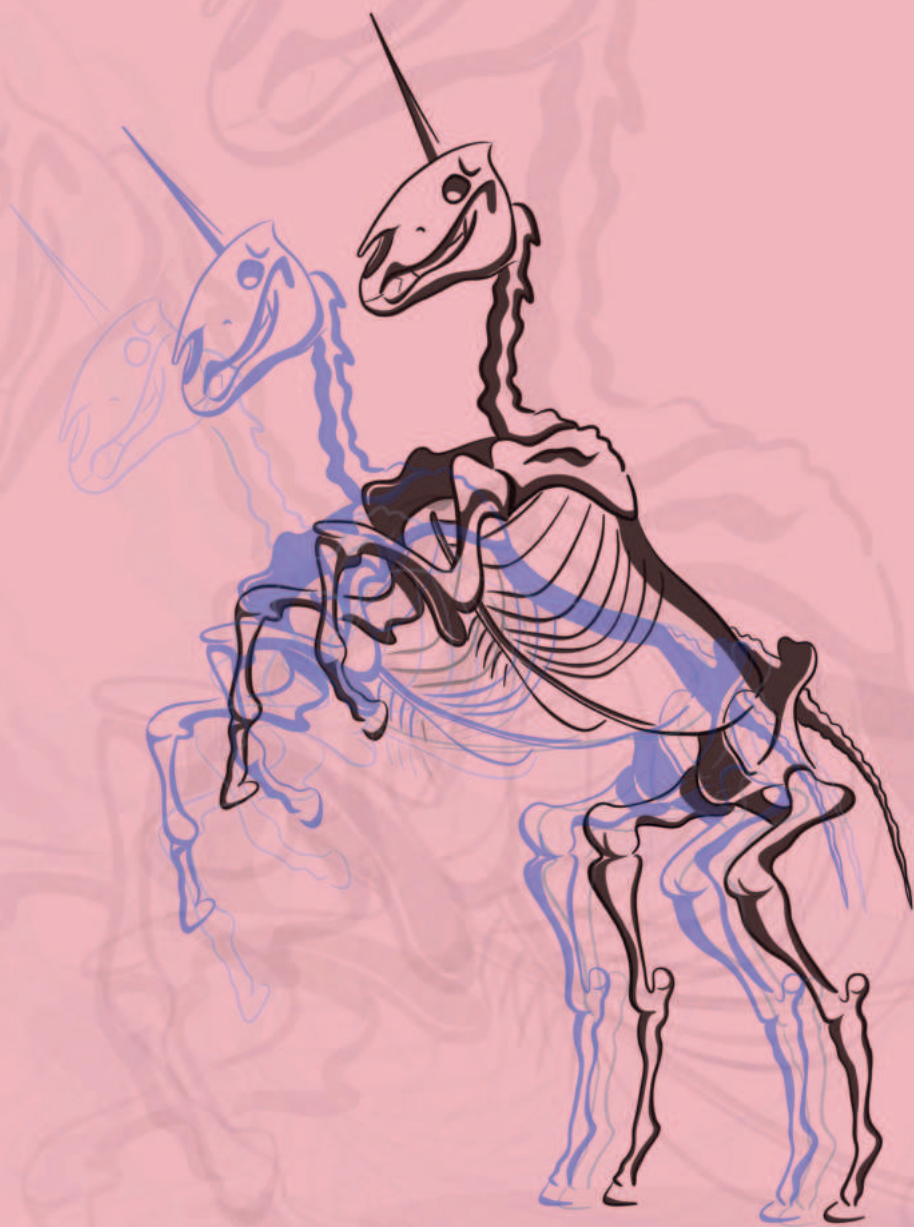
1. 1. 1.







EWA ROSPLESZCZ
Infekcja / Infection



BARBARA KOZŁOWSKA
Gastrologia / Gastroenterology



Wieki średnie, to były czasy!

Dżumę leczono zgodnie z przepisem Aleksego z Piemontu, który w swoich „Sekretach” radził: *Weż kału chłopca w wieku między 10 a 12 lat, i nie inaczej, wysusz i rozbij na proch (...). Dwie pełne łyżki tego prochu wsyp do szklanki białego wina i daj choremu pić, ale nie później niż 6 godzin po tym, jak poczuł chorobę, i w ogóle im szybciej, tym lepiej. Tym lekarstwem zostało wyleczonych wiele osób, tylko trzeba dodać do niego trochę piżma, żeby tak nie śmierdziało* (cytuję za Aleksandrem Karolem Smakoszem). Od napadów padaczki miała ratować krew wisielców, zaś rozszczepy warg (według Olausu Magnusa) pojawiały się podobno w tych rejonach, gdzie ciężarnym serwowano pasztet z zajęcy.

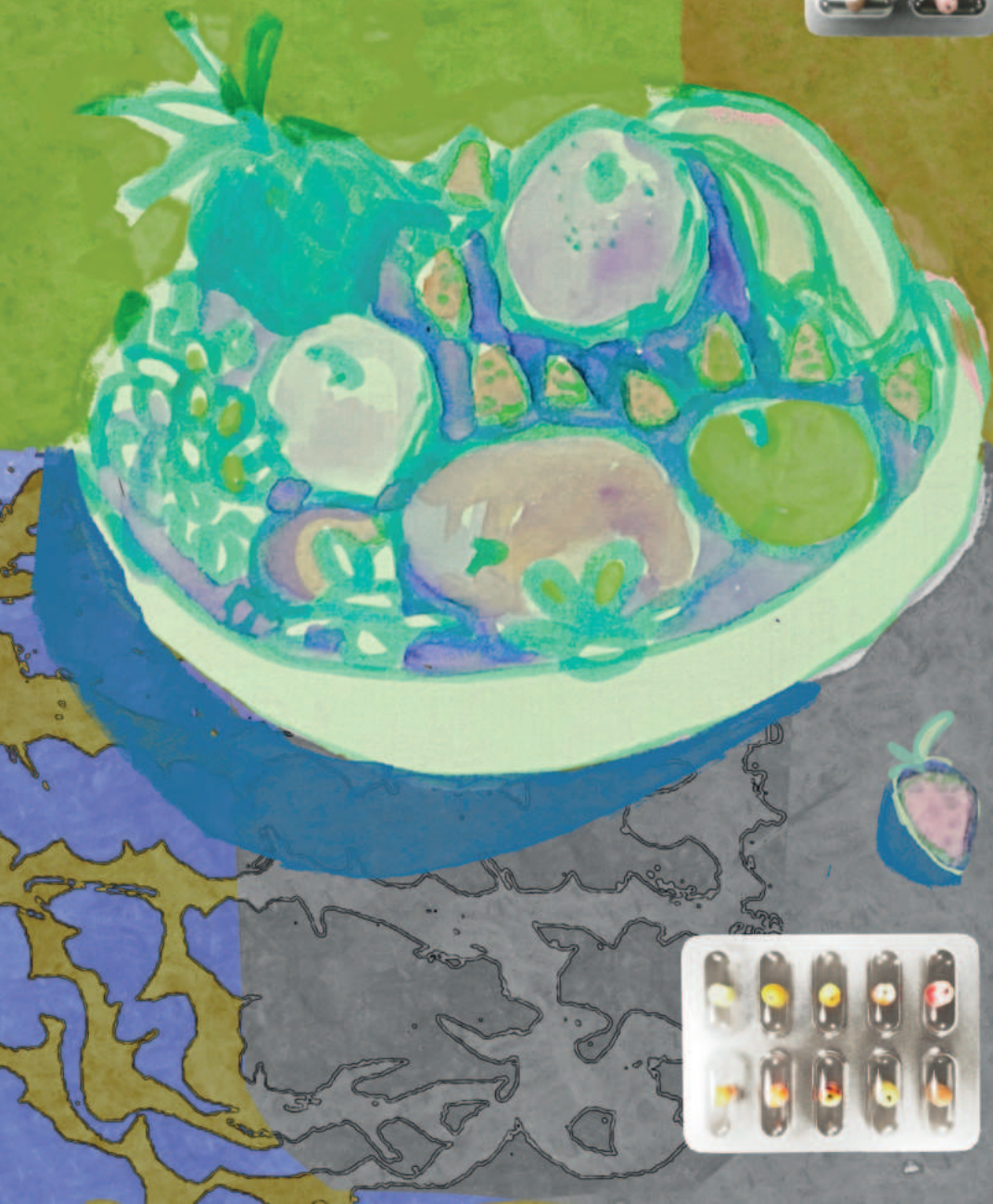


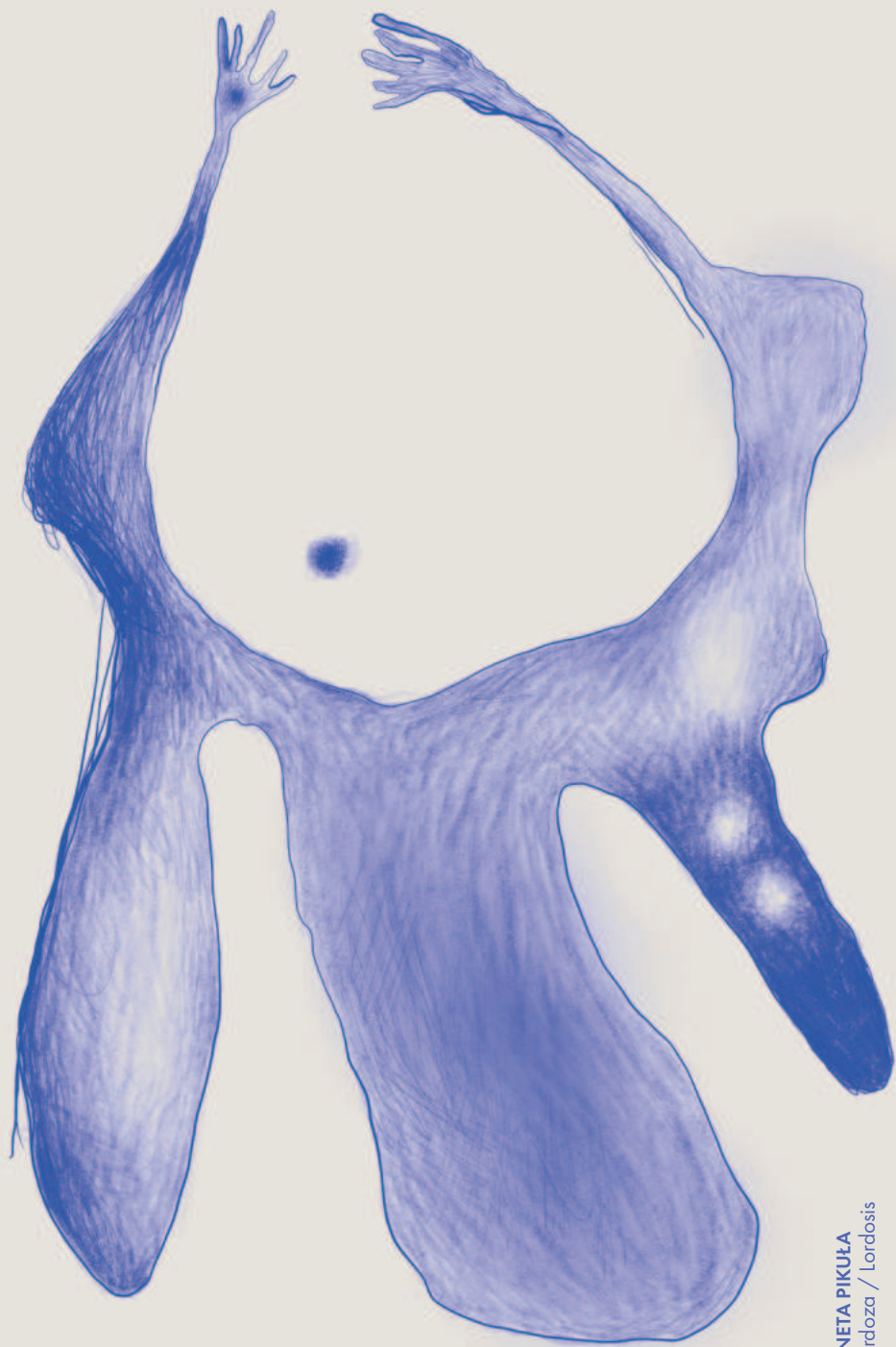
MAGDA WOLNICKA
Psychosomatyka / Psychosomatics



JOANNA KRUPSKA
Sen to zdrowie / Sleep Is Health

JAGODA SZYMAŃSKA
Witaminki / Vitamins





ANETA PIKUŁA
Lordoza / Lordosis



Wraz z renesansem

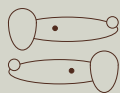
przyszła moda na mikstury sporządzane z ludzkich ciał. W renomowanych aptekach największych miast Europy klientów wabiły półki zastawione mumiami. Wymyślano dla nich ozdobne flakoniki i karafki, kolorowe słoiczki, puzderka i szkatułki w kształcie serc.

Kto miał ciężką sakiewkę, mógł sobie kupić płyn menstruacyjny zmarłej kobiety (oferowany w buteleczkach z kryształu górskiego). Równie kosztowne były: menschenfleisch (marynowane ludzkie mięso), nalewka na kościach i tłuszcz zebrany od roślących mężczyzn. Ale prawdziwy przełom nastąpił, gdy Johann Schroeder spopularyzował prozdrowotne chrupki z rudzielców.



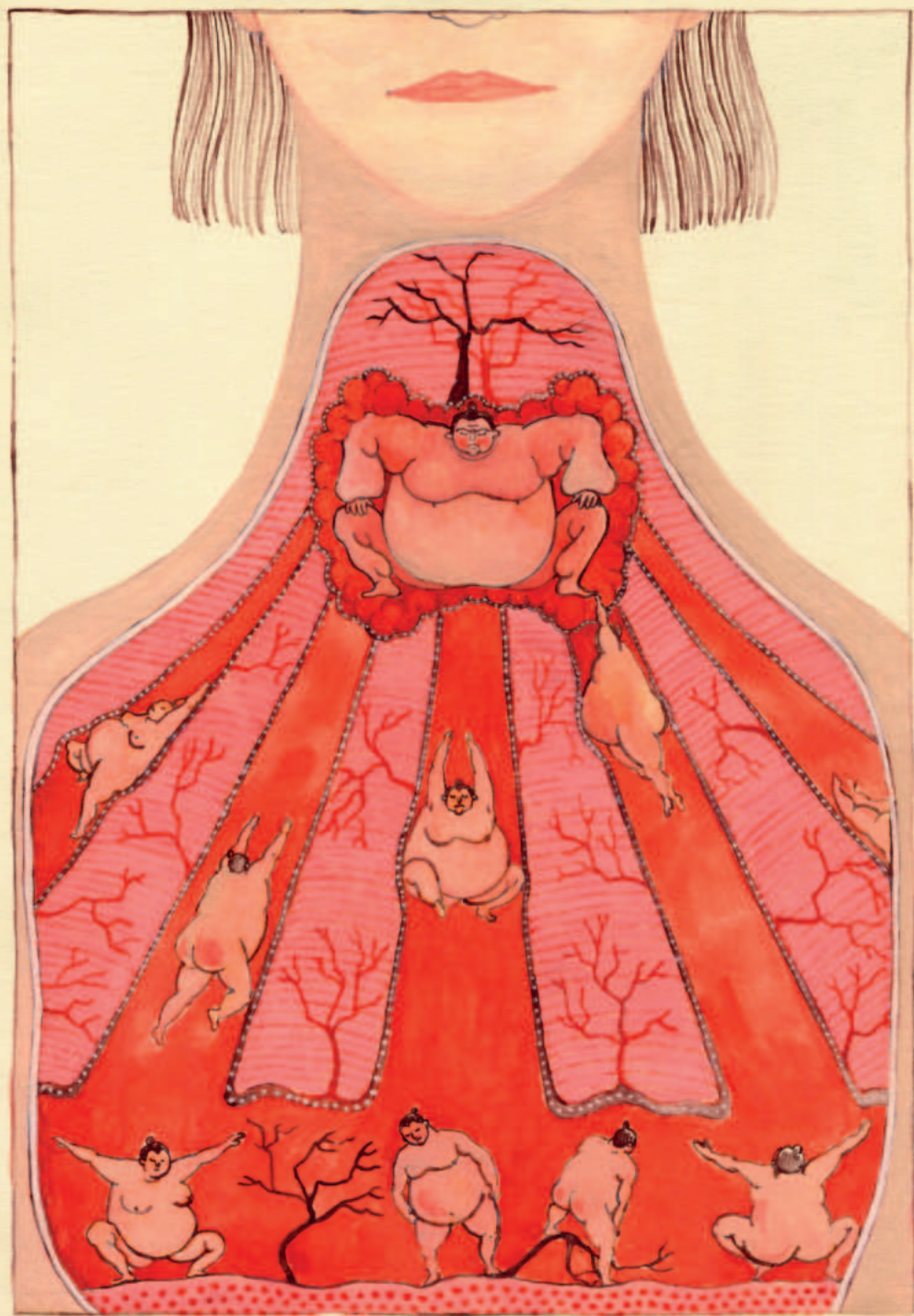
MARTA KUBIAK

Gospodarka hormonalna / Hormonal Balance



hau hau
jamniki jajniki

MAGDA WOJNICKA
Jajniki / Ovaries



*Gdybym wiedział,
że będę żył tak
długo, bardziej
bym o sobie dbał.*

George Burns

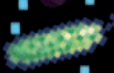
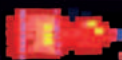
THIS IS MORE THAN JUST



