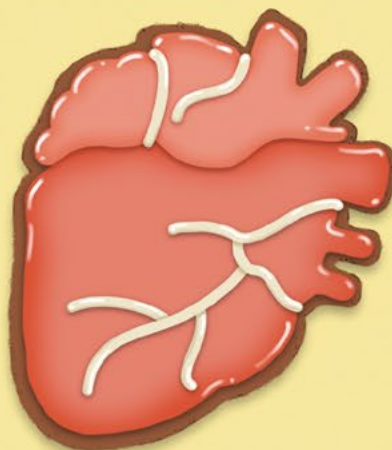




MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB





MIŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB

**Kochasz pisać lub rysować?
Interesujesz się filmem i popkulturą?**

DOLĄCZ DO NAS JUŻ DZIŚ!

**Wyślij swój tekst na adres:
mlodymedyk.redakcja@gmail.com**



Drodzy Czytelnicy!

Dwightowi D. Eisenhowerowi przypisuje się jeden z moich ulubionych cytatów:



“Plany są bezużyteczne, ale planowanie jest niezbędne”. Mój tata z kolei zawsze mówił: “Jeśli po trzydziestce obudziłeś się rano i nic cię nie boli, to sprawdź puls – najprawdopodobniej nie żyjesz”. Co łączy te dwa cytaty? Nic, ale oba świetnie ilustrują moje ostatnie dwa miesiące; z tą różnicą, że na ból w łędziach nie musiałem czekać do trzydziestki.

Za “Młodym Medykiem” pierwsze spotkania, pierwszy Wieczór z Poezją w tym roku akademickim, a także pierwszy numer. O żadnym z nich nie mogę powiedzieć, że wszystko poszło zgodnie z pierwotnym planem, ale nie oznacza to, że jestem niezadowolony; wręcz przeciwnie: to, że członkowie naszej redakcji włożyli ogrom trudu w każde z tych wydarzeń, nie szczędząc swojego potu i łez (obyło się bez krwi), i pomimo problemów organizacyjnych pojawiających się znikąd jak hydrze lby, dodaje mi siły na nadchodzący rok. A co planujemy? To, co zwykle – robić swoje, czyli pisać artykuły na poziomie i organizować wydarzenia dla tych, których obchodzi, co inni mają do powiedzenia prozą i wierszem.

Co w tym numerze? Reportaże, felietony, wiersze; znajdziecie nawet przepis na cynamonki! Dla każdego coś się znajdzie. Członkom redakcji chcę podziękować za ogrom trudu włożony w skompletowanie tego numeru, a czytelnikom chcę życzyć przyjemnej lektury. Poczujmy Święta Bożego Narodzenia w całej ich cynamonowej chwale, przejdźmy do nowego roku z kaczem w głowie i walentynkową miłością w sercach. A Wielkanoc? Przepraszam, jeszcze nie planowałem.

**Wasz karpiem pełny
I pełny też troski
Redaktor Naczelny
Tomek Kredowski**



Spis treści

- 4** WIKTORIA ŻAKOWICZ
Wampiriada Jesień 2025
- 5-6** ZUZA BOROWSKA
Oto Obchodzimy Schodki
- 7** UCZESTNIK VIP
Polki w Medycynie
- 8** KINGA GRZELIŃSKA, MAJA TALACHA
Nie wstyďte się leż, młodzi poeci
- 9** EWELINA TRUSZKOWSKA
What This Year Left Behind
- 10** KNUR W KITLU
Jak zostać nerką i nie oszaleć
- 11** KINGA GRZELIŃSKA
Napisała artykuł...
- 12** KATARZYNA MARKOWSKA
Magia Świąt?
- 13** ALEKSANDRA ŻUREK
Przepis na cynamonki

.....
Autorką okładki jest: Zuzanna Borowska
.....

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Tomasz Kredowski

Zastępca: Otton Czajkowski

Sekretarz: Wiktoria Żakowicz

Dyrektor Korekty: Wiktoria Żakowicz

Zespół Social Media: Wiktoria Żakowicz

Redaktorzy: Róża Maria Huszcza, Natalia Olszewska, Wiktoria Żakowicz, Miłosz Barańczuk, Aleksandra Opęchowska, Magdalena Burel, Maja Talacha, Hanna Krafzik, Julia Młyńczak, Julia Majewska, Aleksandra Renik, Anna Koźuchowska, Jan Kowalski, Bartosz Tyszkiewicz, Ewelina Truszkowska, Katarzyna Markowska, Kinga Grzelińska, Katarzyna Stańko, Magdalena Ziemkiewicz, Mateusz Malinowski, Aleksandra Żyła, Paweł Gierasimiuk, Weronika Markowska, Zuzanna Borowska, Katarzyna Połubińska, Zofia Snarska, Barbara Walewska, Johannes Hessel.

Skład i druk: LIBRA-PRINT Daniel Puławski, ul. Poznańska 36, 18-400 Łomża
Siedziba Główna Redakcji: Dom Studenta Nr 1, ul. Akademicka 3,
15-267 Białystok

mlodymedyk.redakcja@gmail.com

Wampiriada Jesień 2025

Wampiriada... brzmi mrocznie, ale czym właściwie jest? To coroczna ogólnopolska studencka akcja organizowana przez Niezależne Zrzeszenie Studentów na uczelniach w całej Polsce. Jej głównym celem jest promowanie honorowego oddawania krwi oraz rejestracji w bazie dawców szpiku.



