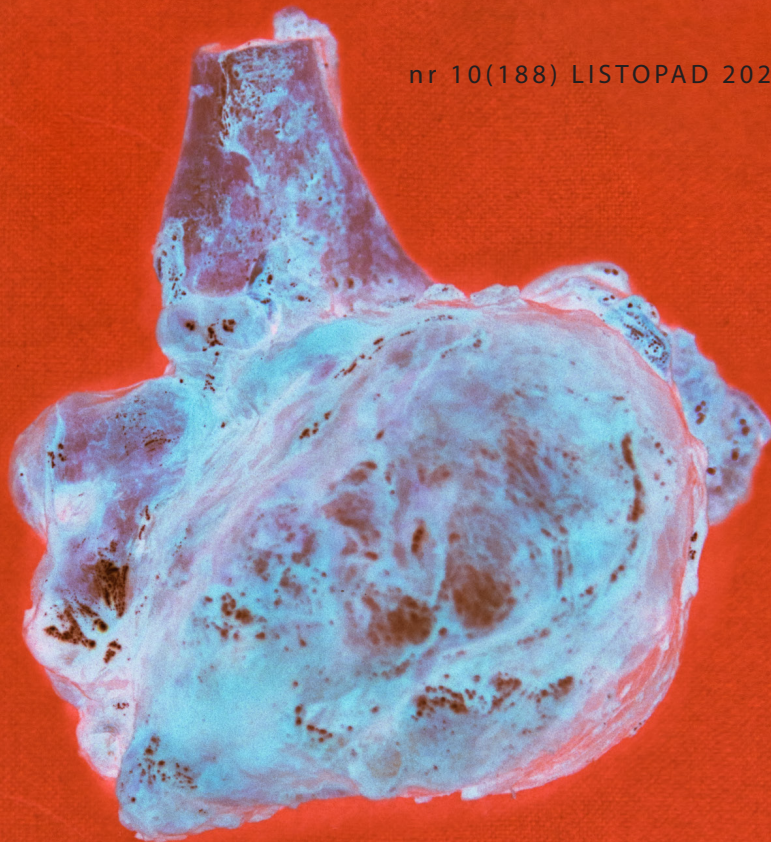




# MIŁODY MEDYK

MIESTECZNIK STUDENTÓW UMB

nr 10(188) LISTOPAD 2022



## Ogłoszenia drobne

Młoda, szczupła szukam mężczyzny z grupą krwi Rh+ i obiema nerkami, zdolnego do poświęceń.

Porządna dziewczyna bez nałogów, lat 24 pozna mężczyznę z co najmniej dwucyfrowym stanem konta. Wybranek musi podzielać kompulsywną miłość do czekolady i mieć sprawne palce (do skręcania papierosów). Liczę, że na pierwszą randkę przyjedziesz po mnie limuzyną inną niż Solaris Urbino.

Student I roku poszukuje korepetycji z zakresu: prania, prasowania, sprzątanania, robienia kanapek.

LEO pozna LORĘ celem praktyki SCORA w ramach SCORE.

Ładna panna na wydaniu pozna ułożonego kawalera do wspólnej nauki anatomii.

Samotna studentka szóstego roku, amatorka kotów i wina pozna towarzysza życiowego. Wymagań brak. Wezmę, co dają.

Sprzedam Opla. Kontakt przez redakcję.

Młody, przeciętnej urody, trudnego charakteru, za kilka lat dobrze zarabiający, pozna młodą, chudą, wysoką o koniowatej twarzy i zimnym charakterze.

Jeśli chcesz dodać swoje ogłoszenie albo zainteresowało Cię któreś z wymienionych, napisz na [mlodymedyk.redakcja@gmail.com](mailto:mlodymedyk.redakcja@gmail.com).

Bez tytułu - Paint

Plik Widok



SZUKAMY GRAFIKÓW

**i redaktorów!**



# MŁODY MEDYK

M I E S I Ę C Z N I K S T U D E N T Ó W U M B

Listopad. Mi kojarzy się z jednym cytatem: "Nie wiem jak Wy, ale ja uwielbiam jesień. Za grzane wino, gorącą czekoladę, pachnący cynamonem dom. Za ciepłe koce i zaparowane okna. Za mgłę, która wita mnie rano. Za świeczki rozpalone nocą. Ale jesień to też smutek i rozpacz." Dla mnie to pierwsze kolokwia, pierwsze radości, a może rozczarowania. To coniecowa piwniczka, Spotkanie Pod Schodkami, a potem Schodki. To długie senne wieczory, kiedy zasypiam na "Patologii" Robbinsa albo teraz dla odmiany na "Farmakologii" Korbuta. To lampki, które zawieszam w pokoju i pachnące świeczki. To moja ulubiona zimowa herbata ze świeżym imbirem i goździkami. To strugi deszczu płynące po oknie i przeskakiwanie przez kałuże, kiedy wracam z zajęć. Listopad jest słodko-gorzki. Gdyby miał smak, smakowałby jak cynamon. Dodany do pulchnych drożdżówek, z kremowym masłem i lukrem, jest obłądny. Zjedzony sam, staje się gorzki i nie do zniesienia. Jeśli skupimy się na długich, ciemnych wieczorach i tym, że jest tak okropnie, a lato powinno wrócić - będzie gorzko. Jeśli otoczmy się ludźmi, których kochamy, postaramy się myśleć pozytywnie to w sercu będzie słońce. Wtedy zobaczymy je wszędzie nokoło. Choć nie zawsze jest to łatwe. Ale taki właśnie jest ten numer. Jest śmieszny felieton, który zabierze Was na lotnisko w tureckiej Antalyi. Są zawody wspinaczkowe w sekcji wspinaczki, do której możecie dołączyć, aby pokonać jesienny marazm i zamiast niezdanego kolokwium, zacząć bać się zlecenia ze ścianki. Są dobre przepisy w "Diecie studenta", porady od kosmetologa, wywiad o rozwoju naukowym, opisy kół naukowych czy tekst o depresji. Jest słodko, ale jest też realistycznie-czasem gorzko. Owińcie się ciepłym kocem, z kubkiem parującej herbaty (albo kawy, jeśli czeka Was zarwana nocka nad książkami) i przeczytajcie!



Ściskam Was ciepło!

*Róża Maria Huszcza*

Redaktor Naczelna

## Spis treści

- 4-6 Rozmowa z Mateuszem Zarzeckim
- 6 Lotnisko w Antalyi
- 7-10 Koła Naukowe
- 11 Akademickie oblicza depresji
- 12-13 Dieta Studenta
- 13 Zawody wspinaczkowe
- 14 Mity na temat skóry
- 15 Różowy Październik

.....  
Autorem okładki jest Larys Lubowicki  
.....

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

**Redaktor naczelny:** Róża Maria Huszcza  
**Zastępca:** Jakub Aleksiejuk  
**Sekretarz:** Natalia Olszewska  
**Dyrektor Korekty:** Magdalena Burel  
**Zespół Social Media:** Wiktoria Żakowicz  
**Redaktorzy:** Wiktoria Maria Izdebska, Marta Państwaska, Natalia Olszewska, Piotr Walicki, Łukasz Danielski, Miłosz Nesterowicz, Anna Michalska, Jakub Aleksiejuk, Magdalena Domin  
**Korekta:** Natalia Olszewska, Agnieszka Ruczaj, Katarzyna Pikora, Karolina Niedzielska, Karolina Lewko, Zuzanna Józwiak, Joanna Han, Ewelina Wojciechowska, Izabela Demianiuk, Patrycja Mościcka, Zofia Kotula, Karolina Pędzich  
**Zespół graficzny:** Katarzyna Pietranis, Karolina Sabczewa, Marta Lewicka, Piotr Depta, Larys Lubowicki  
**Poprawki graficzne:** Marta Państwaska, Kinga Danowska-Idziok, Katarzyna Pietranis, Magdalena Domin  
**Skład i druk:** On-Studio

**Siedziba Główna Redakcji:** Dom Studenta Nr 1,  
ul. Akademicka 3, 15-267 Białystok  
**Kontakt:** tel. 518 216 445 (Róża Maria Huszcza)  
**Facebook.com/mlodymedyk.umb**  
**mlodymedyk.redakcja@gmail.com**

## O doktoracie, kołach naukowych i medycynie mówi doktorant drugiego roku Szkoły Doktorskiej UMB, lekarz stażysta oraz członek Samorządu Doktorantów, MATEUSZ ZARZECKI

### Wróćmy do czasu, kiedy byłeś studentem. Brałeś udział w kołach naukowych?

Mateusz: Tak, przewinęło się koło przy Klinice Perinatologii, Zakładzie Farmakologii u profesora Hołowni, które bardzo dobrze wspominam i od którego zaczęła się moja przygoda z pracą naukową. I oczywiście koło przy Klinice Okulistyki, w której teraz robię doktorat.

