

Młody Kraków

MAGAZYN
MŁODYCH

Czytajże!

nr 2 • Kwiecień 2019 • www.mlodziez.krakow.pl • ISSN 2657-585X • nakład 3000 egz.

Roboty
nie zastąpią nas
we wszystkim

Jak wyruszyć
w podróż do
kariery
zawodowej?

Fizjoterapia
to pomaganie
pacjentom





Na horyzoncie wybór kariery zawodowej

Jak cudnie nie mieć jeszcze skończonych dwudziestu lat! Gdy jesteśmy nastolatkami, odkrywamy naszą osobowość, rozwijamy to, co nas interesuje, nawiązujemy długotrwałe przyjaźnie i zmieniamy się z beztroskich i uroczych dzieci w dojrzałych, pięknych i młodych, ruszających na podbój świata. Czas nauki w szkole średniej jest bez wątpienia niepowtarzalnym okresem w życiu, kiedy stawiamy wiele pytań. Jak zaplanować sobie przyszłą karierę, w którą stronę podążyć? Planowanie przyszłości jest ciekawym, choć nie najłatwiejszym wyzwaniem. Możemy zamienić je w ekscytującą podróż, w której najpierw zagłębimy się w swoją osobowość i zrozumiemy, co kryje się w naszych pasjach, umiejętnościach i predyspozycjach. Drugim krokiem naszej wędrówki będzie spojrzenie na zewnątrz i odkrycie, czego w tym momencie potrzebuje i co oferuje nam rynek pracy. Mówi się, że decyzja o wyborze drogi zawodowej jest nieodwracalna i wiążąca nas na całe życie. Z pewnością skutki naszego wyboru mają duże znaczenie, ale nigdy nie jest za późno, aby odkryć swoje prawdziwe powołanie. Obecnie rynek pracy wymaga od nas przygotowania na częste zmiany i otwartości na nowe prądy. Pamiętajmy, że w naszych rękach leży jego kształtowanie i przyszłość całego społeczeństwa. A w poszukiwaniu swojego zawodu liczy się nie tylko cel, ale cała przebyta przez nas droga, która pokaże, jak dużo niezwykłości kryje się w każdym z nas. Czas szukać.

Kinga Kowal

CO W NUMERZE

- 3 Roboty nie zastąpią nas we wszystkim**
- 6 Jak wyruszyć w podróż do kariery zawodowej?**
- 8 Fizjoterapia to pomaganie pacjentom**
- 10 Słowo, muzyka, pasja**
- 11 Halucynacyjna muzyka dzieci kwiatów**
- 13 Głos poety porusza tłumy**
- 15 Zakręty czasu, czyli nielinearne kino**
Christophera Nolana
- 17 Cyklotron Proteus C-235 – wielka duma Krakowa**
- 18 #Zaszyfrowani, czyli jak się nie dać presji**
- 19 Ostatni będą pierwszymi**

Młody Kraków
MAGAZYN MŁODYCH
Czytajcie!

Projekt „Młody Kraków – Młode Media”
otrzymał nagrodę Europejskiej
Sieci Miast Przyjaznych Dzieciom
w Stuttgarcie w roku 2011.



Wydawca:

Urząd Miasta Krakowa
Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia
ul. Dekerta 24, 30-703 Kraków

Adres redakcji:

os. Centrum C10, 31-931 Kraków

Kontakt z redakcją:

tel. 12 616-78-19

e-mail: mlodziez@um.krakow.pl

Redaguje zespół:

Tomasz Talaczyński (redaktor naczelny),
Bartek Hałatek, Maja Jakubowska,
Lidia Kędra, Weronika Koczoł,
Kinga Kowal, Jakub Piłarski,
Jan Skowronek, Martyna Smoter,
Mateusz Talaczyński, Agnieszka Wilkosz

Współpraca:

Zuzanna Bober, Klaudia Dynur,
Jakub Leśkiewicz, Łucja Woźniak,
Jan Woźniak

**Opracowanie graficzne,
pomoc redakcyjna i korekta:**

Pracownia Register
ul. Halczyna 7, 30-086 Kraków
tel. 12 265 85 50
e-mail: info@pracowniaregister.pl
www.pracowniaregister.pl

Redakcja nie zwraca materiałów
niezamówionych, zastrzega sobie prawo
ich skracania, zmiany tytułów oraz
redakcyjnego opracowywania tekstów
przyjętych do druku.
Fotografie zamieszczone w magazynie
są ogólną ilustracją tekstów, nie zawsze
przedstawiają bohaterów artykułów.

Młody Kraków



Co warto wiedzieć
o trendach na rynku pracy?

Roboty nie zastąpią nas we wszystkim

Prowadzisz warsztaty dla młodzieży dotyczące rynku pracy. Czy młodzież chętnie w nich uczestniczy?

→ Młodzież zawsze jest chętna, żeby dowiadywać się nowych rzeczy. Tym bardziej jeśli te rzeczy jej dotyczą. „Iść na studia czy do pracy?”, „Wybrać kierunek związany z pasją czy ten, który daje wysokie zarobki?” – to bardzo ważne pytania.

Młodych ludzi czasem określa się jako pokolenie Z. Co znaczy ten termin?

→ Przyjmuje się, że to pokolenie osób urodzonych po 1997 r. – które nie zna świata bez Internetu, nie pamięta Polski poza Unią Europejską. Dzięki Internetowi młodzi ludzie mają dostęp do informacji z całego świata w ciągu sekundy. Są bardzo otwarci, fascynują się cywilizacją Zachodu, dążą do podobnych standardów, jakie mają ich rówieśnicy z Francji, Niemiec czy Wielkiej Brytanii. To jest pokolenie utrzymywane przez rodziców, więc ma trochę większe możliwości niż poprzednie: rodzice mogą sfinansować dodatkowe zajęcia czy wyjazdy za granicę.



Rozmowa z mgr **Anną Mirzyńską**,
doktorantką na Wydziale Ekonomii i Stosunków
Międzynarodowych Uniwersytetu Ekonomicznego
w Krakowie.

To w jaki sposób nas wyróżnia?

→ Poprzednie pokolenia za bardzo ważne uważały wysokość zarobków oraz możliwość ciągłego kształcenia zawodowego i rozwijania swoich umiejętności. Tymczasem dla pokolenia naszych czytelników znaczenie mają wartości bardziej „tradycyjne”, na przykład przyjaźń czy możliwość swobodnego spędzania wolnego czasu. Niektórzy na rozmowie rekrutacyjnej są w stanie powiedzieć: „Nie mogę pracować w nadgodzinach, bo mam taniec, squasha i wyjście w góry”. Czasem pracodawcy nazywają to pokolenie „roszczeniowym”. Według mnie oni nie są roszczeniowi, a po prostu mają inny świat wartości. Człowiek ma prawo cenić sobie zajęcia poza pracą wyżej niż nią samą. Taka postawa zmieni relacje na rynku pracy i wymusi na pracodawcach tworzenia miejsc pracy uwzględniających potrzebę samorealizacji pracowników poza firmą.

A jak obecnie wygląda rynek pracy?

→ Przede wszystkim ustalmy, że praca jest produktem, który my pracownicy sprzedajemy. Przedsiębiorcy natomiast wyrażają zapotrzebowanie na konkretne produkty. Na każdym rynku są lepsze i gorsze produkty. Za nasze produkty przedsiębiorcy oczywiście zapłacą, dzięki czemu możemy się utrzymać.





➔ Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej regularnie stara się przewidywać, które zawody są deficytowe, a które nadwyżkowe. Tworzy się także raporty dotyczące bezrobocia (np. w Polsce do 2020 roku ma ono wyłącznie maleć). Według ministerstwa rynek w najbliższym czasie będzie „rynkiem pracownika”, a nie „pracodawcy” – co znaczy, że nie będzie zbyt wielkiego wyboru wśród naszych produktów. Wówczas nie tylko łatwiej będzie znaleźć pracę, ale można nawet spodziewać się wyższej pensji niż wtedy, gdyby rynek był „rynkiem pracodawcy”. Dotyczy to wszystkich zawodów związanych z informatyką, matematyką, z nowoczesnymi technologiami. Fakt, że potrzebne są właśnie tego typu zawody ściśle, wiąże się z obecną sytuacją gospodarczą, postępującą digitalizacją i cyfryzacją. Globalne rynki są zdominowane przez rozwój technologiczny. Niestety, wraz z rozwojem technologii pojawiają się problemy dotyczące naszej kondycji społecznej.

Jakie będzie to miało konsekwencje?

➔ Światowa gospodarka będzie częściowo zmierzać w stronę „ludzkiego kapitalizmu”, takiego, w którym liczy się człowiek, społeczna odpowiedzialność biznesu, etyka biznesu. Zdaliśmy sobie sprawę z tego, że bez norm społecznych na rynku zniszczymy wszystkie dostępne nam zasoby. Można powiedzieć, że w sferze kontaktów międzyludzkich tracimy umiejętność komunikacji z drugim człowiekiem „face to face”. To duży problem. Kolejny dotyczy demografii. W kraju mamy coraz więcej ludzi starszych i oni mają swoje specjalne potrzeby.

