

PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 242 • 04-2024

ISSN 2956-784X





TEATR WIELKI

IM. STANISŁAWA MONIUSZKI
W POZNANIU

PULS

GAZETA STUDENTÓW

NR 242 • 04-2024

ADRIAN KOSTRZEWA
REDAKTOR NACZELNY



Nawet po śmierci możesz zostać bohaterem. Rejestracja w programie oddania narządów po śmierci stanowi aktywny krok ku wspieraniu życia i niesienia pomocy innym w najbardziej istotnych chwilach. Decyzja ta, chociaż często trudna, jest jednym z największych aktów empatii i altruizmu, jakie możemy podjąć. Istnieje wiele ważnych powodów, dla których warto rozważyć zapisanie się do tego programu. Nasze serce, płuca, wątroba, nerki i inne narządy mogą uratować lub poprawić życie nawet kilkudziesięciu osób. Ostatni oddech, może stać się dla drugiej osoby nowym podmuchem nadziei. Jest to największy akt empatii wobec innych. Wielu ludzi cierpi z powodu chorób, które mogą być leczone lub złagodzone dzięki przeszczepowi narządów.

Warto podkreślić, że decyzja o rejestracji w programie to wybór, który należy podjąć świadomie i dobrowolnie. Jednakże, jeśli zdecydujemy się podjąć ten krok, możemy mieć pewność, że nasz gest będzie miał ogromne znaczenie dla wielu ludzi. Drobnny gest, który może mieć ogromne konsekwencje dla życia innych osób.

Zachęcam do rozważenia rejestracji w programie oddawania narządów po śmierci i stania się częścią tego wspianego dzieła wspierania życia i niesienia pomocy innym w ich najtrudniejszych chwilach. Każda zarejestrowana osoba

Redaktor Naczelny: Adrian Kostrzewa

Z-czyni Redaktora Naczelnego: Aleksandra Długosz

Skład: Aga Cieśliewicz, Konrad Strzelecki, Basia Borysewicz, Lidia Tańska

Okladka: Basia Borysewicz

Strona internetowa: Weronika Pierz

Korekta: Iga Bernacka, Kasia Pawłowicz, Maja Susło, Małgorzata Biernacka, Olga Starsierska, Patryk Moczyński, Zofia Wieczorek, Wojciech Pękosz, Zuzanna Adamkiewicz, Natalia Placek

Ilustracje: Alicja Urbańczyk, Aga Cieśliewicz, Basia Borysewicz, Maria Tomaszewska

Kolegium: Piotr Chałaj, Olga Ciura, Zofia Czaplicka, Olga Drzymała, Stanisław Lipiak, Maria Łubieńska, Weronika Szymonik, Marta Rezler, Agata Tomaszewska, Wiktoria Trzebiatowska, Gaja Trzaskowska, Aneta Synakiewicz, Bartek Świercz, Franciszek Klarowski, Jan Mroczkowski, Jędrzej Trzeciak, Julia Danieluk, Julianna Zięzio, Kamila Garus, Magdalena Węglewska, Marcin Żółtowski, Maria Graczyk, Maria Łubieńska, Marta Rezrel, Mateusz Szot

może być bohaterem w oczach tych, którym jej dar może przynieść nową nadzieję i szansę na przyszłość.

SPIS TREŚCI

3 Słowo wstępu *Adrian Kostrzewa*

4 Wariograf

NAUKA

5 Najpotężniejszy z komputerów, czyli mózg z opcją wspomagania *Martyna Adamska*

6 O ceremonii Ayahuasca *Patrycja Bartczak*

10 Cykl: Magia w medycynie. Część 5 – taniec z szamanami *Weronika Szymonik*

12 Vena kawa *Zuzanna Laura Adamkiewicz*

14 Pierwsza praca- pierwszy sukces *Soft Communication*

ROZMAITOŚCI

16 Leading the Future *Aleksandra Kurowska*

21 Ale już tego nie kocham – jak depresja odbiera radość z pasji *Basia Jaśkowiak*

23 Dorosłe dzieci - Gdy kiedyś wpływa na teraz *Maria Tomaszewska*

KULTURA

25 Antyczny oddech na rzeźbiarskich zapiskach współczesności. *Lidia Tańska*

27 (Nie)znajomy świat intryg *Jakub Trojanowski*

29 Artefakty: Patti Smith *Weronika U. Musiał*

31 Złota ścieżka *Wojciech Janczak*

ROZRYWKA

33 Krzyżówka *Kamila Garus*

34 Sudoku

36 Dziennik Podróżnika *Konrad Strzelecki*

38 Suchary

Koordynatorka Działu Pisarskiego: Weronika Musiał

Koordynator Działu Korekty Językowej: Wojciech Pękosz

Koordynatorka Działu Graficznego: Basia Borysewicz

Koordynatorka Działu PR: Aleksandra Kurowska

Koordynatorka Działu HR: Maria Tomaszewska

Koordynator ds. Kontaktów Zewnętrznych: Jan Mroczkowski

Koordynatorka Działu Nagrań Audiowizualnych: Zuzanna Nogaj

Numer zamknięto: 10.03.2024 r.

Nakład: 1000 sztuk i wydanie internetowe

Adres redakcji: DS Eskulap, ul. Przybyszewskiego 39, 60-356 Poznań

pulsum.ump.edu.pl • fb.com/PulsUMP • redakcja@pulsum.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i adiustacji tekstów oraz zmiany ich tytułów. Zgłoszenie tekstu do druku jest jednoznaczne z przekazaniem Redakcji prawa do jego własności.

WARIOGRAF

IMIĘ I NAZWISKO: Jan Domaradzki
 STOPIEŃ NAUKOWY: dr hab. n. hum (socjologia)
 STANOWISKO: prof. UMP
 STAŻ NA UCZELNI: 21 lat



TRZY SŁOWA, KTÓRE NAJTRAFNIEJ MNIE OPISUJĄ: pracowity, empatyczny, family-man
 JESTEM MISTRZEM W: grze w wista i kanastę, angry bird POP, pieczeniu ciasteczek i wygłupach z Kosmitą
 MAM SŁABOŚĆ DO: lodów, czekolady
 NIE POTRAFIĘ: wielu rzeczy, np. gwizdać na palcach, grać na żadnym instrumencie
 ZAWSZE CHCIAŁEM SIĘ NAUCZYĆ: wspinaczki na ścianie, języka włoskiego i rosyjskiego
 CHCIAŁBYM JESZCZE: zabrać żonę na Hawaje, popływać w morzu z delfinami
 AUTORYTETEM SĄ DLA MNIE: Żona, ś.p. Mama
 KIEDY KŁAMIĘ: źle się z tym czuję
 SŁOWA, KTÓRYCH NADUŻYWAM: studenci z pewnością powiedzą, pewnie wiele. Często zdarzają mi się przejęzyczenia
 IRYTUJE MNIE: egoizm, niedostrzeganie potrzebujących wokół nas, bierność, impozylizm, lenistwo
 KIM LUB CZYM CHCIAŁBYM BYĆ, GDYBYM NIE BYŁ TYM, KIM JESTEM: nikim, jestem szczęśliwym i spełnionym mężem i tatą. Uwielbiam też moją pracę
 STUDENTOM ZAZDROSZCZĘ: możliwości, pasji i nieskażonego idealizmu
 KIEDY STOJĘ W KORKU: robię „prasówkę” w necie, odpisuję na maile, słucham wiadomości, a gdy jadę z synkiem to Adele
 MOJE HOBBY TO: gra w piłkę nożną, siłownia (cardio, tabata), pieczenie ciastek, praca naukowa
 ZAWSZE MAM PRZY SOBIE: telefon, portfel, pendrive
 NIEZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ POSIADAM: lepienie ludzików z modeliny
 MOJE ULUBIONE MIEJSCE NA ZIEMI: dom, Barri Gòtic (Barcelona)
 MUZYKA, PRZY KTÓREJ SIĘ BAWIĘ: old-school hip-hop
 MUZYKA, PRZY KTÓREJ ODOPOZYWAM: R&B, soul, pop 80s-90s (Barry White, Marvin Gaye, Elvis, Michael Jackson, Bruce Springsteen, Lisa Stansfield)
 ENERGII DODAJE MI: wiosna/lato, uśmiech dzieci, pomaganie innym, start nowego projektu i pisanie publikacji
 MOJA RADA DLA STUDENTÓW: Wymagajcie od siebie, nawet jak inni od was nie wymagają. Czyńcie świat lepszym dla innych i bądźcie wytrwali
 NETFLIX, HBO CZY TELEWIZJA: wszystko po trochu
 JEŚLI TELEFON TO ANDROID CZY IPHONE: IPHONE
 ULUBIONE HASŁO, KTÓRE CZĘSTO WYPOWIADAM: Alleluja i do przodu

Najpotężniejszy z komputerów, czyli mózg z opcją wspomagania.

Pod koniec stycznia tego roku świat nauki zadrżał w posadach, a ludzkość po raz kolejny zaczęła zastanawiać się nad tym, kiedy nadejdzie jej koniec. Tak skrajne emocje wywołała udana implantacja w mózgu człowieka urządzenia wyprodukowanego przez firmę o enigmatycznej nazwie Neuralink, pozwalającego na sterowanie komputerem za pomocą...myśli.

Czym jest Neuralink i dlaczego wywołuje w nas takie kontrowersje?

W 2016 roku pod wodzą Elona Muska powstaje Neuralink, której naczelnym celem jest stworzenie urządzenia, które mogłoby zostać wszczepione do mózgu człowieka, a w konsekwencji umożliwić dwukierunkową interakcję pomiędzy tymże organem a komputerem. Ów projekt nie tylko zdecydowanie ułatwiłby nam życie, ale, co najważniejsze, pozwoliłoby na poprawę jakości życia osób z niepełnosprawnościami. Zyskałyby one szansę na lepszą komunikację z innymi, a także na kontrolowanie rozmaitych sprzętów z poziomu umysłu.

Horror science-fiction czy nieuchronna pieśń przyszłości?

Osobom poszukującym w powyższym urządzeniu elementów paranormalnych warto pokrótce wyjaśnić budowę i zasadę działania takiego implantu. W dużym uproszczeniu urządzenie Neuralink składa się z dwóch elementów: ultra cienkiej elektrody, wszczepianej do mózgu oraz urządzenia zewnętrznego, którego rolą jest odbiór sygnałów z elektrod oraz przekazanie ich do komputera czy też innego elektronicznego sprzętu. Najbardziej spektakularnym przykładem zastosowania implantu jest grupa sparaliżowanych osób niepełnosprawnych. Będą one w stanie komunikować się za pomocą własnych myśli, a także manipulować różnymi urządzeniami.

Nam, medykom, Neuralink pomoże w zrozumieniu funkcjonowania ludzkiego mózgu oraz opracowaniu zaawansowanych metod leczenia chorób neurologicznych oraz psychiatrycznych. Sceptycy obawiają się poważnych powikłań, począwszy od zakażeń w miejscu wszczepienia owej elektrody, a skończywszy na naruszeniu prywatności pacjenta i gromadzeniu bardzo osobistych informacji. Obawiamy się także tego, że urządzenie to będzie w stanie modyfikować ludzki mózg, zmieniać go w sposób wygodny dla maszyn, bądź dla sterujących nimi ludzi.

Spełnienie snów reżysera, czy koszmar w ludzkiej postaci?

Stworzenie działającego interfejsu mózg-komputer od lat spędza sen z powiek wielu autorom, reżyserom, producentom oraz naukowcom. Integracja ciała ludzkiego, struktury w pełni biologicznej, z elektroniką w czystej postaci, wzbudza w nas obawy o przyszłość ludzkości. Czy słusznie? Na to pytanie odpowiedź jest niezwykle trudna. Warto jednak docenić ogromny postęp, który pojawił się dzięki ciężkiej pracy ekipy firmy Neuralink. Na dzień dzisiejszy wiemy, że pierwszy ochotnik pomyślnie przeszedł przez proces integracji i powraca do zdrowia.

Jaka przyszłość nas czeka? Scenariusz rodem z "Terminatora", czy poznanie ogromu ludzkiego mózgu? Nie znamy jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie, jednakże postęp technologiczny może wyjaśnić wiele tajemnic ludzkiego organizmu, które dziś nadal pozostają niewytłumaczalne. Ewentualnie poszukajmy kontaktu do Johna Connora...



PATRYCJA BARTCZAK

Wino dusz

O ceremonii Ayahuasca.

Ceremonia ayahuasca (wym. ajałaska) to rytuał będący na pograniczu rekreacji, medycyny i kultu religijnego. W Polsce jest zakazana, jednak w Ameryce Południowej cieszy się ogromną popularnością. Ceremonia ma długą tradycję i jest przeprowadzana przez szamanów z Amazonii już od wielu lat. W dzisiejszym świecie oprócz tradycyjnej ceremonii duchowej nabrała wymiaru atrakcji turystycznej.

Czym jest ayahuasca?

Napój ceremonialny wykonuje się z dwóch głównych składników: liany *Banisteriopsis caapi* i krzewu *Psychotria viridis*, które zawierają substancje uzupełniające swoje działanie. Krzew dostarcza DMT (dimetylotryptaminę), która jest środkiem psychoaktywnym, natomiast w organizmie po doustnym spożyciu jest szybko metabolizowana przez monoaminooksydazę i w pojedynkę nie wywołuje efektu. Przyjmuje się ją więc razem z pochodzącym z liany inhibitorem MAO, który upośledza metabolizm DMT i pozwala na wywołanie psychoaktywnego działania.

Jak wygląda rytuał?

