



RUSZAMY Z AUDYCJĄ  
#TOSIĘNADAJE S. 12-13

# koncept

magazyn akademicki

OMG

## (ŚWIĄTECZNE) OBŻARSTWO

Babciu, więcej nie zjem!

### POLSKA GWIAZDA ŻUŻŁU

Bartosz Zmarzlik o spełnianiu marzeń

### PORADNIK PREZENTOWY

Obdarowujmy z głową i od serca



*Drodzy Czytelnicy!*

---

*Serdeczne życzenia wielu radosnych chwil z okazji Świąt Bożego Narodzenia. Niech ten szczególny czas upłynie w ciepłej atmosferze spotkań w gronie najbliższych.*

*Wszystkiego, co najlepsze w każdym dniu nadchodzącego nowego roku!*

*Redakcja*

**koncept**  
magazyn akademicki

---

**fim.**  
Fundacja Inicjatyw  
Młodzieżowych

 **AKADEMIA LIDERÓW  
RZECZYPOSPOLITEJ**

 **KLUB LIDERA  
RZECZYPOSPOLITEJ**

 **#ToSięNadaje**



# All I Want for Christmas...

**M**niej więcej od trzeciego listopada każdego roku witryny sklepów zaczynają błyszczeć choinkami, bombkami, lampkami. Działy ze słodyczami kuszą czekoladowymi postaciami mikołajów. Na ekranach wśród śniegu radośnie mkną czerwone ciężarówki Coca-Coli. Firmy prześcigają się w reklamowaniu prezentowych bokсів, pakietów, promocji. I здаwać by się mogło, że nie ma już dla nas ratunku, a macki chęci posiadania rzeczy materialnych zacisnęły się wokół nas nieodwracalnie.

Ale... z badania Barometr Providenta wynika, że w tym roku na Święta Bożego Narodzenia Polacy wydadzą ponad połowę mniej (średnio 744,39 zł) niż w 2019 (ponad 1700 zł). Czy jest to spowodowane wyłącznie trudną sytuacją na rynku pracy, niepewnością zatrudnienia?

Czy może powodu aż tak radykalnych cięć należy szukać głębiej? Co, jeśli zdaliśmy sobie sprawę, że bardziej brakuje nam wyjścia ze znajomymi do kina niż kupienia kolejnej pary spodni? Czy tak zwyczajnie, po ludzku, nie liczymy w głębi serc na to,

że te święta, w przeciwieństwie do wielkonočných, spędzimy w gronie najbliższych, a prezenty odegrają miłą, lecz jednak marginalną rolę?

2020 nauczył nas, że nie da się zaplanować życia z dużym wyprzedzeniem. Musieliśmy zrezygnować z wyjazdów, wyjść, uczymy się w formule on-line. Ostatnio usłyszałam, że mamy do czynienia z „przebudźcowaniem”. Media społecznościowe zalewają nas kolejnymi (*fake*) newsami, nagłówki prowokują do klikania, śledzimy bieżące wydarzenia, statystyki – mamy pełne prawo być tym wszystkim po prostu zmęczeni.

Czy 24 grudnia zasiądziemy przy stole z rodziną, będziemy śpiewać kolędy i dzielić się opłatkiem? Z pewnością życzę nam tego bardziej niż znalezienia 200 zł pod choinką – bo podobno taki prezent (lub jego równoważność w postaci bonu zakupowego) bez względu na płeć i wiek – wg wspomnianego wcześniej badania – ma być najbardziej pożądanym.

Ten historyczny wręcz rok (pomyślcie o przyszłych pokoleniach, które będą musiały uczyć się o wszystkim, co wydarzyło się w 2020) pokazuje, że jedyne, czego możemy być pewni w grudniu, to emisji *Kevina samego w domu*. A życzenia zdrowia i spokoju nie będą brzmieć bardziej szczerze niż składane – w imieniu całej redakcji – właśnie teraz.