### Zacząłeś od koła farmakologicznego. Domyślałem się, że na trzecim roku.

Mateusz: Tak.

### Jak uważasz, od którego roku studiów warto pójść do koła naukowego?

Mateusz: Powiedziałbym, że nawet od pierwszego, jeśli ktoś się zaangażuje i odnajdzie coś swojego. Są możliwości, bo jest koło anatomiczne i tym podobne więc pierwszy, drugi, trzeci rok myślę, że jest takim dobrym okresem, żeby się w ogóle rozeznać. Czy w ogóle interesuje nas świat nauki, bo nie wszyscy muszą być naukowcami.

### A co Ciebie skłoniło, żeby zacząć?

Mateusz: Nie było wcześniej koła z farmakologii, więc pomyśleliśmy ze znajomymi z roku, że fajnie byłoby coś zorganizować, że farmakologia będzie dobrym wstępem, bo na niej opiera się wiele zagadnień i przedmiotów. Słyszało się o konferencjach, wyjazdach, więc też chcieliśmy spróbować.

### Co zrobić jeśli ktoś nie wie co go interesuje? Jakie koło czy specjalizacja?

Mateusz: Wiele osób robi coś takiego, że uczestniczy w działaniu wielu kół na raz. Ale w moim przypadku to nie do końca się sprawdziło. Jeżeli zajmujemy się wszystkim...

### To nie zajmujemy się niczym.

Mateusz: Właśnie. Wtedy ciężko nam się w jakiś sposób ukierunkować. Takim dobrym odsiewem są zajęcia na konkretnych klinikach w trakcie studiów. Ale fajnie też poczytać czasopisma medyczne, można zacząć od „Medycyny Praktycznej” i zobaczyć, gdzie będzie ta ciekawość, ten „impuls”, żeby iść w tę stronę. I właśnie za tym trzeba iść, to taki pierwszy krok. Zawsze można też iść na dyżur z danej specjalizacji i zobaczyć, czy nam to odpowiada. Każdy ma już pewne predyspozycje do specjalizacji zabiegowych czy niezabiegowych.

### Jakie predyspozycje na przykład?

Mateusz: Jeśli ktoś lubi robić coś manualnie, działać naukowo w bardziej praktyczny sposób, to specjalizacje zabiegowe to fajna alternatywa. Jeśli wolimy pracę bezpośrednio z pacjentem,

prowadzenie długoterminowego leczenia, to np. interna, gdzie jest wiele podspecjalizacji i każdy może znaleźć coś dla siebie. Wiadomo, że każdy idąc na lekarski chce być kardiochirurgiem (śmiech), ale potem zobaczenie pracy na żywo wiele weryfikuje.

### Powiedziałeś wcześniej, że nie wszyscy muszą być naukowcami.

Mateusz: Oczywiście jest wielu wspaniałych specjalistów, którzy nie działają naukowo, bo to nie jest ich świat i to jest jak najbardziej zrozumiałe. Sztuką jest to, żeby osoba która chce, która ma potencjał i która jest zainteresowana tematem, była poprowadzona dalej. Bo samemu nie będziemy w stanie zacząć publikować od razu w „Nature” (śmiech), bo potrzebny jest ten mentoring. Możemy zasięgnąć porady u osoby odpowiedzialnej za dydaktykę w danej klinice, u opiekuna koła, starszych kolegów czy Studenckiego Towarzystwa Naukowego. Ale trzeba też dać coś od siebie, zrobić pierwszy krok. To oczywiście jest dodatkowa aktywność, ale jeśli jesteśmy tym zainteresowani, to się przeradza w pasję. Pogłębimy swoją wiedzę, swoje horyzonty. Ja każdemu bym doradził, żeby się nad tym zastanowił, bo naprawdę warto. Jest dużo konferencji, które rozwijają, bo poznajemy ludzi, którzy działają w podobnym zakresie i to jest bardzo ważne.

### Mówiłeś, że warto zacząć już od pierwszego roku działać w kole. Ja wracam pamięcią do swojego pierwszego roku, przerażenia anatomią, że zaraz nie zdam i pewnie ostatnią moją myślą było jakieś koło naukowe (śmiech). W takim razie jak ten strach przezwyciężyć?

Mateusz: Myślę, że warto zacząć od organizacji studenckich jak: IFMSA Poland, PTSE, AZS, chór, „Młody Medyk” czy PTSS, gdzie tak naprawdę gromadzą się ludzie, którzy robią coś więcej. Ja też spotkałem tam ludzi, którzy działali naukowo. Brali udział w BIMC-u, potem wyjeżdżali na konferencje zagraniczne czy krajowe. I to też jest taki impuls, że jeśli zadajesz się z osobami, które mają ambicje to z automatu wchodzi Ci w krew i zaczynamy mieć myśli, że porobiłoby się coś więcej. Co do strachu, ja też tak miałem (śmiech), ale to mija. Jest przeskok od nauki w liceum do tej na studiach, to normalne.

### Od czego zacząć pisanie pracy?

Mateusz: Od case report – studium przypadku. Idziemy na oddział do danej kliniki, pytamy czy jest jakiś ciekawy przypadek do opisanego i przy

pomocy opiekuna koła czy samego koła zaczynamy pisać.

### **A co zrobić jeśli ktoś chce zacząć, ma potencjał, ale punktem zaporowym jest dla niego angielski?**

Mateusz: Bardzo pomaga, kiedy zaczynamy czytać publikacje, tłumaczymy sobie słówka. Im więcej prac naukowych będziemy czytać, tym łatwiej będzie nam pisać samemu. Nasza uczelnia również organizuje takie kursy z języka angielskiego. Na naszej rodzimej konferencji BIMC prace są prezentowane po angielsku, co pozwala się sprawdzić i przełamać strach nie tylko przed obcym językiem, ale też przed wystąpieniami publicznymi. Nie ma lepszej metody, żeby swój angielski podciągnąć jak tylko mówić, pisać, czytać, bo każdy już jakieś podstawy ma. A co do pisania samej pracy, to zawsze można ją napisać po polsku i skorzystać z usług tłumacza, który jest biegły w akademickiej terminologii. To żaden problem czy wstyd.

### **Czy uważasz, że pisanie prac naukowych to taki wstęp do doktoratu?**

Mateusz: Oczywiście, tak właśnie było w moim przypadku.

### **Dlaczego warto iść na doktorat?**

Mateusz: Dla mnie, jak i dla wielu innych osób, celem jest aby wyspecjalizować się w pewnej dziedzinie, być autorytetem i wprowadzić innowacje, które pozwolą na polepszenie standardów diagnostycznych czy terapeutycznych. Myślę, że taki właśnie cel powinna mieć nauka.

### **Na doktoracie są dwie drogi. Szkoła Doktorska i droga eksternistyczna.**

Mateusz: Zacznę od tej na której jestem, czyli od Szkoły Doktorskiej. Można ją zacząć od razu po studiach i jest wspólna dla wszystkich specjalności, czyli dla lekarzy, lekarzy dentystów, fizjoterapeutów czy analityków medycznych itd. Trwa 4 lata i trzeba spełniać obowiązki wynikające z podpisanej wcześniej umowy. Są to: cykliczne pisanie prac przeglądowych, sprawozdań, 60 godzin dydaktycznych ze studentami w ciągu roku, zajęcia tj. angielski, biostatystyka czy zajęcia fakultatywne, które można sobie wybrać, np. z komunikacji interpersonalnej czy o tym jak pisać pracę.

### **Czy te zajęcia pochłaniają dużo czasu?**

Mateusz: Nie, my teraz ustawiliśmy je tak, że jest to jeden dzień w tygodniu. Nie koliduje to z pracą zawodową, bo odbywają się w godzinach popołudniowych.

### **Czy 4 lata doktoratu są obligatoryjne? Co w przypadku wyjazdu za granicę czy zajścia w ciążę?**



Mateusz: Doktorat można skończyć szybciej, jeśli ktoś się z tym wszystkim uwinie. Można go również przedłużyć, ale musi to być uzasadniony przypadek, tak jak mówisz, np. ciąża. Nie ma problemu, żeby ten doktorat przerwać i dokończyć później.

