

MŁODY MEDYK

Miesięcznik studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

NR 1 (123)

Styczeń 2014

ISSN 1643-3734



Student z pasją -
Konrad Migdal opowiada
o swoim niebezpiecznym hobby
str. 4

Jaką wybierzesz specjalizację?
str. 8-9

Wszystko o energetykach
str. 10

Uwaga! Konkurs!
str. 11

Herkulesowy rozkład jazdy
str. 12



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



BEZPŁATNE SZKOLENIA Z PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

dla studentów studiów stacjonarnych kierunku:
lekarskiego, fizjoterapii, pielęgniarstwa

Rekrutacja od 24.02.2014r.

TEMATY SZKOLEŃ:

- I. ABC działalności gospodarczej - od założenia do rozwoju własnej firmy (12h)
- II. Zasady prowadzenia indywidualnej i grupowej praktyki lekarskiej (6h)
- III. Twój pierwszy krok do kariery - autoprezentacja, asertywność, pisanie dokumentów aplikacyjnych, rozmowa o pracę (6h)
- IV. Przedsiębiorczość akademicka (12h)

**LICZBA MIEJSC OGRANICZONA,
DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ**

**Każdy student otrzyma dyplom
potwierdzający udział w szkoleniu**

Więcej informacji pod numerem telefonu **85 748 58 09**

e-mail: urszula.maksimiec@umb.edu.pl

w **Biurze Karier UMB** (mgr Urszula Maksimiec)

lub na stronie internetowej www.wpr.umb.edu.pl

Człowiek – najlepsza inwestycja

MŁODY MEDYK

Miesięcznik studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

Początek roku to zawsze czas podsumowań tego, co wydarzyło się w naszym życiu przez ostatnie 12 miesięcy, a także moment kiedy zastanawiamy się czego spróbujemy dokonać w najbliższym roku. Ostatnie bardzo głośne wydarzenia za naszą wschodnią granicą pokazują jak silna i wpływowa jest brać studencka. Pomijając cały szum polityczny jaki wywołały protesty na Ukrainie, nie możemy zapominać kto to wszystko zapoczątkował. Pierwsze protesty przeciwko decyzji rządu ukraińskiego o niepodpisywaniu umowy stowarzyszeniowej z UE rozpoczęły właśnie studenci! Miały one oczywiście charakter apolityczny. Głównym motywem młodych Ukraińców było zbliżenie ich kraju z Europą, co w przyszłości mogłoby ułatwić im rozwój w krajach Wspólnoty. Późniejsze wydarzenia są konsekwencją między innymi czynnego udziału studentów w życiu ich kraju i zdecydowaną reakcją na krzywdzące ich zmiany.

Nie musimy daleko szukać rządowych prób zatrzymania młodych ludzi w kraju. Niedawno dowiedziałem się od moich kolegów ze stomatologii o planach zmiany trybu nauczania ich kierunku, czego efektem będzie ukończenie studiów nie jako lekarz dentysta, a magister stomatologii. Spokojnie! Na szczęście to tylko plotka. Jednak plotką nie było to, że przez pewien okres czasu młodzi polscy lekarze byli zagrożeni zablokowaniem wyjazdu do pracy zagranicę ze względu na zmianę LEPu na LEK i LDEPu na LDEK. Było to związane z tym, że w traktacie akcesyjnym oraz załączniku V dyrektywy 2005/36/WE Parlamentu Europejskiego z 7 września 2005 r. nasz egzamin był wpisany jako LEP, więc oficjalnie o „nowych egzaminach” na zachodzie nikt nic nie wiedział i nie było to pojęcie jednolite z obowiązującymi przepisami innych państw. Przez opieszałość Ministerstwa Zdrowia, Komisja Europejska otrzymała odpowiednie informacje dopiero w drugiej połowie 2012 roku. LEK obowiązuje dopiero od 2013 r., a należy mieć na uwadze, że zmiany prawne, w tym te których dokonuje Komisja Europejska, aby zostały wprowadzone potrzebują odpowiedniego (stosunkowo długiego!) okresu czasu. Pomimo że proces notyfikacji jeszcze się nie zakończył, przedstawiciele MZ zapewnijają, iż LEK i LDEK są akceptowane w innych krajach Europy, więc możemy spać spokojnie.

Sytuacja ta w przeciwieństwie do wydarzeń na Ukrainie mogła uderzyć tylko w część polskich studentów, jednak dla nas najistotniejsze jest aby zdać sobie sprawę z możliwości i potencjału, który posiadamy jako duża grupa społeczna. Nie możemy obojętnie przyjmować zmian wpływających w sposób negatywny na naszą karierę zawodową, możliwości rozwoju i pracy, czy inne elementy życia codziennego. Jeśli będziemy się tylko przyglądać, to być może w przyszłości jedynym rozwiązaniem jakie nam pozostanie będą uliczne pikety i protesty. Wtedy będzie już za późno. Cytując białostockiego rapera Piha „Kochana Polsko, czas się obudzić!”. Musimy uwierzyć i zrozumieć, że posiadamy bardzo dużą siłę nie jako jednostki, lecz jako grupa. Myślmy, dyskutujmy i wpływajmy razem na naszą wspólną przyszłość!



Spis treści

- Narty dla odważnych!4
- W małym „CoNieCo” działo się DUŻO6
- PTSS w przyszłości6
- Rok 2013 i Młoda Farmacja.....7
- Przeżyjmy to jeszcze raz. . . 2013 rok!.....8
- Poznaj Swoją Specjalizację.....9
- Sułtane podsumowanie 2013 roku 10
- Zmiana godzin pracy Biblioteki Głównej UMB..... 10
- Zarządzenie nr 10/14..... 11
- Konkurs 11
- Cała prawda o energerykach 12
- Teatrzyk „Sir Wocjesz” 13
- HERKULESY 13

Skład redakcji Młodego Medyka:

Redaktor naczelny: Dawid Groth	Korekta: Iza Uss	Webmaster: Andrzej Janczarek, Agnieszka Pietrzykowska	Sekretarz: Agnieszka Pietrzykowska
--	-------------------------	---	--

Członkowie: Katarzyna Czaban, Mateusz Maciejczyk, Karolina Nowak, Wojtek Nowak, Anna Puścion-Jakubik, Anna Palejko, Joanna Sujka, Natalia Tobiasz, Agnieszka Tymieńska, Krystian Wojtkiewicz

Siedziba Główna Redakcji:

Pałac Branickich, ul. Jana Kilińskiego 1,
15-089 Białystok (Prawe Skrzydło)

Kontakt:

Tel. 787 897 754 (Dawid Groth)
mm.umb.edu.pl ; facebook.com/mlodymedyk.umb ;
mlodymedyk@gmail.com



Narty dla odważnych!