„Koncept”  
magazyn akademicki  
Wydawca:  
Fundacja Inicjatyw  
Młodzieżowych  
Adres: ul. Solec 81b;  
lok. 73A, 00-382 Warszawa  
Strona:  
www.fim.edu.pl  
www.magazynkoncept.pl  
E-mail:  
redakcja@gazetakoncept.pl

Redakcja:  
Aleksandra Klimkowska  
(red. nacz.),  
Dominika Palcar,  
Wiktor Świetlik,  
Hubert Kowalski,  
Patrik Kijanka,  
Kamil Kijanka,  
Karolina Chruscicka,  
Magdalena Maciejewska,  
Jakub Grelhoff,  
Mateusz Kuczmirowski i inni  
Projekt, skład i łamanie:  
Henryk Prokop  
Korekta:  
Aleksandra Klimkowska  
Media i dystrybucja:  
Karol Jędruszek

Aby poznać ofertę reklamową, prosimy o kontakt pod adresem: redakcja@gazetakoncept.pl  
Chcesz dystrybuować „Koncept” na swojej uczelni? -> PISZ: redakcja@gazetakoncept.pl

**fim.**

Fundacja Inicjatyw  
Młodzieżowych



ZNAJDŹ NAS:

@MagazynKoncept

@FundacjaFIM

@magazynkoncept

/fundacja inicjatyw mlodziowych



Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności  
– Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego  
ze środków Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich  
na lata 2018–2030.



# Spis treści



6-7

## 3 // NA POCZĄTEK

All I Want for Christmas

*Aleksandra Klimkowska*

## 5 // ŚWIĘTA

Obdarowujmy z głową i od serca

*Hubert Kowalski*

## 6-7 // WYWIAD NUMERU

Spełniam swoje marzenia

*Z Bartoszem Zmarzlikiem rozmawia Jerzy Chwałek*

## 8 // ŚWIAT

Przybyłam do Polski z samego serca Azji – jestem Uzbejką

*Patryk Kijanka*

## 9 // KARIERA

Praca pod kątem przyszłej... pracy

*Patryk Kijanka*

## 10-11 // CIEKAWI LUDZIE

Kierunek: NATO

*Malwina Hopej*

Zacznijcie od pasji

*Tomasz Sordyl*

## 12-13// TO SIĘ NADAJE

Jakub Wiech

*Aleksandra Klimkowska*

Miętha

*Aleksandra Klimkowska*

## 14-15 // KLUB LIDERA

Podsumowanie projektu Włącz się!

*Karol Jędruszek*

## 16-17 // TECHNOLOGIE

Praca zdalna – jak się w niej nie zagubić?

*Tomasz Rykaczewski*

Aplikacje wspierające pracę zdalną

*Tomasz Rykaczewski*

## 18-19 // ROZWÓJ OSOBISTY

Wpadnij w nawyk, który pokochasz

*Maja Polak*

Jak uczynić komunikację efektywniejszą?

*Igor Subocz*

## 20// KULTURA

Recenzje

*Mateusz Kuczmierowski*

## 21// ROZRYWKA

Krzyżówka

*Janusz Ciupiński*

## 22-23 // Z KLUBEM W POLSKĘ

Lubuskie oczami KLRP

*Lubuski Oddział Klubu Lidera Rzeczypospolitej*

## 24 // JĘZYK POLSKI

Kreski i kropki

*Magdalena Maciejewska*

## 25 // HISTORIA

Z Polski do Polski. Ekspatrianci z Wileńszczyzny w Toruniu

*Jarostaw Krasnodębski*

## 26-27 // ZDROWIE

Jak przetrwać (święteczne) obżarstwo?

*Karolina Chruścicka*

## 28 // SPORT

Ultimate frisbee

*Kamil Kijanka*

## 29 // KULINARIA

Kawy alternatywne

*Mariusz Białkowski*

## 30 // FINANSE

Młodzi ekonomiści na Akademii Europejskiego Kongresu Finansowego

## 31 // FELIETON

Będąc młodym intelektualistą

*Jakub Grelhoff*



14-15



16-17



26-27

# Obdarowujmy z głową i od serca

Niektórzy kochają mocne wrażenia, które zapamiętają na długo. Inni oczekują czegoś praktycznego, co posłuży im przez lata. Jeszcze inni będą pod wrażeniem, gdy zobaczą, że rzecz dla nich wykonaliśmy samodzielnie. Opcji jest bardzo dużo. Wybierając prezent, powinniśmy więc wszystko dokładnie przemyśleć.