Szaman sporządza wywar. Następnie raczy otrzymanym eliksirem zarówno siebie, jak i uczestników rytuału. Niektórzy w początkowej fazie doznają spektakularnego oczyszczenia w postaci nudności, wymiotów, biegunki, spazmów jelitowych czy drgawek. Następnie nadchodzi moment uduchowienia – rozpoczynają się halucynacje. Podczas ceremonii szaman śpiewa tradycyjne pieśni, co pomaga wejść w trans. Zwolennicy rytuału ayahuasca przekonują,

że nie ma on nic wspólnego z narkotykami, co więcej przekonują o potencjale medycznym. Wgląd w siebie podczas ceremonii pozwala inaczej spojrzeć na otaczający świat. Część ludzi określa spotkanie ayahuasą jako przełomowy moment swojego życia, który pozwolił na głęboki wgląd we własną duszę.

Podróżnicy często opisują swoje wrażenia z pierwszej ręki po zetknięciu się z niezwykłym rytuałem, czym zadziwiają opinię publiczną. Wciąż jednak brakuje obiektywnych badań sprawdzających rzeczywisty potencjał medyczny całej ceremonii. Trudno jest je przeprowadzić ze względu na niewystandaryzowany przebieg rytuału ayahuasca.



Ilustracja: Alicja Urbańczyk



Temat tegorocznej edycji to "Wielkie sprawy małej wagi". W tym roku skupiamy się na podstawowych zagadnieniach w neonatologii.

Plan konferencji:

PIĄTEK 24.05.24 | CENTRUM BIOLOGII MEDYCZNEJ UMP

8:10–8:45 Rejestracja

8:50–9:00 Powitanie

9:05–9:30 Wykład otwarcia

• *Współczesne metody wsparcia oddechowego noworodka.*

prof. dr hab. Tomasz Szczapa

SESJA I

9:35 – 10:00

• *Hospitalizacje niemowląt do 2 r.ż. z powodu zakażenia RSV.*

prof. dr hab. n.med. i n. o zdr. Jan Mazela

10:05–10:30

• *Podstawy kardiochirurgii w neonatologii.*

dr n.med. Marcin Gładki

10:35 – 11:00

• *Opieka nad noworodkiem po wypisie ze szpitala.*

dr hab.n.med. Ewa Burchardt-Kroll

11:05 – 11:30

• *Drgawki noworodkowe.*
dr n.med. Łukasz Karpiński

11:35 – 12:00

• *Nutrition for newborn infants.*
prof. Mark Johnson

12:10 – 13:10 I ustna sesja prac konkursowych

13:15 – 13:55 Przerwa kawowa

SESJA II

14:00 – 14:25

• *Wcześnieactwo i jego powikłania.*
lek. Patryk Kwapien

14:30 – 14:55

• *Rola ratownika medycznego w neonatologii.*
mgr Sebastian Cygler

15:00 – 15:20 Przerwa kawowa

15:30 – 16:20 II ustna sesja prac konkursowych

16:40 Nagrodzenie zwycięzców

Zakończenie konferencji

Cały czas trwania konferencji – sesja plakatowa

SOBOTA 25.05.24 | WARSZTATY:

1. Resuscytacja noworodka

2. Warsztat z dietetykiem – żywienie w ciąży

3. Fizjoterapia w neonatologii (pracujemy nad tym, warsztat jeszcze nie potwierdzony)

4. Warsztat z psychologiem – przekazywanie trudnych decyzji



Konferencja Naukowa
“Medycyna Stylu Życia dla Długowieczności
Blue Zones inspiracje”

23-24 Maj 2024
Poznań

Gość specjalny:
PROF. MICHEL POULAIN
 Współtwórca i badacz
 Stref Stulatków BLUE ZONES

www.lm4l-poznan2024.bok-ump.pl

Konferencja Naukowa

Szanowni Państwo,

Zapraszamy do udziału w niezwyklej Konferencji Naukowej „Medycyna Stylu Życia dla Długowieczności. Blue Zones Inspiracje”, która odbędzie się w Poznaniu w dniach **23–24 maja 2024r.** Będzie ona miała 2 części – **pierwsza** to osobno biletowany (20 zł) Wykład otwarty z tłumaczem dostępny dla szerokiego grona odbiorców, który rozpocznie się w **czwartek** 23 maja 2024r. o godzinie 17.30. – na temat „Longevity Blue Zones” wygłosi prof. Michel Poulain, astrofizyk i demograf, współtwórca idei długowieczności nazwanej Blue Zones i badacz, który weryfikuje demograficznie poprawność wyznaczania stref stulatków i długowieczności w świecie. Prof. Poulain opowie o ludziach, dokumentach, procesie walidacji wieku i in. Ten charyzmatyczny mówca i ciekawy człowiek snuje niezwykle opowieści o życiu i nawykach mieszkańców Blue Zones w oparciu o fakty naukowe.

W dniu **24 maja 2024 r.** Konferencja skupi lekarzy, studentów medycyny i profesjonalistów w obszarze usług dla zdrowia wokół filarów Medycyny Stylu Życia i ich wykorzystania dla zdrowia ludzi i wsparcia w dążeniu do zdrowej i aktywnej długowieczności.

W związku z tym, że Medycyna Stylu Życia rozwija się w świecie dopiero od 20-lat, a do Polski zawitała około 10-lat temu – temat ten choć bardzo ważny, to jest niszowy przez co wymaga nakładów na edukację i promocję. Dlatego też zdecydowaliśmy zrobić otwarty dostęp dla studentów, jako tych, którzy wkrótce będą nas leczyć, czy rehabilitować. Chcemy wesprzeć ich w pozyskaniu wiedzy i bardziej odpowiedzialnego podejścia do pacjenta z poszanowaniem prawa pacjenta do współodpowiedzialności w procesie leczenia, jak też by mogli edukować w zakresie odpowiedzialności za utrzymanie dobrego zdrowia.

W poniższych linkach znajdziecie Państwo informacje:

- 1) link do strony Konferencji 2024r.: <http://lm4l-poznan2024.bok-ump.pl/>
- 2) link do strony Konferencji 2023r.: <http://lm4l-poznan2023.pl/>
- 3) link do magazynu Fakty UMP – w numerze 2/2023 na str.16–20 jest relacja z konferencji z 2023r. oraz wywiad z prof. Michele Poulain na str. 20–25 <https://www.ump.edu.pl/fakty-ump>

Cykl: magia w medycynie

Część 5 – taniec z szamanami

Ekstacyczny taniec w rytmie bębna. Trans, który prowadzi do więzi z istotami nadludzkimi podczas wchodzenia w różne światy znajdujące się na Drzewie Kosmicznym. Strój składający się z piór, które mają umożliwiać wznoszenie się do krain Umarłych. To obraz szamanów, który rozbudził wyobraźnię wielu autorów książek i scenariuszy filmowych, prowadząc do wplecenia tych barwnych postaci do kanonu kultury popularnej.

Szamani są głównie kojarzeni z regionami wschodnio-syberyjskimi, szczególnie myśliwsko – zbierackimi ludami Ewenków. Dzięki badaniom wiadomo dziś, że postaci te były obecne w systemach wierzeń wielu kultur na wszystkich kontynentach. Łączyły funkcje religijne z uzdrawianiem, stanowiąc kogoś między obecnymi w naszej kulturze wiedźmą a znachorem.

Sama instytucja szamana nie jest religią, choć bardzo często stanowi część wierzeń animistycznych – opartych na poglądzie, że wszystkie istoty, rośliny i przedmioty posiadają duszę. Na czym polega działanie szamana?

Kluczem jest ekstaza i wejście w trans sprowadzony tańcem do rytmicznych uderzeń bębna. Choć atrybuty szamana różnią się w zależności od epoki czy kultury, to instrument muzyczny powtarza się często. Dzięki niemu uzdrowiciel może opuścić swoje ciało i kontaktować się ze światem duchów – zarówno demonów, opiekunów jak i duchów przodków. Więzy z nimi dają szamanowi siłę i możliwość konfrontacji z niesprzyjającymi bytami.

Szamanem nie może zostać ktokolwiek chce. Jest to osoba wybrana przez duchy i wprowadzona w ich świat. Dzięki inicjacji zyskuje wiedzę potrzebną do pomocy społeczności i wypraw w zaświaty. Jest to działanie czysto altruistyczne.

Funkcja lecznicza jest oparta stricte na działaniu duchowym. W systemach opartych na szamanizmie

wierzy się, że choroba jest spowodowana odejściem duszy lub zaatakowaniem jej przez złego ducha. Rolą szamana jest odnalezienie zbłąkanej duszy i przeprowadzenie jej z powrotem do ciała chorego lub pokonanie nieprzychylnych istot żerujących na śmiertelnikach.

Odprowadzanie umarłych na drugą stronę to równie ważne i odpowiedzialne zadanie. Dusze potrzebują opieki na swojej ostatniej drodze, gdyż czyhają na nie wielkie niebezpieczeństwa zanim trafią do bram miejsca swojego ostatniego spoczynku. Dla wielu ludów rola przewodnika zmarłych była tak ważna, że zajmował on centralne miejsce w ich społeczności.

Niestety, szamanizm został potępiony przez zwolenników rewolucji październikowej na początku XX wieku. Nastąpiła eksterminacja ludności i podjęcie próby wyplenienia wszelkich wierzeń ludów Syberii. W ostatnich latach nieliczni pozostali szamani zaczęli ujawniać się i przypominać swoje tradycje, choć część z nich została utracona bezpowrotnie.

Jeśli temat Was zaniepokoił i lubicie fantastykę, zainteresujcie się Trylogią Szamańską Anety Jadowskiej. Przygody bohaterów ze współczesnego Torunia przeplatają się z historiami z zaświatów, dając mieszankę akcji, humoru i niecodziennych postaci rodem z dawnych wierzeń.



Ilustracja: Aga Cieślewicz

ZUZANNA LAURA ADAMKIEWICZ

Vena kawa

Czyli co kawa robi z ciałem?

Nawet jeśli poranna filiżanka kawy nie leży w Twoim zwyczaju, z dużą dozą pewności stwierdzę, że spożywasz codziennie kofeinę. Herbata, czekolada, energetyk, a nawet niektóre leki – zawierają od 4 do 60 mg kofeiny w porcji. A jeśli myślałeś, że uwolnisz się pijąc matchę – niestety, filiżanka może mieścić od 38 do 176 mg kofeiny. Dla kawoszy, którym uzależnienie nie jest straszne, mam dużo większą garść informacji. Na zawartość kofeiny w filiżance kawy może mieć wpływ zarówno rodzaj ziaren, proces palenia, metoda zaparzania oraz oczywiście rozmiar porcji. Co ciekawe, mimo łagodniejszego smaku tzw. blonde roast zawiera dużo więcej kofeiny w porównaniu do ziaren ciemnopalonych, a paradoks ten zauważyć możemy analizując różne metody parzenia. Intensywne w smaku espresso średnio zawiera 63 mg kofeiny, natomiast alternatywne metody parzenia z użyciem filtra, wymagające nieco dłuższego kontaktu ziaren z wodą – aeropress czy V60 mogą pochwalić się zawartością na poziomie 89–93 mg na 120 ml, mimo zdecydowanie łagodniejszego, owocowego smaku. Ile zatem kofeiny dziennie można wypić bezkarnie? Według badań 400 mg. Należy pamiętać jednak, że jak z każdą używką, jest to zależne od tego, na jakie ilości kofeiny „narażamy” nasz organizm na co dzień.

No właśnie – a co z tym znajomym, który codziennie wypija 4 kawy i 2 energetyki? Oddziaływanie kofeiny na nasz organizm charakteryzuje się bardzo dużym zróżnicowaniem osobniczym – niektórym z nas wystarczą 2 filiżanki, aby wywołać drżenie rąk i kołatanie serca. Nie każda kofeina jest też przyswa-

jana w taki sam sposób – kawowego boostu energetycznego doświadczamy przez ok. 1–3h, natomiast matcha zadowala nas na 4 do nawet 6h oraz nie wywołuje nagłego, silnego pobudzenia, co jest związane ze spowolnionym wchłanianiem (działanie teiny, flawonoidów i innych antyoksydantów). Drżenie, niepokój, poczucie odwodnienia, ból głowy – to znaki, że na dzisiaj już wystarczy.

Jednak co tak naprawdę robi kofeina? Po wchłonięciu w przewodzie pokarmowym utrzymuje się w krążeniu od 1,5 do aż 9,5h i jest na tyle lipofilna, aby przejść przez barierę krew-mózg. Eliminacja z moczem jest niewielka – większość pracy przejmuje wątroba, a co ciekawe – regularne palenie znacznie przyspiesza ten proces. Główne działanie stymulujące kofeiny opiera się na blokowaniu receptora adenylozynowego, który fizjologicznie odpowiada za wyciszenie układu nerwowego i hamowanie wydzielania neuroprzekazników, co odczuwamy subiektywnie jako zmęczenie. Zwiększa się wydzielanie neuroprzekazników pobudzających – acetylocholiny czy glutaminianu, a także serotoniny, adrenaliny i noradrenaliny. Wpływa to na przyspieszenie czasu reakcji, zwiększenie uwagi, a nawet koordynacji ruchowej oraz poczucie lepszego nastroju. Kofeina działa też jako inhibitor fosfodiesterazy – enzymu zwiększającego stężenie cAMP w komórkach, co promuje lipolizę, czyli rozkład tkanki tłuszczowej. Przekłada się to na poczucie zmniejszonego zmęczenia mięśni podczas treningu i pozwala osiągać lepsze rezultaty w sportach wytrzymałościowych. Ponadto wykazano, że kofeina wpływa na uwal-

nianie wapnia z wewnątrzkomórkowych zapasów np. siateczki śródplazmatycznej w mięśniu sercowym i szkieletowym. Fosfodiesteraza oraz system sygnalizacji komórki opierający się na cAMP jest dość powszechny w naszym organizmie. Kofeina wykazuje zatem także efekty ogólnoustrojowe – stymulujące na pracę serca, zwiększające przepływ wieńcowy oraz przepływ krwi przez nerki (a zatem diurezę), ciśnienie krwi, a zarazem efekty antyastmatyczne przez relaksację mięśniówki oskrzeli. Działanie nie ogranicza się jednak do niwelowania zmęczenia czy uogólnionego lepszego „performance”. Kofeina pobudza również wydzielanie enterohormonu – gastryny, która stymuluje sekrecję kwaśnej treści żołądkowej. Nadmierne ilości mogą prowadzić zatem do zaburzenia równowagi między wydzielaniem kwasu a systemem ochronnym ściany żołądka, co jest czynnikiem powstawania wrzodów trawiennych. Kofeina cechuje się także ciekawymi efektami farmakokinetycznymi – zwiększa efektywność leków przeciwbólowych o nawet 40%.

