

MŁODY MEDYK

MŁODY

Miesięcznik studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

NR 11 (82)

luty 2010

ISSN 1643-3734

Let the Games Begin!



Niech rozpocznie się gra!

“Pierwszy Bal Medyka”

z okazji 60-lecia Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku



fot. Marcin Czaban

21 Maja 2010r.
“Hotel Golebiewski”

PLAN WIECZORU:

120 PLN Studenci UMB,
Absolwenci i Pracownicy UMB
50* PLN Uczestnicy “5th Conference” STN UMB
*uczestnicy aktywni, bierni 90 PLN

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!!!

zapisy do 5 Maja w Kasie UMB (Pałac Branickich)

HONOROWI GOSCIE:

Jacek Niklinski - Rektor Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

Ewa Kopacz - Minister Zdrowia

Barbara Kudrycka - Minister Nauki i Szkolnictwa Wyzszego

Tadeusz Truskolaski - Prezydent Miasta Białystok

Jarosław Dworzanski - Marszałek województwa Podlaskiego

Maciej Zywno - Wojewoda województwa podlaskiego

Jacek Roleder - Dyrektor Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego
Narodowego Funduszu Zdrowia

20.00 Rozpoczęcie, podziękowania
20.15 Wreczenie Nagrod “5th Conference”
20.45 Kwartet smyczkowy
21.00 Pierwsze Danie Gorące
21.15 Złoty sponsor
22.00 Występ Choru UMB
22.30 I cz. Balu Muzyka na żywo
24.00 Pokaz Kapuera
1.00 Pokaz fartuchów medycznych
1.30 Drugie danie gorące
2.00 II cz. Balu Muzyka na żywo
Zakończenie - do ostatniego
gościa

*plan może ulec zmianie



Wiecej informacji w zakładce “Bal 2010” na stronie: www.stn.umb.edu.pl,
balmedyka@gmail.com oraz pod nr tel. 501 546 071 & 602 888 674

MŁODY MEDYK

MŁODY

Miesięcznik studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

Difficult times await us. Being this is February we have many things that will be happening but of course the most troubling for students will be exams. They seem to come every year and quite suddenly. And just like winter surprises drivers each year, so do exams.

My word of advice? Watch the Olympics (especially since they're being held in CANADA! YES!). I'm not saying to forget about exams though. Watch the Olympics and realize that the world's top athletes are coming together to compete against each other. They are focused on their goals and don't let anything get in the way.

And that's the secret. Focus on a goal, whether it's to pass an exam, build a website, visit your homeland, go skiing, or help another person out.

Just don't forget to take a break and read some Młody Medyk.

Nadchodzą trudne czasy. W lutym dużo będzie się działo, ale oczywiście najbardziej studenci będą się przejmowali egzaminami. Zbliżają się co roku i to dość błyskawicznie. I tak jak zima zaskakuje kierowców, tak i egzaminy zaskakują studentów.

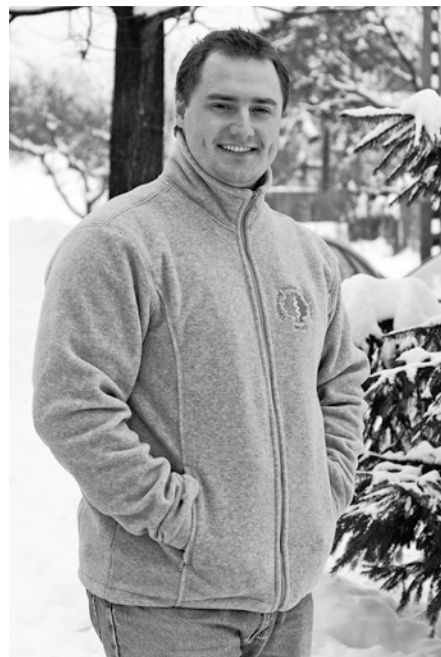
Moja rada? Oglądajcie Igrzyska Olimpijskie (tym bardziej, że będą w KANADZIE! JES!). Nie mówię, żebyście zapomnieli całkowicie o egzaminach, ale zauważcie, że najlepsi sportowcy na świecie spotykają się aby współzawodniczyć. Są oni skupieni na swoich celach i nie pozwalają, aby coś im w tym przeszkodziło.

