

Wesołych Świąt





Białostocka Policja wraz z 18 Białostockim Pułkiem Rozpoznawczym oraz Strażą Graniczną przygotowali małym pacjentom Uniwersyteckiego Dziecięcego Szpitala Klinicznego nietypowe Mikołajki.

Zorganizowana mikołajkowa brygada w tym dniu zrobiła naprawdę wiele, by na twarzach dzieci pojawił się szczerzy uśmiech. Ogromne wyrazy uznania i podziwu za tak wielkie zaangażowanie.

„Paczka od Mikołaja” - tegoroczna świąteczna akcja charytatywna, zorganizowana przez Centrum Wolontariatu i Dziekanat Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB oraz Dział Spraw Pracowniczych UMB, której ideą była pomoc w organizacji Świąt Bożego Narodzenia najbardziej potrzebującym Pracownikom i Emerytom UMB.



Jak co roku, białostocka organizacja studentów medycyny IFMSA-Poland wraz z innymi organizacjami działającymi na naszej uczelni, zbierają fundusze na świąteczne prezenty dzieciom, które w tym wyjątkowym dniu pozostaną w szpitalnych łóżkach.

Mikołaje wraz z pomocnikami zadbają o to, by żaden z małych pacjentów Uniwersyteckiego Dziecięcego Szpitala Klinicznego, nie pozostał z pustymi rękoma.



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersytetu MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

MŁODY

1950

TOKU

Grudzień. Kolejny rok nieubłagane zbliża się ku końcowi. Zewsząd dobiegają dźwięki świątecznych utworów, a sklepowe półki uginają się pod ciężarem gwiazdkowych dekoracji. W powietrzu czuć dawnowane zniecierpliwienie, zawarte w każdym dniu oczekiwania, nadające subiektywnie uznaną magię świąt.

Wraz z upływem lat uświadomiliśmy sobie, że to nie prezenty nadają temu wszystkiemu sens, lecz czas spędzony w gronie najbliższych, w jakże to odmiennej od dnia powszedniego atmosferze.

Grudzień to także miesiąc wielkich noworocznych postanowień. Zanim jednak pochłonie nas wir dalekosieżnych planów, zatrzymajmy się na chwilę, by zastanowić się nad tym, co dobrego spotkało nas w tym roku. Czego nowego zdołaliśmy się nauczyć, ile pięknych miejsc udało nam się zobaczyć, ilu nowych ludzi poznać, jak wielu emocji doświadczyć. Za co możemy być wdzięczni, a co moglibyśmy docenić bardziej. Nie definiują nas nasze zamiary, lecz czyny z przeszłości. Tak samo jak nie zaplanujemy większego szczęścia niż to, które nas spotyka.

W każdym dniu starajmy się odkryć coś nowego. Idąc śladami Duńczyków i definiowanej przez nich sztuki szczęścia - 'hygge', odnajdujemy wyjątkowość w codzienności. Drobnymi czynnościami kreujemy atmosferę, która na długo pozostanie w naszej pamięci, jak choćby ta, która towarzyszyć nam będzie w gronie najbliższych, przepełniona dźwiękami kolęd i zapachem świątecznych pierników.



Spokojnych i rodzinnych Świąt.

Magdalena Rybaczek

Spis treści

MARTYNA ZAJKOWSKA

4 **Kamizelka kuloodporna
może chronić też Twoje zęby**

5 PATRYCJA ŚWIDERSKA, KRZYSZTOF ŻUKOWSKI
Tura kultury

6-7 ANNA MILEWSKA
Co słychać w Chórze?

8-9 NATALIA BOBER
Studia w King's College London

9 AGNIESZKA RUCZAJ
Daj szansę miłości

10-11 MATEUSZ JANKIEWICZ
Quo Vadis Homini?

11 OLGA ZWOLIŃSKA
Oleje w kosmetyce cz.1

12-13 OLGA ZWOLIŃSKA
Studencie, odkryj Białystok i okolice!

13 MAGDALENA RYBACZEK
**Wyniki rezydenckiego
postępowania kwalifikacyjnego
w sesji jesiennej 2017 r.**

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Magdalena Rybaczek

Zastępca: Karolina Siedlaczek

Sekretarz: Tomasz Charytoniuk

Korekta: Katarzyna Miniewska

Członkowie: Piotr Brzezik, Aleksandra Ciura, Patrycja Dajnowicz, Wioletta Dębowska, Klaudia Futyma, Monika Futyma, Anna Grądzka, Kacper Gałan, Mateusz Jankiewicz, Krzysztof Konon, Maciej Kopiński, Katarzyna Król, Weronika Piątek, Paulina Pruszyńska, Magdalena Pyłkowska, Agata Rutkowska, Iwetta Skowronek, Olga Świerzbńska, Natalia Tobiasz, Matylda Trusiak, Magdalena Waluk, Olga Zwolińska, Adam Zyśk, Arkadiusz Żbikowski, 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

Kamizelka kuloodporna może chronić też Twoje zęby

Czy słyszałeś o tym, że uszkodzony próchnicą ząb można wzmocnić wbudowując w niego rusztowanie- siateczkę z materiału podobnego do tego, którego używa się w kamizelkach kuloodpornych?

Stomatolog to taki trochę budowniczy – tak, tak – w swojej pracy odbudowując to co zniszczyła próchnica cementuje, buduje mosty, robi rusztowania...

„Wypełnienia kosztują majątek! Czym oni te zęby kleją, złotem?! Przecież wystarczy tylko dziurę wywiercić i zakleić, co to za sztuka...”

Właściwe założenie wypełnienia nie jest taką bułką z masłem jak się może wydawać. Nie istnieje materiał do wypełnień, który jest w 100% taki sam jak tkanki zęba.

Oznacza to, że samo włożenie zwykłego wypełnienia do ubytku to często za mało.

Kierując się zasadami stomatologii bionaśladowczej wiemy w jaki sposób dobierać, aplikować i łączyć ze sobą materiały oraz elementy wzmacniające strukturę zęba, żeby uzyskać efekt jak najbliższy jego naturalnym właściwościom.

Wiąże się to z posiadaniem ogromnej wiedzy zarówno medycznej, biologicznej, fizycznej, technicznej i materiałowej jak i latami badań oraz oceny przypadków klinicznych.