Mimo zadowalających efektów jakie obserwujemy po wypiciu filiżanki kawy, bądź zażyciu suplementu powinniśmy pamiętać, że istnieje zespół objawów intoksykacji kofeiną, a jej regularne spożycie w dużych ilościach nie jest korzystne. Szczególną uwagę na swoją dzienną konsumpcję kofeiny powinni zwrócić osoby borykające się z zaburzeniami stresowymi lub słabą jakością snu. Całe szczęście, zdrowemu dorosłemu konsumpcja kawy o racjonalnej porze i w odpowiednich ilościach zaszkodzić nie powinna. Poza tym, kofeina nie jest uznawana typowo za substancję uzależniającą, dlatego możemy spać spokojnie (lub nie spać...).



Ilustracja: Alicja Urbańczyk

Badania Kliniczne – Twoja droga do sukcesu!

Pierwsza praca – pierwszy sukces

Rozpoczęcie pierwszej pracy i wstąpienie w wymarzony obszar badań klinicznych może się wydawać niełatwym i stresującym zadaniem. Dobre przygotowanie i pewność, z jaką wkraczamy na rynek może być zdecydowanym ułatwieniem. Jak dobrze przygotować się do podjęcia pierwszej posady, a przy tym zaoszczędzić sobie niepotrzebnego stresu?

Skuteczny research kluczem do sukcesu

Odpowiedni wybór stanowiska jest kluczowy do objęcia posady, z której można czerpać przyjemność i spełnienie. Przede wszystkim, należy wiedzieć gdzie szukać. Dobry research (czyli zbieranie informacji) musi być skuteczny – taki, z którego rezultatów będziemy usatysfakcjonowani.

Najpowszechniejszym narzędziem używanym w tym celu jest oczywiście internet. W dzisiejszych czasach, każda firma posiada swoją stronę internetową, przez którą kontaktuje się z odbiorcami. Jeżeli interesują nas konkretne organizacje, warto regularnie sprawdzać oferty pracy czy staży bezpośrednio na takiej witrynie. Istnieją także portale dedykowane społeczności pracującej lub pracy szukającej, takie jak LinkedIn czy pracuj.pl. Są to dwa największe portale, gdzie pracodawcy umieszczają ogłoszenia i rekrutują nowych pracowników. Warto dołączyć też do społeczności portali, które dedykowane są konkretnym obszarom pracy, w tym przypadkiem – badaniom klinicznym. Główną wadą poszukiwań internetowych jest fakt, że przez ogrom różnych informacji często umykają te wartościowe, które mogłyby być przepustką do znalezienia odpowiedniej posady.

Warto więc zacząć szukać wiadomości w sytuacjach, które są bezpośrednio powiązane z interesującym tematem, na przykład podczas różnego

rodzaju spotkań czy wydarzeń. *„Skorzystałem ze szkoleń prowadzonych na Wydziale Biologii UW przez firmę Soft Communication.”* mówi pan Adrian Syta, absolwent naszych kursów, a obecnie Koordynator Badań Klinicznych w jednym z warszawskich instytutów. *„Kursy te były prowadzone przez specjalistów z wieloletnim stażem pracy w sektorze badań klinicznych, którzy profesjonalnie przekazywali wiedzę teoretyczną i praktyczną. Najważniejsze dla mnie – na szkoleniach dowiedziałem się na jakie stanowisko mogę aplikować i gdzie mogę szukać ofert pracy.”* Możliwość rozmowy z wieloletnimi pracownikami firm z obszaru badań klinicznych jest pomocne w ukierunkowaniu swoich poszukiwań. Często eksperci wiedzą również o wakatach, które trudno byłoby wyszukać bez ich pomocy.

Ścieżka kariery i możliwości rozwoju

Na stronach, blogach i forach internetowych roi się od artykułów dotyczących pracy w badaniach klinicznych. Czytając wiadomości z różnych źródeł, a także wypowiedzi ludzi pracujących już w branży, możemy zebrać informacje i zastanowić się jaka ścieżka kariery wydaje się interesująca, mimo że nie zaczniemy od razu od wymarzonej posady Menadżera Projektu czy Kierownika Ośrodka Badań Klinicznych.

Warto pamiętać, że praca w badaniach nie ogranicza nas do jednej możliwości. Firmy farmaceu-

tyczne czy CRO (ang. *Contract Research Organization*) oferują pracę w wielu zespołach – od działów typu start-up (odpowiedzialnych za przygotowanie i rozpoczęcie badania), poprzez *clinical operations* (zajmujących się kontaktami i aktywnościami związanymi z ośrodkami badawczymi), poprzez działy typu close-out (związane z końcowymi etapami badań). Oprócz tego istnieje wiele obszarów, w których istnieje zapotrzebowanie na osoby bez wykształcenia medycznego i pokrewnego – prawników, informatyków czy biostatystyków. Pamiętajmy też o tym, że specyfika branży pozwala na rozwój w każdym kierunku. Pracownicy firm często płynnie przechodzą przez różne działy, aż trafią na docelowe miejsce.

Rozwój w obszarze badań klinicznych może być bardzo dynamiczny, a tak naprawdę wszystko zależy od pracownika – jego chęci i zaangażowania. Stały rozwój zapewnia większą biegłość w działaniach, co z pewnością zostanie zauważone przez przełożonych. W badaniach klinicznych skrupulatność i precyzja są bardzo cenionymi cechami, a ciągle podnoszenie swoich kwalifikacji, zdobyta wiedza i doświadczenie pomagają w sprawnym wykonywaniu zadań i pewnym poruszaniu się w specyficznej dokumentacji badań klinicznych.

Praca u sponsora czy w ośrodku – jedno stanowisko, wiele możliwości

Aplikując na to samo stanowisko, nie zawsze spotkamy się z tymi samymi wymaganiami i obowiązkami. Ze względu na nieco odmienne specyfiki firm farmaceutycznych, firm CRO czy ośrodków badań klinicznych, różne będzie podejście do wypełnianych obowiązków, a także ich zakres. Również wielkość firmy ma znaczenie. W małym przedsiębiorstwie, gdzie zwykle nie ma dużego nagromadzenia projektów, a struktura organizacyjna jest bardziej płaska, praca przebiega w nieco spokojniejszych warunkach. Dzięki temu nowy pracownik ma możliwość łatwiejszego wdrożenia i skupienia na jednym projekcie/zadaniu. W dużej firmie nie ma na to czasu. Nowi pracownicy są wrzucani na „głęboką wodę” i po przejściu obowiązkowych szkoleń, są włączani

do pracy w kilku projektach równocześnie. Oczywiście nie jest to regułą i każda firma rządzi się swoimi prawami, dlatego warto dokładnie przyjrzeć się zadaniom przedstawianym

w ogłoszeniu oraz zapytać o szczegóły podczas procesu rekrutacyjnego.

Wybór pierwszej pracy w badaniach klinicznych wiąże się z dokładną analizą dostępnych ofert oraz swoich możliwości. Pamiętajmy o tym, że nawet posada, która na pierwszy rzut oka nie spełnia naszych oczekiwań, może okazać się kluczem do sukcesu. Ścieżek kariery jest wiele, przecinających różne działy, stanowiska i organizacje, umożliwiające rozwój w wybranym kierunku.

ALEKSANDRA KUROWSKA

Leading the Future

Otwieramy się na nowe wyzwania! "Leading the Future", to rubryka, w ramach której regularnie będziemy publikować wywiady z wybitnymi osobistościami z branży innowacji, medycyny, biotechnologii oraz biznesu medycznego. To niewyczerpane źródło inspiracji dla innych profesjonalistów oraz młodych talentów w branży medycznej. Pierwszego wywiadu udzielił Kacper Raciborski – założyciel i prezes Fundacji Innovations Hub. Nasz rozmówca specjalizuje się w implementacji nowych technologii, inkubacji biznesowej i projektowaniu MVP/MAP/SLC.

Aleksandra Kurowska:

W jaki sposób Innovations Hub Foundation wspiera innowacyjne rozwiązania w Polsce? Czy w ramach prowadzonych projektów konkursowych, mentoringowych, znajdzie się miejsce dla studentów Uniwersytetu Medycznego?

KACPER RACIBORSKI:

Fundacja Innovations Hub jest polskim hubem startupowym, skoncentrowanym na tworzeniu i wspieraniu rynku pre-seed tzn. startupów na wczesnej fazie rozwoju. Celem Fundacji jest rozwój ekosystemu inkubacyjnego w Polsce oraz w regionie Europy Środkowo-Wschodniej (CEE). Nasza działalność skupia się na modernizacji procesu startupowego w Polsce, łącząc w tym celu firmy, korporacje, instytucje publiczne, organizacje non-profit, wykonawców oraz startupy w spójny ekosystem wspierający innowacje. Jako organizacja koncentrujemy się na etapie pre-seed, kluczowym dla sukcesu dalszej inkubacji. Działania Fundacji obejmują adaptację globalnych trendów i najlepszych praktyk inkubacyjnych do polskich warunków, umożliwiając efektywne implementowanie innowacji na lokalnym rynku. Oczywiście wsparcie Innovations Hub nie ogranicza się tylko do startupów. Fundacja aktywnie współpracuje również z mikro, małymi i średnimi przedsiębiorstwami (MŚP), pomagając w przekształcaniu innowacyjnych koncepcji w zyskowne przedsięwzięcia. Dzięki na-

szej działalności przyczyniamy się do budowania i rozwijania przedsiębiorczości poprzez dostarczanie platformy do tworzenia i rozwijania startupów, co ma kluczowe znaczenie dla polskiej gospodarki. W centrum naszych działań są młodzi ludzie (osoby poniżej 30 roku życia), i to do nich głównie kierujemy nasze inicjatywy, edukując w zakresie wdrażania innowacji i kreacji startupów. A inicjatyw jest wiele, bo obecnie około 8, z których największą jest program mentoringowy Fundacji Innovations Hub. Program ten w rzeczywistości pełni rolę programu inkubacyjnego – programu, którego celem jest tworzenie spółek technologicznych i zespołów startupowych. Program ten wspiera młodych ludzi w procesie komercjalizacji i budowy startupów, dając pewnego rodzaju trampolinę, aby wejść w ten świat. Przez ostatnie 5 lat kontynuujemy jedną ze ścieżek programów skierowaną właśnie na sektor medtech "Med-Biz Innovations Program", w którym młode osoby, również te po kierunkach medycznych, mają możliwość wypróbowania swoich sił w zakładaniu firm. Medycyna to nie tylko szpitale czy przychodnie; to także wysoko wyspecjalizowane spółki medtechowe, które mogą generować globalny wpływ, dostarczając innowacje technologiczne dla pacjentów. Jeśli ktoś chce podążać niekonwencjonalną ścieżką, na pewno znajdzie miejsce dla siebie również jako student Uniwersytetu Medycznego.

A.K.: Z wykształcenia magister mechanik, inżynier fizyk, astronom, elektronik i programista. Z zawodu specjalista ds. wdrażania nowych technologii, wykładowca i popularyzator nauki – taką krótką notatkę o Tobie można odszukać na stronie Innovations Hub Foundation. Masz niezwykle zróżnicowane i wszechstronne wykształcenie, które obejmuje zarówno nauki ścisłe, jak i techniczne. W którym momencie pojawiła się myśl, że innowacje, branża start-upów będzie ścieżką, która da Panu największe spełnienie?

K.R.: Zaczynając od początku, jak to się mawia od Adama i Ewy, już od najwcześniejszych lat nurtowała mnie myśl o biznesie i możliwości tworzenia, rozwijania czegoś własnego. To, co sprawia mi największą satysfakcję, to budowanie rzeczy, które mają realny wpływ na świat i stanowią fundament dla kolejnych innowacji, organizacji czy biznesów, w tym startupów. Ponadto, już od najmłodszych lat ludzie zwracali się do mnie po pomoc w urzeczywistnianiu swoich pomysłów i projektów. Kiedyś wydawało mi się to przypadkowe, ale z perspektywy czasu dostrzegam w sobie unikalną zdolność do widzenia kolejnych, często nieoczywistych kroków działania i rzadko kiedy akceptuję narzucone mi granice – zatem to co robię to po pierwszą efekt mojej kreatywności i czasami szalonej determinacji.