Tymczasem coraz mniej młodych chce zajmować się pomocą osobom starszym. Ludzie młodzi przenoszą się do dużych miast, pozostawiając swoje rodziny w małych miejscowościach i zostawiając je bez wsparcia najbliższych w codziennych kwestiach. Zatem są potrzebne zawody ściśle i zawody „społeczne”. Jeśli ktoś chce być informatykiem to świetnie, pod warunkiem, że nie będzie takim stereotypowym, który „klepie” kod i nie robi nic innego, ale będzie posiadał rozbudowane kompetencje społeczne, przede wszystkim umiejętności budowania zespołu oraz sprawnego komunikowania się z innymi. Tego właśnie szukają pracodawcy. Z drugiej strony potrzebni są ludzie z wykształceniem związanym z psychologią czy ekonomią.

Co doradziłabyś młodym ludziom?

➔ Jeśli chcecie mieć mocne atuty, to na sto procent musicie znać język angielski. Powinniście śnić po angielsku. Globalizacja procesów gospodarczych będzie tylko postępowała, więc to angielski stanie się waszym językiem pracy i poznawania świata. Ponadto, musicie umieć pracować w międzynarodowym środowisku. Niezwykle ważne są „kompetencje miękkie” – umiejętność komunikacji, pracy w grupie, zarządzanie swoim czasem, panowanie nad stresem, autoprezentacja itd. Zatem warto łączyć studia czy naukę w liceum z wyjazdami. Istnieje wiele dostępnych programów, wymian uniwersyteckich. Udział w nich rozwija zdolności językowe, uczy współpracy z obcokrajowcami i poszerza horyzonty. Jednak jest jeszcze jedna bardzo ważna rzecz: fakt, że będziecie musieli się „przekwalifikować” przynajmniej parę razy w waszym życiu. Trzeba być więc otwartym na zmiany, zainteresowanym światem.

Dlaczego będziemy musieli zmieniać zawód?

➔ Gospodarka i technologia rozwijają się i nikt nie jest w stanie przewidzieć na sto procent, jakie pojawią się tendencje. Ekonomisci starają się podać pewne prognozy, ale to trochę jak „wróżenie z fusów”. Dlatego musimy się liczyć z tym, że niektóre zawody będą znikaty albo będą ewoluować. Jeśli



chcemy pracować przez całe życie – będziemy musieli połączyć to z uczeniem się przez całe życie. Co ciekawe – dla pokolenia Z ten proces przekształceń może nie być trudny, ponieważ tworzą je ludzie otwarci i odważni, a do zmian są przystosowani od czasu dorastania.

Czy technologia może być zagrożeniem dla pracownika?

→ Wiele ekonomistów twierdzi, że tak będzie. Jednak dotyczy to przede wszystkim zawodów niskow kwalifikowanych, gdzie praca jest powtarzalna. To zagrożenie dla osób o niskiej wiedzy. Nie będzie jednak zagrożeniem, jeżeli będziemy myśleć o kształtowaniu naszej przyszłości jako „świadomych” pracowników.

Zanim zmierzycie się z robotami na rynku pracy, pomyślcie, czego roboty nie potrafią. Szybkie uczenie się i wykonywanie obliczeń – to dla nich standard, ale mimo wszystko nie są w stanie myśleć w taki sposób jak człowiek, nie są tak kreatywne, nie budują swojego otoczenia w oparciu o kontakt z człowiekiem, ani nie są w stanie się szczerze uśmiechać. Choć to może wydawać się bardzo proste – jest niezwykle ważne. Te zalety człowieka, których nie mają roboty, to właśnie kompetencje.

Młodzi ludzie często myślą o założeniu własnej firmy. Jakieś rady dla młodych przedsiębiorców?

→ Start-upy to przede wszystkim przedsiębiorstwa, które powstały na bazie innowacyjnego pomysłu. Najczęściej mówimy o innowacji technologicznej, ale to może być jakaś forma innowacji społecznej, marketingowej czy organizacyjnej. Start-upy charakteryzują się tym, że upadają. To jest jak najbardziej normalne. Nasze wyobrażenia na temat start-upów to coś w stylu: „Mamy trzech kumpli, którzy jedzą pizzę. Wpadają na genialny pomysł, robią coś wielkiego i wchodzą na giełdę”.

A niekoniecznie musi tak być?

→ Jeżeli chcesz założyć swoją własną firmę, to musisz się liczyć z tym, że ona upadnie. Jeśli mówimy o małych firmach, to ok. 30% nie przeżywa pierwszego roku, 70% pierwszych pięciu lat. Mimo wszystko młodym przedsiębiorcom radzę spróbować. W tym momencie mamy mnogość organizacji chętnych do pomocy – na różnych płaszczyznach, nie tylko finansowej, ale także prawnej i organizacyjnej. Z dobrym pomysłem po prostu trzeba przyjść na spotkanie i porozmawiać. To jest klucz do założenia firmy, bo ci ludzie, którzy organizują spotkania dla młodych z pomysłami, bardzo chętnie pomagają. Najczęściej jest tak, że im też ktoś kiedyś pomógł i chcą się odwdziżyć. Zatem najprostsza rada: po prostu spróbować.

Rozmawiał

Janek Skowronek

Anna Mirzyńska – ekonomistka, doktorantka na Wydziale Ekonomii i Stosunków Międzynarodowych Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie.

Pracę naukową łączy z działalnością społeczną i projektową. Autorka scenariuszy szkoleń oraz szkoleniowiec z zakresu m.in. edukacji ekonomicznej, projektowej, komunikacji interpersonalnej. Ekspertka Instytutu Inicjatyw Gospodarczych i Konsumenckich INSTIGOS, absolwentka Krakowskiej Akademii Samorządności.



Jak wyruszyć w podróż do kariery zawodowej?

*Jak przygotować się do podjęcia
decyzji o wyborze przyszłego zawodu?*

Siedemnastoletnia Iza wraz z przyjaciółką przygotowuje projekt z geografii na temat zatrudnienia w Polsce. Przegląda różne dane statystyczne i trafia na raport firmy Sedlak&Sedlak, zajmującej się badaniem krajowego rynku pracy. Organizacja informuje, że na rok 2018 aż 70% Polaków deklaruje chęć zmiany pracy. Iza obawia się, że za kilka lat zasili szeregi niezadowolonych z wykonywanej profesji, gdyż wciąż nie może się zdecydować, jaką ścieżkę zawodową wybrać. Czy znajdzie się sposób, by temu zaradzić?

Dwie podróże

Istnieją różne sposoby na podjęcie dobrej decyzji o wyborze przyszłego zawodu. Marzena Jankowska, psycholog i trener biznesu, tłumaczy, że taka decyzja to „podróż w dwie strony”. – Pierwsza to podróż do wnętrza, czyli uzmysłowienie sobie, co robię dobrze, co mi sprawia przyjemność, w jakim aspekcie mogę być pożyteczny. Z kolei druga podróż to spojrzenie na

zewnątrz, czyli odpowiedź na pytania, jakie są nasze możliwości i co jest dzisiaj potrzebne na rynku. Moim zdaniem dopiero połączenie tych dwóch podróży daje odpowiedź, jaki zawód wybrać – wyjaśnia psycholog.

Co mnie kręci?

Podróż w pierwszą stronę możemy rozbić na kilka części. Pierwszy etap to spojrzenie na nasze zainteresowania, czyli siłę napędową pobudzającą nas do działania. Ważne, by nauczyć się rozróżniać przelotne pasje i zamiłowania od trwałych zainteresowań, którymi możemy zająć się w naszym życiu zawodowym. Eksperci podkreślają, że warto zrobić małą retrospekcję do czasów dziecięcych i przypomnieć sobie, co wtedy nas pociągało i zachwycało. Może jakaś pasja została zaniedbana w późniejszych latach, ale jej płomynek nadal tli się w nas i czeka na rozpalenie go w wybranym przez nas zawodzie?

Jak podkreśla psycholog i doradca zawodowy, Teresa Pawłowska, różne zawody i stanowiska pracy wymagają różnych zdolności. Są też takie umiejętności, które przynoszą nam sukcesy, a uzyskaniu ich nie towarzyszy bardzo duży nakład pracy. Osiągnięcie dobrego wyniku w konkursie ortograficznym czy zdobycie medalu w lokalnym półmaratonie to jeden z ich wskaźników. Nie można przy tym zapomnieć, że zdolności nie będą rozwijały się same. Nawet jeśli ktoś w szkole podstawowej wykazywał duże umiejętności w rysowaniu, ale nie ćwiczył systematycznie swoich zdolności artystycznych, za kilka lat może okazać się przeciętnym rysownikiem, zamiast być mistrzem w swojej dziedzinie. Drugi etap podróży w głąb siebie wydaje się więc prosty – odkryć swoje zdolności, określić je i dopasować do konkretnych zawodów, cały czas pamiętając o ich szlifowaniu.



