



# MŁODY

MŁODY

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU  
nr 6(184) GRUDZIEŃ 2021 / STYCZEŃ 2022

ISSN 1643-3734



MARIA ZYŚK

„Jestem skrzypcami”

Jestem skrzypcami  
starymi zakurzonymi  
potrzebującymi właściciela  
zwyčajnego z uczuciami  
odrobiną czasu wolnego  
i bez cienia słabości

Jestem skrzypcami  
o jasnym kolorze  
i ciemnym wnętrzu  
pragnę opieki i troski  
poświęcenia jednej chwili  
może dwóch  
Jestem skrzypcami  
bez jednej struny  
z zadrapanym wierzchem  
ubrudzonym wnętrzem  
przegranymi na tysiąc sposobów  
przez parę słabych rąk  
Jestem skrzypcami  
mocniejszymi niż wcześniej  
lecz bardziej kruchymi  
z wyższymi dźwiękami  
starszym brzmieniem  
i nową wersją kogoś innego

NATALIA OLSZEWSKA

„Ra(dość)”

Chciałabym być staruszką.  
Małą, zgrzybiałą  
i pokręconą,  
W sobie skuloną  
Jak mała rodzynka.  
Chowałabym żyłaki  
W fałdach spódnicy,  
W fałdach policzków  
Uśmiech grzesznicy.

Długie, białe włosy  
Głaskałyby krzywe plecy.  
Skóra brzucha wisiałaby  
smętnie  
Nie pamiętając już dzieci.  
Artretycznym palcem wska-  
zywałabym niebo,  
Co kiedyś było niebieskie,  
Zamglonym okiem patrzy-  
łabym słodko  
Jak kończy się wszystko, co  
ziemskie.

Lecz mogłabym wreszcie  
mówić,  
co myślę,  
Bo nikt by mnie już nie  
słuchał.  
Omijałyby mnie męskie,  
łapczywe spojrzenia,  
Bo byłabym mała i krucha.  
Nie wyzywałyby i nie  
krzyczały,  
Nie zaczepiałyby na ulicy,  
W ciemnym zaułku  
w osłonie nocy  
Darły spódnicy.

Cieszyłabym się  
niewidzialnością,  
  
Wymodlonym  
błogosławieństwem,  
Co pozwalałoby mi zauważać  
Wszystko, co tylko zechce.

Na ostatek znużona  
Wykluczyłabym się ze  
świata,  
Wypisałabym z niego  
I żyłabym w chatce

Na skraju niczego.

Uważano by pewnie,  
Że jestem wariatką,  
Dziadówką, nędzarką,  
Kocią matką.  
Ale nikt by nie śmiał  
Powiedzieć mi tego w twarz  
w ślepej trwodze,  
Że moje prastare zaklęcia  
Odbiorą wszystko jak swoje.

Pomimo magicznej mocy  
Umarłabym w końcu  
I nikomu nie byłoby żal.  
Nikt nie zapaliłby świeczki.  
Nikt nie rozpaczał.  
Nikt nie łkał.

I tylko ciepły, letni wiatr  
W wesolej żałobie  
W chwilach mrocznej  
uciechy  
Zatańczy na moim grobie.

## Zaproszenie!

Zapraszamy Państwa serdecznie na wystawę wierszy naszego młodego artysty, Aaron Venic. Na następnych stronach znajdują Państwo wyjątkową twórczość Aarona. Mamy nadzieję, że chwyci Państwa za serce tak jak nas!

Spadł wreszcie upragniony śnieg i postanowił pozostać z nami na dłużej. Pod śniegową pierzynką świat wydaje się łatwiejszy do zniesienia - jest jaśniej (choć ciemno), jest czystiej (choć sól już niedługo dopadnie nasze podeszwy i cholewki), jest wyraźniej.



Śnieg dodaje kontrastu i pomaga nam uspokoić głowę. Kiedy możemy z łatwością odróżnić dobro od zła czy lepszą od gorszej terapii leczniczej, wszystko wydaje się zdatne do zniesienia. Kiedy uda się nam uporać z najgorszym projektem czy najtrudniejszym kolokwium - wtedy wiemy, że możemy zrobić wszystko.