Z kolei świadomość mojej pasji zaczęła krystalizować się powoli na studiach, gdzie poczułem, że prowadzenie własnego przedsięwzięcia jest moim prawdziwym powołaniem. Dlaczego akurat innowacje i branża startupów? Jest to pytanie często zadawane mi przez innych, a odpowiedź jest dość zaskakująca. Trafiłem na ścieżkę rozwoju startupów i innowacji trochę przypadkowo, ale teraz dostrzegam, że było to w moim przypadku trochę przeznaczeniem. Paradoks? Nie do końca. Dla kogoś takiego jak ja, kto lubi działać, tworzyć rzeczy, rozwiązywać trudne problemy i nie zamykać się w wąskiej specjalizacji, lubiącego połączenie technologii, nauki, czy biznesu,

rynek startupów technologicznych jest naturalnym wyborem.

I może pozostawię niedosyt, ale cała historia jest dość długa i pełna różnych wydarzeń, ludzi, decyzji zarówno dobrych, jak i błędnych, które w końcu doprowadziły nas do założenia Fundacji. Zatem dużym skrócie, była to naturalna konsekwencja mojego i ludzi wokół zaangażowania z domieszką przypadku. Naszym motorem działania były kolejne obserwacje, że to co robimy ma ogromny sens. A im bardziej w to się zagłębiałem, tym wyraźniej dostrzegałem istniejące problemy, ale też potencjał do zmiany i poprawy. Można powiedzieć, że Fundacja powstała dzięki m.in. moim działaniom (bo pamiętajmy, że niniejszą Fundację zbudowało kilkadziesiąt osób), ale jednocześnie to właśnie dzięki Fundacji zyskałem możliwość rozwoju siebie i realizacji swoich marzeń. Zatem Fundacja i ja współtworzymy, i kształtujemy się nawzajem. Ponadto z pełnym przekonaniem wiem, że dokonujemy czegoś wyjątkowego w Polsce, walcząc o kluczowy obszar gospodarki i przekraczając granice tego, co wielu uważa za niemożliwe – i to wszystko w tak młodym wieku. W tej branży brakuje młodych, pełnych energii ludzi, a ja cieszę się, że mogę być w gronie tych, którzy wnoszą swoją cegiełkę do tego fascynującego świata innowacji i przedsiębiorczości.

A.K.: 13% wszystkich startupów w kraju stanowią podmioty z sektora medtech – wynika z trzeciej edycji raportu „Top Disruptors in Healthcare”, opublikowanego w 2022 r. Najnowsza odsłona tego Raportu wskazuje, że obszary działania startupów medycznych są niezwykle różnorodne. Największym zainteresowaniem cieszy się onkologia (17% badanych) oraz kardiologia (17% badanych). Dodatkowo aż 75 startupów (60% badanych) wskazało, że rozwija swoje rozwiązanie w sektorze sztucznej inteligencji i uczenia maszynowego. Czy Twoim zdaniem AI ma szansę zrewolucjonizować opiekę zdrowotną?

K.R.: Jako osoba związana z nauką, chciałbym najpierw podkreślić, że definicja medtechu obejmuje nie tylko rozwiązania typowo hardwarowe, ale także wiele innych technologii, takich jak urządzenia diagnostyczne, farmaceutyka, systemy telemedyczne, aplikacje mobilne czy oprogramowania medyczne. Zatem rozmawiając o tym, warto rozseparować medtech a mHealth (mobile health), gdyż będzie to miało wpływ na interpretację statystyk dotyczących udziału sektora medycznego w całym sektorze start-upowym. Jeśli spojrzymy na udział sektora “medtechu” w polskich startupach, 13% mogłoby się wydawać sytuacją nad wyraz dobrą. Należy jednak pamiętać, że duża część tych inicjatyw koncentruje się bowiem na obszarze “mHealth”, bo nawet do 70-80%. Zatem zaawansowane, deeptechowe rozwiązania stanowią ułamek tego zestawienia. mHealth, ze względu na swoją charakterystykę, rozwija się dużo szybciej, a co ważniejsze bez potrzeby dużych nakładów finansowych, i zapewne dlatego jest bardziej atrakcyjną formą dla wielu przedsiębiorców. Jeżeli zagłębimy się w ten drugi ułamek sektora medtechowego, ścieżka komercjalizacji jest bardziej wymagająca, a ryzyko inwestycyjne znacznie wyższe. Dodatkowo, niewielu inwestorów decyduje się na finansowanie rozwiązań typowo hardwarowych czy z obszaru drug discovery, co może ograniczać dostęp do kapitału.

Wracając do pytania, jeśli chodzi o sztuczną inteligencję (AI), na pewno ma ona potencjał zmieniać opiekę zdrowotną – i mHealth, i MedTech. Przesłanki są ku temu dobre – istnieje duża liczba specjalistów, polskie know-how w zakresie AI jest niemałe i jest dostępny kapitał na rynku na tego typu rozwiązania. Zatem mamy przestrzeń do rozwoju innowacji z tego obszaru, o ile polska inkubacja będzie działać – czy działa to inne pytanie... Ale wracając do pytania, AI z pewnością może znacząco przyspieszyć procesy medyczne, poprawić szybkość diagnozy czy skuteczność pewnych terapii. Czy zrewolucjonizować? Rewolucja to bardzo silne słowo. Będę stąpał twardo po ziemi – trzeba pamiętać o wyzwaniach związanych z stabilnością algorytmów, dostępem do odpowiednich danych do nauki maszynowej czy prozaicznym problemem jakim jest opór sektora przed nowymi technologiami w regionie CEE. Sztuczna inteligencja z pewnością będzie zmieniać branżę medyczną, ale prawdopodobnie nie w tak rewolucyjny sposób, jak niektórzy mogą to przewidywać opowani euforią AI. Może ona przyczynić się do usprawnienia procesów i zwiększenia efektywności terapii, ale niekoniecznie spowoduje radykalne zmiany w naszym podejściu do opieki zdrowotnej, obracając branżę o 180 stopni. Nie mniej jednak, innowacje są nieprzewidywalne, więc pozostaje nam obserwować rozwój sytuacji i dostosowywać się do zmian w świecie technologii medycznych.

A.K.: Jakie są największe wyzwania dla polskiego ekosystemu start-upów według Ciebie? I jakie obszary technologiczne uważasz za najbardziej obiecujące dla rozwoju Polski?

K.R.: Obecnie w Polsce widać dwie istotne luki sektorowe – brak odpowiedniego wsparcia na etapie skalowania międzynarodowego biznesu oraz brak rozwiniętego sektora pre-seed w ramach inkubacji. W ramach naszej Fundacji koncentrujemy się na początkowym etapie rozwoju startupów, na etapie

pre-seed, ponieważ wierzymy głęboko, że bez skutecznej inkubacji i profesjonalnego wsparcia na tym poziomie, ilość nowo powstających firm w naszym ekosystemie będzie niewystarczająca, do zapewnienia: po pierwsze potrzeb inwestycyjnych regionu, po drugie, zapewnienie wystarczającej konkurencyjności Polski na arenie międzynarodowej.

Problemy, z którymi się borykamy, są liczne – brak ośrodków inkubacyjnych skoncentrowanych na tworzeniu biznesów, niedostateczna liczba miejsc agregujących wiedzę założycieli, niedopasowane procedury, nieelastyczne regulacje prawne, ograniczona liczba programów inkubacyjnych, brak obecności zagranicznych instytucji inkubacyjnych w naszym regionie, niewielka liczba wykwalifikowanej kadry inkubacyjnej, i wiele, wiele innych. Im bardziej zagłębiam się w ten sektor, tym bardziej zdaję sobie sprawę, jak bardzo jesteśmy w tyle w porównaniu z Zachodem, nie tylko pod względem know-how, ale także podejścia do tego sektora. Za granicą sektor inkubacyjny jest bardzo ceniony – to właśnie tam powstają startupy, to tam stawiają pierwsze kroki firmy, które mają potencjał na bycie jednorożcami (tzw. etap 0–1). Później inne części rynku przejmują te firmy i pomagają im rozwijać się dalej (tzw. etap 1–10, 10–90 i 90–100). W Polsce poświęciliśmy dużo uwagi wsparciu dla sektora seedowego tzw. etapu wzrostu (etap 1–10), a pre-seed (etap 0–1) i ekspansja (etap 10–90), czy faza dojrzałości (etap 90–100) zostały zaniedbane. Skupiamy się na tworzeniu technologii i patentowaniu, ale zapominamy o sprzedaży, marketingu, modelowaniu biznesowym i iteracyjnym tworzeniu przedsiębiorstw, a zatem zespołów projektowych. Inkubacja to trochę taka inżynieria ludzka, która jest bardzo trudną dziedziną, która wymaga specjalistów i odpowiednich instytucji.

Jeśli chodzi o drugą część pytania to Polska posiada wspaniałych specjalistów z różnych dziedzin. Możemy być wschodzącymi liderami w Europie w branżach takich jak IT, fintech, chemia, fizyka, medtech, ogólnie w obszarach deeptechów. Ciekawe

są również branże jak górnictwo, sadownictwo, budownictwo, przetwórstwo, czy rolnictwo, które też mogą odgrywać coraz większy udział z polskim pierwiastkiem na arenie międzynarodowej. Jednakże zanim to nadejdzie, musimy rozwiązać problem kadr, ale nie technologicznych, a biznesowo-sprzedażowych. Brakuje nam właśnie ludzi, którzy potrafiliby wyciągnąć z tych produktów i technologii wartość na rynku. Zatem zmierzam do tego, że Polacy są pracowici i świetnie wykształceni, jednakże do pełnego uwolnienia potencjału potrzebują lepszego otoczenia, aby móc tworzyć innowacyjne rozwiązania na skalę globalną. Jeżeli damy im narzędzia i zbudujemy otoczenie, w którym będą mogli popełniać błędy, wierzę, że w zestawieniu największych spółek na świecie znajdą się również Polacy.

A.K.: Czy zechciałbyś podzielić się swoją wizją przyszłości innowacyjnej Polski i roli, jaką Innovations Hub Foundation ma w jej osiągnięciu?

K.R.: Jestem głęboko przekonany, że w ciągu najbliższych 10-20 lat Polska może stać się centralnym punktem dla startupów w regionie Europy Środkowo-Wschodniej, o ile uda się skoncentrować uwagę na kwestiach związanych z inkubacją biznesową. Choć wydaje się, że rozwój na etapie od 10 do 100 będzie naturalnym procesem wraz z ewolucją rynku, to jednak na etapie 0-1 mamy jeszcze wiele do nadrobienia. Trzeba pamiętać, że scena startupowa w Polsce kształtuje się dopiero od około 25 lat, co czyni nas stosunkowo młodym rynkiem. Wierzę, że w Polsce powstaną fundusze skoncentrowane na pre-seed, pojawią się ośrodki inkubacyjne, które staną się kluczowymi punktami w naszej gospodarce. Ponadto, przewiduję powstanie organizacji skupiających inwestorów prywatnych, a także otwarcie polskiego rynku na inwestorów zagranicznych, którzy dostrzegą potencjał tego regionu. Chociaż chciałbym, aby Innovations Hub był wiodącym ośrodkiem w Polsce i Europie Środkowo-Wschodniej, cieszę

się, że to właśnie Innovations Hub stanowi obecnie bodziec dla dyskusji na temat tego sektora i może być impulsem do wprowadzenia zmian na szczeblu krajowym, a może nawet międzynarodowym. Gdzie w tym wszystkim będzie Innovations Hub czas pokaże.

A.K.: Na koniec chciałabym zapytać, jaką take-away message masz dla naszych odbiorców?

K.R.: Po pierwsze miejcie odwagę by marzyć i bądźcie w tych marzeniach zdeterminowani. Tak naprawdę wystarczy zacząć działać, by być już dalej niż 90% ludzi, którzy tylko opowiadają o swoich marzeniach. Nie jestem w żaden sposób niezwykłym człowiekiem - tak naprawdę po prostu ciężko pracowałem dzień i noc, mając w sobie odrobinę kreatywności, a także co ważne, spotkałem niesamowitych ludzi, którzy podzielili moją misję i pasję. Po drugie, pamiętajcie, że Fundacja Innovations Hub stoi dla Was otworem - jest gotowa wesprzeć Was w realizacji Waszych marzeń, jeżeli tymi marzeniami jest wdrażanie innowacyjnych przedsięwzięć na rynek. To tutaj można znaleźć nie tylko wsparcie, ale także inspirację i możliwość rozwoju. Mam nadzieję, że Fundacja Innovations Hub będzie przystanią, gdzie Wasze pomysły będą stawały się rzeczywistością, a Wasze marzenia - siłą napędową tej zmiany.

Ale już tego nie kocham

– jak depresja odbiera radość z pasji

Uważam, że ludzka psychika jest jednym z najtrudniejszych zagadnień do zrozumienia. Wpływa na to wiele czynników – zaczynając od tego gdzie i w jakich warunkach żyjemy, przez to kto nas wychowywał, aż do uwarunkowań genetycznych. Nie pojmuję jej całkowicie i myślę, że nigdy nie dam rady tego w pełni pojąć, ale przez kilka lat miałam okazję zgłębiać ten temat. Zważając na wzrastające statystyki występowania chorób psychicznych, postanowiłam, że uchylę przed wami rąbka tajemnicy i mam nadzieję, że pomogę Wam lepiej zrozumieć co kieruje chorymi na depresję.

Zacznę od liczb; – zazwyczaj unikam ich w życiu codziennym, ale uważam, że w tym kontekście są konieczne do przedstawienia. Zgodnie ze statystykami WHO z marca 2023 około 3,8% populacji choruje na depresję. Procentowo może to nie wybrzmiewać, więc pozwoliłam sobie to przeliczyć – to około 299 744 000 ludzi. Ponad 700 tys. ludzi rocznie umiera w wyniku samobójstwa, które stanowi 4. co do częstości przyczynę śmierci wśród osób w wieku 15–29 lat.