I to właśnie jest klucz. Skup się na celu, obojętnie czy to egzamin, stworzenie strony www, odwiedzenie ojczyzny, wyjazd na narty, lub pomoc drugiemu człowiekowi.

Tylko nie zapomnijcie odpocząć i poczytać trochę Młodego Medyka.

Mark Klukowski

Fotografia na okładce/Cover Photograph – Marcin Czaban



Spis treści

- » Obóz Narciarski
- » Strona STN
- » Szpital Marzeń
- » APS Pływanie
- » Before and After
- » Dorm Virus
- » Once in a Lifetime

Skład redakcji „Młodego Medyka”

Redaktor naczelny: Mark Klukowski (tel. kom. 510 370 568); **Zastępca redaktora, korekta:** Dorota Czyżewska; **Członkowie:** Marta Marcinkiewicz, Agnieszka Siemieniako, Marcin Czaban, Karol Hackiewicz;

Siedziba redakcji studenckiej:

Pałac Branickich – prawe skrzydło, pok. 112, ul. Kilińskiego 1, 15-089 Białystok 8, tel. 748-55-06, www.mlodymedyk.umwb.edu.pl



OBÓZ NARCIARSKI SZKLARSKA PORĘBA 2010

Wyjazdy na obozy narciarskie to specyficzny sposób spędzania ferii przez studentów. Organizowane są przez Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Medycznego i cieszą się dużym powodzeniem. W tym roku liczba chętnych przewyższyła o połowę liczbę miejsc. Dwudziestu szczęśliwców mogło codziennie przez 8 godzin korzystać z białego szaleństwa. Pod okiem instruktorów: mgr. Marcina Kwiatkowskiego i mgr. Krzysztofa Zadykowicza studenci albo uczyli się narciarstwa, albo doskonalili swoje umiejętności. Jakby nie patrzeć, trasy narciarskie Szklarskiej Poręby, o wdzięcznych nazwach „Łolobrygida” i „Śnieżynka” zostały przez nich przetarte. Najatrakcyjniejszym punktem dla naszych narciarzy była pobliska baczówka. Można tam było zjeść tradycyjny żurek lub wypić herbatę z prądem. Specjalnym gościem na obozie był były kierownik Studium Wychowania Fizycznego i Sportu mgr Janusz Foroniewicz. Z podziwem patrzyliśmy na jego żelazną kondycję.