**Z**apewne niewielu z nas zadaje sobie pytanie, dlaczego właściwie dajemy drugiej osobie prezent. Celem obdarowywania jest wzmocnienie relacji pomiędzy dającym a otrzymującym. Zdarza się jednak, że z wielu powodów nie myślimy o łączącej nas relacji. Efektem tego są nietrafione prezenty. Każdy z nas zna kogoś, kto kiedyś otrzymał

**Celem obdarowywania jest wzmocnienie relacji pomiędzy dającym a otrzymującym.**

w prezencie rzecz, której wcale nie potrzebował. Choć taki upominek mógł zostać подарowany w najlepszej wierze i od serca, to ostatecznie wylądował na dnie szuflady, a po pewnym czasie zapewne trafił do śmietnika. Jak zatem uniknąć takiej sytuacji? Czym się kierować, gdy szukamy prezentu, który zapadnie w pamięci obdarowanego?

## DLA KOGO?

Co oczywiste, wybór właściwego prezentu zależy od tego, kogo chcemy nim obdarować. Musimy zatem wziąć pod uwagę płeć, wiek, a także charakter naszej relacji z tą osobą. Innych prezentów będziemy szukać dla rodziców, innych dla rodzeństwa, a innych dla przyjaciół. Najważniejsze jednak będą charakter obdarowanego,

wywanego, jego zainteresowania oraz potrzeby. Przed podjęciem decyzji warto więc stworzyć listę takich zainteresowań. Nie bez znaczenia pozostaje również poczucie humoru. Prezent, który jedni uznają za idealny, dla innych może być nawet obraźliwy. Należy zatem pamiętać, że osobie cichej, skrytej i poważnej zapewne nie spodoba się koszulka ze śmiesznym napisem. Z kolei otwarta osoba, która ma duży dystans do siebie, bez wątpienia szczerze uśmiechnie się, widząc nasz podarunek, i na pewno o nim nie zapomni.

## MYŚLEĆ O PRZYSZŁOŚCI

Wielu psychologów uważa, że należy skupić się przede wszystkim na praktyczności prezentu, a nie na jego jakości i kosztach. Często wydaje się bowiem, że im więcej pieniędzy wydamy na prezent, tym bardziej obdarowany nas doceni. Jednak okazuje się, że rzeczy praktyczne oraz te, które wzbudzają emocje, powodują, że obdarowani o nas pamiętają. Warto więc wybierać prezenty, które dadzą bliskiej nam osobie satysfakcję na długi czas. Jeżeli naprawdę zależy nam na wybraniu odpowiedniej rzeczy, pamiętajmy, by dążyć do tego, aby wywoływała ona radość na długo, a nie trwała tylko krótką chwilę.

## WZBUDZIĆ EMOCJE

Problematyczny bywa wybór prezentu dla miłośnika mocnych wrażeń, ponieważ powinniśmy zadbać o odpowiedni poziom emocji. W takiej sytuacji warto porzucić poszukiwanie konkretnych rzeczy i pomyśleć o zorganizowaniu obdarowanemu czasu w taki sposób, aby zapamiętał go na długo. Sprawdzonym sposobem są np. wejściówki do ciekawych miejsc. Przykładem może być przejażdżka quadem po wyboistym terenie, lot parolotnią, paintball, wejście na strzelnicę czy do escape roomu.

## WŁASNEJ ROBOTY

Często najlepiej sprawdzają się prezenty, które wykonujemy samodzielnie. A to dlatego, że na ogół są one dobrze przemyślane i wykonane bardzo dokładnie, a także spersonalizowane, co wywołuje zdecydowanie pozytywne emocje. Takie prezenty

**Okazuje się, że rzeczy praktyczne oraz te, które wzbudzają emocje, powodują, że obdarowani o nas pamiętają.**

pokazują, że poświęciliśmy czas oraz włożyliśmy wysiłek w wykonanie upominku, co bliska nam osoba na pewno doceni. Warto więc zmobilizować się wcześniej do pracy nad taką rzeczą.

# Spełniam swoje marzenia

- rozmowa z Bartoszem Zmarzlikiem

Pierwszy tytuł mistrza świata wywalczył przed rokiem. O ile ktoś miał jeszcze wątpliwości co do klasy sportowej Bartosza Zmarzlika, to po tegorocznym sezonie już ich nie ma.