Detale czyli naśladowanie natury

Na tym opiera się właśnie stomatologia bionaśladowcza. Na początku miesiąca miałam zaszczyt uczestniczyć w szkoleniu prowadzonym przez doktora Saula Pressnera

z Nowego Jorku- prezesa Academy of Biomimetic Dentistry (Akademii Stomatologii Bionaśladowczej).

W trakcie jedyne w Polsce wykładu a później kursu praktycznego przygotowanego specjalnie dla gabinetu, w którym pracuję pokazywał w jaki sposób odbudowywać zęby biomimetycznie.

Kładł on niebywały nacisk na każdy najdrobniejszy szczegół odbudowy zęba.

Dlaczego jest to aż tak ważne?

O sile łańcucha decyduje najłabsze ogniwo

Pewnie wielu z Was słyszało o spektakularnych katastrofach mostów kolejowych- poważnych konstrukcji projektowanych przez sztab specjalistów. Konstrukcji, których projekty poparte były dokładnymi wyliczeniami oraz rzetelną wiedzą z materiałoznawstwa.

Przykładem niech będzie katastrofa mostu nad rzeką Dee lub mostu przez ujście rzeki Tay.

Więcej o ostatniej można przeczytać tutaj: http://pl.wikipedia.org/wiki/Katastrofa_mostu_nad_Tay

Oba wydarzenia łączą dwie rzeczy: nikt się ich nie spodziewał a ich wystąpienie spowodowały szczegóły.

Dlatego też tylko dzięki niezwyklej dbałości o szczegóły i naśladowującej naturę wzmocnionej strukturze nasze wypełnienie będzie w stanie przetrwać długi okres czasu a my (stosując się do zaleceń lekarza oczywiście) zachowamy własny, naturalny ząb, znacznie odsuniemy w czasie (o ile nie wyeliminujemy) konieczność wykonania odbudowy protetycznej a w wielu przypadkach unikniemy konieczności przeprowadzenia leczenia kanałowego. ■



Martyna Zajkowska

Martyna Zajkowska- dentystka zafascynowana endodoncją mikroskopową oraz stomatologią biomimetyczną.

Uwielbia „uśmieczać” małych pacjentów. Wierzy, że najmniejsze szczegóły wymagają największej uwagi- to z nich przecież składają się wielkie projekty. Najbardziej dumna jest z tego, że swoje szczęście widzi w prostych, codziennych rzeczach.

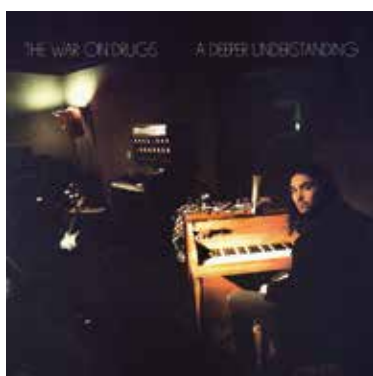
Jej pasjami poza stomatologią są taniec i fotografia, której efekty publikuje w sieci. Uwielbia kontakt z naturą.

Współautorka strony internetowej – www.lekarze.bridgehead.pl założonej przez (jak to sami opisują) – grupę wyjątkowych osób, które w życiu zawodowym kierują się zasadą „lecz człowieka nie chorobę”. Naszą misją jest doskonalenie świadomej komunikacji z pacjentem i dzielenie się wiedzą na ten temat z innymi. Nadrzędną wartością jest dla nas człowiek, dlatego w codziennym życiu i pracy praktykujemy empatię. Odpowiedzialnie budujemy relacje i nieustannie pracujemy nad sobą. Jesteśmy otwarci na ludzi i świat. ■

TURA KULTURY

Dzieli nas 16 miesięcy, 4 cm wzrostu, ale zdecydowanie więcej nas łączy. Literatura, muzyka, filmy, sztuka, fotografia, czarne golfy – oto składowe tego, co gra nam w duszach, a ta strona będzie tego wizualnym i materialnym odzwierciedleniem.

Cześć, to my – Patrycja i Krzysiek – kulturożerzy po godzinach i nasz subiektywny festiwal dobra. Odłóż na chwilę notatki, wszak nie samą nauką student żyje. Zaczynamy. Minerwo, miej nas w swej opiece!



The War on Drugs – A Deeper Understanding

Czy Wy też zadajecie sobie pytanie przed snem jak brzmiałyby muzyczna hybryda Dire Straits, Bruce'a Springsteena i Boba Dylana? Ja też nie, ale po pierwszym przesłuchaniu tego krążka znam już odpowiedź. Wszystko zaczęło się od utworu „Pain”, który wylosował dla mnie Spotify. Melodyjny, przenikliwy i z solówką, której chylę czoła! Gitara wyszła na prowadzenie, rozwinęła całą opowieść, powodując u mnie szybsze bicie serca. W taki sposób przepadłam, bo co wieczór rozbrzmiewał u mnie głos Adama Granduciela. Album został wydany w sierpniu tego roku, ale jeszcze przed premierą artyści podzielili się z fanami pięcioma pozycjami. Pierwszą z nich był utwór „Thinking Of a Place” – jedenastominutowa kompozycja, co, mówiąc delikatnie, nie jest podążaniem za aktualnymi trendami w muzyce. Można to uznać za czyste szaleństwo lub przerost formy nad treścią,

ale 6 milionów odtworzeń mówi samo za siebie. Jest przyjemnie, momentami tajemniczo, nostalgicznie, idealnie na długie wieczory. Z czystym sumieniem ogłaszam: na to czekałam!

Stay weird

Oferta kulturalna Białegostoku z punktu widzenia bardziej wymagającego odbiorcy kultury pozostawia zwykle wiele do życzenia. Ale kiedy już coś zaczyna się dziać, dzieje się z rozmachem – dwunasta edycja Międzynarodowego Festiwalu Filmów Krótkometrażowych **ŻubroFFka** pozwoliła poczuć się wartościowym miejscem na festiwalowej mapie Polski. Pełne sale kinowe na pokazach konkursowych i specjalnych dały do zrozumienia, że na dalekim północowschodzie, gdzie zimą mieszkańcy jeżdżą na niedźwiedziach polarnych, również są ludzie ciekawi mniej oczywistego kina. Dość powiedzieć, że Grand Prix zdobyła animacja „Cipka/Pussy” w reżyserii Renaty Gąsiorowskiej, opowiadająca – jak napisali w uzasadnieniu jurorzy – „ważną historię o kobiecym ciele i seksualności”, a nagrodę publiczności odebrał film „Ja i mój tata” Alka Pietrzaka o opiece nad chorym na Alzheimera ojcem (doskonale granym przez Krzysztofa Kowalewskiego). Jeśli do tej pory nie wybrałeś się na festiwal, obowiązkowo zarezerwuj sobie początek grudnia następnego roku na kursowanie między zajęciami a kinem.