Jest dużo rzeczy, które chciałabym sprostować, między innymi sformułowania, które zdarza nam się używać w stosunku do osób chorujących na depresję, a które są krzywdzące.

Częstym w trakcie ciężkich epizodów choroby jest zatracanie się w smutku, który świat każe leczyć „robieniem tego co kochasz”. Proste? Nic bardziej mylnego. Nie chcę nawet prosić Was o wyobrażenie sobie, jak musi czuć się osoba, która szukając ukojenia w swoich pasjach, spełnianiu marzeń, odnajduje nicość. Tak wygląda to u osób cierpiących na depresję – choroba odbiera radość z rzeczy, które wcześniej były zastrzykiem endorfin.

Takie działanie wprowadza chorego w spiralę smutku.

Zalóżmy, że do teraz poprawą humoru było zawsze pójście na siłownię.

Czuję się źle –> idę na siłownię –> nie mam energii, mój układ nerwowy jest przeciążony/przebodczony –> nie daje mi to radości –> co ze mną nie tak? –> czuję się źle

Do sytuacji, którą wam przedstawiłam, dodajcie rosnącą z każdym okrążeniem frustrację. Co gorsze, z zewnątrz dalej będziemy słyszeć to samo: może spróbuj jeszcze raz, zawsze to kochałeś/aś. Z każdym podejściem rośnie nie tylko złość względem siebie, ale również wobec mającej nas wyrwać z emocjonalnej frustracji. Im częściej do niej wracamy i odkrywamy absolutne nic albo gorzej – pogorszenie samopoczucia, ta czynność zyskuje na negatywnym wydźwięku w naszym życiu. Ostatecznie zaczyna nam się kojarzyć z czymś negatywnym, więc tym bardziej nie chcemy do niej wracać.

Skoro kiedyś, wybrana na przykład siłownia, dawała nam poczucie mocy, a teraz sprawia, że z każdą wizytą czujemy się gorsi i mniej, to dlaczego mielibyśmy tam wracać?

Jak odnaleźć się w rzeczywistości, w której nasza pasja, staje się gwoździem do trumny? To trudne i jak

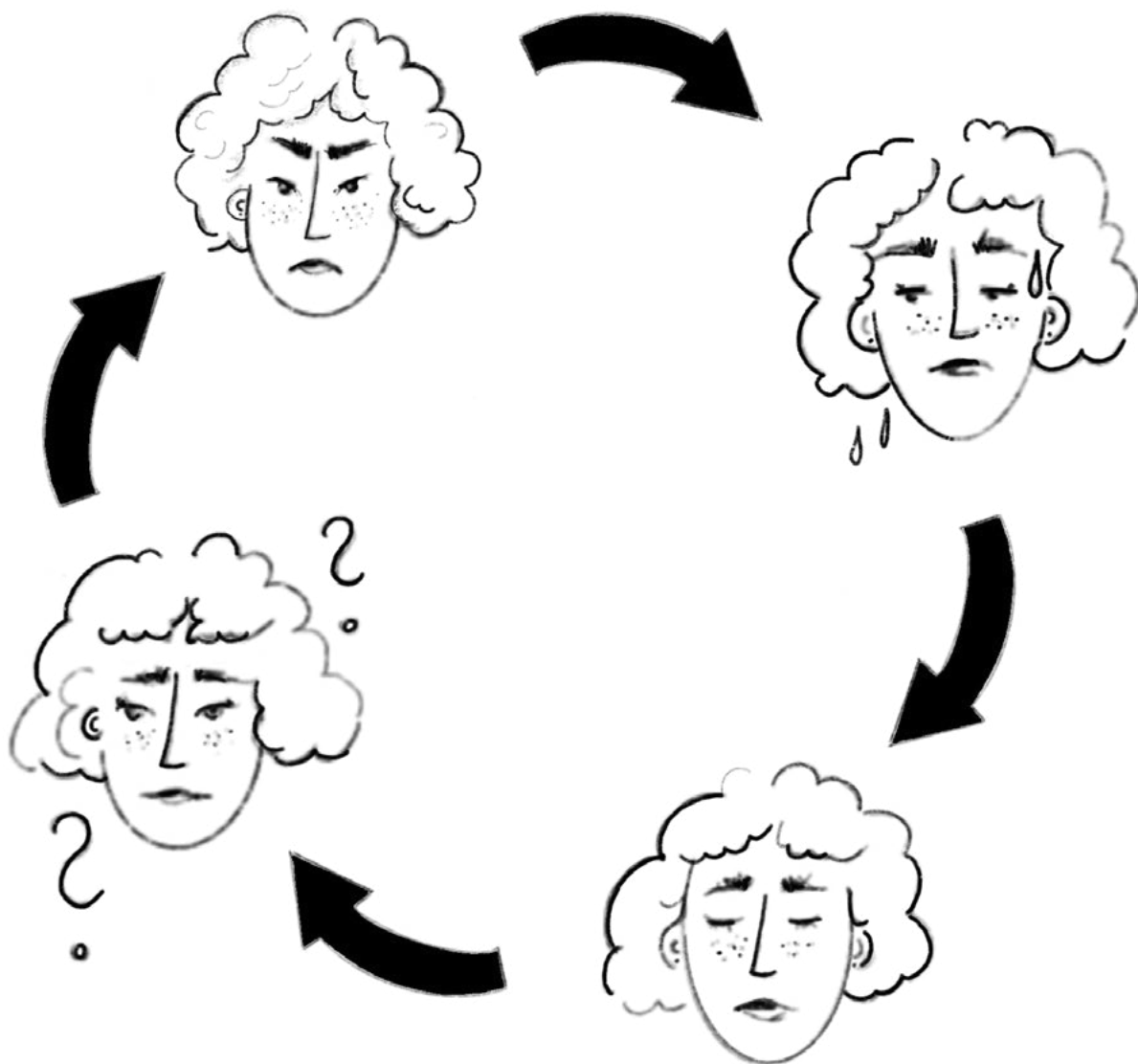
często w świecie nauk medycznych bywa, odpowiedź brzmi: to zależy. Dla jednych rozwiązaniem będzie pozwolenie sobie na odpuszczenie/zwiększenie dawki leków, psychoterapia.

Nie jest to temat łatwy. Mam jednak nadzieję, że udało mi się nakreślić dla Was pewien schemat, który można zaobserwować w takich sytuacjach i lepiej

zrozumieć działający w nich mechanizm.

Jeżeli dotyczy to Ciebie – przykro mi, zadbaj o siebie i daj sobie czas. Jeżeli ktoś z Twojego otoczenia jest w takiej sytuacji – bądź dla tej osoby, bądź cierpliwy. Może teraz, kiedy lepiej rozumiecie temat, będzie Wam łatwiej to zrobić.

<https://www.poznan.pl/mim/wortals/wsparcie-w-kryzysie/-,p,68575,68578.html>



Ilustracja: Alicja Urbańczyk

Dorose dzieci

gdy kiedyś wpływa na teraz

Nie ma co ukrywać, pijemy. Czasami za dużo. Może częściej niż czasami. Według statystyk, chorych na chorobę alkoholową jest w Polsce prawie milion, a alkoholu nadużywa niemal trzy razy tyle. Gdy w to równanie wpisujemy osoby współzależne, dotknięte pośrednio alkoholizmem: rodziców, partnerów, przyjaciół, dzieci... Liczby są zatrważające.

Syndrom dorosłego dziecka alkoholika (DDA lub ACoA) dotyczy osoby pochodzącej z rodzin z problemem alkoholowym, dotyczącym jednego lub obu rodziców/opiekunów. Nie jest wiedzą tajemną, że środowisko, w którym się wychowujemy, pełni kluczową rolę w rozwoju i budowie naszego "ja". Dorastanie w rodzinie dysfunkcyjnej, w znaczący sposób może wpłynąć na funkcjonowanie w dorosłym życiu, dojrzałość emocjonalną, tworzenie relacji, etc. Zwiększa też ryzyko ewentualnych uzależnień, a nawet występowania pewnych chorób.

Typowe objawy, pojawiające się u osób zmagających się z syndromem DDA, to m.in.:

- trudności z zaufaniem i nawiązywaniem bliskich relacji,
- strach przed sytuacjami konfliktowymi,
- potrzeba kontroli sytuacji i osób,
- nadmierne poczucie lojalności,
- tendencja do kłamstw "bez powodu",
- ukrywanie uczuć,
- nadmierne branie odpowiedzialności za inne osoby lub przeciwnie, uchylanie się od takowej.

Nie można oczywiście wrzucić wszystkich do jednego, przysłowiowego wora. Nie u każdej osoby dorastającej w domu z problemem alkoholowym wystąpią objawy syndromu DDA. Nie każda osoba

doświadczająca syndromu DDA będzie zachowywać się i doświadczać rzeczywistości w ten sam sposób. Wiele zależy od indywidualnych cech osobowości, poziomu dysfunkcji w domu, etc.

Na podstawie obserwacji klinicznych, już w latach 80-tych, starano się opracować modele ról podejmowanych przez dzieci w rodzinach dysfunkcyjnych. Modeli jest kilka, ale najczęściej wspomina się poniższe podtypy osobowości:

- bohater – najczęściej najstarsze dziecko, w rodzinie dysfunkcyjnej przejmując rolę rodzica: opiekuje się rodzeństwem, łagodzi konflikty; z tendencją do ignorowania własnych uczuć i potrzeb,
- kozioł ofiarny – wszystko to jego wina, to na nim skupiają się wszystkie żale i agresja rodziców; z tendencją do sięgania po używki już w młodym wieku,
- maskotka/błazen – jego zadaniem jest rozładowanie napięć, poprawa nastroju rodzica, powinno być urocze/zabawne; wieczne dziecko,
- dziecko niewidzialne – dziecko zapomniane, pomijane, ukrywające się, odcięte od świata, rodziny; z własnym światem.

Stworzenie spójnego modelu osobowości DDA, jest trudne, wręcz niemożliwe. Powodem nie tylko jest mnogość i różnorodność doświadczeń dzieci z rodzin alkoholowych, ale też szeroko pojęte traumy, których wielu z nas doświadcza w dzieciństwie. Między innymi z tego powodu, wzmianki o DDA próżno szukać w klasyfikacjach DSM czy ICD. Nie oznacza to jednak, że problemy wynikające z dorastania w rodzinie dysfunkcyjnej lub z problemem alkoholowym należy ignorować. Osoby dotknięte negatywnymi

następstwami nadużywania alkoholu przez bliskich mogą skorzystać z bezpłatnej terapii grupowej bądź indywidualnej w ramach działań różnych fundacji, NFZ oraz poradni terapii uzależnień i współuzależnień. Również wiele prywatnych poradni psychologicznych oferuje dedykowaną terapię DDA.

Rodzina z problemem alkoholowym to nie zabawny polski stereotyp, wychowywanie się w rodzinie dysfunkcyjnej nie jest i nigdy nie powinno być normą. Nie wstydźmy się prosić o pomoc, nawet jeśli nasze doświadczenia „nie były aż tak złe”.



Ilustracja: Maria Tomaszewska

O życiu i twórczości Igora Mitoraja

Czyli antyczny oddech na rzeźbiarskich zapisach współczesności.

Ciepły wrześniowy dzień. Ku mojemu zdziwieniu, to nie Katedra Santa Maria Assunta czy kampania, nazywana potocznie *Krzywą Wieżą*, najbardziej przyciągają mój wzrok na Placu Cudów w Pizie. Najdłużej zatrzymuję się bowiem przy odgrodzonym łańcuchami trawniku, na którym spoczywa, jakby przed chwilą strącony z nieba *Upadły Anioł* Igora Mitoraja. Wielkogabarytowe ciało anioła jest zatopione w ziemi, spod której wyłania się czubek jednego ze skrzydeł. Sylwetka, pozbawiona kończyn wydaje się zamrożona w czasie. W tej rzeźbie, jak i wielu innych widzimy charakterystyczną dla prac Mitoraja fragmentaryzację ludzkiego ciała. Strącony olbrzym wydaje się być jednocześnie bardzo mały. Mam ochotę przekroczyć oddzielający mnie łańcuch i zbliżyć się do niego w niewiadomym celu. Każdy zapewne czuł się w jakimś momencie swojego życia jak ten zrzucony z wysokości skrzydlaty twór, któremu umiejętność latania nie zagwarantowała nieskończoności unoszenia się pod niebem.

Jak być sobą w sztuce? To najbardziej istotne pytanie dla wszystkich młodych artystów. A może jest to pytanie, które nie znika nigdy z umysłu twórców? Bardzo łatwo jest kopiować to, co już było, inspirując się pięknem minionych epok. Jednak pierwiastkiem, który sprawiał, że najwięksi artyści potrafili poruszać odbiorców był ich indywidualny, niepowtarzalny język wyrazu plastycznego. Podobnie jest w przypadku Igora Mitoraja. Bez trudu odnajdziemy w jego rzeźbach duch antycznej Grecji, a szczególnie dialog z okresem klasycznym. Dokonania przeszłości wiązały się dla niego, jak sam określał, z „nostalgia za utraconym rajem”, jednak za sprawą własnych dłoni były wnikliwie przez niego przetwarzane i otrzymywały nowy charakter. W rzeźbach Mitoraja wszechobecne są pęknięcia, braki różnych fragmentów ciała czy

obandażowane głowy. Pytany o motyw bandażów odpowiadał w rozmowie z Constanzo Constantinem, że odnosił się w ten sposób symbolicznie do osłony przed rzeczywistością, która od najmłodszych lat wydawała mu się wroga. Jednocześnie bandaże stały się świadomością tego, że mimo wszystko życie nigdy się nie zatrzymuje.