Organizatorzy chcą pokazać, jak wiele można zrobić dla innych poprzez regularne dzielenie się tym cennym darem. W tym roku Wampiriada obchodziła swój jubileusz 25-lecia. Nieodłącznym elementem wydarzenia były koszulki z piękną grafiką i logiem akcji, które można było otrzymać po donacji krwi.

W tym roku akcja odbywała się w dniach 18–30 października i przebiegała w klimacie Halloween. To wyjątkowy okres, kiedy granica między światem ludzkim a duchowym, według tradycji, staje się szczególnie cienka. Krew można było oddać m.in. w Akademii Podlaskiej, Centrum Zawodów Medycznych i Społecznych, na Wydziale Mechanicznym, Wydziale Inżynierii Zarządzania oraz Wydziale Budownictwa i Nauk o Środowisku Politechniki Białostockiej, na kampusie UwB, na wydziałach Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, a także w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa.

W ciągu tych kilkunastu dni krew oddało aż 389 osób, co daje około 175 litrów krwi. Aby łatwiej to zobrazować, jest to mniej więcej 875 szklanek! Najwięcej donacji odnotowano w RCKiK – aż 95. Na drugim miejscu znalazł się Wydział Inżynierii Zarządzania PB, gdzie krew oddało 57 osób.

Wśród dawców znalazły się zarówno osoby oddające krew po raz pierwszy, jak i te, które robią to regularnie i wspierają Wampiriadę już od wielu lat. Zapytani, dlaczego to

robią, odpowiadają zgodnie: chcą pomagać. „Oddawanie krwi jest niesamowite – można poczuć dobrą energię, świadomość, że zrobiło się coś dobrego. Ta energia napędza do dalszego działania” – wspomina jeden z uczestników.

W ramach wydarzenia w klubie studenckim Herkulesy odbył się również bal przebie-rany, oczywiście w klimacie Halloween.

Ale tak właściwie to kto może zostać dawcą i jak się do tego przygotować?

- krew może oddać każda zdrowa osoba w wieku 18–65 lat
- nie należy oddawać krwi na czczo
- trzeba zjeść lekki posiłek, unikając potraw tłustych i nabiału
- w ciągu 24 godzin przed donacją należy wypić 1,5–2 litry płynów – dobre nawodnienie jest kluczowe dla samopoczucia i sprawnego przebiegu pobrania
- warto się wyspać i przyjść z pozytywnym nastawieniem.

A Was, drodzy Czytelnicy, gorąco zachęcam do oddawania krwi – tego niezwykle cennego daru. Można to robić nie tylko podczas Wampiriady. Regionalne Centrum Krwiodawstwa w Białymstoku jest otwarte od poniedziałku do piątku w godzinach 7:00–14:30, i właśnie wtedy można tam przyjść i oddać krew. Zachęcam, aby spróbować, bo to naprawdę nic strasznego. Samo pobranie trwa zwykle 7–8 minut, a satysfakcja pozostaje na wiele, wiele dłużej! ■

Wiktorija Żakowicz

Posłuchaj
reportażu z Wampiriady



 @scr_radiosupel

Oto obchodzimy Schodki

Listopad to iście piękny czas między inauguracją roku a sesją zimową. Naiwne październikowe nadzieje powoli opadają, mieszają się z wszechobecnym błotem i człowiek ma już trochę dość. Krzepi go jednak myśl, że najgorsze dopiero nadejdzie.

Niektórzy pociechy szukają także w piwnicy, w której urzęduje Klub Studencki CoNieCo, gdzie właśnie w listopadzie odbywa się pierwsza w roku akademickim edycja kabaretu „Schodki”. Jeżeli zastanawia Was etymologia tej nazwy, spieszę z wyjaśnieniem: nawet imponujące warunki lokalowe klubu nie zawsze są w stanie pomieścić wszystkich przybyłych eks-klubowiczów, władze uczelni, dydaktyków i wreszcie – studentów, spośród których część ogląda show właśnie ze schodów prowadzących do sali głównej. Tak też prezentowała się widownia 14 listopada.

Nie ukrywam, sama wyczekiwałam tej edycji, odkąd zobaczyłam plakaty nawiązujące do „Dziadów” (swoją drogą, moim zdaniem był to jeden z najlepszych plakatów CoNieCo ostatnich lat). Taka mistyczna, trochę hallo-weenowo-andrzejkowa tematyka wpasowała się idealnie w tę pogodę i porę roku, ale też w moje osobiste upodobania. Przyszłam już z dość pozytywnym nastawieniem, spotęgowanym dodatkowo prostym acz skutecznym revealem konferansjerów, Gosi i Saroska, którzy wyszli na scenę przebrani za duchy. Oczekiwałam zatem dalszego straszenia, a tu... zonk. Otwierający skecz ukazywał głównie rzekomo ludowy taniec, jednak niektóre figury były jak na Polskę nieco... egzotyczne. Była też jakaś fabuła, ale mieszanek gwaru i koncepcji zbiła mnie z tropu. Rzeczywiście trochę się złąkłam, ale bynajmniej nie na widok tego podlaskiego Midsommaru, a raczej dlatego, że pierwszy skecz z reguły jest tym „flagowym” i najbardziej tematycznym.



