



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB



Ogłoszenia drobne

Serdecznie pozdrawiam prowadzącego, który na semce zgasił światło i powiedział: „Jak chcecie, to śpijcie, ja na studiach też spałem”. Więcej nie pamiętam, bo zasnąłem.

Ostatnio mój znajomy spytał mnie, jak to jest na tym 5. roku. Powiedziałam, że na zajęciach z anestezjologii w Centrum Symulacji zabilismy pacjenta. I to pewnie jakieś 10 razy. Odpowiedział: „Cóż, początki takie są”. To się nazywa optymizm.

Pozdrawiam dziewczynę codziennie relacjonującą wykluwanie dinozaurów z kalendarza adwentowego. Doceniam kontynuowanie pięknej, corocznej tradycji. Życzę sukcesów w wychowywaniu 24 uroczych nicponi!

Chciałbym docenić pracowników najbardziej świątecznego oddziału w Białymstoku. Trzeba się wykazać nie lada kreatywnością, żeby stworzyć takie dekoracje. Nigdzie nie widziałem tak realistycznego Świętego Mikołaja!
P.S. Fajne dzwoneczki.

Spytano nas:

– Jeśli przyjdzie do was pacjent z porażeniem czterokończynowym, to rezonans której części kręgosłupa trzeba zlecić?

Wtedy pada mało bojaźliwa odpowiedź:

– Jeśli przyjdzie, to bym żadnego nie zlecił, bo to musi być symulant.

W listopadowy wieczór wyszłam z czytelnicy w Pałacu. Podchodząc do młodego pana pracującego w szatni, podałam mu numerkę i dodałam: „Jeszcze beżowy plecak”. Po czym pan ze zdziwieniem zapytał: „Jaki?”. Odpowiedziałam: „Beżowy”, na co pan podniósł mój plecak i z uniesionymi brwiami dopytał: „Ten?”. „Tak, ten”. No tak, zapomniałam, że mężczyźni nie odróżniają kolorów. Dla niego był pewnie brązowy ;).

PS. Tego samego wieczoru natknęłam się na ulicy Mickiewicza na zagubiony laczek medyczny. Mam nadzieję, że odnalazł właściciela, bo wyglądał na trochę zmokniętego.

Do wszystkich myszeczek: dacie radę i nie rezygnujcie z życia studenckiego, zarywając nocni na nauce.





MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB

Kochani Czytelnicy!

Nie wiadomo kiedy, przekornie powiem, że trochę niespodziewanie, przyszedł grudzień. Bo przecież niedawno świętowaliśmy Nowy Rok 2024, a to już jego ostatni miesiąc.

Grudzień to miesiąc świątecznych dekoracji na każdym rogu (w niektórych sklepach już od września), romantycznych „christmasowych” piosenek, przygotowań do Świąt i kupowania prezentów. Grudzień to też czas Wigilii i mam tu na myśli liczbę mnogą. Bo nie tylko tę 24



grudnia, ale również w Młodym Medyku czy z władzami naszej Alma Mater. Od dwóch lat na naszej redakcyjnej Wigilii mamy swoją tradycję. Zamiast standardowych życzeń, czyli wypowiedzianego szybko, zestresowanego „nawzajem”, każdy mówi, czego sobie życzy na te Święta. Bardzo lubię nasz zwyczaj, bo jest w nim głębia. Każdy mówi o tym, co jest dla niego najważniejsze i czego właśnie potrzebuje. I na te Święta Bożego Narodzenia, i w nadchodzącym roku. Idąc za tą myślą, drodzy Czytelnicy, ja też chciałam złożyć Wam właśnie takie życzenia. Życzę Wam tego, czego właśnie teraz potrzebujecie. Może spokoju, zgody, odpoczynku. Może przyjaźni, miłości, a może właśnie siły do zrezygnowania z jakiejś „niemiłości”. Po prostu wszystkiego, co będzie dla Was dobre, przyniesie Wam otuchę i ukojenie.

Oczywiście w tych życzeniach nie może zabraknąć Młodego Medyka. Życzę Wam jak najwięcej przeczytanych Medyków i jak najwięcej radości, uśmiechu, a może chwili zadumy i refleksji nad naszymi tekstami, w które całą redakcją wkładamy ogrom serca.

Na koniec, nie życzę Wam „wesołych Świąt”, bo w życiu nie zawsze jest i musi być wesoło. Życzę Wam czułych Świąt – dla siebie i dla innych. Świąt prawdziwych, nawet jeśli oznaczają wylane prawdziwie łzy, a nie sztuczne uśmiechy.

Ściskam Was ciepło,
Redaktor naczelna

Róża Maria Huszcza

Spis treści

4-5 EWELINA TRUSZKOWSKA
WORK SMART, NOT HARD!

6 KNUR W KITLU
Ponarzekajmy, jak co roku

JULIA MAJEWSKA
7 **Rachunek
prawdopodobieństwa**

8-9 NAJWIĘKSZA FANKA KIEROWNIKA
Schodki

KUBA BRODOWSKI
9-10 **Medyk w instytucjach Unii
Europejskiej – Twoja szansa
na międzynarodową karierę**

11 MAZUR BIAŁOSTOCKI
Gdy zbrzydł Ci już karp...

12-13 ALEKSANDRA RENIK
**Kinowe podsumowanie
listopada**

14 ZUZA BOROWSKA
Sudoku

.....
Autorką okładki jest Anna Kożuchowska.
.....

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Róża Maria Huszcza

Zastępca: Natalia Olszewska

Sekretarz: Wiktoria Żakowicz

Dyrektor Korekty: Natalia Olszewska

Zespół Social Media: Wiktoria Żakowicz

Redaktorzy: Natalia Olszewska, Wiktoria Żakowicz, Paweł Ciura, Miłosz Barańczuk, Michalina Kowalska, Piotr Walicki, Gabriela Pęska, Stanisław Krokosz, Karolina Karwowska, Miłosz Nesterowicz, Maja Talacha, Jakub Aleksiejuk, Tomasz Kredowski, Hubert Korowicki, Otton Czajkowski, Julia Majewska, Kinga Grzeleńska, Weronika Makowska, Aleksandra Matyja, Aleksandra Renik, Agnieszka Woźnalis, Ewelina Truszkowska, Zuzanna Borowska, Bartosz Tyszkiewicz, Katarzyna Markowska, Mateusz Malinowski, Jan Kowalski, Magdalena Ziemkiewicz.