Ta wypowiedź jest szczególnie poruszająca, gdy uświadomimy sobie w jakiej rzeczywistości przyszło Mitorajowi dorastać. Urodzony w 1944 roku w Oederan, koło Drezna był owocem związku Zofii Makiny – Polki wysłanej do nazistowskich Niemiec na przymusowe roboty, która poznała tam francuskiego jeńca wojennego, oficera Legii Cudzoziemskiej – Georgesesa. Po wojnie matka i malutki syn podążą do Polski, ojciec Mitoraja wróci jednak do Francji i nie spotka się już nigdy z Zofią. Igor Mitoraj początkowo z nazwiskiem matki, przyjmie w późniejszym czasie nazwisko ojczyma, jednak zanim to nastąpi Zofia jako samotna matka będzie doświadczać w powojennej, nietolerancyjnej Polsce wielu krzywd i szykan z ust innych ludzi. Późniejsza rzeczywistość nie będzie łatwiejsza, ojczym Mitoraja umrze w 1963 roku, pozostawiając młodego Igora, piątkę jego młodszego rodzeństwa i Zofię. Można powiedzieć, że biografia Igora Mitoraja dzieli się na to co przed i po wyjeździe z Polski. Przed: ciężkie dzieciństwo, wyobcowanie w rodzinie, szukanie własnej pasji, studia na krakowskim ASP pod okiem Tadeusza Kantora. Po wyjeździe: poszukiwanie siebie, wielki świat i rozkwitająca miłość do rzeźby, sztuki, tworzenia.

Rzeźby Igora Mitoraja znajdziemy także i w samym Poznaniu, w przestrzeniach Starego Browaru. Wiele osób rozpozna również *Eros Bendato* – wielką głowę na Rynku Głównym w Krakowie. Jednak co dziwne i dla mnie niezrozumiałe, w Polsce Mitoraj

jest w przestrzeni, ale nie w zbiorowej świadomości. Artysta doceniany na całym świecie, którego prace pokazywano na ponad stu wystawach indywidualnych, wciąż omawiany jest bardziej szeptem na rodzimym podwórku. Może to kwestia tego, że odrzucał polski kompleks narodu porzuconego/wyjatkowo doświadczanego, co z kolei umożliwiło mu podjęcie odważnej decyzji o wyruszeniu do Paryża w wieku dwudziestu czterech by uczyć się w Ecole Nationale Supérieure des Beaux Arts. Studiując w czasach komunistycznego reżimu, wyrwał się z Polski w „ostatniej chwili” dając sobie szansę na rozwój w sercu Europy. Francja nie była całkowicie przypadkowym kierunkiem wyjazdu, gdyż tam żył jego ojciec. Do spotkania ojca i syna jednak nie doszło, gdyż Mitoraj ostatecznie się rozmyślił i nie zapukał do drzwi. Tutaj pojawia się kontekst związany z samym imieniem artysty. Początkowo miał bowiem na imię Jerzy. Wpisując dane we francuskich dokumentach dopisał sobie drugie imię: Igor. To wszystko ze względu na to, że imię Jerzy tłumaczone we Francji na Georges tworzyło związkiem z ojcem, którego chciał uniknąć. Po trudnym początkach w nowym kraju, gdy chwycił się różnych prac, otrzymał możliwość wystawienia swoich prac w 1976 roku w galerii *La Hune* w Dzielnicy Łacińskiej. Ten punkt zwrotny, był zapalnikiem do jego dalszej kariery.

Nie tylko Antyk, ale i Ameryka Południowa, a szczególnie Meksyk, inspirowały twórczość Mitoraja. Po niespełna rocznym pobycie w krainie Azteków, poczuł, że jego przeznaczeniem jest być rzeźbiarzem, umocniło się na dobre. Po powrocie do Europy nastąpiła pewna przemiana i zaczął tworzyć realizacje większych rozmiarów. Umożliwiła mu to m.in. nagroda *Prix de la Sculpture* i pomoc paryskich właścicieli galerii. Nazwisko Mitoraja było coraz bardziej rozpoznawalne, rozpoczęła się jego światowej sławy kariera.

W końcu trafił do Włoch i do mekki rzeźbiarzy – Pietrasanta, niedaleko Carrary, gdzie marmury do swoich rzeźb wybierał sam Michał Anioł i gdzie

pracownię miał m.in. Henry Moore. Jest to o tyle ciekawe, że Mitoraj Moore’a cenił, a panowie dzielili także wspólne fascynacje sztuką prekolumbijską, którą jednak szalenie różnie przetwarzali i aplikowali w swojej sztuce. Pietrasanta wydaje się miejscem mitycznym, gdzie ludzie są w sztuce, „po łokcie” zatopieni. Mit – ten w życiu jak i w motywach prac rzeźbiarza, kryje się także w jego nazwisku, tak jakby wszystkie drogi kierowały Mitoraja do formy w jakiej ucieleśniały się jego kreacje. W Meksyku, Grecji a szczególnie w Pietrasanta artysta zaczął odkrywać siłę kamienia. Opowiadając o marmurze w rozmowie z Constanzo Constantinem, rozplątywał się nad jego mistycznym i tajemniczym aspektem. Podporządkowanie marmuru woli umysłu było dla Mitoraja „zadaniem rozpaczliwym”. Ta umiejętność „panowania” nad kamieniem miała umożliwiać materializowanie idei powstałych wcześniej w wyobraźni artysty, nie chodziło bowiem jedynie o dostrzeżenie powierzchownych aspektów estetycznych materiału, ale także zwrócenie uwagi na wartości nieuchwytnie dla ludzkiego oka. Mitoraj opisywał materiały w których pracował jak żywe stworzenia, które „drżą, wibrują, oddychają, parują”. Tak samo wypowiadał się już o skończonych realizacjach, które poddawane naturalnym procesom w przestrzeniach otwartych, starzeją się tak jak ludzie.

O pasji jaką była dla niego rzeźba mówią najlepiej słowa samego artysty: *To, czym się zajmuję, nie jest ani zawodem, ani pracą, to jest moje życie – codzienne, pochłaniające mnie na tysiąc procent*. To życie, o którym mówił, widoczne jest na całym świecie: od Paryża, Mediolanu, Rzymu, Londynu, aż po Kraków czy Poznań – wszędzie tam, gdzie możemy oglądać dzieła tego wybitnego artysty, który nadał nowe definicje sztuce figuratywnej. Igor Mitoraj stał się nauczycielem uczącym nas poszukiwać głębi w tym co oczywiste, podarowując nam tym samym lustro, odbijające wszelkie niepewności i niedoskonałości, które stanowią nas ludźmi. Zmarł w 2014 roku w Paryżu.

(Nie)znajomy świat intryg

Mało kto o tym wspomina, ale Guy Gavriel Kay dzięki rodzinnym znajomościom podczas studiów, dostąpił zaszczytu pracy ze spadkobiercą profesora z Oksfordu. Przez rok pomagał Christopherowi Tolkienowi w porządkowaniu zapisków jego ojca oraz tworzeniem jednolitej narracji dla *opus magnum* mistrza fantasy, które powstawało przez całe jego życie. Owocem tej współpracy było pierwsze wydanie *Silmarilionu* z 1977 roku. Nie zatrzymał się jednak w Śródziemiu, lecz ruszył własną drogą. Jej owocem jest wiele powieści ze światem wykreowanym na podobieństwo naszego, które trafiły na półki księgarń.

Nie inaczej było w przypadku jego przedostatniej książki, przełożonej w ubiegłym roku na nasz język przez Agnieszkę Sylwanowicz. Oprócz tłumaczeń poprzednich dzieł Kaya (m.in. *Dzieci ziemi i nieba*, *Lwy Al-Rassanu*, *Pożegłować do Sarancjum*) pracowała również przy wielu przekładach pozycji autortwa Tolkiena, które stanowią znaczną część jej portfolio. *Dawno temu blask* w pięknym wydaniu z twardą okładką ujrzało światło dzienne we wrześniu 2023 r. nakładem wydawnictwa Zysk i S-ka.

Guidanio Cerra dzięki staraniom swego ojca i wsparciu jego znajomych ukończył prestiżową szkołę, co jak nietrudno się domyślić, odkryło przed nim wiele możliwości. Mimo iż chciał wrócić do rodzinnej Seressy i razem z kuzynem prowadzić księgarnię, to zdecydował się przystać na propozycję Guarina – swego mentora i udał się, by służyć na dworze władcy jednego z wielu rozsiansych po półwyspie miast-państw. Szybko jednak orientuje się, że władca Mylazji nie jest osobą świętą, a wręcz stanowi przeciwieństwo tejże idei. Pewnej nocy na dworskim korytarzu napotyka młodą dziewczynę Adrię, którą już kiedyś widział w totalnie innych okolicznościach. Podejmuje jednak decyzję, by nikogo nie informować o tym fakcie. Ten moment zaważa na jego dalszych losach. Zamiast spokojnego życia służącego,

zostaje on niemal natychmiast wciągnięty w roztańczające się po krainie spiski, niesnaski kondotierów, a w ostateczności bierze udział w kreowaniu wielkiej polityki.

Dawno temu blask nie jest pierwszą powieścią z akcją w fikcyjnej krainie Bachiarze. W tym samym świecie miały miejsce dzieje z duologii *Sarantyńskiej Mozaiki* (*Pożegłować do Sarancjum*, *Władca Cesarzy*), a o wydarzeniach, które nastąpiły kilkadziesiąt lat później, można przeczytać w *Dzieciach ziemi i nieba*. Choć mapa okolic przedstawiona na pierwszych kartach tego tomu niczego nie sugeruje, to po pierwszych kilkudziesięciu stronach zorientujemy się, że jest ona wzorowana na północnym brzegu Morza Śródziemnego. Również pozostałe realia zostały oparte na okresie z naszej prawdziwej historii. Można nawet pokusić się o zawężenie poszukiwanej daty do połowy XV wieku. Przypuszczenia te popiera wydarzeniem wspomnianym pod koniec powieści, którego realny odpowiednik miał miejsce w 1453 r. W wyniku zabiegów autora otrzymujemy więc klimaty z przełomu późnego średniowiecza i wczesnego renesansu, które mi osobiście zawsze będą się kojarzyć z drugą, legendarną odsłoną serii *Assassin's Creed*.

W tej książce nie znajdziemy ani grama magii, zamiast niej otrzymujemy system wierzeń ludzaco podobny do różnych religii współistniejących ze sobą we wyżej wspomnianej epoce. Historia nie została przedstawiona w jednolity sposób, są to raczej nici, które splatają się ze sobą w pewnych miejscach (często przypadkowo), by po chwili się rozdzielić i czasem już nigdy się nie spotkać. Powieść przedstawiana jest z perspektywy głównego bohatera u schyłku życia, wspominającego przygody swej młodości. Z tego powodu bardzo często historia wybiega w przód, przedstawiając losy postaci po wydarzeniach opowiedzianych w książce, gdyż niektóre z nich nie pojawiają się już więcej razy podczas akcji książki. Choć sama akcja książki rozgrywa się na przestrzeni roku, to w jej trakcie doświadczymy niejednego przeskoku czasowego.

Mimo realiów sprzyjających wielkim bataliom między najemnymi armiami Guy Gavriel Kay zdecydował się poprowadzić narrację w inną stronę. Na kartach powieści jesteśmy świadkami zakulisowych intryg, prób wyprzedzenia przeciwnika o kilka kroków. Bardzo dużą uwagę przywiązano do przemysłów bohaterów, z perspektywy których obserwujemy wydarzenia. Autor często zaznacza, jak ich poszczególne decyzje nieraz odmieniają ich życie w sposób, jakiego się nie spodziewali.

Na początku podchodziłem do tego tytułu z dozą dystansu, lecz po pierwszych stu stronach wciągnąłem się w opowieść, co sprawiło, że pozostałe czteryście pięćdziesiąt było dla mnie czystą przyjemnością. Do pełnego docenienia musiałem się mocno skupić. Stąd też moja sugestia, że *Dawno temu blask* jest tytułem przeznaczonym do czytania w domowym zaciszu, gdzie możemy się mu w całości poświęcić. Świat wykreowany przez kanadyjskiego pisarza zainteresował mnie tak mocno, że w bliżej jeszcze nieokreślonej przyszłości postaram się poznać pozostałe historie w nim umiejscowione.

Cykl Artefakty: Patti Smith

Zupełnie naturalne jest, że wraz z dorastaniem kształtujemy swój gust w zakresie poszczególnych dziedzin kultury. Przeżywamy fascynacje muzykami zasłyszczanymi od przyjaciół czy rodziny, namiętnie oglądamy filmy skupione wokół jednego gatunku czy sięgamy po książki konkretnych autorów, dopóki nie wyczerpiemy bibliotecznej półki. Często w późniejszych latach wypieramy się pewnych sympatii, wstydząc się, że pewne rzeczy mogły aż tak nam się spodobać. Niezwykle podobnie jest z zainteresowaniami. Pochłonięci kulturą danego regionu świata podejmujemy naukę obcego języka, żeby z czasem dynamicznie zamienić ją na lepienie garnków z gliny lub jazdę na deskorolce. W pewnym momencie jednak przesiąknęci jedną fikcją, wpadamy w drugą, często bezpowrotnie porzucając pierwotną pasję. Ten oczywisty wstęp to nie tylko ukłon w stronę młodzieńczego poszukiwania własnych przestrzeni, ale również subtelne przedstawienie bohaterki tego tekstu. W jej wielopłaszczyznowej twórczości, obejmującej muzykę, fotografię i literaturę poszukiwanie stanowi wyjątkowo ważny element.