Podobno jednak było „całkiem niezłe jak na skecz pisany wczoraj wieczorem” (w słowach konferansjerów). Być może miało to zmylić widza, gdyż kolejna scenka to były już „Dziady” na pełnej – z duchami, guślarzem, chórem. „Sesja będzie, głupie wszędzie, co to będzie, warun będzie!” Na sali zapadła ciemność, jedynie dookoła stołu na scenie tlił się blask świec i nadziei studentów, wywołujących duchy. Żadna ze zjaw nie była niestety pomocna w przygotowaniu się do egzaminu, a ostatnia z nich, o zgrozo, okazała się panią profesor. Fantastyczny skecz, zarówno pod względem scenariusza, jak i niemalże teatralnej atmosfery. Pozostając w klimatach ludowych, przenieśliśmy się do podlaskiej przychodni, gdzie dyżur sprawowała bardzo przystojna szeptucha (mamy to, kochani, chłop przebrany za babę!). Tak oto byliśmy świadkami między innymi wyganiania demonów z dziecka, które przyniesiono na szczepienie; leczenia autyzmu przez kąpiel ze srebrem i witaminą C (koniecznie lewoskrętną, bo „jak prawoskrętna to do Supła pójdzie”, o zgrozo), badania za pomocą surowego jajka czy zbijania gorączki za pomocą zimnego piwa... Aż w końcu panią profesor zawołano na zajęcia. Brzmi jakby znajomo?

Po krótkim przerywniku muzycznym – piosence „To są Schodki” w wykonaniu bardzo zdolnego trio – Magdy, Marty i Liska, zostaliśmy uraczeni boleśnie prawdziwym, a dzięki temu niebywale komicznym, opowiadaniem o egzaminie OSCE. Z zapartym tchem śledziliśmy losy studenta w Centrum



Stymulacji, gdzie fantomy kichają, płaczą, bekają, chrząkają, a jak za mocno się naciśnie... No, może oszczędzę drastycznych szczegółów. Po długiej bitwie z zawiłą redakcją, pan Jerzy Nywdupie ostatecznie egzaminu nie zdał, gdyż pominięty został taki drobny szczegół, że pacjent spadł z rusztowania, nie żyje i ma plamy opadowe od pół godziny.

Tym razem zamiast konferansjerów na scenę wyszedł Stasiek, by zaprezentować nowo nabytą umiejętność kurtyny – odsłanianie się na kłaśnięcie. Przy okazji przekazał też oficjalnie rolę kierownika klubu swojemu dotychczasowemu zastępcy – Andrijowi „Dżej Dżejowi” Pluzhnykowi. Obydwu kierowników nagrodzono owacjami na stojąco i odśpiewaniem „Glory Glory Alleluja”. Na scenę wszedł nawet sam Rektor wraz z panią Hanną Sarosiek, aby osobiście złożyć gratulacje i wręczyć upominki.

Żeby jednak nie było zbyt patetycznie, nadeszła pora na występ młodych, którzy zamienili się odpowiednio w przedstawicieli Pruskiej Redakcji Literackiej (PRL) i Mickiewicza, któremu zasugerowano powrót do Francji, żeby nie zawracać poważnym ludziom głowy, oraz „to nie są Gwiezdne Wojny, że od czwartej części pan zaczynasz”. Będąc szczerą, jeszcze nigdy się tak nie śmiałam na skeczu młodych i nie byłam w tym odosobniona. Kiedy Sarosiek stwierdził, że „młodzi trzymają poziom, niski, ale jednak”, wśród publiczności dało się słyszeć głosy sprzeciwu, co z reguły się nie zdarza! Buczenie szczęśliwie nie trwało zbyt długo, ponieważ nadszedł moment na odśpiewanie „Sto Lat” Wilińskiej i Zatorowi, byłym członkom klubu obchodzącym akurat urodziny.

Reszta „Schodków” zleciała już naprawdę szybko, ale nie mniej wesoło. Zabrano nas na wycieczkę do Egiptu, na zebranie otwarte Białostockiej Drużyny Sportowych Medyków (skrót odgadnijcie sami, nie mogę niestety umieścić tu zbyt wielu szczegółów na temat

tego skeczu, ale wierzcie mi, widoki były niesamowite), do fascynującego świata pszczół oraz na spotkanie z rektorem (tu również za dużo nie zdradzę, ale jeśli Was nie było... żałujcie). Przewinął się nawet głośny temat mikrofalówki, której wciąż nie ma na uczelni... Jeden ze skeczy był praktycznie żywcem wyjęty z „How I Met Your Mother”, gdzie Barney opowiada o tym, na ile dziewczyna może być szalona i jak ją poderwać, tylko że Barneyem był Elektryk. Słowa Gosi – „Elektryka prąd nie tyka i Wam, dziewczyny, też to radzę”. Usłyszeliśmy jeszcze kilka akcentów muzycznych w postaci nieco podrasowanego hymnu naszej alma mater i piosenki Rurka o ciężkich realiach tygodnia schodkowego na znaną melodię „Baranka” Kultu (tu, w roli baranka, adekwatnie przystrojony Pablo z gitarą i wyimaginowaną harmonijką).



