

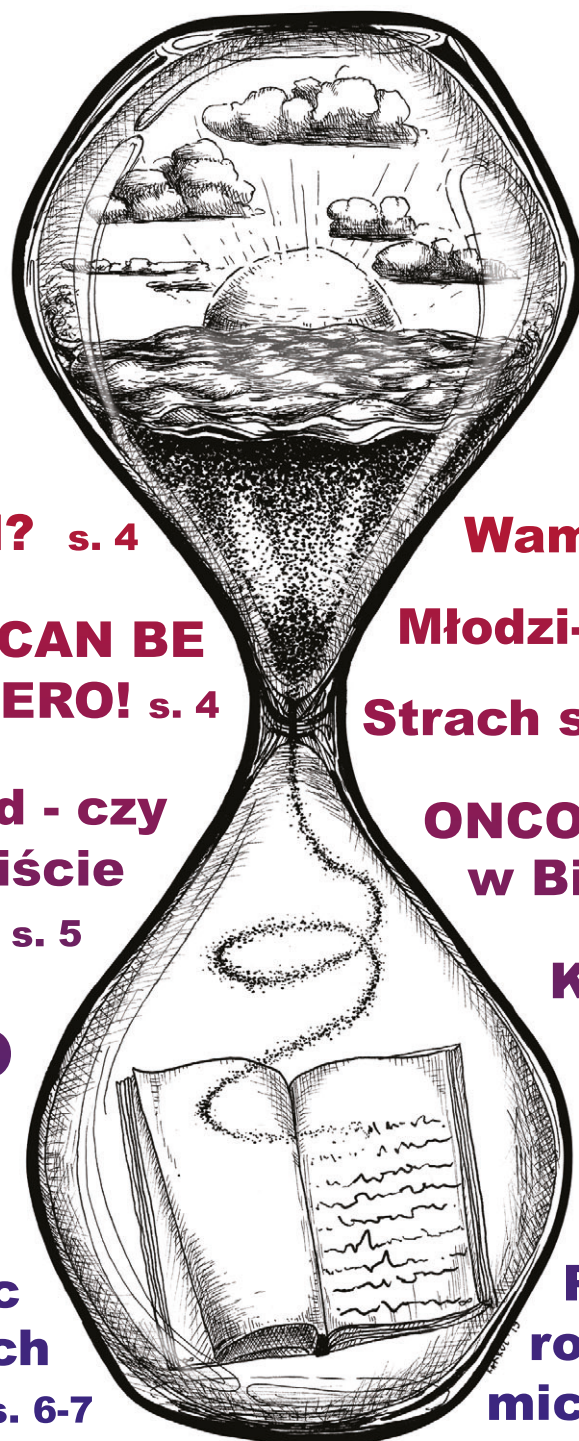
MŁODY MEDYK

MŁODY

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

Nr 06 (170)

PAŹDZIERNIK 2019



Jazz is dead? s. 4

Wampiry do boju! s. 7

**YOU CAN BE
A SUPERHERO! s. 4**

Młodzi-gniewni s. 8

Strach się bać... s. 10

**Samo-rząd - czy
rzeczywiście
rządzimy sami? s. 5**

**ONCOweek 2019
w Białymstoku s. 11**

**Królewskie
przyjęcie najmłod-
szych adeptów
naszej Uczelni s. 12**

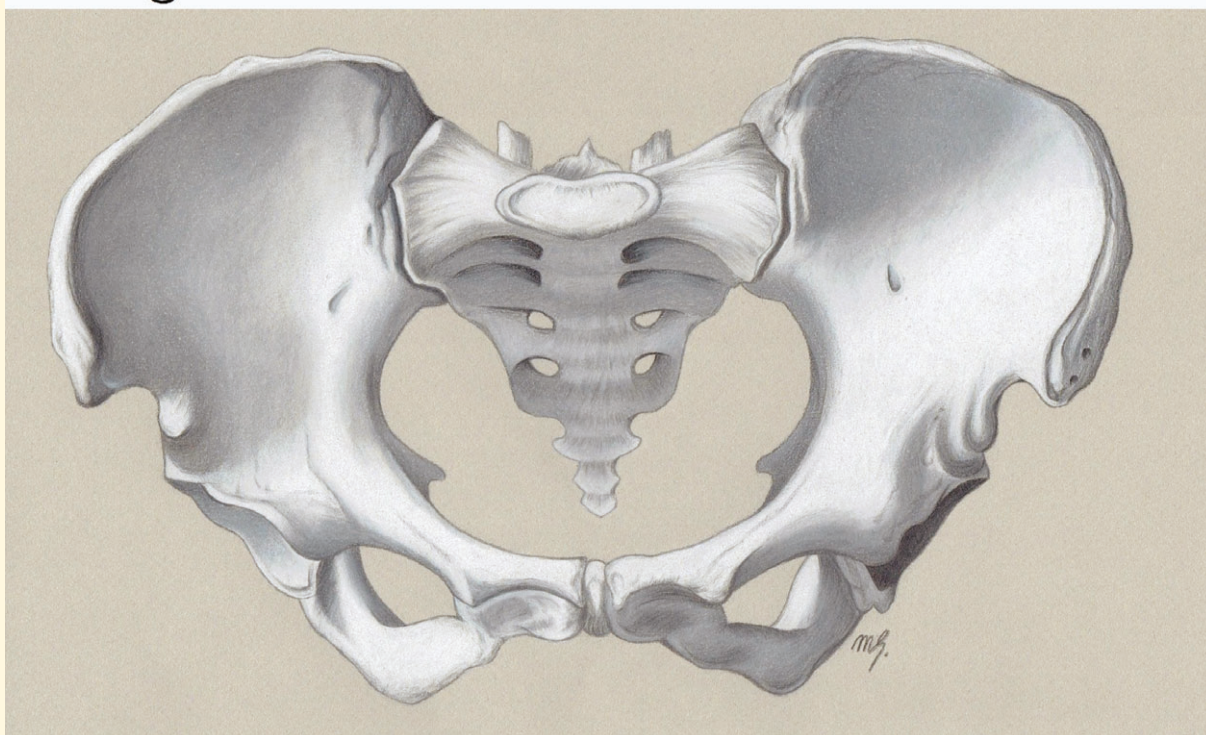
**Maroko
jest
spoko,
czyli szewc
w sandałach
chodzi s. 6-7**

**PTSS w nowym
roku akade-
mickim s. 13**

Z życzeniami wytrwałości w
przysiadaniu
na swojej medniczce do nauki
w roku akademickim 2019/2020!