Patti Smith to postać, na którą natrafiłam stosunkowo niedawno. Jakies dwa lata temu błędząc wśród przypominających labirynt bibliotecznych alejek moją uwagę przykuła cienka książka z fioletowym grzbietem o dziwacznym tytule *Rok Małpy*. Bez większego namysłu, nie sprawdzając nawet recenzji czy ocen tejże pozycji zabrałam ją ze sobą do domu. Znałam już wydawnictwo, którego nakładem została ona opublikowana więc oczywistym było, że zalicza się do grona literatury faktu. Interującym zwrotem akcji jest to, że w zasadzie do dzisiaj nie do końca umiem opisać o czym konkretnie była ta książka. Po części jest to zapis podróży – troszkę w tym elementów pamiętnika okraszonego bajaniem między jawą a snem. W tej naprawdę krótkiej książce, liczącej zaledwie 152 strony, nie brakuje swobodnego przeskakiwania z tematu na temat, przemysłów dotyczących dzieł znanych pisarzy i poetów lub zwykłej codziennej obserwacji ludzi w kawiarni, czy podczas spaceru na plaży. To ostatnie jest mi szczególnie bliskie za sprawą mojej sympatii do uważnego spacerowania i baczego przyglądania się otaczającej rzeczywistości. Psy biegające po parku, nieśmiało

zauroczone w sobie młode pary czy koty wylegujące się na parapetach dają mi niebywale dużo radości i często mimowolnie wywołują uśmiech na mojej twarzy. Nieco inny klimat, gdyż ten zakrawa już na melancholię ma inny dziennik Smith, *Pociąg linii M*. Sporo tutaj chaotycznych anegdot, zapisków z wyjazdów i wspomnień o nieżyjących już przyjaciołach. Kobieta mistrzowsko potrafiła pochłonąć mnie lekturą niezależnie od tego czy jej treść w danej chwili dotyczyła akurat zagubionego płaszcza, przyglądania się współpasażerom w pociągu czy też sennej marzenia. W książkach między strumieniami myśli czy fragmentami wierszy znajdziemy również czarno-białe fotografie wykonane przez pisarkę.

Jak już udało mi się napomknąć na wstępie, Patti Smith nie jest znana jedynie dzięki swojej działalności literackiej. Chociaż, jak przewrotnie wynika z jej biografii, drzwi do kariery artystycznej otworzyła jej u schyłku lat siedemdziesiątych praca w księgarni. Tam właśnie poznała Roberta Mapplethorpe'a, fotografa specjalizującego się w czarno-białych portretach, który niedługo potem stał się autorem okładek jej albumów. Pierwsze wiersze Smith zaczęła tworzyć

na początku lat 70. Należała wtedy do kolektywu poetów eksperymentalnych *St. Mark's Poetry Project*, którzy swoje prace prezentowali publicznie w klubie o podobnej nazwie (*St. Mark Place*) w nowojorskim East Village. Warsztat pisarski szlifowała również pisząc recenzje płyt dla takich miesięczników jak *Creem* czy *Rolling Stone*. W międzyczasie udało jej się również nabrać doświadczenia scenicznego, za sprawą współreżyserowania jednoaktowej sztuki *Cowboy Mouth*, w której również zagrała. Za początek poważnej kariery muzycznej uznaje się rok 1974, kiedy to wraz z założonym przez siebie kompletnym zespołem nagrała pierwszy singiel o wybitnie mało zachęcającej nazwie „Piss Factory”. Zaledwie rok później ukazał się debiutancki album studyjny *Horses*, który stanowi połączenie klasycznego rock and rolla z wolną, delikatną poezją autorstwa Smith. Pomimo kiepskiej promocji płyty spotkała się z pozytywną opinią ze strony krytyków. Do dziś uznaje się go za jeden z najważniejszych krążków. W 2003 roku został sklasyfikowany na 44. miejscu listy 500 albumów wszech czasów magazynu *Rolling Stone*.

Dziś Patti Smith to kobieta o długich siwych warkoczach, ubrana w przydużą marynarkę, dobiegająca powoli 80 roku życia. Mogłabym przysiąc, że przyglądanie się ludziom popijając czarną kawę dalej pozostaje jej ulubionym zajęciem.



Ilustracja: Basia Borysewicz

Złota Ścieżka

Poprzedni rok okazał się łaskawy dla filmomaniaków. Zdaje się, że sama “Fabryka Snów” znudziła się już walką z odbiorcami przesyconymi przepełnionymi festiwalami niedorobionych efektów komputerowych i scenariuszami, których napisania nie mógłby się wstydzić co najwyżej “wattpadziarz” – najlepszym tego świadectwem może być niedawna gala Oscarów, gdzie bank rozbił Nolanowski “Oppenheimer”. Ten rok rozpoczął się jednak jeszcze bardziej obiecująco – lutowa premiera drugiej części “Diuny” rozwiała wszelkie wątpliwości dotyczące tego, czy opłaca się w tych zdominowanych przez TikToka czasach robić wysokobudżetowe blockbustery, które potrafią zachwycać rozmachem, a jednocześnie być czymś więcej niż tylko przystawką do popcornu.

Rodzice sukcesu

Osobą stojącą za rozpoczętym w 2019 roku projektem, mającym na celu przeniesienie prozy Franka Herberta na srebrny ekran, jest Denis Villeneuve – człowiek dla wielu anonimowy. Kanadyjczyk w swojej przeszłości wyreżyserował wiele filmów, odznaczając się przy tym niesamowitym przywiązaniem do efektów audiowizualnych. Przed *Diuną* pracował nad duchowym spadkobiercą słynnego filmu Riddleya Scotta – *Blade Runnerem 2049*, który, pomimo przeciętnego wyniku w box office, stał się kultowy ze względu na swój niepowtarzalny styl, klimat i historię osadzoną w surrealistycznym, dystopijnym świecie, będącym krzywym zwierciadłem dzisiejszej korporacyjno-społecznej rzeczywistości. Nie inaczej jest z *Diuną* – ciężko oprzeć się wrażeniu, że Villeneuve wręcz maluje obrazem, zgrabnie posługuje się symboliką i niesamowicie sprawnie buduje, z udostępnionych mu przez autora powieści klocków, dziwny i różnorodny świat, fascynujący odbiorcę od pierwszego spojrzenia. Za część muzyczną tego niesamowitego spektaklu audiowizualnego odpowiada sam Hans Zimmer – w tej kwestii ciężko było o lepszy wybór. Od gardłowych śpiewów Sardaukarów po pieśń dudziarza witającego Atrydów na Arrakis – każda kompozycja przekłada się na budowanie

świata, którego nie chce się opuszczać, nawet po napisach końcowych.

Materiał Piaszkowy

Książki Franka Herberta są jednymi z najważniejszych prekursorów dzisiejszego sci-fi – od Gwiezdnych Wojen po uniwersum Warhammer 40k. Motywy takie jak używanie broni białej w futurystycznym klimacie? Brzmi jak *Star Wars*. Imperialna gwardia ślepo oddanych, elitarnych maszyn do zabijania? Wypisz wymaluj *Space Marines*. Proza Amerykanina to też, poza eksploracją misternie zbudowanego świata, długie monologi wewnętrzne oraz opisy wywołują uzasadnione podejrzenia o stan trzeźwości autora. Villeneuve udało się jednak zrobić to, czego wcześniej dokonał Peter Jackson – oddzielił to, co chce pokazać i skupił się na wątku głównym, wprowadzając czasem zmiany, które w ostatecznym rozrachunku pozytywnie wpłynęły na odbiór historii. Oglądając najnowsze *Diuny* możemy być pewni, że dzięki zamiłowaniu reżysera do zasady “show don’t tell” nie zanudzimy się na śmierć słuchając wewnętrznych monologów, zrozumiemy wątki polityczne i przy odrobinie skupienia wyjdziemy z kina z satysfakcją.

Bobe ... znaczy Czerw

Jak w każdym filmie zawierającym kosmiczne podróże i odległe planety, istotna jest rola efektów specjalnych – te wykonano z największą dbałością. Szczególnie zachwyca fakt, że mimo ostatniego trendu spadkowego, zapoczątkowanego przez robione “na szybko” filmy megakorporacji Disney, udało się powstrzymać od powszechnej “greenscreeno-zy”. Duża ilość choreografii, efektów praktycznych i umiejętnego grania zasobami powoduje, że krajobrazy malowane fantazją reżysera zachwycają, zaś przypraworodne czerwie zapierają dech w piersiach za każdym razem, kiedy zaszczycają okolicę swoją świętą obecnością.

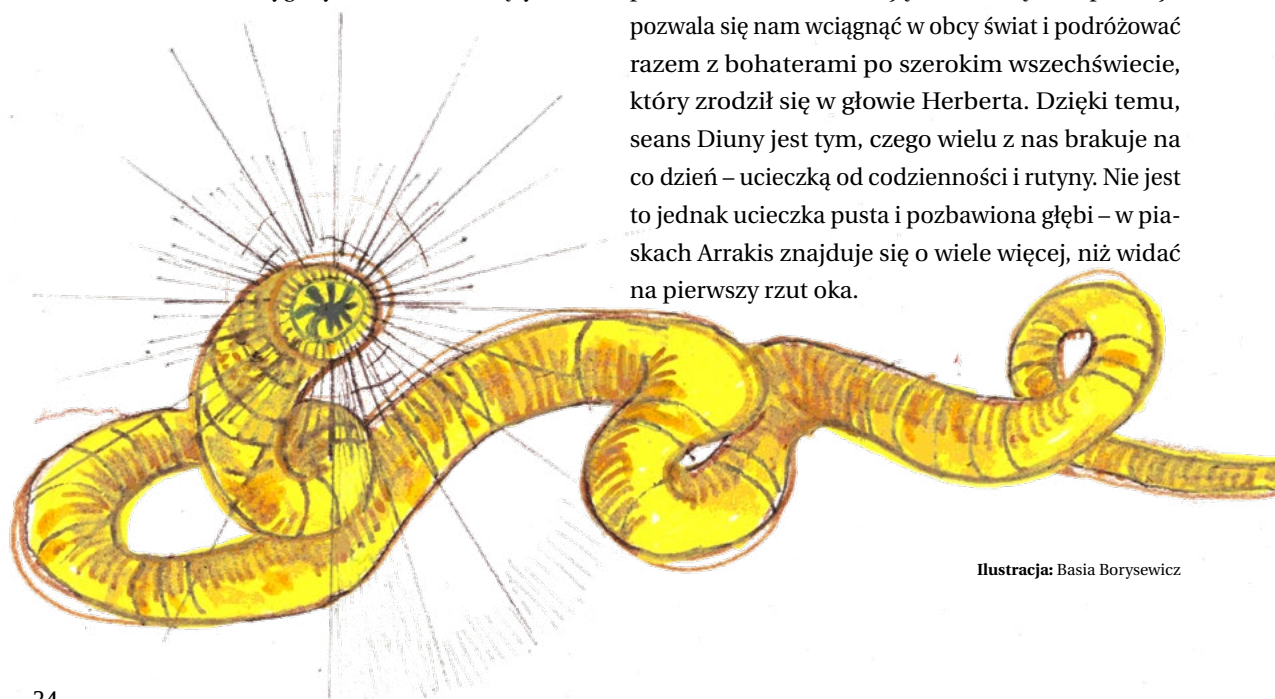
Kupa piasku?

Z pozoru miejsce akcji, jakim jest Arrakis, może wydawać się nudne i bez potencjału – w końcu to kupa piachu po której jeżdżą wielkie maszyny oddzielające błyszczącą przyprawę od piasku. Wrażenie to jednak myli – dzięki perspektywie głównego bohatera, będącego swego rodzaju outsiderem, widz wchodzi w kontakt z zupełnie odmienną kulturą, której eksploracja przychodzi naturalnie. Dzięki temu poznawanie ludu Fremenów jest równie interesujące, co obserwowanie intryg czy śledzenie skaczących so-

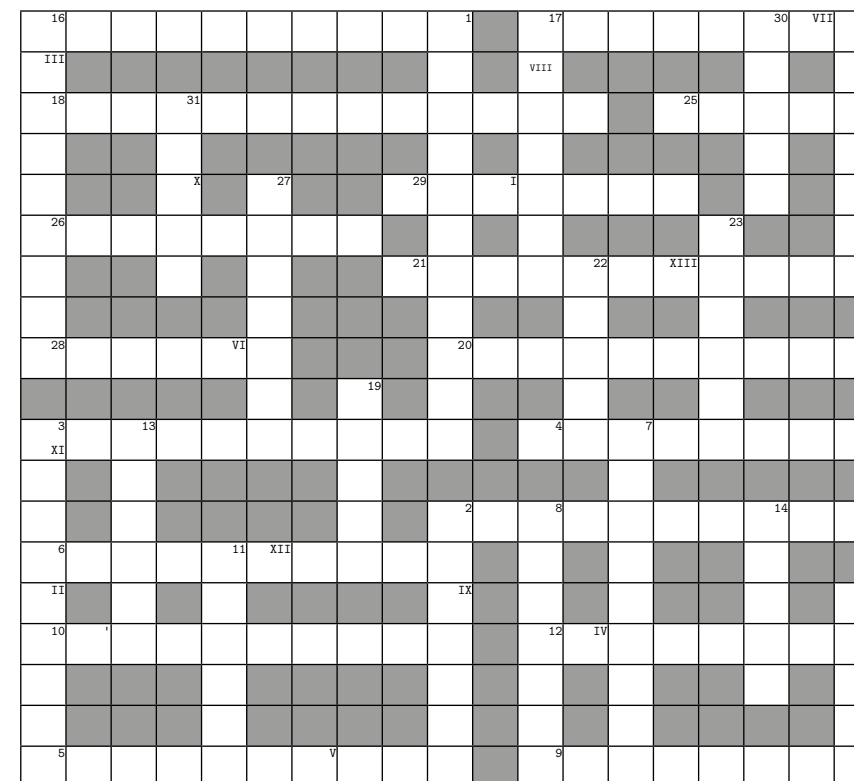
bie do gardeł stron konfliktu. Dodatkowego smaczku dodaje otoczka mistycyzmu – z racji odgórnego przyjętego zakazu budowy maszyn, większość technologii w świecie Diuny jest analogowa. Rozwiązaniem tego problemu jest użytkowanie w rozmaitych celach psychogennej przyprawy, pozwalających w połączeniu z genetycznymi manipulacjami, tworzyć osobniki takie jak ludzkie komputery lub nawigacje kosmiczne. Nie sposób nie wspomnieć również o zakonie Bene Gesserit – intrygującej szarej eminencji, która pociąga za niewidzialne sznurki i trzęsie całą galaktyką ogarniętą “przyprawowym szaleń”.