JOANNA CICHOSZ
Płeć / Gender

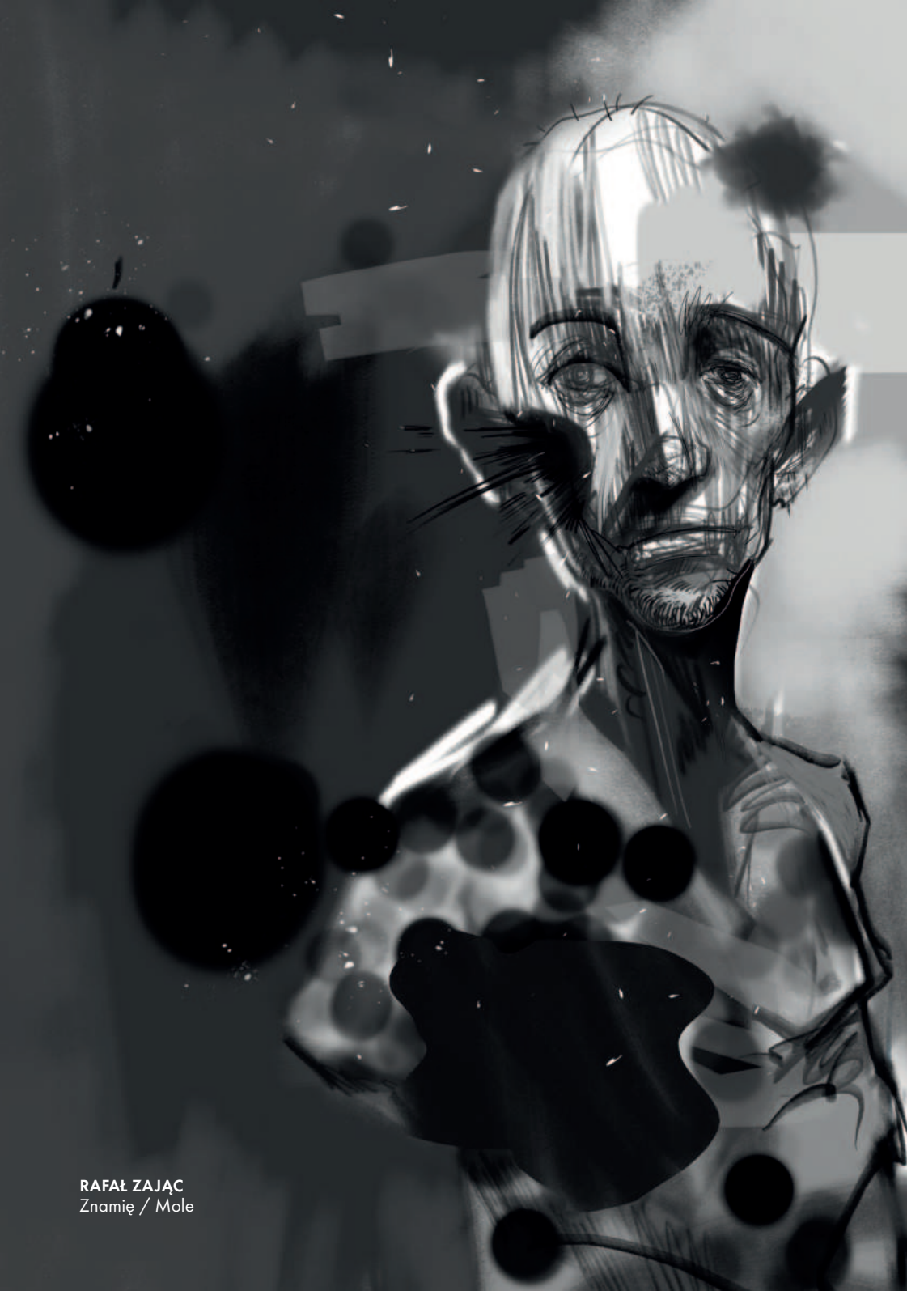
KAMILA KOSTRZEWA
Epidemia / Epidemic







MONIKA POLAK Ubaw po pachy / A Blast



RAFAŁ ZAJĄC
Znamie / Mole



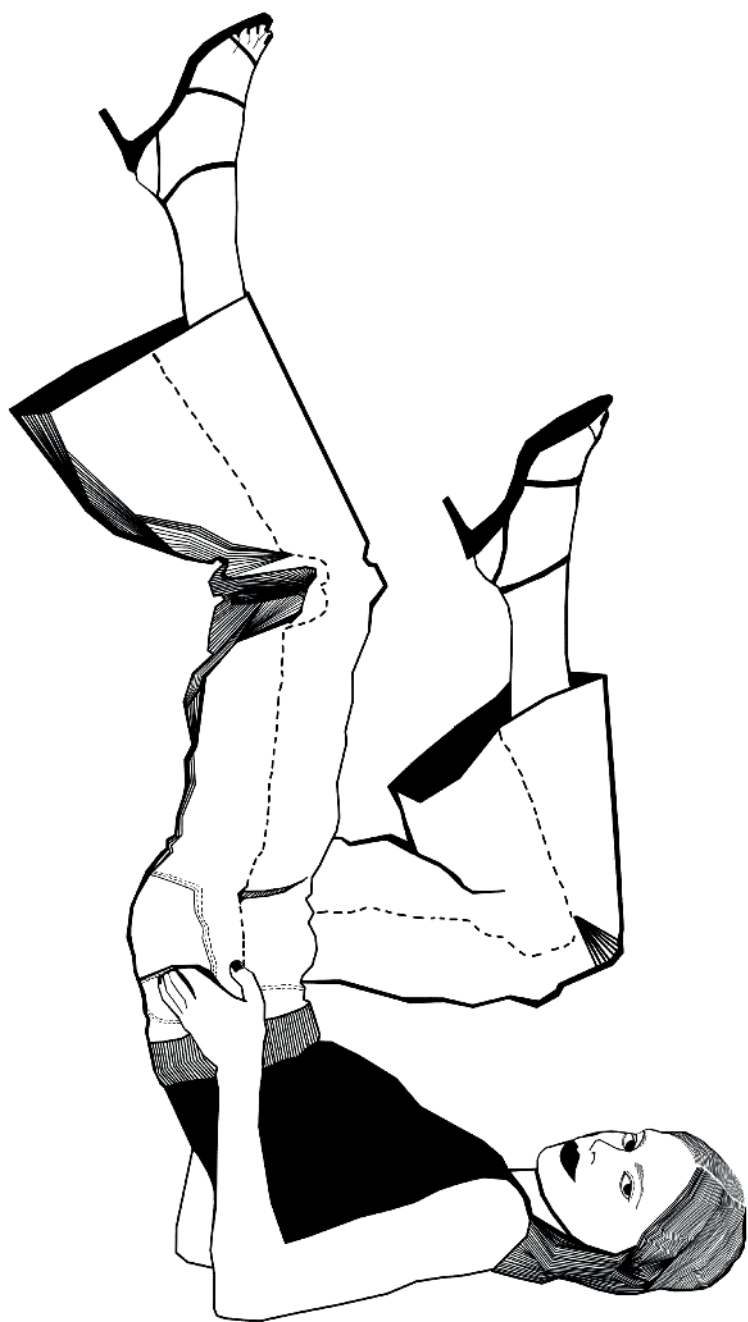




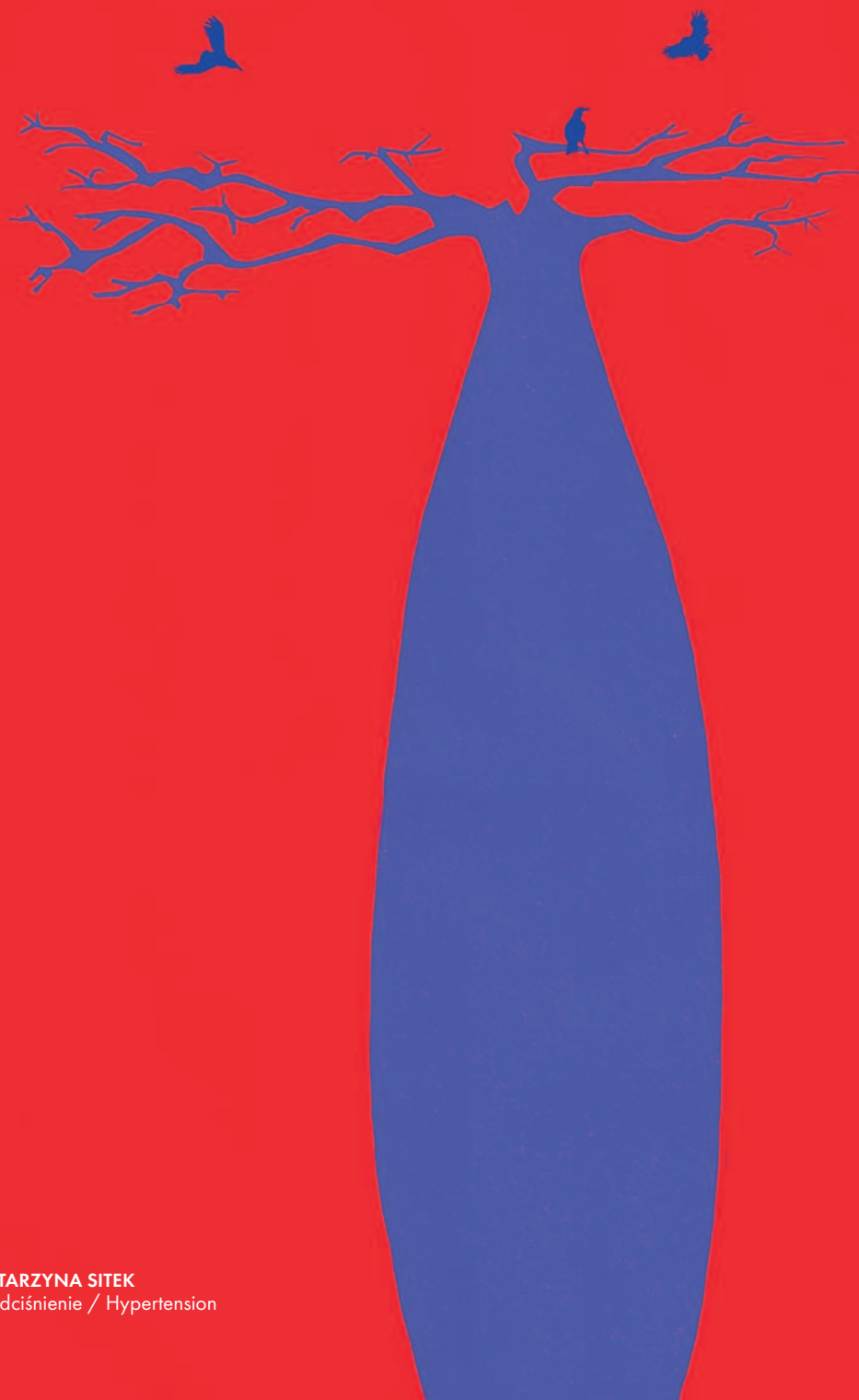
BATUHAN GÜDİKEN
Gorączka / Fever



MAŁGORZATA TRYTKO
Odpoczynek / Rest



MARYNA LYKHO
Skręt kiszek / Volvulus



KATARZYNA SITEK
Nadciśnienie / Hypertension



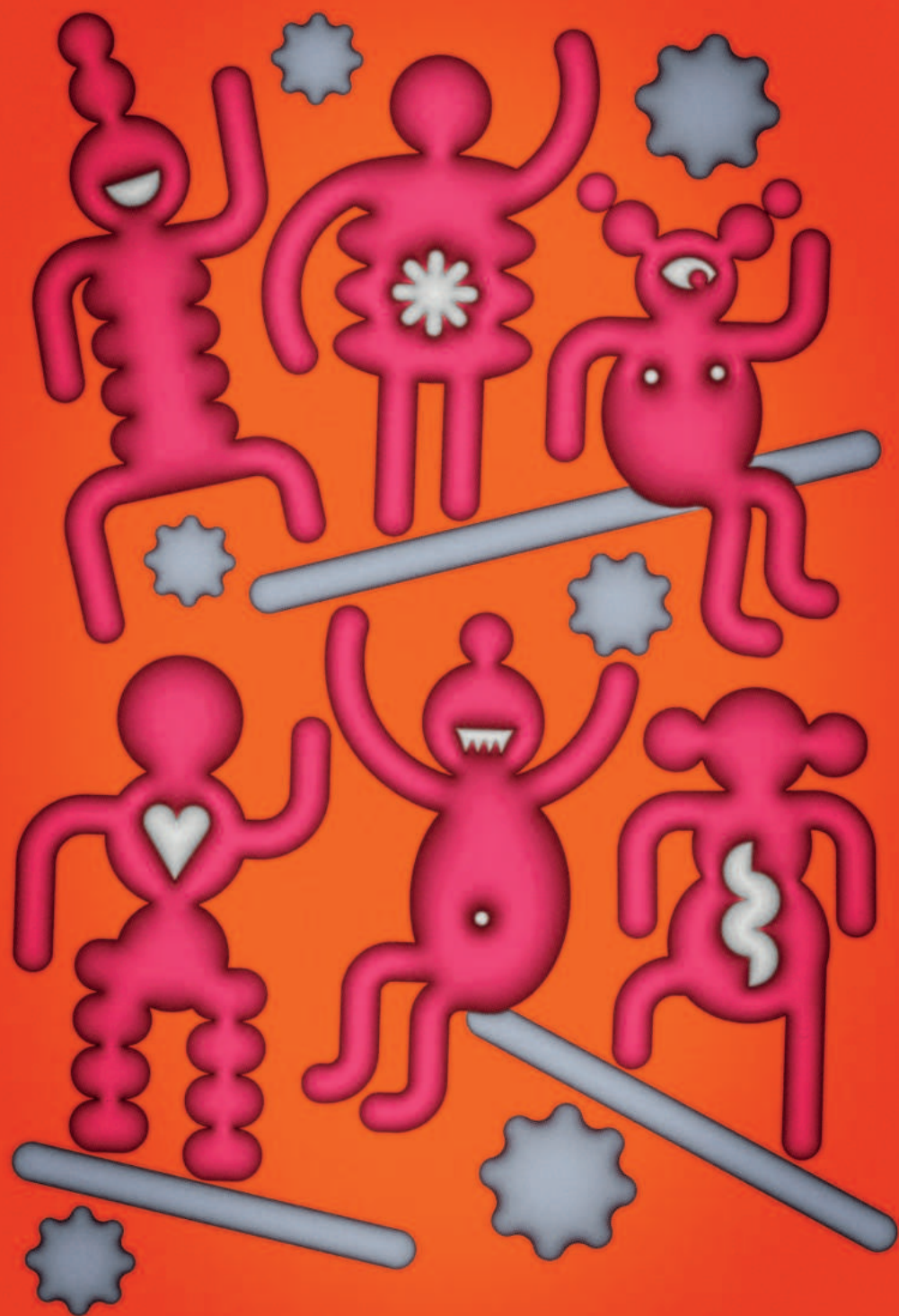
JULIA CHLEBICKA
Platy mózgowe / Brain Lobes



OLGA BUGAŁA-KAMIŃSKA
Kuracjusze / Spa Patients



JOANNA CICHOSZ
Bicie serca / Heartbeat



Zdrowie pod kontrolą / Health Under Control

KATARZYNA MULAR



AGATA KOZŁOWSKA
Sanatorium / Sanatorium



AGATA KOZŁOWSKA
Funkcje życiowe / Vital Functions



PAWEŁ SZLOTAWA
Narkoza / General Anesthesia

Rok 1844.

Horacy Wells był dentystą-hulaką. Nie opuścił żadnej balangi, gdzie się łąły mocne trunki albo eksperymentowano z napojami wysokowymi. Kiedy do Hartford przyjechał Gardner Quincy, lekarz bez dyplomu, za to z podtlenkiem azotu – gazem rozwelelającym zwanym rozkosznym, Wells namówił kumpla i pobiegli. Pierwszy zaciągnął się James Cooley. I jak nie zacznie błaznować: skakać przez stoły i wywijać koziołki. Nagle uderzył głową w blat i nabił sobie guza, potem rozkwaśił kolano. I też ani pisał. Ten maminsynek płacze, gdy go napadnie komar. Nie boli go czy co? – kombinował czujny Horacy Wells.

Swój balon wypełniony gazem rozkosznym wcisnął do torby i uciekł z imprezy. Następnego ranka siedział już spętany na fotelu dentystycznym. Inny kumpel wyrывał mu szóstkę górną lewą. Ząb łupał go od miesiąca, ale Horacy bał się wyrwizębów. Otumaniony gazem poddał się rwaniu. Nie bolało!

Horacy Wells sam zmałstrował aparat dozujący gaz: miech i rurkę wciskaną do ust pacjenta, a na zapleczu gabinetu mieśzał tlenki. Pod kleszcze poszły siekacze, kły, a nawet zęby mądrości. Fama poszła w miasto. Kolejka zębowa się wydłużała. Każdy chciał rwać na wesoło, zagazowany rozkoszną, lotną substancją.

Gdyby nie impreza i imprezowicz, świat dłużej by czekał na narkozę.



ALICJA GUZIK

Człowiek w formie – zdrowie w normie / A Fit Person – Health in Check



KATARZYNA PIERUCH
Lekarstwo / Medicine



JULIA ADAMSKA
Antyoksydanty / Antioxidants



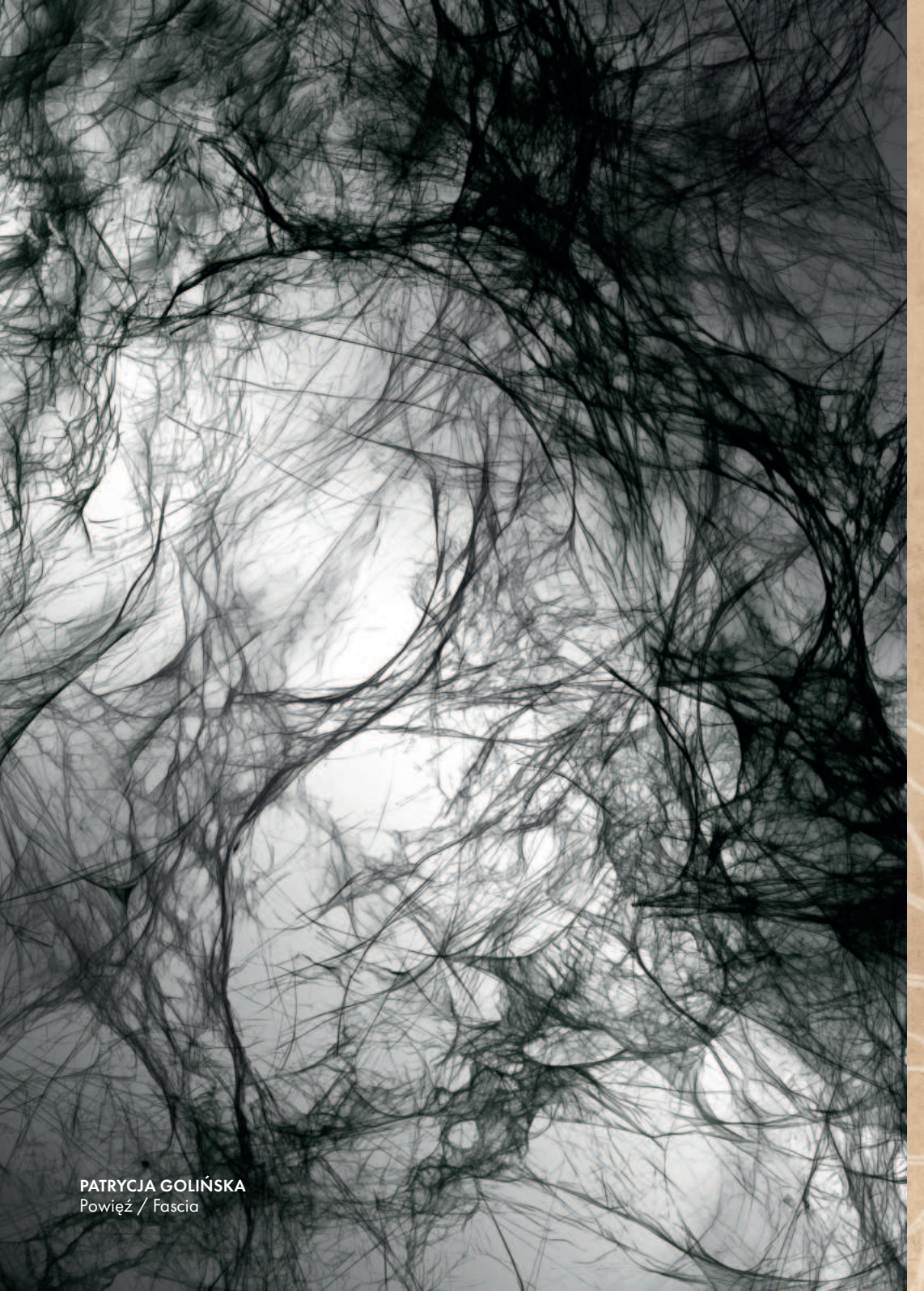


W XVIII wieku

zagraniczni doktorzy zjeżdżali do Polski z całej Europy. Przybywali konno i bryczkami, samotnie bądź w towarzystwie dam. Nie mieli dyplomów, za to – mieli wygląd! Czesali się i ubierali według najnowszej mody. Francuzi wymachiwali muślinowymi chustkami, Włosi paradowali w szlafrokach ze złotego brokatu, Anglików rozpoznawano po habitach haftowanych pajetkami. Dźwigali torby z lekami, maściami i lepami, mieli też wódki, mydła i pachnidła. Kaleczyli język polski i naiwnych.

Czegóż to nie obiecywali! Cyrus, nadworny okulista króla pruskiego, polecał *likwor, volatile nazwany, który osobom wszyskim wzrok słaby i krótki mającym pomaga, od różnego rodzaju ociemnienia broni*.

A Bonaventura de Galves skomponował balsam na różne dolegliwości. Uzdrawiał nim kalekich, opętanych i łakomych. Maść pomagała w przypadku niepłodności i jednocześnie ratowała od niechcianej ciąży. Ponoć na łożu śmierci – w roku 1774 – doktor wyjawiał recepturę. Wielu potem próbowało powtórzyć jego sukces. Przysięgając, że posiadli tę tajemnicę, nacierali, dotykali, masowali i roztaczali wizję szybkiego powrotu do zdrowia.



PATRYCJA GOLIŃSKA
Powieź / Fascia



EWA ROSPLESZCZ
Układ nerwowy / Nervous System

OLIWIER FLORKÓW

Choroba zakaźna / Infectious Disease





ZUZANNA KOWALCZYK
Tryskać zdrowiem / Bursting with Health



*Wstyd się
wstydzic. Zrób
kolonoskopię! /
Be Ashamed of
Being Ashamed.
Get a Colonoscopy!*



KAROLINA SALAMON
Mikroorganizmy / Microorganisms





AUGUST MURKA
Śpiączka / Coma

sunrise, parabellum



AUGUST MURKA
Rana / Wound



HALINA FLEGER

Rodzinę miłuję i zdrowo gotuję / I Love My Family and Cook Healthy



OLIMPIA HUTNIK
Przeziębienie i grypa / Cold and Flu

MAŁGORZATA TRYTKO
Zatrucie / Poisoning



PATRYCJA KOSTYRA
Wada wzroku / Vision Impairment





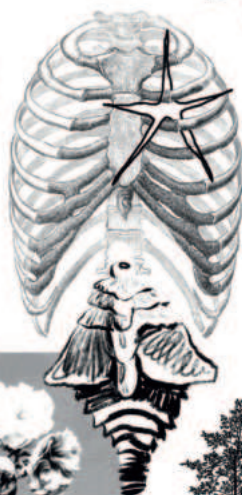
A + B = WNM



MAGDALENA HŁAWACZ
Ala i Bubu

MAGDALENA HŁAWACZ
Kropłówka / IV Drip





RADIUS

ULNA



ANNA MIKLIS
2015



taenia



ANNA ZADWORNA
Coś niewyraźnie wyglądasz / You Look a Bit Off



DOUBLE *blinding*

||||| METHOD

Placebo

EWELINA KOTRA
Placebo

Placebo

znaczy po łacinie: będę się podobał. Słowa tego używał pewien medicus, suto opłacany z cesarskiej kiesy. Dottore miał już dość zrzędliwych pretorów, kuratorów i trybunów. To im strzykało w boku, to krew uderzała do głowy. Badał pacjentów wnikliwie, wachał, opukiwał, oglądał pod światło, po czym wręczał receptę. Placebo mościło się w ciemnych butelkach z korkiem. Specyfik sprzedawano w aptecę zacnego Syrkana. Czekano na placebo trzy dni z okładem. Płaciło złotymi aureusami. Kilku ofiejeli ozdrowiało, ktoś wyzionął ducha. Placebo to nie panaceum – tłumaczył rzymski medicus.

***Zdrowie
zaczyna się
na talerzu! /
Health Begins
on the Plate!***





KAMILA KUSOWSKA
Stetoskop / Stethoscope



KATERYNA KHARISHMAN
Dużo zdrowia! / Stay Healthy!



MAŁGORZATA ŁABĘDŹ KRÓL
Struny głosowe / Vocal Cords





PAULINA PTASZYŃSKA

Migotanie przedsionków / Atrial Fibrillation

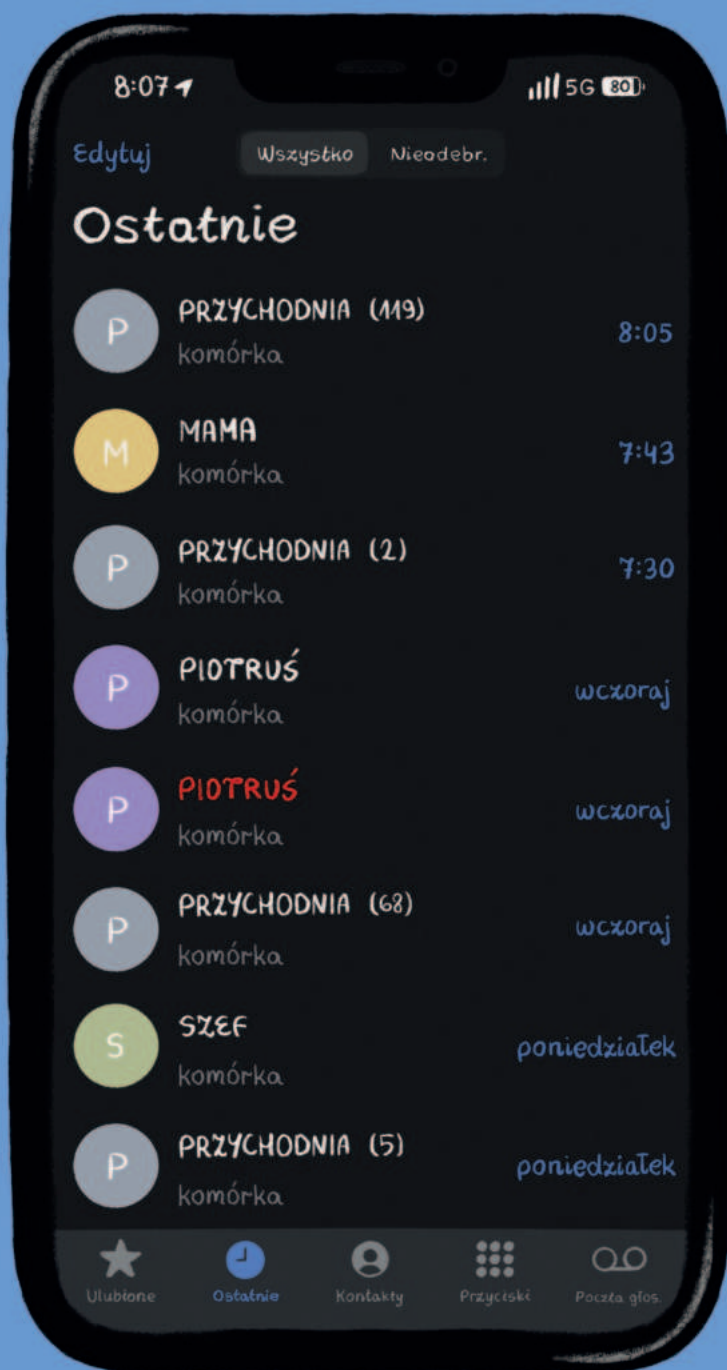
Chcesz być lekarzem,

to się zajmij ogródkiem przy domu. I koniecznie zagaduj nieznanome – mawiał później William Withering, odkrywca kropli nasercowych z naparstnicy.