Pochodzący spod gorzowskich Kinic żuźlowiec w tegorocznym cyklu Grand Prix, skróconym z powodu pandemii, obronił tytuł i dołączył do dwóch znakomitości, Tony'ego Richardssona i Nicki'ego Pedersena, którzy w XXI wieku potrafili dwa razy z rzędu sięgnąć po mistrzostwo świata. Jednocześnie jest trzecim polskim mistrzem świata na żuźlu, po Jerzym Szczakielu i Tomaszu Gollobie.

**Koncept: Dla przeciętnego kibica sport żuźlowy kojarzy się z Gorzowem, a Gorzów z żużlem. Czy młody człowiek pochodzący z tego miasta, chcący uprawiać sport faktycznie jest skazany na żużel?**

Bartosz Zmarzlik: Nie. Obecnie jest wiele możliwości i klubów, w których można uprawiać inną dyscyplinę – piłkę nożną, ręczną czy koszykówkę. Natomiast żużel jest najbardziej popularnym sportem w Gorzowie, dzięki

**Po prostu róbcie swoje, wytrwale dążcie do celu i nie poddawajcie się.**

wspomniałym tradycjom i znakomitym żuźlowcom, którzy się tutaj wychowali. Wystarczy wymienić nazwiska Edwarda Jancarza i Zenona Plecha. W moim przypadku zaczęło się od miniżuźla. Zobaczyłem ogłoszenie o zawodach dla dzieciaków i bardzo chciałem pojechać, żeby obejrzeć mecz pokazowy. Zobaczyłem rówieśników ścigających się na takich samych motorkach, jakie miałem w domu, więc uprosiłem rodziców, żeby ścigać się z innymi dziećmi. Tak się zaczęło.

**Chciałem sprowokować poprzednim pytaniem, bo wiem, że z Gorzowa wywodzi się sporo sportowców w innych dyscyplinach. Młodzi piłkarze jak Sebastian Walukiewicz czy Dawid Kownacki trafili do reprezentacji Polski. Dla Pana żużel był tą jedyną dyscypliną od samego początku?**

Tak jak wspominałem, zakochałem się w ściganiu od dzieciństwa. Od początku były

to motocykle, quady i inne maszyny silnikowe, które ujeżdżałem wokół domu. Natomiast lubię obejrzeć dobry mecz piłkarski. Byłem dwa razy w Monachium na meczach z udziałem Roberta Lewandowskiego, również na meczach reprezentacji Polski. Lubię kolarstwo, motocross i staram się w miarę możliwości uprawiać te dyscypliny jako uzupełnienie wyścigów na żużlu.

**Ile miał Pan lat, gdy był już przekonany, że wyścigi żuźlowe będą Pana profesją?**

W okresie tych wyścigów miniżuźla była to zabawa i fajnie spędzony czas. Gdy przesiadłem się na normalny motocykl, zaczęły pojawiać się głosy, że mam talent. Starałem się tego nie słuchać i nie komentować, bo z natury wolę mniej gadać, a więcej robić. Gdy tak głębiej pomyślę o tym, co robię, to ja po prostu kocham się ścigać i nie jest to dla mnie żadna praca. Ja spełniam swoje marzenia.

**Mówimy o Gorzowie i Stali, że to Pana miasto i klub, ale od dawna mieszka Pan w odległych o 20 km Kinicach.**

Od zawsze mieszkam w Kinicach. Tutaj jest mój dom i azyl. Bardzo fajna lokalizacja, można świetnie odpocząć. Tu jest mój świat.

**Bardzo swojski zresztą. W programie u Kuby Wojewódzkiego zdradził Pan, że w przydomowym obejściu są dwie ulubione... kaczki.**

To prawda. Z narzeczoną nazwaliśmy je Bolek i Lolek. Zawsze rano przychodzą pod dom, żeby je nakarmić. Muszę przyznać, że wieś ma ogromne zalety i na tę chwilę nie chciałbym tego zmieniać.

**Jaki wpływ ma przywiązanie do Kinic na to, że od początku kariery jeździ Pan wyłącznie w Stali Gorzów?**

Po prostu jest mi tu najbliższ. Wcześniej wyszkoliłem się w Wawrowie, naturalnej

szkółce minizucha działającej przy klubie Stal. Na stadion w Gorzowie mam 30 minut jazdy samochodem. Wystarczy jeden telefon od trenera i się tam zjawiam. To ogromna zaleta, bo ja lubię bardzo dużo jeździć i trenować.