Autopsja popkultury

Kultura masowa jest niezwykłym zjawiskiem, zaś polska kultura masowa jest czymś, co nie tak łatwo zdefiniować i ogarnąć pojedynczym umysłem. To bardziej nasyceny, jeszcze bardziej krzyczący o uwagę spin-off macierzystych zachodnich produkcji. **Dorota Maśłowska** podejmuje się w swojej książce „**Jak przejąć kontrolę nad światem, nie wychodząc z domu**” (piękny skrót swoją drogą) próby przełożenia rozpalonego od emocji języka popkultury na przystępny dla zagubionych w natłoku dźwięku, obrazów i lajków wrażliwych humanistów. Zachowuje przy tym charakterystyczny dla siebie dystans i proporcjonalną dozę ironii i na swój sposób szacunek dla tego zjawiska. ■

**PATRYCJA ŚWIDERSKA,
KRZYSZTOF ŻUKOWSKI**

Co słyszeć w Chórze?



W czerwcu bieżącego roku Chór Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku świętował 65. rocznicę swojej działalności. Wraz z nowym etapem życia Chóru nastąpiły pewne zmiany.

Współpracę z rozśpiewanymi młodymi medykami po 30 latach zakończyła Pani profesor Bożenna Sawicka. Funkcję kierownika artystycznego zespołu przejęła Pani dr hab. Anna Moniuszko – absolwentka Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w klasie dyrygowania i w klasie emisji głosu oraz Podyplomowego Studium Chórmistrzowskiego w Akademii Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszczy. W 2003 roku objęła funkcję asystenta dyrygenta Chóru Akademii Medycznej w Białymstoku, z którym jako dyrygent odniosła wiele sukcesów. Asystuje jej Pan Łukasz Olechno, absolwent Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w Warszawie na Wydziale Instrumentalno-Pedagogicznym w Białymstoku, laureat I miejsca w Konkursie Młodych Chórmistrzów 2010 w Białymstoku.

Jednogłośnie wybrany został również nowy Zarząd:

Prezes: Konrad Zuzda

Zastępca Prezesa: Jan Bączek, Adam Gryko

Skarbnik: Agata Bartoszek

Inspektor: Artur Koczkodaj

Bibliotekarz: Paulina Ausztol

Kronikarz: Katarzyna Pietranis

Członek Zarządu: dr n. med. Dorota Miłek - Kurzątkowska

Początek każdego roku kalendarzowego jest dla chórzystów niemałym wyzwaniem. Próby odbywają się dwa razy w tygodniu, trwają po dwie godziny, a na karku czuć oddech zbliżającej się sesji. Pełna frekwencja jest jednak gwarantem satysfakcji, a zaangażowanie (i bez wątpienia talent) pozwolą osiągnąć wspólny sukces. Poza tym egzamin czy kartkówkę zawsze można poprawić, a wrażenie na widowni wyrzucić można tylko raz. Intensywne próby zaowocowały w tym roku licznymi występami.

W maju Chór Uniwersytetu Medycznego wziął udział w XV Podlaskim Festiwalu Nauki i Sztuki, a można go usłyszeć było w różnych miejscach Białegostoku: na Auli Wydziału Nauk o Zdrowiu, na Rynku Kościuszki i przed Pałacem Branickich.

04.06.2017 wzięliśmy udział w X Praskim Festiwalu Muzyki Kameralnej i Organowej w Warszawie. Koncert odbył się pod dyrygenturą prof. Bożenney Sawickiej. Wtedy też świętowaliśmy czterdziestolecie pracy artystycznej pani profesor.

Występy naszego Chóru stanowią nieodzowną część uroczystości akademickich. W czerwcu było to rozdanie dyplomów absolwentom naszej uczelni na oddziale English Division Wydziału Lekarskiego. Polscy absolwenci naszej uczelni na kierunku Lekarskim i Lekarsko-Dentystycznym otrzymali swoje dyplomy w listopadzie i tej uroczystości również towarzyszył Chór. W październiku w Teatrze Dramatycznym im. Aleksandra Węgierki uświet-

niliśmy też Inaugurację Roku Akademickiego 2017/2018 Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

Wakacje to czas zbierania sił na nowy rok akademicki. Letni odpoczynek kojarzy się zazwyczaj z leżeniem placikiem na słońcu, jednak my wiemy, jak połączyć przyjemne z pożytecznym. Ostatni tydzień września spędziliśmy wspólnie w Augustowie na warsztatach wokalnych. Zajęcia z emisji głosu odbywaliśmy zarówno w grupach, jak i indywidualnie. Po godzinach spędzaliśmy wspólnie czas, podziwiając tutejszą przyrodę i napawając się augustowskim mikroklimatem.

20.11.2017 w Białymstoku odbył się Festiwal Sztuk Dawnych. Chór dał popis swoich możliwości wykonując wraz z solistami oraz Orkiestrą Zespołu Muzyki Dawnej „Diletto” pod dyrygenturą Anny Moniuszko Oratorium La Conversione di Sant’ Agostino. Autorem niniejszego Oratorium jest Johann Adolf Hasse, za swoich czasów (późny barok) uważany za największego z niemieckich kompozytorów. Wśród przesterowanych głosów współczesnych raperów czy komputerowych bitów łatwo cichnie muzyka nieco mniej współczesna. Działalność Chóru czy uczestnictwo w jego koncertach pozwala na wspólne odkopywanie takich perełek, jak to dzieło i inne, które bierzemy na warsztat podczas prób.