Było tak: w 1767 roku, jako świeżo upieczony medyk, otworzył praktykę w Stalford. Miał garstkę pacjentów i romantyczną żonę malującą kwiaty w wazonach. Whiterning przynosił jej bukiety z łąki, która ciągnęła się za domem. Raz spotkał opuchniętą kobiecinę, kolebiącą się na kłocowatych nogach. – Trzeba spuścić wodę z brzucha – zaoferował się lekarz. – Ja tam wolę ziółka – odparła lady i poszła sobie. Za dwa dni wyglądała jak baletnica. – Co to za mikstura? – zagadnął ją doktor. – O, takie żółte kielichy, co zachwasciły polanę – wskazała dłonią kolorowy łąn. – Zbierz liście w porze kwitnienia, ususz, rozetrzyj na proszek, uwarz napar i podaj choremu, którego serce dygocze jak długie liście digitalis (tak Anglicy nazywają naparstnicę). Natura pragnie, by migotliwe leczyć drżącym – wyszeptała lady i oddaliła się tanecznym krokiem.

Współcześni chemicy z liści naparstnicy wyizolowali digoksynę – glikozyd nasercowy.





KATARZYNA JAZIENICKA
Dopamina / Dopamine

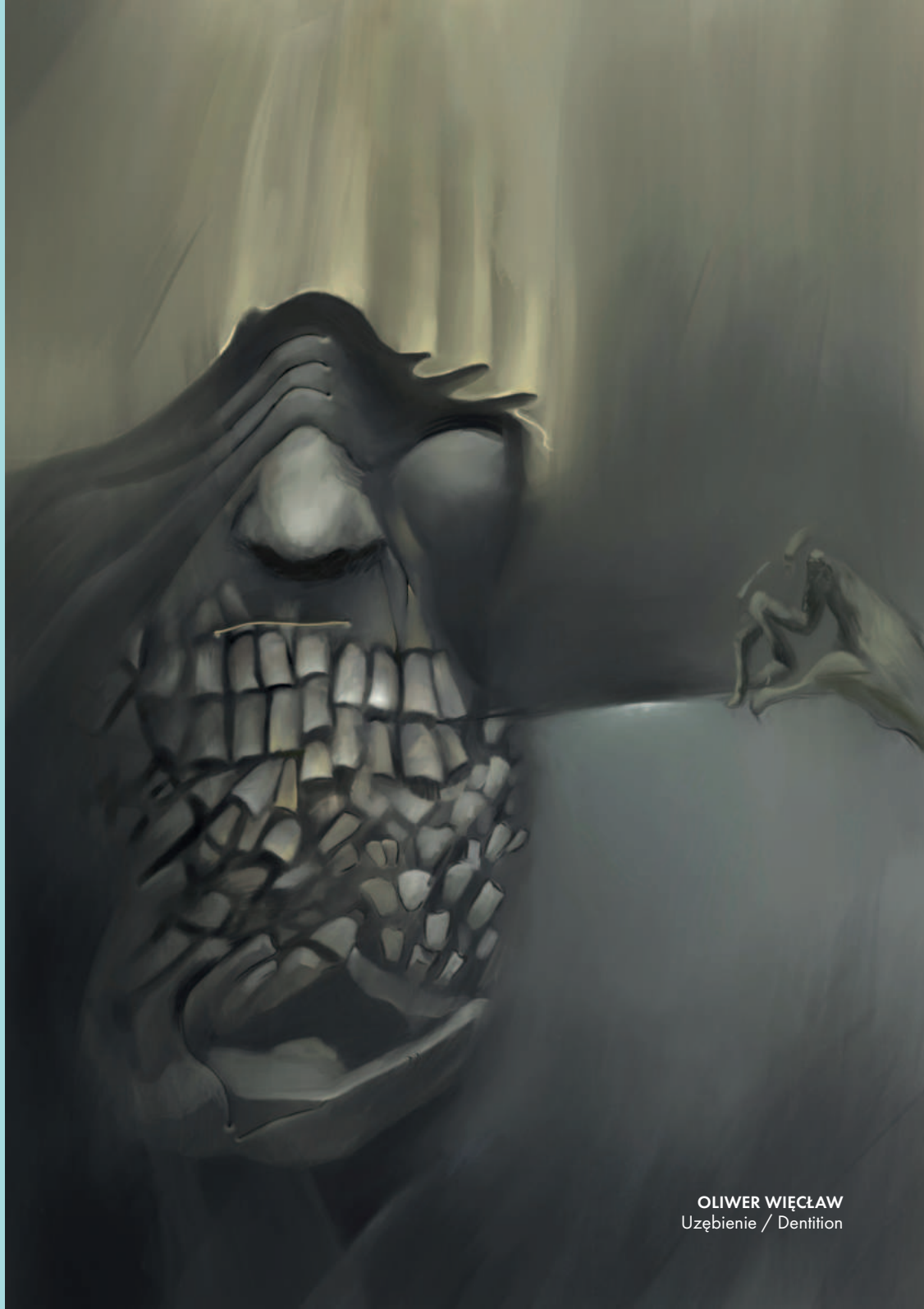




BARTŁOMIEJ KARWAT
Drzemka mocy / Power Nap

Dużo obiecywał Prevost,

siostrzeniec dentysty króla francuskiego, który ledwie przyjechał do Warszawy, od razu zareklamował się w „Gazecie Warszawskiej”, że *zęb z gęby jednej osoby drugiej osobie tak wsadza, że się przyjmie i korzeń weźmie... wyjmuję bolejące zęby, ołowiem je napętnia i nazad wkłada tak, że się przyjmą*. Córki majątnych kupców, baronówny i hrabianki odstawiały przed nim nadpsute łopaty, piszczały na widok szczypiec, omdlewały, gdy szarpał i dłubał, a ocknąwszy się, macały wargi, by wyczuć pod nimi... zęby zwykłych wiejskich bab.



OLIWIER WIĘCŁAW
Uzębienie / Dentition



ANNA MAĆKÓW
Jama ustna / Oral Cavity



PAULINA ŚWITOŃ
Woreczek żółciowy / Gallbladder

*Czy wiesz, co
lubi jeść Twoje
serce? / Do You
Know What
Your Heart
Likes to Eat?*





OLIWIA GAWLIK
Czaszka / Skull



MATEUSZ WALIDUDA
Zdrow jak ryba / As Fit as a Fiddle

MICHAŁ ZAJĄC
Panaceum / Panacea



MICHAŁ ZAJĄC
Zęby mądrości / Wisdom Teeth







KAMILA KOSTRZEWA
Pypeć / Canker Sore

Lowkie otwarcie
mówiłem, że to
Kłamanie



WALDEMAR TARMINA
Złamanie otwarte / Open Fracture



PAULINA PASIONEK
Tkanki / Tissues



Pierwsze anatomie ilustrowane

stworzył Berengario da Carpi (1466–1530). Na tych starych rycinach umarli sami odsłaniają swoje wnętrza: rozplątują kiszkę, żonglują sercem, rozplątują płuca niby księgę, zdzierają skórę z pleców, ramion, ud, aby obnażyć mięśnie i napięte ścięgna. A robią to tak spokojnie, z takim majestatem i wdziękiem, jakby w ogóle nie odczuwali bólu i wstydu.



ANASTASIIA PLAKHTII

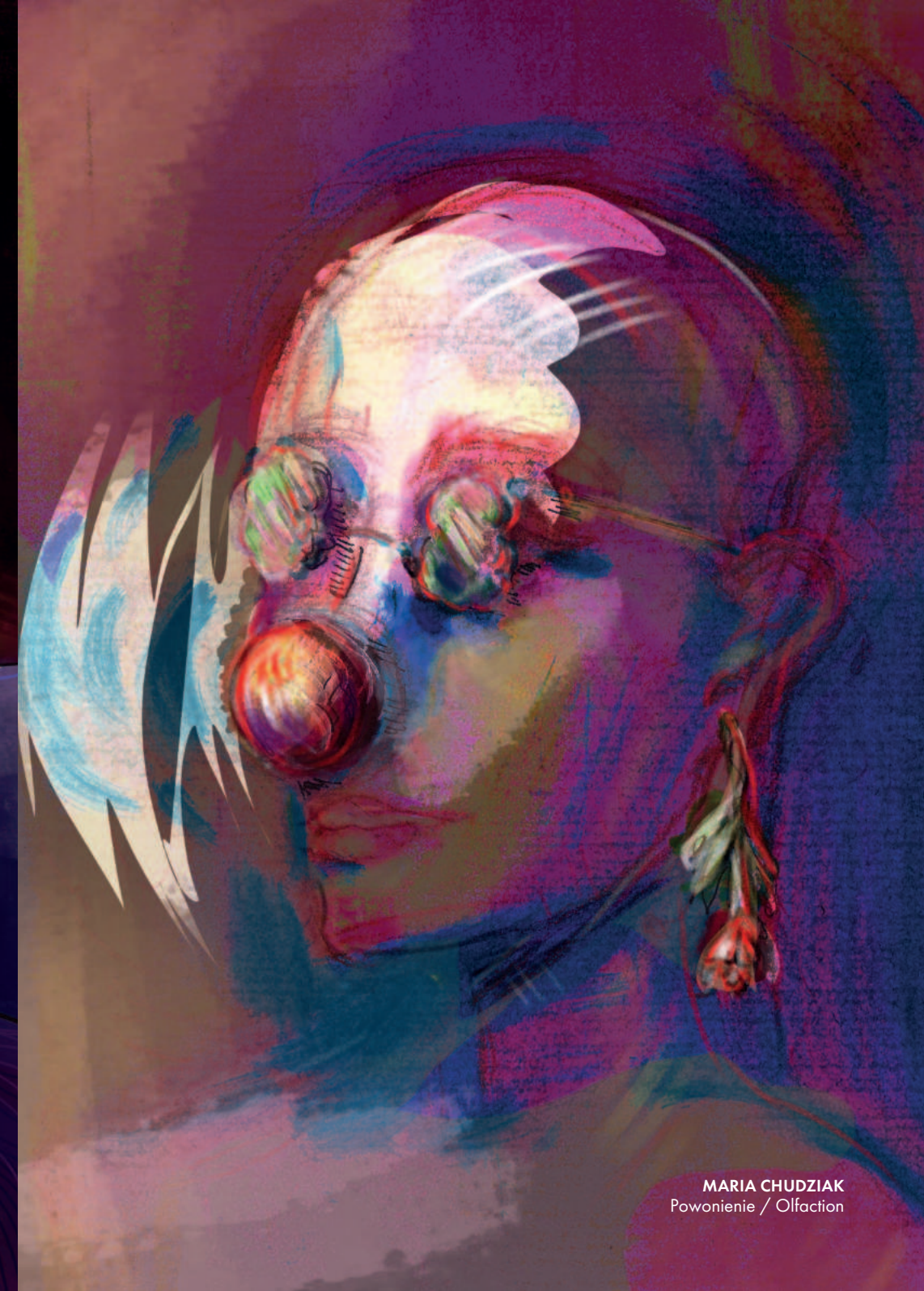
Układ krwionośny / Circulatory System



KATARZYNA JAZIENICKA
Przysięga Hipokratesa / Oath of Hippocrates



ALEKSANDRA TARNACKA
Omdlenie / Syncope



MARIA CHUDZIAK
Powonienie / Olfaction

*Dbaj o (D)obry
poziom witaminy
/ Take Care of
Your Vitamin D
Levels*







SARA ALLI-BALOGUN
Aparat mowy / Speech Apparatus



*Recepta
na zdrowie /
Prescription
for Health*



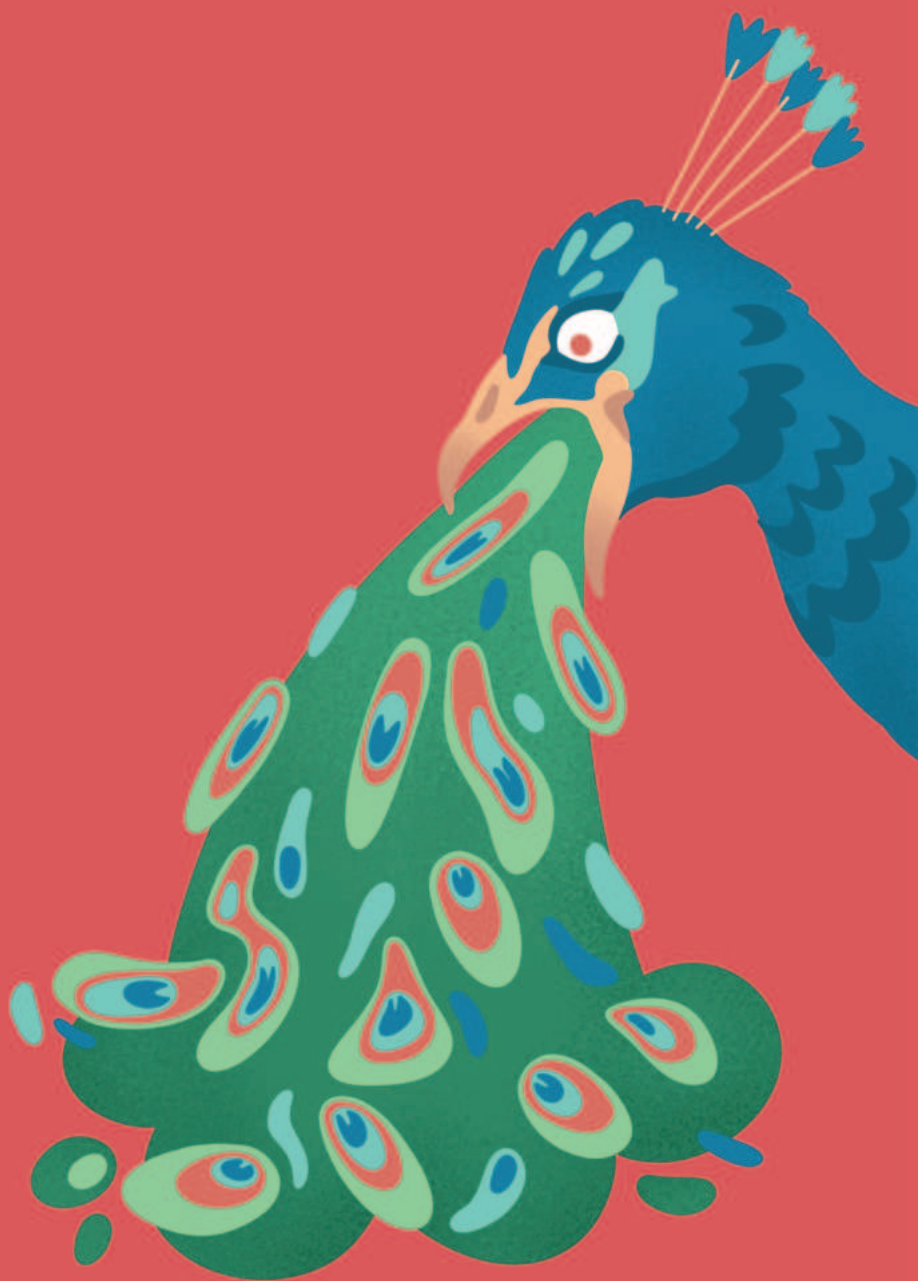
KAROLINA KIERAT
Endokrynologia / Endocrinology



