\\ GARŚĆ INFORMACJI O MŁODEJ FARMACJI \\

KWIECIEŃ 2K17

MF PL newsletter

ZARZĄDZANIE CZASEM // 12TH BIMC // PRAKTYKI // MF DAY // KONKURS

Szanowni Państwo,
Drogie Koleżanki i Drodzy Koledzy,

Chciałabym serdecznie podziękować za pozytywny odbiór pierwszego numeru Newslettera Młodej Farmacji Polska. Jestem wdzięczna również za cenne uwagi i komentarze dotyczące publikacji. Z każdym numerem będziemy doskonalić jego formę. Chcemy, aby Newsletter MFPL tworzony był przez członków MF i dla członków MF. Ale nie tylko! Chwalimy się naszą pracą i osiągnięciami w całym kraju. Pokazujemy, że studenci farmacji to ludzie z pasją, dlatego dołączamy artykuł o Młodych Fascynatach. Ponadto po raz pierwszy w tym numerze pojawi się poradnik dla studentów, dotyczący praktyk w aptece ogólnodostępnej.

Wasze pomysły będą zawsze mile widziane. Zachęcam również do przesyłania swoich wersji artykułów, które mogłyby znaleźć się w kolejnych numerach Newslettera.

Życzę przyjemnej lektury i proszę podzielcie się publikacją z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi.

Olga Świerzbińska
Redaktor Newsletter MF PL

PIKNIK NAUKOWY

ŁÓDŹ

Dnia 9 kwietnia 2017r. Młoda Farmacja
po raz kolejny pojawiła się na Pikniku Naukowym,
który odbył się na rynku Manufaktury w Łodzi. W tym roku celem akcji było zaprezentowanie takich aspektów farmacji jak znajomość chorób pasożytniczych, surowców roślinnych, różnych ciekawych doświadczeń z chemii i pokaz wytwarzania maści i kapsułek.
Na stanowisku parazytologii ludzie mogli zobaczyć różne pasożyty zewnętrzne i wewnętrzne człowieka, a także dowiedzieć się od studentów farmacji jak można się nimi zarazić, chronić przed nimi. Poza tym mogli także obejrzeć hodowle biotechnologiczne roślin i usłyszeć o wykorzystaniu takich roślin w tym także o GMO.

Stanowisko farmakognozji oferowało pokaz surowców leczniczych wykorzystywanych w lekach i suplementach diety. Odwiedzający mogli także oglądać płytki TLC z ekstraktami z prezentowanych surowców leczniczych. Studenci prezentowali też jak wygląda zawartość śluzu w różnych surowcach śluzowych poprzez pomiar wskaźnika pęcznienia, a także prezentowali wyekstrahowane olejki eteryczne. Poza tym można było dowiedzieć się o wykorzystaniu i zastosowaniu prezentowanych surowców.

Przy stanowisku chemii można było samemu przeprowadzić chromatografię cienkowarstwową z mazaków a także dowiedzieć się gdzie się wykorzystuje chromatografie i w jaki sposób ona przebiega. Odwiedzający mogli także zabawić się cieczą nienewtonowską. Poza tym mogli także zobaczyć przygotowaną "tęczę" w cylindrze miarowym i suchy lód w kolorowych roztworach.

Na stanowisku technologii postaci leku ludzie mogli przekonać się o tym jak wygląda wyrób maści i kapsułek w aptece. Odwiedzający mogli także przygotować kapsułki z cukrem w kapsułkarce.

Adam Stępień
Członek
MF Łódź

MF DAY

BIAŁYSTOK

Dnia 10.04.17r. w białostockim oddziale Młodej Farmacji, odbył się MF Day. Wydarzenie to miało na celu promocję naszych dotychczasowych działań wśród studentów wydziału. Ponadto było świetną okazją do integracji pomiędzy członkami oddziału. W ciągu trwającego wydarzenia przeprowadzony został quiz wśród uczestników wydarzenia dotyczący historii naszej organizacji na uczelni. Nagrody zostaną rozdane na najbliższym spotkaniu członków Młodej Farmacji Białystok. Ponadto przy specjalnie przygotowanym stanowisku odbywał się pokaz zdjęć z naszych akcji.

Goście nas odwiedzający mogli również poczęstować się m.in. „MF - babeczkami", ciastkami i wieloma innymi smakołykami przygotowanymi przez członkinie naszego oddziału. Każdy odwiedzający otrzymywał pakiet z gadżetami pamiątkowymi od Młodej Farmacji przez ulotki, długopisy, czasopisma po okolicznościowe mydełka glicerynowe przygotowane przy współpracy z Muzeum Historii Medycyny i Farmacji Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Ponadto nasi goście mogli wykonać pamiątkowe zdjęcie przy fotościance.