Poznaj swoje cechy

Teresa Pawłowska radzi także, by dobrze przeanalizować zespół cech, które możemy sobie przypisać, czyli naszą osobowość. Warto skorzystać z rozpowszechnionych ostatnimi czasy testów osobowości, na podstawie których dowiadujemy się, kim jesteśmy – sangwinikiem, cholerykiem, melancholikiem czy może flegmatykiem. Każdy z tych typów posiada inne predyspozycje i z pewnością w dziale reklamy lepiej poradzi sobie towarzyski i kreatywny sangwinik, w pracy analityka chemicznego sprawdzi się natomiast perfekcjonistyczny i dokładny melancholik. Oczywiście nasz charakter również podlega ciągłemu kształtowaniu, ale warto dobrze go zbadać, by w swoim zawodzie czuć się jak ryba w wodzie.

Co jest dla mnie ważne?

Podróż w głąb siebie to także skupienie się na wartościach, którymi się kierujemy, oraz na naszych oczekiwaniach. – Rozpatrując swój system wartości w odniesieniu do wyboru zawodu i planowania własnej kariery, warto pomyśleć o tym, co nie tylko dzisiaj jest dla mnie ważne, lecz również spróbować wyobrazić sobie, co może być dla mnie ważne, gdy zacznę pracować i założę rodzinę – wskazuje Teresa Pawłowska. – Do wielu motywów, którymi kierują się wybierający zawód, należą: wartości finansowe, uznanie i pochwały, możliwość awansu, prestiż, niezależność, chęć pomagania innym, wartości moralne lub intelektualne, rozwijanie zainteresowań i inne. Jak dobrze wiemy, są rzeczy ważne i ważniejsze i lepiej jest nam zawczasu je uporządkować, aby potem nie przechodzić kryzysów i rozczarowań w naszym zawodzie.

Ostatnim przystankiem w naszej podróży w pierwszą stronę jest kwestia naszego zdrowia. Może wydaje się nam to zbędne, gdyż na razie czujemy się młodzi, silni i zdrowi, warto jednak wziąć pod uwagę, że niektóre zawody, np. kelner, fryzjer czy kucharz, wymagają od nas dużej wytrzymałości nóg i rąk, a w zawodach związanych z lotnictwem nie odnajdzie się nikt mający problemy z lękiem wysokości.

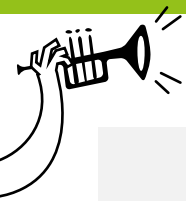
Co mówi rynek pracy?

Czas na podróż w drugą stronę. Możemy ją podzielić na dwie zasadnicze części. Pierwsza z nich to badanie potrzeb współczesnego rynku pracy. Przyglądanie się statystykom na temat pracujących i bezrobotnych, przeglądanie ofert pracy, orientowanie się w rozwoju gospodarki i kultury. Każdy z tych aspektów może być dla nas wskazówką, jaki zawód wybrać. Przydaje się bez wątpienia kontakt z osobami, które zajmują się interesującą nas profesją. Podstawowe informacje na temat potrzeb rynku znajdziemy nawet w najbliższym urzędzie naszej gminy, warto od czasu do czasu wybrać się w takie miejsce.

Ale jak to się robi?

Ważna jest także – to druga część podróży – znajomość zawodów. Nie warto wybierać zawodu prawnika tylko dlatego, że podoba się nam uroczysta toga zakładana na rozprawy sądowe, a architekt nie zajmuje się tylko rysowaniem wieżowców i ogrodów. – Niestety, pozory często mylą, dlatego poznanie zawodu powinno się rozpocząć od zbierania informacji na temat czynności, które trzeba realizować, wykonując daną profesję. Następnie należy poznać, jakimi narzędziami będziemy się posługiwali, np. pielęgniarka używa strzykawki czy termometru. Ważne jest określenie, w jakich warunkach ta praca się odbywa (np. praca na świeżym powietrzu, w zamkniętym pomieszczeniu, na wysokości, w zimnych pomieszczeniach lub w wysokiej temperaturze). Istotne jest także poznanie pozycji przy pracy: praca stojąca czy siedząca, praca w ruchu czy praca z pochyloną sylwetką – doradza Teresa Pawłowska.

To koniec podróży. Wydaje się długa i skomplikowana, ale przecież każda wyprawa rozpoczyna się od jednego kroku. Skupiając się na celu naszej wędrówki, należy pamiętać, że szukanie samo w sobie jest niesamowitym i niepowtarzalnym okresem w życiu. Warto więc cały czas szukać i mieć świadomość, że potrzeby rynku zmieniają się w zaskakującym tempie i raz wybrany zawód może okazać się tylko pierwszym przystankiem w naszej karierze.



Fizjoterapia

to pomaganie pacjentom

Rozmowa z Martą Ząbek-Kitą,
fizjoterapeutką z krakowskiego gabinetu
rehabilitacyjnego Reha Centrum.

Czy rynek pracy potrzebuje fizjoterapeutów?

→ Fizjoterapia staje się coraz bardziej potrzebna. W ostatnich latach powstały nowe specjalizacje. Poza zwykłą, ortopedyczną, jest jeszcze np. ginekologiczna i pediatryczna. Fizjoterapeuci współpracują również z dietetykami i trenerami personalnymi, żeby jak najskuteczniej nieść pomoc.

Czy w Krakowie łatwo o pracę w tym zawodzie?

→ W naszym mieście jest wiele szpitali państwowych, ale również trochę gabinetów prywatnych, jak nasze Reha Centrum. Praca pewnością się znajdzie.

Czy w zawodzie tym konieczne jest wyższe wykształcenie?

→ Tak, jest to uwarunkowane prawnie w ustawie o fizjoterapii. Jeżeli ktoś chce mieć pełne uprawnienia do wykonywania tego zawodu, musi ukończyć studia wyższe. Alternatywą mogą być

policealne szkoły masażu, po których ukończeniu możemy pracować wyłącznie jako masażysty.

Czy aby dostać się na studia, trzeba przejść testy sprawnościowe, jak na wychowaniu fizycznym?

→ Kiedy ja szłam na studia, każdy przechodził je obowiązkowo, jednak obecnie zrezygnowano z nich. Mimo to polecam osobom wybierającym ten kierunek, by byli wysportowani i sprawni fizycznie, bo w przeciwnym razie nie poradzą sobie na studiach i z pacjentami.

W czym ten kierunek jest podobny do medycyny?

→ Często o fizjoterapii mówi się jako o „mini medycynie”. Na studiach są przedmioty przygotowujące ogólnie do wykonywania zawodu medycznego. Przykładowa tematyka to np. układ pokarmowy, pediatria, pulmonologia, kardiologia itp.



Czy na fizjoterapii są zajęcia w prosektorium?

→ Ja takowych nie miałam, aczkolwiek na niektórych uczelniach są to zajęcia opcjonalne.

Na jakie wynagrodzenie może liczyć osoba po takich studiach?

→ Istnieje ogromna różnica pomiędzy placówkami publicznymi a prywatnymi. W pierwszym wypadku płaca zbliżona jest do najniższej krajowej i ciężko liczyć na jakiegokolwiek podwyżki. Praca wykonywana prywatnie daje zdecydowanie większe możliwości, można się np. dogadać z pracodawcą o finansowanie nowatorskich szkoleń dla pracowników. Trzeba jednak przyznać, że wynagrodzenie zaczyna się od niskich kwot.

Czy ogólnie jest to dochodowy zawód?

→ Jak wcześniej wspomniałam, w prywatnych gabinetach – tak, a w państwowych placówkach – nie. Perspektywicznie może się jeszcze okazać wyjazd za granicę do krajów Europy Zachodniej bądź skandynawskich w celach nie tylko zarobkowych, ale i poznania nowych rozwiązań w leczeniu pacjenta.

Czym jeszcze może się różnić praca w placówce prywatnej od państwowej?

→ Niestety placówki publiczne zwykle nie przeprowadzają żadnych szkoleń i przez to nie stosują nowoczesnych metod rehabilitacyjnych. W zasadzie można powiedzieć, że edukacja kończy się tam na poziomie studiów. Przez to placówki takie nie mogą iść z duchem czasu, a nowe rozwiązania przychodzą tam bardzo późno. Inaczej dzieje się w gabinetach prywatnych, gdzie przede wszystkim stawia się na edukację i rozwijanie metod pracy z pacjentem i umiejętności. Jesteśmy na bieżąco ze wszystkim, co dzieje się w świecie fizjoterapii.

Czy założenie placówki oferującej zabiegi fizjoterapeutyczne jest trudne?

→ Obecnie nie, ale trzeba cały czas śledzić zmieniającą się sytuację. Ustawa o zawodzie fizjoterapeuty jest stosunkowo nowa, ma 1,5 roku i cały czas wprowadzane są nowe obostrzenia. Poza tym trzeba się też zastanowić, jakim typem fizjoterapeuty chce się być, bo w niektórych wystarczą ręce i leżanka, a w innych specjalistyczny sprzęt.

Jakie cechy, według Pani, powinna mieć osoba podejmująca pracę w tym zawodzie?

→ Najważniejsze jest to, żeby lubić pracę z ludźmi, gdyż bardzo łatwo wyczuć fizjoterapeutę pracującego „od niechcenia”. Po drugie ten zawód musi być prawdziwą pasją, dzięki której ktoś będzie się kształcił i stawał coraz lepszy w tym, co robi.

Czyli jest to zawód, w którym trzeba się cały czas rozwijać?

→ Tak, zwłaszcza jeżeli ktoś chce być naprawdę dobry i realnie pomagać pacjentom.