Mam nadzieję, że śnieg, jak i nasze teksty, pozwolą Państwu odnaleźć odpowiedni kontrast w życiu, a to ułatwi waszym refleksjom odnalezienie tego, co dobre, rozpoznanie tego, co złe. Nigdy nie chcieliśmy pisać tylko o tym, co proste, dlatego serwujemy Państwu teksty prawdziwe, podejmujące tematykę tak bliską nam i naszym ukochanym - depresję, presję, pogoń za sukcesem, przemijanie, przymus pożegnań. W tym wszystkim stajemy w kontrapunkcie do tego, co potrafią serwować nam media społecznościowe - wyidealizowane kolory, miraż przepełniony słodyczą w postach czy niepotrzebne informacje.

Dlatego wierzę tak bardzo w moc śniegu. Wierzę, że śnieg otuli Państwa także w nadchodzące Święta Bożego Narodzenia. W imieniu redakcji Młodego Medyka życzę Państwu otwartości na prawdę i siłę do wybaczenia; kontrastu, który pomoże nam odróżnić dobro od zła, zdrowie od choroby. Życzę Państwu pozostawiania w wiecznym ruchu - w rozwoju zawodowym, medycznym i osobistym. Mam nadzieję, że każdego dnia nowego roku zechcą Państwo podjąć trud stawania się lepszymi ludźmi - dla siebie, dla ukochanych, dla swoich pacjentów.

## Spis treści

- 5 ANIA JAKUBOWSKA  
**Potem stało się teraz**
- ZOFIA KOTULA
- 6 **Wakacyjne praktyki - HIT czy kit?**
- AGNIESZKA RUCZAJ
- 7 **Naukowe pisanie**
- MARYSIA CZAJKOWSKA
- 8 **Klub Ludzi Nostalgicznych**
- S.
- 10 **Nocne życie niewidzialnych ludzi**
- MAGDALENA SKOWYSZ
- 11 **Płyta z kolegami Chóru UMB**

ZDJĘCIE NA OKŁADCE:  
WIKTORIA MARIA IZDEBSKA

### SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

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

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

## AARON VENIC

### **puste miasta.**

między dużymi miastami  
domy są tylko puste  
znajdziesz tam tylko  
popielniczki  
wyblakłe słońcem  
i codzienne dobre słowo  
wyschnięte od milczenia

### **niepasujące.**

rozpływa się przed tobą  
złudzenie nagich gestów  
moich cudzych bez  
znaczenia

dla nieistniejących światów  
bezkresnych i ślepych  
są oddzielne miejsca



# Potem stało się teraz

## - wyznania z ostatniego roku studiów

Zaczynając piąty rok studiów, nie da się uciec od myśli, że wszystko dzieje się po raz ostatni. W głowie wciąż ma się obraz poważnych białych fartuchów kroczących pewnie po korytarzach z czasów, kiedy samemu było się zagubionym pierwszakiem. Zabawne, jak teraz - będąc na miejscu tych dystygowanych studentów piątego roku - wewnątrznie wciąż ma się w sobie coś z tamtego świeżaka. Pięć lat z perspektywy osoby zaczynającej studia wydaje się całkiem długim okresem czasu, czasem właściwie niemożliwym do przebrnięcia. Tymczasem można już zacząć ostateczne odliczanie - „a potem stało się teraz”, jak powiedział Terry Pratchett.

Wszystko, co dobre, szybko się kończy - i faktycznie, minęło jak mrugnięcie okiem. Ale czy zawsze było tak dobrze? Jasne, że nie. Bywało ciężko, trudno i smutno. Z tym, że to wszystko w naszych głowach zostanie jak za mgłą, a prawdziwie wyraźne będą momenty, w których byliśmy z siebie dumni, odkrywaliśmy prawdziwe przyjaźnie, odnosiliśmy małe i duże sukcesy.

Tak naprawdę przed nami jeszcze cały rok nauki, a artykuł brzmi jak pożegnanie. Prawda jest taka, że nie da się uciec od tego uczucia nostalgii. Na karku siedzi też strach przed nieznanym, bo przygoda

z edukacją ostatecznie dobiegnie końca, a my zostaniemy pozostawieni na pastwę dorosłego życia i samodzielności w pełnym znaczeniu tego słowa.