MARTA KULIK
Grzybica / Fungal Infection



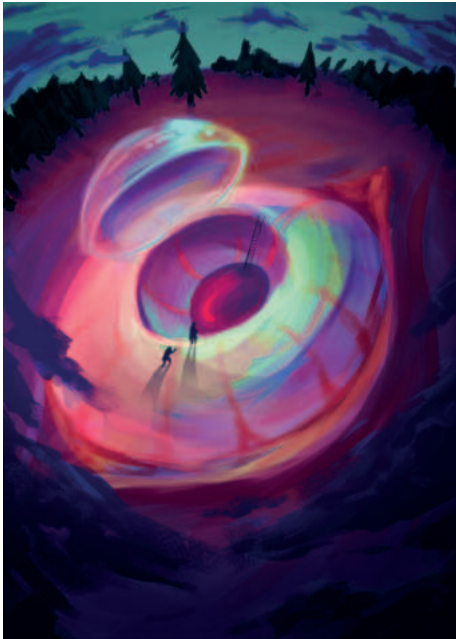
AGNIESZKA MOCARSKA
BHP / OHS



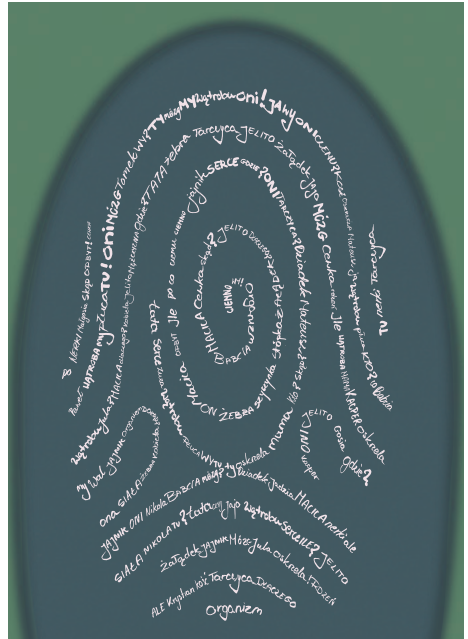
MARIA KOŁODZIEJ
Puścić pawia / Vomit



ALEKSANDRA WOŹNIAK
Palpitacje serca / Heart Palpitations



DMYTRO BORSUK
Badanie dna oka / Fundus Examination



JULIA PIETRAKOWSKA
Linie papilarne / Dermal Ridges



ALEKSANDRA PIEKARSKA
Układ oddechowy / Respiratory System



KATARZYNA MUSZYŃSKA
Kondycja psychiczna / Mental Condition



112

*numer
alarmowy*

*Emergency
Number*

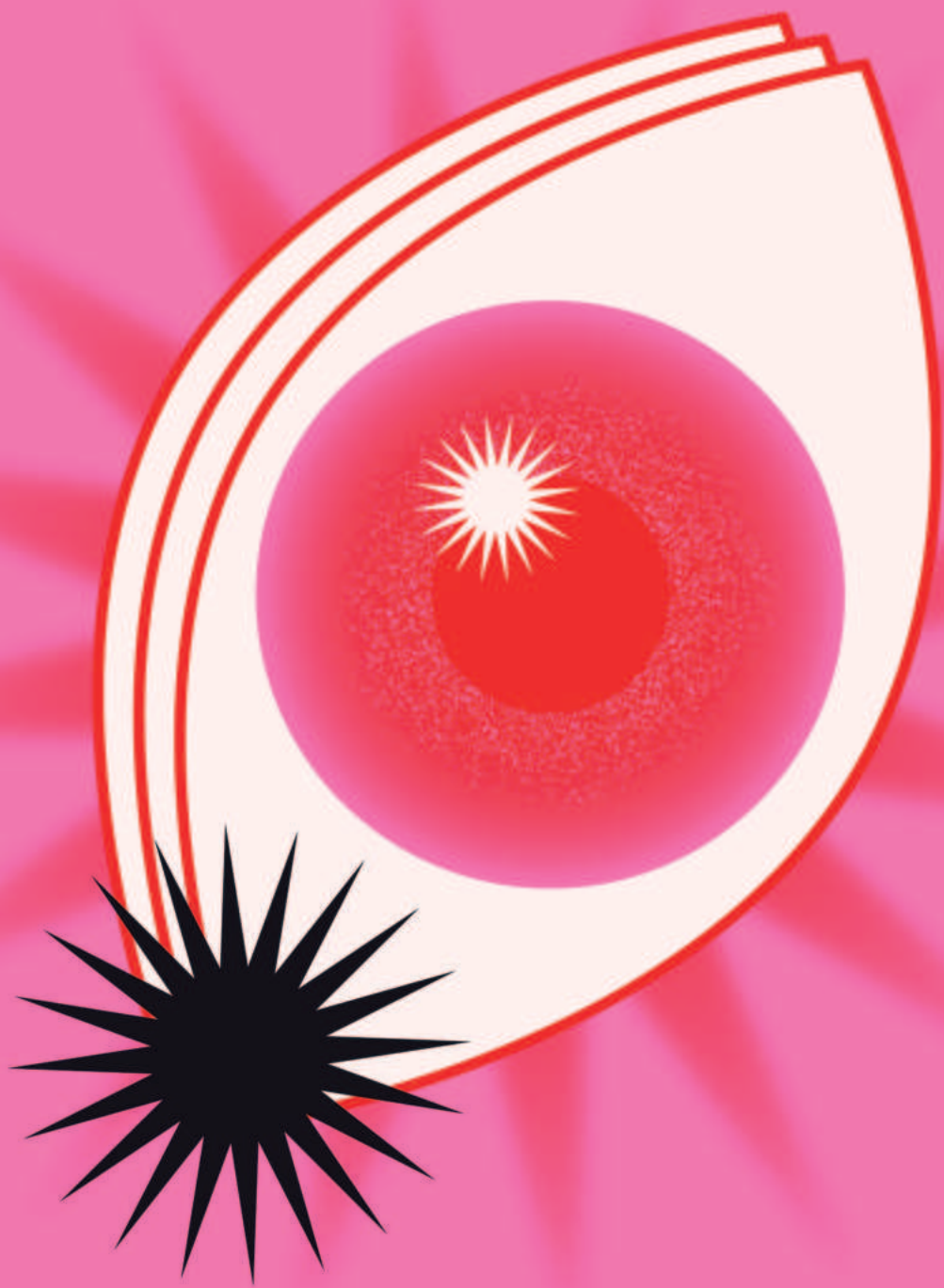
KAMILA KOSTRUCH





KRZYSZTOF GAWĘŁ
Opieka pooperacyjna / Postoperative Care

*Mętnie to
widzisz? Usuń
zaćmę! / Blurry
Vision? Remove
the Cataract!*



KATARZYNA STRZELEC

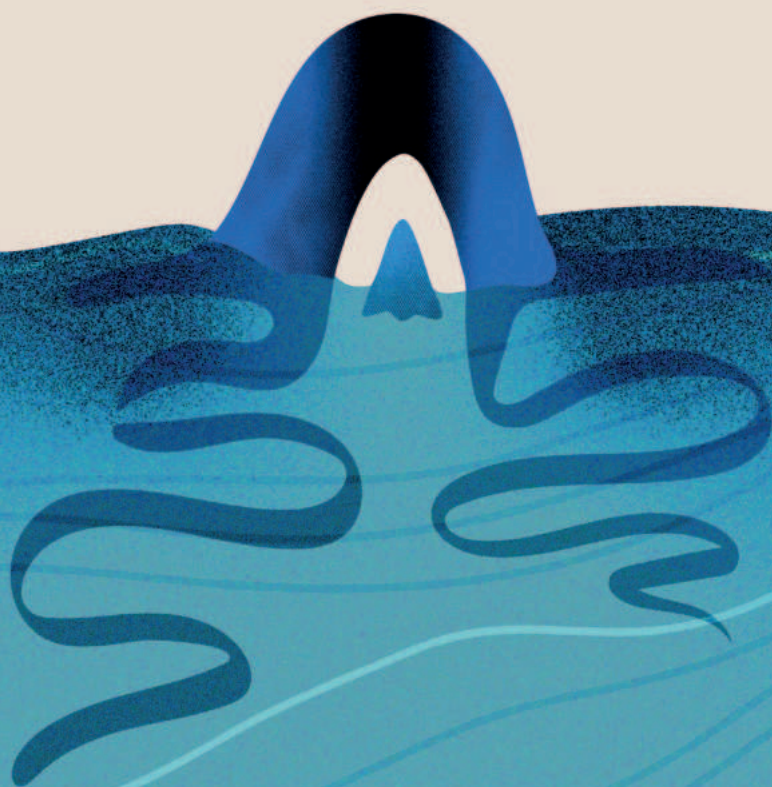
Napięcie w ciele / Tension in the Body



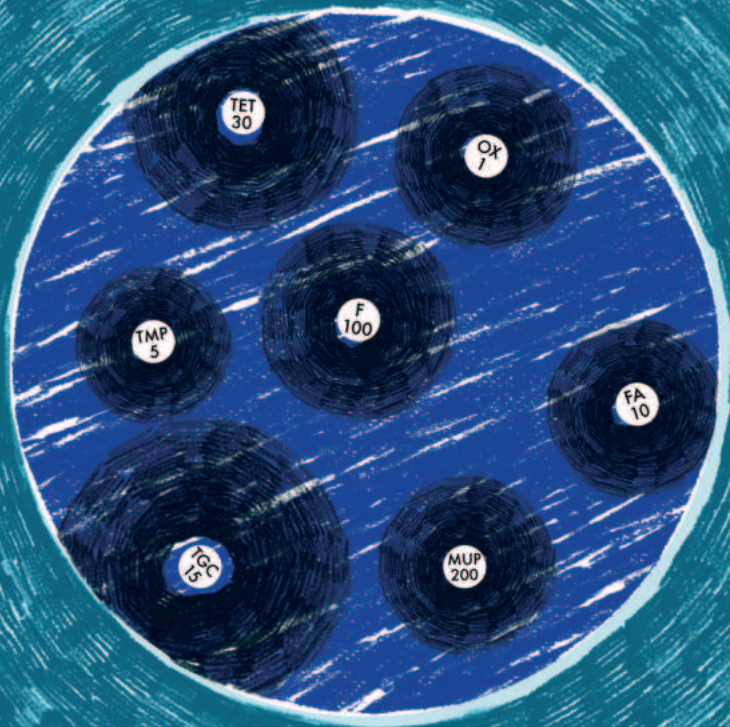




MARTA PIECZONKA
Tik nerwowy / Nervous Tic

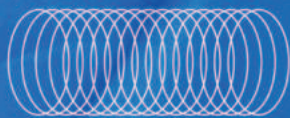
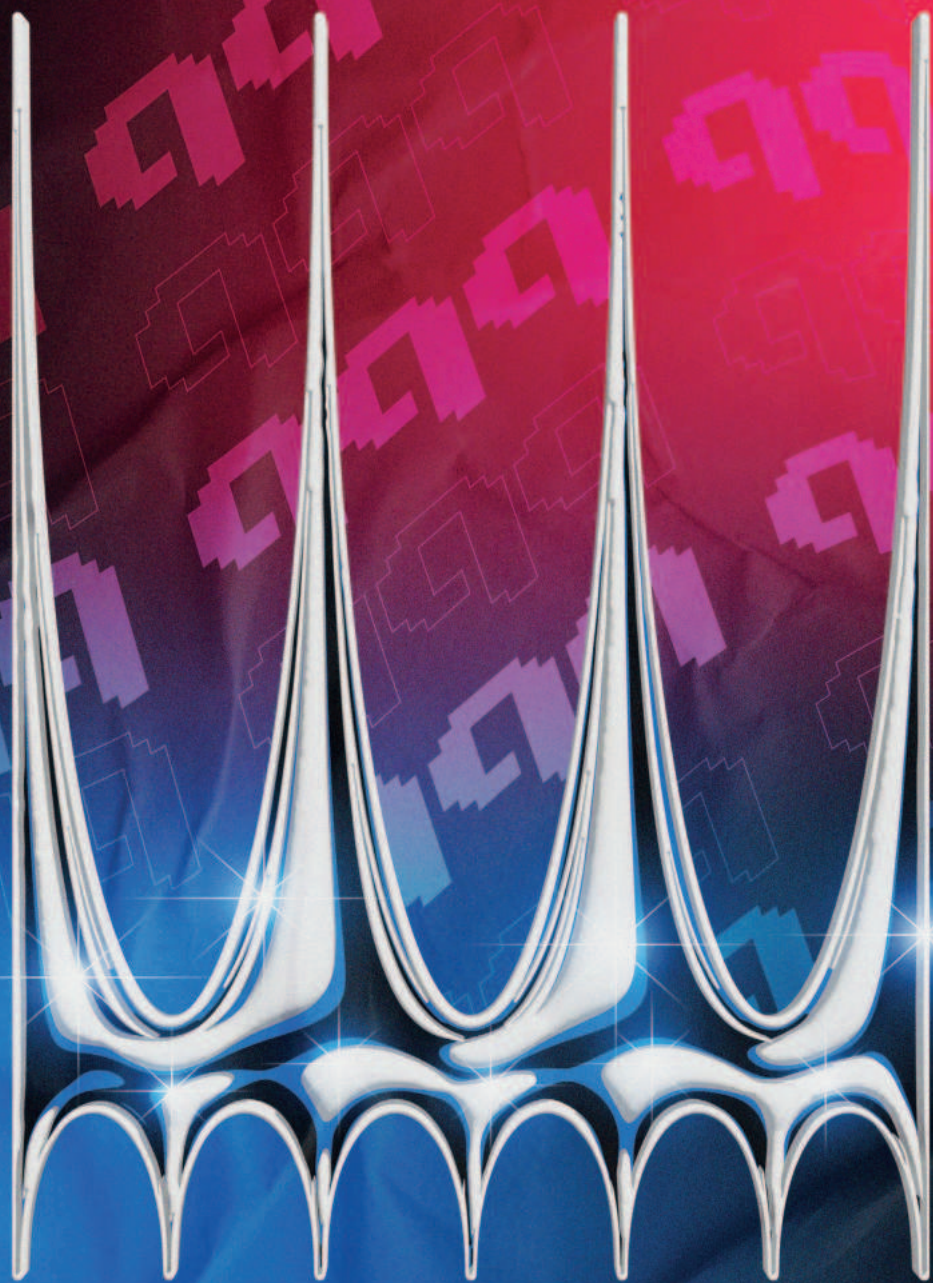


EMILIA ŚWIECKA
Nieżyt nosa / Rhinitis



EMILIA ŚWIĘCKA
Woda w kolanie / Knee Effusion





999

*numer
alarmowy
pogotowia
ratunkowego*

*Emergency
Ambulance
Number*



JAKUB ŻURKOWSKI
Paznokcie / Nails





EMILIA PIĄTEK
Terapia / Therapy



MAŁGORZATA MIŚ
Symptom / Symptom



ALEKSANDRA TAROCIŃSKA
Zalewa mnie żółć / I'm Boiling Over with Bile



PAULINA VU QUOC
Zawroty głowy / Dizziness

*Usłysz życie –
implanty
ślimakowe /
Hear Life –
Cochlear
Implants*





ŁUKASZ RADWAŃSKI
Witamina B12 / Vitamin B12





Agnieszka Kania

Materia ludzka jest wielobarwna.

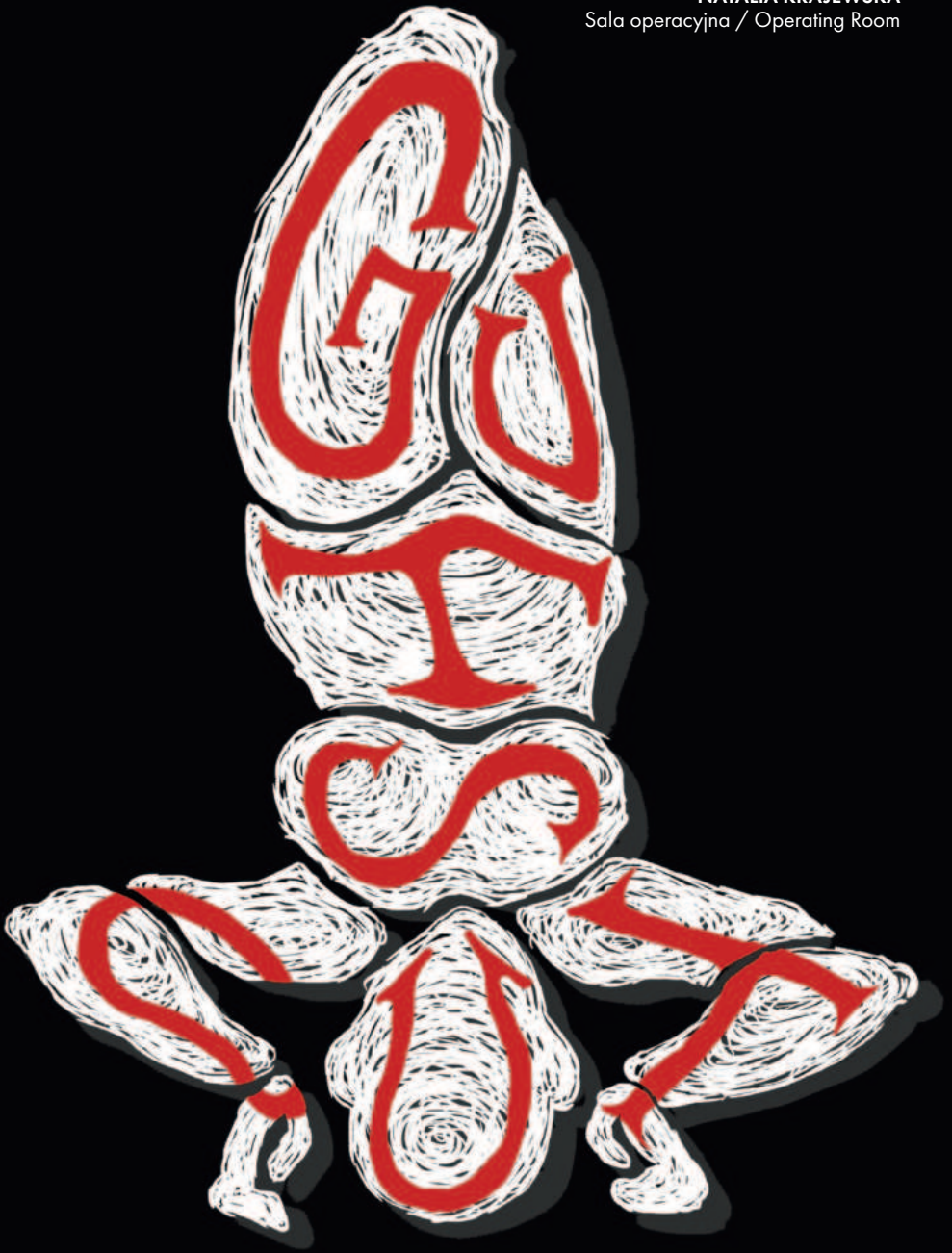
Para wielkich artystów: zdrowie i choroba czerpią kolory z tej samej palety. Cierpliwie malują pejzaże, piłują akty i cyzelują portrety, czasem podkradają sobie pomysły i pigmenty. Rywalizują przecież na śmierć i życie.

MELANIA MAZUR

Kamienie nerkowe / Kidney Stones



NATALIA KRAJEWSKA
Sala operacyjna / Operating Room

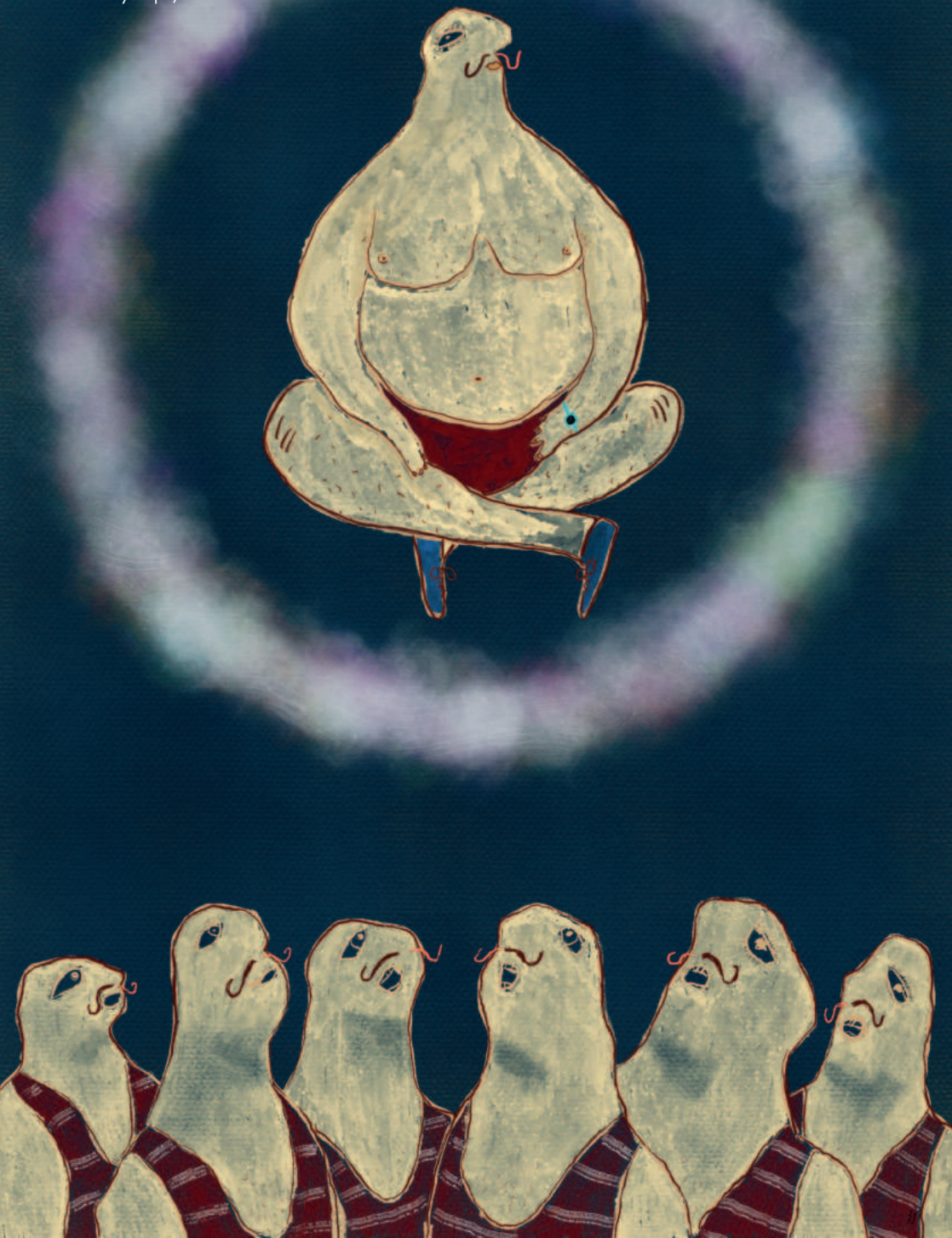






AGNIESZKA LIS
Skóra / Skin

TOMASZ ROSOŁ
Medytacja / Meditation



JAGODA SZYMAŃSKA
Nie łam się / Don't Give Up



Nomen obligat...

Kiedy nosisz nazwisko Best i jesteś studentem medycyny, zainteresuj się wynalazkami. Tak myślał Charles Best z Toronto. Zapisał się do kółka naukowego. Na jego uczelni prężnie działało bractwo zgłębiające fizjologię. Studenci, pod baczным okiem doktora Bantinga, eksperymentowali na psach. Podpisali pakt z hyclami. Ileż to kundli małych i dużych, gładkich i kudłatych sprowadzano do laboratorium. Bezpańskie psy poświęcały się dla ludzkości i nie tylko. Przecież psy też chorują na cukrzycę. Kanadyjskie znajdy użyczały swojej trzustki ludziom, a ci wyodrębniali z niej komórki wydzielające insulinę, jak nazwano hormon regulujący poziom cukru we krwi.

W roku 1921 do pobliskiego szpitala klinicznego przywieziono ledwie żywego nastolatka Leonarda. Jeszcze chwila i zapadnie w śpiączkę cukrzycową – biadolił lekarz dyżurny. I poprosił o pomoc studenta medycyny Charlesa Besta, który należał do kółka naukowego. Ten ściągnął pryncypała. Wspólnie podali chłopcu wyciąg z psiej trzustki. Jak za dotknięciem różdżki poziom cukru we krwi spadł. *Best choice* – chrząknął lekarz dyżurny i zasnął.

Przychodzi
baba
do lekarza



a lekarz też baba

NATALIA NADOLSKA
Komórki macierzyste / Stem Cells



I'm sorry
I'm so sorry
But I'm so hungry
I didn't want to
I'm sorry



***(NIE)trzymanie
moczu można
wyleczyć! / Uri-
nary Retention
Can Be Treated!***





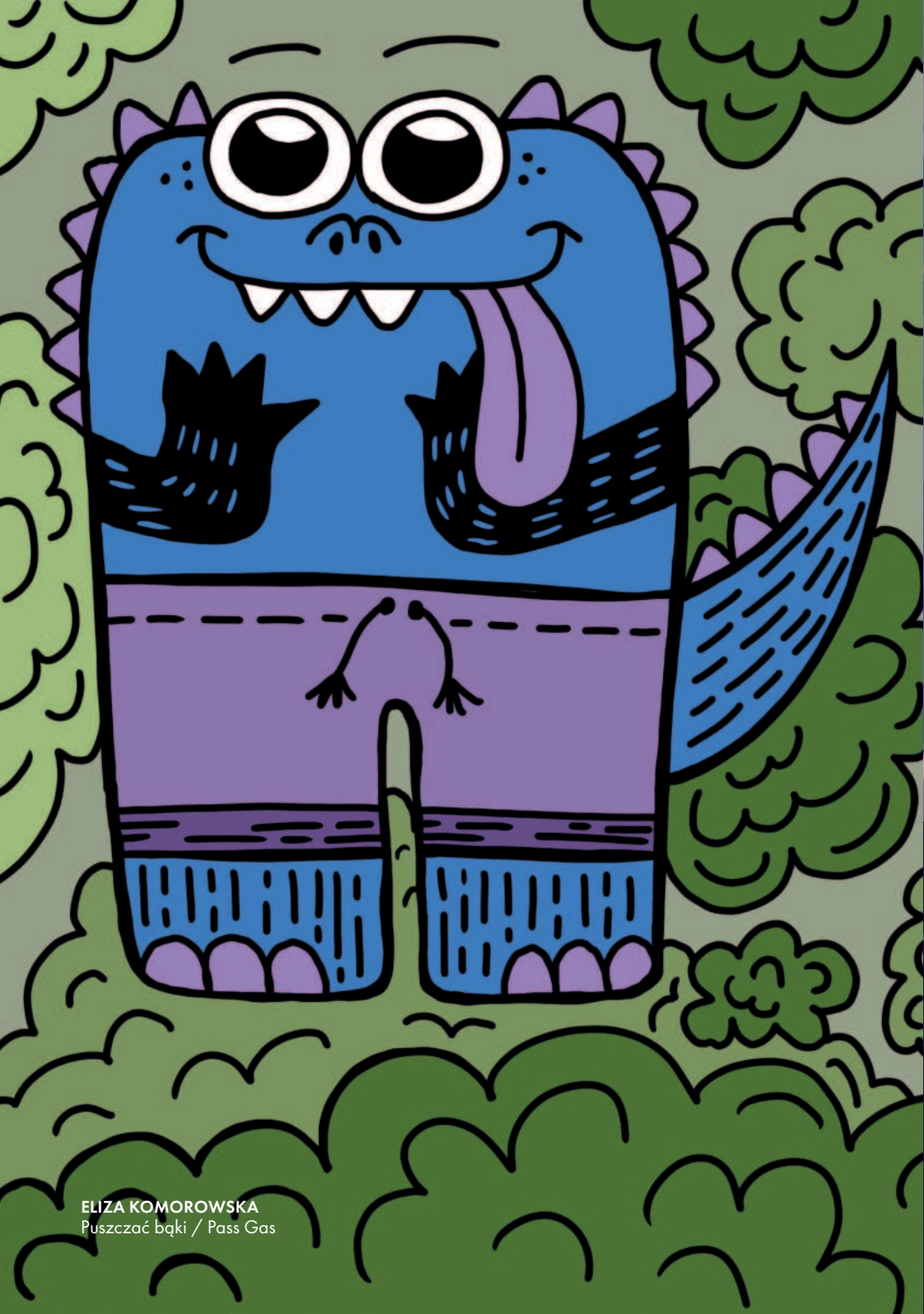
JOANNA ILBA

Przez żołądek do serca / The Way to the Heart is Through the Stomach



IGNACY NOWODWORSKI

Co za dużo, to niezdrowo / Too Much of Anything Is Bad for You





SARA ALLI-BALOGUN
Farmacja / Pharmacy



JULIA PIETRAKOWSKA
Transplantologia / Transplantology

VANESSA RUS

W zdrowym ciele zdrowy duch / A Healthy Body, A Healthy Mind





TETIANA KYRYLIUK
Jabłko Adama / Adam's Apple





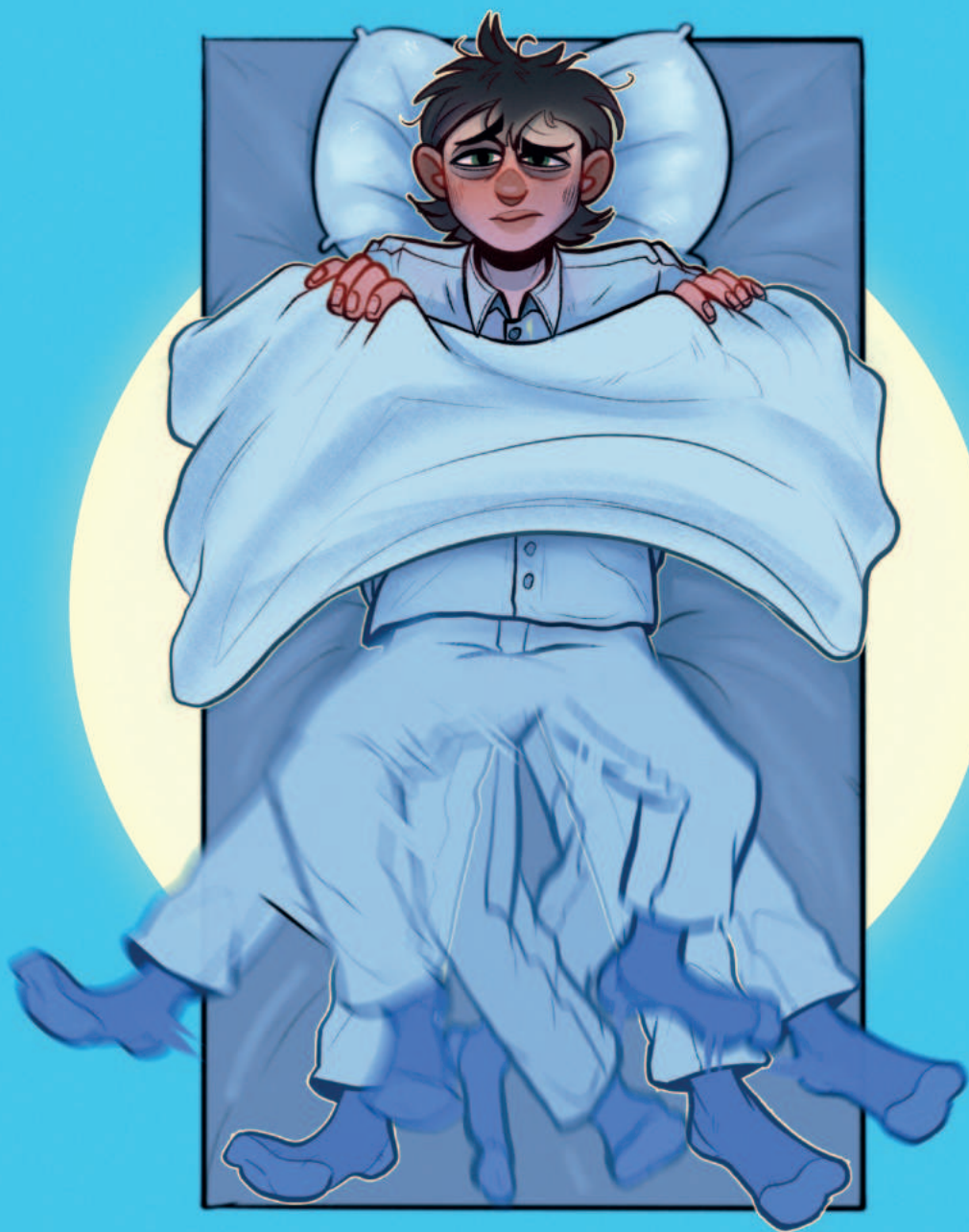
ZIMNA WODA
ZDROWIA
DODA

MAGDA ZARZYCKA

Zimna woda zdrowia doda / Cold Water is Good for You



EWĄ PACIOREK
Ślinianki / Salivary Glands



OLIWIA NOWAK

Syndrom niespokojnych nóg / Restless Legs Syndrome (RLS)