**Przywiązanie do jednego klubu to rzadkość wśród żuźlowców, którzy z racji intratnych ofert finansowych często zmieniają barwy klubowe. Pan zapewne też miał takie propozycje. Jaki polski klub szczególnie o Pana zabiegał?**

Były pytania z innych klubów, ale zawsze w negocjacjach pierwszeństwo ma Stal. Dopóki w naszych relacjach będzie wszystko w porządku, jak do tej pory, to będę jeździł w Gorzowie.

**Dużo się mówi o Pana przyjaźni z Tomaszem Gollobem i o tym, że miał wpływ na Pana karierę. Kiedy spotkaliście się pierwszy raz i jak to wyglądało?**

Pierwszy kontakt mieliśmy w 2008 roku, gdy Tomasz Gollob przyszedł do Gorzowa. Jakoś od początku mnie polubił i pozwolił, abym kręcił się w jego boksie i podpatrywał pracę jego mechaników i motory. Pamiętam do dzisiaj jego słowa: „Młody, jeszcze cię nie znam, ale już cię lubię”.

To niesamowity człowiek, który drogę do pierwszego tytułu mistrzowskiego skrócił mi naprawdę o wiele lat.

**Dlaczego Pana motory mają kolor niebieski?**

Ten kolor akurat lubię. Nawiązuje także do barw klubów, w których występuję, a mianowicie Stali Gorzów i Vetlandy, w barwach której startuję w lidze szwedzkiej.

**Jest jakiś żuźlowiec, z którym szczególnie nie lubi się Pan ścigać ze względu na jego styl jazdy czy klasę sportową?**

Nie ma takiego rywala i nie myślę, że któryś jest dla mnie niewygodny. Ja naprawdę kocham się ścigać i nie jest istotne, z kim staję pod taśmą, bo po prostu chcę wygrać każdy bieg.

**W jednym z biegów podczas drugiego dnia zawodów w Pradze pokazał Pan coś, czego na torze się nie ogląda. Siadł Pan na błotniku, żeby wyprzedzić rywala. Czy to był instynkt, czy wcześniej przygotowany i zaplanowany manewr?**

Już w trakcie wyścigu wiedziałem, że muszę zrobić coś innego, aby wyprzedzić Tai'a (Tai Woffinden – przyp. red). Faktycznie, było to bardzo nietypowe, bo tak się nie jeździ. Sam zrobiłem wielkie oczy i zastanawiałem się, czy i jak wyjadę z tego łuku. Na szczęście się udało i dzięki temu wygrałem dzień po dniu zawody na praskim torze, na którym wcześniej jakoś szczególnie mi nie szło.

**Którzy z polskich sportowców najbardziej Panu imponują i dlaczego?**

Najbardziej Robert Lewandowski. Niedo-

ceniony w przeszłości, tak naprawdę wyciągnięty z niebytu, bo przecież miał nieudany epizod, gdy skreślono go w Legii Warszawa.

Kibicuję wszystkim polskim sportowcom. Lubię obejrzeć mecz z udziałem Lewandowskiego czy też skoki narciarskie, w których jesteśmy światową potęgą. Cieszę się z polskich sukcesów. Powinniśmy z nich być naprawdę dumni. Ten rok, który jest tak trudny dla naszego życia, jest szczególny, jeśli chodzi o wyniki polskich zawodników.

**Robert Lewandowski to profesjonalista pod każdym względem, choćby diety. Skoczkowie narciarscy, o których Pan wspominał, też muszą ściśle jej przestrzegać. W żużlu dieta i waga zawodnika mają duże znaczenie?**

Jak chyba każdy sport, także moja dyscyplina wymaga stosowania odpowiedniej diety. Waga żuźlowca musi być, powiedziałbym, szczególna, czyli taka, żebyśmy jak najlepiej czuli się na motocyklu.

