

# MŁODY

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

Nr 04 (159)

KWIECIEŃ - MAJ 2018

MŁODY

1950

OKU



**Podbój Włoch w śpiewającym stylu!** s. 4-6

**Stomatologia en France** s. 8

**Savoir – vivre gestykulacji** s. 9









# MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

MŁODY

Wizja wakacyjnej swobody stanowczo koliduje z ostatnimi tygodniami wyężonej nauki. Temperatura za oknem przekraczająca 25°C oraz letnie hity serwowane w radio, wcale nie zachęcają do spędzenia kolejnej godziny nad książką. Ostatnie tygodnie letniego semestru zawsze są bardzo ciężkie. Nauki nie ubywa, a mobilizacji do pracy nie przybywa. Pociuszającym może być fakt, że wszyscy jesteśmy w tej samej sytuacji. Upalne słońce dla każdego z nas świeci tak samo, a wieczór spędzony w gronie przyjaciół brzmi równie dobrze.

Warto jednak wyrzesać z siebie resztki sił, aby do ostatnich dni wakacji móc realizować wszystko to, co odkładaliśmy przez cały rok.

Listę książek do przeczytania, filmów do obejrzenia. Podróże dalekie i bliskie lub po prostu błogie „nicnierobienie”. To także doskonały czas na naukę nowego języka, kurs gotowania, lekcje tańca bądź śpiewu – czas na realizowanie swojej pasji, czas na wyłączność. Jednak w dzisiejszych czasach, mając cały świat w zasięgu ręki, kierowanej w stronę telefonu, wolimy zajmować pozycję obserwatora. Przyglądając się, co osiągnęli inni, gdzie i z kim się obecnie znajdują oraz jak spędzają swój czas, zapominamy, że przemija nasz własny.

Zastanówmy się, czy wolelibyśmy sami czegoś doświadczać, czy przyglądać się innym, realizować swoje plany czy zapisywać je na kolejnych kartkach papieru, kolekcjonować piękne wspomnienia czy ulotne myśli.

Wciąż odkładamy nasze plany na „później” – czyli czas bliżej nieokreślony. Mijają kolejne dni, kolejne tygodnie, a my wciąż usprawiedliwiamy się tym, że nie mamy czasu.

Pisząc rok temu artykuł do następnego wydania Młodego Medyka, przytoczyłam słowa mojego Nauczyciela chemii, który powtarzał, że „brak czasu jest tak naprawdę brakiem priorytetów”.

Od czasów licealnych są moją wielką podporą.

Być może zbliżający się wielkimi krokami letni wypoczynek jest dobrym czasem na rozpoczęcie realizacji tych wszystkich spraw, które odkładaliśmy do szuflady z napisem „na później”?

Życzę wszystkim, aby nadchodzące wakacje przyniosły ze sobą mnóstwo nowych doświadczeń, umożliwiły zrealizowanie wszystkich planów, a przede wszystkim – pozostawiły po sobie piękne wspomnienia.



*Magdalena Rybaczek*

## Spis treści

- 4-6 MATEUSZ JANKIEWICZ  
**Podbój Włoch w śpiewającym stylu!**
- 7 PATRYCJA ŚWIDERSKA, KRZYSZTOF ŻUKOWSKI  
**Tura kultury**
- 8 ALICJA BILSKA  
**Stomatologia en France**
- 9 MAGDALENA RYBACZEK  
**Savoir-vivre gestykulacji**
- 10 MATEUSZ JANKIEWICZ  
**ASMR, czyli CyberRelaks**
- 11 OLGA ZWOLIŃSKA  
**Skóra na wakacjach**
- 12 BARTŁOMIJ MARCINKIEWICZ  
**13th Białystok International Medical Congress**
- 12 MARTA BACZEWSKA  
**Medykalia – Święto UMB**
- 13 PATRYCJA DAJNOWICZ  
**Postępy farmakoterapii personalizowanej seniorów**
- 13 MAŁGORZATA GROCHOWSKA  
**Pacjent pod opieką diagnosty-Tarczycza**

**Autor rysunku na str. 2 – Katarzyna Król**

### SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

**Redaktor naczelny:** Magdalena Rybaczek

**Zastępca:** Karolina Siedlaczek

**Sekretarz:** Tomasz Charytoniuk

**Korekta:** Katarzyna Miniewska

**Członkowie:** Marta Baczevska, Alicja Bilka, Patrycja Dajnowicz, Małgorzata Grochowska, Mateusz Jankiewicz, Krzysztof Konon, Katarzyna Król, Bartłomiej Marcinkiewicz, Agnieszka Ruczaj, Agata Rybak, Patrycja Świdowska, Olga Zwolińska, Krzysztof Żukowski

**Siedziba Główna Redakcji:** Collegium Universum, ul. Adama Mickiewicza 2C, 15-001 Białystok

**Kontakt:** tel. 573 367 167 (Magdalena Rybaczek)

facebook.com/mlodymedyk.umb;

mlodymedyk@gmail.com

# Podbój Włoch w śpiewającym stylu!

Ostatnie dni obfitowały w niesamowite sukcesy Chóru Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Wysyp nagród w postaci Złotego Dyplomu w kategorii chórów dorosłych i Srebrnego Medalu w Grand Prix Queen of the Adriatic Sea we Włoszech oraz Złoty Dyplom w kategorii chórów akademickich, najlepsze wykonanie utworu polskiego kompozytora oraz Grand Prix V Międzynarodowego Konkursu Chóralnego Muzyki Sakralnej w Goniądzu został dopełniony przez dwie nagrody specjalne Najlepszego Dyrygenta - dr hab. Anny Moniuszko. Jest to efekt wzmożonej wielomiesięcznej pracy całego zespołu. Wymagało to codziennych prób i ćwiczeń w domu, a przecież są jeszcze inne zajęcia i zaliczenia! Tak świetny wynik naszej pracy nie byłby możliwy bez zaangażowania członków Zarządu. O kulisach pracy chóru z Konradem Zuzda, prezesem Chóru UMB, oraz chórzystami Katarzyną Pietranis, Arturem Koczkodajem i Mateuszem Biedryckim rozmawia Mateusz Jankiewicz.

**M.J.: W okoliczności ostatnich sukcesów, w chwili gdy rozmawiamy podjęto decyzję o tygodniowej przerwie w próbach. Czy po ostatnim, szalonym miesiącu nie brakuje Ci wieczornych prób?**

**Konrad Zuzda (K.Z.):** W poniedziałkowy wieczór, pół godziny przed 19 byłem już przygotowany i spakowany na kolejną próbę. Po chwili spaceru po schodach przypomniałem sobie, że mam ... wolne (jak i cały zespół oczywiście ;-)). Przy takim nawyku, jakim są regularne spotkania w każdy poniedziałek i czwartek, była to miła odmiana. Przy całej sympatii i zaangażowaniu do tego zespołu, po tak intensywnym okresie przyda się chwila na wytchnienie.