Korekta: Magdalena Burel, Natalia Olszewska, Wiktoria Żakowicz, Maria Obrycka, Paweł Ciura, Maja Talacha, Miłosz Barańczuk, Julia Młyńczak, Gabriela Góra, Katarzyna Markowska, Jan Kowalski, Bartosz Tyszkiewicz.

Skład i druk: TOP DRUK, ul. Nowogrodzka 151A, 18-400 Łomża

Siedziba Główna Redakcji: Dom Studenta Nr 1, ul. Akademicka 3, 15-267 Białystok

mlodymedyk.redakcja@gmail.com

 / MLODYMEDYK.UMB

 / MLODYMEDYK_

WORK SMART, NOT HARD!

In today's fast-paced world, where the tempo is constantly accelerating, and **amidst** the **whirlwind** of responsibilities, with the world demanding more, better, and faster from us, it's no surprise that we accumulate an increasing number of tasks. "I don't have time for this. I don't feel like it. I have so many things to do that I don't know where to start. I have a deadline tomorrow, and I haven't even started. I forgot to do the task. I was supposed to study English regularly this year, but it didn't happen again. I was supposed to improve my **physique**, but I failed again." These are examples of phrases I hear almost every day. Does that **ring a bell**? Empty words that indicate that our organization and the efficiency system is struggling. But you can change that or at least try to improve this **pivotal** skill of time mana-

gement. In addition to creating quick to-do lists for a specific day, week, or month, there are many other techniques that can make your work more efficient.

Let's get started!

The "**Eat the Frog**" principle is about **tackling** the most difficult task (the frog) first thing in the day. A new day means new energy, which we typically have the most of in the morning or the first part of the day. By using this method, you get rid of the biggest challenge right at the start, making the rest of the day feel more enjoyable and easier. „*Eat a live frog first thing in the morning and nothing worse will happen to you the rest of the day*” – Mark Twain.

Ivy Lee Method

At the end of the day, once you're already immersed in the evening atmosphere, write down 6 most important things to do. Organize them by priority and the next day work according to this list. Think about what is the most important to you and where you'll focus your attention. And remember to eat the frog!

1. "The frog" – learn the first lecture on anatomy;
2. Rewrite the **overdue** notes;
3. Do a 20-minute stretching session;
4. Prepare meals for tomorrow for college;
5. Buy a pack of water;
6. **Look up** materials for learning German grammar.

GTD – Getting Things Done

In this case, you need to focus on managing what you already have in an organized way, following 5 key steps:

1. **Collection** – gather all tasks, activities, ideas, and deadlines into one place. This will make it easier for you to organize them;
2. **Processing** – evaluate what you can do with these tasks. Is the task important enough to do it right now or can it be postponed for another day? This is where you can prioritize your actions;
3. **Organization** – **assign** time for each task and set deadlines;
4. **Review** – this is the analysis of your tasks, checking if everything has been completed. It can be a daily, weekly, or even monthly review;
5. **Action** – once everything is prepared and organized, start taking action! Begin with the first task on your list.

Pareto Principle – 80/20 Rule

This time the principle tells us to focus on identifying tasks that bring the greatest benefits. 80% of the results come from 20% of the effort. For example: if you're studying



for an exam, the Pareto Principle might suggest that 80% of the questions will come from 20% of the material. Focusing on these key topics can significantly increase your chances of success. Similarly, when learning a language, knowing 20% of the vocabulary may be enough to communicate effectively in 80% of situations. Focus on what brings the most benefit!

RPM Method (Rapid Planning Method)

The RPM method focuses on the results you want to achieve. It's important to ask yourself: what am I **striving for**? What is my goal? Then create a plan to achieve that goal. For example:

- **Result:** losing 10 kg in 6 months;
- **Goal:** I want to lose weight to improve my health and well-being;
- **Action Plan (Massive Action Plan):**
 - Create a dietary plan and stick to it,
 - Exercise at least 4 times a week,
 - Track progress using an app for keeping track of weight loss and physical activity,
 - Find a workout partner to increase motivation.

Remember to make your goals measurable and your tasks as specific as possible.

Parkinson's Law

Parkinson's Law, formulated by British historian and writer Cyril Northcote Parkinson, states that "work expands to fill the time available for its completion." Try to set short deadlines for tasks and place them in your calendar earlier than the planned completion date. Set your own deadline!

Reduce Your Decision Fatigue

The "Reduce Your Decision **Fatigue**" technique helps you minimize the number of choices you need to make each day to avoid mental burnout. When you're faced with too many decisions, it can drain your energy and lead to poor choices. According to this method you should plan ahead and do some tasks earlier to have more mental space for more important decisions. For instance, preparing your meals or outfits the night before can save time and reduce decision-making. By cutting down on less important decisions you conserve your mental energy, boost productivity, and lower stress levels.

Create your own rule!

Perhaps after reading this article some ideas came to your mind about how to improve your routine in a way that works better for you. Don't be afraid – write down your thoughts and, most importantly, put them into action.

Remember – these are guidelines, not a strict set of rules. What works for one person may not work for another! Do not be afraid to test these methods and give yourself time. See how your daily routine transforms and how you become a productivity master!

QUICK ENGLISH LESSON

I'm very glad if you read the article to the end! You are the man! Now let's focus on learning some vocabulary from the text.

- **Amidst** – in the middle of or surrounded by something, often referring to a situation or environment;
- **Assign** – to give a task, responsibility, or duty to someone;
- **Fatigue** – extreme tiredness or exhaustion, usually caused by physical or mental strain;
- **Look up** – to search for information, typically in a book, database, or online;
- **Overdue** – something that is late or has not happened by the expected time;
- **Physique** – the physical form or structure of a person's body;
- **Pivotal** – extremely important or central to a situation or process;
- **Ring a bell** – to sound familiar or remind someone of something, but not being sure of the exact details;
- **Strive for** – to make a strong effort to achieve or reach something;
- **Tackle** – to deal with or address a problem or challenge;
- **Whirlwind of** – a sudden and intense series of events or actions, often chaotic or overwhelming.

Complete the text with the following words: **overdue, pivotal, tackle, strive for, fatigue, ring a bell, amidst, whirlwind of**. Discover another method inspired by the comedian Jerry Seinfeld!

The method known as the Seinfeld Strategy is inspired by comedian Jerry Seinfeld. He committed to writing a new joke every day to build the habit of writing and improving his skills. In order to stay disciplined, Seinfeld used a simple yet (1)..... technique: he hung a calendar on his wall and marked an "X" on every day he wrote a joke. His goal was clear – never break the chain.