Kiedy rozbrzmiały dźwięki „Piwniczki”, prawie było mi przykro, że to już koniec. Nasi koledzy spisali się w tej edycji naprawdę świetnie. Pozostaje pogratulować nowemu zarządowi pomyślnego debiutu i życzyć, aby przyszłe wydarzenia były równie udane, a nam – czekać do marca, co to będzie, co to będzie... ■

Zuza Borowska

Zdjęcia użyte przez Studencką Agencję Fotograficzno-Filmową

Posłuchaj
reportażu ze Schodków



@scr_radiosupel



Polki w Medycynie – event nie tylko dla pań.

IV Poranek Mentoringowy już za nami! Tegoroczna edycja miała miejsce w sercu Podlasia – Białymstoku.

Wydarzenie odbyło się 22 listopada 2025r. na kampusie Uniwersytetu Medycznego na Wydziale Nauk o Zdrowiu. Aula pomieściła około 100 uczestników z całego kraju.

Co było w programie? Na pewno ogrom wiedzy! Wystąpienie prelegentek z różnych dziedzin: medycyny, przedsiębiorczości oraz edukacji. Warsztaty poruszające temat przywództwa, oraz “kawa mentoringowa”.

Wydarzenie zgromadziło wiele studentek jak i tych już pracujących w zawodach medycznych: fizjoterapeutek, farmaceutek, pielęgniarek, lekarek a nawet młodych naukowczyń. Pomimo wielu różnorodnych i licznych środowisk, w których każda z przybyłych osób na co dzień pracuje bądź studiuje, można było wyszczególnić kilka tych samych problemów i trudności.

O czym opowiadały prelegentki i kim były?

Dr hab. Sylwia Naliwajko – Z wykształcenia dietetyk, specjalizująca się w żywieniu klinicznym i geriatric. Przybliżyła słuchaczom swoją historię od tego, jak stawiała swoje pierwsze kroki w karierze naukowej: przez bycie pracownikiem akademickim, aż do założenia swojego startupu – “NutriRate”. Udowadniając tym samym, że w życiu wszystko jest możliwe i nie należy powątpiewać w swoje umiejętności, a wyzwania, jakie spotykamy, tylko umacniają naszą pozycję.

Dr n. med. Sara Kierońska-Siwiak i lek. Magdalena Jabłońska – zaznaczyły, jak ważną rolę pełni mentoring. Wsparcie kobiecie jest niesamowicie wzmacniające, zwłaszcza w dziedzinach zdominowanych przez mężczyzn. Swoim przykładem pokazały i opo-

wiedziały o budowaniu relacji opartych na współpracy.

Mgr Magdalena Dąbrowska – młoda pielęgniarka, zwróciła uwagę na temat wypalenia zawodowego, kogo może ono spotkać i jak sobie z nim radzić. Jej historia to dowód na to, że można je przezwyciężyć i na nowo pokochać swój zawód.

Dr Anita Klukowska – w swojej prelekcji zawarła puentę: “nie wszystkie, zwłaszcza pierwsze wybory życiowe, chociaż mogą wieść drogą idealną, będą nas prowadzić już zawsze”. Kolejna niezwykle ciekawa historia o tym, jak jej studia za granicą i pierwsze prace naukowe doprowadziły ją na specjalizację, którą ostatecznie i tak zmieniła. Chociaż dla wielu może wydawać się to niezrozumiałe, jej sprawiło to niezmiernie wielką przyjemność i przede wszystkim ulgę.

Podczas “kawy mentoringowej” przygotowane zostały stanowiska, przy których siedziały zaproszone goście, odpowiadały na pytania, doradzały oraz wspierały. Następnie odbyła się sesja Q&A „Kiedyś słuchałam, dziś zabieram głos. Droga do bycia liderką”, które poprowadziła lek. Jagoda Hofman-Hutna.

Ostatnią już aktywnością, która czekała uczestników, była część warsztatowa poświęcona roli, jaką odgrywa przywództwo. Dr hab. Lena Serafin przedstawiła je w szerokiej perspektywie, skoncentrowała się jednak na rozumieniu go jako zestawie kompetencji, a nie jedynie jako funkcji. Prowadząca pokazała, jak ważne jest rozwijanie tej umiejętności, ponieważ jej wpływ, sprawczość i komunikatywność to cechy prawdziwego lidera, i nie są one uzależnione od miejsca czy czasu. ■

Uczestnik VIP

Nie wstydźcie się łez, młodzi poeci

Ostatnie dni listopada nieodłącznie kojarzą się z melancholijnym i nieco mistycznym nastrojem. W ostatnią środę miesiąca spotkaliśmy się więc w Bibliotece UMB, aby razem trochę się posmucić i zamyślić.