*W aktualnym numerze o swojej pasji opowie nam
Konrad Migdał, student VI. roku kierunku lekarskiego UMB.*



Co to właściwie jest freeride, na czym polega?

Tak w skrócie, jest to jazda pozatrasowa na nartach, ekstremalna, bez tzw. ograniczeń. W Polsce zasadniczo jest tylko jedno miejsce do takiej jazdy - na Kasprowym Wierchu, ale jest to niedozwolone, więc ogólnie trzeba jeździć za granicą.

Brzmi dość niebezpiecznie. Często zdarzają się wypadki lub chociażby kontuzje?

Raczej nikt, kto nie potrafi jeździć na nartach, nie podejmuje ryzyka jazdy poza trasą, więc to już samo w sobie zwiększa bezpieczeństwo. Największym zagrożeniem są lawiny, zwłaszcza w przypadku, gdy nie można liczyć na szybką akcję ratunkową.

Kiedy zacząłeś uprawiać freeride i w ogóle jeździć na nartach?

Pozatrasowo to prawdopodobnie w trzeciej gimnazjum, a ogólnie to jeżdżę od dzieciństwa, powiedzmy, od czwartego roku życia.

Co Cię skłoniło do tego, by zacząć jeździć poza trasą?

To jest tak, że jeździsz, jeździsz, zaczynasz robić to coraz lepiej i te trasy zaczynają stawać się „płaskie”. Poza tym zaczynasz jeździć szybko, a na stokach jest coraz więcej ludzi, robi się ciasno. Freeride daje więcej swobody, można jeździć naprawdę szybko, obecność innych nie ogranicza. Miałem o tyle dobrze, że w szkole nie mieliśmy zwykłych wycieczek, tylko zawsze takie na narty, więc mogłem szlifować umiejętności.

Dodatkowo wyjeżdżałem z rodzicami, czasami zdarzało się, że spędzałem w ten sposób około czterech tygodni.

Jak często jeździsz?

Żeby jeździć, musi być dużo śniegu, skały muszą być przykryte. W tym roku zima pod względem śniegu jest dość słaba. To jest pierwszy sezon, w którym jeszcze nie byłem na Kasprowym Wierchu. W tym roku byłem jak dotąd przez siedem dni w Austrii i teraz, jak skończy się sesja, to znowu wyjeżdżam, potem może jeszcze raz w kwietniu. Tak, aby wyrobić ok. 20-30 dni. Kiedyś bywało zdecydowanie więcej.

Sam wyjeżdżasz czy ze znajomymi?

Ze znajomymi, jeszcze nigdy w życiu sam. Chodzi o bezpieczeństwo - wiadomo, że w pojedynkę, gdyby wydarzył się jakiś wypadek czy też lawina, to mogłoby być ciężko. W grupie znajomych jest pewniej i oczywiście zabawa też jest zdecydowanie lepsza, na nartach jak i poza stokiem.

Czy są zawody freeride? Jeśli tak, to czy brałeś kiedykolwiek w nich udział?

Są organizowane od 3-4 lat, tak jakby mistrzostwa Polski - kiedyś nazywały się Polish Freeride Open, a rok temu Tatra Freeride Open. Byłem na pierwszej edycji Polish Freeride Open, na późniejszych już nie, ponieważ ich terminy niestety mi nie pasowały. Z tym że zawody nie odbywają się w Polsce, nie można ich u nas zorganizować. Mają miejsce w Austrii.

Kto może uprawiać freeride? Czy trzeba mieć do tego specjalne predyspozycje?

Zdecydowanie trzeba dobrze jeździć na nartach, to podstawa - jeśli mówimy o freeride z użyciem wyciągów. Natomiast



w przypadku, gdy trzeba wejść pod górkę, wnieść narty itp., to oczywiście potrzebna jest też dobra kondycja.

Co najbardziej podoba Ci się w tym sporcie?

To, że jeździ się na nartach szybko, w świeżym śniegu tzw. puchu, czuję adrenalinę, przebywanie ze znajomymi, nieustanne podróżowanie. Gdyby nie freeride, nie chciałoby mi się wyjeżdżać, a tak mam impuls, który motywuje mnie do tego, żeby gdziekolwiek pojechać.



W jakich miejscach już zjeżdżałeś? Czy freeride cieszy się zainteresowaniem?

Polska, Słowacja, Austria, Słowenia, Francja, Włochy - w tych krajach już zjeżdżałem, a teraz jadę do Szwajcarii. Zainteresowanie jest bardzo duże, zdarza się, że narciarzy pozatrasyowych jest więcej niż tych na zwykłych nartach. Przykładowo, ostatnio byliśmy w Sölden (Austria), zjeżdżały całe rodziny. Nie jest tak, że to jest tylko sport dla młodych, średnia wieku to 30-35+.

Czy sprzęt do freeridingu różni się od standardowego, używanego do zwykłej jazdy?

Tak, narty są szersze, inne wiązania, buty w zasadzie też. Jeżdżąc, trzeba mieć przy sobie plecak z wyposażeniem, detektor lawinowy, ogólnie tzw. lawinowe ABC.

Gdzie chciałbyś jeszcze pojechać?

Na pewno na Alaskę, to miejsce jest zdecydowanie na pierwszym miejscu. W lecie do Argentyny - kiedy u nas jest ciepło, to u nich panuje zima, ewentualnie Portillo w Chile. I może kiedyś, jeśli uda mi się być w tych miejscach, które wymieniłem, to Japonia.



Wydaje mi się, że dość ciężko jest pogodzić taki sport ze studiami. Jak wygląda sytuacja w Twoim przypadku?

To znaczy jeśli chcesz startować w zawodach, to nie ma opcji - zawody często odbywają się w tygodniu, co praktycznie uniemożliwia branie w nich udziału, zwłaszcza gdy jest dużo zajęć. Natomiast jeśli chodzi o traktowanie tego jako hobby, to jak najbardziej. Wyjeżdżamy w piątek i wracamy w niedzielę. Zdarzało się, że jechaliśmy do Zakopanego w piątek w nocy, byliśmy na miejscu w sobotę rano, zostawialiśmy bagaż w przechowalni i szliśmy na stok. Zjeżdżaliśmy całą sobotę, ewentualnie jeszcze rano w niedzielę i później powrót. Bywało, że nie działał wyciąg, więc trzeba było po prostu wnieść narty na plecach.