### **A co powiesz o doktoracie w trybie eksternistycznym?**

Mateusz: Na pewno jest krótszy, nie ma obowiązku zajęć ze studentami, jest taka sama rozprawa doktorska, ale istotną różnicą jest to, że jest płatny i jest to wydatek rządu kilkunastu tysięcy złotych. Dla porównania w Szkole Doktorskiej nie trzeba mieć własnego wkładu finansowego i dostaje się comiesięczne stypendium.

### **Jak wygląda rekrutacja na UMB?**

Mateusz: Polega na tym, że dostaje się punkty rekrutacyjne m.in. za prace naukowe i działalność naukową. Podczas rekrutacji są też dwa ustne egzaminy: egzamin z języka angielskiego i z przedmiotu, z którego realizuje się doktorat. U mnie była to okulistyka.

### **Jak wygląda egzamin z języka angielskiego?**

Mateusz: Mamy tekst naukowy do przeanalizowania i później na jego podstawie odpowiadamy na pytania i na pytania dotyczące naszego doktoratu.

### **To nie brzmi strasznie (śmiech).**

Mateusz: Zdecydowanie (śmiech).

## Jak wygląda wybór tematu doktoratu? Sami możemy go wybrać czy jest „narzucony z góry”?

Mateusz: To może działać w dwie strony. Jeśli jesteś czymś zainteresowana i znajdziesz promotora, to możesz z nim/nią przedyskutować swoje pomysły. Promotor Cię ukierunkuje, pomoże tak, aby ten pomysł był możliwy do zrealizowania, np. żeby było wystarczająco dużo materiałów, aby pisać na ten temat pracę. Można też zgłosić się do promotora, a on sam zaproponuje kilka tematów i wybieramy taki, w którym będziemy się czuć najlepiej.

## Czy trudno obronić pracę doktorską?

Mateusz: Ja jeszcze mam to przed sobą, ale myślę, że jeśli ktoś sumiennie wypełnia swoje obowiązki, to przez te parę lat robi się specjalistą w danym obszarze i nie będzie miał z obroną problemu.

## Krajowa Reprezentacja Doktorantów ostatnio przygotowała raport, aby oszacować kondycję psychiczną doktorantów. „Objawów stresu, lęku i depresji o różnym nasileniu doświadczą od 67% w przypadku lęku do 89% osób w przypadku stresu. Tylko 27% nie doświadczą żadnych objawów depresji. Objawy ciężkiej depresji ma 12,6%, a bardzo ciężkiej 31,4%.” Jak się do tego odniesiesz? Jak to wygląda na naszej uczelni?

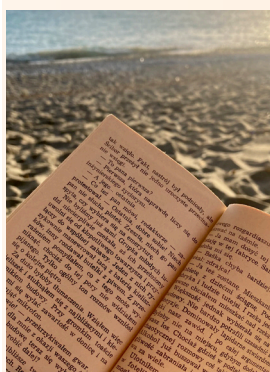
Mateusz: Doktorat na pewno może być obciążający psychicznie. To duże brzemię, które bierze się na siebie, ale tego trzeba być świadomym. Niestety realia nauki w Polsce są bardzo smutne. Trudno żyć z samej nauki, nie ukrywamy, ten

temat jest bardzo ciężki. Jest również duży poziom wypalenia zawodowego, bo ludzie biorą na siebie za dużo i chcą być we wszystkim najlepsi. Mamy pracę naukową, pracę zawodową i obowiązki rodzinne, które są priorytetem w tym wszystkim. Presja czasu, dużo deadline'ów i człowiek wpada w taką spiralę, z której czasem ciężko wyjść. Myślę, że trzeba sobie dobrze zaplanować czas. Te statystyki, o których mówisz, są bardzo smutne. Wsparcie psychologa powinno być dostępne zarówno dla doktorantów jak i dla studentów, czy pracowników uczelni. I tak jest właśnie u nas na UMB.

## Jedna z pań psycholog jest psychologiem dziecięcym. Ale jest.

Mateusz: Ktoś jest, ale to zdecydowanie wymaga rozwoju. Musimy dbać o nasze „mental health”, bo bez tego komfortu psychicznego nie będziemy mieć z tego doktoratu czy studiów przyjemności, i nie będzie nam to dobrze szło. Na samym początku musimy zadbać o siebie. Zdrowie psychiczne jest najważniejsze i jeśli nie zadbamy o nie, to posypie się wszystko. Dobry kontakt z rodziną, znajomymi, drugą połówką czy z kimkolwiek innym, kto jest naszą strefą komfortu. Trzeba ją mieć i o nią zadbać. Jeśli mamy problemy czy epizody depresyjne, to każda najmniejsza porażka czy niepowodzenie będzie olbrzymią przeszkodą, którą normalnie byśmy pokonali. Jeśli czujemy, że potrzebujemy pomocy, to trzeba po nią sięgnąć. To żaden wstyd, a może wiele zmienić w naszym życiu, bo w siebie, swój rozwój, pasję, swoje zdrowie i dobrostan psychiczny trzeba inwestować. Niekoniecznie na końcu.

ROZMAWIAŁA RÓŻA MARIA HUSZCZA



## Lotnisko w Antalyi, 11.50, 30 IX 2022

Siedzę tu już od godziny cholernie niewyspany. Dopijam Red-Bulla (sugarfree, dbajmy o zdrowie) kupionego w strefie bezcłowej. Kosztował mnie 30 złotych.

Nigdy nie rozumiałem działania stref bezcłowych. W teorii, wyjęte spod jurysdykcji fiskalizmu jakiegokolwiek państwa, mają być tańsze. W praktyce są dużo droższe. Nawet używki, w większości świata obłożone podatkiem, akcyzą, podatkiem od akcyzy, podatkiem od podatku i podatkiem od podatku od podatku, są – uwaga – tak samo drogie. Nic z tego nie rozumiejąc, siadam do lektury.

Przeoglądam PDFa Farmakologii Korbuta – wszystkie książki przeczytałem na czasach, a tylko to wygrzebałem na dysku. Znaczący plan zagospodarowania przestrzennego dla wsi Olmonty – Zachód, gmina Juchnowiec Kościelny. Ekscytujące. Lotniskowe Wi – Fi

oczywiście nie działa, a transmisja danych w roamingu kosztuje 30 zł za megabajt.

W sumie przyda się powtórzyć przed stażem leki nasercowe, bo – mówiąc uczciwie – nigdy ich nie rozumiałem. Odrywam się na chwilę od ACE-inhibitorów, podnoszę wzrok znad komputera. Analizuję twarze ludzkie. Dwa rzędy krzeseł dalej jakaś blondynka ziewa. Rząd dalej trójka – mniej więcej mojego wieku – o czymś rozmawia, co chwilę gromko wybuchając śmiechem. Dwóch panów w wieku późnośrednim zapija strach przed lotem whiskey ze strefy bezcłowej.

W pewnym momencie w tłumie zapada konsternacja. Wszyscy patrzą w stronę źródła zagrożenia. Są przerażeni. Szukają drogi ucieczki, choć dobrze wiedzą, że jej nie ma. Że będą musieli zmierzyć się z przeznaczeniem. Ich twarze nagle bledną ze strachu. Niektórzy szukają pocieszenia w swoich bliskich, samotni podróżni szukają go w oczach obcych. Sam myślę o moim nieszczęsnym losie. To koniec. Nie ma nadziei.

Do oczekujących na lot podszedł młody ojciec z dwuletnim, płaczącym dzieckiem w spacerówce.

JAKUB ALEKSIEJUK

## ■ SKN przy Klinice Psychiatrii UMB

### Czym się zajmujemy?

Koło jest otwarte na wiele aktywności w zależności od chęci uczestników:

1. Dyżury w klinice psychiatrii i psychiatrii dziecięcej dające dostęp do poznawania różnych zagadnień, schorzeń i zaburzeń psychicznych oraz szlifowanie zdolności miękkich (zbieranie wywiadu) oraz obserwacji objawów;
2. Wspólne prezentacje wybranych zagadnień z zakresu psychiatrii. Chętni uczestnicy mogą opracować interesujące ich tematy oraz dyskutować z członkami koła, omawiając i rozwijając tematy zawarte w prezentacjach
3. Prace przeglądowe, których temat zależy od inwencji twórczej uczestników. Prace badawcze na temat schizofrenii i choroby afektywnej dwubiegunowej. Niezależnie od Twojego roku studiów możesz uczestniczyć w pisaniu tych prac, realizując swoje kreatywne pomysły.
4. Jeżeli chcesz się przekonać, czy to koło jest w kręgu Twoich zainteresowań, możesz pojawić się u nas w charakterze wolnego słuchacza.

Każdy może poświęcić się temu, co najbardziej go interesuje. Nie wymagamy uczestnictwa we wszystkich aktywnościach.