Tym razem nasze spotkanie było nieco bardziej kameralne niż to, które odbyło się w kwietniu. Był to również pierwszy Wieczór pod okiem nowego redaktora naczelnego Młodego Medyka – Tomasza Kredowskiego, który podjął się nie tylko organizacji, ale też poprowadzenia całego wydarzenia.

Całe nasze poetyckie spotkanie utrzymane było w andrzejkowym i nieco ezoterycznym klimacie, a sufit czytelnicy zmienił się na kilka godzin w rozgwieżdżone niebo, dodatkowo potęgując atmosferę tajemnicy i ulotności chwili.

Przedstawiane wiersze były bardzo różnorodne, od przyjemnych i humorystycznych, po te trudniejsze, które zmuszały nas do zatrzymania się i chwili refleksji. Nie zabrakło oczywiście też utworów zagranicznych – niemieckich i angielskich – przedstawianych w oryginale, oraz dzieł autorskich. Publiczność miała również okazję wysłuchać autorskiego wiersza w dwóch językach, zaprezentowanego przez ochotnika spoza naszej redakcji. Utwór był niezwykle rozbudowany, pełen osobistych porównań i obrazów, takich jak motyw kota odpoczywającego w blasku słońca. Wiersz dedykowany był tajemniczej Sylwii (albo Sylvii), co dodało mu osobistego i niezwykle romantycznego charakteru. Więcej o wydarzeniu dowiedziecie się z reportażu Radiosupła, dostępnym pod kodem QR!

Nasz wieczór zakończyliśmy optymistycznie. Dziś też zostawiamy Was z fragmentem wiersza Tadeusza Różewicza "Oczyszczenie", który na naszym wydarzeniu zaśpiewała Kinga:

*Naiwni uwierzycie, uwierzycie w piękno
Wzruszeni uwierzycie, uwierzycie w człowieka.*

Wieczór z Poezją nie mógłby się odbyć



bez wsparcia wielu osób, które zgodziły się poświęcić swój czas, żeby umożliwić nam organizację tego wydarzenia. W imieniu redakcji Młodego Medyka chcemy serdecznie podziękować:

pani Agnieszce Janucik, dyrektorze Biblioteki Głównej UMB oraz paniom bibliotekarkom za ponowne przyjęcie nas w czytelnicy oraz pomoc w przygotowaniu tego wspaniałego miejsca na przyjęcie naszych gości;

Ksaweremu Wojciechowskiemu za obsługę nagłośnienia Wieczoru z Poezją;

SAFF'owi za upamiętnienie go na zdjęciach; **redaktorom i redaktorkom Młodego Medyka**, którzy wzięli udział w przygotowaniu wieczoru;

Wam, drodzy Czytelnicy, za obecność na naszym wydarzeniu i otwarcie się na poezję. Czekamy na Was na kolejnym wieczorze z poezją! ■

Kinga Grzelińska
Maja Talacha

Posłuchaj
reportażu z wydarzenia



@scr_radiosupel

What This Year Left Behind



Dear Reader,

It's been a pleasure writing for you and sharing various thoughts and ideas. The end of the year always brings a certain atmosphere with it — not necessarily pressure to achieve more, but rather a quiet moment that encourages us to pause. We slow down, look back, and try to understand the path we've walked. We notice how many things have changed, how much we've learned, and who we've become along the way.

I'm quite sure that this text is being read by an extraordinary person. Yes, I mean you.

So perhaps it's worth taking a little time to reflect not only on life as a whole, but also on our own choices, values, and priorities. Are we living in a way that feels true to who we want to be?

I know — it may sound a bit cliché. You constantly encounter similar coaching-style reflections. But... I love such banal things and you can take it as a sign to look a little more carefully at our own actions. While browsing Pinterest for inspiration, I came across a thread filled with thought-provoking questions. Its general theme was: how to glow up in 2026, how to change your life in 30 days, things you can do to make your life better — and among all that, I found a few questions that genuinely made me stop and think. I chose, in my opinion, the most compelling ones related to the passing year.

What color would you use to describe this year?

What was this year's most memorable positive interaction?

What did this year teach you about yourself?

Who/What occupied your mind the most this year?

What did I handle really well this past year?

What did your typical daily routine look like this year?

Reflect on the moments you felt the most triggered this year. Can you identify a pattern?

If you could re-live this year, what would you do differently or change?

Which small decision this year brought the biggest change in your life?

What is my "why"?

I hope that while answering these questions, you'll discover something meaningful about yourself — maybe even more than you expect. I don't know when exactly you'll read this letter, but I wish you all the best in 2026 — may it bring everything you're hoping for!