W takim razie co robisz latem, kiedy nie ma śniegu?

Moją drugą pasją jest ekstremalna jazda po górskim terenie na specjalnie przygotowanym rowerze, z tym że rower to zupełnie inna bajka. W Polsce jest przede wszystkim więcej miejsc „na rower”, więcej tras. Latem również możemy jeździć na nartach, m.in. w specjalnie przygotowanej do tego hali w Druskiennikach na Litwie.

Rozmawiała

Agnieszka Tymińska,
IV. Farmacja

5

W małym „CoNieCo” działo się DUŻO



Ekipa CoNieCo

J ubileusz, „Schodki” trzy razy, dobre koncerty, wieczory talentów, liczna publika i remont - tak w telegraficznym skrócie można opisać miniony rok w Klubie Studenckim „CoNieCo”. Udany rok.

55 lat, a nadal młody!

Pod takim hasłem w ostatni weekend maja odbyło się najważniejsze wydarzenie minionego roku - Jubileusz Klubu. Świętowaliśmy go wspólnie z władzami uczelni, „starymi” klubowiczami oraz - jak zawsze - publicznością wypełniającą piwniczkę po brzegi. Najlepsze skecze z ostatnich pięciu lat zagwarantowały udaną atmosferę. Wspomnienia klubowiczów z dawnych lat dostarczyły wiele okazji do uśmiechu i wzruszeń, czyniąc te dni niezapomnianymi.

55 lat i... „gra gitara”!

Klub to nie tylko „Schodki”. Pokazał to najlepiej ostatni rok. Rok dobrych koncertów i dobrych recenzji. Na naszej scenie zagrali m.in. Amaroka, Lasse Matthiessen i Halla Nordfjord oraz CeZik. Wszystkie wydarzenia były inne, jedne zachwyciły nas swoją magią (koncert skandynawskiego duetu), inne - humorem (występ CeZik’a), ale o wszystkich można powiedzieć jedno - to było coś! Listę muzycznych wydarzeń uzupełnia Przegląd Kapel Studenckich (PKS). Już po raz drugi daliśmy szansę młodym, „amatorskim” zespołom na pokazanie się szerszej publiczności i... po raz kolejny byliśmy zaskoczeni. Pozytywnie zaskoczeni. Profesjonalizmem zespołów oraz zasięgiem imprezy. Wygrała krakowska grupa Dżindżer Projekt. (Polecam, warto ich „wygooglować”!)

55 lat i... wraca do korzeni!

„Schodki” kiedyś i dziś to dwie zupełnie różne imprezy. „Spotkania pod Schodkami” z lat 70-tych o charakterze

wieczorów z otwartą sceną z biegiem lat przeszły metamorfozę, stając się kabaretem studenckim. Dostrzeżliśmy pewną „lukę”, jaką pozostawiła ta zmiana. Postanowiliśmy więc wrócić do konwencji z dawnych lat, tworząc nowe „Spotkania...”. Kwietniowy wieczór pozwolił „młodym kreatywnym” pokazać to, co do tej pory chowali w szufladach. Wiersze, piosenki, rysunki, skecze - słowem - wszystko, co wiąże się z hasłem „twórczość”.

55 lat i... wszystko przed nim!

Nasza Piwniczka już od ponad pół wieku przyjmuje kolejne roczniki, dając im to, co w studiach najlepsze - wspomnienia. Warto brać udział w ich tworzeniu, zarówno z perspektywy publiczności, jak i organizatorów. Zapraszamy na najbliższe wydarzenia! Jeżeli miejsce na widowni to „jeszcze nie to...”, przyjdź na jedno z naszych poniedziałkowych spotkań i dołącz do naszej ekipy! Twórzmy razem historię Klubu w piwnicze akademika!

Więcej na: facebook.com/klubconieco

Adam Sawczuk

PTSS w przyszłości



S zkolenia, konferencje, warsztaty, akcje profilaktyczne, wykłady to coś, czym żyje Polskie Towarzystwo Studentów Stomatologii. Na bieżąco informowaliśmy Was o wydarzeniach, dlatego teraz skupię się na przyszłości.

W tym roku zapragnęłam wznieść oddział białostocki na wyżyny. Zarząd zwiększył swoją liczebność, bo im nas więcej, tym więcej zdziałamy. Czuć też entuzjazm nowych członków. Wydawałoby się, że przecież było dobrze, ale prawda jest taka, że studenci niezwiązani ze stomatologią nie wiedzą nawet, czym PTSS jest. Zawsze gdzieś z boku, zawsze zbyt zajęci, zawsze tylko się uczą. To doskonały opis studenta stomatologii. Realia wcale nie odbiegają od owego opisu. Na szczęście, gdzieś w tłumie są osoby, które pragną więcej. Osoby pełne pomysłów i chęci do ich realizacji. Są również tacy, którym nie wystarcza tylko książka. To dla nich działamy i czujemy dumę, gdy doceniają nasze starania i korzyści płynące z członkostwa w PTSS.

Nie ma się co oszukiwać. Studia studiami, ale dyplomy i certyfikaty zapakowane w grubej teczce to klucz do sukcesu. To Twoja karta przetargowa w rozmowie z przy-

szłym pracodawcą. Ile kosztują kursy? Mało, dużo i tyle, że na pewno nas nie stać. I właśnie tu pojawia się promyk nadziei. PTSS współpracuje z wieloma wiodącymi firmami i przedstawicielami, którzy chętnie szkolą studentów bezpłatnie. 25 stycznia odbyło się Micro Jump - szkolenie praktyczne ze stomatologii w powiększeniu firmy Seliga Microscope. 30 osób w 3 turach przez 2 godziny miały okazję zakochać się w endodoncji. Takim miłym akcentem rozpoczęliśmy 2014 rok.



Szkolenie Micro Jump

Co będzie dalej? 22 lutego niezastąpiona pani Izabela pokaże nam uroki nowoczesnego koferdamu bez skomplikowanych klamer i stresu. Ale to dopiero początek. Czekajcie Was wiele atrakcji. Pamiętajcie również o konferencjach. Czy warto się na nie wybrać? Oczywiście! Wspaniale spędzony weekend - połączenie przyjemnego z pożytecznym, interesujące wykłady z domieszką świetnej zabawy wieczorem. Dodatkowo zdradzę Wam, że w październiku odbędzie się konferencja otwarcia roku akademickiego właśnie u nas. To nie lada zaszczyt, ale też wyzwanie, dlatego robimy, co w naszej mocy, by PTSS Białystok dorównał rangą innym oddziałom. Z Waszą pomocą na pewno się to uda!