Ze sportowym pozdrowieniem

mgr Marcin Kwiatkowski



Strona STN



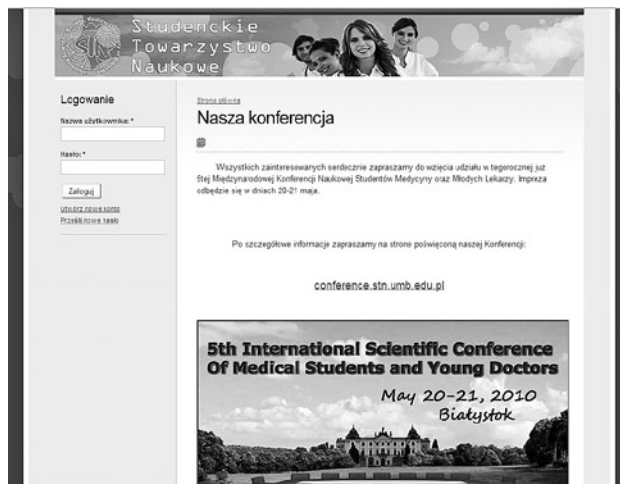
Witam Serdecznie,

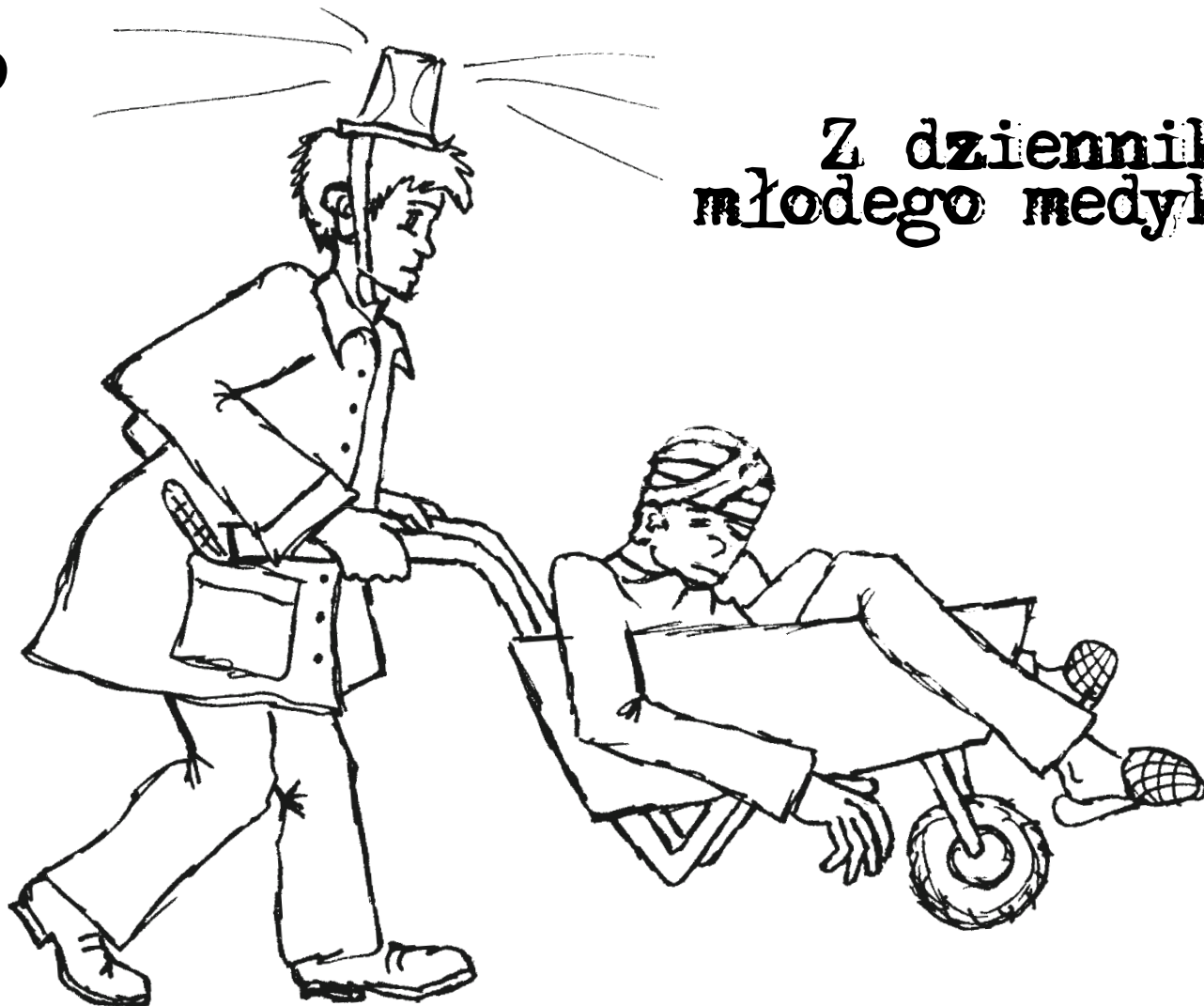
W rubryce poświęconej działalności Studenckiego Towarzystwa Naukowego, chciałbym zachęcić wszystkich Czytelników, do zapoznania się z zupełnie nową stroną internetową naszej Organizacji. Po blisko 3 miesiącach pracy widać już końcowy efekt <http://stn.umb.edu.pl>, którego ocenę pozostawiam Wam, Drodzy Czytelnicy.

Idea stworzenia nowej strony pojawiła się już na samym początku wyłonienia nowych władz STN, a jej założeniem było wykonanie witryny, która będzie aktualizowana w łatwy i przystępny sposób dla większości z Was, gdzie bez trudu znajdziecie odpowiedzi na nurtujące Was pytania. Chcieliśmy stworzyć miejsce, które będziecie odwiedzać nie tylko raz w roku, lecz znacznie częściej. Miejsce, gdzie będziecie mieli okazję podzielić się ciekawymi wydarzeniami, informacjami o warsztatach, szkoleniach. Specjalnie dla Was stworzyliśmy forum, na którym każdy z Was będzie mógł się wypowiedzieć i wyrazić swoją opinię na dany temat. Dzięki współpracy z innymi organizacjami będziemy Was informowali o wszystkich ciekawszych studenckich wydarzeniach naukowych.