This approach may (2)..... for those familiar with habit-building strategies. It's effective because, even amid the (3)..... daily life, Seinfeld was determined to (4)..... his goal each day. He didn't let any task be (5)..... or neglected. He (6)..... progress, even if it was just a little bit each day.

It may be hard at first, but as you assign yourself the goal of not breaking the chain, you'll overcome any (7).....

So (8)..... any challenges, you keep going, because you're determined, and you don't break the chain.

Answers: 1. pivotal; 2. ring a bell; 3. whirlwind of; 4. tackle; 5. overdue; 6. strived for; 7. fatigue; 8. amidst ■

Ewelina Truszkowska

Ponarzekajmy, jak co roku

Coraz bliżej Świąta. Coraz bliżej zatrważająca ilość jedzenia, która zawsze zostaje po Wigilii. Nieśamowite jest to, jak inaczej patrzy się na te same potrawy, kiedy widzi się je po raz piętnasty na stole. Co jeszcze? Kevin w telewizji, a jak nie Kevin, to ktoś z wielu innych świątecznych komedii z tą samą garstką aktorów w roli głównej. Można je znać scena po scenie, dialog po dialogu, a jednak nadal ogląda się je z bliższą rodziną. Jak się jeszcze zaprosi dalszą rodzinę, to istnieje dodatkowa szansa na wyciągnięcie brudów sprzed kilku (nastu) lat. Jak tak można co roku? – Trzeba, taka tradycja.

Tradycja, święta tradycja. Na co to komu? Czy to, że w powojennej Polsce karpia można było wyhodować w byle deszczówce powinno mieć przełożenie na terażniejszość? Poczulibyśmy się o wiele bardziej swobodnie, gdybyśmy nie musieli przed połamaniem opłatka modlić się o to, by zagubiony nieznamy jednak nie zasiadł do naszego stołu. Łyżka do ust, nie usta do łyżki? Nie-otrzymanie łokci na stole? Gdybym trzymał się połowy z tych zasad, połowa barszczu z uszkami upiękniałaby moje spodnie. Na ile potrzebne są nam takie głupie schematy, które wydają się istnieć wyłącznie po to, by utrudniać nam życie?

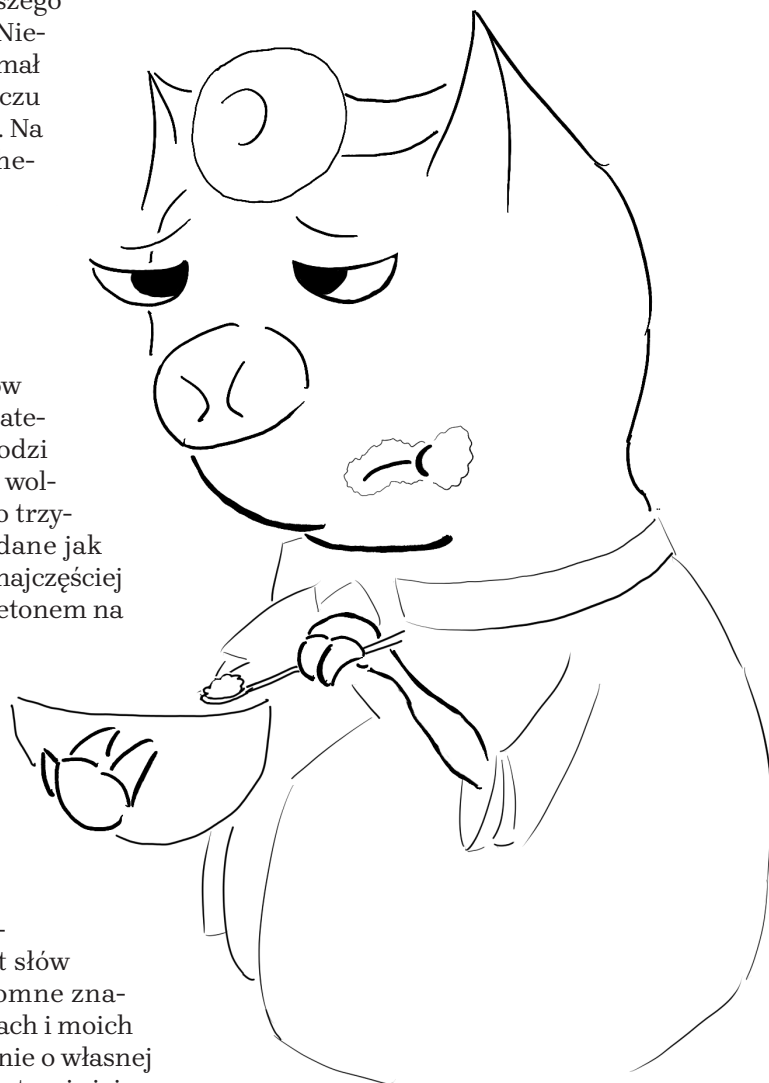
Mądrych ludzi, a tacy przecież są czytelnicy Młodego Medyka, bardzo często uwiera konieczność wejścia w jakiś schemat postępowania. Klasykiem jest już odejmowanie punktów za to, że ktoś nie obliczył wyniku na matematyce tak, jak trzeba. Człowiek wchodzi w dorosłość i myśli, że wreszcie będzie wolny, a tu guzik: rodzina oczekuje, że do trzydziestki życie będziesz miał poukładane jak klocki. W pracy odejście od schematu najczęściej kończy się na bruku po zderzeniu z betonem na górze. Wszystko wzięte z takiej czy innej tradycji, z tego czy innego powtarzanego w kółko zestawu rytuałów, bardziej czy mniej świeckich. I po co to wszystko? Żeby babci nie było żal?

Za każdym razem, kiedy przechodzę koło jednej konkretnej bazyliki, to robię trzy znaki krzyża. Historia tego gestu wykracza poza pięćset słów tego tekstu, ale ma on dla mnie ogromne znaczenie. Przypomina o moich zmaganiach i moich ambicjach. Stanowi miłe przypomnienie o własnej sile, ale ma też inną funkcję, może nawet ważniejszą:

stanowi małą część tego, co nazwałbym osobistym folklorem. Piękne jest to, że jego częścią może być wszystko, co niesie personalną wartość, nawet martwy jeź. Jest oprócz ciebie ktoś, dla kogo wartość ma ta sama rzecz? Świetnie! Na tym można już budować tradycję. Im więcej osób, tym lepsze puściła korzenie. Taka właśnie jej funkcja: trzymać nogi w gruncie, kiedy szybki wiatr otaczającego świata już dawno porwałby nas w nieznane.