■ **Koło naukowe SKN Apex** działa od 2011r. przy **Zakładzie Chirurgii Stomatologicznej**. Powstało z inicjatywy studentów i dr n.med. Bożeny Antonowicz.

Apex zrzesza młodych entuzjastów kleszczy, dźwigni i znieczuleń oraz wszystkich chętnych chcących realizować się w pracy naukowej z zakresu Chirurgii Stomatologicznej.

Koło ma 37 członków aktywnie uczestniczących w zabiegach, doskonalących swoje umiejętności praktyczne z zakresu chirurgii stomatologicznej oraz umiejętności interpersonalne niezbędne do pracy z pacjentami. Doświadczona kadra specjalistów z zakresu Chirurgii Szczękowo-Twarzowej i Chirurgii Stomatologicznej: opiekun koła dr n.med. Katarzyna Litwin, lek. dent. Aleksandra Zachara, lek. dent. Łukasz Woźniak oraz kierownik zakładu dr n.med. Bożena Antonowicz opiekujący się naszym kołem służą pomocą i radą nie tylko w sprawach dotyczących praktyk zabiegowych,

■ **Koło przy Klinice Neurochirurgii** to jedno z najmniej zatłoczonych kół na naszym uniwersytecie. Zainteresowanie specjalizacjami zabiegowymi z roku na rok maleje, co też przekłada się na liczebność koła. W ramach działalności można znacznie poszerzyć swoją wiedzę, jak i przekonać się czy ta specjalizacja, którą każdy z nas rozważał przynajmniej przez moment, jest właśnie dla



### Jak często i gdzie odbywają się spotkania?

2 razy w miesiącu w Klinice Psychiatrii lub na Wydziale Nauki o Zdrowiu. Informacja zawsze jest podawana na grupie na Facebooku.

### Kto jest opiekunem koła, oraz przewodniczącym?

Opiekunem koła jest doktor Daniel Zalewski, otwarty na współpracę wieloletni specjalista z olbrzymim doświadczeniem klinicznym.

Przewodniczącym został w tym roku Rafał Marecki, student VI roku, pasjonat psychiatrii.

Wszystkich chętnych zapraszamy do kontaktu.

Rafał Marecki na Facebooku

Grupa na Facebooku: SKN przy Klinice Psychiatrii UMB

**ŁUKASZ DANIELSKI**



ale również merytorycznych na temat pracy naukowej.

Wszystkich chętnych chcących dołączyć do koła naukowego Apex serdecznie zapraszamy do kontaktu przez naszą stronę Fb „SKN APEX przy Zakładzie Chirurgii Stomatologicznej UMB”, wizytę w zakładzie Chirurgii Stomatologicznej

niego. Na spotkaniach omawiamy przeróżne zagadnienia kliniczne. Nie brakuje także uczestnictwa w zabiegach na sali operacyjnej. Dodatkowo Koło umożliwi stawianie pierwszych kroków w kierunku działalności naukowej pod postacią pisania prac, jak i uczestnictwa w konferencjach.

**AUTORZY: KACPER PROKOP I ALEKSANDRA GIBA**

## ■ **Studenckie Koło Naukowe przy Zakładzie Bromatologii UMB**

Działalność w Studenckim Kole Naukowym przy Zakładzie Bromatologii UMB umożliwia nie tylko pogłębianie wiedzy teoretycznej z zakresu tematycznego koła, ale również zapoznanie się z pracą w laboratorium analizy żywności i zdobywanie praktycznych umiejętności.

Realizowana przez nas tematyka naukowa dotyczy m.in. badania jakości produktów spożywczych i suplementów diety, oceny wpływu nawyków żywieniowych na parametry biochemiczne organizmu oraz poszukiwania wśród substancji pochodzenia naturalnego związków o potencjalnych właściwościach przeciwnowotworowych (badania in vitro).

W profilu praktycznym koła zawiera się przeprowadzanie ankiet i wywiadów żywieniowych, badanie stanu odżywienia organizmu, przygotowywanie prób i oznaczanie w nich zawartości składników odżywczych, mikro- i makroelementów oraz pierwiastków toksycznych.

Dzięki pogłębieniu wiedzy teoretycznej i praktycznej, mamy możliwość pisania artykułów, udziału w konkursach i prezentowania wyników badań na konferencjach naukowych. Działalność w Kole jest świetną okazją na stawianie swoich pierwszych kroków w karierze naukowej - wielu członków naszego Koła realizuje dalej swoje ambicje, pisząc doktoraty.

Koło Naukowe przy Zakładzie Bromatologii ma charakter interdyscyplinarny, ponieważ mogą działać w nim Studenci wszystkich kierunków każdego z trzech Wydziałów naszego Uniwersytetu, a tryb pracy polega na indywidualnym podejściu do Studenta. W zależności od rodzaju prowadzonych badań, Członkowie Koła pracują samodzielnie lub w grupach. Dowodem aktywności Członków Koła jest dorobek naukowy, który w ciągu ostatnich 5 lat obejmuje: 14 artykułów naukowych (IF=53,909) i 40 streszczeń zjazdowych (a w tym 11 nagrodzonych). Ponadto w rankingu Studenckich Kół Naukowych trzykrotnie stawaliśmy na podium.

Jeżeli, oprócz zajęć obowiązkowych, chcecie spróbować jeszcze bardziej rozwijać się naukowo, to warto zapisać się do Koła Naukowego już po pierwszym roku studiów (my działamy nawet w wakacje). Aby dołączyć do Koła, należy umówić się emaliowo na rozmowę z Opiekunem Koła (renata.markiewicz-zukowska@umb.edu.pl).

Po więcej informacji zapraszamy na naszą stronę internetową [https://www.umb.edu.pl/s,10199/Kolo\\_Naukowe](https://www.umb.edu.pl/s,10199/Kolo_Naukowe)

Przygotował:

Jakub Perkowski - Przewodniczący Studenckiego Koła Naukowego przy Zakładzie Bromatologii UMB

### **Kontakt:**

Kierownik Zakładu Bromatologii UMB:  
dr hab. n. farm. Katarzyna Socha, katarzyna.socha@umb.edu.pl

### **Opiekun Koła:**

dr hab. n. farm. Renata Markiewicz-Żukowska,  
renata.markiewicz-zukowska@umb.edu.pl

### **Przewodniczący Koła:**

Jakub Perkowski, perkowski.kuba@wp.pl



*Fot.: Nagrodzeni za najlepsze wystąpienia ustne w różnych sesjach tematycznych Członkowie Koła (Martyna i Jakub) i Doktorantka - wcześniej Członek Koła (mgr Monika Grabia) oraz Opiekun Koła (dr hab. Renata Markiewicz-Żukowska)*





■ Jako **Studenckie Koło Naukowe przy Klinice Kardiologii Inwazyjnej** pod opieką dr. hab. n. med. Marcina Kożucha, dr. n. med. Łukasza Kuźmy oraz lek. Pawła Muszyńskiego zajęliśmy w poprzednim roku akademickim I miejsce w rankingu kół w kategorii choroby wewnętrzne. Jest to dobre odzwierciedlenie zaangażowania, dzięki któremu nasi członkowie zdobywali liczne nagrody za działalność naukową na konferencjach. W pracach badawczych skupiamy się głównie na części zabiegowej, ale nie zapominamy o bardzo istotnej części kardiologii – prewencji. Dzięki dyżurom, w których uczestniczą nasi członkowie, możemy doskonalić umiejętności badania podmiotowego



i przedmiotowego oraz wykorzystać wiedzę z warsztatów EKG i ECHO, które również są nieodłącznym elementem działalności Koła. Zachęcamy do dołączenia przez kontakt z przewodniczącym lub członkami koła.

■ **(B)PIDSA stands for Białystok Pediatric Infectious Diseases Student Association**, the extracurricular student circle, which is led by Dr. Kacper Toczyłowski and Dr. Dawid Lewandowski from the Department of Pediatric Infectious Diseases in the University Children's Teaching Hospital in Białystok.

This scientific group brings together students from both the English and Polish divisions who share an interest in further expanding their knowledge outside the scope of the university curriculum in both pediatrics and infectious diseases. Along with insightful seminars led by both doctors on these topics, we are all encouraged to delve into our own medical research and prepare case report presentations for future meetings. These monthly meetings are exclusively in English, allowing everyone to communicate with ease, improve their medical terminology, and practice presentation skills in an open and supportive environment. Each presentation is instructed to be interactive, allowing listeners to ask questions as we go and training the presenter to anticipate and answer questions on the spot. This unique opportunity gives every student the possibility to prepare for any future conferences one may want to participate in. Furthermore, these gatherings are complemented by frequent

“Meet the Expert” sessions where pediatric specialists from the Children's Hospital offer to share their knowledge on intertwined cases or give insight into their field and work experience, giving students a behind the scenes to other pediatric departments.