Nie jest nowością, że to właśnie studenci wpływają na działalność kół naukowych, że dzięki nim one powstają i funkcjonują. Wasze pomysły, spostrzeżenia, inicjatywy są podstawą kreowania lepszego wizerunku naszej Uczelni. Nie bądźcie więc anonimowi, to właśnie dla Was stworzyliśmy forum na naszej stronie. Z czasem powstaną nowe zakładki, bo jak wiadomo „potrzeba matką wynalazków”. Wiele jednak zależy od Waszej pomocy, Drodzy Czytelnicy. Chciałbym, żebyście włączyli się czynnie do tej wspólnej inicjatywy! Zarejestrować może się każdy, a sam proces jest bardzo prosty. Czy warto zostać użytkownikiem naszej strony internetowej? Jestem przekonany, że tak, lecz tylko wtedy, gdy sami uznacie, że chcecie mieć wkład w rozwój działalności naukowej na naszym Uniwersytecie.

Mam tylko nadzieję, że nowa strona pozwoli w końcu na szeroko rozumianą komunikację, dając możliwość budowy, wspólnego przecież, wizerunku STN.





Szpital marzeń

Rok temu cieszyliśmy się z bajkowego prezentu – pół mialiarda zł na modernizację i rozbudowę pocziwego „Giganta”! Białystok, niczym bajkowy Kopciuszek, otrzymał szansę by zabłysnąć w kraju, a może i poza jego granicami? Miało być pięknie. I nowocześnie. I przy tym – ekonomicznie. Niestety, jak to w bajkach bywa, zła wróżka zepsuła zbyt śmiałe marzenia. Póki co, na najbliższy rok, zamiast dziesiątków milionów zł mamy tylko marny jeden dziesiątek... Wygląda na to, że część inwestycji trzeba będzie odłożyć na późniejsze lata, a realizację innych planów uczynić znacznie skromniejszą. Jednak zanim czar starej wiedzy zaczął działać, wyobraźnia studenckiej braci już wystartowała i niezwykle produktywnie (dlaczego, u licha, tak opor-

nie to idzie na zaliczeniach?) zaczęła wyrzucać z siebie coraz bardziej zuchwałe pomysły na zagospodarowanie abstrakcyjnych 500 mln.

Cóż więc chcieliby widzieć żacy w swoim wymarzonym szpitalu? Z szybkiego sondażu wynika, że byłyby to zaiste błahostki, odrobinę tylko poprawiające komfort zdobywania wiedzy na naszej prestiżowej uczelni. Kilka najczęściej pojawiających się propozycji wymieniam poniżej.

RUCHOME SCHODY LUB WINDA PROSTO DO SALI WYKŁADOWEJ USK

– V piętro to zdecydowanie o 4 piętra za dużo jak na usytuowanie sali wykładowej, do której trzeba dostać się

APS Pływanie

codziennie, od poniedziałku do piątku, od października do maja, czy mróz, czy deszcz, czy żar Sahary... Najbardziej wytrzymałym udaje się resztkami sił wdrapać na szczyt, ale większość studentów nie jest w stanie tego dokonać bez butli tlenowej i odpada na wysokości III lub IV piętra... (Nie lepiej zresztą idzie wykładowcom. Wydaje się, że szczególnie często choroba wysokościowa dotyka chirurgów... Jeśli zatem któryś z wykładowców nie dotrze kiedyś na salę, nie złorzeczcie, lecz ruszcie na poszukiwania zemdlonego doktora!)

SIŁOWNIA I SPA

– jeśli by nie udało się zrealizować powyższego projektu, zamiast obniżać wymagania wobec młodzieży, można by zadbać o jej kondycję fizyczną! Tu jednak należy uwzględnić wymagania przedstawicieli obu płci: osobnicy pochodzenia marsjańskiego opowiedzieli się w naszym sondażu za wyciskaniem z siebie litrów potu przy wyciskaniu ciężarów (ewentualnie przy ciskaniu obelg na złośliwą inercję hantli). Natomiast wenusjanki jak jedna przyklasnęły zaplanowaniu kącika spa z odnową biologiczną, kąpielami relaksacyjnymi, aromaterapią, zabiegami kosmetycznymi, oraz zręcznymi (i koniecznie – przystojnymi) masażystami.