Chór Uniwersytetu Medycznego nie jest samotną wyspą – lubimy działać też razem z innymi organizacjami. 9 grudnia 2017 roku odbył się otwarty koncert Chóru Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku w Aula Magna Pałacu Branickich w ramach akcji Miś Pod Szpitalną Choinkę (IFMSA). Nic tak nie rozgrzewa duszy jak przekładanie swojej pasji na wsparcie dla innych. W ramach koncertu odbyła się zbiórka pieniędzy, które przeznaczone zostaną na prezen-

ty dla dzieci, które ze względu na zły stan zdrowia nie będą mogły spędzić świąt Bożego Narodzenia w domu. Smutek związany z pobytem w szpitalu w tak magicznym okresie roku z pewnością nie wpływa na te dzieci korzystnie, dlatego warto dać im choć odrobinę radości.

Co tydzień we wtorki i czwartki odbywają się wieczorne spotkania, podczas których szlifowane są talenty przyszłych medyków. Wśród nas są też studenci Uniwersytetu w Białymstoku czy Politechniki Białostockiej, jak też chórzyci, dla których studenckie życie jest już przeszłością. Zanim dojdziemy do jakości, jaką prezentujemy podczas publicznych występów, wielokrotnie potykamy się, jednak po to są właśnie próby, aby skorygować wszelkie niedociągnięcia, tak aby satysfakcja była odczuwana ze strony zarówno naszej, jak i słuchaczy. Chór jest organizacją o tyle specyficzną, że na efekt pracować muszą wszyscy z całego serca, dlatego też chórzystą nie można być „na pół gwizdka”. To trzeba po prostu lubić. Bez wątplenia jednak jesteśmy grupą ludzi pełnych pasji, a ciężka praca nam niestraszna. Umiejętność dobrej organizacji czasu jest niezbędna, a trenowanie jej z pewnością zaowocuje w przyszłej pracy, kiedy już opuścimy mury naszej wspaniałej Alma Mater.

Zapraszamy na nasze występy w nadchodzącym roku kalendarzowym 2018.

SPOTKAJMY SIĘ TEŻ W INTERNECIE!

Oficjalna strona Chóru UMB: chor.umb.edu.pl

Zdjęcia: [flickr.com/photos/chorumb](https://www.flickr.com/photos/chorumb)

Facebook: [facebook.com/ChorUMB](https://www.facebook.com/ChorUMB)

YouTube: [youtube.com/user/ChorUMB](https://www.youtube.com/user/ChorUMB) ■

ANNA MILEWSKA



Studia w King's College London



Gdzie studiuję : King's College London (GKT – Guy's, King's and St Thomas Hospitals), kierunek lekarski

Ile trwają moje studia: 5 lub 6 lat, niektóre uczelnie pozwalają zrobić dodatkowy kierunek w 1 rok (zamiast 3 lat) np. anatomia, neurologia, filozofia itd. Nazywa się to "Intercalation", zwykle wtedy uczniowie mają czas na poszukiwania tematów prac naukowych, zaprezentowania się na konfe-

rencjach, czy też opublikowania swoich badań. Często taki dodatkowy rok jest po 2 lub 3 roku studiów. Na uczelniach tj. Oxford czy Imperial jest to obowiązkowe, zaś inne jednostki nie mają tego w ogóle w swojej ofercie.

Osobiście rozważam zrobienie BSc (intercalation) po 3 roku. Moim zdaniem jest to bardzo korzystne, ponieważ dodaje punkty w późniejszych aplikacjach, zwłaszcza, jeżeli-

li ktoś jest zainteresowany pracą w Londynie.

Struktura studiów w skrócie: pierwsze dwa lata są bardziej teoretyczne, uczymy się anatomii, fizjologii, farmakologii, systematycznie z układami (układ moczowy, krwionośny, jama brzuszna itd.) i przerabianymi przypadkami klinicznymi (np. Irene's incontinence, Peter's pancreatitis). Osobiście miałam kilka GP (General Practitioner) i Hospital Placement w trakcie tych 2 lat, może ok. 8 (ulega to jednak zmianie i już od 2. roku studenci mają mieć więcej praktyk – raz w tygodniu Hospital Placement i raz GP)

3., 4. i 5. rok to tak naprawdę głównie Hospital Placements. Chodzimy na zajęcia kliniczne, operacje, rozmawiamy z pacjentami, mamy nawet nocne dyżury.

Po kończeniu 5 roku mamy **Electives** i wtedy przez 8 tygodni możemy zaplanować nasze praktyki. Bardzo dużo osób decyduje się na wyjazd za granicę, np. do Singapuru, Australii czy USA. Następnie musimy odbyć 2 letnie praktyki w UK i oficjalnie dostajemy numer GMC. Mamy mniej egzaminów niż w Polsce, zwykle Mid Term i końcowo-roczone, do tego kilka prezentacji i esejów w ciągu roku. Od 2 roku zaczynają się **OSCE**, czyli oficjalne praktyczne egzaminy, które wszyscy studenci muszą zdać po 5 roku (co roku jest więcej stacji i są one bardziej kompleksowe np. wywiad i historia choroby, rozmowa z rozzłoszczonym pacjentem, cewnikowanie podskórne)



Aplikacja na studia: jest dużo bardziej złożona niż w Polsce. Każdy aplikant musi odbyć staż i mieć doświadczenie medyczne. Na aplikację składa się:

- 1) Personal Statement – tekst który pokazuje Twoje zainteresowanie medycyną i dotychczasowe doświadczenie
- 2) Egzaminy: BMATy lub UKCATy (zależy od uczelni)
- 3) Interview (prawie wszystkie uczelnie)
- 4) Oceny z matury – w trakcie aplikowania są to tzw. Predicted Grades, na podstawie których dostaje się oferty.

Sam wynik egzaminu maturalnego nie jest najważniejszy. Bardzo doceniane są tutaj wolontariaty, *shadowing* lekarzy, prace w hospicjach – osoby, które decydują się na studia medyczne muszą wiedzieć na czym w praktyce polega medycyna (30% studentów to ludzie, którzy skończyli już inne kierunki czyli postgraduates).

Życie towarzyskie: To coś za co uwielbiam moją uczelnię! W każdą środę organizowane są *Sport's nights*, kiedy to drużyny sportowe idą na wielką zabawę. Jest masa *Themed parties* (wszyscy muszą się wtedy przebierać), oficjalne *Drunk games*, *Sport trips* i wiele wiele innych.