**Kasia Pietranis (K.P.):** Po tak ciężkiej pracy należała nam się chwila odpoczynku. To był trudny okres. Codzienne próby były naprawdę bardzo wymagające, jednak mimo wszystko była to dobra forma spędzenia czasu w przyjemnej atmosferze. A teraz, w obliczu nadchodzącej sesji, taka wieczorna próba to idealny reset umysłu.

**M.J.: Kiedy się zaczęły i jak wyglądały początki przygotowań do konkursu we Włoszech?**

**Mateusz Biedrycki (M.B.):** Początkowo musieliśmy na spokojnie zapoznać się z utworami, poznać ich najtrudniejsze fragmenty oraz opanować teksty na pamięć. Po marcowych przesłuchaniach do składu konkursowego, rozpoczęliśmy chyba najtrudniejszy okres pracy - szlifowanie opanowanego przez nas materiału. Każda strona, każdy takt musiał zostać doprowadzony do perfekcji.

Do ostatniej chwili musieliśmy pracować z maksymalnym skupieniem, aby nasz stan przygotowania można było uznać za najbliższy ideałowi.

**K.P.:** Naukę utworów konkursowych rozpoczęliśmy już pod koniec ubiegłych wakacji - na warsztatach w Augustowie. Nie było łatwo, bo każde początki są trudne. Repertuar konkursowy był zróżnicowany i wymagał od nas ogromnego skupienia, właściwej emisji głosu i odpowiedniej ekspresywności. Każdy utwór szlifowaliśmy do perfekcji, a po przesłuchaniach konkursowych to była już praca na najwyższych obrotach do ostatnich godzin przed konkursem.

**M.J.: Program był trudny i zróżnicowany. Utwory wymagały nie tylko technicznego opanowania, ale i odpowiedniej interpretacji muzycznej. Czy udało się osiągnąć pożądany efekt?**

**K.Z.:** Z pewnością. Ba, nawet to, co udało nam się osiągnąć podczas wykonania konkursowego przerosło nasze oczekiwania. Oczywiście nie byłoby to możliwe bez naszego dyrygenta - dr hab. Anny Moniuszko. Jej genialne wyczucie klimatu każdego z utworów, niesamowita wiedza, fachowość oraz sposób przekazywania emocji, nakierowania chórzystów na odpowiedni nastrój są podstawą, z której wyrasta interpretacja utworów. Chórzycy zaś nie mogą inaczej odpowiedzieć, jak zaangażowaniem emocjonalnym i pełnym skupieniem. To wszystko udało się osiągnąć.



**K.P.:** Gdyby nie nasza dyrygent, która swoją charyzmą budzi wszystkich do życia i przenosi nas w ten świat muzyki, to myślę że nie udało by się nam osiągnąć takiego poziomu interpretacji. Każda próba to nauka własnych emocji, kontrolowania myśli i skupienia się na właściwej dla danego utworu ścieżce. W takich utworach nie chodzi tylko o słowa, ale też o odpowiednio przekazane emocje. Słuchacz może nie rozumieć o czym śpiewamy, ale zrozumie nasze emocje, dlatego nie uczymy się tylko odśpiewania nut, ale też wyrazów skrytych pod nimi.

**M.J.:** **Dodatkowe próby, poświęcenie weekendów i wieczorów. Czy gdybyś wiedział że będziesz musiał tyle czasu spędzić na przygotowaniach nadal byś się na to pisał?**

**M.B.:** Z pewnością odbyło się to trochę kosztem czasu wolnego oraz czasu dla bliskich, jednakże nie uważam go za czas stracony. Możliwość bycia częścią procesu tworzenia muzyki od początkowego zapoznania z nutami aż po wykonywanie utworów na deskach teatru w Cattołice uważam za nieocenioną. Na każdą próbę szedłem z podniesioną głową, z lekkim podekscytowaniem myśląc o stojących przede mną wyzwaniach. Ale nie należy zapominać, że próby to nie tylko ciężka praca, ale też spotkania ze znajomymi i przyjaciółmi, możliwość porozmawiania i bliższego poznania innych osób.

**K.P.:** Oczywiście, że tak. Próby to nie tylko muzyka, ale też czas spędzony w dobrym towarzystwie. Doby były krótsze, ale na pewno nie był to czas stracony. Każda próba to było coś nowego. Nauczyłam się bardzo dużo, od interpretacji, po walkę ze stresem. Z próby na próbę coraz bardziej można było zauważyć tworzącą się więź między nami a naszą dyrygent, co jest bardzo ważne, jeżeli dążymy do tego, aby być chórem pełnym profesjonalizmu.

**M.J.:** **Co sprawiało Ci największą trudność w opanowaniu utworów konkursowych?**

**M.B.:** Największą trudnością było ograniczenie czasowe. Mieliliśmy narzucone bardzo mało czasu na opanowanie materiału, przynajmniej jak dla nieprofesjonalnych muzyków. Po próbie wracało się do domu i powtarzało trudniejsze fragmenty, odsłuchiwało specjalne nagrania celem opanowania melodii, a nauka tekstu przypominała czasy nauki recytacji wierszy w szkole. Na szczęście dzięki dużej ilości prób, część materiału sama „wchodziła” do głowy i śpiewanie z dnia na dzień stawało się coraz łatwiejsze.

**K.P.:** Najtrudniejsze w tym wszystkim było utrzymanie pełnego skupienia na próbach, 5 taktów w Rytmus i... taniec w Kpalongo. Nauka utworów raczej przebiegała szybko, więc nie miałam z tym dużego problemu, a w razie wątpliwości, dzięki uprzejmości naszego korepetytora Łukasza Olechno, mogliśmy odsłuchać linie melodyczne każdego z utworów.

**M.J.:** **Pamiętam dreszcze podczas śpiewania Stars Eriksa Ešenvaldsa. O pracach nad tym utworem pisałem w ostatnim numerze Młodego Medyka. Która z muzycznych chwil dostarczyła Ci największego uniesienia?**

**M.B.:** Sam myśląc o utworze „Stars” z rozmarzeniem wspominam brzmienie kieliszków rozchodzące się po salach koncertowych, na których mieliśmy przyjemność występować. Jednakże najbardziej poruszającym momen-



tem ostatniego wyjazdu były dla mnie przesłuchania konkursowe. Dla tych dwudziestu kilku minut poświęciliśmy kilka miesięcy swojego życia. Był to ogromny stres, jednak po kilku taktach, kiedy słyszałem, że brzmimy bardzo dobrze, wykonując swój plan na 100% możliwości odczułem ulgę i zacząłem żyć z wykonywaną muzyką. Dochodzące do mych uszu piękne melodie kobiecych głosów, potężne brzmienie basowych gardel sprawiało, że w mych oczach pojawiały się łzy wzruszenia, dopiero wtedy doceniłem w pełni piękno tych utworów i z pewnością zapamiętam te chwile do końca życia.

