



MŁODY

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU
nr 5(183) LISTOPAD 2021

Horoskop

W tym miesiącu uważaj na poziomki spadające z sosen. Prawdopodobnie rzuciły je złośliwe jamniki, aby zablokować Twoją energię „piij”. Nie pozwól im na to. Dzień i noc trzymaj w kieszeni (prawej tylnej wewnętrznej) rozżarzony węgielek, a będziesz bezpieczn*.

Niech syn Jowisza będzie z Tobą

Wróżka Amylaza

Zaproszenie!

Zapraszamy Państwa serdecznie na wystawę wierszy naszego młodego - nowego artysty, Aaronvenic. W tym miesiącu zostawiamy mały teaser w postaci wiersza na stronie 4, a wszystkich zaciekawionych zapraszamy do następnego numeru po więcej...

MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

MŁODY

W tym miesiącu znajdują Państwo relację z Inauguracją Roku Akademickiego 2021/22. W tym tekście Jerzy pisze, iż została ona “naznaczona piętnem pandemii”- z zachowaniem reżimu sanitarnego, w kameralnym gronie, ze wspomnieniem tych, którzy odeszli i odznaczeniem tych, którzy bezsprzecznie poświęcili się walce z koronawirusem i, nawet jeśli pośrednio, obronili nas przed jego skutkami.



Chociaż są to słowa słodko-kwaśne, nowy rok akademicki z pewnością zostanie naznaczony piętnem pandemii. Rosnące ilości zakażeń jak i ćwiczenia przenoszone z klinik w strefę zajęć zdalnych, nie pozwalają nam zapomnieć o tym, iż nie wygraliśmy wciąż z COVID-19.

Nie wygraliśmy, ale wciąż walczymy. Zapraszam Państwa do pozostawania w nadziei, że wygrana jest w zasięgu naszych rąk i leży w ludzkiej naturze. Oczywiście pod warunkiem iż ręce będziemy mieć zdezynfekowane, a w naszej naturze zakorzeni się “rozsądek pandemiczny” związany ze zgromadzeniami i zasadami higieny.

Rok akademicki 2021/22 od samego początku serwuje nam wiele pytań bez odpowiedzi: Czy znów wrócimy do zdalnych zajęć? Czy absolwenci kierunku lekarskiego nie odbędą od następnego roku stażu zawodowego? Jak zmieni się Lekarski i Lekarsko-Dentystyczny Egzamin Końcowy i czy wystarczy nam wszystkim miejsc rezydentycznych na wymarzonych specjalizacjach?

Nie wiemy tego. Jednak możemy mieć nadzieję, że podejmowane w tym roku przez Władze decyzje będą rozsądne i przemyślane. Miejmy nadzieję, iż przy maksymalnym wkładzie własnym edukacja medyczna nie straci na wartości, nawet jeśli wrócimy na pewien czas do zajęć zdalnych. Miejmy nadzieję, że staniemy się pokoleniem medyków odpowiedzialnych, silnych, korzystających z udogodnień najnowszych technologii i wciąż zakochanych w tym, co robimy.

Na koniec chciałabym życzyć Państwu, aby ten rok akademicki zaskoczył nas pozytywnie, zwłaszcza w obszarach, w których nie spodziewalibyśmy się niespodzianek. Wykorzystajmy nasz czas w szpitalu, na uniwersytecie najlepiej jak możemy. Docenimy każdy moment na zajęciach stacjonarnych, wykorzystajmy każdą możliwość, aby stawać się lepszymi: studentami, lekarzami, pacjentami i ludźmi.

Wiktoria M. Izdebska

Spis treści

- 4 AARONVENIC
Transmutacja
- 5 JERZY KRACZEWSKI
Inauguracja roku akademickiego
- 6 S.

- 7 WIKTORIA MARIA IZDEBSKA
Z sukcesów UMB...
- MONIKA AMIELAN
- 8-9 **Otrzęsiny**
JOANNA HAN
- 10 **Zimne chęci**
MARTYNA SZCZERBAKOW
- 11 **(Nieznane) tofu zmieniające życie**