PIĘCIOGWIAZDKOWA

RESTAURACJA ZAMIAST BUFETU

– czasy cherlawego studenta-anorektyka odeszły w zapomnienie. Dzisiejszy żak ma swym wyglądem budzić pozytywne emocje (inne niż litość i ubolewanie!). Widział kto koślawego fizjoterapeutę z pokrzywiczno cofniętym mostkiem, zamorzonego dietetyka albo stomatologa z czarnymi pieńkami zamiast lśniących zębów? Zresztą nie tylko studentom zależy na pełnym żołądku. Część asystentów również popiera kulinarną rewolucję – nakarmiony do syta student nie będzie miał już pretekstu, by na prelekcji beczelnie podjadać kanapki, zapijane Colą albo z miną niewiniątka prosić o półgodzinną przerwę („na kawę, bo P. Doktorze, zapomniałam zjeść śniadanie...”).

Przykłady użytecznych modernizacji i praktycznych udogodnień można by mnożyć. I dalej marzyć o szpitalu przyjaznym nie tylko dla pacjenta, ale i dla studenta... Póki co, biedny Kopciuszek budzi się z kawałkiem starej dyni i nadal czeka na swego księcia.

medicus iuvenilis

Otwarte Mistrzostwa Podlasia AZS w Pływaniu, które odbyły się 21.01.2010 roku na pływalni MOSiR w Białymstoku przyciągnęły szeroką publiczność. Wypełnione po brzegi trybuny wykazały jak wielką popularnością cieszy się pływanie na Podlasiu. Mistrzostwa były pierwszą imprezą obchodów 60- lecia AZS Białystok oraz otwarciem cyklu zawodów sportowych dla mieszkańców Podlasia w 2010 roku. Zawody miały na celu popularyzację sportu, wskazanie społeczności lokalnej pozytywnych aspektów aktywnego stylu życia. Hasłem przewodnim było: Płyn po zdrowie. Zainteresowanie ze strony mediów, kibiców i zawodników utwierdziły w przekonaniu iż istnieje olbrzymie zapotrzebowanie na tego typu imprezy.

W zawodach udział wzięli studenci podlaskich uczelni oraz działające w regionie kluby sportowe min. Zrzeszenie Masters, Start Białystok, Juwenia Białystok. Wśród zaproszonych gości obecni byli prof. Jerzy Nikitorowicz – Rektor Uniwersytetu w Białymstoku, prof. Edward Hościłowicz – Rektor Wyższej Szkoły Finansów i Zarządzania w Białymstoku, Janusz Kochan – prezes Podlaskiej Rady Olimpijskiej PKOl. oraz Prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski.

W Mistrzostwach wzięło udział wielu wybitnych pływaków min. Anna Dowgiert (WSFiZ w Białymstoku), Sebastian Tyszkowski (WSFiZ w Białymstoku) którzy zostali uznani jednocześnie za najlepszych zawodników tych zawodów. Jak również reprezentanci Polski w pływaniu osób niepełnosprawnych: Anna Omielan, Agnieszka Twerdochlib, Adam Włoskowski (START Białystok).

Bezapelacyjnie najlepsi podczas zawodów okazali się zawodnicy reprezentujący Wyższą Szkołę Finansów i Zarządzania w Białymstoku, którzy zwyciężyli praktycznie w wszystkich konkurencjach zdecydowanie pokonując rywali.

Podczas imprezy przeprowadzona była kampania antynikotynowa zorganizowana przez Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną, która przyciągnęła wielu zainteresowanych. Oprócz tego, atrakcją dla widzów był punkt masażu relaksacyjnego i sportowego, pokaz ratownictwa medycznego, badania tkanki tłuszczowej, pomiar cukru oraz loteria nagród.