Harmonogram:

- 22 lutego - szkolenie „Koferdam 3D OptiDam
- 1 marca - wykład „Endo? I co dalej?” Kilka słów o nowoczesnych technikach endodontycznych i o odbudowie tkanek po leczeniu kanałowym
- 15 marca - szkolenie „Koferdam 3D OptiDam
- marzec - konferencja w Łodzi
- kwiecień - konferencja w Lublinie i Poznaniu
- październik - konferencja w BIAŁYMSTOKU!
- 14 listopada - szkolenie „Rekonstrukcje materiałem kompozytowym w odcinku bocznym”

Dołącz do grupy PTSS Białystok na fb i bądź na bieżąco!

Anna Olszak
Prezes PTSS o. Białystok

Rok 2013 i Młoda Farmacja

Młoda Farmacja jest prężnie rozwijającą się Sekcją Studencką Polskiego Towarzystwa Farmaceutycznego. Oddział w Białymstoku powstał w 2011 roku i zrzesza studentów Farmacji, którzy chcą aktywnie uczestniczyć w rozwoju Uczelni, a także kreować fachowy wizerunek farmaceuty.

Młoda Farmacja Białystok organizuje liczne akcje, które skierowane są nie tylko do studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, ale także do Farmaceutów i innych osób zainteresowanych branżą medyczną, edukacją prozdrowotną i opieką farmaceutyczną.

Rok 2013 był dla Młodej Farmacji wyjątkowo udany. Członkowie białostockiego oddziału brali udział w Ogólnopolskim Konkursie Opieki Farmaceutycznej w Poznaniu, a także uczestniczyli w Walnym Zgromadzeniu Delegatów oraz Konferencji Naukowo-Szkoleniowej „Quo vadis Farmacja” organizowanej przez MF Łódź. Po raz pierwszy w historii naszego oddziału przedstawiciele Zarządu mieli okazję uczestniczyć w projekcie Leaders in Training, który tym razem odbył się w Warszawie. W Warszawie zorganizowano także Ogólnopolski Kongres Młodej Farmacji, podczas którego nasi reprezentanci brali udział w Ogólnopolskim Konkursie Prac Naukowych. W wakacje, w ramach współpracy z Międzynarodowym Stowarzyszeniem Studentów Farmacji (IPSF), gościliśmy koleżanki i kolegów z Portugalii, Turcji, Indonezji odbywających praktyki wakacyjne w aptekach ogólnodostępnych i szpitalnych.

Młoda Farmacja Białystok była organizatorem wielu akcji cieszących się dużym zainteresowaniem. W Ogólnopolskim Sympozjum Naukowym „Suplementy diety pod lupą farmaceuty” wzięło udział ponad 330 uczestników, w tym także farmaceuci, dla których przewidzieliśmy punkty edukacyjne. Gościliśmy przedstawicieli wszystkich uczelni medycznych w Polsce. Nie sposób nie wspomnieć także o Dniu



Dzień farmaceuty – warsztaty sporządzania recepturowych postaci leku

Farmaceuty w CH Alfa, Festiwalu Nauki i Sztuki – w tym roku MF Białystok przygotowała wyjątkowo bogatą ofertę (m.in. warsztaty sporządzania leków recepturowych, rozpoznawania surowców roślinnych), a także podczas Nocy Muzeów – pokazy eksperymentów chemicznych, które cieszyły się największym powodzeniem. We wrześniu, jako członkowie Komitetu Organizacyjnego, wzięliśmy udział w XXII Naukowym Zjeździe Polskiego Towarzystwa Farmaceutycznego „Farmacja – Nauka – Społeczeństwo”.

Mamy nadzieję, że rok 2014 będzie równie udany. Już teraz zapraszamy do wzięcia udziału w akcji „Zapytaj Farmaceutę”, w ramach której przygotowaliśmy wykłady otwarte dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Białymstoku. Gorąco zachęcamy także do wzięcia udziału w projekcie „Kariera po farmacji” (Farmacja.net), w warsztatach poświęconych marketingowi dermokosmetyków, prowadzonych przez PharMEA Health & Beauty Marketing oraz do uczestnictwa w cyklu wykładów „Akademia Młodego Farmaceuty” organizowanym we współpracy z Neuca. Te i wiele innych akcji, które zaplanowaliśmy na rok 2014, znajdziecie na naszym fanpage :)

Mateusz Maciejczyk
Przewodniczący MF Białystok



Przeżyjmy to jeszcze raz... 2013 rok!

Powspominajmy wydarzenia, w których braliśmy udział w minionym roku, utrwalone w obiektywie fotograficznym momenty z życia naszej Uczelni oraz nasze skromne osiągnięcia...

Jesteśmy zawsze w centrum uczelnianych wydarzeń, wszędzie tam, gdzie dzieje się coś ciekawego. Immatrykulacja, Dzień Otwarty, Noc Muzeów, Dzień Akademicki, Medykalia, Otrzęsiny, Schodki – to tylko część z cyklicznych wydarzeń mających miejsce na naszej Uczelni, z których serwujemy Wam obszerne fotorelacje. Nie brakuje nas również na wydarzeniach o randze ogólnopolskiej, takich jak XXII Naukowy Zjazd Polskiego Towarzystwa Farmaceutycznego czy Ogólnopolskie Zawody Uczelni Medycznych w Ratownictwie Medycznym, a także na licznych konferencjach i sympozjach naukowych.

Uwiecznianie przemijających chwil to tylko jedno z naszych zadań. Inicjatywą, jaką kontynuujemy już kolejny rok, są stylizowane sesje fotograficzne, podczas których w rolę modelek wcielają się studentki naszej Uczelni, a makijaż wykonywany jest przez dziewczyny studiujące Kosmetologię na Wydziale Farmaceutycznym – m.in. stylizowana sesja Wielkanocna oraz sesja we wnętrzach Pałacu Branickich. Każda z nich jest doskonałą okazją do przećwiczenia swoich umiejętności fotograficznych przez SAFF-owiczów i przynosi niespodziewane efekty, które zachęcają do dalszej pracy nad swoim warsztatem fotograficznym.



fot. Anna Sójka

Sesja zdjęciowa „Pin-up”

Pomysłem od dawna kiełkującym w naszych głowach aż do jego zrealizowania jest seria spotkań z osobami, dla których fotografia jest nie tylko pasją, ale również sposobem na życie. Osoby te podzieliły się swoim cennym doświadczeniem i wiedzą z zainteresowanymi, zachęciły do eksperymentów z fotografią, a także do spojrzenia na wiele aspektów od innej strony. Spotkanie ze Sławomirem Gawrylukiem - właścicielem Podlaskiej Akademii Fotografii - przyciągnęło wielu poszukujących inspiracji fotografów.