Wśród tych wszystkich smartfonów, ej-ajów, zmiany prezydenta za niecały rok, niezmiennie pozostają potrawy na wigilijnym stole i bójki meneli w otoczeniu sylwestrowej nocy. Dla babci takie coś ma ogromne znaczenie. Więc, żeby nie było jej smutno, nałóż sobie kolejną porcję sałatki jarzynowej. Smacznego! ■

Knur w Kitlu



Rachunek prawdopodobieństwa

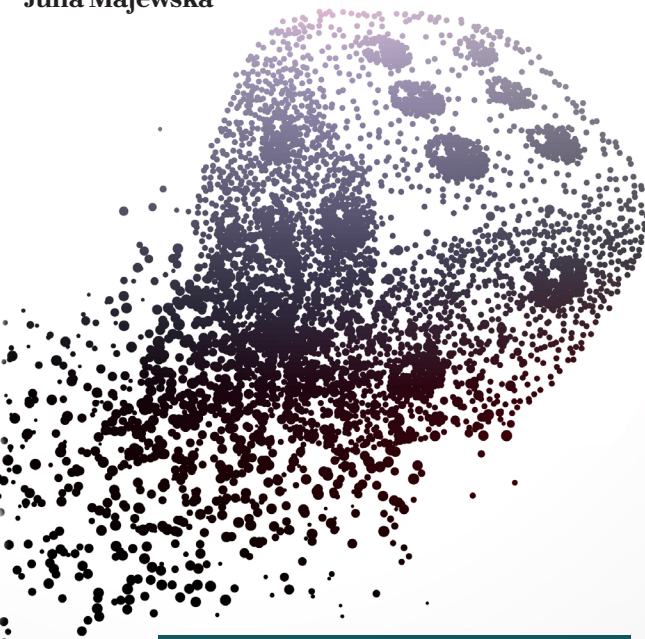
Wierzycie w przeznaczenie? Czym jest w ogóle przeznaczenie? Według jednej z definicji, którą podaje słownik języka polskiego PWN, oznacza nieuniknioną przyszłość, nieuchronną konieczność nadejścia, stania się czegoś. Myślę, że zdecydowana większość z nas zdefiniowałaby pojęcie przeznaczenia podobnie. Pewnie niejednokrotnie w naszym życiu zdarzyły się sytuacje, których zajścia nie potrafimy logicznie uzasadnić. Nic ich nie zwiastowało, z niczym nie były powiązane. A może nie zwróciliśmy uwagi na znaki? Albo zignorowaliśmy je, stwierdzając z wielką pewnością ich nieistotność? Teza o przeoczeniu przesłanek budzi moje wątpliwości. Nie umiem zgodzić się całkowicie z powiedzeniem "każdy jest kowalem własnego losu". Nie umiem, ponieważ stety lub niestety, wiele rzeczy nie zależy od nas. Nie zależy od naszej chęci, motywacji, zaangażowania czy planów. Zależy jednak od wielu czynników, pewnie tak wielu, że większości z nich nawet nie jesteśmy świadomi. W szczegółowo sporządzanych planach wypisujemy kolejne kroki mające nas doprowadzić do sukcesu. Wszystkie punkty mają ściśle określoną hierarchię, ograniczone są deadline'em. Chcemy wykreślać każdą zapisaną kwestię z satysfakcją z jej wykonania. W projekcie nie ma miejsca na wydarzenia losowe. Dlaczego? Nie da się ich zaplanować, więc nie zanotujemy ich w swoim kalendarzu. Oprócz tego dochodzi element wyparcia faktu braku wpływu na wszystko, co nas dotyczy. Tworzenie idealnych planów pomijających istotny wpływ nieprzewidywalnego działania losu, jest w mojej ocenie myśleniem magicznym, a co za tym idzie, oznacza brak zrozumienia natury ludzkiej egzystencji. Nie można uszyć życia na miarę, mimo to jesteśmy często do tego zachęcani. Ideały nie istnieją, nic nie będzie zawsze, takie jakbyśmy sobie tego życzyli. Nie chodzi o to, żeby przestać się starać, przestać dążyć do osiągnięcia założonych celów, pokonując po drodze wszelkie trudy, ale myślę, że warto mieć z tyłu głowy, że chociaż sukcesy wymagają poświęcenia, to nie jest ono jedynym wyznacznikiem naszego powodzenia.

Rozważanie wydarzeń losowych, które mogą, ale nie muszą być powiązane z poprzednimi sytuacjami z naszego życia, przypomina mi niezwykle mocno lekcje matematyki o rachunku prawdopodobieństwa. Prawdopodobieństwo w matematyce jest działem zajmującym się między innymi obliczaniem szansy na zaistnienie badanego zdarzenia losowego. Posługujemy się wówczas liczbami. Raczej niespecjalnie często stosujemy rachunek prawdopodobieństwa w codziennym życiu. Obliczanie szansy na to, czy spotkanie z nowym gronem

znajomych przebiegnie w miłej atmosferze czy też przeciwnie, brzmi abstrakcyjnie, prawda? Nawet matematyka wydaje się niewystarczająca do zrozumienia otaczającego nas świata.

Zwrócenie uwagi na naturę naszej egzystencji, to jak często jest zaskakująca, potrafi obudzić lęk. Boimy się nowości mogących czekać za rogiem jak również rezultatów podjętych przez nas decyzji. Z tego powodu rzadko zauważam w otoczeniu ciekawość i ekscytację z oczekiwania na to, co nowego przyniesie życie. Nie mamy zaufania do nieznanego ani czegoś, nad czym nie mamy kontroli. Niespecjalnie trafiają do mnie argumenty osób twierdzących, że wszystko, co się dzieje, da się logicznie wytłumaczyć, chociażby z powodu zbyt dużego skomplikowania całego życiowego pędu. Nie da się wszystkiego wykalkulować. Jestem przekonana, że każdy z nas doświadczył sytuacji nieprzewidywalnych i niewytłumaczalnych, a próby ich zrozumienia zwykle do żadnej konkluzji nie prowadziły. Mówi się, że wszystko się dzieje po coś i nic nie dzieje się bez przyczyny. Myślę sobie czasem, że warto jednak zaakceptować fakt nieprzewidywalności losu i nie pozwolić zwyciężyć naszym lękiem i obawom wobec przyszłości. ■

Julia Majewska



Schodki

Listopad. Dawno spędziliśmy z powiek słodki sen okresu wakacji, ale z dnia na dzień coraz trudniej przychodzi nam wydostanie się spod pierzyny w okrutnych, porannych godzinach. Mroźny oddech zimy już prawie dosięga naszych karków. Nic, tylko „zawinąć się w koc z kotem, dobrą książką i herbatką”. Na szczęście jest to też miesiąc, kiedy z pocieszeniem, niczym ostatnie promyki słońca przebijające się przez szare chmurzyska, przychodzi nam Klub Studencki CoNieCo z pierwszą w tym roku akademickim edycją kabaretu „Schodki”.