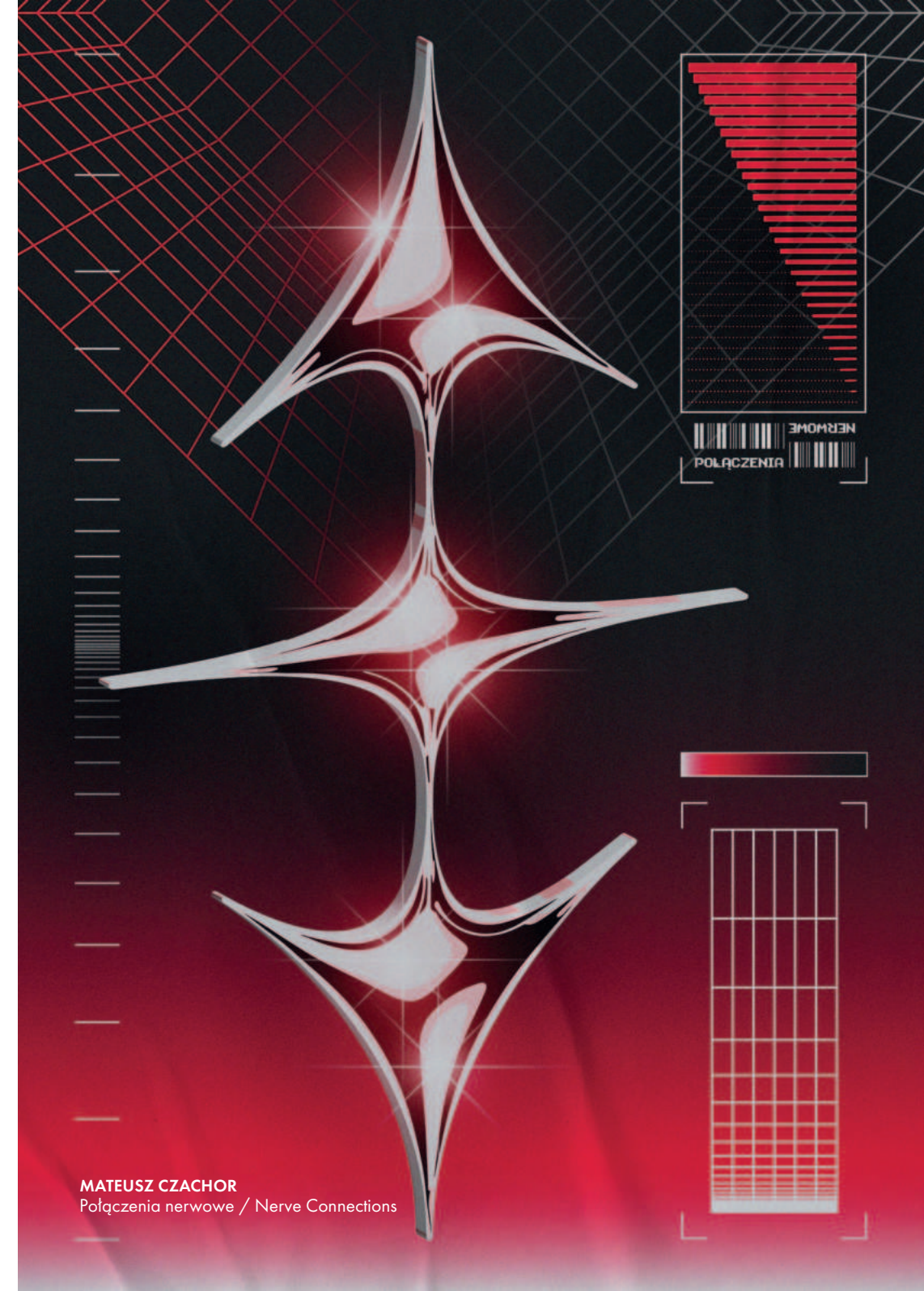
AGNIESZKA LIS
Hipotermia / Hypothermia



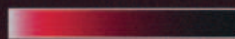


MONIKA POLAK

Iniekcja doszkliskowa leku / Intravitreal Injection

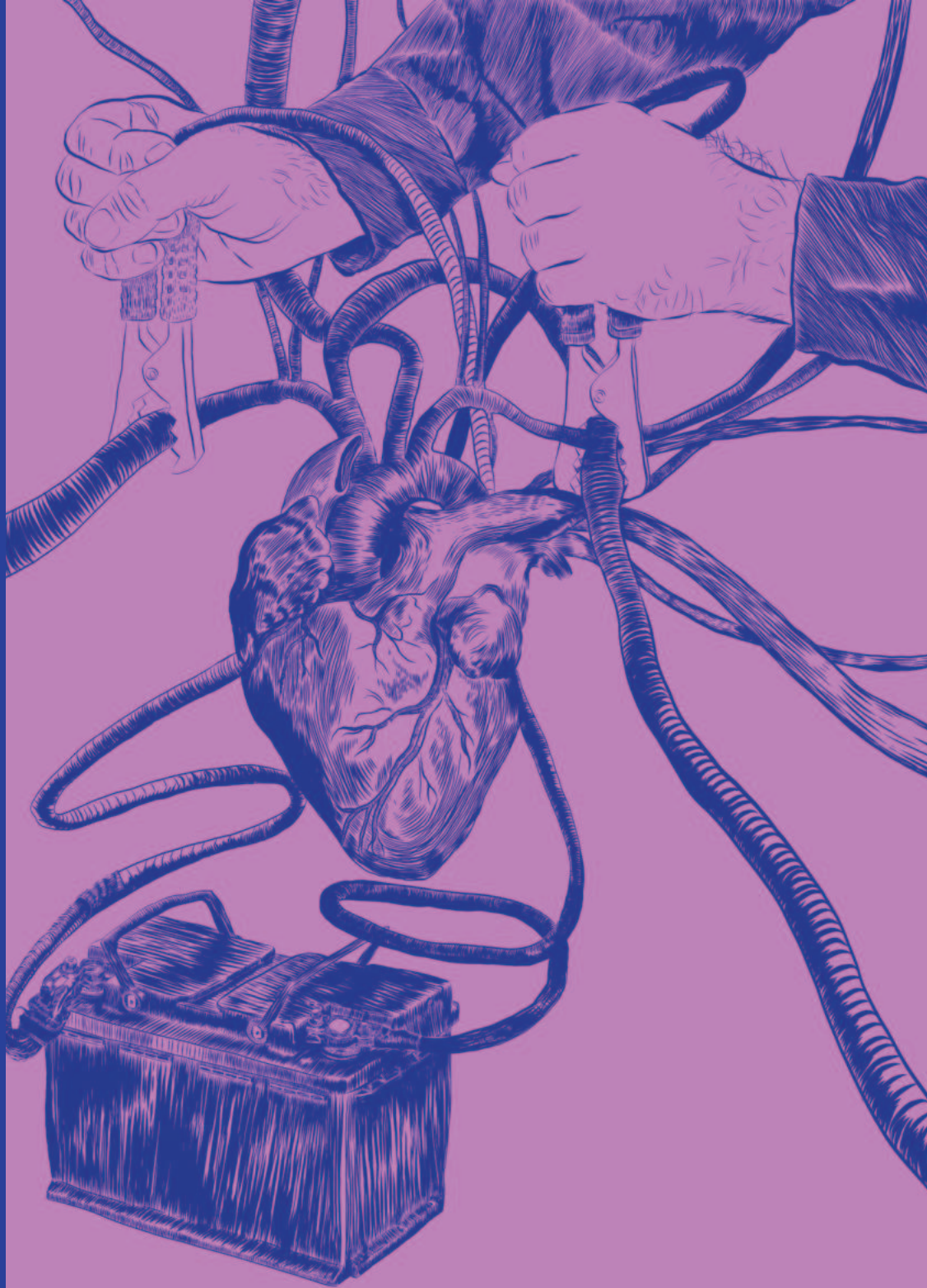


NERWOWE
POŁĄCZENIA



MATEUSZ CZACHOR
Połączenia nerwowe / Nerve Connections

*Rozruszamy
twoje serce.
Wszczepiamy
rozruszniki /
We'll Restart
Your Heart.
We Implant
Pacemakers*





LAURA ULICZKA
Cudowne ozdrowienie / Miraculous Recovery



DOMINIKA FRETKA CZARNECKA
Biomechanika / Biomechanics



JULIA SOŁYGA

Układ ruchu / Musculoskeletal System



EWELINA SALAMON

Uśmiech, który leczy / A Smile That Heals



MARTA OPARA

Końska dawka / Horse Dose



KACPER CEGLARZ

Bezdech nocny / Sleep Apnea



JOANNA KRUPSKA
Gęsia skórka / Goosebumps



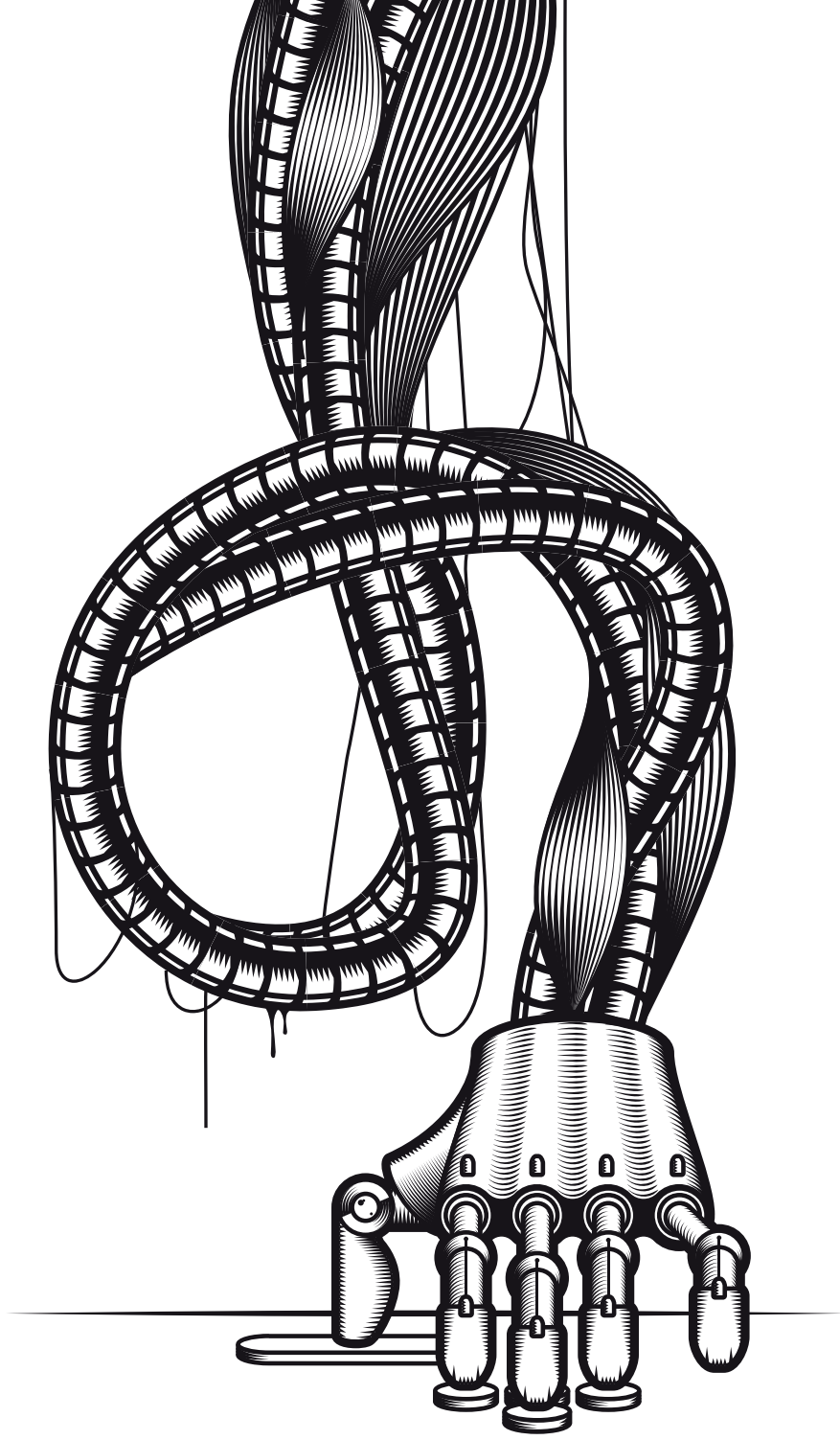
MARTA OPARA

Śmiech to zdrowie / Laughter is the Best Medicine





MARTA KUBIAK
Stan podgorączkowy / Low-Grade Fever



ŁUKASZ ROŻAŃSKI
Proteza bioniczna / Bionic Prosthesis



KRZYSZTOF GAWĘŁ
Wewnętrzny spokój / Inner Peace



TAISIYA KALINICHENKO

Dziedziczenie genetyczne / Genetic Inheritance

OLIWIER FLORKÓW
Porost włosów / Hair Growth



BARBARA KOZŁOWSKA
Ruch to zdrowie / Movement Is Health



Pod koniec ubiegłego stulecia

doktor Sigmund Socransky wziął pod lupę kamień nazębny. I ze zdziwieniem zobaczył... miasto. I to nie było jakie. Metropolię. Z centrum historycznym w odcieniach ziemi: sieni palonej, cynamonu i kasztana, ze szklanymi galeriami handlowymi i blokowiskiem oddalonym od serca o jakieś dziesięć minut jazdy metrem. Rozpoznał poczty, komisariaty i wysypiska śmieci, kościoły, straż pożarną, ośrodek pomocy społecznej. I oczywiście mieszkania. Bo w jednym miligramie kamienia nazębnego gnieździ się ponad dwieście dziewięćdziesiąt milionów drobnoustrojów! Większość tłoczy się w blokach z wielkiej płyty lub zawilgoconych ruderach, tylko nieliczni leserują w dworach z basenami lub próżnują w stylowych konstancińskich rezydencjach.

MAŁGORZATA ŻABA
Znieczulenie miejscowe / Local Anesthesia



*Pierwiaszki życia
– ile masz ich
w sobie? /
Elements of Life
– How Many Do
You Have Inside
You?*









MARIA KOŁODZIEJ

Eksperymentalne terapie / Experimental Therapies



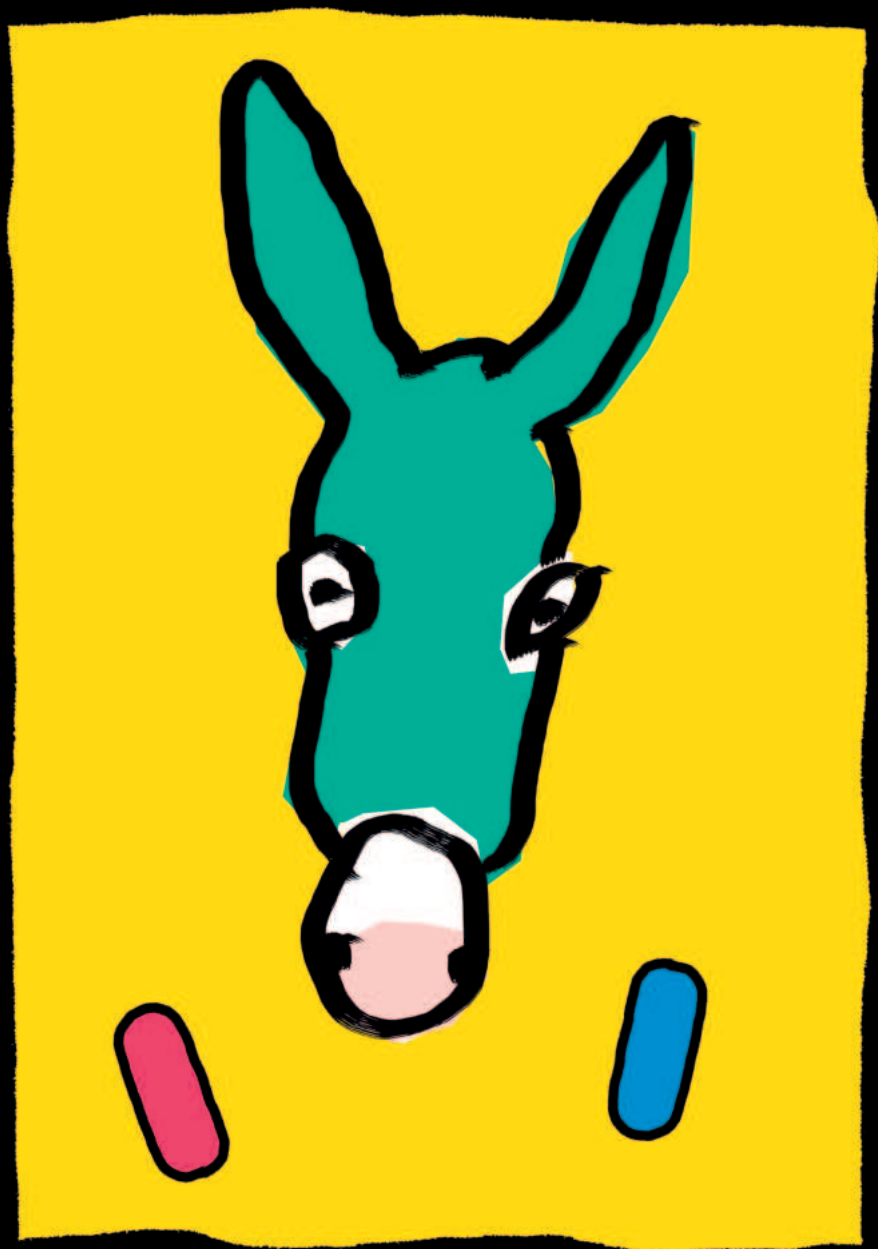
Łucznik przez duże **Łu**

MAREK SZYMCZAK
Chirurgiczna precyzja / Surgical Precision

Palenie zabija! / Smoking kills!

KILLING SPREE





KRZYSZTOF TARNOWSKI
Wyrzut kortyzolu / Cortisol Surge



ELIZA KOMOROWSKA
Endorfiny / Endorphins

ALEXANDRA PAVLENKO
Krostki / Pimples



... PEUNET PIKNET LETAIET NOCY...