Redakcja „Młodego Medyka”

Sit your



down and... STUDY

Martyna „Generał” Szczerbakow

SZUKAMY WŁAŚNIE CIEBIE

Piszesz? Rysujesz? Rymy tworzysz? Przejmujesz się zdrowiem publicznym a może twoją zajawką są social media?

Świetnie się składa! Poszukujemy nowych członków i właśnie TY możesz zostać jednym z nich.

Jeśli nie boisz się wyzwań, napisz do nas, pokaż nam swoją sztukę. My poczytamy, pogadamy i postaramy się ją pokazać światu - aby pomóc wyjść sztuce do ludzi.

Kontakt do nas na stronie obok 



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

MŁODY

1950

UNIWERSYTETU

Drodzy Czytelnicy!

Rok Akademicki 2019/2020 wita nas wieloma zmianami. Poczynając od ustawy *Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce*, poprzez obchody siedemdziesięciolecia naszej Uczelni, aż po nowe wyzwania związane z postępem nauki.

Ten rok rozpoczęliśmy podniosłą inauguracją przepełnioną wspomnieniami i nazwaniem wyzwań po imieniu. Przewodniczący władz oraz organizacji studenckich zainspirowali nas do nieustannej pracy nad sobą jako jednostki, ale także jako członków Sektora Ochrona Zdrowia. Pierwsze spotkania organizacyjne miały już miejsce, zarządy organizacji opracowują strategie oraz plany na najbliższy rok. My także nie przestajemy pracować nad jakością naszych tekstów i uwiecznieniem wydarzeń Uczelni.

W imieniu całej redakcji „Młodego Medyka” chcemy życzyć naszym Czytelnikom odwagi wobec licznych wyzwań roku akademickiego, ale i codziennego dnia. Życzymy dużo cierpliwości w zdobywaniu wiedzy, leczeniu, odkrywaniu i czekaniu w poradnianych kolejkach. Jednocześnie chcemy zaprosić Państwa do dialogu z tekstem oraz jego autorami. Zapraszamy również do odwiedzania naszych stron internetowych, naszego fanpage’a na Facebooku czy Instagramie. Będziemy starali się sumiennie spisywać historię naszej Uczelni i podejmować wszystkie ważne tematy, także te trudne. Nie pozostaniemy obojętni na problem wypalenia zawodowego, globalnych priorytetów WHO czy problem dotyczący trudności z zadomowieniem się nowych studentów. Obiecujemy niezmiennie inspirować, bawić i edukować, zmuszać do refleksji i działania.

Życzymy Państwu owocnego roku akademickiego 2019/2020, odwagi do podejmowania wyzwań i cierpliwości w dążeniu do ich wypełniania.



Redaktor Naczelna

Spis treści

- 4 PATRYK ZALEWSKI
“Jazz is dead?”
- 4 IZA ZAJKOWSKA
YOU CAN BE A SUPERHERO!
- 5 ADRIANNA GOŁASZEWSKA
SAMO-RZĄD
- czy rzeczywiście rządzą sami?
- 6 MACIEJ MIKULEC
Maroko jest spoko
czyli Szewc w sandałach chodzi
- 7 PAULINA JANUSZEWSKA
Wampiry do boju!
- 8 KATARZYNA KOTARSKA
Młodzi-gniewni
- 10 AGNIESZKA RUCZAJ
Strach się bać...
- 11 MARIANNA CIWUN
ONCOweek 2019 w Białymstoku
- MARIANNA CIWUN
Królewskie przyjęcie
najmłodszych adeptów naszej
Uczelni, czyli kilka słów
o Otrzęsinach UMB
- 13 ANNA JAKUBOWSKA
PTSS w nowym roku akademickim

SKŁAD REDAKCJA MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Wiktoria Maria Izdebska

Zastępca: Martyna Szczerbakow

Sekretarz: Kinga Danowska

Dyrektor kreatywny: Katarzyna Kotarska

Kolumny Stałe: Anna Jakubowska

Korekta: Ula Fedyk, paula Korolkiewicz, Izabela Zajkowska, Karolina Kuch

Social Media: Agnieszka Ruczaj, Karolina Kuch, Marianna Ciwun

Członkowie: Katarzyna Król Piotr Kurzyzna, Katarzyna Polkowska, Maciej Mikulec,

Marta Paślowska, Dominika Głuszcuk, Krzysztof Konon, Maciej Szablowski, Katarzyna Maśluczak, Paulina Januszevska, Weronika Kocięcka, Patrycja Mazur

Skład i druk: Drukarnia Biały Kruk

Siedziba Główna Redakcji: Collegium Universum,

ul. Adama Mickiewicza 2C, 15-001 Białystok

Kontakt: tel. 695 182 643 (Wiktoria Maria Izdebska)

facebook.com/mlodymedyk.umb;

mlodymedyk.redakcja@gmail.com

“Jazz is dead?”

Wydawać by się mogło, że gatunek mający ponad 100 lat się skończy, a wszystko co można było zagrać zostało nagrane. W historii gatunku było wielu łamiących styl i popychających go do przodu, wśród nich można wymienić: Charliego Parkera, Johna Coltrane'a, Herbiego Hancocka, Krzysztofa Komeda, Tomasza Stańkę i wielu innych zasługujących na uwagę i docenienie.

Z aktualnie grających przedstawicieli jazzu warto wymienić EABS - zespół, który tworzy siedmiu utalentowanych muzyków, gdzie każdy wygląda na ulepionego z innej gliny. Jak sami twierdzą charakteryzuje ich „rekonstrukcja z dekonstrukcją”. Tworzą unikatowy styl, posługując się improwizacją wraz z samplami i zapętlonymi partiami.

Aktualny skład zrealizował dotychczas dwa ważne projekty. „Repetitions (letters to Krzysztof Komeda)” album nagrany w roku 2017, który można nazwać studium muzyki filmowej Komedy oraz adaptacji melancholii obecnej w stylu pierwotnego autora. Septet wyrwał się ze schematu grania jego standardów. Kolejny ich projekt, wydany w 2019 „Slavic Spirits” już powstały przy współpracy z Tenderlonious'em, nawiązuje do słowiańskiej romantyczności i dzikości. Utwór wyróżniający się to „Południca”. Słyszymy w nim smutek, jak i agonię, ale żeby nie było za smutno i żeby czytelnik się nie przestraszył,



na płycie znajdziemy też dodające nadziei i melodyjne „Przywitanie słońca”.