In recent years, members of our research circle published their considerable results online or in person at medical congresses, such as the Białystok International Medical Congress (BIMC) and the European Society of Pediatric Infectious Diseases (ESPID). This gave each student the chance to share their new knowledge with students and other researchers, as well as further expand their professional network and connect with minds from all over the world. It is safe to say that the efforts of (B)PIDSA are shaping the minds responsible for the future of medicine.

This year, the single most important goal of our student circle will be to introduce students into writing their own scientific articles by teaching fundamental analyzing strategies and methods that will provide an essential understanding of scientific writing. Furthermore, students will be welcomed again to actively participate in shifts and ward rounds at the Department of Pediatric Infectious Diseases.

■ **Studenckie Koło Naukowe przy Klinice Medycyny Ratunkowej** sięga historią do pierwszych pokoleń ratowników medycznych wykształconych na UMB. Jednak nie tylko ratownicy, ale i przyszli lekarze oraz pielęgniarki znajdują tutaj swoje miejsce. Bierzymy udział w wielu wydarzeniach z ramienia uczelni oraz współpracujemy z WSPR Białystok. Jedną z takich akcji był IV Podlaski Rajd Ratowniczy, gdzie wcieliśmy się w rolę pozorantów oraz sędziów czasowych. Możliwość obserwacji doświadczonych ratowników w niecodziennych sytuacjach była motywująca oraz zachęcająca do zagłębiania wiedzy z zakresu medycyny ratunkowej. Dodatkowo dzięki naszej opiekunce - doc. Wojewódzkiej - mamy możliwość uczęszczania na SOR, gdzie wiedzę teoretyczną zamieniamy w praktykę. Nie

tylko się szkolimy, ale nabytą wiedzę przekazujemy innym, na przykład poprzez udział w dniach otwartych uczelni wyższych w II LO w Białymstoku, naukę RKO na Stadionie Miejskim w Białymstoku, dni otwarte UMB. Mieliśmy okazję pełnić funkcję sędziów podczas ponadpodstawowych zawodów z pierwszej pomocy w VIII LO w Białymstoku. Ostatnim naszym sukcesem był udział w ogólnopolskim wydarzeniu pt. „Cisnę Klatę”, gdzie nakręciliśmy filmik promujący RKO. Powyżej wymienione wydarzenia są tylko załączkiem całości działań prowadzonych przez nasze koło. Chcesz dowiedzieć się więcej lub po prostu do nas dołączyć? Przyjdź na najbliższe spotkanie, które odbędzie się 15.11.2022 o godzinie 19:00 na WNoZ- sala 2.14. Czekamy właśnie na Ciebie!

### ■ SKN przy Klinice Okulistyki

- Masz dość Kół Naukowych, które działają tylko na stronie naszego Uniwersytetu?
- Chcesz robić coś więcej niż prace na BIMCa?
- A może w ogóle nie interesuje Cię aspekt naukowy?

Jeżeli tak, przyjdź na spotkanie\* w sali seminaryjnej kliniki.

Mamy coś dla każdego:

- Dyżury, na których podpieranie ściany to nie codzienność, a raczej efekt zmęczenia po pozostaniu do około 4 nad ranem (polecam zostawać długo).
- Prawdziwe naukowe dyskusje na aktualne i sporne tematy. Prowadzimy je w formie debat oksfordzkich na każdym spotkaniu koła.
- Prowadzenie badań i pisanie publikacji (niby klasyka, ale tutaj działa to trochę inaczej – raczej preferujemy przejście od projektu, przez bioetykę aż do publikacji, tak jak to wygląda w prawdziwym życiu naukowca)

- Przypadki kliniczne – może obito Ci się o uszy (albo raczej rzuciło w oczy) coś takiego jak Konferencja „Zobacz Chorobę”? – Stworzyliśmy ją od zera i póki co udało się zorganizować dwie edycje. Od ubiegłego roku pomagają nam koleżanki i koledzy z SKN Laryngologii.

Opiekunem jest doktor Emil Saeed – zabiegany gość, ale koło to jego oczko w głowie (jak przystało na okulistę).

Poza doktorem jest też cała ekipa rezydentów, zwykle byłych członków koła – to tworzy bardzo przyjemne community – raczej z większością szybko przejdziecie na „Ty”, co umili wspólne dyżury.

Przyjdź na nasze spotkanie i przekonaj się sam, że okulistyka da się lubić, a dłubanie w oczach nie jest wcale takie straszne!

\*Więcej informacji u przewodniczącego kończącego swoją kadencję – Michał Okruszko na messengerze.

Ps. Nie piszcie „Dzień Dobry Panie Doktorze” – nie jestem taki stary :).

Cześć wszystkim!

Nazywam się Klaudia Czorniej i jestem studentką V roku fizjoterapii. Obecnie działam w trzech kołach naukowych na naszym uniwersytecie, a mianowicie: w Studenckim Kole Naukowym przy Klinice Rehabilitacji Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku, Studenckim Kole Naukowym Wolontariuszy Medycznych przy Zakładzie Zintegrowanej Opieki Medycznej oraz w Studenckim Kole Naukowym przy Klinice Rehabilitacji Dziecięcej z Ośrodkiem Wczesnej Pomocy Dzieciom Upośledzonym „Dać Szansę”, którego jestem przewodniczącą. Działalność w kołach naukowych pozwoliła mi na poszerzenie wiedzy nie tylko z zakresu fizjoterapii, ale również ogólnie pojętej medycyny, poznanie nowych osób i rozwinięcie umiejętności pracy w grupie.

W ramach praktycznej pracy kół zajmujemy się badaniem pacjentów z różnymi chorobami, najczęściej z dystrofiami mięśniowymi oraz rdzeniowym zanikiem mięśni (SMA). Co więcej, bierzemy udział w licznych konferencjach naukowych. Sama kilkakrotnie miałam okazję uczestniczyć w konferencjach zarówno jako prelegent, jak i słuchacz. Praca w kole umożliwia również pisanie i publikację artykułów naukowych. Ja uwielbiam pisać, aktualnie jestem autorką 34 publikacji naukowych opublikowanych w monografiach oraz czasopismach naukowych. Aktywne działanie w kołach naukowych jest naprawdę bardzo rozwijające, dlatego z całego serca zachęcam Cię do tego! Jeżeli chciałbyś dołączyć do koła, ale wciąż masz wątpliwości, to skontaktuj się ze mną, chętnie odpowiem na nurtujące Cię pytania. Do zobaczenia :)

■ SKN przy Klinice Pediatrii, Reumatologii, Immunologii i Chorób Metabolicznych Kości to organizacja studencka pod kierownictwem prof. dr hab. n. med. Jerzego Konstantynowicza, założona przez Justynę Młyńczyk w roku akademickim 2015/16, której przewodniczyła przez kolejne trzy lata. Następnie funkcję tę pełnili: Sebastian Wołęjszo (2019/20- 2020/21) i Magdalena Cholewińska (2021/22). Aktualnie funkcję przewodniczącej objęła Ewa Arasymowicz. Opiekunką Koła jest dr n. med. Maria Jolanta Piotrowska- Depta.

Nasze Koło skupia się na działalności naukowej oraz przede wszystkim na praktycznym podejściu do pacjenta, doskonaleniu umiejętności badania podmiotowego oraz przedmiotowego i rozwijaniu

umiejętności miękkich podczas pracy z pacjentem. U nas macie szansę nauczyć się praktycznego przygotowania do zawodu. Na dyżurach każdy chętny ma okazję zebrać wywiad i zbadać pacjentów, przedyskutować ciekawe przypadki kliniczne, wykorzystać zdobytą wiedzę teoretyczną w praktyce.

Jednym z osiągnięć naszego Koła, było zorganizowanie Konferencji Pediatrycznej “Pediatria po studencku” w kwietniu 2019 r., której z przyczyn epidemiologicznych nie udało się kontynuować. Planujemy jednak zorganizowanie kolejnej edycji w roku 2022/23.

Gorąco zachęcamy, wszystkich zainteresowanych pediatrią i nie tylko, o dołączenie do naszej organizacji! Czekamy na Was!