**K.P.:** Każdy utwór wzbudzał we mnie inne emocje i w każdym z nich miałam takie swoje momenty, kiedy zapomniałam co się wokół mnie dzieje. Zwłaszcza podczas przesłuchania konkursowego. W jednej chwili zdajesz sobie sprawę, że nie możesz popełnić teraz błędu, musisz otworzyć się na dźwięki, ciszę sceny, emocje dyrygenta, całego zespołu. Taka chwila jest nie do opisanania, bo przenosi cię w inny wymiar. 20 minut konkursu zamienia się w niecałe dwie. Po powrocie ze sceny nawet nie pamięta się występu. To jest piękne.

**K.Z.:** Lux aetherna (Ivo Antognini) jest najbliższym memu sercu. Być może dlatego, że był to jeden z pierwszych utworów, którego uczyłem się rozpoczynając swoją przygodę w chórze. Był to wtedy dla mnie szczególny i trudny okres, gdyż jako pierwszoroczniak czułem dosyć zagubiony pośród mnóstwa medycznych informacji, jak i nowego środowiska. Chór tak jak i dzisiaj, był dla mnie odskocznią - pewnym elementem ekspresji nagromadzonych emocji. Utwór ten, pomimo upływu czasu wywołuje na mnie niesamowite wrażenie, stąd dosyć sentymentalne podejście.

**M.J.:** **Podczas pobytu we Włoszech wystąpiliśmy także w katedrze w San Leo oraz na festiwalu w Parmie. Słyszałem, że szczególnie ten drugi koncert zapamiętacie na długo...**

**A.K.:** Już sama godzina koncertu była specyficzna. Wystąpiliśmy około godziny 23. Nigdy nie spotkaliśmy się z aż tak entuzjastycznie reagującą widownią. Włosi po poszczególnych utworach klaskali, gwizdali, niektórzy wręcz wstawali. Nie obyło się bez bisu. To prawdziwi miłośnicy muzyki, gdyż sam festiwal zaczął się o 21, a w dość gorącym i dusznym pomieszczeniu wytrzymali niemal do północy. Po naszym występie zostaliśmy zaproszeni przez lokalny



chór z Parmy na kolacje. Nie obyło się bez wina, lokalnych wędlin, przysmaków i oczywiście wspólnego śpiewania.

**M.B.:** Koncert w Parmie był kompletnie odmienny od wszystkich naszych włoskich występów. Był to ostatni dzień naszego pobytu, wszyscy byli okropnie zmęczeni, pogoda dodała od siebie parne, wilgotne powietrze, a godzina naszego wejścia na scenę ciągle się przesuwiała i niebezpiecznie zbliżała do godziny 23. Jednak kiedy weszliśmy na scenę, zapomnieliśmy o wszystkich niedogodnościach - to zasługa wspaniałej publiczności zgromadzonej przed nami. Bardzo żywo reagowali na wszystkie nasze utwory, każdy z nich kończył się burzą oklasków, a na koniec zostaliśmy poproszeni o bis. Spośród wszystkich lat moich występów jako członek Chóru UMB, nie pamiętam takiej publiczności i z pewnością mogę powiedzieć, że była to najlepsza publika, przed jaką miałem przyjemność występować.

**M.J.:** **Muzyka muzyką, ale czy podczas wyjazdu był też czas na zwiedzanie, integrację?**

**A.K.:** Harmonogram był mocno napięty. Przed konkursem tego czasu nie było tak dużo. Tak naprawdę najwięcej wolnego czasu na rozmowy mieliśmy przy śniadaniu, obiedzie. Po konkursie mogliśmy już wyluzować, spacerować na plażę, wspólna impreza, zwiedzanie San Leo i Parmy. Oczywiście wszystko w granicach rozsądku, aby utrzymać nasze głosy w jak najlepszej kondycji.

**K.P.:** Czas na integrację znajdzie się zawsze. Nieważne czy będzie to impreza czy wspólny wypad do sklepu spożywczego. W drodze do Włoch mieliśmy nocleg w Brnie - czeskim miasteczku, które zwiedzaliśmy nocą. W samej Cattolice nie mieliśmy dużo czasu na zwiedzanie. Dodatkowo, kiedy przyjechaliśmy spotkaliśmy się z okropną deszczową pogodą. Na szczęście dni po konkursie, kiedy mogliśmy już wyluzować były naprawdę piękne i słoneczne. Zwiedzaliśmy wspólnie San Leo, Parmę, chodziliśmy po plaży w Cattolice. Najwięcej czasu spędziliśmy jednak wspólnie podczas podróży w autokarze, a dzięki temu to była niezapomniana podróż.

**M.J.:** **Konkurs za nami, za pasem sesja. Jakie plany przed naszym chórem?**

**K.Z.:** Po tak intensywnym okresie, jakim były dla całego chóru przygotowania do konkursów, podróży do Włoch i późniejszych koncertów należy się chwila przerwy. Odpo-

czynek jednak nie może być zbyt długi, nawet wyćwiczony głos zbyt szybko "rdzewieje".

Mamy kilka pomysłów na duże, artystyczne projekty i niektóre z nich są już w trakcie realizacji. Mogę tylko o nich powiedzieć, że są naprawdę śmiało i fascynujące. To będzie coś nowego dla chóru, uczelni i naszych wiernych słuchaczy.

**M.J.:** **Czytając nasz wywiad być może ktoś zamarzył o karierze chórzysty. Czy każdy ma szansę dołączyć do chóru i jeździć na konkursy? A może jest to tylko zarezerwowane dla wieloletnich członków chóru?**

**A.K.:** Aby dostać się do składu konkursowego, po pierwsze, trzeba aktywnie brać udział w próbach, a po drugie, przejść przez etap przesłuchań. To dość stresujące, gdy trzeba wykazać się znajomością utworów, umiejętnościami wokalnymi. Jednak każdy jest w podobnej sytuacji. Niezależnie czy jest się w chórze kilka miesięcy, czy kilka lat, szanse są takie same.

**K.Z.:** Przesłuchania przedkonkursowe to naturalne i jednocześnie najtrudniejsze chwile dla każdego z chórzystów. Nieraz okazywało, że wieloletnim członkom nie udawało się, natomiast nowi bez problemu przechodzili dalej. Od czego to zależy? Oczywiście trzeba ten rodzaj muzyki czuć i lubić. Ważna jest umiejętność przekazania swoim głosem emocji. Nie będę ukrywał, że pomocnym jest również wcześniejszy kontakt z muzyką, ale przede wszystkim najważniejsza jest systematyczna praca.