Bartłomiej Fadrowski
Koordynator ds. Zewnętrznych
MF Polska

WARSZTATY

ZARZĄDZANIE CZASEM

Tuzin członków Młodej Farmacji Białystok miał okazję wziąć udział w warsztatach umiejętności miękkich pt. „Zarządzanie czasem". Jednakże dla każdego z nas doba trwa 24 godziny, a minuta 60 sekund. Nie da się tego zmienić, bez względu na to, jak bardzo byśmy tego chcieli. Zatem, czy czasem można zarządzać?
Odpowiedź na to pytanie jest tylko jedna – nie. Niemniej jednak wybrana dwunastka członków naszego oddziału przez trzy godziny we wtorkowe popołudnie zgłębiała wiedzę, jak zarządzać w czasie SOBĄ, tak, by było to jak najbardziej efektywne.

Po krótkim przedstawieniu się i wyjaśnieniu tej kluczowej kwestii, że czasem zarządzać się nie da, pani Edyta Brzozowska, która prowadziła warsztaty, przedstawiła nam fakty i mity dotyczące dobrej organizacji czasu.

Następnie rozpoczęliśmy pracę w grupach, aby wspólnie odnaleźć cechy, które pomagają i te, które przeszkadzają w wykonywaniu wszystkiego tak, jak byśmy tego chcieli. Po tej analizie okazało się, że cechy przypominają leki – wszak skoro lek od trucizny różni tylko dawka, tak nawet te pozytywne cechy mogą bardziej przeszkadzać w prawidłowej organizacji czasu, jeśli przekroczą racjonalne granice.

„Nie mów, że nie masz wystarczająco dużo czasu. Masz dokładnie tyle samo godzin w ciągu dnia, ile mieli Hellen Keler, Ludwik Pasteur, Michał Anioł, Matka Teresa, Leonardo da Vinci, Thomas Jefferson i Albert Einstein."
H. Jackson Brown Jr.

Pamiętajmy o tym, że każdy z nas jest inny i nie należy pracować wbrew własnemu rytmowi biologicznemu. Każdy z nas więc indywidualnie przyjrzał się swoim dniom i własnej wydajności. Warto bowiem poznać swój rytm dnia, aby skomplikowane i ważne sprawy planować podczas szczytowej wydajności, natomiast podczas jej spadku próbować odprężyć się i wykorzystać ten czas na kontakt z ludźmi. Analizę taką świetnie dopełniło sporządzenie dziennika aktywności, czyli rejestru naszych codziennych czynności. Prowadzenie dziennika aktywności pomaga wszak zarejestrować, przeanalizować i zrozumieć, jak najlepiej zarządzać swoimi zasobami w czasie.
U wszystkich nas obok kluczowych zadań pojawiają się tzw. złodzieje czasu, czyli wszelkie zachowania i działania, które powodują, że tak naprawdę oddalamy się od swoich celów i nie zajmujemy się tym, co aktualnie jest ważne i pilne. Aby zwiększyć efektywność swoich działań, warto wykluczać zjadacze czasu z własnego sposobu funkcjonowania i nauczyć się rozeznawać, w tym, co jest pilne, ważne, a co nie.

Nie tak łatwo zrozumieć też, że jeśli coś jest pilne, jest również ważne. Może być zupełnie inaczej. Prześledziliśmy to, jak zazwyczaj ludzie lokują swój czas bez umiejętności różnicowania ważności rzeczy do zrobienia, a jak powinni to robić, jeśli zdawaliby sobie z tego sprawę. Wyniki były skrajnie różne, z czego mogliśmy wyciągnąć ważną lekcję - gdy zdamy sobie sprawę z naszych priorytetów, będzie to kolejny krok do lepszej organizacji czasu.

W czasie warsztatów poznaliśmy kilka teorii dotyczących zarządzania sobą w czasie, takich jak zasada Pareto, reguła SMART(ER), czy matryca Eisenhowera, o których warto poczytać trochę więcej. Może w czasie przerwy od istotnych zajęć? ;) Niewątpliwie dowiedzieliśmy się interesujących rzeczy, a same warsztaty uzbroiły nas w narzędzia do lepszego zarządzania sobą – bo sobą możemy zarządzać zawsze i wszędzie. To od nas zależy, jak wykorzystamy dany nam czas.