Jak na każdych „Schodkach”, tak i w piątek, piętnastego listopada, kilka minut po dwudziestej, główna sala klubu już pękała w szwach. Część widowni, jakże adekwatnie do nazwy wydarzenia, tłoczyła się nawet na schodach akademika, prowadzących do klubu. Wszyscy obecni – przedstawiciele władz uczelni, przyjaciele i dawni członkowie CoNieCo oraz oczywiście studenci – z zapartym tchem oczekiwali na odsłonięcie kurtyny, pierwsze dźwięki „Piwniczki” i wreszcie powitanie zebranych rewelacyjną konferansjerką w wykonaniu naszego redakcyjnego kolegi Miłosza oraz Magdy, znanej z coniecowego girlsbandu Dziewczyny z Piwnicy.

Tematem przewodnim tej edycji miały być musicale, toteż otwierający skecz był parodią „Cell Block Tango” z musicalu „Chicago”, w wykonaniu kierownictwa Klubu. Dowiedzieliśmy się z niego, jak nieznośni potrafią być młodzi. Było to pierwsze i... właściwie ostatnie nawiązanie stricte do musicali, chyba, że liczyć przeróbkę „Waterloo” zespołu ABBA, opowiadającą o alternatywnych metodach zaliczania... przedmiotów, oczywiście. Trzeci akcent muzyczny padł pod koniec show, kiedy Lenon zaśpiewał nam „CoNieCo Welcome To”. Zaskakująco, udział piosenek akurat na tych „Schodkach”, zapowiadanych jako „mega muzyczne”, był mniejszy niż chociażby w lutowych (marcowych) zeszłego roku. Przychodząc do CoNieCo, jednak zdecydowanie należy spodziewać się niespodziewanego...

Skecze obfitowały za to w podróże w czasie i przestrzeni. Przenieśliśmy się między innymi: do Imperium Żymskiego (sic!), gdzie obficie używany pejcz wywołał szal wśród widowni; do Francji – w „pierwszym udanym meta-skeczu” bazowanym na disneyowskim „Ratatouille”; do podhalańskiej przychodni, gdzie pacjenci zgłaszają się nie tylko ze złamaną nogą, ale też ze śliwownicą. Podróżowaliśmy galaktyką Autobahn prowadzącą na UMB-medę. Słuchaliśmy historii prowadzącego, który przebywał na prestiżowych konferencjach w USA tak często, że gdzieś po drodze uleciał mu rodzimy język. Moim faworytem było jednak przyglądanie się perypetiom świata mikroskopijnego. Byliśmy świadkami zalotów sebocytu otoczonego srebrnym BMW (błoną młodego wieśniaka) do równie czarującego karyncytu. Pomimo interwencji barmanocytu



z potężnymi siłochondriami, ostatecznie doszło do zapłodnienia i powstania brajanocysty w obecności katalizatora środowiskowego 800+. Aż chwyta za serce... Ucieszyła mnie także pełna zwrotów akcji opowieść o Don Heniu Sól-I-Mące, Waldku Stokowi i smutnych panach w garniturach, gdyż jestem właśnie w trakcie ponownego oglądania serialu „Breaking Bad”. Żeby jednak nie było tak słodko, oczywiście trafiło się kilka bardziej niestosownych niż zwykle żartów, chociażby w skeczu Młodych, jednak nie będę się nad tym dzisiaj rozwodzić. Ot, łyżka dziegciu w beczce miodu. Skoro jednak o Młodych mowa – na ten moment o przyjęcie do klubu stara się ich około trzydziestu (!), dzięki czemu na jednego młodego przypada bardzo niewielki fragment podłogi do zmycia. Wielu z nich jeszcze nie doczekało się debiutu scenicznego, a nawet nie wyszło śpiewać „Piwniczki”, bo, jak przyznał kierownik, ciężko powiedzieć, czy scena wytrzymałaby takie obciążenie.

Gdyby jednak nie były to wystarczające dowody na niesłabnącą popularność i uznanie, jakim cieszy się CoNieCo wśród społeczności akademickiej, nieco ponad tydzień po „Schodkach”, po raz drugi zostało laureatem organizowanego przez Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej plebiscytu „Pro Juvenes” w kategorii organizacji studenckich. Trzeba przyznać, że nasi przyjaciele z kilku pięter niżej rozpoczęli ten rok z wielkim przytupem. Pozostaje nam tylko cierpliwie czekać na następną, lutową edycję. ■

Największa Fanka Kierownika

Medyk w instytucjach Unii Europejskiej – Twoja szansa na międzynarodową karierę



Czy wiesz, że Twoje wykształcenie medyczne może otworzyć drzwi do pracy w instytucjach Unii Europejskiej? Dzięki programowi **EU Careers** masz możliwość pracy na rzecz zdrowia publicznego, innowacji medycznych czy zarządzania kryzysami zdrowotnymi w międzynarodowym środowisku. Instytucje UE oferują atrakcyjne warunki zatrudnienia, rozwój zawodowy i realny wpływ na kształtowanie polityki zdrowotnej w Europie.

Czym jest EU Careers?

EU Careers to program rekrutacyjny, który otwiera drogę do pracy w instytucjach, takich jak: **Europejska Agencja Leków (EMA)**, **Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC)** czy **Komisja Europejska**. W ramach tego programu rekrutowani są specjaliści z różnych dziedzin, w tym medycyny, farmacji czy zdrowia publicznego.

Możesz aplikować na stanowiska związane z:

- Oceną i monitorowaniem bezpieczeństwa leków,
- Analizą epidemiologiczną,
- Wdrażaniem strategii prewencyjnych,
- Badaniami klinicznymi,
- Zarządzaniem kryzysowym w obszarze zdrowia.

Jak wygląda proces rekrutacyjny?