Wishing you a beautiful year ahead,

Ewelina Truszkowska

Jak zostać nerką i nie oszaleć

- All Tomorrows C. M. Kösemena

“Wszelkie jutra” (All Tomorrows) autorstwa Cevdeta Mehmeta Kösemena to nie jest pozycja, która przychodzi na myśl nawet jako szesnasta, kiedy pada hasło “science-fiction”. Na osobie, która nie jest zainteresowana ani tematem literatury, ani tematem latania po kosmosie, nie robi dużego wrażenia; pewnie będzie dla niej dziwna, okrutna, obrzydliwa, a może po prostu niedopieczona i nudna. Nie ma tam bohaterów, brak tam miłości na całe życie i magii przyjaźni, która ratuje wszystko. Narracja ma postać niby-encyklopedii, niby-podręcznika od historii; bezceremonialnie przechodzi od jednego opisu do drugiego, bez emocjonalnego zaangażowania w ogrom cierpienia, które ma miejsce nieprzerwanie przez miliony, miliardy lat. Można ją bez problemu znaleźć w sieci i przeczytać w jeden dzień, a mimo to nie ląduje na półce klasyki, ludzie nie stawiają jej na półce obok Lema. Czy warto się czymś tak nieistotnym zajmować? Tak. Tak! Jeśli ktoś dotarł do końca tego akapitu - zajmijcie się lekturą tej pozycji przy pierwszej sposobności! Żeby nie zdradzać za wiele, napiszę tylko o najważniejszym, ale bez małych spojlerów się nie obędzie - to pierwsze i jedyne ostrzeżenie.

Posiadaczy niewolników było tylko tyłu, ile jest kartek w podręczniku od historii; a o ilu niewolnikach zapomniała historia? O wielu, wielu więcej. Dlatego też o wiele bardziej prawdopodobne jest, że to nie Ty, drogi czytelniku, będziesz zniewalał, ale to Ciebie zniewolą; ba, będą próbowali Cię zniewolić absolutnie, bo kto bogatemu zabroni?

Jak wygląda niewola absolutna? Niewola, która nie tylko zakłada Ci łańcuchy i każe pracować za nic, ale deformuje ciało i umysł tak, że praca nie jest tylko koniecznością, ale staje się podstawą życia i jedynym celem istnienia? Zajrzyjmy do “Wszelkich jutra”.

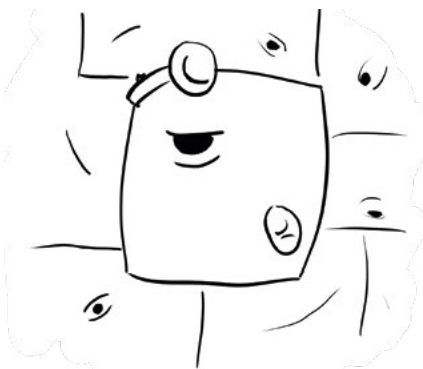
Qu - rasa kosmitów tyle tajemnicza, co potężna. Rozwinięta ponad umiejętności naszego pojmowania, zdolna do projektów o boskiej skali, w tym - co najważniejsze - do zmian w organizmach na poziomie genetycznym. Za cel przyjęli sobie być boskimi dłońmi, które swoimi palcami zmieniają kształt materialnej rzeczywistości w bezlitosny sposób. To ich wizja jest tą jedyną, i są w stanie to udowodnić. Zapytajcie ludzi z przyszłości,

którzy bronili się przed ich atakami - jak okrutny był ich los, kiedy najbardziej z nich zmuszeni zostali do przybrania

formy żywego, w pełni świadomego systemu kanalizacji; których niezliczone pokolenia potomków nie doczekały końca swojej niewoli, wszyscy zmuszeni do cichej agonii we wszechświecie, który pozostawał obojętny na ich nieme błagania o śmierć. Powiedzcie mi - czy jest możliwa gorsza forma upodlenia? Który psychol wpadł na taki pomysł i czemu jeszcze nie zamknęli go w pokoju bez klamek? Postawię inne pytanie: może ta forma cierpienia jest nam bliższa niż chcielibyśmy się do tego przyznać?

Czy jest sens porównywać siebie z ludzkim nefronem? A czy nie ma paraleli między biedakami z książki, a kimś, kto jest zmuszony żyć lata pod jednym dachem ze swoim oprawcą? Kimś, kto przeżywa stres i gniew tak wielkie, że nieodwracalnie zmieniają sposób, w jaki będzie myślał o świecie i o sobie do końca życia? Kimś, kto swój sposób myślenia przekazuje swoim dzieciom, dokładając kolejną spróchniałą cegłę do żywego muru rodzinnego? Weźmy inną sytuację: czy byłoby przesadą postawić obok siebie zniewolonych przez Qu ludzi i pacjenta, który zostaje uśpiony i oddany na łaskę chirurga? To jest dopiero zagwozdka dla komisji etycznej.

Tak, na świecie istnieją ludzie, których ulubionym zajęciem jest wkładanie chomika do skarpety i uderzanie nim jak tłuczkiem do mięsa w blat. Życie staje się o wiele piękniejsze, kiedy zdasz sobie sprawę z tego, że nie przemówisz im do rozumu; jeśli masz taką możliwość, lepiej skupić się na tworzeniu własnej historii, zamiast starać się o bycie dopiskiem w ich epilogu. Nie babraj się w ich błocie, jeśli nie musisz. Zamiast tego chwytaj wszelkie jutra! A skoro jesteśmy w temacie, to chwyć też za “Wszelkie jutra” - nie pożałujesz! ■



Napisała artykuł do Młodego Medyka, ale nikt jej nie pogratulował, bo jest ze wsi

Wyobraź sobie życie, w którym możesz wszystko zrobić szybciej, sprawniej i bez stresu – tak działa sztuczna inteligencja. SI ułatwia nam codzienność: od planowania, przez automatyczne tłumaczenia, po medycynę, gdzie potrafi wcześniej wykrywać zmiany w badaniach obrazowych, które umknęłyby ludzkiemu oku; ale nie wszystko, co piękne i wygodne, jest nieszkodliwe...