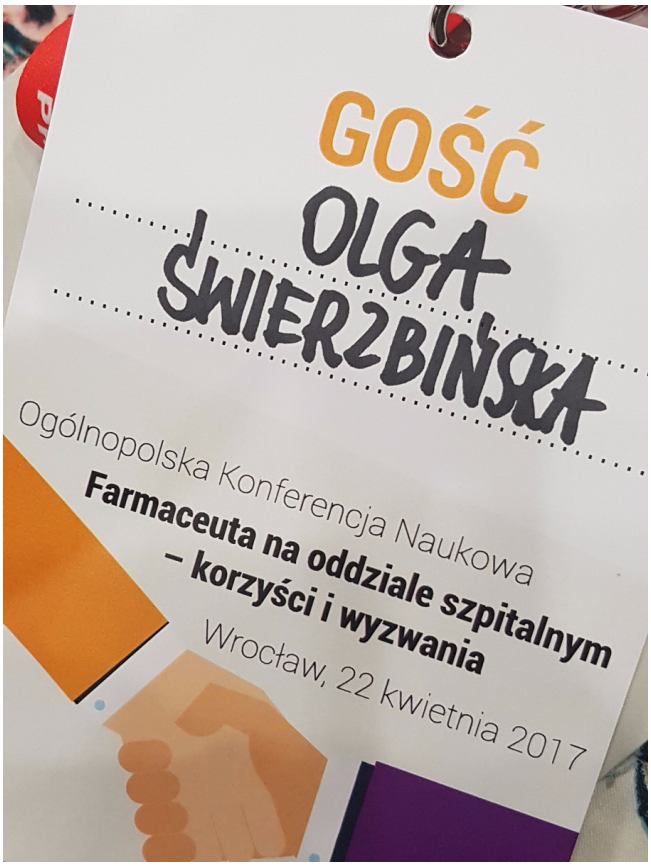
Daria Marianna Filipowicz
Sekretarz Generalny
MF Polska

FARMACEUTA KLINICZNY

czy będzie pracował w polskim szpitalu?

To pytanie padało wielokrotnie 22 kwietnia br. podczas Ogólnopolskiej Konferencji "Farmaceuta na oddziale szpitalnym - korzyści i wyzwania", która odbyła się na Wydziale Farmaceutycznym z Oddziałem Analityki Medycznej we Wrocławiu. Młoda Farmacja Polska była patronem tego wydarzenia, a ja miałam przyjemność w niej uczestniczyć.

Pierwszą część konferencji stanowiły wykłady, podczas których została przedstawiona specjalizacja farmaceuty klinicznego, jego zadania oraz miejsce w służbie zdrowia. Z zazdrością słuchałam wykładów farmaceutów z Czech, Słowenii czy Niemiec, którzy chwalili się rozwojem farmacji klinicznej w ich krajach.



Czy jest szansa, żeby w Polsce powstały miejsca pracy dla farmaceutów klinicznych? Czy możliwa jest współpraca farmaceuty z lekarzem i całym personelem medycznym na oddziale?

Odpowiedzi na te pytania udzielali konsultanci krajowi w dziedzinie farmakologii i farmacji klinicznej, kierownicy aptek szpitalnych, dyrektorzy szpitali i magistrzy farmacji, podczas panelu dyskusyjnego, który stanowił drugą część konferencji. Podczas dyskusji stwierdzono, że istnieje ogromna potrzeba zatrudnienia farmaceutów na oddziałach szpitalnych. Ma to na celu poprawę bezpieczeństwa i skuteczności farmakoterapii pacjentów, za czym idą oszczędności finansowe. Trudnością jednak jest brak regulacji prawnych, w szczególności brak ustawy o zawodzie farmaceuty.

Zauważono również, że program studiów wymaga poprawy. Powinna zwiększyć się liczba godzin zajęć praktycznych z opieki farmaceutycznej. Ważne jest, aby studenci mogli odbywać zajęcia i praktyki na oddziałach szpitalnych już w czasie studiów. Podkreślano kilkukrotnie wpływ edukacji interprofesjonalnej na współpracę zawodów medycznych, szczególnie w zakresie farmacji klinicznej.
Czy będziemy uczestniczyć w zajęciach kierunku lekarskiego, a przyszli lekarze doświadczą trudu studiowania farmacji? Zmiany stoją po stronie Ministra Zdrowia oraz przedstawicieli uczelni medycznych w Polsce.

WSPÓŁPRACA środowiska medycznego to jedyna szansa na zmiany, które są niezbędne.

Olga Świerzbińska
Przewodnicząca
MF Polska

40TH EPSA ANNUAL CONGRESS

Kranjska Gora, Slovenia

W dniach 17 – 23 kwietnia 2017 roku odbył się coroczny kongres organizowany przez European Pharmaceutical Students Association. Wydarzenie miało miejsce w malowniczej miejscowości jaką jest Kranjska Gora w Słowenii. Organizatorami byli członkowie Students' Section of Slovenian Pharmaceutical Society (ŠSSFD). Temat przewodni to "Healthcare, an innovative approach". Wydarzenie było wyjątkowe ze względu na to, że była to okrągła czterdziesta rocznica.