Jak wygląda typowy dzień pracy fizjoterapeuty?

→ Dzień jest niepodobny do dnia, bo każda godzina jest dostosowana indywidualnie do pacjenta i jego schorzenia. Ważne są też jego oczekiwania, które staramy się spełniać. W zasadzie przychodzimy i wychodzimy z pracy wtedy, kiedy chcą tego pacjenci. Chyba że ktoś pracuje na państwówce, wtedy ma normalne dyżury.

Z jakiego powodu ludzie najczęściej potrzebują fizjoterapeutów?

→ To zależy, w jaką działkę fizjoterapeutyczną się idzie, ale generalnie są to różne bóle stawów, stany okołoperacyjne i wady postawy. Dużo ludzi przychodzi do nas również profilaktycznie, po prostu dbają o siebie.

Czy ta praca wyczerpuje fizycznie?

→ Można się do tego przyzwyczaić i nawet to polubić, ale tak – jest to ciężka praca, wymagająca dużej sprawności fizycznej.

Czy mogłaby Pani doradzić coś nowym osobom myślącym o tym kierunku zawodowym?

→ Przede wszystkim nie iść na fizjoterapię, jeżeli ktoś nie chce pracować w tym zawodzie. To może być męczarnia dla osoby, dla której nie jest to zainteresowanie czy nawet pasja. Na pewno są to też studia, na których trzeba się dużo uczyć i nie będzie można sobie za wiele poimprezować. Jednak, jeżeli ktoś lubi pracować z ludźmi i chce nieść skuteczną pomoc, to jest to kierunek i praca dla niego.

Rozmawiał Bartek Hałatek





Stowo, muzyka, pasja

**Za kulisami radia tętni
prawdziwe życie**



„Good morning Vietnam!” wykrzyczane bladym świtem z uśmiechem i optymizmem codziennie budziło amerykańskich żołnierzy podczas wojny w Wietnamie. Radio ma moc, towarzyszy nam, gdy idziemy do szkoły, pracy, pozwala odpocząć przy muzyce. Aby przekonać się, jak wygląda od środka, trzeba zajrzeć za niewidzialną kurtynę z kabli i fal elektromagnetycznych – prosto do studia radiowego.

Dzień zaczyna się od kawy

Jacek jest redaktorem, pracuje w młodzieżowym radiu „Pryzmat”. Dzień rozpoczyna całkiem zwyczajnie, od kawy. Jego praca nie polega wyłącznie na siedzeniu przed mikrofonem. Przygotowanie audycji zajmuje bowiem o wiele więcej czasu, niż sam program. Minuty spędzone w studiu są tylko (albo aż) ukoronowaniem całego dzieła. Po opróżnieniu kubka Jacek zabiera się do pracy.

Jacek należy do redakcji zajmującej się kulturą. Temat audycji wymyślił tydzień wcześniej. Zaprosił do niej gościa – będzie nim założycielka jednej z krakowskich fundacji artystycznych. Dziś musi tylko potwierdzić termin i napisać rozpiskę dla realizatora. Wszystko jest? Więc można iść do radia.

Radio tętni życiem

Kiedy redaktor wysiada z windy, nogi same niosą go do redakcji. Głowa, skupiona nad szczegółami nadchodzącej audycji, obmyśla zwroty, których zaraz użyje na antenie. Otwierają się drzwi do radia, Jacek wita się z pracownikami. Redaktorzy, realizatorzy, redaktor naczelny.

Radio tętni życiem. Do audycji pozostało jeszcze pół godziny. W siedzibie „Pryzmatu” zjawia się gość. Przy kawie i ciastku zasiadają do pogawędki, dzięki której gość ma poczuć

się swobodnie. Dobra, wszystko gotowe, czas wejść do studia i rozpocząć audycję! Za realizatorką – pokojem pełnym komputerów i techniki – znajduje się, oddzielone drzwiami i specjalną szybą, studio. Urządzone jest wygodnie, mieści stół z komputerem, mikrofony. W nim już siedzi, przerażony mimo starań, gość Jacka.

Zaraz godzina zero

Tuż przed godziną zero, czyli wejściem na antenę, Jacek zakłada słuchawki. Obok mikrofonu są one niezbędnym wyposażeniem prowadzącego. Słyszy w nich swój głos przetworzony przez aparaturę, muzykę i głosy uczestników audycji. W przerwach, kiedy emitowane są piosenki, gdy nadarzy się okazja lub konieczność, dzięki nim porozumiewa się z technikiem realizującym program. Dopytuje o różne sprawy, żartuje lub słucha rozmów prowadzonych w pokoju obok. Dla doświadczonego redaktora rozpoczęcie audycji staje się istną ceremonią. Gdy wszyscy już są na miejscach, następuje chwila ciszy, jakby przed burzą. W słuchawkach rozlega się głos mówiący „15 sekund”, po czym puszczony przez realizatora „dżingiel” oficjalnie rozpoczyna audycję. Jednak redaktor w studiu wciąż milczy, czeka na kolejny sygnał od realizatora. Przekazywany z za szyby, tym razem niewerbalnie, gest „ognia” oznacza tyle, co skinienie hetmańskiej buławy. Naprzód!

Artyści słowa

Radio tworzy zespół. Aby powstała audycja, wszystko musi działać na medal. Radiowcy to często bardzo ciekawi ludzie. Pełni optymizmu i radości. Artyści, którzy codziennie chcą się rozwijać. Chcąc opisać choćby część anegdot i przygód, które dzieją się za kulisami radia, można by napisać książkę.

Jakub Pilarski



Halucynacyjna muzyka dzieci kwiatów

**Krótką i wybiórczą historią
rocka psychodelicznego**



Terminu „muzyka psychodeliczna” po raz pierwszy użyto w 1966 roku. Słowa te padły w wywiadzie udzielonym przez członków grupy muzycznej 13th Floor Elevators. Zespół użył tego określenia także na swojej pierwszej płycie „The Psychedelic Sounds of the 13th Floor Elevators”.

I choć gatunek nie jest teraz może tak popularny, jak kiedyś, nadal trudno jest znaleźć kogoś, kto by nie kojarzył takich twórców jak The Beatles, The Rolling Stones, Jimi Hendrix czy Pink Floyd. A są to artyści tworzący właśnie w duchu rocka psychodelicznego.

Zaczęło się w San Francisco

Za pierwszy w historii zespół psychodeliczny uważa się The Charlatans. Muzycy tworzyli w San Francisco, a gatunki, jakie miały wpływ na ich twórczość, to przede wszystkim country oraz blues. The Charlatans grali tylko przez pięć lat, lecz ich twórczość miała duży wpływ na inne legendarne grupy muzyczne, jak np. Grateful Dead.

„Rock jest czymś więcej niż muzyką. Jest to centrum energetyzujące nowej kultury i młodości w stanie rewolucji”.
Rolling Stones

Nazwa Grateful Dead została wybrana losowo, za pomocą słownika, i tak padło na „wdzięcznego nieboszczyka”. Zespół również pochodził z San Francisco, a znany jest głównie z występów na żywo. W latach 1965–1969 muzycy żyli w utworzonej przez siebie komunie hipisowskiej, a podczas koncertów towarzyszyli im ogromna grupa ludzi, w skład której wchodził przyjaciele, krewni i technicy sceniczni. Oddanych miłośników zespołu nazywano Dead Heads. Na koncertach nagrywali oni utwory i wymieniali się taśmami. Członkowie zespołu Grateful Dead zachęcali do takiego działania, o ile nie wiązało to się z żadnymi korzyściami majątkowymi. Muzyka Grateful Dead ma niedościgły styl przypominający halucynacje.





➔ Muzyka zbuntowanego świata

Rock psychodeliczny był ściśle związany z ruchem hipisowskim. Wyrażał bunt przeciw światu dorosłych i instytucjom, wojnie w Wietnamie, pieniądзом, normom społecznym... Ale w nurcie tym znajdziemy też utwory urocze i zarazem naiwne, jak np. „San Francisco” Scotta McKenzie: „If you're going to San Francisco/ Be sure to wear some flowers in your hair/ If you're going to San Francisco/ You're gonna meet some gentle people there” (Jeśli zmierzasz do San Francisco/ Upewnij się, że we włosach kwiaty masz/ Jeśli zmierzasz do San Francisco/ Spotkasz tu wielu szlachetnych ludzi).

W rocku psychodelicznym nie brakuje także utworów, które wzbudzają raczej niepokój, np. „Not to touch the earth”. Piosenki tej trzeba po prostu posłuchać i to najlepiej z zamkniętymi oczami, bo trudno oddać jej nastrój samymi słowami.

Legendy umierają młodo

Muzycy związani z ruchem hipisowskim to między innymi: John Lennon, Janis Joplin, Jimi Hendrix czy Jim Morrison. Wokół tych ludzi narosło sporo mitów. Warto zaznaczyć, że żadna z wyżej wymienionych osób nie dożyła pięćdziesiątki. Joplin, Hendrix i Morrison zginęli w ciągu jednego roku, wszyscy w wieku 27 lat. Jedną z biografii Jima Morrisona podaje, że po tym, gdy dowiedział się o śmierci pozostałej dwójki, krzychał po pijaku „Będę numerem 3!”.