**M.B.:** Wyjazdy są integralną częścią naszego chóralnego życia i zdecydowanie każdy ma szansę na dostanie się do składu konkursowego. Wymaga to jednak sumiennej pracy na próbach, systematycznego uczęszczania oraz powtarzania materiału w domu. Tym sposobem każdy może pojechać, nawet będąc młodym chórzystą bez wieloletniego stażu - we Włoszech było wiele osób dopiero zaczynających swoją przygodę z chórem, a ja sam będąc jeszcze na pierwszym roku dostałem szansę reprezentowania chóru na wyjeździe do Bratysławy. Także jeśli kogoś nasze przygody zachęciły do dołączenia do Chóru, śledźcie informacje na temat przesłuchań do naszego składu i spróbujcie swoich sił! ■

**MATEUSZ JANKIEWICZ**



# TURA KULTURY

Czerwiec zwykłym ludziom kojarzy się raczej w dość przyjemny sposób – sandały, skarpety, pierwsze truskawki i cienka kołdra. Ale jest też grupa, która na ten miesiąc reaguje dość ambiwalentnie – studenci. Nawet gdy wracają z licznych spotkań plenerowych, mimo odczuwalnego chłodu późnego wieczora (a czasem wczesnego ranka), przechodząc obok uczelnianych budynków wystrzają im się zmysły. Perspektywa zbliżających się egzaminów, mniej lub bardziej wymagających, potrafi otrzeźwić wielu zmęczonych całonocnymi rozmowami przy grillu. To dobra reakcja. Należy tylko zadać sobie pytanie: Czy tak naprawdę powinienem się tym AŻ TAK przejmować?

Odpowiedź redakcji brzmi: NIE. Ponadto dowiedziono, że w czasie nauki należy robić regularne przerwy w celu dobrego ułożenia się wszystkich potrzebnych informacji na swoim miejscu. To były poważne badania amerykańskich naukowców. Poważnie. Dlatego głosimy dobrą nowinę: Mniej spiny – Więcej relaksu!



## Zapomnijcie o Małpach jakie znalazście

Skrolujesz sobie spokojnie fejsa, generalnie nic się nie dzieje, jakieś Murki, ogniska na Pietraszach. Ewidentnie wszystko idzie w kierunku lata. Wtem – nowa płyta **Arctic Monkeys**. Wciąż masz zapisane w swoich playlistach przynajmniej 3 piosenki z poprzedniego albumu „AM”. Włączasz „**Tranquility Base Hotel & Casino**” i przeżywasz przynajmniej zdziwienie. To wciąż ten sam zespół?! Tak, to nadal oni. Alex Turner wraz z ekipą postanowili spróbować czegoś kompletnie innego. Porzucili mocne gitarowe brzmienia na rzecz czegoś pomiędzy lounge, popem a muzyką space. To tak jakby cały zespół został zaangażowany w projekt poboczny swojego frontmana. Turner sam napisał wszystkie teksty, skomponował muzykę, jak również sam zbudował kartonowy model hotelu na okładce. Nazwa

(hotelu i albumu) została wzięta z Księżyca – właśnie w miejscu opisywanym na mapach lunarnych jako „Tranquility Base” w 1969 roku Armstrong wypowiedział słowa o małym i wielkim kroku. Już to po części może sugerować czego należy się spodziewać. Od pierwszego akordu muzyka przenosi nas do futurystycznego hotelowego baru, skąd przez wielkie okna możemy obserwować szary księżycowy piach z unoszącą się nad nim błękitną kulką. Płyta jest zadziwiająca. /K.

## Bilet w głąb siebie

O sukcesach Polaków czyta się ze wzruszeniem i dumą. Uczucia te są w pełni uzasadnione, a ostatnie wydarzenia dostarczyły nam owych w dość sporej dawce. Obok głośnej Złotej Palmy pojawiła się Międzynarodowa Nagroda Bookera (prestiżowa nagroda literacka) zdobyta niedawno przez **Olę Tokarczuk** za powieść „**Bieguni**”. Utwór ten wymyka się nieco znanymi mi klasyfikacjom. Początkowo przypomina luźne zapiski, na pierwszy rzut oka niepowiązane ze sobą, z czasem jednak układają się w konkretną całość - jest to przedstawienie podróży - długich, krótkich, zaplanowanych, spontanicznych, dobrowolnych, przymusowych, ale też tych wewnętrznych. Samo spotkanie z tym dziełem jest w pewnym sensie wędrówką w głąb siebie. Czy jesteś na tyle odważny, by kupić ten bilet? /P.



## Nie zabija się legendy

Trochę cofniemy się w czasie. Jest listopad 2015. Na YouTube pojawia się pierwszy filmik z serii **Legend Polskich** na oficjalnym koncie **Allegro**. Mieszanka podekscytowania i zaciekawienia buzowała mi w głowie. Po kilkunastominutowym seansie zaczęłam szperać i szukać informacji dalej. Cały projekt powstał przy współpracy m.in. **Tomasza Bagińskiego** i **Platige Image**, i składał się ze zrealizowanych filmów krótkometrażowych, przedstawiających najpopularniejsze polskie legendy w sposób świeży i nowy. Spośród Bazyliszka, Smoka Wawelskiego, Baby Jagi największą sławą może cieszyć się Twardowski. Na temat tego szlachcica powstały aż dwie części, a teraz (i tu wracamy do 2018 roku) ogłoszono powstanie pełnometrażowej trzeciej części historii „**Twardowski 3.14**”. Czy będzie to wielki sukces czy raczej niewypał? Na odpowiedź poczekamy do IV kwartału 2019 roku. /P ■

**PATRYCJA ŚWIDERSKA, KRZYSZTOF ŻUKOWSKI**



# Stomatologia en France

Nazywam się Alicja Bilaska i jestem studentką 5 roku stomatologii na UMB. Od dziecka chciałam uczyć się języka francuskiego oraz wyjechać do Francji, co stało się możliwe dzięki programowi Erasmus. Wyjazd musiałam załatwić sama, jako że UMB miało umowę jedynie z Koszycami i Kownem. Pisałam prywatne maile do prawie wszystkich uczelni francuskich, czy nie zechcieliby przyjąć mnie na jeden czy dwa semestry. Ostatecznie udało się porozumieć i podpisać umowę pomiędzy naszą uczelnią a Université de Reims Champagne – Ardenne.

Na początku zawsze trzeba dopełnić formalności – ubezpieczenia, umowy, konto bankowe w euro, zakwaterowanie itd. Zajmuje to sporo czasu, ale nie warto się zniechęcać. Co prawda, moje wrażenia w pierwszym tygodniu pobytu nie były najlepsze – przyjechałam w połowie stycznia, a w północnej Francji w tym okresie bardzo często pada. Przez cały mój pierwszy tydzień nie wychodziłam z akademika bez parasola, wszystko było nowe, nie miałam też żadnych znajomych, bo zdecydowałam się przyjechać sama. Przyzwyczaić się do języka również nie było najłatwiej. Pierwsze wykłady były dla mnie czarną magią – Francuzi mówią szybko, często z obcym akcentem, ale już po około 2 tygodniach zobaczyłam postęp – rozumiałam coraz więcej, mówiłam coraz lepiej. Tak jest zawsze, kiedy ma się nieustanny kontakt z językiem obcym oraz odrobinę chęci.