Na początku roku jest *Fresher's* – czyli w całym Londynie organizowana jest masa imprez.

Moja uczelnia ma własne, coroczne *COMEDY SHOW*, wyśmiewamy się wtedy z całego systemu medycznego i wykładowców, a uczniowie tańczą i rozbierają się na scenie. Oczywiście to tradycja i wykładowcy sami poma-



gają w przygotowaniach. Wszyscy mamy tu do siebie duży dystans. Oprócz drużyn sportowych jest olbrzymia liczba kół studenckich (nie tylko o tematyce naukowej). Tutaj każdy znajdzie coś dla siebie: *Cooking society*, *DJ society*, *Geek society*, *Party society*, *Business society*, *Polish society*... Wszystkich jest ok. 100-200. Osobiście założyłam razem z moimi znajomymi *Ophthalmology society*, gdzie organizujemy spotkania z konsultantami okulistycznymi, mamy warsztat mikrochirurgiczny i pomagamy w przygotowaniach do egzaminów.

Z całego serca polecam studiowanie w Wielkiej Brytanii. ■

NATALIA BOBER

Daj szansę miłości

Przyszło nagle, przed ćwiczeniami z histologii. Wystarczyło usłyszane mimochodem zdanie. Już wiedziałam. Byłam zakochana.

Jestem na trzecim roku analityki medycznej. Rok temu we wspomnianych wyżej okolicznościach coś do mnie dotarło. Mianowicie, studiowanie na uniwersytecie medycznym jest czymś wyjątkowym. I nie chodzi o prestiż samych studiów czy fakt, że zawody medyczne są służbą publicznego zaufania. Uświadomiłam sobie, że mam możliwość odkrywania ludzkiego organizmu jako funkcjonującej w zintegrowany sposób całości. Studia medyczne są szansą poznania tego, co istnieje, co zostało stworzone. Człowiek

tęgo nie wymyślił, a tylko w pokorze porządkuje tę wiedzę, stosując odpowiednie nazewnictwo czy dokonując funkcjonalnych podziałów. Dzięki temu może potem chociażby tworzyć terapie umożliwiające powrót do zachwianej przez proces chorobowy równowagi. Ale cała ta przygoda musi zacząć się właśnie od poznania. Od wejścia w głąb i zachwyty lub – jak kto woli – zakochania.

Wiadomo, jak w każdym związku, zdarzają się kryzysy. Bywa, że moja miłość męczy mnie swoją złożonością i dziwnymi nazwami, którymi określa siebie. Innym razem jakiś życzliwie brzmiący głos podpowiada mi, że ten związek nie ma przyszłości, że tak naprawdę do siebie nie pasujemy. Wiem jednak, że cała zabawa polega na znalezieniu w sobie siły na to, by nie ufać tym słabszym momentom, ale szukać rozwiązań problemów i nie odpuszczać. I to nie tylko do zakończenia studiów. Do końca życia trzeba czuwać, by to, co z początku było wielką miłością nie przerodziło się nagle w związek z rutyny. Nauki medyczne są dziedziną, w której wiele już powiedziano, ale również – dużo jest jeszcze do odkrycia. Dzięki temu właśnie w tym związku, jeżeli tylko pozwolimy, nie ma miejsca na nudę.

Może zaczynasz przygodę na UMB, a może to Twój kolejny rok studiów... Czy znalazłeś chwilę, by zastanowić się, dlaczego jesteś właśnie tutaj, na tym kierunku? I najważniejsze – czy dałeś już szansę miłości? ■

AGNIESZKA RUCZAJ



Quo Vadis Homini?

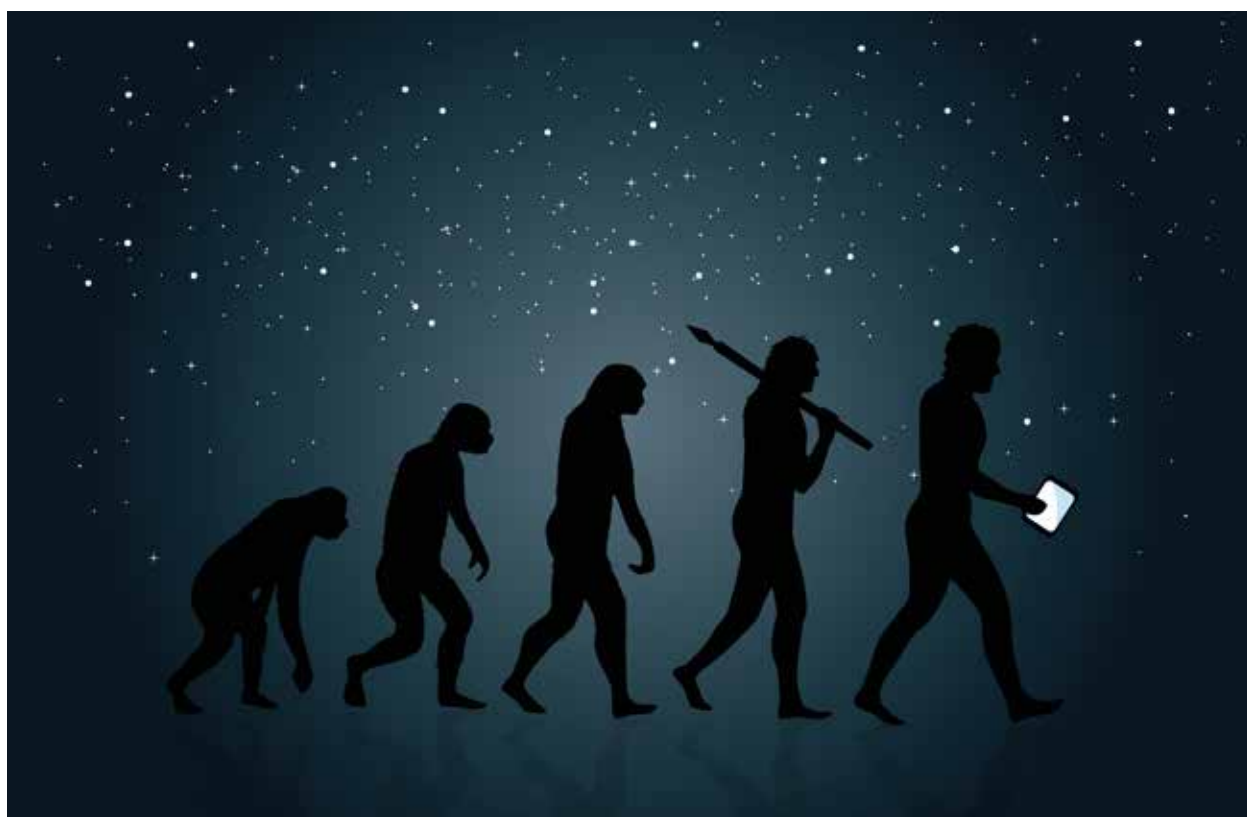
Choć teorii ewolucji w istocie nie możemy udowodnić przyjmując za fakt, to jednak ilość faktów dowodzących jej prawdziwości jest dominująca. W istocie – jak można udowodnić powtarzalnym prostym eksperymentem nieuchwytny proces zachodzący na przestrzeni wielu tysięcy lat? Na nasze potrzeby założmy że teoria ewolucji jest faktem. Jeżeli tak, to człowiek jako gatunek jest jak herakliowska rzeka, *do której nie można wejść dwa razy*. Zmienia się bowiem od początku swego istnienia aż po jego kres. Jaki będzie człowiek za kilka tysięcy lat?