MALV MIEL

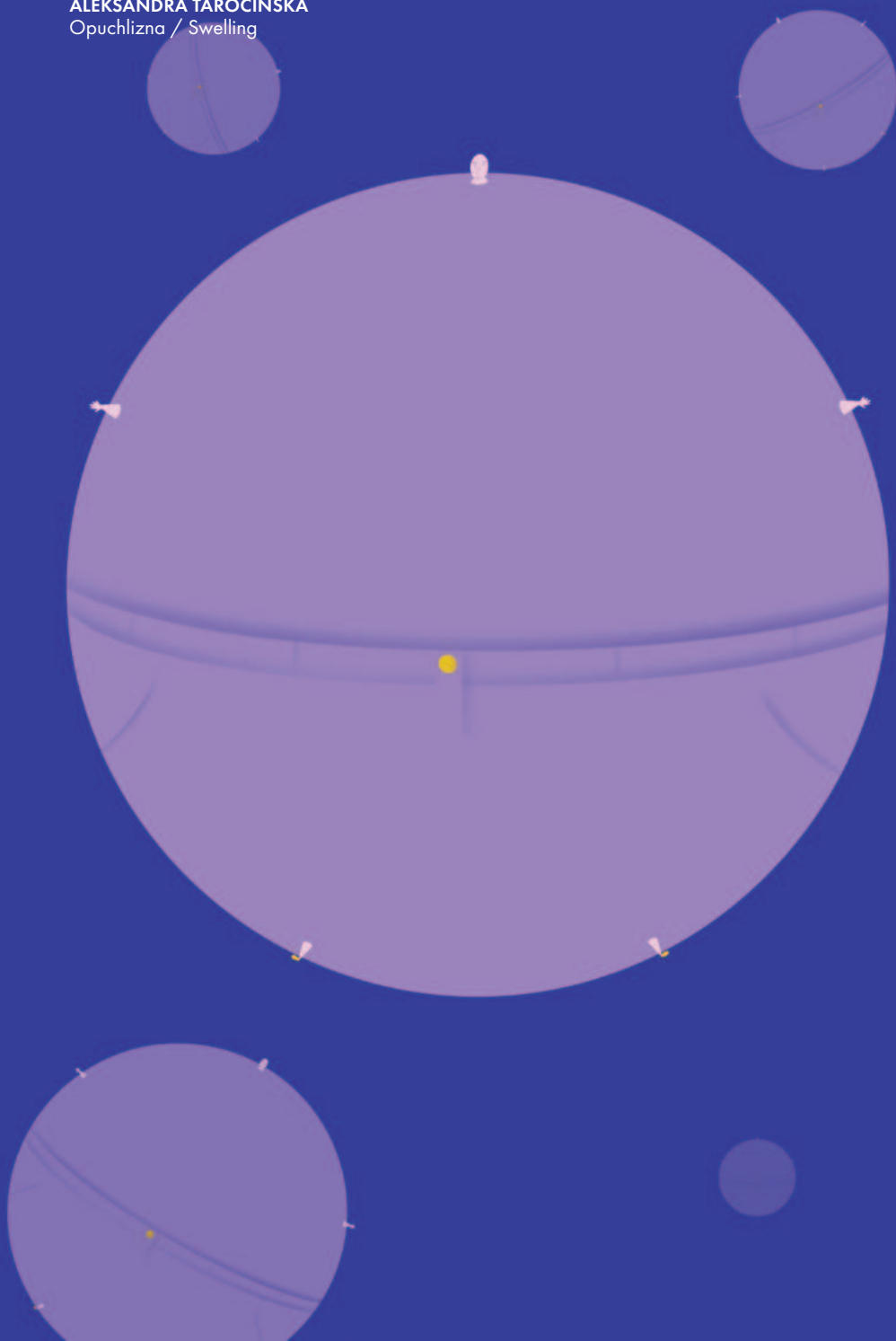
Stacja krwiodawstwa / Blood Donation Center



E7, CO JA K.. JESTEM

STACJA KRWIODAWSTWA ?!

ALEKSANDRA TAROCIŃSKA
Opuchlizna / Swelling





KIM FRANCZYK
Przemiana materii / Metabolism



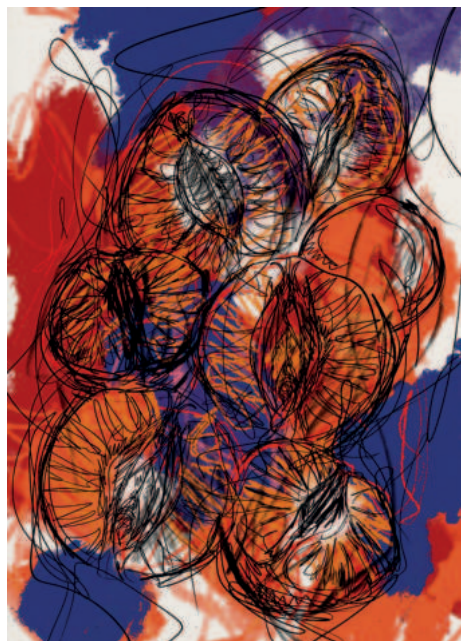
DOMINIK PASZKOWSKI
Kręgosłup / Spine



BARBARA JAKUBCZYK-MURGRABIA
Blizna / Scar



ANNA MAĆKÓW
Stres / Stress



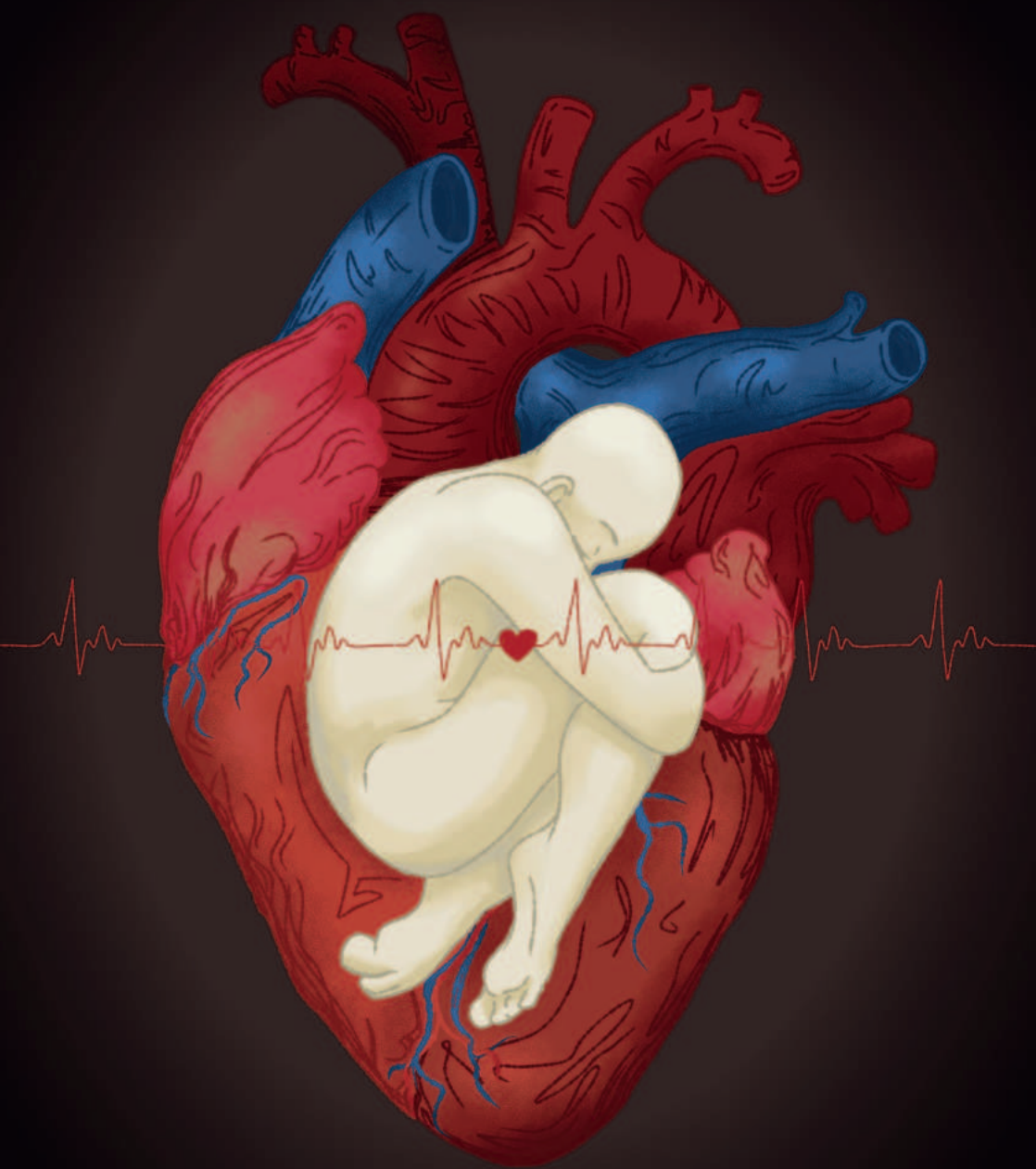
VANESSA RUS
Ginekologia / Gynecology



PAULINA ŚWITOŃ
Odcisk / Callus

*Kardiowyzwanie
– pokonanie
7,5 tysiąca
kroków dziennie /
Cardio Challenge
– Reaching 7,500
Steps a Day*





PAULINA PASIONEK
Puls / Pulse

MARTA KULIK
Siły witalne / Vital Forces







ANASTASIYA ATRASHKEVICH
Medycyna alternatywna / Alternative Medicine

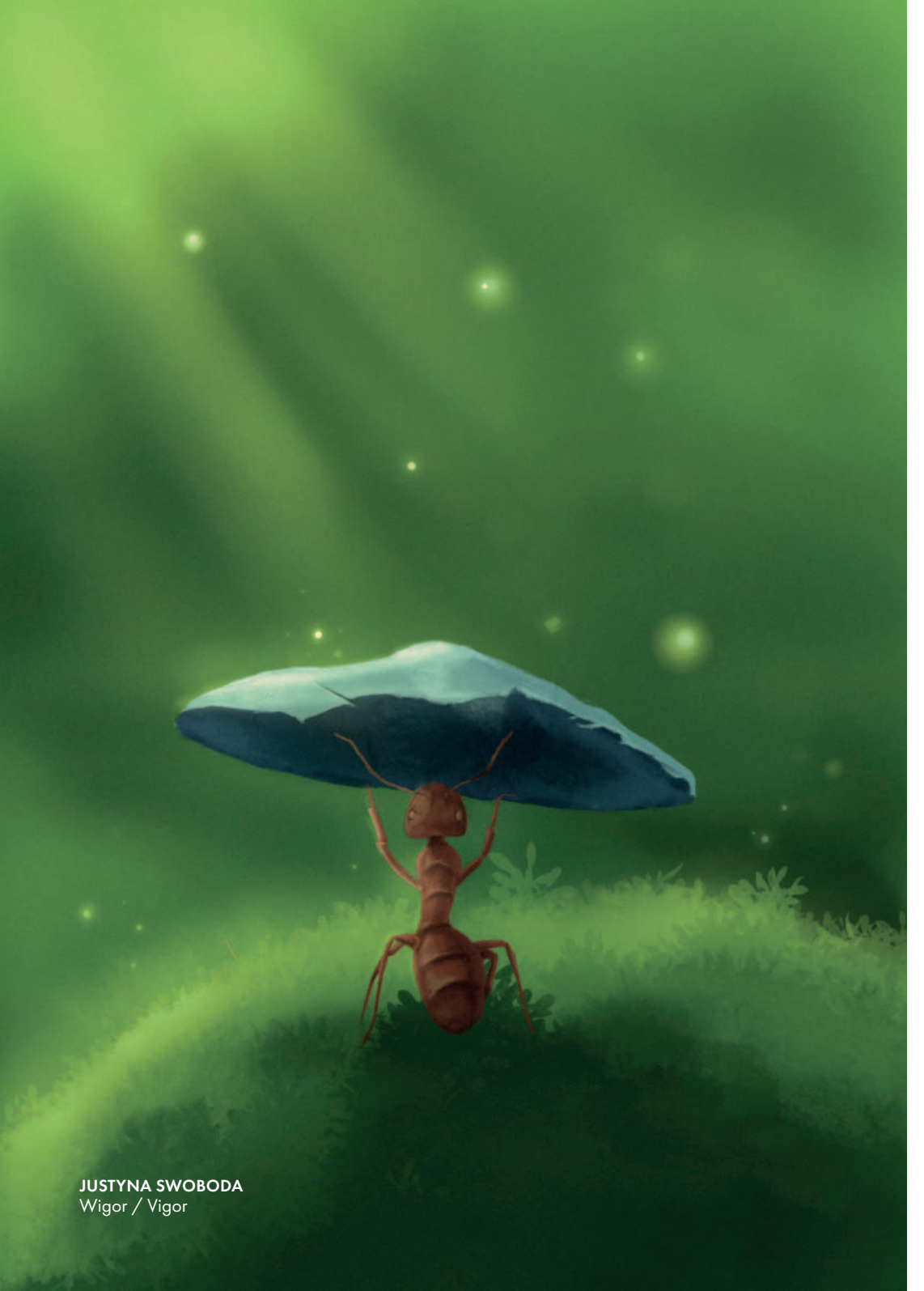


NATALIIA TARASOVA
Trucizna / Poison

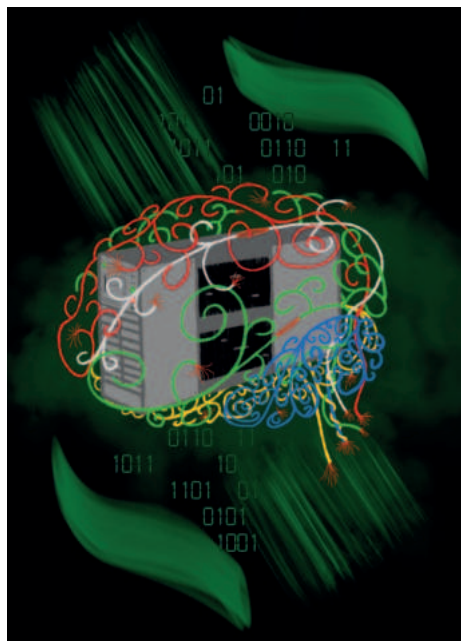
NATALIA KUBACKA

Serce jak dzwon / A Heart as Strong as a Bell





JUSTYNA SWOBODA
Wigor / Vigor



ŁUKASZ RADWAŃSKI
Mózg / Brain



KACPER CEGLARZ
Pierwsza pomoc / First Aid



ALEKSANDRA PIEKARSKA
Laboratorium / Laboratory



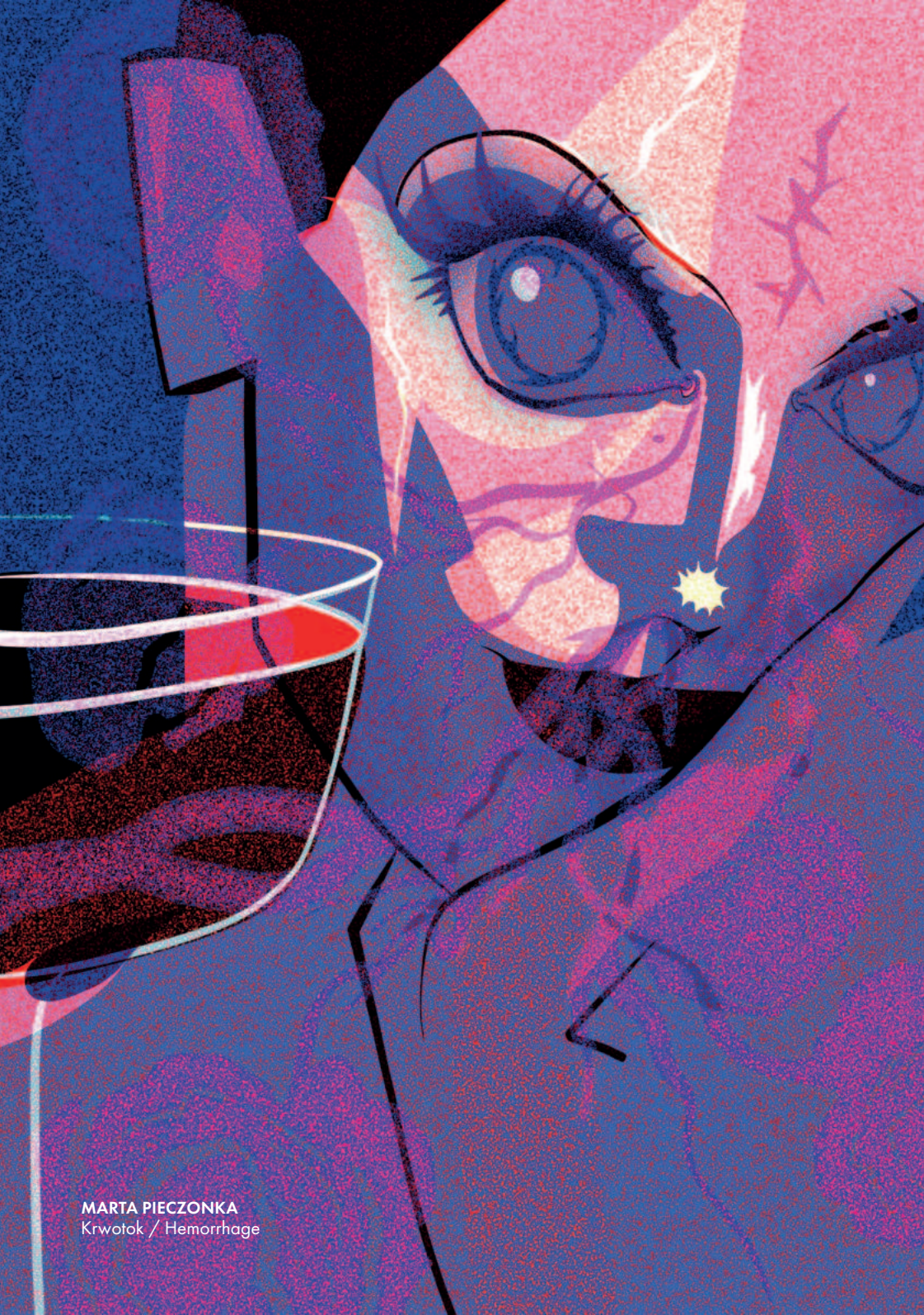
DARYNA HRAKHNO
Dermatologia / Dermatology



JULIA ADAMSKA
Piegi / Freckles



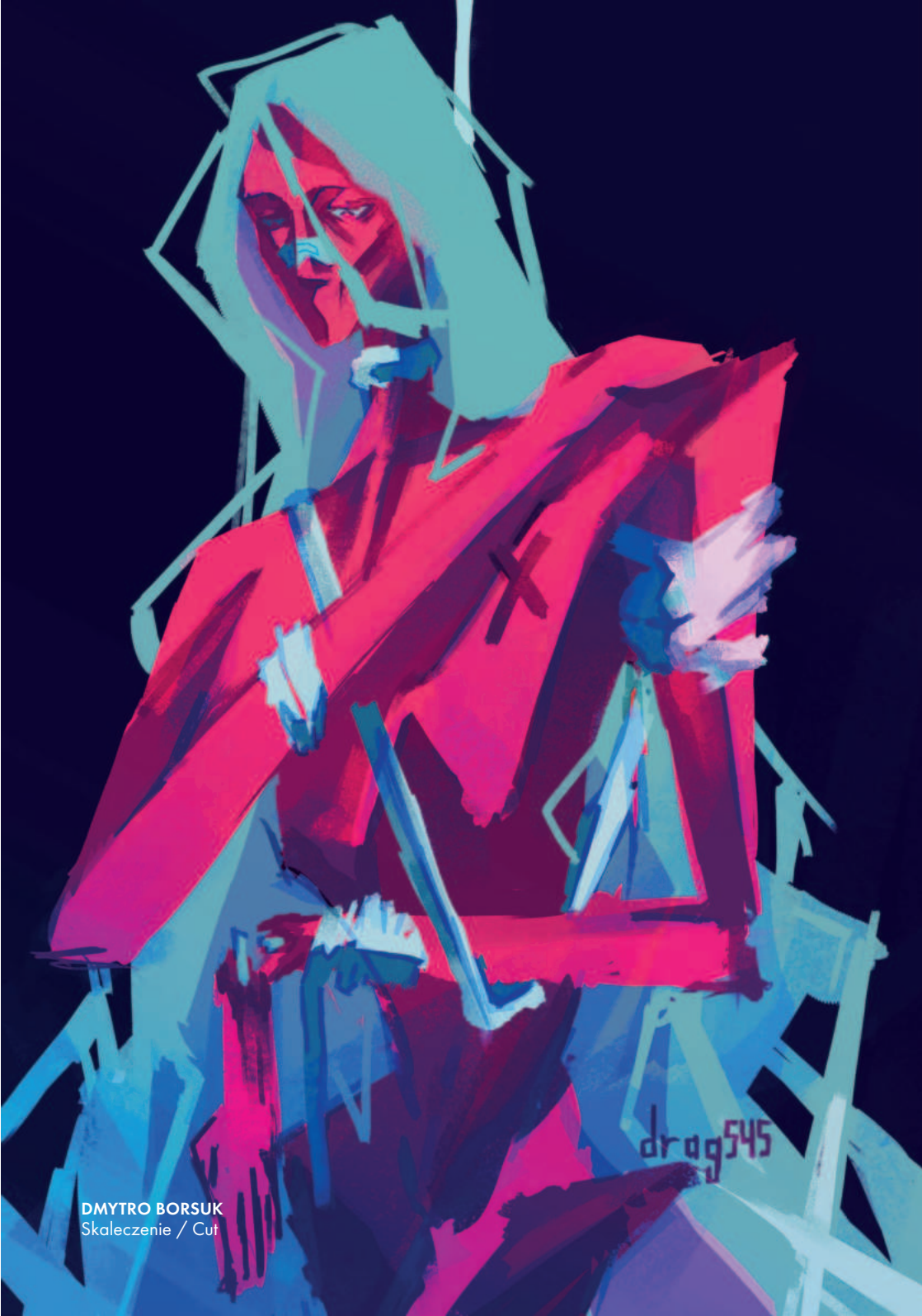
KATARZYNA MUSZYŃSKA
Ślepa kieszka / Appendix