Rekrutację prowadzi **Europejski Urząd Dobra Kadr (EPSO)**, a jej proces składa się z kilku etapów:

1. **Aplikacja online** – zgłoszenie do konkursu na stronie EPSO,
2. **Testy wstępne** – obejmują, m.in. rozumowanie werbalne, numeryczne i abstrakcyjne,
3. **Assessment Centre** – ocena kompetencji, takich jak praca w grupie, komunikacja, analiza sytuacji,
4. **Lista rezerwowa** – z której instytucje UE wybierają najlepszych kandydatów.

Do udziału w rekrutacji wymagane jest wykształcenie wyższe (np. medyczne), znajomość przynajmniej dwóch języków urzędowych UE (najczęściej angielskiego i języka ojczystego), a w niektórych przypadkach również doświadczenie zawodowe.

Dlaczego warto pracować w instytucjach UE?

Praca w Unii Europejskiej to stabilne zatrudnienie, konkurencyjne wynagrodzenie i liczne benefity, takie jak:

- Ubezpieczenie zdrowotne,
- Dodatki za pracę za granicą,
- Wsparcie edukacyjne dla dzieci,
- Programy emerytalne.

Międzynarodowe środowisko pracy w miastach, takich jak Bruksela czy Luksemburg, to także okazja do nawiązania wartościowych kontaktów i rozwijania kariery w dynamicznej, wielokulturowej atmosferze.

Sztaże naukowe – drzwi do innowacji

Dla osób zainteresowanych badaniami naukowymi w dziedzinie medycyny, farmacji czy zdrowia publicznego, Unia Europejska ofe-

ruje również staże naukowe. Instytucje, takie jak **Wspólne Centrum Badawcze (JRC)**, **Europejska Agencja Leków (EMA)** czy **Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC)**, regularnie rekrutują młodych badaczy i ekspertów do udziału w innowacyjnych projektach.

Staże te dają możliwość:

- **Udziału w badaniach klinicznych nad nowymi lekami i terapiami,**
- **Współpracy nad innowacyjnymi technologiami medycznymi,**
- **Analizy i oceny skuteczności oraz bezpieczeństwa leków dla europejskiego rynku,**
- **Rozwoju nowych metod diagnostycznych i terapeutycznych,**
- **Wkładu w badania nad zdrowiem publicznym i epidemiologią.**

Programy stażowe, takie jak **Horyzont Europa**, wspierają młodych naukowców w rozwoju kariery, oferując jednocześnie atrakcyjne wynagrodzenie i dostęp do międzynarodowego środowiska badawczego. Stażyści nie tylko zdobywają doświadczenie, ale również mają realny wpływ na rozwój nauki w Europie.

Praca dla lekarzy i farmaceutów

Lekarze oraz osoby z wykształceniem farmaceutycznym mogą znaleźć zatrudnienie w instytucjach, takich jak:

- **Europejska Agencja Leków (EMA):** ocena skuteczności i bezpieczeństwa nowych terapii oraz monitorowanie działań niepożądanych leków,
- **Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC):** analiza epidemiologiczna, zapobieganie chorobom zakaźnym, opracowywanie strategii zdrowotnych,
- **Komisja Europejska (DG SANTE):** tworzenie i wdrażanie polityki zdrowotnej na poziomie europejskim,
- **Wspólne Centrum Badawcze (JRC):** udział w badaniach naukowych nad nowymi technologiami medycznymi i zdrowiem publicznym.

Jakie są perspektywy dla lekarzy specjalizujących się w badaniach klinicznych i innowacyjnych terapiach?

Lekarze specjalizujący się w badaniach klinicznych mogą znaleźć zatrudnienie w EMA oraz w ramach projektów badawczych finansowanych przez UE. Mogą oni oceniać nowe terapie, uczestniczyć w badaniach klinicznych oraz monitorować bezpieczeństwo i skuteczność leków. W EMA szczególnie ważne jest

monitorowanie działań niepożądanych oraz wdrażanie innowacyjnych metod leczenia.

Jak zdobyć doświadczenie?

Jeśli nie masz jeszcze doświadczenia zawodowego, warto rozważyć udział w programach stażowych. Najbardziej znanym jest **Blue Book Traineeship**, organizowany przez Komisję Europejską, który trwa 5 miesięcy i oferuje wynagrodzenie. Stażyści mogą pracować nad projektami związanymi ze zdrowiem publicznym, regulacjami farmaceutycznymi czy badaniami klinicznymi.

Kontakt z ambasadorem programu EU Careers

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o możliwościach pracy w instytucjach UE, skontaktuj się z **ambasadorem EU Careers** pod adresem e-mail: eucareers.mub@gmail.com. Dzięki jego wsparciu możesz uzyskać informacje o procesie rekrutacyjnym, wymaganiach i codziennej pracy w instytucjach UE.

Bądź na bieżąco!

Wszystkie aktualne informacje o programie **EU Careers** znajdziesz na stronie **EU Careers Medical University of Białystok** na Facebooku. To doskonałe miejsce, by śledzić nowe ogłoszenia o naborach, wydarzeniach i spotkaniach informacyjnych.

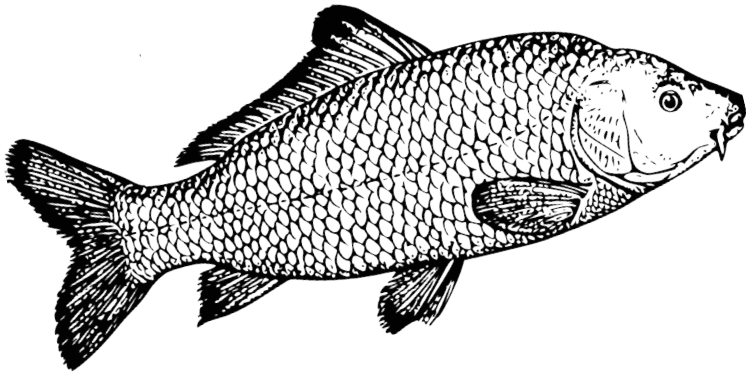
Jak rozpocząć swoją przygodę z EU Careers?

Jeśli marzysz o międzynarodowej karierze, odwiedź stronę **EPSO** i sprawdź dostępne oferty pracy oraz staży. Przygotuj się na wyzwania, które otworzą przed Tobą drzwi do nowych możliwości.

Praca w instytucjach UE to szansa na połączenie wiedzy medycznej z wpływem na zdrowie milionów ludzi w Europie. Czy jesteś gotowy podjąć to wyzwanie? **Tvoja kariera w Unii Europejskiej czeka!** ■

Kuba Brodowski





Gdy zbrzydł Ci już karp...