Zdjęcie na okładce:
Wiktoria Maria Izdebska

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Wiktoria Maria Izdebska
Zastępca: Martyna Szczerbakow
Sekretarz: Kinga Danowska-Idziok
Dyrektor kreatywny: Katarzyna Kotarska
Zespół Social Media: Dominika Tabaka, Katarzyna Pietranis, Magdalena Domin, Maciej Mikulec
Kolumny Stałe: Anna Jakubowska
Korekta: Natalia Olszewska, Tomasz Białoobrzewski, Martyna Szczerbakow, Katarzyna Pikora, Karolina Niedzielska, Karolina Lewko, Zuzanna Juźwik, Joanna Han, Ewelina Wojciechowska, Izabela Demianiuk, Patrycja Mościcka, Karolina Pędzich, Zosia Kotula, Agnieszka Ruczał
Poprawki graficzne: Marta Paślawska, Kinga Danowska-Idziok, Katarzyna Pietranis, Martyna Szczerbakow, Magdalena Domin
Zespół graficzny: Katarzyna Pietranis, Karolina Sabczewa, Marta Lewicka, Piotr Depta, Larys Lubowicki
Redaktorzy: Marta Paślawska, Piotr Walicki, Adrianna Mularz, Maciej Szabłowski, Łukasz Danielski, Miłosz Nesterowicz, Anna Michalska, Jakub Kowalczyk, Adrianna Gołaszewska, Magdalena Domin, Dominika Tabaka
Skład i druk: On-Studio

Siedziba Główna Redakcji: Collegium Universum,
ul. Adama Mickiewicza 2C, 15-001 Białystok
Kontakt: tel. 695 182 643 (Wiktoria Maria Izdebska)
facebook.com/mlodymedyk.umb;
mlodymedyk.redakcja@gmail.com

Transmutacja

niebo nosi blizny
setek lat płaczu
za swoją ognistą córką
która nie chce umrzeć
złudna niebu nadzieja
dzień w dzień patrzeć
jak śmierć przychodzi
lecz nigdy nie chce zostać
nazwaliśmy codzienny rytuał
śmierci i zmartwychwstania
nocą i świtem
tak nam było najwygodniej

Aaronvenic



Inauguracja roku akademickiego na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku



Tegoroczna Inauguracja była wydarzeniem niezwykłym. Została przeprowadzona w ograniczonym gronie ze względów sanitarnych oraz uświetniona przez niezwykłych gości.

Gościem specjalnym była profesor Maria Siemionow - naukowiec, chirurg i transplantolog. Pani profesor uświetniła uroczystość wykładem inauguracyjnym pod tytułem „Nowe terapie komórkowe w medycynie regeneracyjnej”. Towarzyszył jej mąż - doktor Włodzimierz Siemionow, ekspert w dziedzinie neuro nauki i inżynierii biomedycznej.

Po uroczystym powitaniu władz świeckich i kościelnych, przyjaciół, pracowników oraz studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku oddano hołd tym, którzy odeszli w tym roku z naszej społeczności akademickiej. Niezwykły smutek obudziły we mnie imiona i nazwiska moich wykładowców i kolegów, których miałem okazję poznać osobiście. Ich strata jest poruszająca dla społeczności akademickiej na wielu płaszczyznach i dobitnie pokazuje cel przyświecający samemu istnieniu uczelni.

Rektor, profesor Adam Krętowski, uroczyście podziękował wszystkim zaangażowanym w walkę z pandemią i poprosił ich o dalszą wytrwałość. Podkreślił również znaczenie szczepień przeciwko COVID-19, z dumą zaznaczając, że blisko 100% studentów wyższych lat oraz pracowników mających kontakt z pacjentem została już zaszczepiona. Wiele uwagi w przemówieniu poświęcono epidemii, wybrzmiała także prośba do słuchaczy o „spokojną rozmowę na argumenty z przeciwnikami szczepień”. Jest to swoistego rodzaju wyzwanie, wymagające nie tylko wiedzy, ale i pewności względem informacji, których udzielamy. Z pewnością wystawia to na próbę cierpliwość, zrozumienie wobec adwersarzy, ale także naszą wewnętrzną siłę do podjęcia takiej rozmowy.

Podczas inauguracji zwrócono także szczególną uwagę na wartość zajęć odbywających się w murach uczelni, a także w salach klinicznych. To właśnie zajęcia praktyczne przy łóżku chorego, jak i bezpośredni kontakt z prowadzącym bądź asystentem są najlepszymi metodami zdobywania wiedzy.

Sekretarz Stanu w Kancelarii Prezydenta zwrócił uwagę, jak bardzo okres studiów ma wpływ na kształtowanie postaw oraz poglądów młodego pokolenia. Wraz z rektorem podzieliła nadzieję o utrzymanie stacjonarnego trybu studiów, zdając sobie sprawę z tego, jak wiele niedoskonałości niesie ze sobą tryb zdalny wymuszony przez pandemię.