Na pewno nie każdy dzień studiowania będzie wart zapamiętania, bo nie zawsze bywa kolorowo. Choć jak mówią wszystkie ciotki: „teraz jest najlepszy czas naszego życia”. Jeśli tak na to spojrzymy: skoro ostatni rok, to ten najlepszy czas się kończy, a my nie do końca wiemy, czego dalej się spodziewać. Wydaje mi się jednak, że sami wybraliśmy sobie naszą ścieżkę i skoro dotrwaliśmy do ostatniego roku - wybór był właściwy. Może więc najlepszy czas dopiero przed nami... A jak za bardzo zatęsknicie za studiowaniem, odtwórzcie w głowie kilka slajdów z sesji egzaminacyjnych.

Sama zaczynam brzmieć jak jedna z tych ciotek. Ostatniorocznicy, wskakujcie w scrubsy i cieszcie się ostatnim rokiem studiowania. Bądź co bądź - i to, co dobre, i to, co złe, kiedyś się kończy. Zbierajcie wspomnienia.

---

**ANIA JAKUBOWSKA**

# Wakacyjne praktyki – HIT czy KIT?

Pamiętam, że praktyki po pierwszym roku na początku napawały mnie obawami związanymi z wszystkimi dokumentami, które trzeba wypełnić, jednak zdecydowanie przeważała ekscytacja - to pierwszy bezpośredni kontakt z pacjentem. W końcu zamiast kolejnych kartek podręcznika były kartoteki kolejnych pacjentów przewijających się przez oddział.

Tak naprawdę to, czego nauczysz się w czasie praktyk, zależy w dużej mierze od Ciebie. Nawet nie tyle od Twoich umiejętności praktycznych, które po pierwszym roku są raczej znikome, ile od Twojego nastawienia i chęci. Jeżeli od pierwszego dnia dasz odczuć personelowi i pacjentom, że najchętniej ulotniłbyś się z oddziału z pieczętką potwierdzającą odbycie praktyki, to wiedz, że nic więcej poza owym stempelkiem nie wyniesiesz. Lekarzowi czy pielęgniarce łatwiej i szybciej jest wykonać procedurę samodzielnie, niż najpierw tłumaczyć studentowi wszystko krok po kroku, a później nadzorować jego często niezdarne pierwsze ruchy. Dlatego pamiętaj, jeżeli sam nie wykażesz zainteresowania, to nikt na siłę nie będzie prosił, żeby Cię czegoś nauczyć czy pokazać.

Z perspektywy praktyk po pierwszym roku, które realizowałam w szpitalu wojewódzkim w rodzinnym mieście, i praktyk pod drugim roku realizowanych w Szpitalu Klinicznym, wydaje mi się, że miejsce realizacji praktyk

również ma znaczenie. Poza szpitalami klinicznymi jest zdecydowanie mniej innych studentów, rezydentów czy stażystów i mimo że trafiający tam pacjenci nie są tak zwanymi „spektakularnymi przypadkami”, łatwiej jest spróbować zrobić coś samodzielnie pod nadzorem lekarza właśnie w mniejszym szpitalu. Łatwiej też dopytać o coś czy zobaczyć obraz USG lub przeprowadzić wywiad z pacjentem, stojąc w grupie 3-osobowej, a nie 10-osobowej.

Wiadomo, nie będziemy od razu robić skomplikowanych zabiegów medycznych. Do tej pory napawa mnie zaskoczeniem progres wykonywanych przeze mnie czynności na 4-tygodniowych praktykach pielęgniarskich realizowanych na Szpitalnym Oddziale Ratunkowym. W ciągu 3 pierwszych dni do moich obowiązków należało: zanoszenie pobranych materiałów do laboratorium, przygotowanie sprzętu do szycia, transport pacjenta na badania szczegółowe czy pomoc przy zakładaniu gipsu i moje „ulubione”, czyli sprawdzanie dostępności i terminów przydatności leków w każdym z pomieszczeń. Byłam trochę niezadowolona, bo nic z tych rzeczy nie miało NIC WSPÓLNEGO Z POMOCĄ PACJENTOM! Następnego dnia poinformowano mnie, że przeszłam chrzest bojowy. :) I od tego momentu podawałam zastrzyki, pobierałam krew, przygotowywałam i podpinałam kroplówki, zakładałam opatrunki, miałam

przyjemność założyć kilka pierwszych szwów. Lekarze wołali mnie, żeby pokazać jakieś „ciekawe” złamania, charakterystyczne zaburzenia w EKG przy zawale czy zapalenie uchyłków w czasie kolonoskopii. Wiadomo, nie wszystko z tego rozumiałam, ale zobaczenie wielu rzeczy na żywo, zachęcało mnie do zgłębiania wiedzy na dany temat po powrocie do domu. Teraz - po czasie - śmieję się, że pierwszego dnia praktyk z bardzo niezadowoloną miną (pod maseczką oczywiście) układałam leki na półce, a ostatniego dnia z zachwytem w oczach obserwowałam koronarografię.