Zwyczaj jedzenia karpia jest isticie polską tradycją, powstała w czasach PRL. W warunkach powojennej biedy władza, która była w stanie zapewnić choć trochę mięsa w diecie, mogła liczyć na większe poparcie obywateli. Tak też żydowski minister Hilary Minc postanowił ożenić katolicką tradycję z tą nową, świecką i zapewnić na każdym wigilijnym stole karpia. Wszyscy znamy przynajmniej z opowieści historii, jak to król wigilijnego stołu dniami okupował wannę.

Lecz nie wszędzie i nie zawsze tak było. Niecałe sto lat temu mieszkańców Mazur, będących luteranami, post nie obowiązywał. W związku z tym w wigilię świąt Bożego Narodzenia, znaną im jako Gody, głównym kulinarnym punktem wieczoru była pieczona gęś. Na przyozdobionym lnianym obrusem stole towarzyszyły jej rzadkie na co dzień ciasto czy słodycze. Mazurzy, w przeciwieństwie do nas, nie znali zwyczaju łamania się opłatkiem, nie wręczali też sobie prezentów.

Najważniejszym i najpiękniejszym wydarzeniem tego dnia była Jutrznia, czyli rodzaj jasełek. Kościoły wówczas wypełniały rzewne śpiewy zebranych. Dzieci przebierano za anioły. Powszechna była też efektowna scena spuszczenia spod sufitu chłopca-anioła, śpiewającego "Z nieba wysokiego stamtąd przybywam tu". Kulturowania tego zwyczaju zaprzestano dopiero po tym, jak pewnego razu trzymana przez anioła świeca znalazła się zbyt blisko trzymającej go linki... Do popularnych zwyczajów można też było zaliczyć kolędowanie. Pochód przebierańców przedstawiał liczne postacie biblijne oraz towarzyszące im maskary zwierzęce.

Gody były także okresem najprzeróżniejszych wróżb. Na przykład pogoda w ciągu dwunastu dni pomiędzy Wigilią a świętem Trzech Króli odpowiadać miała pogodzie dwunastu miesięcy kolejnego roku. Wierzono również, że powstrzymanie się w tym czasie od wszelkiej pracy oszczędzi niepotrzebnych nieszczęść. Warto więc posłuchać tej mądrości ludowej i porządnie odpocząć przed wyzwaniem kolejnych dwunastu miesięcy, a ja życzę Wam spokojnych Świąt i pomyślnego nowego roku. ■

Mazur Białostocki

... Harda pogarda

Czy my się znamy? Nieważne to, przecież nie musisz znać kogoś, aby złorzeczyć. Na temat każdego zle rzeczy pleciesz, a chyba sam powinieneś się leczyć.

Obrażasz mnie z boku, czekasz riposty, liczysz gorąco, że przerwę tę ciszę. Myślisz, że słowa twe kłują jak osty, lecz mnie nie bodą, bo ja cię nie słyszę.

Obrażasz raz jeszcze, tu prosto w oczy, próbujesz zranić me ego do głębi. Jakaż to siła obiektyw twój mroczy? Konieczność obrazy innych cię gnębi?

Obrażasz mnie znowu, ja nie odpowiem, na siłę już starasz się mi ubliżyć, lecz nie odgryzę ci się niczym, bowiem wnet musiałbym pod twój poziom się zniżyć.

Obrazić chcesz mnie już po raz ostatni, lecz ci przerywam, gdy usta otwierasz: -"Dam ja ci radę, szlachetny gest bratni, ale już po nim ty się nie pozbierasz.

Uwierz mi bratku, że jeśli raz jeszcze napomnisz na moje imię choć wzmiankę, powiem DWA SŁOWA... a przejdą cię dreszcze, jak będzie mało - dam całą wiązanek!

Choć słów tak zajadłych na pusto nie trwonię, to odgryźć się umiem i zrobić hałas. Ciekawi cię zatem, czemu się nie bronię? - Bo szkoda mi na was uwagi i czasu."

Milosz Barańczuk



Kinowe podsumowanie listopada

Listopad to pierwsze zaliczenia i kolokwia, ale też powiew świeżości w polskich kinach. W Toruniu, jak co roku, odbyła się kolejna edycja festiwalu Camerimage (nie bez kontrowersji), a bardzo popularnym i szeroko komentowanym wydarzeniem stał się również wrocławski American Film Festival. Nas jednak zapewne bardziej zainteresują projekcje filmów, które równoległe miały miejsce w białostockich oraz (bliższych i dalszych) okolicznych kinach. Z bólem serca muszę się przyznać do tego, iż nie zdążyłam zobaczyć na wielkim ekranie naszego „polskiego” filmu („Prawdziwy ból”) oraz wielkiego „Konklawe”. Jest to prawdziwa strata i niewyobrażalna pustka w kinowym podsumowaniu, której obawiam się, że nie jest w stanie zapełnić żadne inne arcydzieło sztuki filmowej. Jednakże wspomnę o kilku „niszowych” produkcjach, o których zapewne nie było tak głośno, jak np. o „Megalopolis”. Serdecznie zapraszam do krótkiej i zwięzłej analizy listopadowych propozycji kinowych.

„Megalopolis”

(USA 2024 / 138')



Pierwszym filmem, który obejrzałam w listopadzie, była prawdziwa bomba, która, zrzucona po około 40 latach przez Francisca Forda Coppole, spowodowała ogromne straty w szeregach wysoko utytułowanych i szanowanych krytyków filmowych. Spytacie dlaczego? Otóż słyszałam wiele komentarzy, iż ludzie zasypiali lub wręcz wychodzili z sali podczas seansu. Ja dotrwałam do końca,

choć nie wiem, czy „dotrwać” to odpowiednie słowo. Sprawne lawirowanie między ukazywaniem podobieństw upadku Cesarstwa Rzymskiego a przyszłością, jaka czeka Stany Zjednoczone, gładko i dobitnie miesza się z licznymi cytataми Marka Aureliusza oraz wizją nadchodzącej Apokalipsy. Reżyser podejmuje próby „ostrzeżenia” ludzi przed tym, co nastąpi – otóż ludzkość upadnie przez chciwość oraz żądzę władzy. Plusem całego filmu jest dla mnie nowa fryzura Adama Drivera i na tym poprzestaamy.