Opieka zdrowotna to stale rozwijająca się dziedzina. Ważne jest aby przyszli profesjonaliści byli na bieżąco z innowacjami i zmianami pojawiającymi się w medycynie. Podczas kongresu studenci uczestniczyli w sympozjach i wielu warsztatach poruszających tematykę nowych technologii, badań prowadzonych w kierunku tworzenia leków biologicznych, terapii genowych oraz immunoterapii. Podczas prowadzonych zajęć rozmawiano także o tym jak istotna jest wiedza z farmacji klinicznej. Studenci z różnych krajów Europy mieli również okazję podzielić się spostrzeżeniami na temat postrzegania roli farmaceuty przez społeczeństwo oraz pomysłami na to jak poprawić prestiż tego zawodu.

W ramach kongresu studenci odwiedzili wiodącą generyczną firmę farmaceutyczną KRKA. Wzięli także udział w akcjach profilatycznych.
Nie zabrakło też zajęć rozwijających umiejętności miękkie, w ramach których odbyły się warsztaty z zarządzania czasem czy wystąpień publicznych. Ponadto studenci ćwiczyli na manekinach udzielanie pierwszej pomocy, po czym odbyło się spotkanie z farmaceutą, który opowiadał o swoim udziale w misjach w Afryce.

Zorganizowano także Science Day, który był świetną okazją dla studentów do zaprezentowania swoich prac naukowych. Podzielony został na dwie części: prezentacje ustne oraz postery.
Poza częścią naukową, zorganizowana została część sportowa, w ramach której odbyły się zajęcia z jogi oraz ćwiczenia na świeżym powietrzu. Jedno popołudnie zostało przeznaczone na wycieczkę nad jezioro Bled, gdzie można było zasmakować tradycyjnego ciastka z kremem.

Codziennie odbywało się także General Assembly, gdzie wszyscy członkowie EPSy mogli dowiedzieć się więcej na temat jej funkcjonowania oraz brać czynni udział w podejmowaniu decyzji związanych z organizacją.
Wieczorami odbywały się imprezy tematyczne, podczas których wszyscy świetnie się bawili i mieli okazję lepiej się poznać. Jedną z nich była International night. Studenci reprezentujący swoje państwo przebrali się w tradycyjne stroje i częstowali się tradycyjnymi przysmakami.

Uczestnictwo w kongresach organizowanych przez EPSA to świetna okazja to poszerzenia swojej wiedzy, zawarcia ciekawych znajomości oraz poznania kultury.

EPSA 40th ANNUAL CONGRESS 2017

Magdalena Flasza
Koordynator ds. Wymian
MF Łódź

BIALYSTOK INTERNATIONAL MEDICAL CONGRESS

FOR YOUNG SCIENTISTS

W dniach 20 – 22 kwietnia 2017r. na Uniwerystecie Medycznym w Białymstoku odbyła się dwunasta już edycja jednego z najważniejszych i największych przedsięwzięć na tej uczelni - Białystok International Medical Conference. W tym roku po raz pierwszy Młoda Farmacja Polska objęła patronatem to wydarzenie, a oddział białostocki MF był jego partnerem.

Na czym polega więc cała inicjatywa? Jest to jeden z największych w Polsce i Europie kongres studentów uczelni medycznych. W trakcie BIMCu prezentują oni wyniki swoich prac naukowych w dziedzinach medycyny, farmacji, zdrowia publicznego, opowiadają o ciekawych przypadkach klinicznych. Sesjom konkursowym towarzyszą warsztaty, wykłady oraz część integracyjno – rozrywkowa (imprezy, gra miejska i wiele innych atrakcji). Całość odbywa się w języku angielskim i biorą w niej udział studenci z całej Europy.

Wydarzenie tego rodzaju uświadamia jak aktywni naukowo, również poza obowiązkową częścią każdego kierunku studiów medycznych, są studenci. Począwszy od uczestników prezentujących wyniki prac, poprzez osoby prowadzące sesje, po organizatorów – wszyscy mimo natłoku obowiązków znaleźli czas aby dołożyć swój wkład w sukces tego wydarzenia.

12th BIMC 2017

12th Bialystok International Medical Congress for Young Scientists

Patrycja Dajnowicz
Wiceprzewodnicząca ds. Nauki i Edukacji
MF Polska

ZDROWIE POD KONTROLĄ

współpraca organizacji studenckich

Czy masz zdrowie pod kontrolą? Można było to sprawdzić podczas akcji IFMSA, która odbyła się 1 kwietnia br. w godz. 10:00 – 16:00 w Galerii Jurowieckiej w Białymstoku. Jak zwykle Młoda Farmacja nie zawiodła i przyjęła propozycję współpracy z kolegami z wydziału lekarskiego.