John Lennon został zastrzelony, a człowiek, który to uczynił, miał przy sobie egzemplarz „Buszującego w zbożu”. Książka ta jest uważana za jedno z dzieł literatury dzieci kwiatów. Ludzie ci i ich historie są legendami popkultury. Pokuszę się nawet o stwierdzenie, że tworzą oni to coś, co można nazwać „mitologią” kultury masowej.

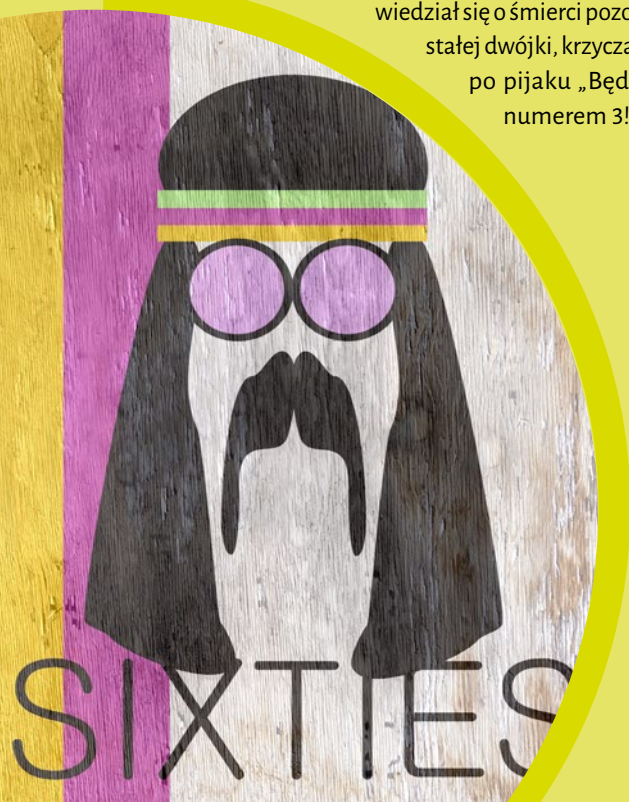
Wspomniani muzycy są jednak postaciami dobrze rozpoznawalnymi. A co z Jefferson Airplane? To grupa muzyczna, która powstała w 1965 roku. Zespół również był związany z ruchem hipisowskim, więc jego teksty były wyrazem popularnych wtedy wśród młodzieży amerykańskiej ideologii (antywojennej i anarcho-lewicowej). Charakterystyczny styl muzyki Jefferson Airplane tworzyły długie riffy gitarowe i czysty wokół wokalistki Grace Slick. Jednym z bardziej znanych utworów grupy jest „White Rabbit” – piosenka inspirowana książką „Alicja w Krainie Czarów”. Jest to drugi singiel z płyty „Surrealistic Pillow”, która jest uznawana za jeden z lepszych albumów lat 60. Moim zdaniem płytę tę warto przesłuchać, szczególnie dwie piosenki: „Today” i „Comin' Back To Me”.

Romuald i Roman

W Polsce rock psychodeliczny nie rozwijał się tak dynamicznie, jak w Anglii czy w Stanach Zjednoczonych. Ale i tak możemy się poszczycić kilkoma wspaniałymi kawałkami. Na uwagę zasługuje utwór „Człowiek” zespołu Romuald i Roman. Piosenka jest pięknym wyrazem afirmacji życia („Wkoło tyle kwiatów/ Tyle złotych zbóż/ Pięknych poematów/ I dalekich mór/ Słońce pali ziemię/ Ziemia rodzi nas/ Człowiek patrzy w krzemień/ Skamieniały czas/”). A zarazem ten cudowny obraz styka się ze świadomością brutalnej rzeczywistości („Życie to nie jest film kolorowy/ W życiu głupiemu źle”).

Współczesne zespoły psychodeliczne cieszące się popularnością to np. Grizzly Bear, australijskie Tame Impala i również australijskie King Gizzard & the Lizard Wizard, który swoją nazwą nawiązuje do „Not to touch the earth” („I am the Lizard King/ I can do anything”).

Zuzanna Bober





Głos poety porusza tłumy

*Jacek Kaczmarski – legenda Solidarności.
W marcu 2019 roku skończyłby 62 lata.*

Fot. Paweł Plenzner, CC BY 3.0 (Wikipedia)



Pewnie większość z nas nie raz słyszała znane słowa „A mury runą, runą, runą” albo zdzierając gardło, próbując dorównać tempu i dynamicznej muzyce „Obławy”. Prawdopodobnie też wielu orientuje się, że autorem tych piosenek jest Jacek Kaczmarski, znany także jako „bard Solidarności”.

Pierwsze kroki

Jacek Kaczmarski urodził się w 1957 roku w Warszawie. Jego rodzice – cenieni malarze – oddali chłopca na wychowanie dziadkom. – Bo artyści nie mieli na to czasu – wspominał wiele lat później muzyk. Dziadkowie bardzo dbali o jego rozwój twórczy. Chłopiec pierwszy raz wziął gitarę do ręki w wieku trzynastu lat i zaczął kształcić się w tym kierunku. Choć publiczną działalność artystyczną Kaczmarski rozpoczął w połowie lat 70. XX wieku, to niektóre teksty swoich utworów napisał już wcześniej, a komponował przede wszystkim muzykę klasyczną. W 1980 roku ukończył studia na Wydziale Polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego, a rok później, kiedy w Polsce wprowadzono stan wojenny, przebywał we Francji w trasie koncertowej. Do ojczyzny przez kolejne dziewięć lat nie wrócił, utrzymywał się ze swojej twórczości, przebywając m.in. w Stanach Zjednoczonych, Izraelu, Australii i Kanadzie.

Czy na pewno leworęczny?

Powszechnie uważa się, że Jacek Kaczmarski był leworęczny, a wynika to z faktu, że gitarę trzymał odwrotnie – uderzał w struny lewą ręką. Jednak muzyk przyznał w jednym z wywiadów: – Rzeczywiście, równomiernie mam rozwinięte obie ręce. Jeśli chodzi o grę na gitarze lewą ręką, to wynika ona z mojej niewiedzy, zwykłej ignorancji. Od samego początku grałem odwrotnie, nie wiedząc, że można się tak posługiwać tym instrumentem, tylko wystarczy zmienić kolejność strun. Potem Kaczmarski nauczył się gry także ręką prawą i podczas koncertów dla zabawy używał raz jednej, raz drugiej. Co więcej, po pewnym czasie okazało się, iż trzymanie gitary w odwrotny

sposób daje mu pewną przewagę nad praworęcznymi – pozwala łatwiej osiągnąć niektóre rozwiązania brzmieniowe.

Bard Solidarności

Mimo że muzyk opuścił kraj, część ze swoich dochodów przeznaczał na podziemną „Solidarność”, która była opozycją wobec komunistycznego rządu. Dzięki temu, chociaż w tym czasie nie występował w radiu ani w telewizji, jego piosenki stały się bardzo popularne. Zaczął być nazywany „bardem Solidarności”, pomimo że jemu samemu się to określenie nie podobało i długo z nim walczył. – Chciałbym, aby mnie postrzegano jako człowieka, który pisze, śpiewa, ale reprezentuje wyłącznie siebie – wyznał muzyk. Uważał jednak, że jeśli jego piosenki przestają być dla ludzi wyłącznie rozrywką i niosą dla nich jakieś przesłanie, to faktycznie jest bardem, ale nie „bardem Solidarności”. Raczej „bardem ludzkiej samotności”.

Tajemnice zawarte w słowach

Poeta w swoich utworach dotykał przede wszystkim tematyki historycznej oraz społeczno-politycznej i używał wielu rozbudowanych metafor. Widać to bardzo dobrze w jednym z jego pierwszych utworów pt. „Obława”, który napisał, mając zaledwie siedemnaście lat i inspirował się pieśnią Włodzimierza Wysockiego „Polowanie na wilki”. Utwór Kaczmarskiego jest metaforą, w której ścigane wilki to przedstawiciele podziemnej opozycji, walczącej o wolność ojczyzny, podczas gdy psy obrazują milicję, urządzającą „polowania” na wszystkich mających odwagę przeciwstawiać się władzy. Dodatkowo szybkie tempo ma wywołać wrażenie gwałtownej akcji. Utwór ten następującymi słowami bezpośrednio nawołuje do walki i stawiania oporu: „Nie dajcie z siebie zedrzeć skór! Brońcie się wy! O, bracia wilcy brońcie się, nim wszyscy wyginiecie!” Ciekawej przeniósł poeta użył także w „Zbroi”. Tytułowy pancerz może oznaczać zarówno opór wobec komunizmu, jak i przywiązanie do patriotycznych wartości i obowiązków, które mogą





→ też czasem ciążyć. Kaczmarski często wzorował się na obrazach i śpiewem przedstawiał ukazane na nich wydarzenia. Takimi utworami były „Somosierra” i „Walka postu z karnawałem”.

Hymn czy porażka artystyczna?