Twórczość EABS jest określana, oczywiście nie bez powodu, „renesansem jazzu”, dlatego szczerze zachęcamy do zapoznania się z zespołem i poddaniu się chwili z muzyką. ■

PATRYK ZALEWSKI
RADIOSUPEŁ

YOU CAN BE A SUPERHERO!



Wyobraź sobie, że masz 10 lat. Nie idzie Ci w szkole, porażka goni porażkę, czujesz się gorszy i ciągle słyszysz, że w życiu nie jesteś w stanie nic osiągnąć. Marzysz o tym, by znalazł się ktoś, kto nie będzie Cię oceniał, ale jednocześnie tracisz wiarę, że to kiedyś nastąpi.

I właśnie w tym małym - wielkim życiu pojawia się wolontariusz z Akademii Przyszłości. To zmienia wszystko...

Szlachetna Paczka pomaga rodzinom, które chcą zmienić swoją trudną sytuację, a nie zaś tkwią w pułapkach słabości i rezygnacji. Poszukuje ludzi, których dotknął los. Jest im ciężko, ale mimo to walczą o swoją godność i przyszłość. Paczkę traktują jako szansę, której

piękno stanowią historie rodzin. Historie zmagania i historii zwycięstw nad własnymi słabościami. Nieraz pełne smutku, ale i szczęścia, głębokiej nadziei.

By zarówno Akademia Przyszłości, jak i Szlachetna Paczka mogły działać w Twojej okolicy potrzebują wolontariuszy. Bez nich historie potrzebujących nie będą miały dobrego zakończenia. Dzięki Tobie - tak! Oprócz tego, że zmieniasz świat na lepsze, masz wpływ na swój realny rozwój! Dołączając do programu, zdobywasz nowe kompetencje zawodowe - w praktyce uczysz się planowania i komunikacji. Zyskujesz cenne doświadczenia wyróżniające Twoje CV - dla wielu pracodawców zaangażowanie społeczne lub w wolontariat jest ważnym

wyróżnikiem kandydata. Wykorzystujesz nowe umiejętności, by zmieniać rzeczywistość - przedsiębiorczość, przywództwo, otwartość, odpowiedzialność społeczna - to tylko niektóre z postaw, które będziesz rozwijał.

Nie czekaj! Dołącz do nas! Więcej informacji i zgłoszenia do wolontariatu na: www.superw.pl

Bo żeby zostać superbohaterem, nie potrzeba kostiumu i nadludzkiej mocy - wystarczy odrobina dobrych chęci i nieco motywacji! ■

IZA ZAJKOWSKA
SZLACHETNA PACZKA

SKORPION (24.10-22.11)



W tym roku akademickim Saturn Ci sprzyja. Zbliżając się do linii brzegowej rzeki Białej sprawia, że odpowiedzi na kolokwium same jawią się w Twojej głowie, zaś asystent, który do tej pory patrzył na Ciebie nie przychylnym okiem, nagle zaczyna się do Ciebie uśmiechać.

Spodziewaj się nagłego przyływu słoików w tym nadchodzącym miesiącu. ■

WRÓZBITKA KA

SAMO-RZĄD

- czy rzeczywiście rządząmy sami?

Pojęcie samorządu wywodzi się z niem. Selbstverwaltung, (samodzielny zarząd) używanego do określenia lokalnej administracji. Ale zaraz... czy rzeczywiście jako Samorząd UMB jesteśmy aż tak samodzielni? Co tak naprawdę kryje się pod jakże enigmatyczną nazwą Naszej organizacji? Pozwólcie, że w tym tekście pokrótce przybliżę rolę samorządowców i zdradzę dlaczego po nocach spotykamy się w pilnie strzeżonym gmachu DS1.

Na wstępie zaznaczę, iż tak naprawdę jesteśmy tu dla Was, drodzy Koledzy i Koleżanki. Na tym w zasadzie mogłabym zakończyć swą jakże nudną wypowiedź, ale nadzieja, że może ktoś z Was zechce w przyszłości do Nas dołączyć, nie pozwala mi przestać pisać. A oto krótki opis naszej działalności:

-Medykalia – coroczny festiwal kultury studenckiej, na którym choć na chwilę można oderwać się od nauki (w końcu co za długo, to nie zdrowo!).

-Otrzęsiny – postrach wszystkich pierwszaków (w rzeczywistości – niezapomniana przygoda).

-Uczestnictwo w komisjach stypendialnych, regulaminowych, branżowych oraz dyscyplinarnych – brzmi poważnie, prawda?

-Czwartki z Samorządem – niezapomniane wieczory zrzeszające amatorów (i nie tylko) gier planszowych.

-Rywalizacje Władze vs Studenci – no, przyznawać się, kto nigdy nie marzył o pokonaniu Pana Rektora?!

-i wiele, wiele innych... (Hej, te trzy kropki nie znalazły się tu przypadkiem! Może to właśnie Twoje pomysły powinny się tu zamiast nich znaleźć?)

Cóż więcej mogę o Nas powiedzieć? Jesteśmy grupą młodych, chcących rozwijać swoje pasje studentów. Staramy się stać na straży Waszych, to jest NASZYCH praw. I może zabrzmiało to jak przedwyborcze obietnice bez pokrycia, ale próbujemy zmieniać Naszą Alma Mater, by była



Inauguracja roku akademickiego 2019/20 UMB, zdj. SAFF Magdalena Antonowicz

jeszcze bardziej przyjazna studentom i dawała Nam jak najlepsze warunki do rozwoju, nie tylko w sferze naukowej.