Organizacji tej imprezy podjął się nowy Zarząd AZS Białystok, który został wybrany pod koniec grudnia 2009 roku. Według zapowiedzi w planach na ten rok przewidziane są dużo większe i bardziej medialne imprezy. W tym temacie wypowiada się jeden z członków zarządu Karol Hackiewicz, „Postawiliśmy sobie w tym roku bardzo ambitne cele do realizacji. Te zawody traktujemy jako pewien rodzaj sprawdzianu i przetarcia przed takimi imprezami jak np. Juwenalia. Czekają nas jednak jeszcze wiele nieprzespanych nocy i ciężkiej pracy” Życzymy powodzenia

Karolina Sacha
Korespondent APS



STUDENT DURING EXAM STUDIES



STUDENT AFTER EXAM STUDIES

(C) ALI VAHEDI
4th year

During and After Exams

All of us students are aware of how liberating it is when an exam, most notably a final one, is written and one finally is free for the semester. It makes you feel great and life couldn't be any better, and I have no doubts that everyone who is past this stage in life surely can relate to this feeling.

Being at the end of the exam period makes you free to indulge yourself in a plenitude of activities without feeling the pressure of medical studies hovering over your head, but students also know that the time *during* exam studies look a bit different as when compared to joyful time that comes *after* it.

For some of us this time differs by just a little, for some others it differs by a lot. It's all about one's personal situation and the exam that's being studied for per se, but in the end it's quite a clear fact that the situation is compromising one's *being*, so to say. While this period is liberating as you can organize your days pretty much in whatever manner you prefer, you still don't feel as free as you'd like to be when you're hearing the Angels' chorus' at the end of the road to freedom.

Also, during this time the student might show up in highly inappropriate clothes; like something comfy but really unappealing like a chequered pyjamas set or your worn-out favourite set of sweatpants that are slowly falling apart even as I'm writing this. *Seriously, get rid of them.*

And let's not mention hygiene; while some students manage to take

care of themselves and take a shower every one or two days, some others can't really make it to the shower as often as you'd like them to, and because of this the chances to get greeted by a tidy (and most often upbeat) pal that brims with energy is much less than to be greeted by an apathetic friend which sports his or her "finest" (*note: sarcasm*).

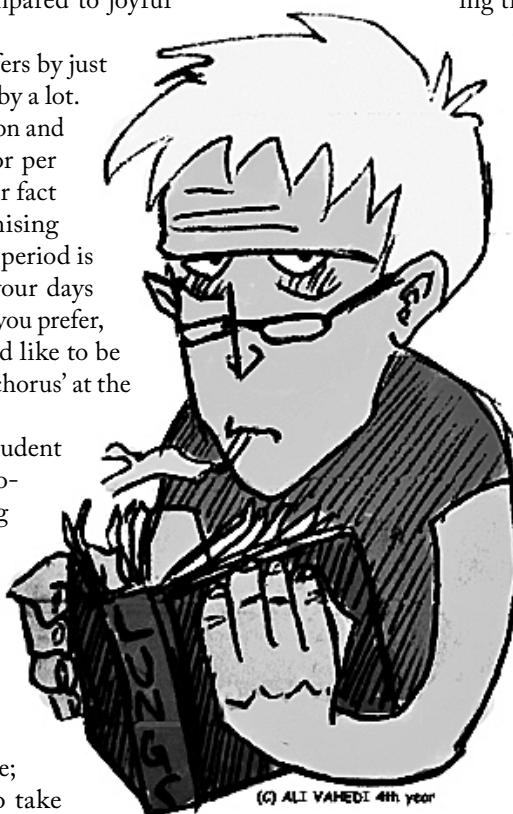
Basically it depends on how lucky you are when you stand at your buddy's doorstep since most students probably would like to be greeted by the apathetic friend since that gives them reassurance that maybe one isn't doing that bad of a job after all. And that's understandable, because in the end we're all just humans, so let go of that smug student smile over there.

Well, all jokes aside we can all conclude that the period during the exams is a highly versatile period when people really will show their right colours. They'll show if they're the kind of supportive friends that will lend you a hand or ear, literally, whenever you're down or the kind that will lick up your bittersweet tears with a huge grin on their face and a dirty jar in their hands to save up some for later.

But in the end what really lures us into sitting and studying "until our eyes bleed", to directly translate a Swedish saying, is the golden rainbow of freedom at the other side of the dark solitary tunnel.

And that's worth fighting for.