„Mury” to jedna z najczęściej śpiewanych piosenek zarówno kiedyś, jak i teraz. Kaczmarski stworzył ją przy współpracy z Przemysławem Gintrowskim i Zbigniewem Łapińskim. Artysta napisał ją jako utwór o nieufności do wszelkich ruchów masowych. Zobrazował sytuację, w której poeta tworzy coś pięknego, a potem zostaje mu to odebrane przez tłum. Paradoksalnie to samo stało się z „Murami”. Stały się hymnem „Solidarności” i śpiewano je jako utwór nawołujący do walki z komunistycznym reżimem. Refren ballady „Wyrwij murom zęby krat, zerwij kajdany, połam bat, a mury runą, runą, runą i pogrzebią stary świat” został zrozumiany na opak, ponieważ te słowa były tak naprawdę włożone w usta rozszalałego tłumy. Tymczasem postawa tej gromady udzieliła się także odbiorcom „Murów”, którzy śpiewali te słowa jako drogowskaz dla własnego postępowania. Jak autor sam powiedział o tej piosence: „Stała się hymnem, pieśnią ludzi, a przestała być moja”.

Życie duchowe

Chociaż w swoich utworach Kaczmarski często odnosił się do chrześcijańskiego Boga, to nie był chrześcijaninem i długo uznawano go wręcz za wroga Kościoła. – Kościół jest rodzajem instytucji, co mi się kłóci z tęsknotą do absolutu i doznaniem uczuć metafizycznych, a sztukę traktuję jako sposób poszukiwania Boga – mówił. Bóg występujący w jego piosenkach był typowym bogiem pojęciowo-kulturowym i często zmieniał swoje oblicze. W programie „Raj” przedstawiony został jako metafora absolutnego władcy i tyrana, natomiast utwory „Diaabeł mój” i „Konfesjonał” odnosiły się do niego w sposób prześmiewczy. Jednak Kaczmarski w jednym z wywiadów przyznał, że długo traktował pojęcie Boga w sposób użytkowy, jedynie do wykorzystania w swoich piosenkach, i wstydzi się tego. Przez większość swojego życia twierdził też, że jeśli upada, to może polegać wyłącznie na sobie, i jeżeli sam sobie nie poradzi, to żaden Bóg mu nie pomoże. W tekstach, które pisał, widać jego ogromne wewnętrzne zmagania. Jednak tuż przed śmiercią Jacek Kaczmarski nawrócił się i przyjął chrzest w wyznaniu rzymskokatolickim, tym samym jednając się z Bogiem.

Nie chcąc stracić głosu

Do Polski poeta wrócił w 1990 roku i przebywał nad Wisłą pięć lat, tworząc kolejne płyty i jeżdżąc na trasy koncertowe. Potem, wraz z rodziną, wyjechał i osiedlił się w Australii, skąd przyjeżdżał do ojczyzny na koncerty i promocje kolejnych płyt. W wieku 45 lat wykryto u niego raka krtani. Powodów choroby było wiele. Żeby mieć charakterystyczną chrypkę, muzyk w młodości specjalnie zdzierał gardło. Co więcej, przez długi czas był uzależniony od alkoholu i papierosów. Ze względu na to, że operacja oznaczałaby koniec śpiewania, a nawet

Mury

On natchniony i młody był, ich nie policzyłby nikt;
On im dodawał pieśnią sił, śpiewał, że blisko już świt.
Świec tysiące palili mu, znad głów podnosił się dym;
Śpiewał, że czas by runął mur...
Oni śpiewali wraz z nim:

Wyrwij murom zęby krat!
Zerwij kajdany, połam bat!
A mury runą, runą, runą
I pogrzebią stary świat!

Wkrótce na pamięć znali pieśń i sama melodia bez słów
Niosła ze sobą starą treść, dreszcze na wskroś serc i głów.
Śpiewali więc, klaskali w rytm, jak wystrzał poklask ich brzmiał,
I ciężyłańcuch, zwlekał świt...
On wciąż śpiewał i grał:

Wyrwij murom zęby krat!
Zerwij kajdany, połam bat!
A mury runą, runą, runą
I pogrzebią stary świat!

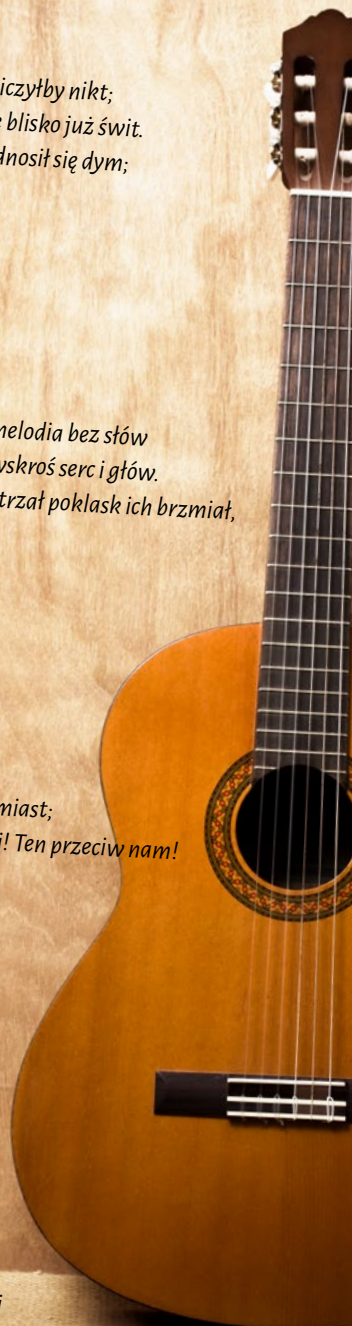
Aż zobaczyli ilu ich, poczułi siłę i czas,
I z pieśnią, że już blisko świt, szli ulicami miast;
Zwalali pomniki i rwali bruk – Ten z nami! Ten przeciw nam!
Kto sam, ten nasz najgorszy wróg!
A śpiewak także był sam.

Patrzył na równy tłumów marsz,
Milczał wsłuchany w kroków huk,
A mury rosły, rosły, rosły,
Łańcuch kotysał się u nóg...

Patrzy na równy tłumów marsz,
Milczy wsłuchany w kroków huk,
A mury rosną, rosną, rosną,
Łańcuch kotysze się u nóg...

Jacek Kaczmarski

1978



mówienia, Kaczmarski zdecydował się na leczenie w Austrii różnymi chińskimi metodami i ogrzewaniem krtani, które miały zmniejszyć guza. Jednak potem poddał się terapii u jednego z szarlatanów, polegającej na picu rzekomo leczniczej mikstury. W ten sposób muzyk zdołał przeżyć jeszcze dwa lata, po czym w 2004 roku zmarł.

Patriota na odległość

Pomimo że Jacek Kaczmarski dużą część swojego życia spędził poza granicami Polski, bardzo się jej przysłużył. Jego piosenki zapalały kolejne pokolenia do walki i budowały poczucie przynależności do ojczyzny. Wciąż jest ważną postacią w polskiej kulturze, a jego dzieła nakłaniają do myślenia o losach naszego narodu i wzbudzają poczucie patriotyzmu.

Lidia Kędra



Zakręty czasu,

czyli nielinearne kino Christophera Nolana

**Zazwyczaj wydarzenia w filmach
następują jak w życiu, jedno po drugim.
Opowieść ma liniową strukturę.
Tymczasem w filmach Nolana jest inaczej.**



Fot. Richard Goldschmidt/www.piqtured.com

Obserwujemy zdjęcie zamordowanej osoby, które z każdą sekundą staje się coraz bielsze. Kiedy jest już kompletnie białe, czyjaś ręka wsuwa je do aparatu błyskawicznego. Błysk migawki. Nagle tajemniczy fotograf łapie pistolet. Pocisk leżący na ziemi podnosi się i wpada do lufy pistoletu. Fotograf-morderca oddaje strzał. W tym momencie – my, widzowie – orientujemy się, że nagranie zostało puszczane od tyłu. Tak zaczyna się „Memento”, film Christophera Nolana z 2000 roku. Ten reżyser słynie z nietypowych metod opowiadania filmowych historii.

Kim jest Nolan?

Christopher Nolan to Brytyjczyk, pochodzący z Londynu. Od siódmego roku życia kręcił filmy fabularne aparatem taty. Pierwszy jego film, który odniósł sukces, to „Śledząc” z 1998 r., nakręcony przy skromnym budżecie 3 tys. funtów. Następny obraz to właśnie „Memento” – dziś uznawany za

jeden z najlepszych filmów lat dwutysięcznych. Sam reżyser tak opisuje relacje pomiędzy tymi dwoma filmami: – Różnica między kręceniem wraz z grupą przyjaciół, ubraną w nasze ubrania, i moją mamą, robiącą kanapki, a wydawaniem czyichś 4 milionów dolarów na „Memento” i posiadaniem załogi setek ludzi jest dziś zdecydowanie największym skokiem, jaki kiedykolwiek zrobiłem – wspominał. W kolejnych latach Nolan nakręcił trylogię o Batmanie, rewolucjonizując podejście do Mrocznego Rycerza. Zrezygnował z komiksowej postaci na rzecz bohatera, w którym niektórzy krytycy dopatrują się nawet nawiązań do nadczłowieka Nietzschego. Następnie kręcił kolejne filmy przynoszące mu coraz większą sławę. Dlaczego jednak nie są one tak popularne? Stoi za tym niezwykle „pokręcona” struktura fabularna.