Podsumowując: celem Samorządu UMB jest zaangażowanie studentów w rozwój uczelni. Zrobimy wszystko, by Nasze poczynania na długo zapisały się na kartach historii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. I jak? Czy po przeczytaniu tego tekstu poczułeś wewnętrzną potrzebę zostania samorządowcem? Jeżeli odpowiedź na to pytanie jest twierdząca, nie pozostaje Ci nic innego jak do Nas dołączyć! Jeżeli natomiast jesteś typem domatora, ale chcesz być na bieżąco z tym, co dzieje się na uczelni, zachęcamy do zaobserwowania naszego profilu na Facebooku ([facebook.com/Samorząd Studentów UMB](https://facebook.com/Samorząd%20Studentów%20UMB)) i Instagramie (instagram.com/samorzad.umb). I pamiętaj że zgodnie z Prawem Murphy'ego – „trudne problemy pozostawione samie sobie, staną się jeszcze trudniejsze.” ■

ADRIANNA GOŁASZEWSKA
SAMORZĄD STUDENTÓW UMB





Maroko jest spoko

czyli Szewc w sandałach chodzi

Jesień ubiegłego roku była dla mnie czasem szczególnym. Po ponad roku spędzonym na koordynowaniu programu ds. Wymiany Naukowej funkcjonującego w ramach białostockiego oddziału IFMSA-Poland uznałem, że nastąpiła najwyższa pora, by szewc przywdział buty - i co za tym idzie - stał się jedną z tysięcy osób korzystających z dobrodziejstw tegoż właśnie programu. Po szybkim przeskanowaniu listy dostępnych kierunków, mój wzrok z niekrytą ekscytacją zatrzymał się na jednej z przedostatnich pozycji. Wybór padł na Maroko. 8 miesięcy oczekiwania minęło jak jeden dzień. Chwyciłem walizkę (skądinąd niewiele mniejszą od siebie), wrzuciłem w bagaż podręczny niedopakowane resztki mniej lub bardziej potrzebnych rzeczy i ruszyłem w nieznaną.

Jeszcze przed pierwszym krokiem postawionym na rozgrzanej do czerwoności marokańskiej ziemi zachłysnąłem się widokami rozciągającymi się z samolotowego okna. Początkowe śródziemnomorskie pejzaże z czasem zaczęły tracić na swej zieleni, by finalnie osiągnąć surowy (nieco przytłaczający w swym majestacie) ceglano-czerwony obraz. Gdzieś tam można było dostrzec ocalałe, nie pochłonięte przez pustkowia oazy. Oazy zieleni. Oazy resztek cywilizacji. Po tak wspomniałbym prologu wiedziałem, że czeka mnie wspomniałbym miesiąc. Wiedziałem, że wybrałem dobrze.

Po wylądowaniu na marakeskiej Menarze czekała mnie jeszcze 9-godzinna podróż pociągiem. W końcu dotarłem do Fezu. To właśnie tam, w blisko półtora milionowym mieście (będącym niegdyś stolicą), miałem przyjemność realizować się towarzysko, kulturalnie i zawodowo.

Praktyki kliniczne miały miejsce w lokalnym szpitalu pediatrycznym. Rzeczywistość, jaką tam zastałem, zaskoczyła mnie już pierwszego dnia. Droga na oddział była pełna ludzi koczujących pod szpitalem. Niektórzy stali,

inni siedzieli. Wiele osób miało ze sobą koce i prowiant, które miały za zadanie przynajmniej w minimalnym stopniu zrehabilitować długi czas związany z oczekiwaniem na wizytę. Zarówno główne wejścia jak i wejścia na oddział były pilnowane przez strażników, którzy dbali by oczekiwanie - jakkolwiek długie - odbyło się w pokojowej atmosferze. Sam nie miałem tego problemu. Biały fartuch, stetoskop na szyi i iście środkowo-europejska uroda stanowiły moją kartę przetargową. Kartę, która otwierała niemal wszystkie tamtejsze drzwi. [apla] Świat medycyny, który za nimi ujrzałem, pozwolił mi spojrzeć na nasze realia z zupełnie innej perspektywy. O ile system opieki zdrowotnej w Polsce jest daleki od ideału i wymaga mnóstwa reform, tak nadal porównany

do tego marokańskiego jest jak solidnej klasy kilkuletnie Audi zestawione z 30-letnim, wyszpachlowanym maluchem, w którym jedno okno posklejane jest taśmą - drugie zaś nie otwiera się wcale. To, co uderza od pierwszego spojrzenia, to wszechobecne braki. Braki kadry, braki

środków, braki leków. Jednak nawet tam można było dostrzec pozytywy. Największym z nich była komunikacja z pacjentem. W chwili, gdy nie możemy zaoferować zbyt wiele, zawsze możemy poświęcić komuś swój czas i uwagę. W takich warunkach na wartości zyskuje także solidnie wykonane badanie przedmiotowe, które w czasach futurystycznych maszyn cywilizacji zachodniej niejako odchodzi do lamusa.

Jak wiadomo jednak nie samą nauką student żyje. Część towarzyska związana z tym wyjazdem to coś co śmiało mógłbym zawrzeć w oddzielnym artykule. W ramach programu socjalnego zaserwowanego nam przez goszczących nas marokańczyków zwiedziliśmy ten przepiękny kraj wzdłuż i wszerz. W trakcie 4 tygodni pokonaliśmy łącznie około 4000km. Pociągiem, autobusem, na wiel-

*Po tak wspomniałbym prologu
wiedziałem, że czeka mnie wspomniałbym
miesiąc. Wiedziałem,
że wybrałem dobrze.*

błądzie. Niczym domorośli turyści z rozdziawioną gębą patrzyliśmy, jak hiszpańskojęzyczna północ zmienia się we francuskojęzyczne południe. Widzieliśmy, jak eleganckie, europejskie marki samochodów widoczne na ulicach Tangieru z czasem ustępują miejsca milionowi różnej maści motorów wypełniających szczelnie ulice Marrakeszu. Obserwowaliśmy, jak w jednym kraju przeplatają się wpływy arabskie, berberyjskie, hiszpańskie i francuskie. Brodziliśmy po złocistych plażach Atlantyku w Asili, wspinaliśmy się po pasmach Atlasu (uwważając na czatujące na nasze przekąski małpy), bezskutecznie wypatrywaliśmy Ameryki stojąc na murach Kasby w Rabacie, targowaliśmy się z ulicznymi handlarzami w Fezie. I to - co osobiście wspominam najlepiej - spędziliśmy magiczny weekend na Saharze. Weekend, w trakcie którego w 45-stopniowym

upale jeździliśmy na wielbłądach, byliśmy na off-roadzie, spotkaliśmy Nomadów, śpiewaliśmy i tańczyliśmy z Berberami, czy w końcu jeździliśmy na sandboardzie.