Odpowiedź na to pytanie nie jest prosta. Klasyczny ewolucjonizm opiera się na doborze naturalnym. Oznacza to, że środowisko powodowało przetrwanie i prokreację osobników najlepiej do niego przystosowanych. Jeżeli w jakiejś populacji pojawia się nowa cecha i była ona korzystniejsza, to panowie jaskiniowcy z kciukiem przeciwnym mogli szybciej upolować coś swojej prehistorycznej wybrance i tym samym zaspokoić jej głód niż ich koledzy z kciukami nie przeciwnymi. W dodatku trzymając patyk z barwnikiem ładniej mógł pomalować ich przyszłe jaskiniowe m2, a gdy wybranka raczyła się świeżym mięsem mamuta, mógł przygrywać jej na własnoręcznie wydłubanym flecie. Najedzona partnerka chętniejsza była do iskania w plecy swojego chłopaka i większe były szanse na to, że te właśnie geny przeciwnego kciuka przekaże on swojemu potomstwu. Populacja druga powoli zanikała, wypierana przez doskonalszych kolegów lub została skierowana na inne tory. Takich cech, jak wspomniany kciuk przeciwny, jest mnóstwo. Jedne cechy są istotniejsze i zupełnie wypierają swoje przestarzałe wersje, zaś inne manifestują się w populacji jako po prostu różne odmiany. Tak by było z naszym palcem, gdyby okazało się, że niezależnie od jego ustawienia, posługujemy się dłonią sprawnie w podobnym stopniu.

Od czasu kiedy do naszego genotypu zaczęliśmy się wtrącać w sposób bardziej konkretny, czyli od czasu powstania inżynierii genetycznej, prawa klasycznej ewolucji tracą na sile. Jednak jeśli nie pozostanie ona zepchnięta przez programowanie genowe w najbliższym czasie, możemy z dużą dozą prawdopodobieństwa spróbować przewidzieć, jak by wyglądało spotkanie z naszym prapra...prawnukiem w dalekiej przyszłości.

Pierwszą rzeczą będzie wzrost. Za 1000 lat, nasz młody krewny spojrzy na nas z góry i będzie się zastanawiał, czy nie uciekliśmy z kolejnej ekranizacji Hobbita. Wówczas średni wzrost będzie wynosił od 185cm do 220cm. Już teraz obserwujemy że dzieci zwykle bywają wyższe od rodziców. Jest to efekt coraz pożywniejszej, lepiej zbilansowanej żywności i postępu nauk medycznych. Szacuje się, że od 1960 roku przeciętny Amerykanin urosł o 2,5 cm.

Jest jeszcze jedna konsekwencja współczesnej żywności. Będziemy coraz chudsi. No dobrze, niekoniecznie my, ale nasi potomkowie. Dawniej, kiedy dostęp do żywności nie był tak prosty i powszechny, organizm musiał nastawiać się na magazynowanie energii w postaci niekoniecznie uwielbianej przez dbające o siebie panie. Jednak było to przystosowanie wynikające z naturalnej sytuacji żywieniowej. Zmienił się także i dalej będzie ulegał modyfikacjom profil pokarmowy. W diecie dominują wysokoenergetyczne pokarmy. Odpowiedzialne są one za cywilizacyjne choroby, jak otyłość, czy cukrzyca typu 2. Naukowcy jednak uspokajają, że w ewolucja znajdzie na to rozwiązanie. Jednym z nich będzie skrócenie przewodu pokarmowego i zmniejszenie powierzchni wchłaniania. Innymi słowy bez zbędnych wyrzeczeń będziemy mogli do woli delektować się tym, co dzisiaj najbardziej nam szkodzi. Ale to dopiero za tysiąc lat...



Jeśli widziałeś kiedyś Czytelniku humunculusa, to tak będą kiedyś wyglądały ludzkie dłonie. Palce będą się wydłużały, tak jak same kończyny. Jest to naturalna odpowiedź na narzędzia, jakimi się posługujemy. Dawniej były to narzędzia analogowe. Współcześnie i prognostycznie będziemy się więcej posługiwać narzędziami cyfrowymi, siedząc lub stojąc. Od ery smartfonów wydaje się niemożliwe, abyśmy zrezygnowali z możliwości, jakie nam dają te urządzenia. Zaś im głębiej wchodzą w naszą codzienność, tym my dopasowujemy się bardziej do nich, aby lepiej wykorzystywać ich potencjał.

Kolejna tendencja jest nieco niepokojąca. Istnieje szansa, że nasze mózgi stopniowo będą ulegać zmniejszeniu. Dotąd to one stanowiły skarbnicę naszej wiedzy o otaczającym świecie. Przechowywał informacje, kojarzył różne fakty i podejmował decyzje świadome i nieświadome. Jeśli o czymś nie wiedzieliśmy, to musieliśmy się tego nauczyć. Efektem ubocznym powszechnego dostępu do informacji i łatwości uzyskania odpowiedzi jest stopniowy zanik używania niektórych obszarów mózgu. Można powiedzieć, że nasz mózg migruje z czaszki do kieszeni, gdzie trzymamy telefon z dostępem do internetu. Smartfon będzie kojarzył i przechowywał informacje za nas. Ewolucyjnie może się okazać, że ważniejsze od inteligencji będą zwinne palce szybciej szukające informacji. Jak powiedział kiedyś Elon Musk – współcześnie to człowiek jest najwolniejszym interfejsem w działaniu świata, a konkretnie jego receptory ograniczają dostęp do wiedzy.