Sztuczna inteligencja w medycynie stała się już narzędziem, które realnie ratować może życie i zdrowie. Algorytmy potrafią dziś analizować badania obrazowe i wykrywać anomalie, które umknęłyby ludzkiemu oku. Dzięki temu diagnostyka może być szybsza i dokładniejsza – czasem przesiewowe badanie pozwala wykryć coś naprawdę groźnego dużo wcześniej, zanim pacjent poczuje jakiegokolwiek objawy. SI pomaga też w projektowaniu leków – analizując ogromne bazy cząsteczek chemicznych, przewidując, które z nich mogą przynieść efekt terapeutyczny, i co za tym idzie – skrócić czas i koszty ich opracowywania. W praktyce oznacza to, że dzięki SI dziś możliwe są terapie i badania, które kilka lat temu były w sferze science-fiction. Brzmi jak przyszłość idealna? No cóż, jak wszystko w życiu – zawsze jest druga strona medalu.

Wyobraź sobie scenariusz: dzwoni telefon, dziadek słyszy głos własnego wnuczka, który mówi, że jest w więzieniu i trzeba zapłacić 20 tysięcy policjantom, żeby wyszedł. Przerazająco realistyczne? Tak działa AI.

Widziałam, jak dziewczyna żaliła się na TikToku, że dostała wiadomość w aplikacji randkowej... od ChatGPT. Nie wróży to dobrze potencjalnej relacji, kiedy na starcie zostajesz oszukana i zamiast prawdziwej rozmowy trafiasz na sztuczną inteligencję.

Prace AI często zdobywają nagrody w konkursach, które wcale nie są o „pracach AI”. Pojawiają się też konkursy dedykowane wyłącznie twórczości generowanej przez sztuczną inteligencję. Co to w ogóle ma być? Konkurs na prompt? Zabijamy sztukę.

AI tworzy muzykę w tempie, które człowiekowi zajęłoby dni, tygodnie, czasem miesiące. Może brzmieć niemal idealnie technicznie, szczególnie dla przeciętnego słuchacza, który nie siedzi w muzyce profe-



sjonalnie, ale nie są to lata pracy z głosem i instrumentami. To kilka minut konwersji – i gotowe. Podobnie jak grafiki, AI automatyzuje kreatywne umiejętności, a świat wrzuca potem te utwory na serwisy streamingowe bez oznaczenia udziału AI i bez szczypty ludzkiej przyzwoitości. Kiedyś ludzie mieli mniej, lecz byli bliżej siebie i bliżej autentycznej pracy twórczej – teraz łatwo dać się zwieść cyfrowemu „perfekcjonizmowi”.

A potem są te viralowe facebookowe postworki. Obrazek dziecka zbierającego warzywa z dziadkami, podpis: „Ten chłopiec ciężko pracuje, aby pomóc schorowanym dziadkom. Nikt mu nie gratuluje, bo jest ze wsi”. Ciężko pracująca sprzątaczką ze łzami w oczach obserwuje, jak jej wysiłek pozwala synowi spełnić marzenie o studiach medycznych.

Słynny „Chałkoń”, czyli ogromna chałka w kształcie konia i filmiki z króliczkami, szopami i innymi niedźwiadkami, które radośnie hopsają na trampolinie.

Sztuczna inteligencja jest niesamowitym wynalazkiem. Ułatwia codzienne życie, daje ogromne możliwości i sprawia, że rzeczy wcześniej niemożliwe stają się możliwe; ale niestety – stanowi też zagrożenie dla kreatywności i dla samej ludzkiej natury. Kiedyś lękaliśmy się, że roboty przejmą kontrolę nad światem. Dziś sami oddajemy część tej kontroli sztucznej inteligencji. SI może być narzędziem cudów i zagrożeń jednocześnie. Warto pamiętać: cieszyć się jej możliwościami, ale nie dać się oszukać – ani obrazkom, ani tekstom, ani głosom, ani... Chałkoń. ■

ChatGPT (prompt: Kinga Grześlińska)

Magia Świąt?

Gdy nadchodzi grudzień, zawszą słyszymy „Poczuj magię świąt...”. Pominę tutaj fakt, że większość tego typu przesłań to tylko zachęta do zakupów, ale o co chodzi właściwie z tą „magią”?