Emocje, które towarzyszyły mi, kiedy pacjent (któremu po drugiej, w końcu zakończonej sukcesem, próbie samodzielnie założyłam wkłucie) złapał mnie za rękę i podziękował, do dzisiaj przypominają mi, po co teraz uczę się zasad farmakokinetiki.

Te 4 tygodnie spędzone na oddziale utwierdziły mnie w przekonaniu, że dobrze obrałam kurs na przyszłość i tego samego życzę Tobie, Drogi Czytelniku!

Pamiętaj - osobą, która ma największy wpływ na odpowiedź na tytułowe pytanie, jesteś Ty sam!

**ZOFIA KOTULA**



# Naukowe pisanie, czyli o przyjaźni z agresywnym kursorem

Włączasz laptopa, otwierasz Worda. Nadajesz plikowi profesjonalny tytuł, by dodać sobie chociaż minimum pewności siebie. Kursor zaczyna mrugać. Najpierw przyjaźnie i może nawet z lekka zalotnie, ale z czasem coraz bardziej agresywnie. A Ty? Chcesz, żeby przestał już wywierać na Ciebie presję. Wygaszasz ekran i idziesz po coś słodkiego, by ukoić wyrzuty sumienia wywołane kolejną godziną bezproduktywnego wpatrywania się w ekran.

Jeśli powyższa historia wydaje Ci się choć trochę znajoma, mam kilka porad, co zrobić, by uczynić pisanie swojej pracy zaliczeniowej/dyplomowej czy artykułu naukowego trochę bardziej znośnym.

## Zaskocz migający kursor

Czyli innymi słowy - stwórz plan. W zależności od swoich preferencji możesz zrobić to w oddzielnym pliku komputerowym lub na kartce papieru. Stwórz spis treści, umieszczając w nim tytuły rozdziałów i podrozdziałów swojej pracy. Zapisz też hasłowo, co chcesz ująć w poszczególnych rozdziałach. To dobry punkt wyjścia - nie zaczynasz już od zera, ale masz wstępny zarys tego, co ma znaleźć się w Twojej pracy. Już w trakcie pisania również warto zapisywać rodzące się na bieżąco pomysły (można robić to np. w formie mapy myśli).

## Zacznij od...

Początku? Od pierwszego zdania w pierwszym akapicie? "Ale jak... Kolejne zdania to już mam w głowie, ale to pierwsze..." Więc wystartuj od trzeciego. Reszta przyjdzie później. W pisaniu (zwłaszcza na tym początkowym etapie tworzenia pracy) chodzi przede wszystkim o to, żeby pisać. I to w miarę na temat. Nie szkodzi, że potem skasujesz ten cały pracowicie wystukany na klawiaturze akapit czy zrobisz jego generalny remont. Ważne, że powstają kolejne zdania. Masz poczucie, że nie marnujesz czasu i zaczynasz bardziej rozumieć to, o czym piszesz, co w dalszej perspektywie pozwoli Ci dopracować tekst. Dobrym pomysłem jest też zostawienie pisania wstępu (a już na pewno - abstraktu, jeżeli takowy jest wymagany) na sam koniec.

## Gadaj ze sobą

Niekoniecznie na głos, choć czasem ta opcja też się sprawdza. Warto jednak, żebyś już w trakcie pisania był swoim własnym recenzentem. Możesz np. dodać do swojego pliku komentarz z przypomnieniem, że w danym miejscu trzeba docytować literaturę (gdy w danej chwili nie masz jej pod ręką albo nie znalazłeś jeszcze odpowiedniej pozycji) czy wyróżnić kolorem zdania wymagające dopracowania.

## Nie słuchaj

Czego lub kogo masz nie słuchać? Powiadomień z mediów społecznościowych, poczty itp. (na czas pisania najlepiej przenieść się do legendarnej krainy trybu offline). Starszych kolegów, którzy straszą, jak to było ciężko, okropnie i źle, kiedy oni pisali swoją pracę. I samego siebie, gdy po raz kolejny mówisz sobie, że nic z tego nie będzie i że kompletnie się do tego wszystkiego nie nadajesz.