Ogromną radość sprawiła nam również nowa siedziba SAFF-u mieszcząca się w znacznie większym pomieszczeniu niż do tej pory. Większa powierzchnia dała nam możliwość zrealizowania największego z naszych planów - wyposażenia studia fotograficznego, którego mogą nam obecnie pozazdrościć inne uczelnie w kraju.

Zaplanowaliśmy również powrót do korzeni fotografii - do naszej dyspozycji zostało oddane pomieszczenie w Euroregionalnym Centrum Farmacji pod ciemnią fotograficzną. Pasjonatów „zdjęć z duszą” zapraszamy do spróbowania swoich sił w fotografii tradycyjnej - służymy pomocą.

Od 2013 roku nad pracą SAFF-u czuwa opiekun z ramienia Uczelni, dr hab. Wojciech Miltyk, którego zaangażowanie i pasja pomagają nam rozwinąć skrzydła i motywują w dążeniu do realizacji nawet najbardziej śmiałych pomysłów fotograficznych.

Anna Sójka
Anna Puścion-Jakubik

Poznaj Swoją Specjalizację

„Jaką specjalizację chcesz wybrać?” to najczęściej zadawane pytanie studentom medycyny. Trudno zliczyć, ile razy padło podczas sześćcio-, a obecnie pięcioletnich studiów.

Pytanie to jest irytujące nie tylko ze względu na częstotliwość jego występowania, ale również dlatego, że tak naprawdę wielu z nas, szczególnie na początku studiów, nie wie, jaką profesję chce wybrać, a nawet jeśli ma jakieś preferencje, często zmienia je w trakcie studiów.

Na wybór specjalizacji niewątpliwie mają wpływ motywacje wewnętrzne wynikające z naszych zainteresowań, pasji, chęci niesienia pomocy innym, poczucia przydatności i możliwości rozwoju naukowego. Jednak wybór ten wynika również z motywów zewnętrznych, innych niż etos lekarza, tj. prestiż zawodu, tradycje rodzinne, gwarancja zatrudnienia i dobrych warunków finansowych.

W jaki sposób wybrać właściwą specjalizację? Pytanie jest trudne, jak zresztą w przypadku każdej ważnej decyzji dotyczącej naszej przyszłości. Ani ja, ani IFMSA – Poland o Białystok z pewnością nie odpowiemy wprost na to pytanie, jednak postaramy się ten wybór ułatwić.

Najlepiej jest bowiem dowiedzieć się o wszystkich możliwościach dużo, dużo wcześniej, aby później mieć świadomość, z czego tak naprawdę można wybierać. Być może ktoś od zawsze marzył o chirurgii, wiążąc tę specjalizację przede wszystkim z czynnościami manualnymi, nie biorąc pod uwagę, że praca chirurga jest ciągłym wyborem mniejszego ryzyka, jak również nie do końca zdając sobie sprawę, że istnieje wiele innych zabiegów specjalizacji.

Dlatego też w ramach SCOME – Programu Stałego ds. Edukacji Medycznej Stowarzyszenia IFMSA – Poland o Białystok od maja 2013 roku działa Projekt „Poznaj swoją specjalizację”, którego Koordynatorem jest Ewa Stogowska.

Od 2013 roku lista specjalizacji lekarskich liczy siedemdziesiąt siedem pozycji, warto ją przejrzeć. System specjalizacji opiera się na modułach. Moduły jednolite trwają od 4 do 6 lat, a moduły podstawowe z modułami specjalistycznymi od 4 aż do 10 lat w przypadku transplantologii klinicznej.

W ramach Projektu organizowane są cykle wykładów ze specjalistami różnych dziedzin medycyny. Wykłady

trwają ok. 1,5 h, podczas jednego cyklu omawiane są dwie specjalizacje. Zaproszeni lekarze przedstawiają studentom medycyny (nie trzeba należeć do IFMSA – Poland, by przyjść) swoją dziedzinę wiedzy w sposób przystępny, zwracają uwagę na specyfikę pracy, predyspozycje, którymi powinna cechować się osoba wybierająca daną specjalizację. Można poznać szczegóły dotyczące systemów specjalizacji, modułów jednolitych, podstawowych i specjalistycznych. Spotkania są idealnym miejscem do wymiany poglądów, dyskusji i ugruntowania wyborów. Dodatkową atrakcją jest organizowana na nich loteria, w której można wygrać książki medyczne wyd. Elsevier Urban & Partner.

Do chwili obecnej w ramach Projektu „Poznaj Swoją Specjalizację” odbyły się dwa wykłady. Spotkanie inauguracyjne odbyło się 14 maja 2013 r. Prelekcje wygłosili: dr n. med. Piotr Wojskowicz reprezentujący specjalizację z zakresu chirurgii ogólnej oraz lek. med. Mirosław Rybałtowski w trakcie specjalizacji z dziedziny medycyny ratunkowej. Na drugim spotkaniu,

które odbyło się 15 listopada 2013 roku, prof. dr hab. Anatol Panasiuk omówił w bardzo interesujący sposób specjalizację dotyczącą chorób zakaźnych, a ze specjalizacją neurologia zapoznał słuchaczy dr hab. n. med. Jan Kochanowicz. Każdorazowo zadawanych było mnóstwo pytań, na które pytający otrzymywał rzetelne odpowiedzi poparte specjalistyczną wiedzą i nabytym doświadczeniem. Obydwa spotkania cieszyły się dużą frekwencją i zainteresowaniem. Z wielką przyjemnością słucha się bowiem wykładowców przedstawiających problemy z twórczą pasją i zamiłowaniem do wykonywanej profesji.

Wraz z rozpoczęciem nowego roku kalendarzowego planowane są następne spotkania, na które z niecierpliwością czekamy. Serdecznie zachęcamy wszystkich studentów medycyny do śledzenia na bieżąco informacji pojawiających się w Internecie (www.bialystok.ifmsa.pl oraz www.facebook.com/ifmsa.bialystok) na temat kolejnych wykładów w ramach Projektu „Poznaj Swoją Specjalizację”.