Jest potrawa, która nie jest specjalnie zdrowa i zalecana żuźlowcom – to pizza. Bardzo ją lubię i po sezonie muszę koniecznie zjeść (śmiech). Tak dla zdrowia psychicznego, że w końcu mogę sobie pozwolić na coś, co lubię. Zresztą prowa-

**Gdy tak głębiej pomyślę o tym, co robię, to ja po prostu kocham się ścigać i nie jest to dla mnie żadna praca. Ja spełniam swoje marzenia.**

dzę na tyle aktywny tryb życia, że tak naprawdę jedną pizzę można szybko spalić, ale mimo tego w sezonie startowym unikam jej jedzenia.

**Co by Pan radził młodym ludziom, nie tylko tym uprawiającym sport? Jak dojść do mistrzostwa w swojej dziedzinie?**

Po prostu róbcie swoje, wytrwale dążcie do celu i nie poddawajcie się. Może zabrzmi to banalnie, ale u mnie działa. Każde zawody to dla mnie lekcja, zwłaszcza te, w których mi nie poszło tak, jak bym chciał.

**W minionym sezonie wszystko poszło jak trzeba. Dowodem uznania Pana sukcesów była wizyta prezydenta Andrzeja Dudy w Pana domu w Kinicach. Jak do tego doszło? Zwykle sportowcy po swoich sukcesach są przyjmowani w gabinetach premiera czy prezydenta.**

Niewiele miałem czasu na przygotowanie, bo pan prezydent miał przyjechać do Gorzowa na stadion Stali Gorzów i tam mieliśmy się spotkać. Jednak decyzja się zmieniła i przyjechał do Kinic. Zaskoczyła mnie o tyle, że ja jestem po prostu zwykłym chłopakiem i tylko jeżdżę na żużlu. Nigdy nie sądziłem, że może mnie spotkać coś takiego jak odwiedziny prezydenta.



foto: S. Stojan / Wikipédia

# Przybyłam do Polski z samego serca Azji – jestem Uzbekką

Uzbekistan to kraj położony w środkowej Azji, który w przeszłości stanowił niezwykle ważny punkt na trasie Jedwabnego Szlaku. Okazuje się, że mimo ogromnej odległości – wynoszącej grubo ponad cztery tysiące kilometrów – nie brakuje emigrantów z tego kraju, którzy wybierają Polskę na miejsce do życia.



Jedną z takich osób jest pochodząca z Taszkientu 23-letnia Nigora Karimova. Młoda Uzbekka, która od prawie dwóch lat mieszka w Łodzi, postanowiła opowiedzieć nieco więcej o swojej kulturze i doświadczeniach zdobytych w Polsce.

**Patryk Kijanka: Czym się zajmujesz oraz dlaczego zdecydowałaś się zamieszkać w Polsce?**

Nigora Karimova: To chęć kształcenia się w waszym kraju sprawiła, że zdecydowałam się przybyć z samego serca Azji. Obecnie studiuję amerykańską na drugim roku studiów licencjackich na Uniwersytecie Łódzkim. Niestety ze względu na studia dzienne nie mam szansy pracować na cały etat, ale w wolnych chwilach dorabiam w fabryce. Płynnie porozumiewam się w języku rosyjskim i angielskim, dlatego często pomagam innym studentom, udzielając korepetycji. Sama intensywnie uczę się języka polskiego.

**Czy mogłabyś przybliżyć nieco więcej informacji na temat kultury Twojego kraju?**

Uzbekistan jest państwem, którego barwna i charakterystyczna kultura kreowała się przez tysiąclecia. Z tego powodu można odnaleźć w niej wpływy i zwyczaje różnych ludów, które zamieszkały obszar współczesnego państwa. Tradycje wielonarodowego Uzbekistanu znajdują odzwierciedlenie w muzyce, tańcu, malarstwie, sztuce użytkowej, języku, kuchni i odzieży. Folklor uzbecki jest zatem kwintesencją kultur środkowoazjatyckich, ale jednocześnie każdy region kraju ma swoje

**Uzbekistan jest państwem, którego barwna i charakterystyczna kultura kreowała się przez tysiąclecia.**

unikalne odcienie, co najwyraźniej przejawia się w strojach i lokalnych dialektach.

**Jakie różnice kulturowe dostrzegłaś między Polską a Uzbekistanem?**

Szczerze mówiąc, kiedy przyjechałam do Polski, nie zauważyłam ogromnej różnicy między kulturą uzbecką a polską. Myślę, że duży wpływ na taki stan rzeczy miał fakt, iż Polacy, których tu spotykam, są bardzo serdeczni, gościnni i, co najważniejsze – zawsze gotowi do pomocy. To jest duże podobieństwo, które dostrzegam między naszymi krajami.