Naukowcy sądzą, że będzie ubywało nam zębów. Z prostej przyczyny – nie musimy już przeżuwać tak jak kiedyś. Najczęściej żywimy się wysoko przetworzonym jedzeniem, miękkim i łatwym do połykania. Co ciekawe w odpowiedzi na nasz konsumpcyjny tryb życia, możemy mieć cztery podbródki. Zdaniem chirurga plastycznego Rajiva Grovera nasze ciała nie są przyzwyczajone do spożywania tak dużej ilości pokarmu. Twierdzi on również, że powszechna już klimatyzacja odzwierciedli się większą ilością zmarszczek na skórze. Jeśli prognozy co do wzrastającej aktywności słońca się potwierdzą, to nasza skóra będzie coraz bardziej wiotka. Oczywiście, co prawda większe, ale mogą być w większym stopniu przykrywane przez powiększone opadające powieki. Nasza skóra ma być również ciemniejsza. Prognozuje się również spadek płodności u mężczyzn, już teraz obserwuje się tendencję do zmniejszenia rozmiarów jąder.

O ile powyższe rozważania są kwestią niepewną, a ścieżki rozwoju niezbadane, o tyle od wielu lat obserwuje się tendencję do zwiększonej ekspresji pewnych cech. Być może za tysiąc lat człowiek będzie wyglądał zupełnie inaczej niż dziś. Nie wiadomo natomiast czy bardziej stanie się to na drodze klasycznej ewolucji, czy poprzez inżynierię genetyczną. Tej ostatniej zupełnie nie potrafimy przewidzieć. ■

MATEUSZ JANKIEWICZ

Oleje w kosmetyce cz.1

Od pewnego czasu mamy do czynienia z modą na naturalną pielęgnację skóry. Warto nieco zgłębić ten temat i zwrócić uwagę na szczególną rolę, jaką odgrywają oleje roślinne. Dzięki temu, że na rynku istnieje wiele rodzajów, każdy może znaleźć najbardziej odpowiedni olej dla swojego typu cery. Należy jednak pamiętać o ich odpowiedniej aplikacji na skórę, która musi być wilgotna gdyż w przeciwnym razie olej zamiast działać nawilżająco, jedynie przesuszy naszą skórę. Możemy stosować je samodzielnie, dodawać do ulubionego kremu bądź łączyć z humektantami, np. z kwasem hialuronowym. Do najbardziej popularnych i tym samym często wykorzystywanych do produkcji preparatów kosmetycznych możemy zaliczyć:

1. Olej lniany, który jest pozyskiwany z tłoczenia na zimno nasion lnu zwyczajnego. Dzięki wysokiej zawartości kwasu alfa-linolenowego oraz witaminy E świetnie sprawdza się przy suchych i łuszczących cerach, zmianach atopowych, a także w pielęgnacji skóry dojrzałej. Olej lniany pomocny jest również przy zwalczaniu problemów związanych z nadmiernie przesuszającą się skórą, gdyż kwasy omega-3 regulują proces wytwarzania sebum. Ze względu na właściwości przeciwzapalne, stosowanie oleju lnianego poprawia wygląd cery trądzikowej zmniejszając ilość zaskórników.

2. Olej makadamia, który jest pozyskiwany z tłoczenia na zimno orzechów makadamii. W swoim składzie zawiera NNKT, skwalen, lecytynę, witaminy A i E. Dzięki tak bogatemu składowi silnie nawilża naskórek, wykazu-



je działanie regenerujące i odżywcze, łagodzi także skutki związane z nadmierną ekspozycją na słońce, wspomaga leczenie ran oraz blizn. Jako, że olej makadamia zaliczany jest do olejów nieschnących, po aplikacji na skórze dość długo się wchłania i pozostawia tłustawą warstwę. Idealnie sprawdza się przy cerach suchych, odwodnionych i dojrzałych, zaopatrując je w dużą dawkę wilgoci oraz zwiększając jędrność. Olej makadamia nie jest natomiast wskazany dla osób ze skórą tłustą, tendencją do powstawania zmian trądzikowych, czy też do łojotoku ze względu na właściwości komedogenne. ■

OLGA ZWOLIŃSKA

Studencie, odkryj Białystok i okolice!



Pałac Rydygierów, źródło: http://www.ciekawepodlasie.pl/info.htm#7/pl/i/palac_lubomirskich

2. Planty

Zajmują miejsce XVIII-wiecznych ogrodów pałacowych należących do hemtana Jana Klemensa Branickiego, a dzięki uchwale miejskiej z 1925 roku przeznaczono te obszary pod park miejski, mający stanowić reprezentacyjną część miasta. W czasie wojny park został nieznacznie zniszczony. Na jego terenie możemy znaleźć rzeźbę Praczek, która przedstawia trzy kobiety robiące pranie. Została wykonana przez Stanisława Horno-Popławskiego w 1938 roku, jednak dopiero w 1945 roku została umieszczona przy stawie w parku. Na terenie Palant znajduje się również Aleja Zakochanych, czyli główna alejka biegnąca przez park, przy której znajdują się sterowane elektronicznie fontanny.

3. Chanajki

Historyczna dzielnica Białegostoku powstała na przełomie XVIII i XIX wieku, w której żyła najbiedniejsza część żydowskiej społeczności. Zabudowę stanowiły parterowe, drewniane i zniszczone budynki. Na ulicach panował brud, częstymi zjawiskami były także kradzieże oraz prostytutka. Dzielnica została zniszczona całkowicie podczas II wojny światowej, natomiast pojedyn-



Chanajki, 1932r., źródło: <https://pl.wikipedia.org/wiki/Chanajki>.