Natalia Tobiasz
IFMSA-Poland o. Białystok

Supłowe podsumowanie 2013 roku



Ekipa Radiosupła

Działalność w organizacji studenckiej wymaga dużo pracy i czasu. Nadchodzą jednak momenty, w których poświęcenia rekompensowane są poczuciem dumy z uczestniczenia w czymś większym. Nadszedł już kolejny rok i przypadła mi niewątpliwa przyjemność podsumowania działalności Radiosupła w roku 2013.

Naszym pierwszym osiągnięciem było nagranie i zrealizowanie kolejnego już audiobooka pt. „Zdrada w związku”. Potem wpadliśmy w wir typowej pracy radiowej. Mogliście posłuchać naszych reportaży z wielu eventów organizowanych na terenie Białegostoku. Były to wydarzenia zarówno kulturowe, np. „Odśnieżanie dla kultury”, jak i rodzime prosto z naszej uczelni, np. „Zakočaj się w muzeum” zorganizowane z okazji Walentynek. Nie zabrakło też rozmów na tematy czysto naukowe, jak ta z członkami KDLu czy z prof. Januszem Dzieciołem na temat konkursu o Złotą Łopatkę.

Byliśmy w większości miejsc, do których Wy sami uczęszczacie. Na naszym koncie znajdują się relacje z klubów, kolejnych edycji „Schodków” oraz koncertów zróżnicowanych pod względem muzycznym, takich jak Halfway, Seven Festival, Białystok Up to date Festival czy Wickedside. Co roku współorganizujemy również Medykalia i Juwenalia, na których - mam nadzieję - doskonale się bawicie. Pierwszaki mają szansę nas poznać już na samym początku - na Otrzęsinowej Ścieżce Zdrowia.

Nie da się ukryć, że przede wszystkim interesuje nas to, co jest najważniejsze dla Was. Dlatego stale śledzimy poczynania Samorządu, dowiadujemy się, jakie plany ma nowa kierowniczka akademika, a o wydarzeniach na uczelni informujemy w cyklicznej audycji UMwB. Jesteśmy też w trakcie tworzenia audioprzewodnika dla studentów, którego pisaną wersję możecie znaleźć na stronie naszej uczelni.

Myszę jednak, że najważniejszym osiągnięciem Radiosupła w 2013 roku było wyjście do Was w sposób inny niż na imprezach. Dostaliśmy zgodę na nadawanie w kuchniach i na siłowni DS1. Od tamtej chwili macie możliwość słuchania dyżurów na żywo prowadzonych od poniedziałku do piątku

w godzinach 18.00 – 21.00. Nie można również zapomnieć o licznych konkursach, które ogłaszane są na antenie. Serwujemy Wam wejściówki do teatru, opery, na koncerty czy zamknięte imprezy. Stale podejmujemy nowe współprace, żeby dać Wam jak największy wybór i moc relacjonować więcej wydarzeń.

Oczywiście w bieżącym roku nie zamierzamy poprzestać na tych staraniach. Cały czas doszkalamy się, aby poprawić jakość naszej pracy. Aktualnie dzieje się to pod okiem byłego pracownika Radia Białystok mgr Andrzeja Guzowskiego. Nie pozostaje mi nic innego, jak tylko zachęcić Was do śledzenia naszych poczynañ na stronie radiosupel.org oraz na fanpage’u. Bez wątpienia Radiosupel nie mógłby istnieć bez ludzi, którzy angażują się w pracę całym sercem. Dlatego jeśli zastanawiasz się, czy do nas dołączyć, zapraszamy na zebranie w każdy wtorek o godzinie 19:51.

Aleksandra Pająk

Zmiana godzin pracy Biblioteki Głównej UMB

Zmiana godzin pracy Biblioteki Głównej UMB
Na wniosek Parlamentu Studentów UMB **od dnia 24 stycznia 2014 roku (piątek)** zmianie ulegają godziny otwarcia wypożyczalni, czytelnicy i punktu ksero Biblioteki Głównej UMB:



Wypożyczalnia

poniedziałek – czwartek	8:00 - 20:00
piątek	8:00 - 16:00
sobota	nieczynna

Czytelnie czasopism i książek

poniedziałek – czwartek	8:00 - 20:00
piątek	8:00 - 16:00
sobota	9:00 - 15:00

Ksero

poniedziałek – czwartek	10:00 - 18:00
piątek	10:00 - 16:00
	przerwa 13:40 - 14:00
sobota	9:00 - 15:00

Zarządzenie nr 10/14
Rektora Uniwersytetu Medycznego
w Białymstoku
z dnia 03.02.2014 r.
w sprawie szczegółowych warunków
i zasad przenoszenia studentów
z innych uczelni
na Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

Na podstawie art. 171 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 r. Prawo o szkolnictwie wyższym (Dz. U. z 2012 r., poz. 572 z późn. zm.), w powiązaniu z §42 ust. 16 pkt 21 Statutu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku zarządza się, co następuje:

§1

Student może przenieść się na Uniwersytet Medyczny w Białymstoku z innej uczelni w następujących przypadkach:

- 1) wyłącznie na zwolnione, w ramach limitów określonych przez Ministerstwo Zdrowia lub w Uchwale Senatu, miejsca na poszczególnych kierunkach i latach studiów,
- 2) wyłącznie na kolejny rok studiów wynikający ze złożonej dokumentacji, za wyjątkiem ostatniego roku kształcenia,
- 3) wyłącznie w ramach tego samego trybu studiowania.

§2

Student, który rozpoczął studia za granicą, może przenieść się tylko na studia niestacjonarne lub prowadzone w języku angielskim.

§3

O przeniesienie się na studia na dany kierunek studiów w Uniwersytecie Medycznym

w Białymstoku mogą ubiegać się studenci innych uczelni, którzy:

- 1) uzyskali zaliczenie wszystkich lat studiów w uczelni macierzystej, łącznie z rokiem, na którym obecnie studiują,
- 2) przedłożą do dnia 15 września:
 - uzasadniony wniosek,
 - dokumenty poświadczające dotychczasowy przebieg studiów (nazwa przedmiotu, liczba godzin, liczba punktów ECTS, formę zaliczenia, uzyskane oceny) wraz z sylabusami zawierającymi efekty kształcenia,
 - dokumenty poświadczające skalę ocen obowiązującą w uczelni macierzystej.