Ali Vahedi
4th Year



(C) ALI VAHEDI 4th year

Dorm Virus

When you wake up at 8 o'clock on a Saturday morning after a big party, do you ever wonder *why*? Or when the receptionists come up to your room telling you to stop smoking when you're only making popcorn? Yeah, and when you don't remember which pan is yours in the kitchen, because it most definitely does not look the same as when you put it there earlier. Does this sound familiar? Well, then you have probably been exposed to the "Dorm Virus".

You could easily blame your neighbours for using your pans and not cleaning up after themselves, and tell the workers to not start drilling a hole (in your head!) at 8 o'clock in the morning...on a Saturday morning! But is the problem really "*them*"? And if the problem is "*them*", why even bother paying to live in such a place? Why not just move away from your messy friends and little house animals to live in a more comfortable apartment a few blocks away?! Well, this is the new trend. There are not that many students that stop to ask themselves: Maybe we just need a vaccine to make the "dorm viruses" go away...

I am so lucky that I live in a room that is new and fresh. But it does come with quite a luggage. I sometimes wonder why my noise is so much worse than the Polish students.

I frequently find myself incapable of answering this question, and on top of that, why am I the one being drilled? I guess the world doesn't give you everything. You gotta take the bad stuff with the good and just say: It's okay that my head is constantly being drilled when I come home after a long day at school because I did sign up for a room on the lower floors of the dorms...and I was born in Norway. You can't have it all!

Can you imagine a better scenario then this: Sun, roof, barbecue, music, friends and medical books? It does sound pretty idyllic, and it covers the best parts of how I am planning to spend my spring days at the dorms. I must not forget to destroy my little image with the screaming dorm ladies that probably will kick my butt off of the roof if they see me. But that is just a tiny detail. Maybe I will skip the music, jump really quietly onto the roof, and then be there by myself...In a bikini, enjoying the first real sun of the year 2010. Oh how great it will be! Even though some scare easily and run off, I will stay and fight! I will do my own thing until the bed bugs bite me!

Nora Holmberg



Once in a Lifetime

The dictionary (Dictionary.com, 2010) defines the word „Olympics” as: „a group of modern international athletic contests held as separate winter and summer competitions every four years.”

Described in such terms, the whole event seems devoid of any special significance, however, having gained the opportunity to experience it firsthand, it has allowed me the privilege of a so-called “Backstage Look”, countless photos, as well as the pleasure of getting to pen (ok, type) this article.

The decision to hold the 2010 Winter Olympics in Vancouver seems to have occurred concurrently with my com-

mencement of studies in Białystok. Even as a first-year medical student, I was entirely convinced that I would do everything in my power to be there for the event when its time came. Three years later, that dream became a reality. I won't say that the decision came to me lightly. It meant

taking time off school, putting down a considerable amount of money on a plane ticket which was even more costly than usual and missing Christmas with my family in lieu of seeing them in February.

Still, I would do all this again for the very opportunity of getting to experience the Olympics firsthand.

The 2010 Games then, were not just another athletic competition for me. They meant two-and-a-half wonderful weeks of a city I call home, as it was charged with what seemed to be a super-natural energy. An energy that was the embodiment of thousands, if not millions of people, standing proud in their Red-and-White, cheering on every country imaginable.

Of course, there were problems, too: the failed hydraulics at the Opening Ceremony, the lack of snow on the mountains (which then had to be shipped in from other areas of the country), the sudden appearance of a hefty cover for just about any place with a large-screen TV. Yet, all that paled in comparison to all the things that continued to go right, day after day: the throngs of smiling people, the sight of various parts of Vancouver, and the knowledge that I did, in fact





know the exact street or venue that was being shown on TV. The thrill of Canada taking

the lead in the Gold medal race. And let's not forget, the rush of watching Canada win against the US in the final hockey match.

In the few brief paragraphs above, I write a considerable amount about Canada. It is, in fact, the place I think of as home. Still, I cannot and do not deny my Polish roots either. When the „Polish Batman” flew across the slopes, or Justyna Kowalczyk made her way across the snowy track, I felt a sense of pride in their accomplishments. And maybe, just maybe, that's what the Olympics are meant to symbolize. Healthy competition on the one hand, and a sense of national pride and identity that unites people across the globe on the other.

Cheesy? Probably.

Fun? Definitely.

A once-in-a-lifetime experience? Absolutely!

Agnieszka Stewart
4th year

Pictures courtesy of fellow Canadian, Duncan Rawlinson,
www.thelastminuteblog.com