# Akademickie oblicza depresji

## Historia wzięta z życia ...

Zbliża się deadline kolejnego zadania. Być może jednego z ważniejszych, jakie przed Tobą postawiono. Ale Ty nie masz siły. Nie tylko na to zresztą. Nie masz siły na nic i nawet podniesienie się z łóżka obarczone jest znacznym wysiłkiem. Od tak zwanych "życzliwych" słyszysz, że nie tego się po Tobie spodziewali i że właśnie zawodzisz ich nadzieje. Kiedy próbujesz powiedzieć, jak Ci trudno, przywołują tę słynną grupę osób, które mają gorzej, a jednak sobie jakoś radzą. I to znacznie lepiej od Ciebie.

## ...i z kryteriów diagnostycznych

Depresja jest chorobą charakteryzującą się występowaniem specyficznych objawów przez co najmniej 2 tygodnie (!). Nie mów więc, że w weekend dopadła Cię depresja. Wiem, że to często żarty i nikt nie ma niczego złego na myśli, ale wyobraź sobie, że gdzieś w tym śmieszkowaniu stoi osoba z depresją. Słucha i czuje się jeszcze bardziej niezrozumiana.

Do symptomów depresji należą przede wszystkim obniżony nastrój, zmniejszenie zainteresowania niemal wszystkimi czynnościami i/lub związanego z nimi uczucia przyjemności. Obserwujemy także zwiększone lub zmniejszone łaknienie, problemy ze snem (bezsenność lub zwiększona senność) i podniecenie lub spowolnienie ruchowe. Chorzy odczuwają często zmęczenie, doświadczają trudności w skupieniu się oraz mają poczucie winy i bezwartościowości. Najbardziej niebezpiecznym objawem depresji są myśli samobójcze, które mogą prowadzić do podjęcia próby samobójczej i skutecznego odebrania sobie życia.

## Brzmi znajomo? Pozwól sobie pomóc

Możliwości uzyskania pomocy jest kilka. Pierwsza z nich to konsultacja z lekarzem psychiatrą (nie jest konieczne skierowanie) i/lub psychologiem czy psychoterapeutą (na NFZ potrzebne jest skierowanie, które można uzyskać od lekarza rodzinnego lub psychiatry). Listę ośrodków świadczących te usługi na NFZ znajdziesz np. na stronie swiatprzychodni.pl. Pamiętaj, że wielu specjalistów (szczególnie tych świadczących usługi prywatnie) przyjmuje także online.

Istnieją także opcje doraźnej pomocy, których propozycje znajdziesz poniżej.

## Telefony zaufania

Poniżej kilka bezpłatnych linii pomocowych. Telefon zaufania jest dobrą opcją dla tych, którzy z różnych względów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem.

- 116 123 - kryzysowy telefon zaufania dla osób dorosłych, działa codziennie w godzinach 14.00 - 22.00
- 800 70 22 22 - Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym, działa 24 godziny na dobę, na stronie centrumwsparcia.pl dostępny jest także czat, kontakt mejlowy oraz aplikacja mobilna z bazą teleadresową instytucji pomocowych
- 800 108 108 - telefon wsparcia dla osób po stracie i w żałobie prowadzony przez Fundację Nagle Sami, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00 - 20.00

## Ośrodki Interwencji Kryzysowej (OIK)

Zadaniem OIK jest podejmowanie interwencji w stanach kryzysu, zarówno przewlekłego, jak i nagłego, a bezpłatnej pomocy udzielają tam zarówno psycholog i pedagog, jak też prawnik czy pracownik socjalny. W Białymstoku taki ośrodek mieści się przy ul. Włókienniczej 7 i mogą z niego przez całą dobę korzystać mieszkańcy naszego miasta, doświadczający np. przemocy domowej, będących w żałobie czy zmagający się z długotrwałą chorobą lub poczuciem bezradności. W województwie podlaskim OIK funkcjonuje również w Łomży (ul. Wojska Polskiego 161, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 - 18.00).

## Psycholog na uczelni

Pomoc psychologiczną można uzyskać także na UMB. Aby się zapisać, należy skontaktować się telefonicznie:

- mgr Katarzyna Filkiewicz - tel. 507 298 843
- mgr Marta Węcek - tel. 531 572 361

Jeśli więc czujesz, że Twoje funkcjonowanie się pogorszyło, nie bój się prosić o pomoc! To żaden wstyd, a wręcz przeciwnie - wyraz troski o siebie.

**AGNIESZKA RUCZAJ**

# Dieta studenta

Zastanawialiście się może, jak pogodzić życie studenta i zdrowe odżywianie?

Życie studenta opiera się najczęściej na mocno napiętym grafiku – od miliona zajęć na uczelni, zaliczeń, egzaminy przez życie towarzyskie, realizowanie pasji, po dorywczą pracę... i dni lecą jak szalone.

Tyle obowiązków... więc któżby myślał jeszcze o przygotowywaniu jeszcze jakichś zdrowych posiłków. Otwierasz rano oczy i myślisz „zjadłbym coś”, zaglądasz do lodówki, a tam pustki, bo przez wczorajszą imprezę zapomniałeś zrobić zakupów... Chwytasz za kubek kawy lub energetyka i pędzisz na uczelnię, bo zaraz zaczyna się anatomia...

Albo: budzisz się i nie chce ci się po prostu nic robić, a jak już zrobisz, to są to tosty z serem żółtym i ketchupem, ale czy na dłuższą metę jest to dobre? Oczywiście, jeśli nie zjesz, to odczuwasz głód i totalny brak energii. Brak śniadania skutkuje chociażby bólami głowy, rozdrażnieniem i w efekcie obniżeniem koncentracji, co przekładać się może na gorsze wyniki w nauce. Ale niestety, same tosty z serem bez żadnego kawałka warzywa nie dostarczą Twojemu organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin.

Jak wszyscy doskonale wiemy, student ma ograniczony budżet i stara się jak najbardziej przyszczędzić, a zdrowe odżywianie kojarzy się zwykle z czymś, w co trzeba mocno inwestować.

Otóż nie! Podjadanie niezdrowych przekąsek, częste spożywanie posiłków typu fast-food i produktów gotowych, a do tego mała ilość warzyw i owoców, wybieranie słodkich napojów gazowanych zamiast wody, alkohol wieczorami... z takiego odżywiania wbrew pozorom może zebrać się nawet większa sumka, niż za cały dzień zdrowego jedzonka. Tracisz drobniaki w automatach na bezwartościowe przekąski, a wystarczy, że zaczniesz regularnie (4-5 razy dziennie) spożywać posiłki, czym uregulujesz swój apetyt i przestaniesz podjadać, co przyniesie korzyści zarówno Tobie, jak i Twojej kieszeni.

Pełnowartościowe posiłki można komponować w bardzo prosty i niedrogi sposób. A co to znaczy pełnowartościowe? Oznacza, że powinny zawierać węglowodany, białka i zdrowe tłuszcze, składniki mineralne i witaminy.

Węglowodany: dzielimy na proste (wspomniane wyżej owoce) oraz złożone (wszelkiego rodzaju kasze, makarony, ryże, ale także ziemniaki, płatki owsiane, ryżowe itp.)

Białko: najczęściej pomijany makroskładnik u wielu osób. Zarówno białko zwierzęce (mięso,

ryby, jaja) i roślinne (strączki, tofu) powinno być brane pod uwagę.

Tłuszcze: oliwa, oleje, pestki, nasiona, orzechy, tłuste ryby.

Składniki mineralne i witaminy: powyższe oraz owoce i warzywa.

Zadbanie o rozwój dobrych nawyków przyniesie lepsze samopoczucie teraz, a w przyszłości organizm nam za to podziękuje, gdyż nie będzie narażony na ryzyko niedoborów, z czym wiąże się chociażby wypadanie włosów, łamliwe paznokcie lub chorób dietozależnych takich jak nadciśnienie, otyłość, zaburzenia lipidowe. Ale przejdźmy do rzeczy!

Zastosuj chociaż kilka z poniższych rad i poczuj zmianę:

1. Kupuj sezonowe warzywa i owoce – są tańsze i świeże przez co mają najwyższą wartość odżywczą; aktualnie króluje dynia, buraki, brokuł, kalafior, gruszki, śliwki, jabłka.
2. Wybieraj mrożone mieszanki warzyw, są stosunkowo tańsze; nie musisz wybierać warzyw, które są aktualnie w wyższej cenie, są tak samo zdrowe!
3. Zaplanuj dzień wcześniej posiłki na kolejny dzień i zabierz je ze sobą, może być to chociażby bułka pełnoziarnista z szynką i warzywami + jogurt proteinowy.
4. Gotuj większe porcje od razu, pomoże Ci to zaoszczędzić czas i pieniądze. Pozostałą część można wykorzystać w innym przepisie lub zostawić na kolejny dzień, a nawet zamrozić, aby wykorzystać później.
5. Nie jedz na mieście, przeznacz te pieniądze na żywność wyższej jakości.
6. Nie zawsze musisz jeść mięso, które, nie ukrywajmy, swoje kosztuje. Możesz je zastąpić roślinnym źródłem białka np. fasolą, ciecierzycą, tofu albo jajkami czy tuńczykiem z puszki.
7. Przygotowuj szybkie koktajle w ramach posiłku, wystarczy, że poszczególne składniki wrzucisz do blendera i zmiksujesz. Przykładowo możesz użyć:
  - Banana
  - szklankę mleka lub jogurtu
  - łyżkę masła orzechowego 100%
  - trochę cynamonu
  - łyżeczkę kakao
  - 3 łyżki płatków owsianych.