§4

Kandydat składający dokumenty wydane w języku obcym zobowiązany jest dołączyć tłumaczenie na język polski dokonane przez tłumacza przysięgłego.

§5

W przypadku większej liczby wniosków o przeniesienie niż miejsc na danym roku danego kierunku, decydować będzie pozycja na liście rankingowej sporządzonej na podstawie następujących kryteriów:

- 1) stanu różnic programowych w stosunku do roku studiów, na który kandydat wnioskuje o przeniesienie,

- 2) średniej ocen z dotychczas odbytych studiów.

§6

1. Student, który uzyskał zgodę na przeniesienie, ma obowiązek w ciągu pierwszego roku po przeniesieniu uzupełnić wszystkie różnice programowe.
2. Student, który uzyska zgodę na przeniesienie, a następnie zgodę na urlop dziekański, nie może uzyskać jednocześnie zgody na udział w zajęciach dydaktycznych z wybranych przedmiotów oraz zgody na przystąpienie do zaliczeń i egzaminów w trakcie trwania urlopu dziekańskiego.
3. Z tytułu wyrównania różnic programowych student ponosi odpłatność.

§7

W przypadku zbyt dużych różnic programowych oraz związanego z tym braku możliwości organizacyjnych Uczelni w ułożeniu harmonogramu odrobienia w/w różnic programowych, Dziekan może nie wyrazić zgodny na przyjęcie na studia w ramach przeniesienia.

§8

Traci moc Zarządzenie nr 29/13 Rektora UMB z dnia 7.05.2013 r. w sprawie szczegółowych warunków i zasad przenoszenia studentów z innych uczelni na Uniwersytet Medyczny w Białymstoku.

§9

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Rektor

prof. dr hab. Jacek Nikliński

AKADEMIK

- CZY WARTO TU MIESZKAĆ?

Przed takim wyborem staje co roku kilka tysięcy studentów naszej uczelni.

**Postanowiliśmy przeprowadzić ankietę,
która pomoże wskazać ZALETY tego miejsca.**

**Z TEJ OKAZJI PRZYGOTOWALIŚMY
DLA WAS KONKURS.**

Aby wziąć w nim udział,
należy odwiedzić nasz fanpage:

www.facebook.com/mlodymedyk.umb,
odnaleźć post z konkursem
i wpisać w komentarzu jedną zaletę.



Najbardziej intrygujące odpowiedzi z największą liczbą
otrzymają od nas koszulki z logo UMB.
Mamy do rozdania 5 koszulek UMB!



DO DZIEŁA!

KONKURS TRWA DO 21.02.2014 R.

Cała prawda o energerykach

Rozpoczęty rok akademicki może kojarzyć się z dostawą wielu nowych wrażeń, nie tylko tych przyjemnych (imprezy), ale i tych nie należących do grona zamiłowań większości z nas (takich jak nauka). Jak wiadomo, wielogodzinne maratony książkowe są nie lada wyczynem dla każdego z nas, dlatego często potrzebujemy wsparcia. Jedni wolą kawę, drudzy herbatę, a jeszcze inni są zwolennikami napojów energetyzujących.

Czym właściwie jest ten napój? Co sprawia, że potrafi nas tak ożywić? Czy spożywanie go jest dla nas bezpieczne? Przeanalizujmy skład, a na pewno znajdziemy odpowiedzi na wszystkie powyższe pytania.

Po pierwsze woda – po prostu musi być.

Cukier (lub substancje słodzące) - dla smaku i jako materiał energetyczny (sacharoza → fruktoza + glukoza).

Regulatory kwasowości (kwas cytrynowy, cytrynian sodu) - regulacja kwasowości (pH) oraz działanie przeciwutleniające i konserwujące.

Dwutlenek węgla – dzięki niemu mamy „bąbelki” - środek dodawany w celu polepszenia smaku.

Tauryna - aminokwas, sprzęga kwasy żółciowe przed opuszczeniem wątroby, zwiększając tym samym ich rozpuszczalność, a przez to wzmagając ich emulgującą właściwość w odniesieniu do tłuszczu. Pomaga w transporcie kreatyny do mięśni (suplementy z tauryną pomagają w stosunkowo krótkim czasie zwiększyć masę mięśni, ale konkretne mechanizmy tego procesu nie są jeszcze znane).

Kofeina – środek psychoaktywny. Stymuluje działanie ośrodkowego układu nerwowego oraz zwiększa metabolizm. Zmniejsza odczucie zmęczenia fizycznego i przywraca ostrość umysłu w warunkach słabości lub sennego nastroju. Okres półtrwania kofeiny szacuje się na poziomie: u zdrowych dorosłych przyjmuje wartość około 4-9h; u kobiet przyjmujących doustne środki antykoncepcyjne zwiększa się do 5-10h; u ciężarnych trwa 9-11h, a u osób z chorobami wątroby okres ten może wydłużyć się nawet do 96h. Dowiedziono negatywny wpływ kofeiny na pamięć długotrwałą (hamujący wpływ na neurogenezę w hipokampie). Posiada również właściwości anksjogenne - nasila poczucie lęku i niepokoju (może być stosowana do wywoływania lęku u zwierząt laboratoryjnych). Działa rozluźniająco na zwieracz wewnętrzny odbytu oraz ma właściwości diuretyczne. Powoduje uzależnienie fizyczne i może wywołać objawy abstynencyjne.

Niacyna (wit. B₃) – bierze udział w przemianach metabolicznych mających na celu uwalnianie energii. Uczestniczy w powstawaniu erytrocytów, reguluje poziom cholesterolu we krwi, rozszerza naczynia krwionośne, poprawia ukrwienie skóry i kondycję włosów. Małe niedobory niacyny mogą powodować zwolnienie metabolizmu, przez co i zmniejszenie tolerancji na zimno. Duży niedobór natomiast – pelagrę.

Kwas pantotenowy – bierze udział w syntezie niektórych hormonów, przyspiesza gojenie się ran, warunkuje prawidłowy przebieg procesu uwalniania energii. Zapobiega przemęczeniu

i usprawnia układ sercowo-naczyniowy, nerwowy i pokarmowy. Odgrywa swoją rolę również w wytwarzaniu tłuszczów, cholesterolu, hormonów i przekaźników nerwowych, uczestniczy w regeneracji tkanek, poprawia pigmentację i stan włosów. Niedobór często przejawia się wypadaniem włosów, przedwczesną siwizną, zmianami skórными, kłopotami ze wzrokiem, pękaniem skóry w kącikach ust i oczu.