Muszę przyznać, że od kilku lat, poza zbliżającą się radością i oczekiwaniem na Boże Narodzenie, czuję przed tym okresem nutkę presji i napięcia. Nie jest to jednak napięcie typowe dla naszych mam w wigilijny poranek, czyli takie pod tytułem „nie zdążę dokroić salatek jarzynowej” (tak na marginesie – czy naprawdę na Podlasiu mówi się na to „kaczy żer”?), ale napięcie związane z tym, że... – no właśnie – święta przemianą, a ja nawet tego nie poczuję i buch, znowu zostanę wrzucana w nowy rok pełen codzienności i obowiązków. W związku z tym rzeczywiście łatwo jest wpaść w sidła wszechobecnych reklam i stwierdzić, że jeżeli kupię kolejną rzecz albo wypiję możliwie najdroższego grzańca na jarmarku, to wtedy poczuję ten słynny klimat świąt.

Drugą obserwacją, jaką udało mi się poczynić, jest to, że odkąd zaczęłam studia, to z tym całym przygotowaniem do świąt jest kiepsko, co tylko wzmacnia uczucie tracenia czegoś i przeciekania czasu przez palce. Jest to oczywiście spowodowane natłokiem obowiązków i tym, że każdy prowadzący będzie wolał wcisnąć kolokwium w grudniu niż robić je po przerwie świąteczno-noworocznej.

Ostatnio jednak uświadomiłam sobie, że to nie te wszystkie czynniki powodują, że (co chyba sporo osób odczuwa) święta są jakieś inne niż kiedyś. To też nie wina czegoś lub kogoś. To zasługa osób, które kiedyś je dla nas tworzyły i budowały nasze wspomnienia – rodziców, babć, dziadków, a nawet... tak, nawet szkoły. Te zostawiane na balkonie

paczki z prezentami (bo niby Mikołaj przelaatywał saniami), lepienie przez babcię pierogi, dziadek śmiejący się za wigilijnym stołem, dekorowanie szkoły łańcuchami z papieru – to wszystko sprawiło, że teraz poprzeczka jest postawiona po prostu wysoko. I nie chcę tutaj lukrować – doskonale wiem, że w życiu różnie bywa i nie każdy miał szansę w dzieciństwie na takie wspomnienia. Ale zapewne każdy ma kogoś, kogo już z nami nie ma i to właśnie ten brak może przyczyniać się do tego, że to wszystko już nie jest takie samo.

No dobrze, ale zrobiło się trochę przygnębiająco, a to jednak Boże Narodzenie. Czy chcę przez to wszystko powiedzieć, że już jest „after the birds” i w ogóle nie warto ubierać choinki? Absolutnie, wprost przeciwnie! Właśnie dzięki tym wspomnieniom traktujemy ten czas wyjątkowo i powinniśmy być wdzięczni za to, że je mamy. Jeśli natomiast ich nie mamy – to los daje nam szansę, byśmy zbudowali je sami. Każdy na swój sposób – można pić grzańca za miliony monet, można kroić kaczy żer, a można nie robić nic z tych rzeczy, ale

i tak nie będzie się liczyło, co robimy, ale z kim spędzamy ten czas. I to prawdopodobnie zapadnie w naszej pamięci bardziej niż wszystko inne.

Kochani Czytelnicy, choć czytacie to już zapewne po świątach, to mam nadzieję, że ten czas przeżyliście w zgodzie ze sobą i odnaleźliście w nim wytchnienie. Jeśli nie wszystko jednak poszło zgodnie z planem, nie martwcie się – miejmy nadzieję, że za rok będzie nam dane przeżyć Boże Narodzenie jeszcze raz. Poza tym pamiętajcie, że na naprawienie niektórych błędów nie trzeba czekać dwunastu miesięcy. W nowym roku życzę Wam dużo spokoju. ■



Przepis na najlepsze cynamonki!

Przepis na najlepsze cynamonki!

(Wyjdzie nawet jeśli nie potrafisz piec, sama testowałam)

Składniki:

Polewa:

120g serka naturalnego

60g śmietanki 30%

150g cukru pudru

Nadzienie:

100g masła

4 łyżki cynamonu

100g cukru białego

(może być również brązowy)

Ciasto:

380ml mleka 1.5%

20g cukru wanilinowego

50g cukru białego (opcjonalnie)

1 opak. drożdży suchych

(lub 30g drożdży świeżych)

2 jajka

750g mąki

Dodatkowo 100g śmietanki 30%

Wykonanie:

Dodać mleko, cukier i roztopione masło. Następnie ostudzić i dodać drożdże. Odstawić na 20 minut. Dodać jajka i mąkę. Wyrabiamy ciasto i odstawiamy na godzinę.

Ustawiamy piekarnik na 180 stopni, aby się nagrzał.

W międzyczasie robimy nadzienie: dodajemy wszystkie składniki i mieszamy (masło powinno być miękkie).

Błat posypujemy mąką i wałkujemy na prostokąt. Pokrywamy je nadzieniem i zwijamy w rulon.

Gdy ciasto będzie zwinięte, kroimy nożem lub nitką. Następnie układamy na blaszkę pokrytą papierem do pieczenia. Gdy cynamonki będą ułożone, zalewamy je śmietanką. Pieczemy przez 20 minut do zarumienienia. W międzyczasie należy wykonać polewę.

Gdy cynamonki się upieką wyjmujemy i czekamy aż trochę przestygną. Polewamy je polewą.

Gotowe!

Mam nadzieję, że przepis się przyda i życzę SMACZNEGO!

Aleksandra Żurek