Maroko jest bowiem jak jedna z tych powieści, do których zasiadamy lekko zmieszani i sceptyczni, by po chwili nerwowo pochłaniać stroną za stroną zapominając o całym otaczającym nas świecie. To powieść pełna barw, smaków i zapachów. Powieść pełna kontrastów i zwrotów akcji. I co najważniejsze: powieść, w której pomimo niezaprzecznego piękna otoczenia, najwspanialszy wątek piszą ludzie. ■

MACIEJ MIKULEC
IFMSA-POLAND



Wampiry do boju!

 ... bo każda kropla jest ważna
WAMPIRIADA
studenckie honorowe krwiodawstwo

Wraz z otwarciem roku akademickiego 2019/2020 rusza Wampiriada, czyli projekt organizowany przez Niezależne Zrzeszenie Studentów przy współpracy z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i

Krwiolecznictwa w Białymstoku. Już od 20 lat szerzymy ideę honorowego krwiodawstwa nauczelnianych wyższych wśród studentów oraz kadry akademickiej. Z roku na rok pobijamy rekordy ilości oddanej krwi, a aktualnie w skali całego kraju krwiodawcy z Wampiriady zbierają około 1% krwi całej Polsce!

Białostocka edycja rozpocznie się już 27 października na Rynku Kościuszki w Białymstoku i będzie trwać aż do 9 listopada. W ciągu tych 14 dni odwiedzimy wiele placówek,

gdzie wolontariusze NZSu i pracownicy RCKiK będą czekali na chętnych krwiodawców.

Wampiriada pojawi się też na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku. Już w poniedziałek 28 października na Wydziale Nauk o Zdrowiu UMB od godziny 9.00 do 15.00 studenci oraz kadra akademicka będą mieli okazję oddać krew potrzebującą. Na pamiątkę, za ten szlachetny czyn czeka dla każdego skromny upominek m.in. w postaci koszulki z grafiką aktualnej edycji.

Oprócz naszej placówki w akcji biorą udział, także inne białostockie uczelnie wyższe: Politechnika

Białostocka, Uniwersytet w Białymstoku, Centrum Zawodów Medycznych i Społecznych - SPWP w

Białymstoku oraz firma Danwood. Informacje o reszcie zbiórek i ich terminach można znaleźć na stronie internetowej wampiriada.info lub na Facebooku czy Instagramie białostockiej Wampiriady.

Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w tegorocznej edycji, bo każda kropla krwi jest ważna! ■

PAULINA JANUSZEWSKA
NZS

Młodzi-gniewni

Witaj. Mówmy sobie na ty. Mam na imię Kasia...

Przez korytarze szpitali codziennie przelewają się tłumy. Tłumy pacjentów, którzy są sensem życia ludzi pracujących w szpitalu, jeżeli ludzie ci robią to z sercem. I mówię tutaj o każdym. Zaczynając od lekarzy, a kończąc na salowych. Przecież po to poszliśmy na medycynę. Ty i ja. Aby mieć otwarte serce na ludzkie cierpienie. Prawda...?

Często słyszę, że gdy pójde do pracy to te moje wrażliwe serce z każdym rokiem będzie stawać się coraz zwykleszą pompą tłoczącą krew w tętnice i żyły. Z każdą godziną spędzoną na wyczerpującym dyżurze. Z każdą minutą spędzoną *z pochyloną głową* nad tzw. papierologią. Z każdą sekundą, której nie spędzam z rodziną, której nawet jeszcze nie posiadam. „Tak działa systemem” - słyszę. Okrutna i bezduszna maszyneria dusząca lekarki i lekarzy (ale nie tylko) w całej Polsce. Ale przecież nie muszę Ci o tym mówić, prawda? Przecież wiesz. Przecież w nim tkwisz. I możliwe, że pozostaniesz w nim jeszcze jakiś czas, możliwe, że nawet całkiem długi. Chyba że Twoja „pompa” odmówi Ci w końcu posłuszeństwa wyczerpana tym, że zapomniano o jej pierwotnej właściwości.

Empatii.

Nie myśl, że Ci tego życzę. Nic z tych rzeczy. Chcę jedynie zwrócić Ci na coś uwagę. Boję się, że jeżeli tego nie opiszę, to i moja wiara w przemianę się zatrze. Skruszeje i rozpadnie się.

Większość młodych ludzi chce zmienić ten chory system. Mówi się o nich idealisci. Ideały nie istnieją, a więc już samo słowo mówi nam, że osoba, którą tak nazywamy, jest naiwna. A może czas zamienić to słowo na realisci? Starsi doświadczeniem koledzy i koleżanki tylko kiwają głową z pobłażającym uśmiechem. Oni przecież i tak wiedzą czym to się skończy. „System cię wciągnie czy tego chcesz czy nie”. „Niech młodzi walczą, to już za mną”.

Czyżby?

Jesteśmy elitą. Inteligentnymi ludźmi. Uważam więc, że zamiast konkluzji, większe wrażenie zrobi na Tobie fragment piosenki, która dla wielu ludzi w Polsce i poza nią znaczy bardzo wiele:

*Ktoś inny zmienia świat za Ciebie
Nadstawia głowę, podnosi krzyk
A Ty z daleka, bo tak lepiej
I w razie czego nie tracisz nic*

*Przeżyj to sam, przeżyj to sam
Nie zamieniaj serca w twarde gład
Póki jeszcze serce masz*

Lombard „Przeżyj to sam” fragment ■

KATARZYNA KOTARSKA



autor: Kues1

Saffoskopia



Studencka Agencja Fotograficzno-Filmowa (SAFF) to organizacja zrzeszająca ludzi, których pasją jest zapisywanie otaczającej rzeczywistości za pomocą fotografii i filmu. Naszym celem jest wzajemna inspiracja, nauka oraz doskonalenie swojego warsztatu we wspólnym gronie. Jesteśmy również obecni na większości uczelnianych akcji – od konferencji naukowych, przez projekty promujące zdrowie, po studenckie wydarzenia.