Taki koktajl przelej do butelki i weź ze sobą na uczelnię.

Szybkie, tanie i zdrowe śniadanie zajmuje dużo czasu? Nic bardziej mylnego. Jednym

z przykładów może być owsianka bananowa z masłem orzechowym.

Wystarczy zagotować niecałą szklankę mleka, 5 łyżek płatków owsianych, pokrojonego banana lub jabłko, dodać cynamonu do smaku, a po ugotowaniu dodać dużą łyżeczkę masła orzechowego\* lub łyżkę pestek słonecznika lub dyni. Pyszne i sycące śniadanko nie pozwoli Ci odczuć głodu przez kilka kolejnych godzin na uczelni, a co najważniejsze – jest szybkie! Już nie spóźnisz się na omawianie układu nerwowego na Twoim ulubionym przedmiocie ;)

\*500 g masła orzechowego 100% kosztuje w granicach 11 złotych, a wystarczy ci na kilka tygodni! Płatki owsiane lub jaglane w granicach 3-4zł za 500g!

Zwykła jajecznicza z pomidorem i szynką + chleb słonecznikowy lub żytni, a do smarowania serek kanapkowy zamiast drogiego masła również wypadnie idealnie.

Na obiadek po uczelni ugotuj makaron z pszenicy durum, podsmaż na oleju rzepakowym (tak, dobrze czytasz, nie potrzeba oliwy z oliwek) cebulkę, czosnek, dodaj pół piersi z kurczaka pokrojonej w kostkę lub tofu, wrzuc pół paczki mrożonego szpinaku, trochę mozzarelli light lub jogurtu/śmietany i ulubione przyprawy. W kilka chwil mamy elegancki makaron z kurczakiem i szpinakiem.

Jak widzisz, aby dostarczyć swojemu ciału pożytecznych składników, nie trzeba wydawać od razu miliona monet na wymyślne nasiona chia czy komosę ryżową. Wystarczy bazować na podstawowych, tanich składnikach, ale do tego jest właśnie potrzebna ta świadomość prostoty, z jaką można zbudować pełnowartościowy posiłek.

**JULIA FILIPOWICZ**

## Zawody wspinaczkowe

Kolejne zawody wspinaczkowe i kolejne wrażenia! 8 czerwca miłośnicy wspinaczki spotkali się ponownie, aby zmierzyć się ze ścianą i ze sobą nawzajem. Tym razem gościliśmy reprezentantów UMB i Politechniki Białostockiej. Tradycyjnie uczestnicy mieli do pokonania 12 dróg o różnym poziomie trudności: 9 na wędkę i 3 z asekuracją dolną.

Zawodnicy toczyli zawzięty bój z krawądkami i oblakami. Zadzierali nogi i wypierali się do góry ufając siłom tarcia. Zaskakiwali stopniem rozciągnięcia i siłą palców. Zdarzało się, że jednym słowem (oczywiście kulturalnym) wyrażali swoją dezaprobatę. A wszystko to przy aplauzie cudownej publiczności i odgłosach miarowego „dawaj, dawaj”.

Po pierwszych eliminacjach przyszła pora na ostateczne starcie. Przy dźwiękach ulubionych utworów, finaliści po kolei mierzyli się z nieznaną wcześniej drogą. Niektórzy kończyli trasę w rekordowym tempie. Inni dzielnie pięli się do góry i odpadali gdzieś w połowie. Najlepsi walczyli o dojście do topu i jak najlepszy czas. O wygranej mogło przecieżyć zdecydować nawet kilkadziesiąt sekund.

Ostatecznie w finale rządził panowie z UMB. Najlepszy zawodnik udowodnił, że dobry podkład muzyczny to podstawa i skutecznie zwiększa wydajność. Na sali zrobiło się ciepło, a Paweł Moczydłowski zajął pierwsze miejsce. Tuż za nim, na miejscu drugim – Artur Rafałko, a na trzecim – Maciek Kolanowski.

Jeśli chodzi o panie, to przez całe zawody panowała ogromna konkurencja. Ciśnienie jeszcze bardziej wzrosło, gdy do finału trafiły dwie dziewczyny z medyka i jedna z politechniki. Karolina Michalczuk musiała się naprawdę napiąć, żeby



zdobyć pierwsze miejsce. Na drugim uplasowała się Natalia Olszewska, a na trzecim – Paulina Lelusz z PB.

Zawody były świetnym podsumowaniem roku akademickiego 2021/22. Wróciliśmy do stałych treningów po pandemii, dwa razy zorganizowaliśmy zawody, pojechaliśmy wspinać się na Jurę. We wrześniu zdobywaliśmy słoweńskie skały i zbieraliśmy siły przed wyzwaniami w nowym roku.

Sekcja wspinaczki UMB to różnicowana grupa świetnych ludzi. Są wśród nas miłośnicy kalisteniki z kalistenicznymi łydkami, wielbiciele jogi i wszelkiego rodzaju rozciągania, a także siłkowe koksy hołdujące maksymie „siła plus siła równa się technika”. Wszyscy serdecznie polecamy wspólne mycie kamieni i szukanie wszędzie dookoła wspinaczkowych wyzwań (murki i pionowe ściany też wchodzi w grę, potrzyмай mi magnezję). A przede wszystkim zależy nam na budowaniu ciepłej atmosfery, pełnej zapału do treningów i chęci stałego rozwoju.

Wchodzimy w nowy rok akademicki 2022/23 pełni siły i motywacji. Z nową energią i nowym zarządem jesteśmy w stanie zdziałać jeszcze więcej. Idziemy na wspinać!

**NATALIA OLSZEWSKA**

# MITY NA TEMAT SKÓRY

W internecie można znaleźć mnóstwo porad, zaleceń i sposobów pielęgnacji skóry. Niestety wielokrotnie można natknąć się na błędne informacje. Należy wybierać tylko sprawdzone źródła wiedzy poparte fachową literaturą i badaniami naukowymi. Stosowanie niewłaściwych procedur pielęgnacyjnych może przyczynić się do pogorszenia jakości skóry, w tym zaostrzenia objawów charakterystycznych dla danych typów cer. Poniżej przedstawiam najczęściej powielane mity, z którymi czas najwyższy się rozprawić.

## 1. Cera tłusta nie wymaga nawilżenia.

Cera tłusta, problematyczna potrzebuje nawilżenia. Przy trądziku pospolitym oraz nadmiernej produkcji sebum często wskazane jest w pielęgnacji stosowanie substancji złączających i wysuszających, co z kolei powoduje nadmierne przesuszanie się skóry.

W konsekwencji gruczoły łojowe jeszcze intensywniej produkują sebum w celu stworzenia warstwy ochronnej na powierzchni skóry. Również sebum i łój, gdy są wytwarzane w nadmiarze, stają się idealną pożywką do rozwoju bakterii i zaostrzania się stanów zapalnych.

## 2. Płynu micelnego nie trzeba zmywać.

Wręcz przeciwnie, płyn micelarny, tak jak inne kosmetyki myjące, należy zmyć wodą po zastosowaniu. Micele są to cząsteczki o amfifilowych właściwościach, czyli dobrze rozpuszczają zarówno składniki hydrofilowe, jak i hydrofobowe. Należą do substancji powierzchniowo czynnych i, pomimo że są delikatniejsze od detergentów stosowanych w innych kosmetykach, również mogą naruszać florę bakteryjną skóry i jej płaszcz hydro-lipidowy. W związku z tym płyn micelarny może zaburzyć balans kwasowo-zasadowy naskórka i częściowo pozbawić go bariery ochronnej.