Powodzenia i połamania... klawiatury?

---

AGNIESZKA RUCZAJ

# Klub Ludzi Nostalgicznych

Czy znacie ten stan, kiedy słyszycie jakąś piosenkę i przywołuje ona w was tęsknotę za jakimś wydarzeniem czy momentem życia tak silną, że siedzicie ze ściśniętym sercem? Albo, gdy jakiś okres w waszym życiu właśnie się zakończył i zaczynacie go wspominać, co powoduje niezwykle rozrzewnienie połączone ze smutkiem? Lub jeszcze inaczej – czy zdarzyło się, że znajdowaliście się w trakcie jakiegoś miłego waszemu sercu wydarzenia (na przykład domówki czy wyjazdu na wakacje) i dopadła was bardzo silna myśl o tym, że kiedyś będziecie za tym momentem tęsknić? Jeżeli na przynajmniej jedno z pytań odpowiedzieliście twierdząco, to znaczy, że uczucie nostalgii nie jest wam obce.

Kiedyś nostalgię tłumaczono jako tęsknotę za krajem ojczystym. Do dziś jest to jedna z definicji tego słowa obecna w Słowniku Języka Polskiego (drugą z nich jest „tęsknota za czymś, co minęło; melancholia”). Przez wiele wieków uważano ją również za stan chorobowy.

Postanowiłam dowiedzieć się, co do powiedzenia na temat tego nastroju ma współczesna nauka. Jak się okazuje – bardzo wiele.

Pierwsze, na co trafiłam, to opublikowane w 2020 roku badanie “Nostalgia and Well-Being in Daily Life: An Ecological Validity Perspective” przeprowadzone na grupie studentów Uniwersytetu Południowej Kalifornii. Na podstawie serii

eksperymentów i rozmów z uczniami naukowcy stwierdzili, iż osoby skłonne do nostalgii charakteryzuje nadwrażliwość emocjonalna oraz większa empatia, niż osoby bez takich skłonności. Uznali również, że w codziennym życiu ludzie są bardziej skłonni do odczuwania nostalgii w dni, kiedy przydarzają się im rzeczy negatywne, niż w dni, kiedy dzieją się rzeczy dobre. Ponadto badacze odnotowali istotny wniosek: codzienne stany nostalgiczne są mało korzystne dla samopoczucia i nostalgia powinna być uważana za mieszaną emocji bardziej skorelowaną z występowaniem negatywnych stanów emocjonalnych, niż pozytywnych stanów emocjonalnych.

Podobne konkluzje znajdują się w publikacji, również pochodzącej z 2020 roku, “The Negative Interactive Effects of Nostalgia and Loneliness on Affect in Daily Life”. Uczestnikami tego badania także byli studenci. W jego wnioskach można przeczytać, że negatywny efekt odczuwania nostalgii zwiększony jest w dniach, kiedy ludzie czują się samotni oraz że samotność może być pośrednio spowodowana odczuwaniem nostalgii. A także, ponownie, że codzienne stany nostalgiczne wydają się mało korzystne (nato miast rzadkie, silne stany nostalgiczne, między innymi wywoływane w tych badaniach, mogą nieść ze sobą pewne korzyści).

Może, jak się okazuje po przeczytaniu powyższych badań, nie mylili się zbytnio nasi przodkowie przed wiekami uznając nostalgię za pewnego rodzaju „chorobę duszy”. Z tym że nie istnieje chyba żaden skuteczny środek na tę dolegliwość. Pozostaje nam co najwyżej trzymać się dzielnie, kiedy jesień (która, jak powszechnie wiadomo, jest najbardziej melancholijną porą roku) trwa w najlepsze, a przypadkowo zasłyszana w radiu piosenka boleśnie przypomina o chwilach (lub osobach), które już nigdy nie wrócą.