Zdrowie pod kontrolą to coroczna akcja edukacyjna, mająca na celu przeprowadzenie całkowicie darmowych badań zaganianym białostoczanom. Na niskim parterze galerii swoje stanowiska rozstawili studenci wielu kierunków: lekarskiego, którzy robili spirometrię, pomiar ciśnienia tętniczego czy glukozy we krwi; stomatologii oferowali darmowy przegląd dentystyczny i naukę poprawnego mycia zębów; ratownictwa medycznego przyspieszony kurs pierwszej pomocy. Nie zabrakło również kącików zabaw dla dzieci, które przygotowali studenci lekarskiego i stomatologii.

IFMSA-Poland
Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny

ODDZIAŁ BIAŁYSTOK

PTSS BIAŁYSTOK

MŁODA FARMACJA BIAŁYSTOK

Natomiast członkowie Młodej Farmacji pod pieczą Koordynatora ds. Nauki i Edukacji, Angeliki Oworuszko, mieli dwa stanowiska. Pierwsze, z recepturą apteczną dla najmłodszych, gdzie dzieci mogły robić swoje pierwsze proszki z magicznych surowców (np. pyłu wróżki lub sproszkowanych skrzydeł jednorożca). Drugie zaś, z analizą składu ciała, po której pacjenci mogli pójść do sąsiedniego stanowiska studentów dietetyki po poradę, co zrobić, by na następnej akcji analizator pokazał lepsze wyniki. Z pomiarów mogli korzystać również studenci z poszczególnych stanowisk.

Jak przy wielu tego typu akcjach, spotkaliśmy się z miłym odbiorem mieszkańców miasta, którzy w wolnym czasie z chęcią robią badania. My sami czujemy, że robimy coś ważnego i potrzebnego, a przy okazji zdobywamy doświadczenie w komunikacji z pacjentem.

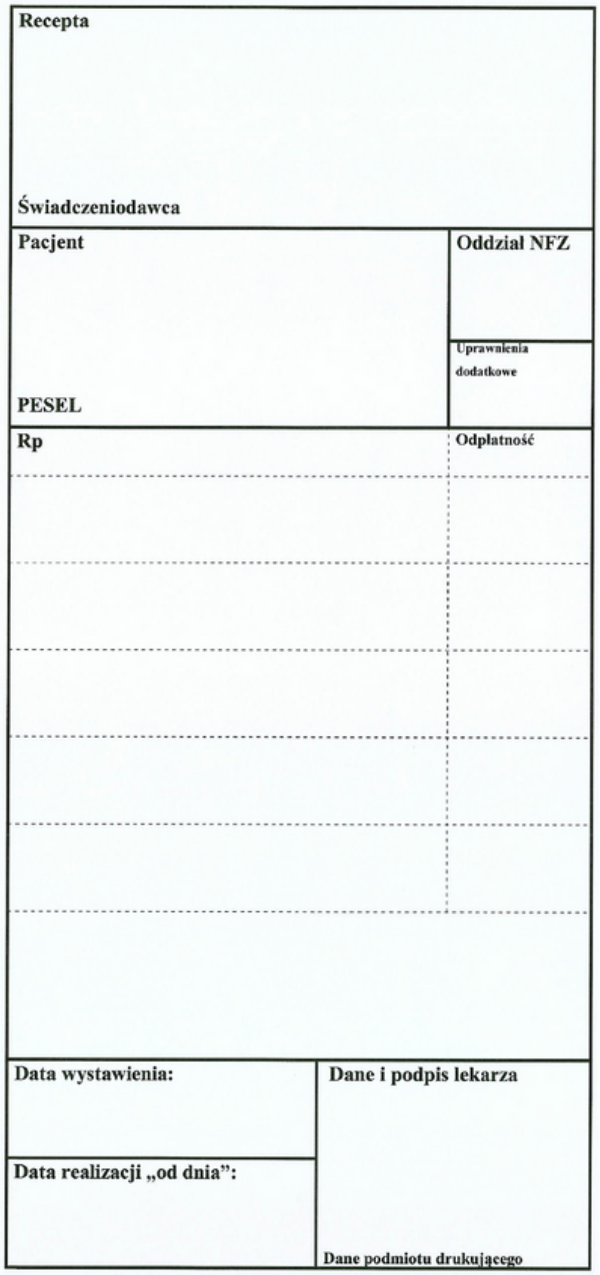
Współpraca Młodej Farmacji i IFMSA kwitnie, z czego bardzo się cieszymy. Kolejna udana akcja za nami. Oby było ich więcej!

Angelika Oworuszko
Koordynator ds. Nauki i Edukacji
MF Białystok

PRAKTYKA

apteka ogólnodostępna

Od początku studiów dochodzą nas słuchy o praktykach zawodowych, które mamy odbyć w dalszym przebiegu naszej nauki. Jednak dopiero na trzecim roku dowiadujemy się o co właściwie chodzi. Praktyka w aptece ogólnodostępnej trwa 20 dni, każdego dnia powinniśmy spędzić w aptece 8 godzin dydaktycznych. Jest to pierwsza z trzech praktyk zawodowych, która obowiązuje każdego studenta farmacji.