MARTA PIECZONKA
Krwotok / Hemorrhage

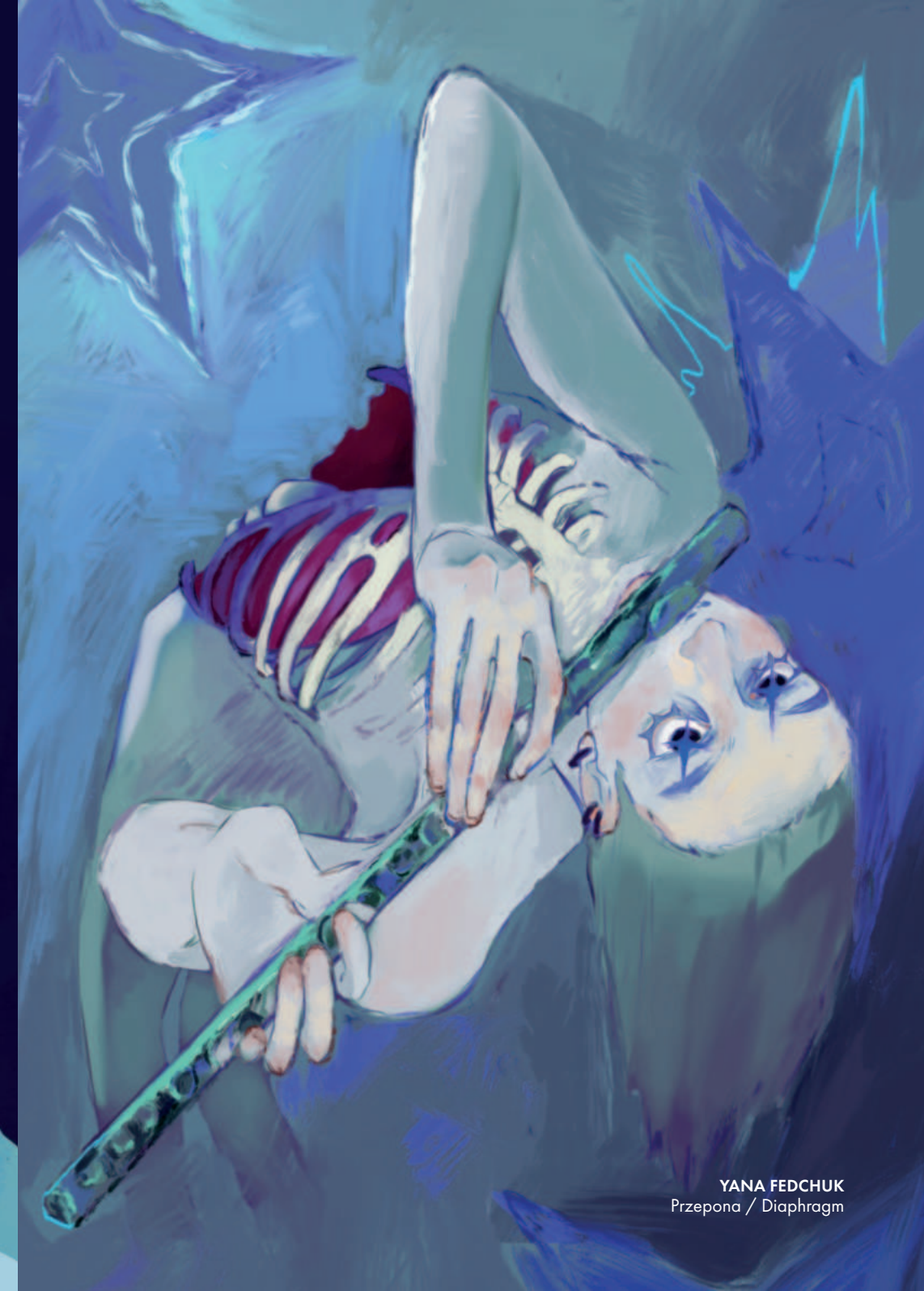


MARYNA LYKHO
Hipocondria / Hypochondria



DMYTRO BORSUK
Skaleczenie / Cut

drag545



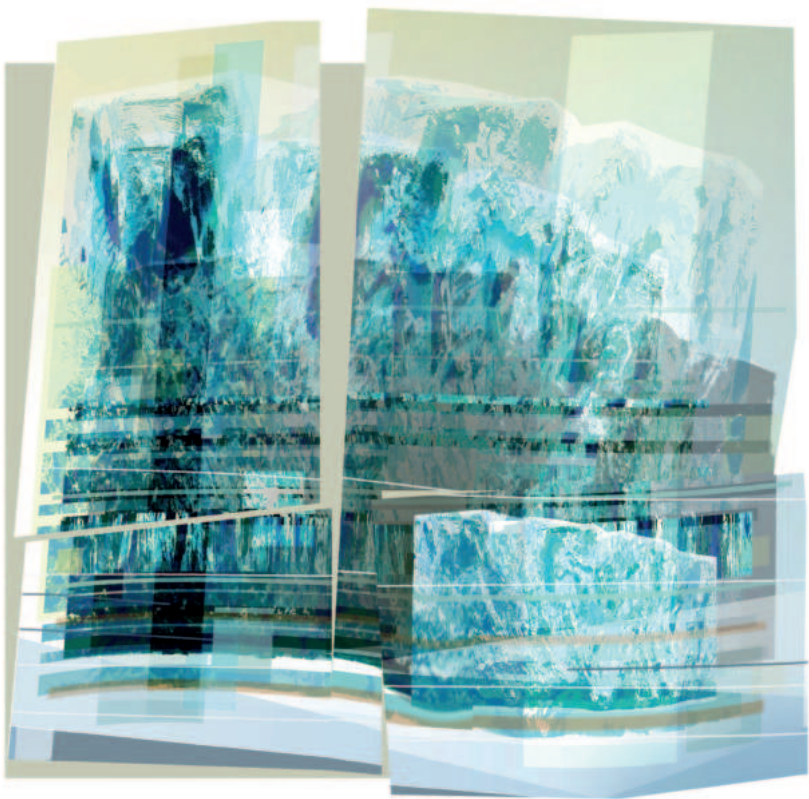
YANA FEDCHUK
Przepona / Diaphragm

*Zakochaj się
w swoim sercu.
Walentynki
kardiologiczne /
Fall in Love with
Your Heart.
Cardiological
Valentine's Day*





PATRYCJA SOKÓLSKA
Mostek / Sternum



FRÉDÉRICK GAGNÉ
Zaniki pamięci / Memory Loss



SKOLIOPENDRA

TETIANA KYRYLIUK
Skolioza / Scoliosis

тетяна



TAISIYA KALINICHENKO
Reakcja alergiczna / Allergic Reaction



KAMILA KOSTRUCH
Receptory bólu / Pain Receptors



DOMINIKA FRETKA CZARNECKA
Podejście holistyczne / Holistic Approach



Profilaktyka dla smyka / Prevention for Little Ones

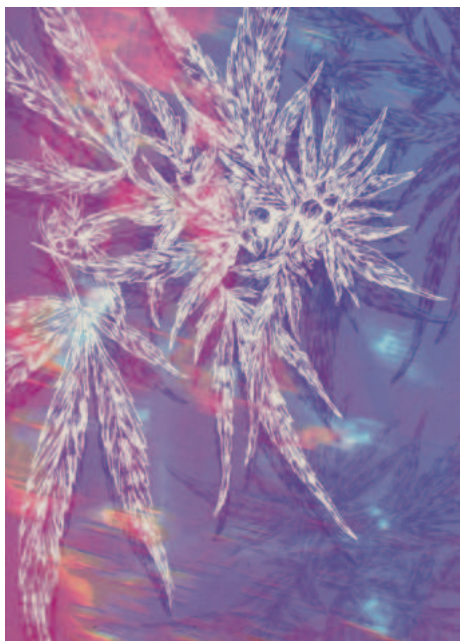
OLGA BUGAŁA-KAMIŃSKA



KIM FRANCZYK
Zakwasy / Muscle Soreness



EMILIA SKULSKA
Narząd słuchu / Auditory Organ



MELANIA MAZUR
Substancje uzależniające / Addictive Substances



MARIA CHUDZIAK
Bezsennosc / Insomnia

AGNIESZKA KOŁEK
Zakryj nerki / Cover Your Kidneys

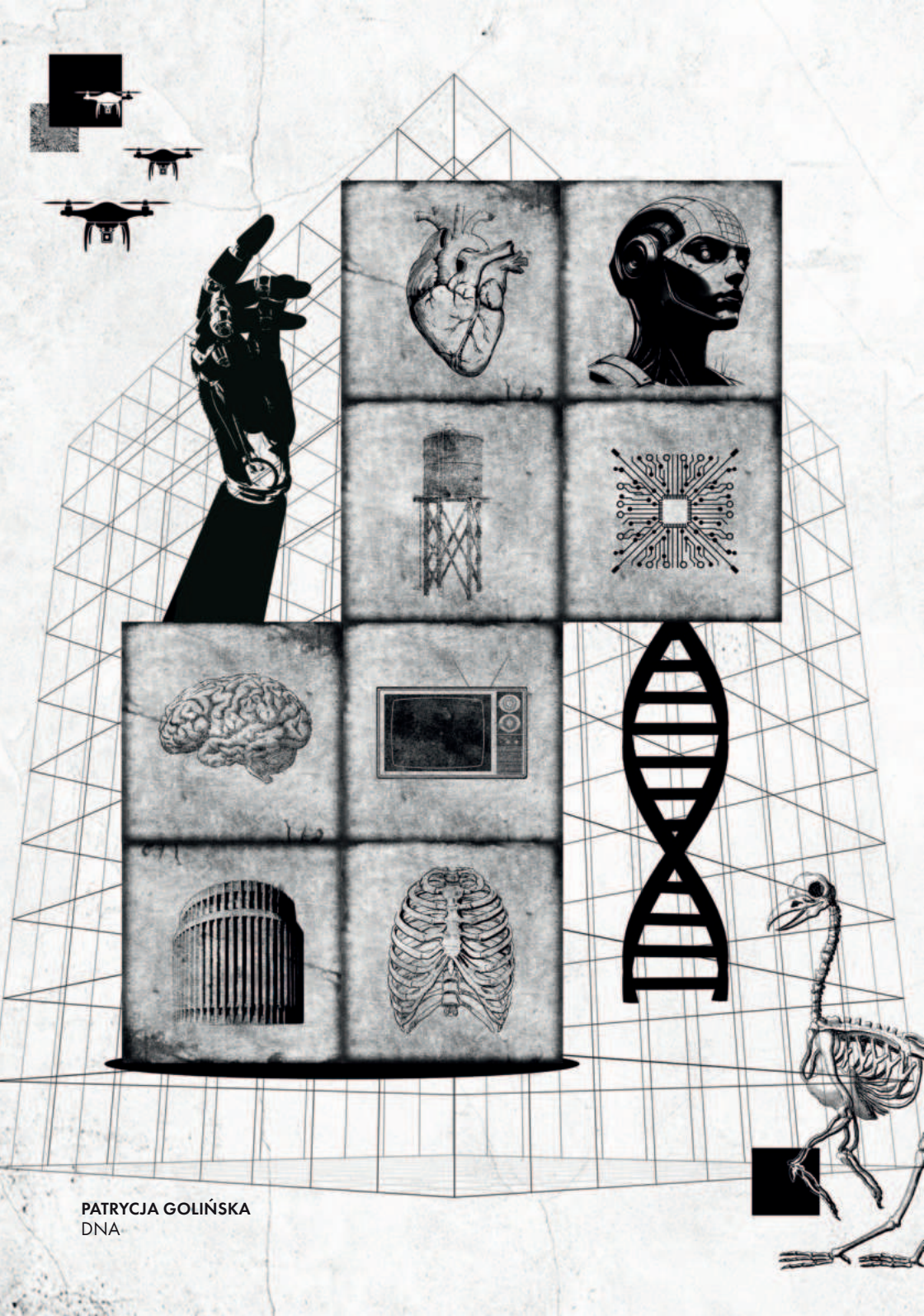




ANASTASIIA PLAKHTII
Medycyna estetyczna / Aesthetic Medicine



ALEKSANDRA WOŹNIAK
Zegar biologiczny / Biological Clock



PATRYCJA GOLIŃSKA
DNA



ZOSTAŃ BOHATEREM ODDAJ KREW

MAŁGORZATA ET BER WARLIKOWSKA

Zostań bohaterem. Oddaj krew / Be a Hero. Donate Blood

*Jak
czuj*

*Wciąż
jesz?*

How are you feeling?

KAMILA STUPEK
Nerki / Kidneys





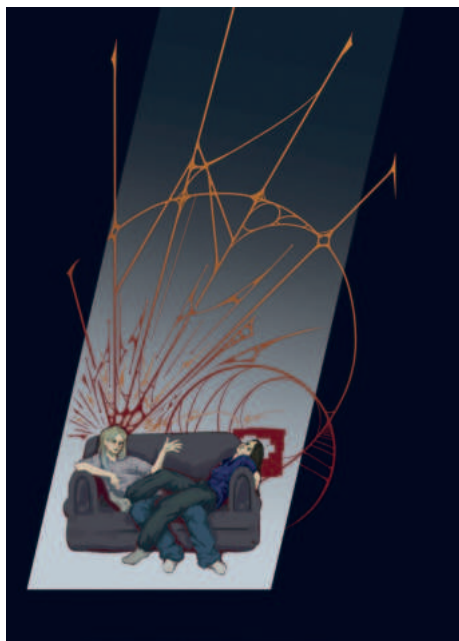
MAŁGORZATA ŻABA
Patogen / Pathogen



AGNIESZKA MOCARSKA
Być wątłego zdrowia / To Be in Frail Health



OLIWIER WIĘCŁAW
Oddział szpitalny / Hospital Ward



MAKS DRESPA
Burza mózgów / Brainstorming



HALINA FLEGER
Plaskostopie / Flat Feet

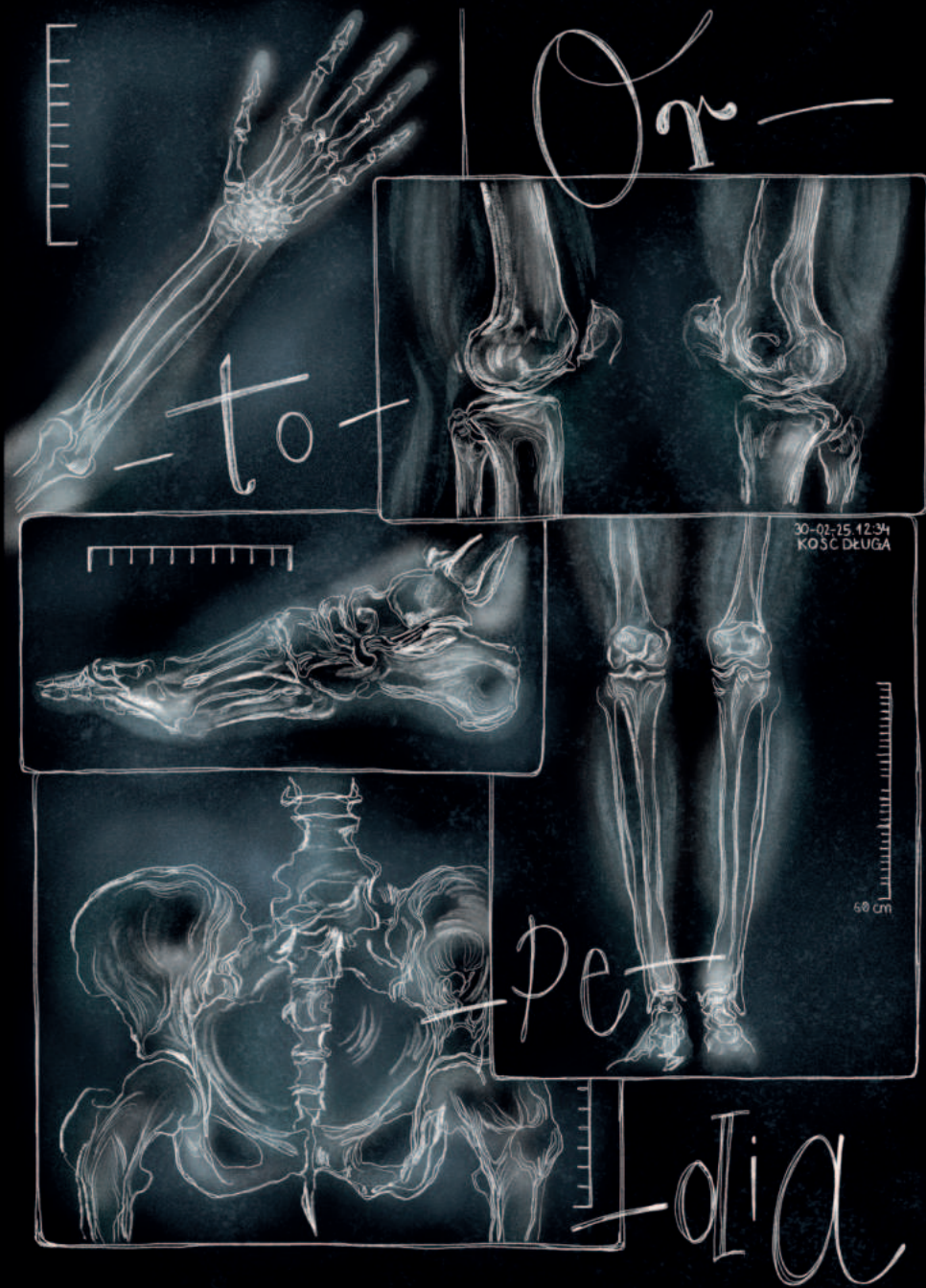


BARTŁOMIEJ KARWAT
Poradnia specjalistyczna / Specialist Clinic

MAKS DRESPA

Podupadanie na zdrowiu / Declining Health





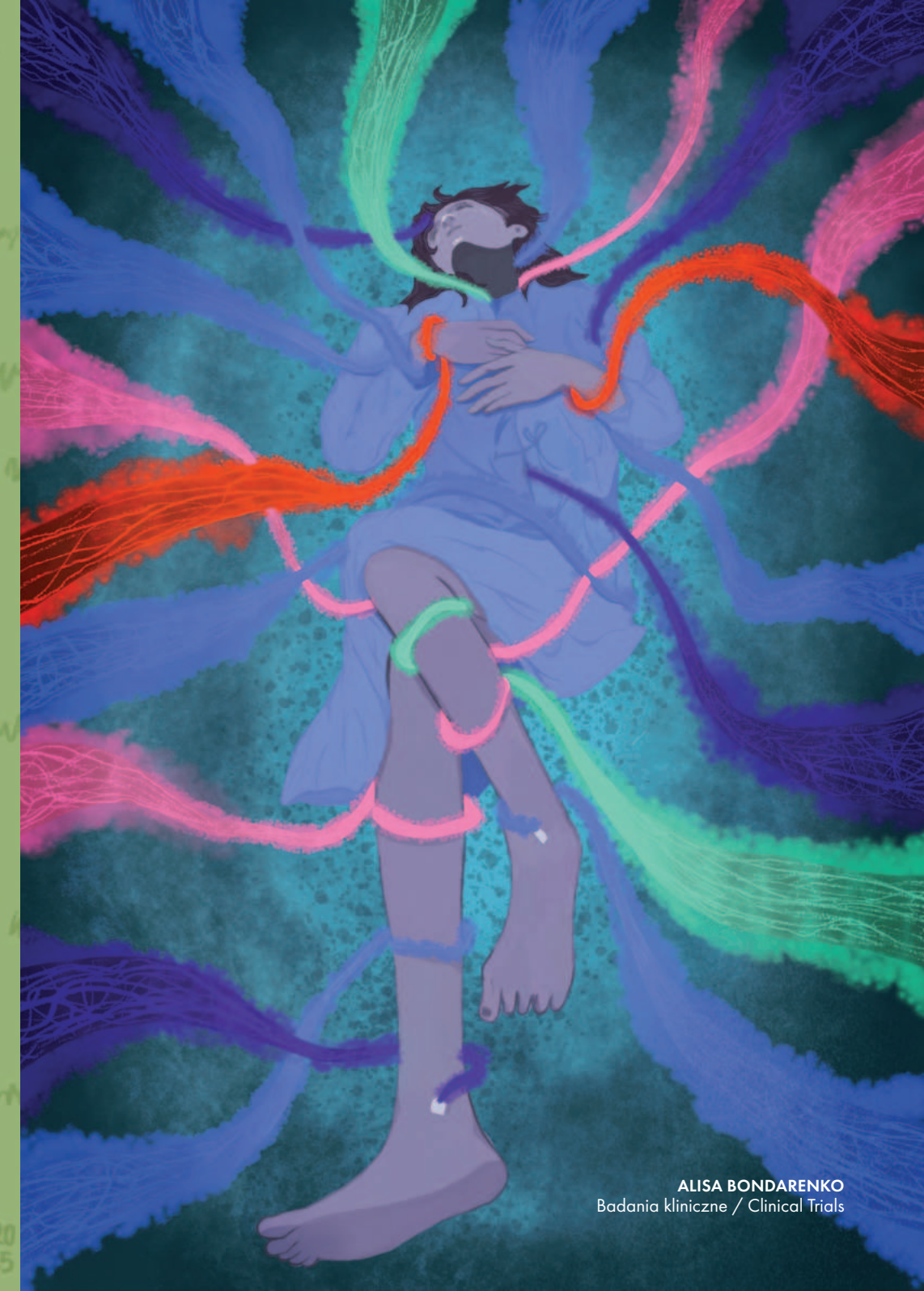


Tomografia odśłania to, co niewidoczne gołym okiem:

przyczajone pod wątrobą, rozsiane po kościach, pływające w zatokach, przylepione w kolanie i uśpione nad sklepieniem przepony.



WIKTORIA KRYSZYNA PINKOSZ
Flora bakteryjna / Microbiota



ALISA BONDARENKO
Badania kliniczne / Clinical Trials



KATARZYNA SITEK
Witamina D / Vitamin D



KAROLINA KIERAT
Relaks na łonie natury / Relaxation in Nature



WALDEMAR TARAMINA
Od stóp do głów / From Head to Toe

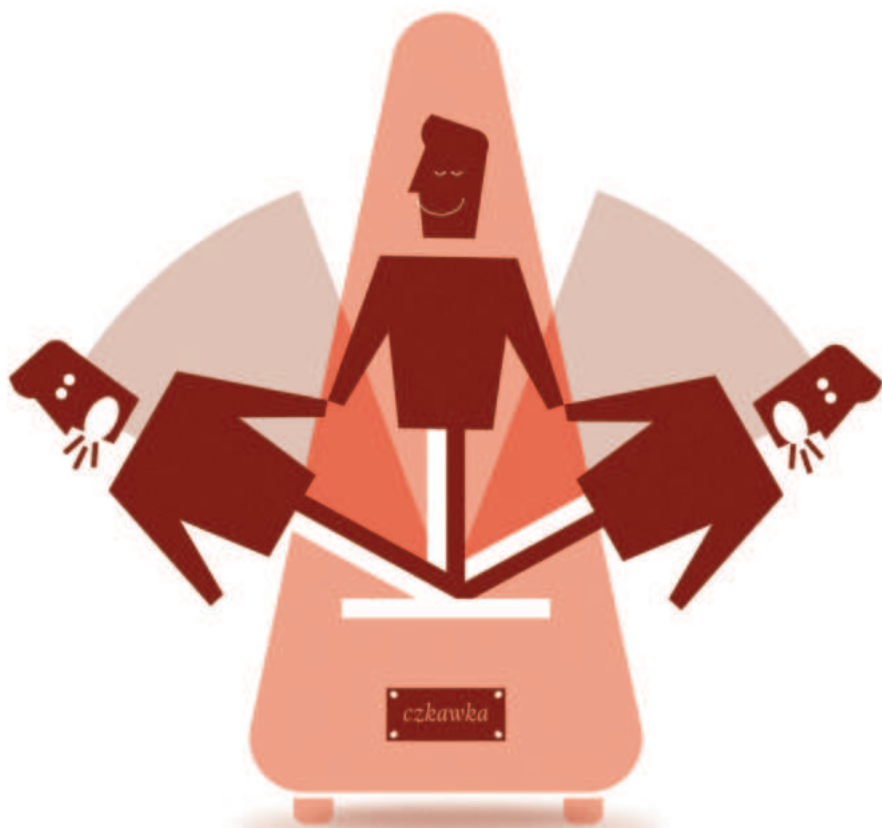


KAMILA STUPEK
Wdech i wydech / Inhalation and Exhalation



ALEXANDRA PAVLENKO
Teleporada / Teleconsultation







*Gimnastykuj
się codziennie! /
Exercise Daily!*



KAROLINA RECZYŃSKA
Układ immunologiczny / Immune System



February 2025

Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
28	29	30	31	01	02
03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	01	02		

DARYNA HRAKHNO
Podreperować zdrowie / Restore Health

1 2 3 7 14



JASMINA GAWEL
Farmakokinetyka / Pharmacokinetics



DOMINIK PASZKOWSKI
Tabletki i pigułki / Tablets and Pills



YANA FEDCHUK

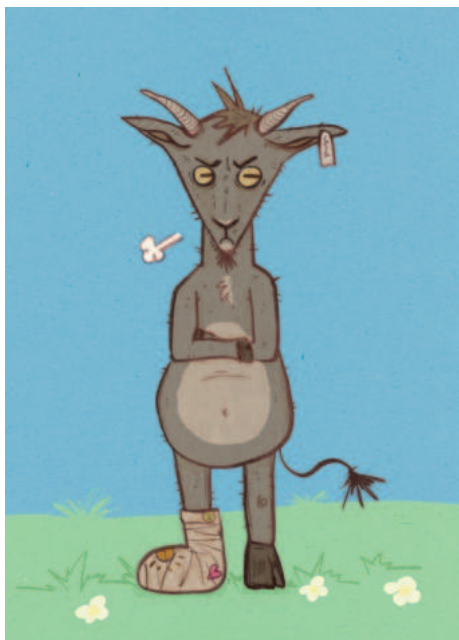
Ciało i duch / Body and Soul



KAROLINA RECZYŃSKA
Migrena / Migraine



BARBARA JAKUBCZYK-MURGRABIA
Dobrostan / Well-being



KAMILA KUSOWSKA
Gdyby kózka nie skakała, to by nóżki nie złamała
/ Risking your health can lead to harm



MARIA BIAŁEK
Arteterapia / Art Therapy

Twoje Lekki Show



Piguta Siad!