1. Pałac Branickich

Każdy z nas zna chyba największą atrakcję turystyczną w Białymstoku, czyli Pałac Branickich będący siedzibą naszej Uczelni. Jednak warto także zobaczyć inne, mniejsze tego typu budowle, jak na przykład Pałac Rydygierów (później Lubomirskich). Ten piękny neorenesansowy pałac, wzorowany na włoską willę, został wybudowany w XIX wieku przez Aleksandra Krusensterna i znajduje się w białostockiej dzielnicy Dojlidy. W czasie II wojny światowej był główną siedzibą gauleitera Prus – Ericha Kocha. W 1944 roku został spalony i odbudowany w latach 50. Budynek otoczony jest urokliwym parkiem, dlatego warto wybrać się tam na spacer.



Praczkę, źródło: <https://aniaontour.wordpress.com/category/bialystok/palace-i-parki/page/5/>

cze domy przetrwały do obecnych czasów. Dzisiaj teren dawnych Chanajek stanowią ulice takie jak Młynowa, Odeska, Krakowska, Kijowska oraz Rynek Sienny, a od 2008 roku należą do Szlaku Dziedzictwa Żydowskiego w Białymstoku. Warto wybrać się w te okolice na spacer i zwrócić uwagę na pozostałości dawnego, okrytego złą sławą osiedla Białegostoku.



Ulica Młynowa – pozostałość dawnej dzielnicy, 2011 r., źródło: <https://aniaontour.wordpress.com/2011/09/03/chanajki-bialystok/>

4. Punkt widokowy

Znajduje się w samym centrum miasta na wieży kościoła Świętego Rocha. Otwarty jest codziennie w godzinach 9.00-16.00, a w niedzielę i święta od 14.00 do 17.00. Od wiosny do października punkt widokowy jest udostępniony całkowicie za darmo, jednak mało kto wie, że taka atrakcja znajduje się w Białymstoku. Aby móc podziwiać panoramę miasta należy pokonać 100 schodków, jednak widok jest wart tego wysiłku.



Snowpark Ogrodniczy, źródło: <http://www.wspolczesna.pl/archiwum/gal/5880868,snowpark-ogrodniczy,9135578,id,t,zid.html>



Punkt widokowy

źródło: <http://www.radio.bialystok.pl/wiadomosci/index/id/112292>

5. Snowpark w Ogrodniczkach

Znajduje się nieopodal Białegostoku i jest idealnym miejscem dla osób, które kochają jazdę na desce snowboardowej. Snowpark jest czynny codziennie przez całą zimę, a miłośnicy tego sportu mają do dyspozycji 150 metrów trasy z przeszkodami.

OLGA ZWOLIŃSKA

Wyniki rezydenckiego postępowania kwalifikacyjnego w sesji jesiennej 2017 r.

Specjalizacja	Średni wynik [%]	Najniższy wynik województwo / (%)	Łączna liczba przyznanych miejsc	Największa liczba przyznanych miejsc
Anestezjologia	61,57	dolnośląskie (56,06)	70	mazowieckie - 24
Chirurgia stomatologiczna	80,95	łódzkie (76,29)	7	podkarpackie, podlaskie - 2
Chirurgia ogólna	63,13	łódzkie (56,06)	62	mazowieckie - 26
Choroby płuc	73,11	dolnośląskie (62,63)	6	dolnośląskie - 3
Choroby wewnętrzne	60,83	łódzkie (56,70)	219	mazowieckie - 68
Choroby zakaźne	68,74	łódzkie (62,37)	14	podlaskie - 7
Dermatologia i wenerologia	86,86	łódzkie (83,33)	7	łódzkie - 3
Endokrynologia	83,63	podkarpackie (80,23)	8	mazow, podkarp, podl. - 2
Gastroenterologia	77,50	podkarpackie (71,56)	5	podkarpackie - 2
Hematologia	72,05	pomorskie (61,62)	10	mazowieckie - 4
Kardiologia	79,71	dolnośląskie (72,72)	30	mazowieckie - 11
Medycyna rodzinna	66,08	mazowieckie (57,07)	113	mazowieckie - 47
Neonatologia	69,85	mazowieckie (66,67)	12	mazowieckie - 5
Neurologia	72,61	mazowieckie (59,28)	30	mazowieckie - 8
Okulistyka	77,67	dolnośląskie (68,26)	11	mazowieckie - 3
Onkologia kliniczna	67,63	podkarpackie (58,25)	17	mazowieckie - 10
Ortopedia i traumatologia	67,63	dolnośląskie (57,58)	52	mazowieckie - 20
Pediatrica	64,36	łódzkie (57,05)	148	mazowieckie - 53
Położnictwo i ginekologia	75,08	podkarpackie (59,09)	23	po 4 miejsca oprócz woj. pomorskiego
Psychiatria	59,79	mazowieckie (41,00)	90	mazowieckie - 30
Radiologia i diagnostyka obrazowa	79,74	podlaskie (79,80)	23	mazowieckie - 6
Stomatologia zachowawcza z endodoncją	77,99	podlaskie (72,54)	9	podlaskie - 4
Urologia	80,30	podlaskie (72,22)	8	łódzkie, mazowieckie, pomorskie - po 2

Wyniki postępowania kwalifikacyjnego rezydenckich miejsc szkoleniowych lekarzy i lekarzy dentystów w sesji jesiennej 2017 roku, w województwach dolnośląskim, łódzkim, mazowieckim, podkarpackim, pomorskim oraz podlaskim. W tabeli zostały przedstawione najczęściej wybierane przez młodych lekarzy specjalizacje, wraz ze średnim wynikiem uzyskanym z Lekarskiego Egzaminu Końcowego bądź Lekarskiego Dentystycznego Egzaminu Końcowego, łącznie w wyżej wymienionych województwach. Przedstawiony został także najniższy wynik osoby zakwalifikowanej z określeniem województwa, w którym wystąpił, a także łączna liczba przyznanych miejsc w trybie

rezydenckim łącznie, we wszystkich wyżej wymienionych województwach wraz z informacją na temat największej liczby przyznanych miejsc i województwie, w którym je odnotowano.

<http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/kadra-medyczna-i-kształcenie/lekarze-i-lekarze-dentysci/komunikaty-dla-lekarzy-i-lekarzy-dentystow/liczba-wolnych-miejsc-szkoleniowych-dla-postepowania-kwalifikacyjnego-jesien-2017-r/> ■

MAGDALENA RYBACZEK