Studiowanie stomatologii we Francji wygląda trochę inaczej niż w Polsce, mimo że podstawy teoretyczne są w zasadzie takie same. Pierwszy rok studiów jest wspólny dla wszystkich kierunków medycznych i dopiero później wybiera się swoją specjalność. Od drugiego roku bardzo dużo pracuje się na wydziale przy fantomach – studenci robią wszystko, od ubytków w plastikowych zębach, przez opisy zdjęć RTG, analizy cefalometryczne, wykonanie łyżek indywidualnych po ustawianiu zębów w woskowej protezie czy projektowanie szkieletu protezy. Praca z pacjentami zaczyna się dopiero od czwartego roku studiów – za to od razu wszystko: protetyka, stomatologia zachowawcza, endodoncja, periodontologia, chirurgia. Student w klinice we Francji ma dużo większą autonomię niż w Polsce – to on stawia diagnozę i wybiera sposób leczenia, jednak jest do tego dobrze przygotowany wcześniej. Oczywiście wszystko pod nadzorem asystentów, jednak ci pojawiają się przy fotelu 2 – 3 razy podczas całego seansu. Nie oznacza to jednak, że jest tu jak w bajce. Wydział w Reims jest stary i obskurny, w salach jest zimno, często zdarzało się przyjść na wykład, którego po prostu nie było. Co prawda, klinika jest nowiutka, otwarta w grudniu 2017, jednak wciąż brakuje tu dobrej logistyki i wielu materiałów. Mimo wszystko komfort pracy jest zauważalny, nie da się ukryć że materiały i sprzęt są bardzo dobrej jakości. Studenci pracują w dwójkach, każda dwójka ma swój box, w którym spokojnie można przyjąć pacjenta w dyskretnej atmosferze.

Wszyscy, którzy byli na Erasmusie zgodnie twierdzą, że warto jechać. Ja również, mimo że w momencie pisania tego artykułu zostaje mi jeszcze nieco ponad miesiąc pobytu, zgadzam się z tym w stu procentach. Nigdy wcześniej



nie spotkałam się z takim ogromem serdeczności ze strony ludzi. Studenci na wydziale okazali się niesamowicie mili i przyjaźnie nastawieni, mimo że byłam pierwszą osobą, która przyjechała na Erasmusa na wydział stomatologii. Zawsze mogłam liczyć na pomoc z ich strony, co było mi szczególnie potrzebne w pierwszych tygodniach pobytu. Dziekan, asystenci i profesorzy również bardzo ciepło mnie przyjęli. Poznałam ludzi, z którymi z pewnością pozostanę w kontakcie po powrocie do Polski. Francja jest krajem bardzo otwartym – wielu moich znajomych nie jest z pochodzenia Francuzami, ale dla mnie jest to jeszcze ciekawsze doświadczenie pod względem poznawania innych kultur. Życie we Francji wydaje się być dość spokojne – rzeczą świętą jest przerwa na obiad w południe, w tym czasie nigdy nie ma zajęć ani kliniki. Życie studenckie jest bardzo urozmaicone, często są organizowane imprezy na wydziale, co roku odbywa się „Gala Dentaire” – wyjątkowy wieczór przy lampce (lub kilku) szampana, w którym biorą udział zarówno studenci jak i kadra profesorska.

Gdyby ktoś kiedykolwiek zastanawiał się, czy warto jechać na Erasmusa – odpowiedź brzmi TAK. Nie da się nawet przewidzieć wszystkich korzyści, jakie może dać taki wyjazd, ale z pewnością jest to fantastycznie spędzony czas, mnóstwo nowych znajomości, bardzo szybki progres w znajomości języka obcego, odkrywanie kultury kraju (w moim przypadku w szczególności jedzenia i francuskiego wina), wycieczki, inne spojrzenie na swój kierunek studiów. Jeśli nawet nie zawsze jest kolorowo i z pewnością załatwienie takiego wyjazdu nie należy do najłatwiejszych zadań, naprawdę warto się zmotywować i spróbować. Jak bardzo warto, to można ocenić dopiero po wyjeździe, ale gwarantuję, że nikt nie będzie zawiedziony. ■

**ALICJA BILSKA**



# Savoir-vivre gestykulacji

Wiele powszechnie stosowanych przez nas gestów uznajemy za jednoznaczne. Pokazują kciuk w górę, kiedy jest 'w porządku' albo 'super', więc dlaczego Rosjanin wymownie odwrócił się do mnie plecami, a Australijczyk chciał mnie pobić? Wygląda na to, że nie w każdym kraju oznaczać będą to samo. To zadziwiające jak różnorodne potrafią mieć znaczenie. Wybierając się na wakacje do innego kraju, upewnijmy się, czy machając ręką w stronę kierowcy autobusu, aby się zatrzymał, w żaden sposób go nie obrażamy albo co gorsza – czy nie będziemy musieli słono za to zapłacić. Poniżej sześć gestów, które w zależności od kultury danego kraju znaczą zupełnie coś innego.

## 1. Kciuk do góry – czy Ty mnie obrażasz?



Powszechnie uważany jako oznaka aprobaty bądź wyrażenia pozytywnych uczuć. Powszechnie – oznacza to w większości krajów europejskich, a także Stanach Zjednoczonych, gdzie dodatkowo stanowi 'attribut' autostopowicza. We Francji, Austrii i Niemczech

oznacza jedynie cyfrę 1. Gest ten nabiera zupełnie innego znaczenia w Rosji, Iranie, Afryce Zachodniej oraz Australii, gdzie odbierany jest równoznacznie z pokazaniem środkowego palca. W krajach Bliskiego Wschodu oraz Sardynii uznawany jest za niezwykle obraźliwy i wulgarną propozycję odbycia stosunku.

## 2. Nie przywołuj mnie, bo stracisz palec!

W krajach azjatyckich, wyciągnięcie palca wskazującego w celu przywołania danej osoby jest ryzykownym gestem, ponieważ w ten sposób przywołuje się tam psy. Wystrzegajmy się go szczególnie na Filipinach - za taki gest w stosunku do drugiej osoby grozi kara więzienia, poprzedzona jego złamaniem. W Ameryce Łacińskiej, Australii i Indonezji jest to szczególnie obraźliwy gest w stosunku do kobiet, ponieważ utożsamiany jest ze skinieniem w stronę panien wolnych obyczajów, aby skorzystać z ich usług.



## 3. Victoria – czy na pewno zwycięstwo?



Popularny w Europie gest zwycięstwa, na terenie całego dawnego Imperium Brytyjskiego (Anglia, Irlandia, Australia, Nowa Zelandia) pokazany nie z wewnętrznej, ale zewnętrznej strony dłoni oznacza to samo, co u nas pokazanie środkowego palca. To bardzo dotkliwy

gest szczególnie dla Brytyjczyków, ponieważ w ten sposób Francuzi, w czasie trwania wojny stuletniej, grozili brytyjskim łucznikom – „obetniemy wam dwa palce i nigdy więcej nie będziecie mogli strzelać z łuku”.