## 3. Ekspozycja na słońce łagodzi objawy trądziku.

Jest to bardzo złudne wrażenie. Początkowo może się wydawać, że ekspozycja na promieniowanie słoneczne poprawia stan skóry poprzez wyrównanie jej kolorytu i wysuszenie zmian trądzikowych. Stan taki jest jednak krótkotrwały. Ostatecznie gruczoły łojowe jeszcze intensywniej zaczynają produkować sebum, co prowadzi do zwiększenia ilości wykwitów skórnych (zaskórników, grudek, krost). Ponadto ekspozycja na słońce przyczynia się także do powstawania przebarwień posłonecznych w miejscach zmian trądzikowych.

## 4. Kosmetyki naturalne są lepsze i bezpieczniejsze dla wszystkich.

Kosmetyki naturalne charakteryzują się dużą zawartością wyciągów roślinnych, które mogą zawierać potencjalne alergeny i substancje uczulające. Na przykład ekstrakty roślinne z arniki,

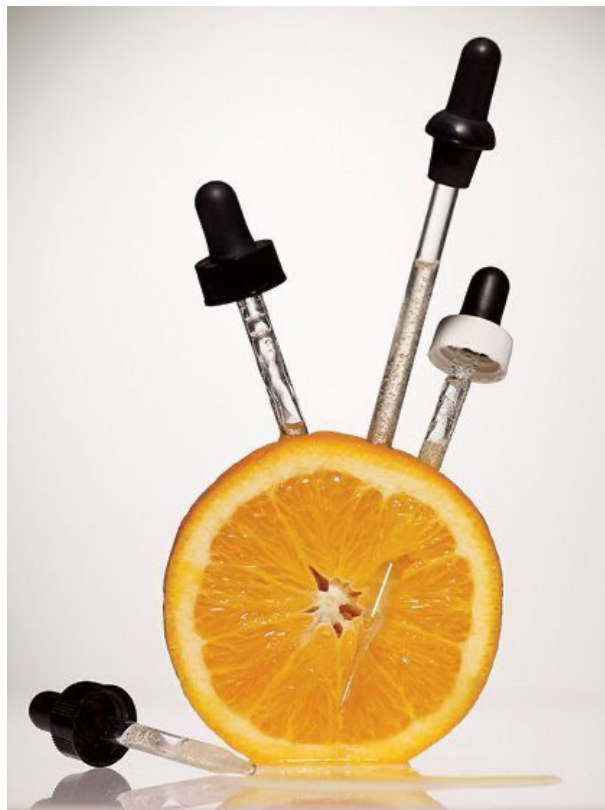
rumianku, selera, czosnku, dziurawca czy nagietka mogą wykazywać działanie fototoksyczne i fotouczulające. Wymienione substancje w połączeniu ze słońcem zwiększają wrażliwość skóry i często wywołują alergiczne reakcje skórne.

## 5. Pielęgnacja skóry wokół oczu jest konieczna dopiero po 35. roku życia.

Skóra wokół oczu stanowi najdelikatniejszy i najcieńszy (ok. 0,5 mm) obszar na całej twarzy. Posiada niewielką ilość gruczołów łojowych oraz jest płytko unaczyniona, dlatego też jest szczególnie wrażliwa, sucha oraz podatna na przedwczesne starzenie się. Duża ruchliwość mięśnia okrężnego oka związana z częstym mruganiem i mrużeniem oczu przyczynia się także do powstawania zmarszczek mimicznych. Biorąc pod uwagę, że to właśnie ta okolica na twarzy starzeje się najszybciej, należy stosować kompleksową jej pielęgnację opartą o wielokierunkowe działanie: przeciwstarzeniowe, nawilżające, redukujące cienie i obrzęki pod oczami oraz stanowiące ochronę przed czynnikami zewnętrznymi.

W powyższym wpisie przedstawiłam kilka mitów dotyczących pielęgnacji skóry. Niemniej jednak rozpowszechnianych i powielanych jest znacznie więcej. Dlatego też należy posiłkować się rzetelnymi informacjami pochodzącymi od specjalistów w dziedzinie kosmetologii. Tylko właściwa i odpowiednio dobrana do rodzaju cery pielęgnacja skóry zapewnia korzystne efekty oraz pozwala utrzymać ją w dobrej kondycji.

**WERONIKA KATARSKA**



# Różowy październik

## Miesiąc świadomości raka piersi

Październik to miesiąc szczególny. Już od wielu lat uznawany jest na całym świecie za Miesiąc Świadomości Raka Piersi.

15 października przypada Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi, którego symbolem jest różowa wstążka.

Nowotwór piersi stanowi jedno z największych zagrożeń onkologicznych współczesnego świata, dlatego w tym szczególnym okresie redakcja Młody Medyk postanowiła podjąć temat związany z profilaktyką nowotworów piersi i odpowiedzieć na kilka najważniejszych pytań.

## Kogo dotyczy rak piersi?

Każdego! Chorują zarówno kobiety, jak i mężczyźni.

W przypadku kobiet jest to najczęściej występujący nowotwór. W Polsce rak piersi w ostatnim stuleciu stał się jednym z największych zagrożeń przedwczesnej umieralności kobiet.

Zachorowalność wśród mężczyzn to tylko i aż 1% wszystkich przypadków raka piersi. Nie zapominajmy więc, że mężczyźni także chorują.

## Jakie są czynniki ryzyka rozwoju raka piersi?

- płeć – kobiety znacznie częściej chorują na ten nowotwór,
- wiek- najwięcej zachorowań po 50 roku życia (80%),
- obciążenie genetyczne – występowanie raka piersi w rodzinie, szczególnie u krewnych pierwszego stopnia,
- czynnik hormonalny, np. wczesny wiek pierwszej miesiączki lub późna menopauza,
- wieloletnie przyjmowanie hormonalnej terapii zastępczej,
- niewłaściwa dieta oraz otyłość,
- niedostateczna aktywność fizyczna,
- częste spożywanie alkoholu,
- wcześniejsze choroby piersi.

## Jakie są objawy raka piersi?

Powinniśmy pamiętać, że rak piersi w początkowym stadium zwykle przebiega bezobjawowo.

Wraz z postępem choroby mogą pojawiać się zmiany rozmiaru, kształtu lub inne zmiany dotyczące ogólnego wyglądu piersi. Niepokojącymi oznakami są:

- zmiana kształtu brodawki sutkowej, tzw. inwersja, czyli zaciągnięcie brodawki do środka piersi,
- zaczerwienienie skóry piersi, zwiększone jej napięcie,
- wyciek z brodawki sutkowej, mogący zawierać w sobie krew,
- ból piersi lub w okolicy piersi.

## O czym pamiętać przy profilaktyce raka piersi?

- badaj się samodzielnie przynajmniej raz w miesiącu,

- wykonaj badanie USG piersi- między 20 a 30 rokiem życia- co 2 lata, po 30 roku życia- raz w roku,
- wykonaj mammografię –po 40 roku życia- co 2 lata, po 50 roku życia- raz w roku,
- wykonaj galaktografię w przypadku wycieku z brodawki.

## Jak samodzielnie wykonać badanie piersi?

Comiesięczną samokontrolę piersi powinno wykonywać się w tym samym dniu cyklu miesięcznego, między 6. a 9. dniem badając piersi przed lustrem w celu wychwycenia zmian w ich wyglądzie, a następnie palpacyjnie - w celu wykrycia ewentualnych guzków pod skórą. Bada się także w pozycji leżącej, nie zapominając przy tym o sprawdzeniu węzłów chłonnych w dole pachowym. Poniżej zamieszczamy również ilustrację obrazującą jak prawidłowo wykonać badanie piersi.



## Czy rak piersi to dziś wyrok?

Zdecydowanie nie. Obecnie rak piersi jest nowotworem dobrze zbadanym i poznanym, a co najważniejsze, potrafimy go skutecznie leczyć. Statystycznie 80% zmian w piersiach to zmiany łagodne, a odpowiednio wcześniej wykryty nowotwór można wyleczyć nawet bez konieczności mastektomii. Wykrycie we wczesnym stadium daje nawet 99% szans 5-letniego przeżycia. Niestety, w przypadku aż 30% pacjentów choroba wykrywana jest zbyt późno.

Ze względu na niską świadomość występowania raka piersi u mężczyzn, są oni często diagnozowani w późnym stadium i choroba staje się bardziej zaawansowana.

## Różowy październik - czy tylko rak piersi?

Październik to miesiąc profilaktyki. Pamiętajmy, że oprócz raka piersi, u kobiet występują także inne nowotwory. Są to m.in. rak szyjki macicy, rak jajnika, rak trzonu macicy. Ze względu na nietypowe objawy tych nowotworów bardzo istotne jest wykonywanie cyklicznych badań kontrolnych. Im wcześniej wykryjemy chorobę nowotworową, tym większą mamy szansę na wyleczenie.

KAROLINA KARWOWSKA