Opowieść o czymś

Piękna okładka nie jest wszystkim, co kanadyjczyk ma do zaoferowania swoim filmem. To, co dzieje się na Arrakis, pobudza do myślenia o mechanizmach działania ludzkości w każdym zakątku wszechświata. Wychodząc z seansu cały czas w głowie pozostają pytania zarówno w kontekście filmowym, tego, jak rozwinie się dalej fabuła i jakie konsekwencje poniosą bohaterowie w przyszłości. Nie oznacza to jednak, że film nie wzbudza bardziej długofalowych przemyśleń – robi to jednak dyskretnie, nie bijąc nikogo po głowie ustalonym z góry przekazem. Pozostawiając swobodę interpretacji, pozwala się nam wciągnąć w obcy świat i podróżować razem z bohaterami po szerokim wszechświecie, który zrodził się w głowie Herberta. Dzięki temu, seans Diuny jest tym, czego wielu z nas brakuje na co dzień – ucieczką od codzienności i rutyny. Nie jest to jednak ucieczka pusta i pozbawiona głębi – w piaskach Arrakis znajduje się o wiele więcej, niż widać na pierwszy rzut oka.



Ilustracja: Basia Borysewicz



I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII
---	----	-----	----	---	----	-----	------	----	---	----	-----	------

POZIOMO

1. Japońska marka auta.
2. Buduje chromosom.
3. Jedna ze świątyń na akropolu ateńskim
4. Inaczej skrobawica
5. Ciastko francuskie przełożone budyniem.
6. Rodzaj relacji biologicznej pomiędzy ukwiałem a pustelnikiem.
7. Twórca “Triumf śmierci”.
8. Cierpi na napady duszności.
9. Nagina fakty..
10. Rdzenny mieszkaniec Australii.
11. Funkcja w matematyce, przecina oś OX w punkcie 1.
12. Specjalizuje się w chorobach skóry.
13. W słowniku medycznym otwarcie jamy brzusznej.
14. Jacquin Phoenix otrzymał Oscara za rolę w tym filmie.
15. ... Wielkopolskie koło Poznania.
16. Perła Ciechocinka.
17. Np. nauk o zdrowiu, lekarski.

PIONOWO

1. Przyspieszona czynność serca.
2. Śpiewa “Papa don't preach”.
3. Najstarszy lek przeciwyrtmiczny, należy do grupy Ia.
4. Choroba objawiająca się bólem stawów.
5. W mitologii greckiej bóg śmierci.
6. Drobne włoski głównie u noworodków.
7. Każdy sobie ... skrobie, w mianowniku.
8. Nazwisko głównego bohatera filmu “W pogoni za szczęściem”.
9. Bizantyjski obraz sakralny.
10. Komórka pigmentowa u człowieka.
11. Osłabienie/utrata pamięci.
12. Leży na podłodze.
13. Latynoamerykański taniec miłości.
14. Gubi je jelen w lesie.
15. Stosowana przed operacją.
16. Atrybut górala.
17. Mała jaszczurka w terrarium.
18. Portugalski archipelag obok Madery.

NAGRODA:

???

Zaproszenie na spektakl w Teatrze Wielkim w Poznaniu. Sponsorem nagrody jest Teatr Wielki w Poznaniu.

Prawidłowe odpowiedzi, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres jolka@pulsum.pl do 05.06 wraz z dopiskiem „Krzyżówka”. Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę.

SUDOKU

				7		2	5	
1		3	4	2	8	9		
7		6	5					3
9				1	4	6		
		1	6	5		8		4
4		5		8	7			
					9			8
	1	2					3	
			7					

6		3					1	
	1			5		2		7
8	5	7					4	
		5			6		9	2
3					2			1
	4				9	7	5	
			4	6	7			8
		8						
1		6	9		3		2	4

	2		1	7	3	9		
		9						
8			5	4				
					5			9
5			3	1		6		8
4		7			8			
2	4	5					3	
					1	8		
	8						4	

		4	8	1	3			
			9	7				8
	3			8	6	4	1	9
4	8	1	3					2
		9			7	6		
6								
7			5		4	9	3	

		6	3					
				6		3		7
9					4			
				9	8	1		2
	1	4	2				9	
		7	3	5	4			8
4					7	8	6	5
1	2				5		7	9
6			8	3				1

			6		5		9		3
		3					1	2	6
		7							8
							3	8	
						1		4	
5		7	4				6	9	
					1	9	8		4
4	9				3	7	5	1	2
6		2	5	8			7		

		3	2				4		
					3	4			
							7		
			9	7	1	2		8	
	2			9					7
					8			9	4
	4	8				1		5	
1									
9					6				

					1				
						4	7		3
		7						5	
		1						9	
	2	8	1	4					6
		4		7	5				
	7				5				
	1	5		2			6	7	
		2	6	3			8		5

Prawidłowe rozwiązania sudoku, podpisane imieniem i nazwiskiem, przesyłajcie na adres **jolka@pulsum.pl** do 05.06.2024 wraz z dopiskiem „Sudoku”. Ze wszystkich nadesłanych zgłoszeń wylosujemy zwycięzcę, który otrzyma nagrodę – dwie pojedyncze wejściówki do Poznańskiego Muzeum Pyry. Powodzenia!

Dziennik Podróżnika

Wpis 160

Tajemnicze ruiny

Ostatecznie dotarliśmy do celu wskazanego na mapie — ruin położonych pośród wzgórz, daleko na południu królestwa. Ostrożnie przekroczyliśmy zgliszcza, odkrywając przed nami zniszczone wejście do budynku przypominającego świątynię.

W środku powitał nas jedynie mrok i zgroza. Edel bez wahania przywołał światło bogini, co nieco nas uspokoiło. Niemalże w całkowitym milczeniu przemierzaliśmy się po starych korytarzach i komnatach, uważając żeby nie wpaść w żadną pułapkę. W końcu dotarliśmy do schodów, które prowadziły do odrębnego pomieszczenia na piętrze, gdzie ściany pokryte były niezrozumiałymi znakami, a w centrum znajdowało się coś na kształt ołtarza.

Przyglądając się dokładniej, zauważyliśmy błyszczący, starożytny artefakt, o którym wspominał Grunak. Już mieliśmy podejść bliżej, gdy pomieszczenie w jednej chwili wypełniło się czarnym dymem, z którego wyłonili się kultyści gotowi do ataku. Na szczęście Edel, wspierany przez boską moc, rozproszył mroczne zaklęcie, skierowane prosto w naszą stronę. Adela, wykorzystując swoje magiczne sztylety, zaczęła miotać wietrznymi ostrzami w stronę wrogów. Ja oraz Grunak skoncentrowaliśmy się na walce w zwarciu. Co chwila zmienialiśmy swoje pozycje, żeby zmylić przeciwników. Kultyści padali jeden za drugim, a mimo to miałem wrażenie, jakby ich liczba wcale nie malała.

Edel, dotychczas skupiony na obronie przed czarną magią, skierował świetlny po-

cisk prosto w schody, rozpraszając najgęstszy obłok dymu. Od tamtego momentu nie pojawił się już żaden nowy przeciwnik i udało nam się pokonać niedobitków.

Nasz triumf nie trwał długo. Krew, wypełniająca szczeliny w podłodze, dopłynęła do artefaktu, który zaczął świecić czerwonym blaskiem. Zaraz potem usłyszeliśmy przeraźliwy grzmot, a wokół ruin zebrały się czarne chmury. Nasze serca zadrżały, zdając sobie sprawę, że artefakt musiał zostać aktywowany. Bez wahania postanowiliśmy go przechwycić, lecz zanim mogliśmy zareagować, zostaliśmy odepchnięci przez falę uderzeniową.

Nagła eksplozja mrocznej energii wypełniła przestrzeń. W tamtej chwili poczuliśmy, jakby nasze siły zostały wysane. W mroku pojawiły się dźwięki, jakby odległe jęki nieszczęśników, których dusze uwięzione zostały w tym miejscu od tysięcy lat. Poczułem, że ziemia pod naszymi stopami zaczyna drżeć, a powietrze staje się gęstsze, jakby chciało nas udusić.

Adela, nie tracąc ani chwili, zdołała nas przetransportować w stronę schodów dzięki magii wiatru, a Edel, mimo przerażenia wymalowanego na twarzy, utrzymywał działanie boskiego światła, chroniąc nas przed mrokiem. Po pokonaniu schodów, Grunak użył krasnoludzkiej siły, aby przebić się przez ściany, tworząc prostą ścieżkę prowadzącą na zewnątrz. Pośpiesznie udaliśmy się w stronę powozu i oddaliliśmy od ruin. Na szczęście działanie artefaktu wydawało się obejmować tylko niewielki obszar.

Zatrzymaliśmy się w bezpiecznym miejscu i odetchnęliśmy z ulgą. Po chwili odpoczynku Grunak zabrał głos:

— Nie mamy wiele czasu — powiedział zdecydowanym tonem. — Wedle krasnoludzkich zapisków, od aktywacji artefaktu do ukazania się jego pełnej potęgi miną trzy dni. Musimy się przygotować...

Nagle jego twarz posmutniała.

— Musimy się przygotować na najgorsze. Możliwe, że nikt z nas tego nie przeżyje.

Według Grunaka, efekt działania artefaktu może wstrząsnąć całym królestwem, więc nie możemy od niego uciec, nie ważne jak bardzo byśmy tego chcieli.

Mimo wszystko wiem jedno. Nie ważne, w jak wielkim zagrożeniu się znaleźliśmy, zrobię wszystko co w mojej mocy, żeby ochronić moich towarzyszy.

SUCHARY

Ile zarabia mechanik samochodowy?

- 4 koła

Jak wita się mleko?

- Mlekowita.

Co robi elektryk na scenie?

- Buduje napięcie.

Jak nazywa się lina wyprodukowana w USA?

- TRUMPolina

Gdzie idzie rolnik za karę?

- Do kozy.

Jakie jest ulubione powiedzenie murarza?

-Na mur beton.

Jaki jest ulubiony owoc żołnierza?

-Granat

Po co kotu telefon?

- Żeby MIAU

Jakie drzewo ma głupie pomysły?

-Porąbane

Co robi płakliwy baca wśród owiec?

-Siedzi i beczy

Jak nazywa się najlepsze warzywo w ogrodzie?

-Bestseller

Informatyk przychodzi do sklepu i zwraca się do sprzedawcy:

-poproszę środki do czyszczenia portów wejścia/
wyjścia

-że co?

-tfu..pastę do zębów i papier toaletowy.

Co robi facet przechodząc obok koparki?

Daje się nabrać

Co fryzjer ma w lodówce?

-MAszynkę

Co Miś Uszatek je na kolację?

-Pora na dobranoc

Co robią Chłopi kiedy ich dom jest w złym stanie technicznym?

-Reymont

Jak nazywa się klej który nie klei?

-Klejnot

Co mówi ksiądz na ślubie informatyka?

-Pobieranie zakończone

Na czym stoi prąd?

-Napięcie

Woda w Poznaniu jest tak twarda że spod prysznica wychodzisz posiniaczony.

MONIUSZKO KAMERALNIE

recital Piotra Kaliny i Szymona Mechlińskiego

bilety: <https://opera.poznan.pl/pl/repertuar>

Bilety dla studentów Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu:

25% zniżki na hasło UM

Były już spektakl „Halka”, świętowanie w parku im. Stanisława Moniuszki, „Gazeta Moniuszkowska”, „Moniuszkowski salonik” i przemarsz Orkiestry im. Stanisława Moniuszki, a w tym sezonie zapraszamy na recital.

Co roku Teatr Wielki wyprawia uroczystą fetę swojemu patronowi. Tym razem mistrzami urodzinowej celebry będą: Piotr Kalina (tenor) i Szymon Mechliński (baryton). Soliści spotkali się na 11. Międzynarodowym Konkursie Wokalnym im. ... (tak, zgadli Państwo!) Stanisława Moniuszki, którego laureatem został Szymon. Natomiast Piotr jest specjalistą od Moniuszkowski partii, był już Stefanem w „Strasznym dworze” i Stachem w „Jawnucie”.

**5 maja 2024,
godz. 18.00**