## 4. Danie 5/5 czy 0/5?



W Polsce układamy z palców 'kółeczko', kiedy oceniamy coś na wysokim poziomie, coś bardzo dobrego o pozytywnym znaczeniu. Włosi często wykorzystują ten symbol, aby pochwalić zaserwowane im danie, jednak wykonanie tego gestu we francuskiej czy belgijskiej

restauracji będzie wielką obrazą szefa kuchni, ponieważ pokazemy, że przygotowane danie oceniamy na 'zero'. Wystrzegajmy się tego znaku w Japonii, gdyż oznaczać będzie, że czekamy na łapówkę. W Turcji, Niemczech i Ameryce Południowej może być zrozumiany jako obraźliwe przezwanie drugiej osoby lub sugestia skłonności homoseksualnych.

## 5. Rogi – ciche przyznanie się do zdrady czy po prostu powodzenia?

Rogi – symbol często wykonywany na rockowych koncertach, oznaczający dobrą zabawę. W subkulturze 'Metalowców' - symbol ciemności i szatana. Jeśli Włoch, Grek bądź Hiszpan wykona w Twoją stronę taki znak, raczej nie masz powodu do zadowolenia –



oznacza przyznanie się do bliskiego kontaktu z Twoją żoną bądź oszustwa. W krajach kultury buddyjskiej i hinduskiej, często wykonywany jest przez matki i babcie wobec młodszego pokolenia, w celu odstraszenia złych mocy i negatywnych emocji. W Brazylii natomiast, pokazując komuś 'rogi' życzymy mu powodzenia.

## 6. Chciałem się przywitać, a dostałem w zęby.



W Polsce wykonujemy ten gest, kiedy chcemy się z kimś przywitać na odległość. W sytuacjach kiedy atmosfera robi się napięta - jest odpowiednikiem słów „uspokój się” bądź „wyluzuj”. W krajach arabskich może okazać się szczególnie przydatny, kiedy kategorycznie

chcemy odmówić nachalnemu sprzedawcy kupna jego towarów. Zdecydowanie wystrzegajmy się tego znaku w Grecji, gdyż jest on tam uważany za wielką obrażę, zniewagę i próbę ośmieszenia. ■

MAGDALENA RYBACZEK

# ASMR, czyli CyberRelaks

*Zaczął się od tajemniczego internetowego zjawiska w 2010 roku, które nawet nie posiadało nazwy. Opublikowano wówczas w sieci pierwsze filmy, które nie skupiały się na akcji lub śmiesznych wpadkach. Autorzy materiałów, szeptaając, namawiali do zajęcia wygodnej pozycji i wsluchania się w odpowiednio dobrane dźwięki, takie jak pocieranie różnych powierzchni, ciche stukanie opuszkami palców, czy powolne przewracanie stron czasopism. Niektórzy widzowie dzielili się swoimi doświadczeniami w komentarzach wskazując, że wsluchując się w nagrania doświadczali głębokiego stanu odprężenia wskutek mrowienia skóry głowy i pleców połączonego z przyjemnym uczuciem euforii. Czy to jest powód, dla którego dzisiaj miliony ludzi z całego świata oglądają w internecie człowieka pocierającego serwetkę?*

Zostało ono nazwane jako Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), co można przetłumaczyć jako indywidualną euforyczną odpowiedź na bodźce wyzwalające zjawisko. Mogą dotyczyć wszystkich zmysłów – od wzrokowych i słuchowych po zapachy i dotyk, w zależności od widza. Wyzwalaczem ASMR są łagodnie wypowiedzane zdania, szepty oraz przeróżne dźwięki jak np. skrobanie, szuranie, dźwięk suszarki do włosów, nożyczek fryzjerskich itp. Ponadto wyzwalaczem może być delikatne muśnięcie np. karku lub sam bodziec wizualny w postaci np. widoku masażu karku. Najczęściej jednak do zjawiska ASMR dochodzi w przypadku połączenia ze sobą co najmniej 2 bodźców np. wizualnego i słuchowego. Wywołanie zjawiska ASMR stało się możliwe zdalnie, głównie dzięki filmom nagrany z użyciem technologii nagrywania binauralnego, czyli dla każdego z uszu oddzielnie, dzięki czemu słuchacz potrafi precyzyjnie zlokalizować odbierany dźwięk.

W odpowiedzi na ekscytację internautów, badacze postanowili przyjrzeć się dokładniej ASMR. Dwoch psychologów ze Swansea University w Walii przebadano 475 osób doświadczających tego zjawiska. Widzowie ci korzystali z filmów, aby walczyć ze stresem i ułatwić sobie zaśnięcie. Większość przebadanych wykazała poprawę samopoczucia na jakiś czas po seansie, także osoby z grupy z wysokim prawdopodobieństwem depresji. Ponadto niektórym badanym seans przynosił ulgę w bólu przewlekłym (ból nowotworowy, przewlekłe zapalenie).

W 2017 roku doszło do ciekawszego badania. Profesor Stephen Smith przebadano wówczas 22 osoby za pomocą funkcjonalnego MRI. Połowa z nich doświadczała mrowień wyzwalanych w ASMR, zaś druga połowa była grupą kontrolną. U próby badawczej wykazano bardziej zdysocjowany charakter pracy mózgu po sesji ASMR. Działanie szlaków neuronalnych u grupy kontrolnej było silniej zlokalizowane w linii pośrodkowej, co odpowiadało średniej populacyjnej. U doświadczających mrowień stwierdzono, że w sieci neuronalnej procesy myślowe pobudzają więcej ośrodków niż u ludzi nie doświadczających ASMR. W interpretacji Smith'a, stan ten przypomina inne neurologiczne zjawisko – synestezję. Jest to taki fenomen, w którym mózg odbiera doświadczenia z jednego zmysłu jako powiązane



z innymi, np. niskie dźwięki wywołują wrażenie miękkości w dotyku, a niebieski kolor wrażenie zimna.

Największe badanie, które dotychczas rozpoczęto wyszło z inicjatywy profesora Craig'a Richard'a z Shenandoah University w Winchester. Ankietowano 20 tysięcy ludzi doświadczających mrowień z ponad 100 krajów na świecie. Dotychczas nie opracowano wyników, lecz poczynione analizy wskazują, że wiele osób kojarzy zjawisko ASMR ze „spokojną intymnością, jakie ma dziecko będące w łonie matki”. Ta obserwacja legła u podstaw teorii profesora, która na razie jest bardziej romantyczną wizją, choć nie pozbawioną sensu. Jego zdaniem doświadczanie stanu głębokiego relaksu jest echem stanu z wczesnego dzieciństwa, a wręcz życia prenatalnego, gdzie za pomocą drgań płynu owodniowego dziecko słyszy szepty i pocierający dotyk przez skórę matki. Także świeżo po narodzeniu, najlepiej rozwiniętym zmysłem jest dotyk i to za jego pomocą rodzice okazują swoją troskę wywołując u swojej pociechy uczucie bezpieczeństwa i spokoju. Być może zadaniem stosowanych w filmach wyzwalaczy jest właśnie przypomnienie widzowi tego błogostanu, którego doświadczał jako dziecko.