Witamina B₆ – uczestniczy w powstawaniu prostaglandyn, ma wpływ na ciśnienie krwi, skurcze mięśni, pracę serca, prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, zwiększa odporność organizmu, łagodzi skutki uboczne leków, wspomaga leczenie nerek, zmniejsza nadmierne wydalanie kwasu szczawiowego z moczem, zapobiega tworzeniu się kamieni nerkowych, pomaga zwalczać ból oraz zeszytywnienia nadgarstka i dłoni, łagodzi objawy napięcia przedmiesiączkowego. Częstym skutkiem niedoboru jest depresja i bezsenność.

Ryboflawina (wit. B₂) – odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu narządu wzroku, współuczestniczy z witaminą A w prawidłowym funkcjonowaniu błon śluzowych, dróg oddechowych, śluzówki przewodu pokarmowego, nabłonka naczyń krwionośnych i skóry, uczestniczy w przemianach aminokwasów i lipidów.

Witamina B₁₂ – uczestniczy w wytwarzaniu czerwonych ciałek krwi, przeciwdziała niedokrwistości, umożliwia syntezę kwasów nukleinowych w komórkach, przede wszystkim szpiku kostnego. Wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego, uczestniczy w tworzeniu otoczki mielinowej ochraniającej komórki nerwowe i neuroprzekaźników nerwowych. Zapewnia dobry nastrój, równowagę psychiczną, pomaga w uczeniu się, skupieniu uwagi, zmniejsza poziom lipidów we krwi, wpływa na układ kostny, pobudza apetyt.

Dodatkowo napoje energetyczne mogą zawierać: inozytol, teotrombinę, ekstrakt z guarany, kwas askorbinowy, cholinę, synefrynę, wyciąg z żeń-szenia, beta-karoten, chrom, magnez, witaminę B₅, glicynę, L-argininę, L-karnitynę, wyciąg z ostrokrzewu paragwajskiego (yerba mate), wyciąg z cytryńca chińskiego, ekstrakt z ginkgo biloba, kwas gamma-amino masłowy, a nawet białko.

Jak więc widzimy, z jednej strony napoje te zawierają substancje, które są dla naszego organizmu niezbędne dla właściwego funkcjonowania. Z drugiej zaś - składniki, które mogą nas uzależnić czy też spowodować „wyplukanie” z substancji mineralnych.

Ważną informacją jest to, że nie zaleca się spożywania napojów energetycznych wraz z alkoholem – wzmagają się jego wchłanianie i potęguje efekt działania, mogą doprowadzić do podobnego efektu, co przedawkowanie amfetaminy – zawroty głowy, drgawki, arytmia serca czy też psychozy.

Nie podawajmy napojów energetycznych dzieciom, kobietom w ciąży ani osobom chorym.

Zdrowy rozsądek oraz umiarkowanie na pewno nas nie zawiodą.

Agnieszka Polak
V rok analytyki medycznej

**Teatrzyk „Sir Wocjesz”
ma zaszczyt przedstawić sztukę
pod tytułem:**

„Zmiana”

WYSTĘPUJĄ:

NIESZCZĘŚLIWA OSOBA

i

INNI

INNI:

Cześć nieszczęśliwa osobo. Masz może ochotę wyjść z nami na zabawę?

NIESZCZĘŚLIWA OSOBA:
Choć przeżyłam na tym świecie
Wiele bardzo pięknych wiosen
Nieszczęśliwe jest me życie
Często płacząc nad swym losem

INNI:

Tak, tak, wiemy, że jesteś nieszczęśliwa. Chcesz iść się wyluzować?

NIESZCZĘŚLIWA OSOBA:
(Jest pogrążona w myślach)
Wiele błędów popełniłam
Większość aż do teraz czuję
Chyba zbyt beztrzesko żyłam
Teraz wszystkiego żałuję

INNI:

Hej, każdy z nas radzi sobie ze swoimi emocjami, więc weź i ty się ogarnij. Rozpamiętywanie błędów do niczego nie prowadzi, trzeba iść naprzód.

NIESZCZĘŚLIWA OSOBA:

(Nie docierają do niej słowa znajomych, myśli skupia na swoich emocjach)

Marnowałam cenny czas
Który już nigdy nie wróci
Straciłam go bezpowrotnie
I to mnie najbardziej smuci

INNI:

(Podirytowani sytuacją, stawiają wszystko na jedną kartę)

Przestań jęczeć i marudzić
Zacznij swe emocje studzić
Bo samotna i przybita
Będiesz się przez życie trudzić

Choć trudno żyć z problemami
Troskami których nie mało
Dystans do wszechrzeczy miejmy
By sumienie żyć nam dało

NIESZCZĘŚLIWA OSOBA:

(Jest zszokowana, że inni też są wrażliwi i umieją się tak poetycko wypowiadać. Rozumie, że nie jest wyjątkowa, i głupio jej, że mówiła wierszem. Zamyśla się)

Może jednak nie jestem jedyną osobą, która musi sobie radzić z problemami egzystencjalnymi. Może inni też je mają, ale robiąc to, co lubią, nie skupiają się na nich i dzięki temu są szczęśliwi...

(Zwraca się do innych)

Pójdę z wami, spróbuję przestać myśleć negatywnie.

NIESZCZĘŚLIWA OSOBA i INNI:

(Zaczynają wychodzić na zabawy i bawią się tak dobrze, że nieszczęśliwa osoba zapomina o zmartwieniach i staje się szczęśliwą osobą)

SZCZĘŚLIWA OSOBA:

Smucąc się przez większość życia
Naważyłam sobie piwa
Wypiję je na imprezach
W ten sposób będę szczęśliwa

KURTYNA

(Opada, ciesząc się niezmiernie ze szczęśliwego zakończenia)

Wojtek Nowak

IV rok, W. Lekarski

HERKULESY

ROZKŁAD JAZDY

LUTY

7. Z.B.U.K.U

8. AK-47 & Polska Wersja

15. ZEUS

21. Daj się pomazać by IFMSA UMB

22. Słoń & Mikser D2 / WSM

25. After koncert party UMB

28. Ostatki by BUM!



MARZEC

1. Karaoke... każdy śpiewać może

8. Kękę

15. V-unit

21. UMB & PB party

22. Rezerwat

Więcej info na www.herkulesy.pl
i facebooku: Herkulesy klub