„Moje ulubione ciasto”

(Iran, Francja, Szwecja, Niemcy 2024 / 97')



Oglądając zwiastun powyższego filmu pomyślałam sobie: „co za ciepły i pozytywny film!” Wyobraźcie sobie moje zaskoczenie, gdy na ekranie pojawiły się napisy końcowe, a ja siedziałam wgnieciona w fotel – stłamszona i zaskoczona tym, jakie brutalne może być życie. Nie wiem, czy miałabym pozytywne wrażenia po seansie, gdyby nie przemiła pani, która tuż po projekcji zapytała mnie „jak wrażenia?”, pokazała mi zdjęcia z jej wycieczki do Iranu oraz uraczyła barwnymi historiami z jej wyprawy. Sam film porusza temat samotności, jaka dotyka starszych ludzi, którzy myślą, że ich młodość już minęła. Reżyser jednak skutecznie pokazuje, iż nawet w podeszłym wieku można cieszyć

się z życia i garściami czerpać to, co nam oferuje. Główni bohaterowie (zagranie mistrzowsko) sprawiali, że widz z szerokim uśmiechem oglądał ich chwile radości i słuchał ich historii i życiowych doświadczeń.

„Zła nie ma”

(Japonia 2023 / 106')



Film perfekcyjny pod względem krajobrazu i samej atmosfery. Na niecałe dwie godziny przeniosłam się w sam środek japońskiego lasu, obserwując życie zwierząt, a także ludzi, którzy żyli na tym terenie całe swoje życie. Wolne tempo dzieła, kilkuminutowe oglądanie jak główny bohater w ciszy rąbie drewno, trwająca „wieczność” rozmowa w samochodzie – taki styl zaprezentował nam w swoim najnowszym filmie Hamaguchi. Mieszkańcy okolicznej wioski zaciekle walczą o zachowanie dzikiej natury oraz lasów w nienaruszonym stanie, sprzeciwiając się budowie tzw. glampingu. Bronią swojego terytorium prawie tak samo jak zwierzęta, którymi otaczają się każdego dnia i które traktują jak „jedne z nich”. Jak urzeczona śledziłam „wojnę” między obiema stronami, zakochując się w japońskich krajobrazach.

„Heretic”

(USA, Kanada 2024 / 110')

Ostatnią i najświeższą propozycją filmową, którą zobaczyłam w tym miesiącu był „Heretic”. Widziałam opinie, iż

Hugh Grant urodził się po to, aby zagrać Pana Reda. Orzeźwiający był widok aktora w roli innej niż jego wcześniejsze. Przyznam, że nie jestem wielką fanką horrorów, ale uznałam, że raz się żyje i w sumie to na pewno nie będzie strasznie. Faktycznie, strasznie nie było, ale większość filmu trzymała w napięciu. Główny bohater przez blisko dwie filmowe godziny „testował” wiarę dwóch młodych kobiet, które wcześniej zamknął w swoim domu. Interesujące były jego spostrzeżenia i uwagi, które poddawały w wątpliwość wartości wpajane bo-

haterkom od dzieciństwa. Początek filmu dla mnie zdecydowanie lepszy, końcówka troszkę gorsza, jednak ogółem – fantastycznie było zobaczyć Hugh Granta w takim wydaniu.

Reasumując, listopad przywitał nas wieloma ciekawymi propozycjami filmowymi, więc z niecierpliwością czekamy na ofertę grudniową. Obowiązkowe po-

zycje filmowe przed świętami to „Gladiator II”, na którego czekałam tak długo i „Anora”, która króluje wśród kinomanów i uczestniczy w wyścigu o największe nagrody filmowe. Kolejne plany to „Minghun”, czyli delikatny polski akcent, a na deser najnowszy musical z samą Arianą Grande w roli głównej – „Wicked” i jeszcze troszkę innych filmów... ■

Aleksandra Renik



SUDOKU

Sudoku to gra, która pomogła mi przebrnąć przez wiele dłużących się wykładów, a także przetrwać liczne godziny spędzone w CDS-ie pod gabinetem pani promotor. Zawsze w torbie noszę zakupiony kiedyś na litewskiej stacji benzynowej, niewielki zeszytek wypełniony tymi łamigłówkami. Poza zabijaniem czasu, Sudoku idealnie nadaje się do ukojenia nerwów nadszarpniętych zbyt intensywną ekspozycją na rodzinne dramaty, na którą często jesteśmy narażeni przy świątecznym stole.

Zasady są proste: klasyczne Sudoku to diagram 9 x 9, który należy uzupełnić w taki sposób, aby w każdym wierszu, każdej kolumnie i każdym z dziewięciu bloków 3 x 3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9 (nie mogą się powtarzać).

	5	1			4			
			5	8		1		
		6			7			9
1		3	7			5		6
					8			
	9			6	1	2		
4		2	6			7		
				9		8		
		5					6	1

C			T					H
	H			R				E
S		R			E			A
T			I			E		R
A				S				T
R			H		T			
		A				M		
	R		M				A	
E		T	A					S

Z okazji świąt, poza zwykłym sudoku, przygotowałam specjalną wersję, rodem z grudniowych lekcji języka angielskiego w podstawówce! Zamiast cyframi od 1 do 9 diagram trzeba wypełnić literami zawartymi w słowach CHRISTMAS TREE (czyli C, H, R, I, S, T, M, A oraz E), zachowując pozostałe reguły.

Miłego główkowania i wesołych (albo chociaż relatywnie spokojnych) Świąt! ■

Zuza Borowska

Rozwiązania:

1	9	4	7	2	7	8	3	6	9	S	H	R	C	I	A	V	I	M	T	A	E
2	8	3	2	6	5	1	7	8	9	I	A	R	C	M	S	L	A	H	R	C	H
3	5	6	1	3	7	9	5	4	8	C	M	E	C	H	A	R	T	H	A	R	I
4	7	8	9	5	6	1	2	4	7	M	I	V	A	M	E	S	R	I	S	A	R
5	2	1	9	8	3	6	1	3	7	T	H	C	H	R	I	S	E	R	M	E	S
6	9	8	6	1	2	4	7	5	3	R	I	A	M	E	S	R	I	C	H	I	A
7	3	4	9	5	6	8	1	2	7	S	R	A	C	H	E	I	M	A	T	A	E
8	1	2	7	3	5	9	6	4	8	A	M	E	I	M	A	S	R	A	C	H	E
9	6	5	8	4	3	2	1	9	8	T	A	R	C	H	E	I	M	A	S	R	A
0	7	8	9	5	6	1	2	4	7	H	R	C	H	E	I	M	A	S	R	A	E