Pod koniec poprzedniego roku akademickiego zorganizowaliśmy plener zdjęciowy w malowniczym Tykocinie. Z pozoru niewielkie podlaskie miasteczko okazało się doskonałą inspiracją i świetnym materiałem na fotoreportaż. Spokój, niespieszne podejście do życia przez mieszkańców, klimatyczne brukowane ulice i unosząca się w powietrzu atmosfera miasta łączącego kulturę polską i żydowską

sprawiają, że chce się zostać w Tykocinie na dłuższą chwilę i wyciągnąć aparat z torby, żeby uchwycić chociaż kilka elementów tej małomiasteczkowej mozaiki. Tematów do zdjęć nie brakuje i praktycznie każdy znajdzie tutaj swoją fotograficzną niszę. Na pierwszy rzut oka naszą uwagę przyciąga architektura i mnogość zabytków sakralnych, jednak już po chwili błądzenia w zakamarkach miasta można się przekonać, że Tykocin to nie tylko synagoga i kościół, ale także ludzie, ukryte symetrie i małe chaosy czekające na to, aby ktoś je spostrzegł i zapisał.

Mamy nadzieję, że zachęciliśmy Was do odwiedzenia Tykocina. W następnym miesiącu pokażemy jak wygląda plan zdjęciowy „od kuchni” i wtajemniczymy w kolejne kroki produkcji filmu. ■



Strach się bać...

Strach jest odpowiedzią obronną organizmu na rzeczywiste lub potencjalne zagrożenie. Może jest tak, że nie możesz zrozumieć, dlaczego ktoś się boi jakiejś konkretnej rzeczy i – świadomie lub nie – umniejszasz znaczenie jego odczuć... A co, jeżeli lęk odczuwa ktoś, z kim akurat przebywasz?

„Nie bój się” i inne banały

Jakiś czas temu moją uwagę zwróciła tendencja wielu osób do tego, aby zaprzeczać niektórym stanom emocjonalnym, w których ktoś akurat się znajduje. Żyjemy przecież w perfekcjonistycznym świecie i tutaj nie ma miejsca na błędy, ból, słabość, lży... Czujesz inaczej? To wypadasz z rozgrywki. Takie już jest życie, pogódź się z tym... I stąd biorą się słyszane niejednokrotnie, a potem machinalnie powtarzane banały jak „Nie płacz, przecież nic się nie stało” czy właśnie „Nie bój się”. Niestety, często wywołuje to reakcję zupełnie odwrotną do tej zawartej w próbujących pocieszyć czy uspokoić słowach. Bo do tego całego bólu, który spowodował taki a nie inny stan psychiczny cierpiącej osoby, dochodzi poczucie niezrozumienia przez drugiego człowieka. Skoro mówisz mi, że nie mogę czuć tego, co czuję, to w pewien sposób znaczy, że nie akceptujesz mnie takiego, jakim jestem. A to cios prosto w serce.

Potwór spod łóżka nie istnieje

Moim zdaniem, aby chociaż spróbować wczuć się w sytuację bojącego się, trzeba mieć świadomość pewnej rzeczy. Otóż, należy rozdzielić przyczynę lęku od samego jego doświadczania i odczuwania. Bo to nie działa w ten sposób, że jeżeli powód strachu wydaje się postronnej osobie irracjonalny, to właściwie nie ma problemu. Nawet jeżeli obiekt, którego ktoś się boi, w rzeczywistości jest tylko wytworem jego wyobraźni, to samo odczucie strachu jest jak najbardziej prawdziwe! I naprawdę warto o tym pamiętać...

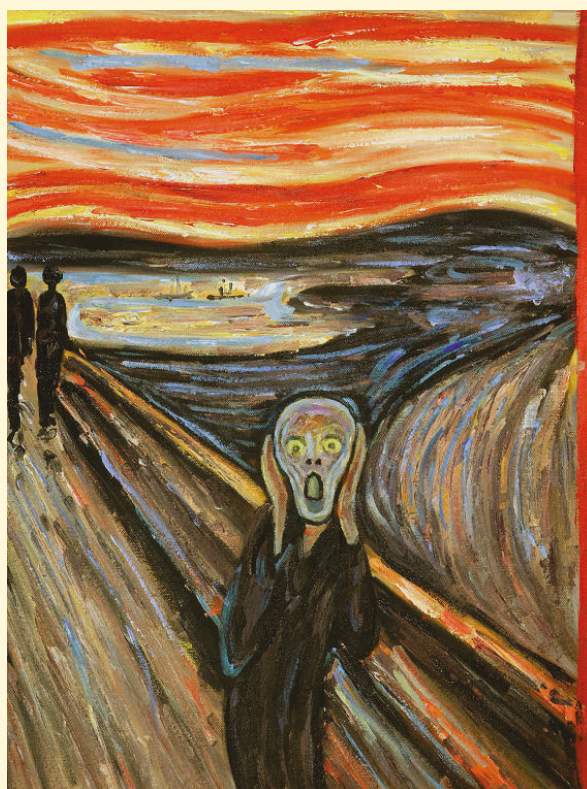
O lęku do potęgi n-tej

Atak paniki – o nim mowa... Jego charakterystyczne cechy to brak tchu, kołatanie serca, potrzeba płaczu lub krzyku. Może wystąpić nadmierne pocenie się, dreszcze czy zawroty głowy. Osobę doświadczającą takiego stanu często ogarnia lęk przed śmiercią. Jak pomóc takiemu

człowiekowi? Należy wyprowadzić osobę z pomieszczenia, w którym znajduje się dużo ludzi, ale jednocześnie zadbać o to, by nie pozostała sama. Można przynieść wodę do picia, otworzyć okno. Dobrze jest także zachęcić do spokojnego oddychania.

Jeśli sam doświadczasz ataku paniki, staraj się głęboko oddychać i przekieruj uwagę na coś innego niż to, co dzieje się z Twoim ciałem. Możesz skupić się na otoczeniu, liczyć drzewa czy wykonywać proste działania matematyczne. Zwróć się po pomoc do zaufanej osoby, abyś nie był sam. Postaraj się też pamiętać o tym, że ten ekstremalny stan ten nie będzie trwał wiecznie (trwa zwykle kilka (naście) minut do godziny).

Nigdy nie wiadomo, co przyniesie dzień i w jakiej sytuacji znajdziesz się Ty sam lub ktoś z Twoich znajomych... Nie bój się pomagać i nie bój się prosić o pomoc.