Recepta

Świadczeniodawca

Pacjent

Oddział NFZ

Uprawnienia dodatkowe

PESEL

Rp

Odpłatność

Data wystawienia:

Dane i podpis lekarza

Data realizacji „od dnia”:

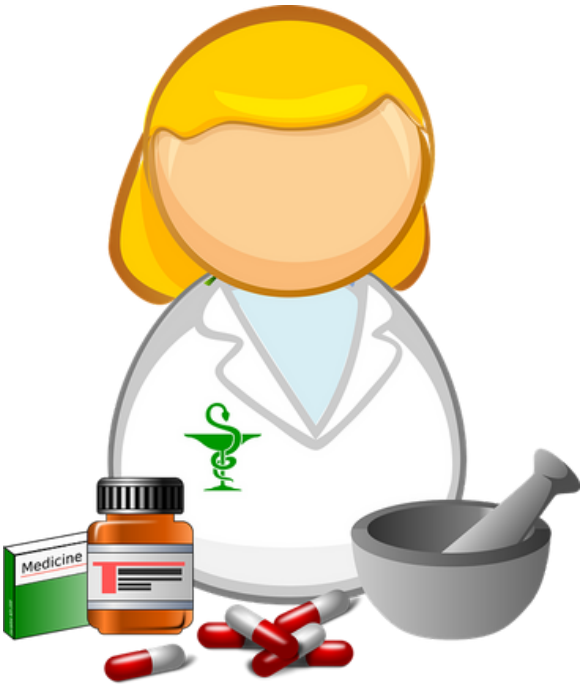
Dane podmiotu drukującego

Praktyka ta ma na celu przećwiczenie w praktyce wiedzy zdobytej na zajęciach z technologii postaci leków. W dalszym toku nauczania po 4 roku czeka nas praktyka w aptece szpitalnej, natomiast na 6 roku pół roczny staż w aptece ogólnodostępnej (opcjonalnie 3 miesiące w aptece ogólnodostępnej i 3 miesiące w aptece szpitalnej).

Pierwszym krokiem jest wybranie odpowiedniej dla nas apteki o co powinniśmy zadbać już w środku roku akademickiego. Praktyki powinny odbyć się w okresie wakacyjnym w aptece ogólnodostępnej, która spełnia wszystkie wymogi oraz została zaakceptowana przez naszą uczelnię.

Na pierwszy dzień praktyki powinniśmy przyjść punktualnie na uzgodnioną wcześniej z kierownikiem apteki godzinę wraz z czystym fartuchem oraz obuwiem na zmianę. W tym momencie zaczyna się nasza przygoda. Pierwszego dnia kierownik zapoznaje nas z apteką, personelem, zasadami pracy oraz naszymi przyszłymi obowiązkami.

Głównym celem praktyk jest przećwiczenie praktyczne wykonywania recepturowych postaci leków. Powinniśmy wykonać minimum 80 recept. Maści, czopki czy proszki czyli jedne z postaci, które wykonywaliśmy na zajęciach stają przed nami w innej odsłonie. Teraz wykonujemy lek dla dla prawdziwego pacjenta. W tym momencie zdajemy sobie sprawę jak ważna jest precyzja wykonywanych przez nas czynności i jak odpowiedzialne zadanie na nas spoczywa. W aptece zapoznajemy się również z obsługą programu komputerowego, prowadzeniem książki narkotycznej, czy przyjmowaniem towaru.



Umiejętności jakie zdobyliśmy podczas praktyki powinny być udokumentowane. Podczas praktyk prowadzimy zeszyt pomocniczy, w którym powinniśmy opisać szczegółowo wykonanie 30 recept na leki recepturowe, uwzględniając różne postaci leku, jak również opisać 30 wybranych specyfików.

Przez prawie trzy lata byłam pewna, że apteka to ostatnie miejsce z którym chciałabym wiązać przyszłość. Swoje zdanie zmieniłam właśnie podczas praktyk. Bliższe poznanie specyfiki pracy farmaceuty w aptece pozwoliło mi na zmianę nastawienia i dziś mogę powiedzieć, że apteka da się lubić ☺