MARYSIA CZAJKOWSKA

## Źródła:

Newman, D. B., Sachs, M. E., Stone, A. A., & Schwarz, N. (2020). Nostalgia and well-being in daily life: An ecological validity perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*

Newman, D. B. and Sachs, M. E (2020) *The Negative Interactive Effects of Nostalgia and Loneliness on Affect in Daily Life. Front. Psychol.*

fot. Ewa Głazewska



AARON VENIC

## **kreator.**

mój wszechświat runął  
przepadł w nicość  
beznamiętne i wzgardzone  
pustkowie  
a gdybym tak się postarał  
i dni osiem go tworzył  
od bogów byłbym  
mocniejszy

## **gwiazdy wyśnione.**

nie umyłem okna odkąd  
spadł deszcz pierwszy na nie  
i nie wiem teraz czy patrząc  
nocą w niebo czarne całkiem  
widzę gwiazdę żywą czy też  
martwą

# Nocne życie niewidzialnych ludzi

Mało ciekawa historia mało ciekawej osoby. Taki tytuł mogłaby nosić opowieść o kimś chorującym na depresję. Mało ciekawej, bo moja samoocena sięga w tym momencie dna. A bywa też, że znajduje się głęboko pod powierzchnią. Czasem ironicznie mówię, że ona już dawno temu popełniła samobójstwo i nie istnieje. Podobnie jak nadzieja, że stan rzeczy kiedykolwiek się zmieni.

Budzę się. Z trudem otwieram oczy, bo gdzieś w kąci-  
kach powiek klei się ropna wydzielina. Tak to bywa, gdy zasypia się szlochając. Przez ułamek sekundy wydaje mi się nawet, że dzisiaj jest w miarę. Dopiero po paru sekundach całe moje ciało przenika trudny do opisania ból. Czyli dzień jak co dzień.

Podniesienie się z łóżka zajmuje mi, delikatnie mówiąc, dłuższą chwilę. I to nie jest kwestia chęci przedłużenia swojego romansu z ciepłą kołdrą. Po prostu nie jest łatwo znaleźć w sobie siłę, by w samym centrum trwającej nieprzerwanie w moim wnętrzu nocy rozpocząć kolejny dzień. Ale wstaję. Sama się sobie dziwię, jak daję radę uczestniczyć w tym całym teatrze. Jak udaje mi się przez większość czasu nie rozpłakać przy ludziach, a smutnymi tekstami nie raczyć przypadkowych rozmówców, ale serwować je w kolejnych numerach Medyka. Przecież wewnętrznie wyję z bólu.

Mimo wszystko w ciągu dnia wypełniam swoje obowiązki. Tylko w przerwach



*Milczący plebiscyt Najpiękniejszej Choinki USK & UDSK wygrywa Zdrowa Choinka w Klinice Reumatologii i Chorób Wewnętrznych. Gratulujemy!*

patrzę nieobecny-  
m wzrokiem przed siebie. A może pracuję w przerwach od patrzenia w ścianę? Trudno powiedzieć. Proporcje bywają różne. W każdym razie niczego jeszcze nie zawaliłam i bywam uosobieniem człowieka sukcesu i obiektem zazdrości.

Najgorsze są wieczory. I te wszystkie momenty, kiedy nikt nie patrzy. Gdy w strumieniu łez spływa cały lęk, smutek i ból dzielnie ukrywany przed ludźmi za różnymi maskami. Choć nie zawsze płyną łzy. Bywają też

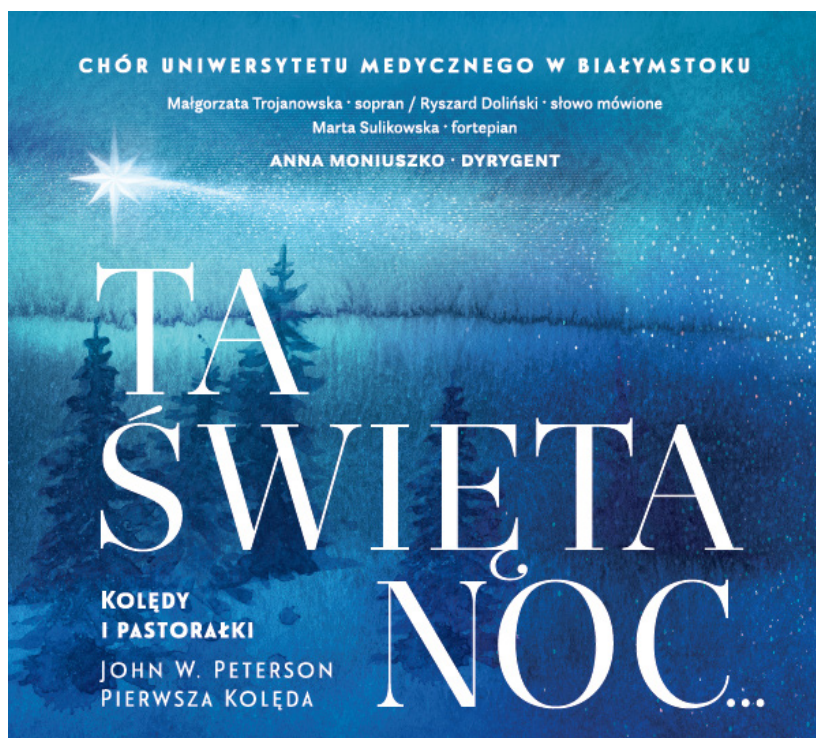
chwile, gdy nie dam rady nawet płakać, a świat jest mi zupełnie obojętny. Wtedy przynajmniej nie boli.