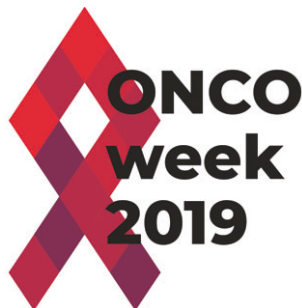


„Krzyk” Edvard Munch, 1893, Narodowe Muzeum Sztuki, Architektury i Projektowania, Oslo

Po więcej informacji zajrzyj tutaj:
<https://notatkiterapeutyczne.pl/atak-paniki-instrukcja-obslugi-6d632688901b>
<https://www.pokonajlek.pl/atak-paniki/> ■

AGNIESZKA RUCZAJ

ONCOweek 2019 w Białymstoku



Rak, guz, nowotwór. Kiedy pacjent usłyszy w gabinecie lekarza podobne stwierdzenie często wpada w panikę i czuje, że być może nie będzie w stanie wyjść z tej sytuacji obronną ręką. Czy taka diagnoza jest jednak jednoznaczna z najgorszym scenariuszem?

W dzisiejszych czasach **onkologia** jest jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin medycyny. Nowe leki, nowoczesne terapie i dokładniejsze metody diagnostyczne sprawiają, że wzrasta wykrywalność nowotworów we wczesnym stadium, także komfort i długość życia pacjentów ulegają znaczącej poprawie.

ONCOweek 2019, czyli **Podlaski Tydzień Profilaktyki i Leczenia Chorób Nowotworowych** organizowany przez pracowników i studentów UMB oraz Fundację THORAX powstał po to, by uświadamić, minimalizować strach i „oswajać” chorobę nowotworową w lokalnej społeczności. Zgrany zespół studentów UMB od kilku miesięcy pracuje nad jak najlepszym przygotowaniem poszczególnych części tego unikatowego wydarzenia, które angażuje wiele grup - zarówno specjalistów, jak i studentów oraz pacjentów. W jego skład wchodzi: Konrad Zuzda, Katarzyna Konończuk, Natalia Owsianko, Piotr Kurzyna, Izabela Gronostajska, Mateusz Biedrycki, Miłosz Nesterowicz, Artur Chojnowski, Karolina Żółkiewska, Patryk Gugnacki i Maryla Romaniuk.

W poniedziałek, 2 grudnia, **uczniowie klas 6-8 szkół podstawowych** podczas Debaty Oksfordzkiej skupią się na konsekwencjach palenia wyrobów tytoniowych oraz używania e-papierów, tak popularnych wśród młodzieży. Na zakończenie zostaną wyłonieni zwycięzcy konkursu na najlepszy film antynikotynowy.

W dzisiejszych czasach onkologia jest jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin medycyny

Od wtorku do czwartku w regionalnych środkach masowego przekazu eksperci poruszą aspekty związane z tematyką konferencji.

Sobota, 7 grudnia, jest dniem kulminacyjnym podczas którego odbędą się jednocześnie dwie sesje naukowe sku-

piające się na 3 dziedzinach: **nowotworach płuc, piersi oraz nowotworach wieku dziecięcego.**

Pierwsza - *Współpraca zespołowa w leczeniu onkologicznym* - skierowana do lekarzy, pielęgniarek i farmaceutów odbędzie się w Euroregionalnym Centrum Farmacji UMB. Druga, dla studentów, *Nowotwór pod czujnym okiem dziś i jutro*, w Centrum Badań Innowacyjnych UMB. Przed konferencjami odbędą się **konkursy prac naukowych**, zarówno doktoranckich jak i studenckich. Udział w konferencji jest dla studentów bezpłatny, ale liczba miejsc jest ograniczona. Zapisy są możliwe przez stronę organizatora - oncoweek.pl

W niedzielę, 8 grudnia, w samym sercu Białegostoku - Pałacu Branickich - odbędą się dwa otwarte spotkania. **Panel Vesaliusza**, czyli debata studentów oraz wybitnych lekarzy, mentorów, na temat miejsca medycyny w ich życiu. Drugi panel *Moje zdrowie w moich rękach* to spotkanie otwarte dedykowane pacjentom, ich rodzinom i wszystkim mieszkańcom naszego regionu zainteresowanych tematyką ochrony własnego zdrowia i poprawy jakości życia. Dzięki uprzejmości współpracujących organizacji możliwym będzie wykonanie badania przesiewowego czy zasięgnięcie porady związanej z Prawami Pacjenta.

Więcej informacji o całym wydarzeniu znajdziesz na oncoweek.pl. Pamiętaj, by na w grudniu wybrać ZDROWIE! ■

**NATALIA OWSIANKO, PIOTR KURZYNA
CZŁONKOWIE KOMITETU
ORGANIZACYJNEGO ONCOWEEK 2019**



KRÓLEWSKIE PRZYJĘCIE NAJMŁODSZYCH ADEPTÓW NASZEJ UCZELNI

czyli kilka słów o Otrzęsinach UMB

18 październik roku Pańskiego 2019 zdecydowanie zapisał się jako wyjątkowe wydarzenie w życiu naszych nowych kolegów i koleżanek. Tego dnia nasz ród oficjalnie powitał najmłodszych studentów w murach Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Przyjęcie, niezmiennie od wielu lat, odbyło się w pałacowej auli klubu Herkulesy.

Aby honorowo dostąpić tytułu studenta nie wystarczyło tylko przyjście na wydarzenie. Młodzi adepci musieli podjąć nie lada wyzwanie i zmierzyć się z królewską ścieżką zdrowia będącą pod patronatem szlacheckich organizacji, które prężnie działają na naszej uczelni.