Magdalena Waluk
Wiceprzewodnicząca ds. HR
MF Polska

PLANY NA WAKACJE

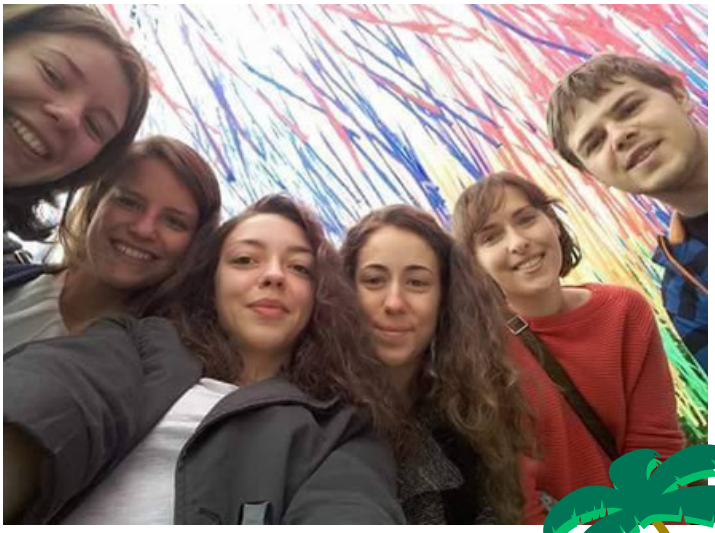
Students Exchange Programme

Co członkowie Młodej Farmacji mogą robić w wakacje? Niektórzy z nas wybierają pobyt za granicą i poznawanie nowych kultur, natomiast inni wolą zostać w swoim mieście i korzystać z jego letnich uroków. Przecież wycieczka rowerowa, zwiedzanie muzeów i galerii, czy zwykłe wyjście na koncert mogą przynosić tak dużo radości, a jest to tylko kilka z wielu opcji, które oferują nam nasze miasta i jego okolice. Lecz kto powiedział, że nie można spędzić wakacji na te dwa sposoby w tym samym czasie? W te wakacje takie rozwiązanie zapewniają oddziały Młodej Farmacji w Białymstoku i Łodzi, do których na praktyki zagraniczne z programu SEP, przyjeżdżają studenci farmacji z różnych krajów.

SEP (Students Exchange Programme) jest to program wakacyjnej wymiany studentów farmacji organizowany przez międzynarodową organizację IPSF (International Pharmaceutical Students' Federation). Każdy student udzielający się w Młodej Farmacji, lub innej organizacji należącej do IPSFu może wyjechać na taką wymianę. Niesie to za sobą wiele korzyści: przede wszystkim zapoznanie się z zawodem farmaceuty w innych państwach, poszerzenie wiedzy z zakresu farmacji i najnowszych metod badań używanych na światowych uczelniach, zwiedzanie ciekawych miejsc, poznanie nowych kultur i ludzi oraz udoskonalenie zdolności językowych. Studenci mają możliwość wyboru praktyk w różnych obszarach pracy farmaceuty: apteka otwarta, apteka szpitalna, apteka kliniczna, hurtownia apteczna, przemysł farmaceutyczny oraz uczelnia, z czego dużą popularnością cieszą się apteka otwarta i szpitalna. Jakie kraje przyciągają największą liczbę studentów? Zdecydowanie Chorwacja, Portugalia, Hiszpania, USA, Wielka Brytania, Kanada, Grecja i Skandynawia to najczęstszy wybór. Polska nie zostaje w tyle, w tym roku do Białegostoku przyjeżdża 10 osób, a do Łodzi: 14. Wśród nich znajdą się studenci min. z Egiptu, Izraela, Francji, Malezji, Cypru, Serbii i Portugalii. Miejsca w jakich będą mogli odbyć praktyki w tych miastach to: apteka szpitalna, apteka otwarta i uczelnia.

Pobyt za granicą jest wielką przygodą dla każdego. Jednak pobyt za granicą w połączeniu z odbywaniem praktyk studenckich, poznaniem przyszłego fachu, możliwością zapoznania się z interesującymi ludźmi studiującymi ten sam kierunek co my, a nawet zapoczątkowaniem długoletnich przyjaźni to wspaniałe przeżycie, które powinien zaznać każdy student farmacji.

Oprócz codziennych kilkugodzinnych pobytów na stażu, mogą oni liczyć na mnóstwo atrakcji, które postarają się im zapewnić członkowie Młodej Farmacji. Naszym celem jest przede wszystkich zapoznanie przyjezdnych z polską kulturą, historią i kuchnią, tutejszymi obyczajami oraz urokliwym krajobrazem. Studenci przyjeżdzający do Białegostoku zostaną przywitani podlaskimi przysmakami, takimi jak: kartacze i babka ziemniaczana, zwiedzą Narwiański i Białowieski Park Narodowy, wybiorą się na spływ kajakowy, a także zwiedzą podlaskie muzea. Natomiast w Łodzi czekają na nich takie atrakcje jak: zapoznanie się z historią polskiego filmu, zwiedzanie dzielnicy Księży Młyn i pałacu Willa Edwarda Herbsta. Oba miasta zapewniają też obowiązkową wycieczkę po muzeum farmacji.