Wiceminister zdrowia, Waldemar Kraska, podkreślał znaczenie pracy z pacjentem w kształceniu studentów jako przyszłych pracowników ochrony zdrowia. Podziękował Uczelni za pracę mającą na celu poprawę zdrowia i ratowanie życia Polaków.

Inauguracja została zakończona wykładem profesor Marii Siemionow, wykazującym znaczenie transplantologii w medycynie przyszłości, ze szczególnym uwzględnieniem obecnych osiągnięć w tej dziedzinie. Wykład został zakończony podkreśleniem współpracy międzynarodowej laboratorium Uniwersytetu w Illinois w Chicago, także ze studentami i lekarzami z Polski, którzy

przygotowują się do pisania doktoratów na podstawie badań prowadzonych między innymi przez panią profesor. Profesor Siemionow wystosowała również do studentów zaproszenie do współpracy, aby zacieśniać więzy międzynarodowe oraz przyczyniać się do rozwoju transplantologii w możliwie jak najszybszym tempie.

Uroczystość w moim odczuciu została naznaczona piętnem epidemii, wobec której nie możemy zostać obojętni. Przypominała nie tylko o poświęceniu pracowników ochrony zdrowia, którzy oddali swoje życie w trakcie walki z chorobą, ale także wskazywała na rozwój medycyny i nauki jako nadziei na rozwiązanie problemów. Dążenie do jak najszybszego i najdokładniejszego rozwoju stało się swoistym symbolem odpowiedzi na trudy dzisiejszych czasów. Poniekąd można uznać je za obowiązek każdego studenta i lekarza.

JERZY KRACZEWSKI



podzielimy się tym co mamy
choćby miała być to tylko
bezradność i beznadzieja

powiem Ci że jesteś
dobrym człowiekiem
a Ty
rzucisz w milczącą przepaść pytanie
dlaczego dobrzy ludzie cierpią

zapytasz w rozpacz
czym zasłużyłeś sobie na ten ból
a ja nie odpowiem
bo wiem
że zasługujesz tylko na najlepsze

przytulimy się
co innego nam zostało w świecie który
rani za bardzo

S.

Z sukcesów UMB...

Nie minęła nawet jedna pora roku, a nasza Uczelnia została godnie odznaczona wysokimi miejscami w międzynarodowych rankingach uczelni wyższych.

We wrześniu UMB został po raz pierwszy w historii sklasyfikowany w prestiżowym rankingu „Times Higher Education World University Ranking by subject”. Uczelnia została spozycjonowana w przedziale 601+ w kategorii Clinical and Health.

W październiku zakwalifikowaliśmy się do kolejnych 2 rankingów: ranking U-Multirank 2021 instytucjonalny oraz ranking U-Multirank 2021 by subject. Uniwersytet Medyczny w Białymstoku uzyskał bardzo dobre wyniki w kategoriach Teaching & Learning oraz Regional Engagement.

W listopadzie zajęliśmy w rankingu US- News:

1688 miejsce w rankingu ogólnym

742 miejsce w kategorii Clinical Medicine

578 miejsce w rankingu uczelni europejskich

34 miejsce w rankingu uczelni polskich

Jeśli chcecie zaproponować następne rankingi lub akredytacje międzynarodowe, w których UMB powinno pokazać się ze swoich najlepszych stron - dajcie znać w Dziale Współpracy Międzynarodowej.