Wędrówka studentów rozpoczynała się w Krainie Czarów Radiosupła, gdzie na powitanie wychodziła im niezwykle ważna osobistość, jaką była Królowa Kier. Nowi przedstawiciele musieli oczarować władczynię rozmową oraz rysunkiem pięknej róży na specjalnie przygotowanych kartach. Następnie czekała ich partia królewskiego krykieta, a wygrana gwarantowała możliwość zapoznania się z tajnikami uczelnianej alchemii, której receptury od zarania dziejów strzeże szlachta z białostockiego oddziału PTSF. Dworzanie, wychodząc z założenia, że podstawą stworzenia idealnej mikstury są nie tylko umiejętności chemiczne, wymagali od adeptów wykazania wiedzy matematycznej. Studenci mieli za zadanie prawidłowo ułożyć nominały banknotów, aby móc posmakować przyrządzonych wywarów i poznać tajemnice fachu przyszłych królewskich farmaceutów. Kolejna stacja należała do strażniczek piękna naszego dworu- przedstawicielek organizacji Innowacyjny Kosmetolog. Dwórki kontrolowały, czy uczestnicy znają zasady prawidłowej pielęgnacji i dbania o urodę poprzez przygotowane zestawy pytań. Nieprawidłowa odpowiedź skutkowałą surową karą - adept był zakuwany w dyby, gdzie mógł przemyśleć swój błąd

i ponownie przystąpić do testu. Następne wyzwanie miało za zadanie przypomnieć najmłodszym, że życie w naszym królestwie to nie tylko wspaniała przygoda, ale również nauka i konieczność troski o zdrowie i życie pacjentów. Szlachcice i szlachcianki spod herbów Studenckiego Klubu CoNieCo oraz białostockiego oddziału IFMSA-Białystok (CoNieCo na 100%, IFMSA nie jestem pewna) pozwolili studentom przeprowadzić precyzyjne badanie per rectum na anatomicznie dostosowanym fantomie. Pomimo strachu i obaw każdy pierwszak dzielnie wykonał zadanie. Kolejnym punktem królewskiej ścieżki zdrowia było praktyczne zapoznanie się ze specyfiką i właściwościami ludzkich płynów ustrojowych. Adepci mogli zapoznać się wizualnie, zapachowo, a nawet posmakować różnych substancji dzięki uprzejmości przedstawicieli rodu STDL. Końcowa stacja była największym wyzwaniem. Każdy, kto zdołał pozytywnie ukończyć poprzednie zadania, dostąpił zaszczytu osobistego spotkania akademickiej królowej oraz musiał skraść jej serce. Gdy księżniczka uznała, że zalotnik jest godzien jej sympatii, od tego momentu nasi koledzy i koleżanki oficjalnie zostali uhonorowani tytułem studenta UMB, co zostało udokumentowane na specjalnym zaświadczeniu przyjęcia do naszego rodu.

Impreza otrzęsinowa jest długotrwałą tradycją naszej uczelni, która ma na celu nie tylko zapewnienie świetnej zabawy naszym nowym studentom, ale również integrację oraz zapoznanie z organizacjami studenckimi. Redakcja „Młodego Medyka” życzy wszystkim studentom pierwszego roku dużo wytrwałości, powodzenia i sukcesów w nauce! ■

MARIANNA CIWUN



PTSS w nowym roku akademickim



Jak każdy student stomatologii, będąc na pierwszym roku, zastanawiałam się, czy warto zostać członkiem PTSS-u (Polskie Towarzystwo Studentów Stomatologii). Postanowiłam więc, przyjść z pomocą wszystkim osobom, znajdującym się aktualnie w podobnej sytuacji.

Myślę, że głównym powodem wahań pierwszorocznika, jest jego niewiedza na temat działań tej organizacji oraz niepewność, czy podoła zadaniom, zaczynając dopiero swoją historię ze stomatologią. Nie taki diabeł straszny, jak go malują a raczej jak maluje go nasza wyobraźnia.

PTSS zajmuje się m.in. działaniami, takimi jak: organizacja akcji profilaktycznych (w galeriach handlowych czy szkołach), szkoleń, wykładów oraz daje możliwość uczestnictwa w konferencjach stomatologicznych na terenie całej Polski (w cenie o wiele korzystniejszej, niż gdybyśmy robili to, jako wolni strzelcy). Być może, dla kogoś na pierwszym roku, wszystko to brzmi zbyt profesjonalnie, ale w rzeczywistości jest to świetny sposób, aby nabyć nowe umiejętności, zdobyć cenne rady od kolegów „po fachu” i oswoić się z samą koncepcją przyjmowania pacjenta.

Podczas akcji profilaktycznych można nauczyć się jak prawidłowo wykonać przegląd jamy ustnej, a także podszkolić się w tematyce profilaktyki próchnicy i chorób jamy ustnej. Warsztaty, wykłady i konferencje dają możliwość zgłębienia wiedzy na różne tematy związane ze stomatologią oraz zdobycia najświeższych informacji na temat materiałów i leczenia, które nie zawsze opisane są w podręcznikach. Przeprowadzenie akcji profilaktycznej w przedszkolu to świetny sposób na sprawdzenie swoich umiejętności w zakresie komunikacji

z najmłodszymi, poznanie ich obaw i lęków, które są bardzo częste, jeśli chodzi o wizyty dentystyczne.

Jeden ze studentów III roku postanowił podzielić się ze mną swoją opinią na temat swojego udziału w konferencjach: „można dowiedzieć się wiele na temat nowoczesnej stomatologii, zdobyć masę informacji z różnych dziedzin stomatologii, jak również dowiedzieć się rzeczy, których (być może) nie dowiemy się na zajęciach. Plusem jest też udział w ciekawych warsztatach, które poszerzają zakres naszych umiejętności praktycznych”.

Pozytywnym i ważnym aspektem jest również samo poczucie przynależności do grupy studentów tego samego kierunku. Łączy nas wszystkich ta sama pasja i cele. Gdzie łatwiej będzie o wsparcie i zrozumienie niż w gronie osób mających podobne problemy i wątpliwości.

Dodatkowo jest to dobra opcja dla osób szukających aktywności poza zajęciami na uczelni.

Myślę, że zachęci to wszystkich ambitnych i potrzebujących poczucia samorealizacji. Plusem jest to, że działając dodatkowo wciąż pozostajemy w kanonie tematyki naszego przyszłego zawodu.

Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że jest to perspektywa warta rozpatrzenia. Mam nadzieję, że ten artykuł pozwoli pozbyć się zbędnych obaw i rozwiąże dylematy, które powstrzymywały Was przed ostateczną decyzją. Jeśli nie, to może i tak warto zaryzykować, jeśli kryją się za tym same plusy. ■

ANNA JAKUBOWSKA

A w następnym numerze:

- jak żyć zdrowo i nie zwariować
 - Diagnoza i co dalej?
 - lekarska bohema w Hiszpanii od kuchni
 - Schodki, Schodki i po schodkach...
 - i wiele, wiele więcej!
- Dzięki, Czytelniku, za Twoją cierpliwość do naszych tekstów. Widzimy się już za miesiąc!