Trudnością w badaniu zjawiska jest mnogość wyzwalaczy i indywidualny sposób osiągnięcia stanu głębokiego relaksu. Dlatego głośne badania fMRI, czy EEG wymagające podpięcia wielu elektrod do skóry głowy rozpraszają badanego. Dopóki nie zostaną dostarczone kompleksowe wyniki, środowisko naukowe pozostanie podzielone. Dotychczasowe teorie nie tłumaczą zjawiska. Jednak, czy jeżeli ASMR powoduje tak pozytywne reakcje, to nie warto spróbować? Wydaje się w sam raz przed letnią sesją egzaminacyjną. ■

**MATEUSZ JANKIEWICZ**



# Skóra na wakacjach

Przed nami coraz cieplejsze dni. Wielkimi krokami zbliżają się wakacje, planujemy wyjazdy nad morze, w góry, liczymy na piękną i słoneczną pogodę. W tym momencie chciałabym się zatrzymać, gdyż jest to okres, z którym wiąże się zwiększona ekspozycja na słońce, na działanie wiatru, słonej wody morskiej oraz wszechobecnej klimatyzacji. Wszystkie wymienione przeze mnie czynniki wykazują niekorzystne działanie względem naszej skóry. Jak więc uchronić się przed ich negatywnymi skutkami zachowując piękną i zadbaną skórę, tym samym nie tracąc radości z wolnych dni?

## Odpowiednia pielęgnacja

Bardzo ważnym elementem pozwalającym utrzymać skórę w dobrej kondycji jest jej prawidłowa pielęgnacja. Należy pamiętać o aplikacji kremów z filtrami przeciwsłonecznymi, które chronią skórę przed działaniem promieniowania ultrafioletowego zapobiegając uszkodzeniom posłonecznym, fotostarzeniu, powstawaniu zmian pigmentacyjnych o charakterze przebarwień, a także zmniejszają ryzyko rozwoju nowotworów skóry. Kolejnym niezbędnym kosmetykiem w okresie letnim jest krem nawilżający. Skóra narażona na działanie słońca, wiatru czy klimatyzacji szybko traci wodę, dlatego warto zaopatrzyć się w krem, zawierający składniki zmniejszające transepidermalną utratę wody oraz zdolne do wiązania i zatrzymywania jej w naskórku (gliceryna, sorbitol, kwas hialuronowy). Pomocne okażą się również preparaty kojące jak na przykład żel aloesowy, który łagodzi oparzenia słoneczne, wycisza skórę, nawilża ją i regeneruje.

## Dieta

Owoce oraz warzywa są bogatym źródłem wielu wartościowych substancji odżywczych. Warto zwrócić uwagę na zawartość witamin o właściwościach antyoksydacyjnych, które niszczą wolne rodniki, chronią komórki naszego organizmu przed szkodliwym działaniem promieniowania UV, a w konsekwencji przed mutacjami materiału genetycznego i rozwojem chorób nowotworowych. Do witamin wykazujących działanie przeciwutleniające zaliczamy wit. A, E, C. Podczas lata pamiętajmy również o przyjmowaniu odpowiedniej ilości wody, która uzupełni płyny oraz pierwiastki

utrącone w wyniku pocenia się oraz zwiększonej aktywności fizycznej. Pijmy wodę w małych ilościach, ale systematycznie, tak by uniknąć odwodnienia. Prawidłowe nawodnienie organizmu przekłada się również na wygląd skóry, która będzie bardziej elastyczna, napięta oraz miękka.

## Zabiegi kosmetyczne, z których warto skorzystać

Do zabiegów polecanych latem możemy zaliczyć oksybrażę, która w bardzo delikatny sposób usuwa martwy naskórek, dotlenia skórę, nawilża oraz wyrównuje koloryt. Po zabiegu cera jest oczyszczona, napięta i rozjaśniona. Kolejnym zabiegiem jest infuzja tlenowa polegająca włączaniu w głębokie warstwy skórę aktywnych skoncentrowanych składników za pomocą czystego, odpowiednio stężonego tlenu. Dodatkowo sam tlen pobudza przemianę materii oraz przyspiesza procesy regeneracji. Zabieg ten zapewnia intensywne nawilżenie, głębokie odżywienie oraz promienną skórę o jednolitym kolorzycie.

## Zabiegi kosmetyczne niewskazane w okresie letnim

Do zabiegów, z których powinniśmy zrezygnować w okresie urlopowym są zabiegi laserowe (usuwanie zmian naczyniowych, laserowy lifting twarzy, rozjaśnianie przebarwień, piegów, depilacja czy usuwanie tatuaży). Muszą być one wykonywane w seriach, podczas których należy unikać ekspozycji na promieniowanie UV. Powinniśmy unikać również zabiegów złuszczenia peelingami chemicznymi wykorzystujących np. kwas glikolowy, pirogronowy, salicyłowy czy też retinol. Podczas tych zabiegów zostają odsłonięte wrażliwe na działanie czynników zewnętrznych warstwy naskórka. Dodatkowo podrażniona zabiegiem skóra może zacząć nierównomiernie produkować melaninę, w efekcie czego może dojść do pojawienia się trudnych do usunięcia przebarwień. Podczas urlopu nie zaleca się także wykonywania tatuaży oraz makijażu permanentnego. Pod wpływem promieniowania słonecznego może dojść do zmiany zabarwienia wprowadzonego pigmentu, a sam makijaż może charakteryzować się mniejszą trwałością. ■

**OLGA ZWOLIŃSKA**



# 13th Białystok International Medical Congress

To już trzynasty raz, kiedy członkowie Studenckiego Towarzystwa Naukowego podjęli się organizacji jednej z największych Studenckich Konferencji Naukowych w Polsce – 13th BIMC. Białostocki Kongres młodych medyków zgromadził rekordowo dużą liczbę uczestników, w tym roku było to blisko 450 osób. Konferencja została podzielona na trzy dni (czwartek, piątek i sobotę). Pierwszego dnia Organizatorzy zapewnili bogatą ofertę warsztatów, z których każdy mógł wybrać coś dla siebie. Do wyboru były między innymi warsztaty okulistyczne, szcicia chirurgicznego, cytologiczne oraz nowość – symulacje medyczne. Drugiego i trzeciego dnia studenci mogli wygłaszać swoje prace naukowe w dwudziestu jeden sesjach tematycznych. Wysoki poziom oceniania i prestiż przyznanych miejsc zapewniło Jury,



w którego skład wchodzi nauczyciele akademicy naszego Uniwersytetu. Dzięki zewnętrznym sponsorom Konferencji, wszystkie nagrody wręczane zwycięzcom były ciekawe i adekwatne do zajętej pozycji na podium, przez co studenci z całej Polski i zza wschodniej granicy tak chętnie odwiedzają Białystok. 13th BIMC nie udałby się bez zaangażowania wolontariuszy, którym w imieniu Komitetu Organizacyjnego chciałbym serdecznie podziękować i jednocześnie zaprosić do dalszej współpracy. Już za rok kolejna edycja Konferencji, kolejne nagrody i wyróżnienia możliwe do zdobycia. Pamiętajcie, że wielu wybitnych młodych naukowców zaczynało karierę od pracy wygłoszonej na BIMC. ■