Jak on to robi?

Zazwyczaj w filmach mamy do czynienia ze schematami w scenariuszu – łatwo jest opowiadać w sprawdzony sposób, który widzowie lubią, i za który są w stanie zapłacić. Na początku następuje ekspozycja bohaterów, bohaterów napotykających problem. Aby go rozwiązać, będą musieli zmienić samych siebie, pokonać trudności bądź innego bohatera. Problem jest rozwiązywany w punkcie kulminacyjnym, po którym ma nastąpić katharsis – widz, ocierając łzy, dostrzega morał płynący z zachowań głównego bohatera.

Filmy Christophera Nolana działają według innych reguł, które wyznacza on sam. Reżyser bardzo często korzysta z retrospekcji, czyli spojrzenia w przeszłość. Inni twórcy także to robią, jednak Nolan zwraca na ten środek wyrazu szczególną uwagę. Jego retrospekcje są tak rozbudowane, że właściwie tworzą oddzielne opowieści. Dlatego



„Memento”

Fot. Newmarket Capital Group, Team Todd, I Remember Productions, Summit Entertainment

„Prestizj”



„Interstellar”

For: Warner Bros., Entertainment Inc.

Fot. Touchstone Pictures, Warner Bros., Newmarket Productions, Syncopy

→ mówi się o nieliniowej strukturze – fragmenty historii są zagnieżdżone, a całość fabuły wielowarstwowa. Oczywiście styl Nolana to nie tylko retrospekcje, ale także oświetlenie zbliżone do takiego, jakie stosuje się w filmach typu noir, charakterystyczna muzyka komponowana przez Hansa Zimmera czy istotna rola czasu. Np. w filmie „Interstellar” (2012) czas jest potraktowany jako główny antagonist. To przeciw niemu muszą działać bohaterowie. Aby dowiedzieć się, na czym polega styl Christophera Nolana, trzeba obejrzeć jego filmy – lub przynajmniej przeczytać krótkie analizy.

W świecie magii

„Prestizj” (2006 r.) to opowieść o dwóch magikach. Sensem ich życia jest rywalizacja – nie tylko na płaszczyźnie sztuki iluzji. Reżyser opowiada historię z przeszłości: iluzjoniści poznają się, pracują razem, widzimy genezę ich sporu oraz historię teraźniejszą, czyli zacieklą rywalizację o publiczność i sławę. Te dwie linie opowieści przeplatają się tam, gdzie życzy sobie tego Nolan. A on, jak każdy reżyser, życzy sobie oddziaływać na uwagę widza, wywierać wrażenie i potęgować napięcie. Zmiany w opowieści dobrane są tak, że doskonale pokazują motywację bohaterów. Mocne sceny z przeszłości towarzyszą mocnym scenom, które dzieją się później. W ten sposób działania bohaterów w teraźniejszości są oparte na wydarzeniach z przeszłości, a Nolan, uwzględniając ten fakt, potęguje napięcie towarzyszące konfliktom bohaterów. Wszak znamy doskonale ich motywację. Cała historia wiele by straciła, gdyby wcześniejsze wydarzenia zostały pokazane na początku.

Idea zaszczepiona we śnie

Nakręcona w 2010 r. „Incepcja” oparta jest na niezwykle ciekawym scenariuszu. Pojawia się tam założenie, że ludzie mogą znaleźć się we wspólnym śnie, który dodatkowo jest snem świadomym. Prawie cała akcja filmu dzieje się w umysłach bohaterów, którzy śpią podczas przelotu najdłuższym bezpośrednim połączeniem. Ale taka struktura byłaby zbyt mało złożona jak na Nolana, więc śpiący bohaterowie zapadają w kolejny i kolejny

sen – schodząc „głębiej”. Oczywiście reżyser zdecydował się mieszać i łączyć wydarzenia pomiędzy różnymi poziomami snu. Jednak widzowie nie mają problemu ze zrozumieniem przekazu. Opowieść, mimo że niechronologiczna, pozostaje przejrzysta dla odbiorcy. Aby ułatwić rozróżnienie, w którym poziomie snu dzieje się akcja, zastosowano różne schematy kolorystyczne. Na każdym kolejnym poziomie w kadrze dominuje inny kolor. Taki zabieg artystyczny pozwala także budować unikalny świat snów i choć dobór kolorów to raczej rola operatora kamery – wpływ na tę część przekazu filmowego ma też reżyser.

Niepodrabialny

Niełatwo zostać drugim Nolanem. Nie wystarczy pomieszać kolejność scen. Geniusz reżysera polega na dopasowaniu odpowiednich ujęć. Nolan po prostu widzi czas w zupełnie inny sposób. Przetawienie kolejności scen ma służyć wzrostowi napięcia u widza i wywieraniu mocniejszego wrażenia oraz utrzymaniu jego uwagi w skupieniu przez cały czas trwania filmu. Oglądanie filmu o odmiennej strukturze jest bardzo ciekawym doświadczeniem, tym bardziej jeśli film ma do przekazania wartościowe treści. Zatem usiądźmy przed ekranami...

„Incepcja”

Janek Skowronek



Fot. Warner Bros., Legendary Pictures, Syncopy



Cyklotron Proteus C-235 – wielka duma Krakowa

Cyklotron. Nazwa brzmi tajemniczo, jak określenie mało znanej choroby lub niepotrzebnej części do samochodu. Przeznaczenie cyklotronu jest jednak dużo ciekawsze. W całej Europie miejsc takich jak to w Krakowie, czyli wykorzystujących protonoterapię do leczenia nowotworów, jest tylko siedem.

Mocarz z Bronowic

Urządzenie znajduje się w Centrum Cyklotronowym Bronowice, w Instytucie Fizyki Jądrowej PAN. Budowa ważącego 220 ton urządzenia kosztowała ponad 250 milionów złotych. Sala, w której stoi maszyna, łącznie z jonowodem i gantry – czyli klatką z obrotowym ramieniem – ma rozmiary porównywalne do szkoły, jest nawet większa od boiska do piłki nożnej. Cyklotron można wykorzystać do innych celów, dlatego co jakiś czas są tam prowadzone badania naukowe oraz testy różnych urządzeń elektronicznych, detektorów i dawkomierzy. Jednak jego podstawowe przeznaczenie to nowoczesna protonoterapia, która daje możliwość precyzyjnego dostarczenia wysokich dawek promieniowania do zmian nowotworowych przy jednoczesnym oszczędzeniu tkanek zdrowych.

Jak to działa?

Do cyklotronu doprowadzany jest wodor. W źródle jonów następuje jonizacja gazu i z atomów wodoru uwalniane są elektrony. Uzyskane w ten sposób protony są przyspieszane za pomocą napięcia elektrycznego oraz zakrzywane (zmienia się ich tor ruchu) za pomocą pola magnetycznego. Protony wykonują wówczas około tysiąca obrotów i na wyjściu z cyklotronu osiągają energię 230 MeV (megaelektronowoltów).

Protony w natarciu

Elektrony wybijane są z atomów wodoru, a pozostające protony rozpędzają się do około połowy prędkości światła. Następnie wiązka protonów jest kierowana na stanowisko terapeutyczne. Terapia niszczy chore komórki, prawie nie naruszając zdrowych. Wykorzystuje się tutaj tzw. zjawisko piku Bragga, które swoją nazwę zawdzięcza nazwisku wynalazcy tej własności. Dzięki niej proton deponuje, czyli wytraca prawie całą swoją energię w jednym miejscu. Prędkość protonów

dobiera się tak, aby prawie cała energia została zdeponowana w miejscu komórek rakowych. Dzięki urządzeniu gantry pacjent naświetlany jest z wielu kierunków, co jeszcze bardziej oszczędza zdrowe tkanki.

Same plusy?

Tak, jak nie ma światła bez cienia, tak terapia protonowa nie ma wyłącznie zalet. Przy działaniu cyklotronu wytwarzane jest promieniowanie szkodliwe dla ludzi. Pracownicy posiadają urządzenia monitorujące dawkę otrzymanego promieniowania. Koszty leczenia, a także utrzymania tak zaawansowanej i ogromnej maszyny są wysokie. Co więcej, z powodu braku funduszy terapia jest dostępna dużo mniejszej liczbie chorych, niż pozwalają możliwości techniczne urządzenia. Obecnie centrum jest wykorzystywane w niewielkim stopniu. Najwięcej naświetlanych pacjentów to chorzy z nowotworem oka i mózgu. Od września 2016 roku w Centrum Bronowice wyleczono ponad sto osób. Koszty prywatnego zabiegu są ogromne, bo wahają się od kilkudziesięciu do kilkuset tysięcy złotych.

Jak dowiedzieć się więcej?

Od paru lat na Festiwalu Nauki i Sztuki na krakowskim rynku swoje stoisko prezentuje między innymi IFJ, gdzie pracownicy opowiadają o protonoterapii i działaniu cyklotronu. Zawsze mają drobny upominek dla słuchaczy – w ostatnich latach były to świecące w ciemności bransoletki lub krówki. W tym roku Festiwal Nauki już niebawem – 16–18 maja.