WIKTORIA MARIA IZDEBSKA



Otrzęsiny

Większość licealistów oczekujących swoich pierwszych dni na studiach ma w głowie przerażenie, huragan myśli i natłok znaków zapytania. Jednak, moim zdaniem, czternastego października udowodniliśmy, że Uniwersytet Medyczny w Białymstoku jest nie tylko do nauki, ale też do tańca i hulańca. Aby wprowadzić naszych młodszych kolegów w wir studenckiego życia i zapoznać ich z szeroką gamą możliwości, każda organizacja studencka przygotowała stoisko lub, jak kto woli, stacje. Mieliśmy okazję spróbować tajemniczej mikstury z Hogwartu czy kociołka Panoramiksa ukradzionego przez smoka zajmującego się SAFF-em. Na każdego czekały także zagadki, program „Jaka to melodia?” i wiele innych. Oczywiście wiadomo, że nagrody są najbardziej interesujące, a takich również nie brakowało. Dostosowaliśmy się do indywidualnych gustów i preferencji, aby nikt nie odszedł niezadowolony. Klub CoNieCo, Chór i pozostałe organizacje pokazały swoją klasę i zachęcały do dołączenia do ich grona. Na parkiecie przywitały nas hity lat dwutysięcznych. Warto dodać, że poza parkietem królowała moda tamtego okresu. Błyszczący makijaż, rozkloszowane spodnie, dresy, czyli kolorowo, wyraziście i oryginalnie. Przenieśliśmy się w czasie i stworzyliśmy niebywały klimat z Britney Spears i Paris Hilton. Dodatkowo każdy nowo wstępujący w nasze progi mógł śmiało pytać i dowiadywać się, co czeka go w przyszłości, za rogiem i jak sobie radzić wkraczając w nowy etap edukacyjny. Cały event miał oficjalny charakter imprezy, było to wydarzenie łączące ze sobą zabawę, zaklimatyzowanie na uczelni i zapoznanie ze studenckimi organizacjami oraz z całym pięknym światem Białostockiego Medyka, tego gazetkowego i uniwersyteckiego.

MONIKA AMIELAN





klub herkulesy



Joanna Han

Zimne chęci

Wchodzę
w jesienny krajobraz
mentalnych ścieżek
w stanie spróchniałym,
ale zdatnym do przebrnięcia

Przez kroki topiące niechęć
tulących ramion zimna

Przez kroki rozmywające czas
kapiący nie stale a niezmiennie

Przez kroki niezdarnie brudne
skutecznie zostawiające szlak.

Wychodzę
z butwiejącą paletą uczuć
barwiącą opadłe dni
jak jesienne liście
zimne chęci.

(Nie)znane tofu zmieniające życie

Weganom czy wegetarianom nie muszą przedstawiać tofu w tej odsłonie, na pewno dobrze je znacie z przepisu Jadłonomii. Ale! Jeśli na pokładzie mamy rasowych mięsożerców, to uważam, że jest to jedno z dań, które przekona Was do urozmaicenia swojej diety.

Ostatnio widziałam również ten przepis u Rozkosznego (by the way - gorąca polecajka bloga tego Pana). Tofu w jego wersji jeszcze bardziej przypadło mi do gustu. W zasadzie wprowadziłam tylko minimalne modyfikacje, by móc wydobyć wszystkie przeplatające się smaki. Zapraszam na przyjemnie lepkie tofu w wersji dwóch specjalistów i jednego medyka, który nie zawsze ma wszystkie składniki w lodówce.

Składniki:

Tofu

- 2 kostki (360 g) tofu wędzonego
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 3 łyżki oleju
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki pieprzu ziołowego
- 1/3 szklanki płatków drożdżowych

Sos

- 3 łyżki sosu sojowego
- 3 łyżki miodu
- 2 łyżki octu ryżowego
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 1/4 szklanki wody

Do podania

- makaron mie
- sezam
- chińskie warzywa na patelnię



Tak dobre, że nie zdążyłam zrobić zdjęcia. Zatem fotka kilku składników dla zwrócenia uwagi.

Przygotowanie:

Pokrój tofu w kostkę o boku ok 2 cm. Wymieszaj z mąką, papryką i pieprzem. Skrop olejem i jeszcze raz obtocz tofu w panierce. Przelóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz w 200 stopniach Celsjusza ok. 30 minut. W trakcie pieczenia wymieszaj tofu, by równomiernie się zezłociło. (Uwaga – możesz piec dłużej, jeśli wolisz chrupiącą panierkę. Mało tego! Możesz zjeść samo tofu bezpośrednio z blachy – polecam jako przekąskę do filmów).

Przygotowanie sosu rozpocznij od... po prostu wymieszania wszystkich składników na patelni. Nic prostszego. Zagotuj i podgrzewaj nadal przez ok. 5 minut, do zgęstnienia.

Upieczone (pozostałości uratowane przed głodnymi domownikami) tofu przelóż na patelnię i wymieszaj je z sosem. Jeszcze chwilę gotuj na małym ogniu. Podawaj posypane sezamem, z makaronem oraz chińskimi warzywami.

MARTYNA SZCZERBAKOW

Pierwowzór tofu według:

Jadłonomii - <https://www.jadlonomia.com/przepisy/tofu-zmieniajace-zycie/>

Rozkosznego - <https://www.rozkoszny.pl/pieczzone-tofu-zmieniajace-zycie/>