Agata Rytwińska
Koordynator ds. Wymian
MF Białystok

MŁODZI FASCYNACI

czyli studenci farmacji z pasją

Nazywam się Klaudia Prusaczyk i jestem na 2 roku. Nie potrafię stwierdzić od kiedy zaczęła się moja fascynacja, ponieważ temat jest mi bliski odkąd pamiętam. Od dziecka kochałam wschodnie sztuki walki. Z wielkim zaciekawieniem oglądałam filmy z Brucem Lee, z czasem do repertuaru, poza Kung Fu Pandą doszły przeróżne książki dotyczące technik walki, medytacji, filozofii Wschodu itp. Teraz jest to integralna część mojej egzystencji, bez której nie czuję, że żyję.

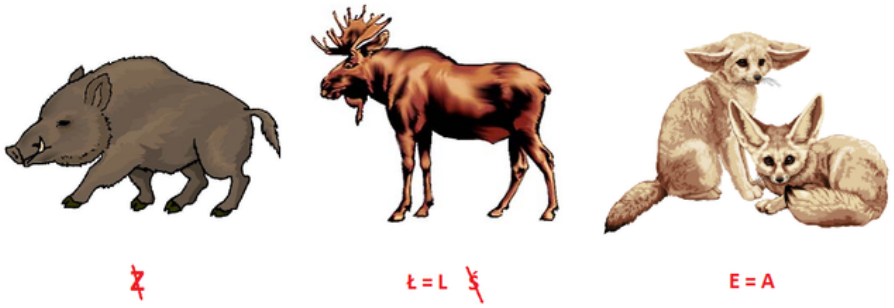
Od kilku lat trenuję kung fu, styl Wielkiego Smoka Shaolin. Trenuję w sekcji, jeżdżę na zgrupowania i obozy. Obóz jest czymś na co czekam cały rok, atmosfera, możliwości rozwoju są niesamowite. Kung fu to nie tylko medytacja, techniki, ale też formy, klasyczne układy ruchów mające symbolizować poruszanie się w walce zwierząt, od których pochodzą ich nazwy. W ten sposób mamy np. formę tygrysa, lamparta, czy dziewięć form Smoka. Trenuję 5-6 razy w tygodniu, poza sztukami walki zajmuję się kalisteniką. Ćwiczę przede wszystkim dla umiejętności, siły, szybkości i rzecz jasna - zdrowia.

Trening fizyczny i duchowy to dla mnie nieodzowna część każdego udanego dnia, dlatego zdecydowanie nazywam to życiową pasją.

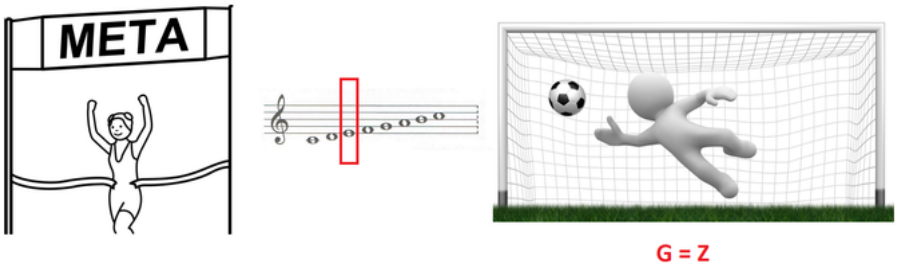
Klaudia Prusaczyk
Członek
MF Białystok

KONKURS

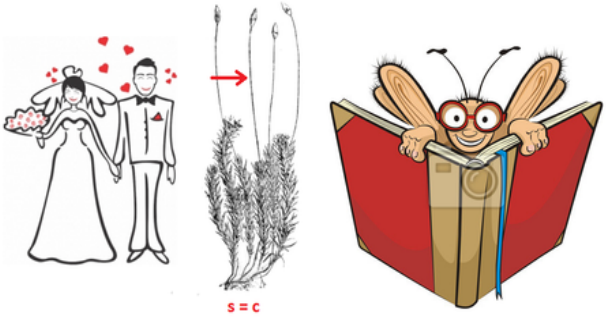
1.



2.



3.



Rozwiązania rebusów należy przesłać na adres
zarzad.mlodafarmacja@gmail.com
do dn. 31 maja 2017r.
Zostaną nagrodzone pierwsze trzy osoby, które prześlą prawidłowe rozwiązanie.

Zwycięzcy konkursu z MF PL No. 1
- Agata Gołaszewska
- Dominika Rogowska
- Dominik Radomski

GRATULUJEMY!

ZAMÓW mgr.farm
PRENUMERATĘ MAGAZYNU
FARMACJA.PL/ZAKUPY

Zamów roczną prenumeratę magazynu
MGR.FARM z kodem Ambasadora,
a otrzymasz **10% zniżki**.

ZAMÓW »

Przy zamówieniu wpisz kod:

AMB001

www.mgr.farm
jestem.farmaceutą

FARMACJA.PL farmacja.net