Ponadto w Noc Naukowców, która w tym roku odbędzie się 27 września, Centrum umożliwia obejrzenie stanowiska gantry, radioterapii i wielu innych pomieszczeń.

Weronika Koczot



#Zaszyfrowani,

czyli jak się nie dać presji

Uczennice z Liceum św. Rity realizują projekt w ramach olimpiady Zwolnieni z Teorii.

Zosia, lat 15. Kiedy nadchodzi czas testów gimnazjalnych, dziewczyna bardzo się stresuje. Czuje, że nie jest dostatecznie przygotowana, boi się, że nie napisze dobrze egzaminów. Znajomi proponują jej zażycie narkotyków. Przekonują, że to dobry sposób na wzmocnienie koncentracji i poprawienie pamięci. Zosia nie jest przekonana, ale napierający znajomi dają jej do zrozumienia, że bez narkotyków zawali egzamin. Dziewczyna w końcu ulega.

Trudności z asertywnością

Realizując projekt #Zaszyfrowani w ramach olimpiady Zwolnieni z Teorii, uczennice Liceum św. Rity w Krakowie przeprowadziły badania ankietowe dotyczące presji społecznej w środowisku młodzieżowym. 88,7% ankietowanych stwierdziło, że pod wpływem nacisku zdarzyło im się zgodzić na coś, czego nie chcieli. Aż 93% stwierdziło, że było świadkiem, gdy jakaś osoba lub grupa manipulowała swoimi rozmówcami, by osiągnąć korzyść. Okazało się także, że aż 90,1% ankietowanych zna osoby, które nie potrafią być asertywne.

Jak działa mechanizm presji?

Często wskutek tego, co mówią lub robią inni ludzie, zmieniamy opinie czy korygujemy nasze zachowanie. Ulegamy naciskowi (presji) ze strony większości. Dzieje się tak pod wpływem wielu różnych mechanizmów: lęku przed odrzuceniem, śmiesznością, potępieniem, agresją, rozgłaszaniem złej opinii. Istotna jest także obawa przed niezwykle dotkliwie odczuwanym wykluczeniem z grupy. Powodem jest także chęć bycia lubianym. Jeżeli zależy nam na uczestnictwie w grupie, zrobimy wszystko, żeby się do niej upodobnić.

Jak poradzić sobie z tym rodzajem presji?

– Wpływ, jaki wywierają inni na to, co myślimy, robimy a nawet czujemy, jest dość powszechny i silny oraz często przez nas nieuświadomiony – przekonuje Aneta Żurek, psycholog, pedagog, trenerka w obszarze rozwoju osobistego i psychologii w zarządzaniu, która wspiera dziewczyny realizujące projekt.



– Łatwo możemy stać się ofiarą wpływu, osobą wykorzystaną przez tych, którzy nami manipulują. Cechą, która może nas obronić, jest asertywność, czyli umiejętność bronięcia siebie i własnych praw poprzez swobodne wyrażenie swoich uczuć i opinii. Asertywność to umiejętność mówienia ludziom „nie” wtedy, gdy ich oczekiwania wobec nas są nieuzasadnione i my nie chcemy ich spełniać.

Taka postawa jest jednak trudna, gdyż wymaga tego, byśmy byli świadomi, że drugi człowiek w danym momencie wywiera na nas nacisk. Ważne jest, byśmy w chwili wywierania na nas presji potrafili zdawać sobie sprawę z tego, co się dzieje. Co więcej, byśmy mogli dostrzec ten mechanizm już na samym początku, musimy pomyśleć o sytuacji, w której jesteśmy, zobaczyć nas samych trochę z lotu ptaka. To może bardzo pomóc i przygotować nas do obrony przed naciskiem.

#Zaszyfrowani pomagają

W ramach projektu #Zaszyfrowani organizatorki chcą motywować i wspierać, aby każdy uczestnik, który doświadcza presji, przełamał się i wyrwał spod jej panowania. Organizują one warsztaty informujące o tym, jak nie poddawać się presji. Prelegentami są psycholodzy, osoby, które w życiu doświadczyły wpływu społecznego. Podczas warsztatów organizatorki zapraszają do uczestnictwa w konkursie na najlepszy cytat motywujący, który pomoże danej osobie wyjść z nacisku społeczności. Na profilach projektu w mediach społecznościowych znajdują się filmiki ze sławnymi osobami opowiadającymi o znaczeniu pewności siebie oraz hasła związane z presją.

**Karolina Drabik-Bańbuła
Magdalena Markiewicz
Dorothea Theodorikas
Wiktoria Gucwa**



Zaszyfrowani



Projekt #Zaszyfrowani



projektzaszyfrowani



Ostatni będą pierwszymi

Odkąd sięgam pamięcią w Polsce zawsze chcieliśmy być w czymś pierwsi. Ale tak jakoś nie bardzo wychodziło. Chrześcijanie nawet Czesi przyjęli wcześniej od nas. Niby Kopernik coś tam pierwszy powiedział o jakimś heliocentryzmie, ale to się nie liczy, bo przecież Ziemia jest płaska. Prawie udałooby nam się z konstytucją, gdyby tylko nie wyprzedzili nas ci wredni Amerykanie. A potem to było już tylko gorzej – w kosmosie przed nami była nawet sympatyczna, radziecka suczka, Łajka, a Internetu wbrew obiegowej opinii nie wymyślił niestety Lech Wałęsa.

Na szczęście w końcu możemy odetchnąć z ulgą, bo oto wreszcie jest coś, w czym nasza udręczona ojczyzna jest pierwsza: ...odwołania od banów na Facebooku. A mówiąc konkretniej: Polska stała się pierwszym krajem, w którym zaczęła funkcjonować możliwość dodatkowego odwołania od decyzji Facebooka o zablokowaniu konta i umieszczonych na nim materiałów. „A po co, a komu to potrzebne?” – zapytałby ktoś teraz – „nikogo to nie zachwyci i nie interesuje”. No, otóż nie do końca. Życia to nam rzecz jasna nie odmieni, ale wystarczy tylko wspomnieć, że według danych z połowy poprzedniego roku z Facebooka korzysta już ponad 16 milionów polskich użytkowników, czyli blisko połowa populacji naszego państwa.



Facebook staje się u nas coraz popularniejszy i coraz „popularniejsze” stają się niestety również przypadki pokrzywdzonych przez serwis użytkowników. Bo w systemie, w którym za filtrowanie i usuwanie treści odpowiada komputerowy algorytm, naprawdę łatwo o pomyłki. O absurdałne pomyłki.

A to na przykład na grupie dla rowerzystów ktoś przypadkiem użyje zakazanego słowa na „P”, związanego z układem napędowym roweru. Ban murowany. Komuś nie smakuje gorzka, ciemna czekolada albo umieści gdzieś wiersz Juliana Tuwima o „Murzynku Bambo”, czy nie daj Boże – zdjęcie pewnego obnażonego posągu Michała Anioła? Bum – może pożegnać się ze swoim kontem nawet na 30 dni. Za szerzenie mowy nienawiści, homofobii, rasizmu albo nagości. Wydaje się niewiarygodne, ale takich przypadków jest niestety cała masa – algorytmy Facebooka nie wykrywają bowiem kontekstu ani kulturowych odniesień, a wyłapują jedynie konkretne, zabronione przez regulamin słowa i obrazy.

Od takiej automatycznej blokady można było co prawda odwołać się już wcześniej przy pomocy udostępnianego przez portal społecznościowy specjalnego formularza. Jednak teraz dzięki porozumieniu podpisanemu przez resort cyfryzacji polski użytkownik ma szansę złożenia zażalenia po raz drugi. Tyle, że tym razem poza Facebookiem. Odwołać można się bezpłatnie i przez Internet – z pomocą Profilu Zaufanego, za pośrednictwem strony Ministerstwa Cyfryzacji. Sam Facebook deklaruje, że w ciągu 72 godzin od otrzymania zgłoszenia o niezasadnym zablokowaniu konta prześle do punktu kontaktowego odpowiedź z decyzją o przywróceniu bądź utrzymaniu blokady. Można więc oficjalnie powiedzieć, że staliśmy się pierwszym krajem na świecie, w którym odwołanie od decyzji Facebooka jest dwuinstancyjne. Jakkolwiek by to nie brzmiało – wyznaczamy nowe standardy ochrony wolności słowa w Internecie. Tej sytuacji chyba naprawdę można dać „lajka”. Chociaż z drugiej strony... Już teraz pojawiły się przecież głosy, że takie rozwiązanie ucieszy przede wszystkim nacjonalistów i wszelkie skrajne środowiska, bo będzie to tylko kolejna okazja do przymykania oczu na mowę nienawiści. Cóż, jak widać, okazuje się, że nie tylko „ostatni będą pierwszymi”... ale i będą zawsze narzekać. Tak to już chyba u nas być musi.

Łukasz Trzaska

Stowarzyszenie Demokracja w Praktyce

Wszystkie artykuły dostępne są na stronie internetowej:
www.demokracjawpraktyce.pl

PISANIE to Twoja pasja?

**DOŁĄCZ
DO NASZEGO
ZESPOŁU
REDAKCYJNEGO!**

**ZADZWOŃ
LUB NAPISZ
DO NAS
I DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ:**



12 616-78-19



mlodziez@um.krakow.pl