**BARTŁOMIEJ MARCINKIEWICZ**

## Medykalia – Święto UMB

Medykalia – Festiwal Kultury Studenckiej na UMB to tradycja! Wszystko zaczęło się we czwartek w Klubie CoNieCo, gdzie odbył się występ gościnny Kabaretu Pod Napięciem. Kolejnego dnia spotkaliśmy się na dziedzińcu Pałacu Branickich podczas 10-kilometrowego Rowerowego Wyścigu Po Zdrowie. J.M. Rektor Prof. Adam Krętowski zapoczątkował nowy zwyczaj i oficjalnie mianował przewodniczących pelotonu. Zaszczycił przypadł Klubowi CoNieCo, który świętuje w tym roku swoje 60-lecie. Po zakończeniu wyścigu nastąpiło przekazanie władzy – Węża Eskulapa na ręce Przewodniczącego Parlamentu Studentów UMB Mateusza Grochowskiego. Wieczorny piknik akademicki na placu przed Europejskim Centrum Farmacji zgromadził setki studentów i pracowników Uczelni, którzy mogli cieszyć się licznymi atrakcjami tj. karaoke, bieg po żubra oraz bogatą ofertą gastronomiczną. Na Medykaliowej scenie zagrał dla nas Adam Fiłoń Fiłończuk, zwycięzca 6. edycji Przeglądu Kapel Studenckich, Zdobywcy Nagrody Publiczności: zespół The Finest Spirits oraz wybrany przez jury zespół Dispelled Reality z Warszawy. Najwytrwalsi po koncertach udali się na Słoneczną Plażę Grupy BUM do Herkulesów na Fartuch Party. Zwieńczeniem Festiwalu był sobotni Chill Out na Plaży Miejskiej w Dojlidach, gdzie miał miejsce wyścig na rowerkach wodnych. Tym razem Studenci zre-

misowali z Władzami. Głównym punktem programu były regaty zorganizowane przez entuzjastę żeglarstwa Artura Kellera studenta IV roku lekarskiego przy pomocy Samorządu. Nie zabrakło również ogniska, kiełbasek i dobrej muzyki. Dziękujemy wszystkim uczestnikom i wolontariuszom za wspaniałą zabawę i zaangażowanie w organizację tego wydarzenia. Masz pomysł, jak uatrakcyjnić Medykalia w przyszłym roku? Zapraszamy do współpracy! ■

**MARTA BACZEWSKA**





# Postępy farmakoterapii personalizowanej seniorów

W ciągu ostatnich 25 lat w Polsce przybyło około 3,5 miliona obywateli w wieku powyżej 60 lat. Średnia długość życia w 2015 roku wyniosła kolejno dla kobiet i mężczyzn 81,5 oraz 73,6 lat. Prognozuje się, iż do roku 2050 wartości te wzrosną o około 6 lat. Zwiększająca się długość życia stawia przed współczesną medycyną i farmacją wiele wyzwań. Seniorzy borykający się z licznymi problemami zdrowotnymi kierują się nie tylko do gabinetów lekarskich, ale także do aptek. Choroby przewlekłe takie jak cukrzyca i nadciśnienie, polipragmazja, a co za tym idzie - wielolekowość i narażenie na interakcje między poszczególnymi substancjami są aspektami bardzo istotnymi w terapii seniorów. Aby w pełni realizować opiekę farmaceutyczną, zarówno studenci farmacji jak i czynni farmaceuci musimy zdobywać odpowiednią wiedzę i kompetencje. Naprzeciw tej potrzebie wyszła Młoda Farmacja Białystok. Na Wydziale Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, 25 i 26 maja 2018r. odbyła się studencka konferencja naukowa pt. "Postępy farmakoterapii personalizowanej seniorów". Podczas tego wydarzenia, uczestnicy mogli wysłuchać wykładów dotyczących takich zagadnień jak farmakokinetyka osób starszych, interakcje lekowe, zastosowanie surowców naturalnych w geriatrici, czy dieta i terapia nowotworów osób starszych. Aktywni naukowo studenci mieli również okazję zaprezentować wyniki swoich badań podczas konkursu prac naukowych. Podczas



warsztatów, studenci zapoznali się m.in z prawami pacjenta, oraz preparatami stomatologicznymi dostępnymi w aptekach. Odbyły się także zajęcia z opieki farmaceutycznej w Aptece Szkoleniowej Wydziału Farmaceutycznego oraz wycieczka do Centrum Symulacji Medycznych UMB.

Konferencja pozwoliła uczestnikom poszerzyć wiedzę niezbędną do rozwiązywania problemów, z którymi spotykają się w codziennej pracy. Przyczyniła się także do krzewienia idei opieki farmaceutycznej, zgodnie z którą farmaceuci powinni pełnić rolę partnerów, projektujących farmakoterapię wraz z lekarzami. ■

**PATRYCJA DAJNOWICZ**

PRZEWODNICZĄCA MŁODEJ FARMACJI BIAŁYSTOK

## Pacjent pod opieką diagnosty-Tarczycza

Dnia 27 maja w galerii Jurowieckiej odbyła się druga edycja ogólnopolskiej akcji profilaktycznej „Pacjent pod opieką diagnosty”, organizowanej przez studentów analityki medycznej ze wszystkich uczelni medycznych w kraju. Tegoroczne wydarzenie dedykowane było chorobom tarczycy, które coraz częściej dotyczą Polaków. Inauguracja akcji odbyła się w poniedziałek wykładem dr hab. Moniki Karczewskiej - Kupczewskiej z Kliniki Chorób Wewnętrznych oraz Chorób Metabolicznych. W tym roku akcja profilaktyczna odbywała się w dziesięciu miastach w Polsce. Ta edycja została zorganizowana w związku z ogólnopolskim dniem diagnosty laboratoryjnego. W trakcie wydarzenia była możliwość obejrzenia pokazów ratownictwa medycznego, skorzystania z porad dietetycznych, pomiarów nawilżenia skóry i masażu dłoni, pomiarów ciśnienia tętniczego, glikemii przygodnej oraz cholesterolu całkowitego. Ponadto można było uzyskać informacje dotyczące badań laboratoryjnych i chorób tarczycy. Dla uczestników akcji dostępne również było stanowisko mikroskopowe z możliwością obejrzenia preparatów. Dziękujemy wszystkim



organizacjom studenckim, które przyłączyły się do zorganizowania kolejnej edycji ogólnopolskiej akcji „Pacjent pod opieką Diagnosty”. ■

**MAŁGORZATA GROCHOWSKA**