Nie chcę współczucia. Właściwie trudno wymagać miłości od otoczenia, gdy samemu jest się swoim największym wrogiem. Chcę tylko, żeby ktoś, kto mieszka po drugiej stronie ściany rozpaczy, usłyszał mój milczący krzyk.

S.



# Płyta z kolędami Chóru UMB



Pewnego majowego dnia 2021 roku, do Białegostoku zawitała zima. Wszyscy poczuliśmy się nieco grudniowo, bo z naszych ust płynęły słowa najpiękniejszych kolęd i utworów, związanych ze świętami Bożego Narodzenia.

Tworzenie materiału na płytę "Ta Święta Noc..." było dla większości z nas nowym doświadczeniem - bardzo wymagającym, angażującym, uczącym cierpliwości i rozwijającym nasze muzyczne umiejętności. Powstała ona dzięki zaangażowaniu kilkunastu chórzystów oraz Pani Dyrygent - dr hab. Anny Moniuszko i Korepetytora - Łukasza Olechno, którzy

przygotowali nasz Zespół do wykonywania świątecznego repertuaru.

"Ta Święta Noc..." to zbiór utworów niezwykle uniwersalnych i bliskich naszym sercom. Usłyszeć na niej można kilka najpiękniejszych polskich kolęd - znanych wszystkim pokoleniom, corocznie słuchanych i wykonywanych w naszych domach. Miejsce na niej znalazły też utwory w innych językach: francuskim, niemieckim, angielskim i ukraińskim. Zwieńczeniem płyty jest wigilijna opowieść muzyczna "Pierwsza kolęda" J. W. Petersona, która została nagrana we współpracy

z sopranistką - Małgorzatą Trojanowską, akompaniatorką - Martą Sulikowską-Godlewską oraz Ryszardem Dolińskim - aktorem teatralnym i telewizyjnym, który użył swojego głosu do recytacji.

Jesteśmy niezwykle podnieczeni i szczęśliwi, że udało się nam zrealizować tak ambitny projekt. Mamy nadzieję, że w najbliższe Święta, w naszych domach z głośników będą płynąć kolędy z autorskiej płyty Chóru UMB.

Chcielibyśmy podzielić się z Wami, tym wyciekłym i wymarzonym, muzycznym dziełem, dlatego na naszej stronie internetowej i w mediach społecznościowych, znajdziecie informacje o tym, w jaki sposób można nabyć płytę.

Niech "Ta Święta Noc..." zagości w Naszych domach i przyniesie Nam dużo ciepła i radości. Wesołych Świąt Bożego Narodzenia!

**MAGDALENA SKOWYSZ,  
PREZES CHÓRU UMB**

Strona internetowa: [chor.umb.edu.pl/](http://chor.umb.edu.pl/)  
Facebook: [www.facebook.com/ChorUMB](http://www.facebook.com/ChorUMB)

AARON VENIC

## **smacznego.**

ciężka to była dla mnie droga  
więc dziwnym nie jest  
że odezwało się ciało  
wstąpiłem zatem do pobliskiej  
knajpy czy tam baru  
w kartę dań spoglądam  
zamawiam  
a on mnie pyta ten kelner  
łagodnie czy na ostro  
na smutno proszę pana  
na smutno

## **na kredyt.**

gdybym miał powiedzieć  
co najbardziej kocham w życiu  
to chyba brak pieniędzy

wszystko co najpiękniejsze  
jest tutaj za darmo  
nocne niebo i deszcz