Jestem na nie.

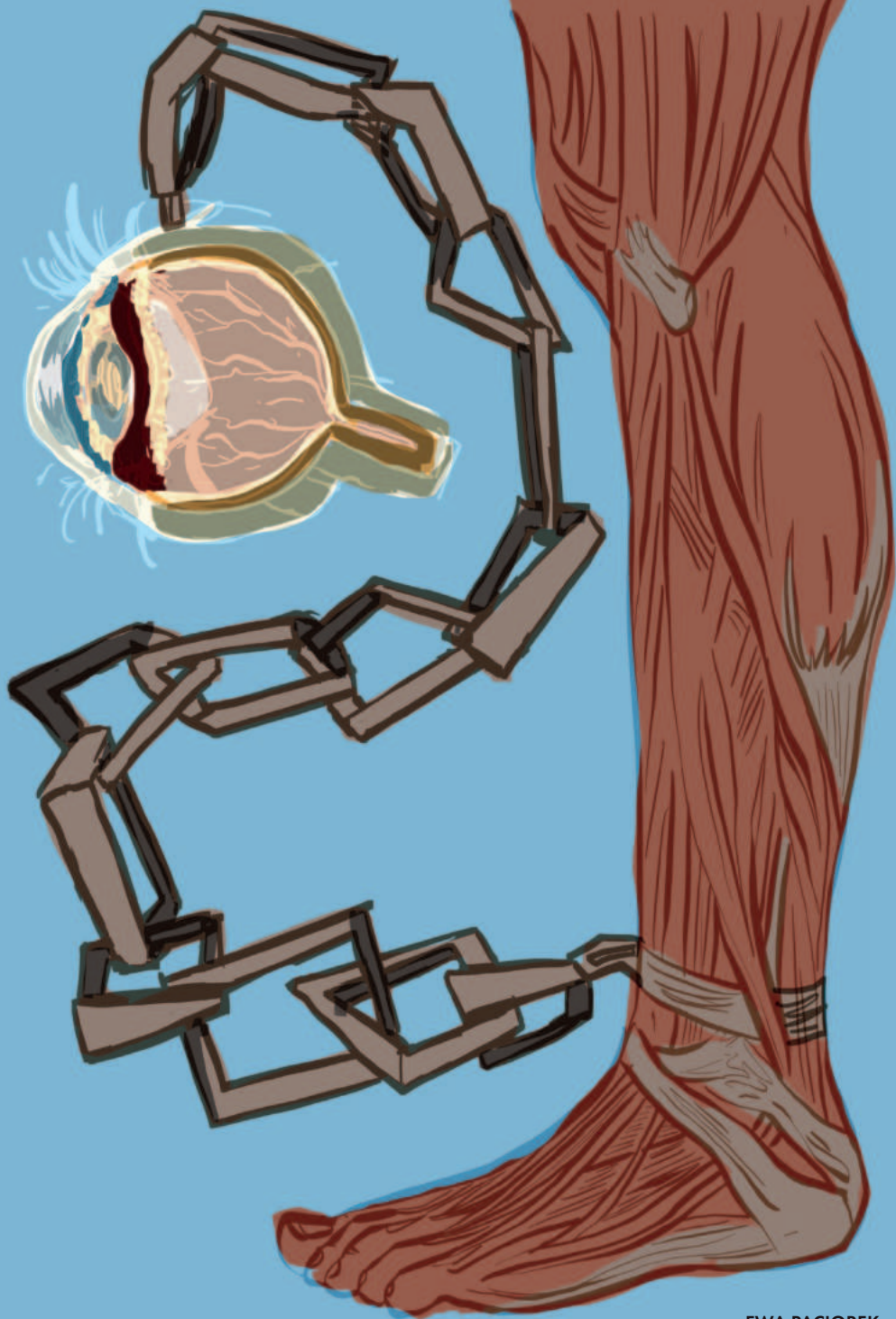
HUU
HUU
HUU



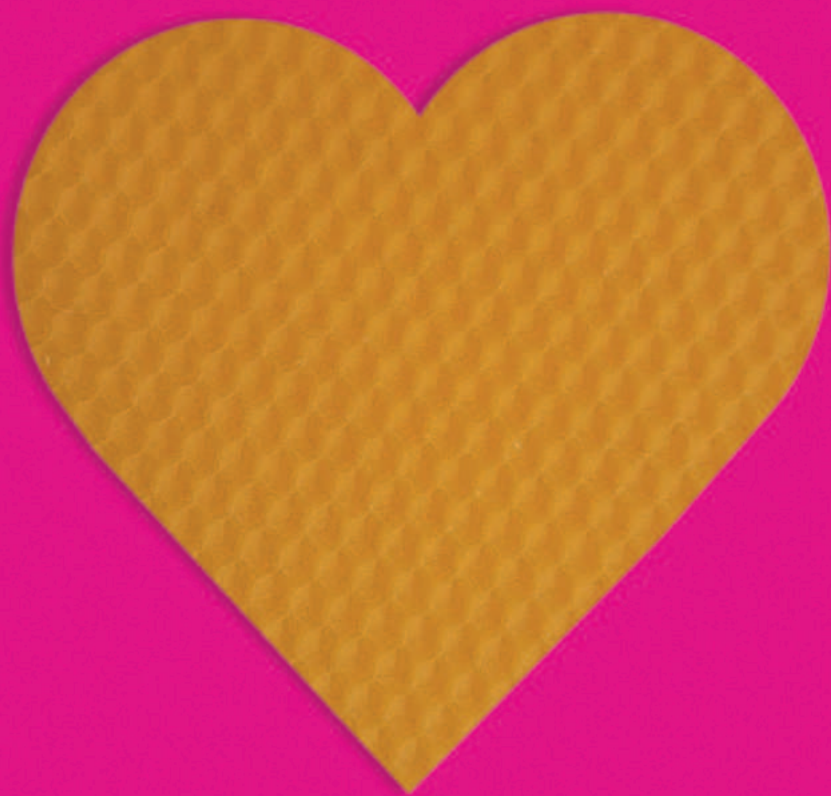
*Przegląd lekowy
u seniorów. Analiza
interakcji lekowych
/ Medication
Review in Seniors.
Analysis of Drug
Interactions*

God gives his toughest battles
to his strongest soldiers

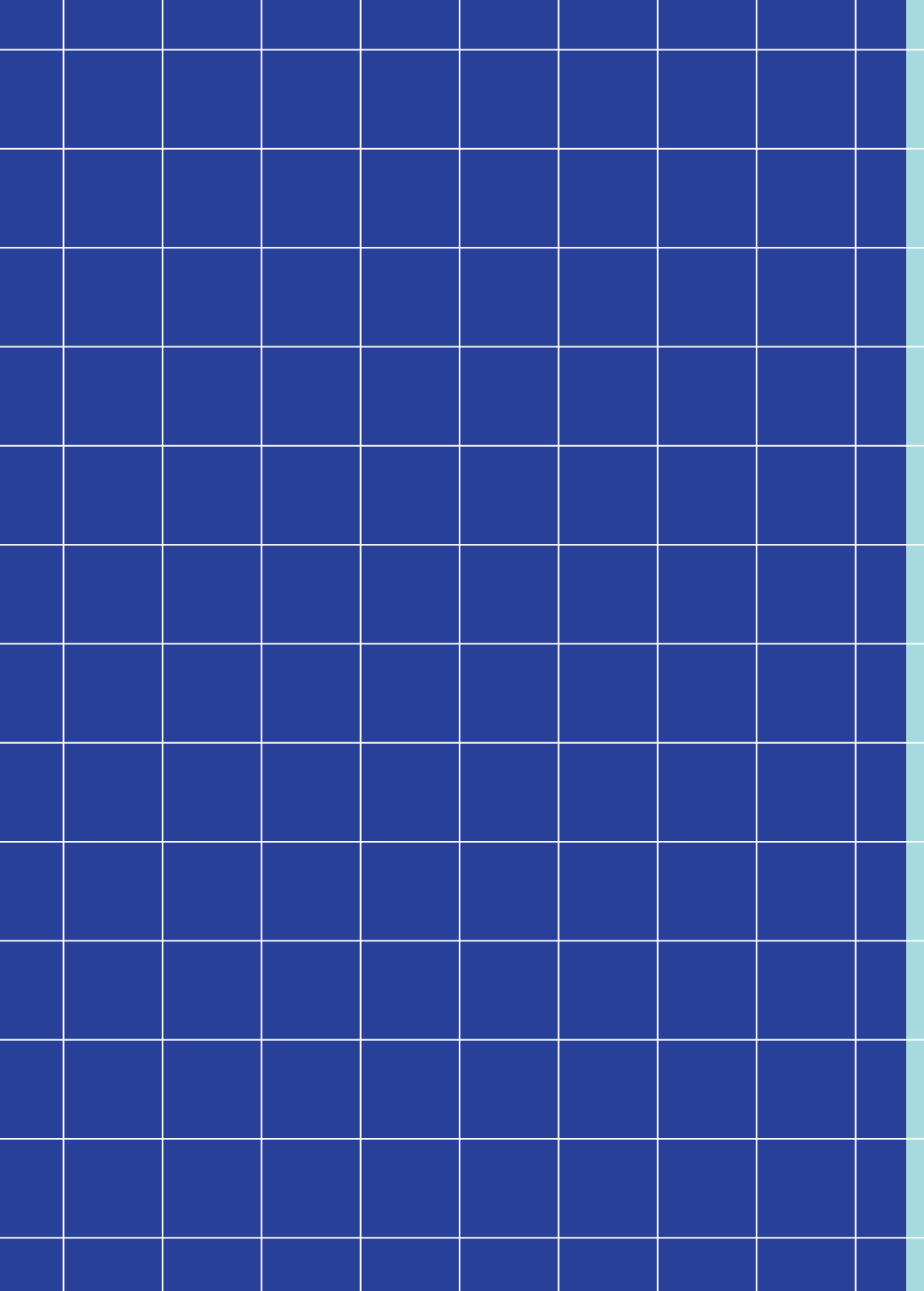




EWA PACIOREK
Koordynacja wzrokowo-ruchowa / Hand-Eye Coordination



*Uśmiechnij się! /
Smile!*



Każda osoba korzystająca z opieki zdrowotnej ma swoje prawa.

Przysługują one niezależnie od wieku, statusu, stanu zdrowia czy sytuacji życiowej. W Polsce gwarantuje je prawo – przede wszystkim Ustawa o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta.

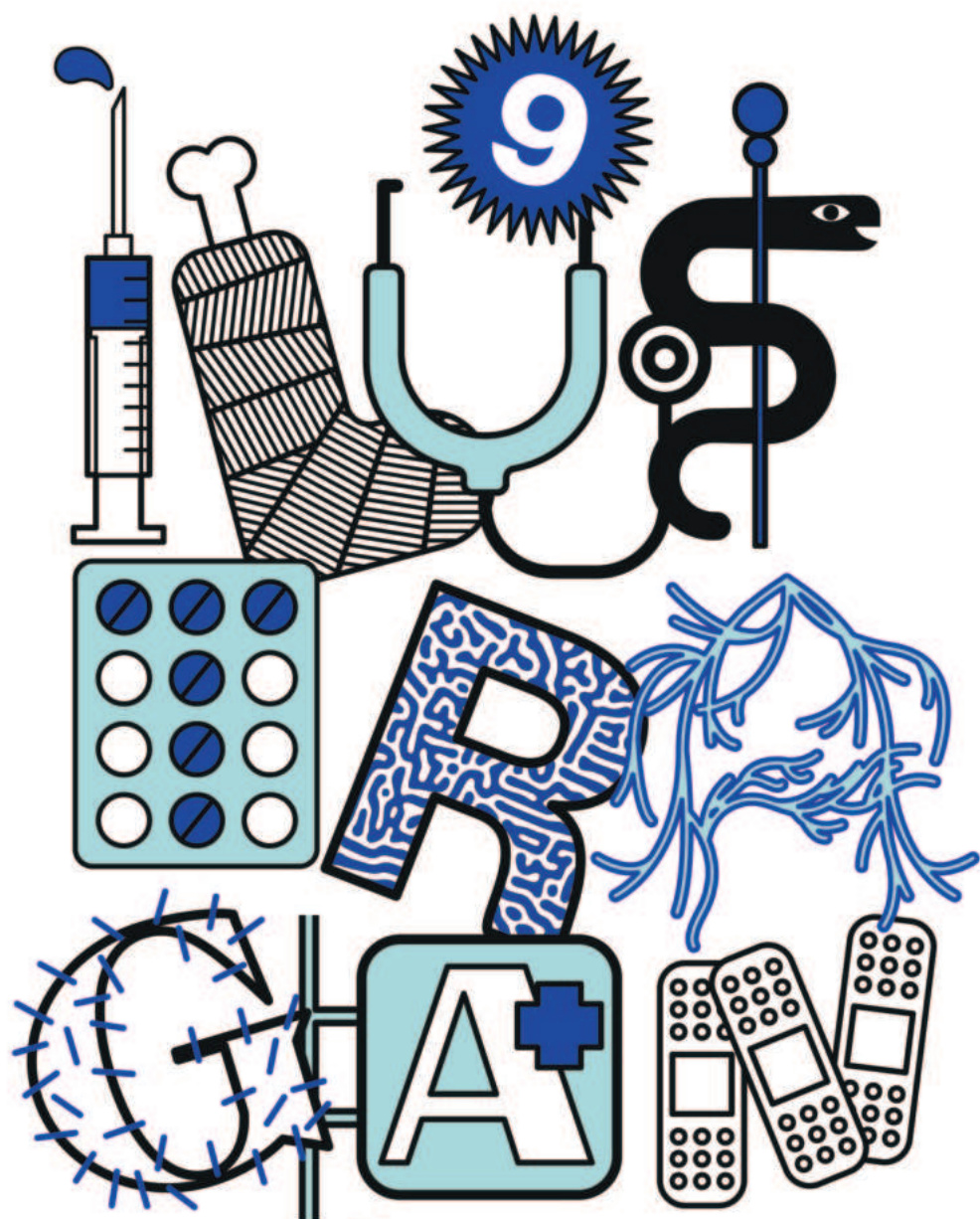
Mamy prawo do:

- informacji o swoim stanie zdrowia,*
- współdecydowania o leczeniu,*
- poszanowania intymności i godności,*
- obecności bliskiej osoby w czasie leczenia,*
- dostępu do dokumentacji medycznej,*
- wyrażenia zgody lub odmowy zgody na zabieg,*
- zachowania tajemnicy o swoim stanie zdrowia,*
- bezpłatnych świadczeń zdrowotnych.*

To nie są przywileje – to zasady, które mają zapewnić, że w systemie ochrony zdrowia każdy będzie traktowany z uwagą i szacunkiem.

KATARZYNA MULAR

Identyfikacja wizualna i oprawa graficzna wydarzenia *Ilustragan 9. Zdrowia!*
Visual identity and graphic design for the event *Ilustragan 9. To Your Health!*

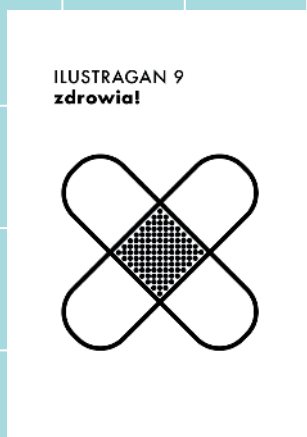


Zdrowia!

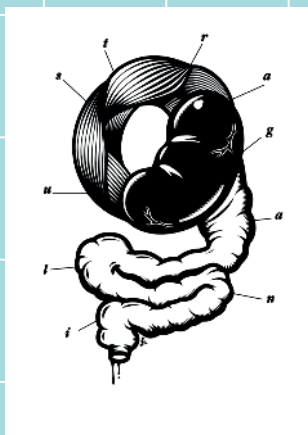
Okladki / Covers



EWA PACIOREK



MICHAŁ KRAWIEC



ŁUKASZ ROŻAŃSKI



MARIA KOŁODZIEJ



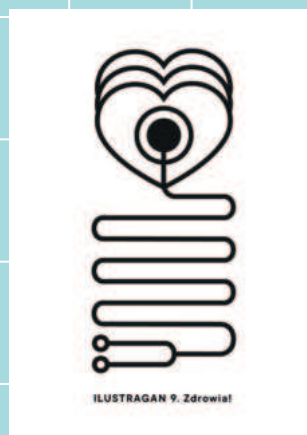
KAMILA KOSTRUCH



ŻANETA WAWRZYNEK



ŻANETA WAWRZYNEK



JULIA CHLEBICKA

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Opolu / Uni- versity Clinical Hospital in Opole



ORGANIZATOR · ORGANIZER

Wydział Sztuki Uniwersytetu Opolskiego / Faculty of Art, University of Opole

WSPÓŁORGANIZATOR · COORGANIZER

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Opolu / University Clinical Hospital in Opole

PARTNERZY · PARTNERS

Biuro Nauki i Obsługi Projektów UO (Program Erasmus+), Galeria Sztuki Współczesnej w Opolu, Miejska Biblioteka Publiczna im. Jana Pawła II w Opolu, ECO Energetyka Ciepła Opolszczyzny, Fundacja Fabryka Inspiracji.PL, Stowarzyszenie Moving.Lab / Office for Research and Project Management UO (Erasmus+ Programme), Municipal Public Library of Opole, ECO – the Thermal Energy of Opole Region, Fundation Fabryka Inspiracji.PL, Moving.Lab Association

KURATORKI · CURATORS

Magdalena Hławacz, Ewelina Kędzia, Patrycja Kostyra, Katarzyna Mular, Magda Wolnicka

KOORDYNATORKA · COORDINATOR

Agnieszka Jukowska

WSPÓŁPRACA · COOPERATION

Iwona Bielska, Instytut Zdrowia Publicznego UJ, Collegium Medicum / Institute of Public Health UJ
Michał Krawiec, Wydział Sztuki UO / Faculty of Art UO
Karolina Młotek, Biuro Nauki i Obsługi Projektów UO / Office for Research and Project Management UO
Paulina Ptaszyńska, Wydział Sztuki UO / Faculty of Art UO
Studentki i studenci realizujący mobilności w ramach Programu Erasmus+ na UO / Incoming students performing Erasmus+ mobilities at the UO

REDAKCJA · EDITING

Barbara Stankiewicz

TEKSTY · TEXTS

Agnieszka Kania
Magdalena Piejko-Płonka, Wydział Filologiczny UO / Faculty of Philology UO
Michał Wanke, Wydział Filologiczny UO / Faculty of Philology UO

WSTĘP · OPENING STATEMENT

Dariusz Madera, dyrektor generalny Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Opolu /
The General Director of the University Clinical Hospital in Opole

PROJEKT I OPRACOWANIE GRAFICZNE · GRAPHIC DESIGN

Magdalena Hławacz

PROJEKTY OKŁADEK · COVERS DESIGNS

Julia Chlebicka, Maria Kołodziej, Kamila Kostruch, Michał Krawiec, Ewa Paciorek,
Łukasz Rożański, Zaneta Wawrzynek

Okładki książki zostały wydrukowane przez Julię Chlebicką, Tetianę Kyryliuk, Michała Krawca, Julię Pietrakowską oraz Mateusza Walidudę w technice sitodruku w pracowni grafiki Wydziału Sztuki UO / Covers were printed by Julia Chlebicka, Tetiana Kyryliuk, Michał Krawiec, Julia Pietrakowska, and Mateusz Waliduda in the silkscreen technique in the printmaking studio of the Faculty of Art UO

TŁUMACZENIA · TRANSLATIONS

Oksana Smolnikova

WYDAWCA · PUBLISHER

Wydział Sztuki Uniwersytetu Opolskiego / Faculty of Art, University of Opole

ISBN 978-83-63117-26-9

DRUK · PRINT

Drukarnia Opolgraf w Opolu / Opolgraf Printing House in Opole

PATRONAT HONOROWY · HONORARY PATRONAGE

JM Rektor Uniwersytetu Opolskiego
His Magnificence, the Rector of the University of Opole
Prof. dr hab. Jacek Lipok

Rzecznik Praw Pacjenta · The Commissioner for Patients' Rights
Bartłomiej Chmielowiec



Książka *Ilustragan 9. Zdrowia!* jest integralną częścią projektu ILUSTRAGAN 2025, promującego sztukę ilustracji. Na wystawie w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Opolu swoje prace prezentują studentki, studenci, absolwentki, absolwenci, wykładowcy, wykładowcy oraz przyjaciele i przyjacielki Wydziału Sztuki Uniwersytetu Opolskiego.

The book *Ilustragan 9. To Your Health!* is an integral part of the ILUSTRAGAN 2025 project, which promotes the art of illustration. The exhibition at the Gallery of the Municipal Public Library in Opole features works by students, graduates, lecturers, and friends of the Faculty of Art at the University of Opole.



UNIWERSYTECKI
SZPITAL KLINICZNY
W OPOLE



WYDZIAŁ SZTUKI
UNIWERSYTET OPOLSKI



Galeria Sztuki
Współczesnej



BIURO NAUKI I OBSŁUGI PROJEKTÓW
UNIWERSYTET OPOLSKI



MIEJSKA
BIBLIOTEKA
PUBLICZNA
im. Jana Pawła II
w Opolu



Z

D

R

O

W

I

A

!