**Za czym, co zostawiłaś w Uzbekistanie, najbardziej tęsknisz?**

Oczywiście najbardziej tęsknię za moją rodziną i przyjaciółmi. Brakuje mi także niektórych tradycyjnych potraw oraz lokalnych produktów.

**Co podoba Ci się w Polsce, a za czym nie przepadasz?**

Podoba mi się to, że Polska oferuje wiele możliwości rozwoju młodym ludziom. Doceniam Polskę za to, że zdobyłam tutaj naprawdę niesamowitych przyjaciół i zyskałam prawdziwe poczucie wolności. Nigdzie indziej nie widziałem tak pięknych i róż-

**Podoba mi się w Polsce to, że oferuje naprawdę wiele możliwości rozwoju młodym ludziom.**

nicowanych krajobrazów, cudownej natury. Gdybym miała jednak wskazać to, czego nie lubię, myślę, że byłyby to długie kolejki w urzędach.

**Czy lubisz polską kuchnię?**

W zeszłe Święta Bożego Narodzenia miałam okazję spędzić ten wyjątkowy czas z zaprzyjaźnioną polską rodziną. Muszę przyznać, że dosłownie wszystkie tradycyjne wigilijne dania były przepyszne! Wyjątkowo polubiłam pierogi oraz sernik.

**Czy chciałabyś zostać w Polsce po skończeniu studiów?**

Tak, chciałabym zostać. Myślę, że Polska jest naprawdę mocno rozwiniętym krajem. Szczególnie zakochałam się w Poznaniu – jest to moim zdaniem najpiękniejsze miejsce. Miałam okazję zwiedzić to miasto i naprawdę do tego stopnia mi się spodobało, że to właśnie w nim chciałabym w przyszłości pracować i żyć.

**Jakie są Twoje plany na najbliższą przyszłość?**

Mam sporo pomysłów co do przyszłości, jednak nie zdecydowałam się jeszcze wybrać konkretnej drogi. Wiem jednak na pewno, że chcę być dobrym człowiekiem, który będzie chciał mieć swój udział w budowaniu lepszej przyszłości. Pragnę być pomocna i okazywać innym miłość.



# Praca pod kątem przyszłej... pracy

Wielu młodych ludzi już w trakcie studiowania orientuje się, że niekoniecznie sam dyplom może wystarczyć do uzyskania wymarzonej posady. Mimo relatywnie dużej podaży ofert pracy pojawiających się każdego dnia, okazuje się, że pracodawcy stawiają zróżnicowane wymagania względem kandydatów zainteresowanych wypełnieniem wakatów.

**Z** tego względu coraz więcej studentów już w trakcie nauki decyduje się ubiegać o staże i praktyki – bynajmniej nie z powodów zarobkowych, lecz w celu nabycia wiedzy i doświadczenia, które w późniejszym okresie mogą zaowocować uzyskaniem lepszej pozycji na ścieżce prowadzącej do kariery.

## KARIERA W FINANSACH

Przykładem takiej osoby jest Daria Ostalska, absolwentka Stosunków Międzynarodowych i Politologii Uniwersytetu Łódzkiego, która już w trakcie studiów postanowiła rozpocząć swoją finansową karierę: – Pracowałam na stażu w firmie B/S/H w dziale księgowości z językiem rosyjskim. Było mi tam dość łatwo trafić dzięki znajomości języka, który w sumie był najważniejszym punktem dotyczącym wymagań względem kandydatów. Zajmowałam się głównie weryfikacją i wystawianiem faktur. Moje obowiązki nie różniły się zbyt wiele od zadań innych członków zespołu, co było dla mnie dość zaskakujące, ponieważ koleżdy z pracy mówili mi, że zazwyczaj praktykanci wykonywali prostsze zadania. W trakcie odbywania praktyk zaangażowałam się do skandynawskiego banku Nordea, gdzie w rezultacie dostawałam stały etat. Myślę, że duży wpływ na otrzymanie tam pracy miał fakt, że pracodawca zauważył to, jak poważnie podchodziłam do mojego stażu (w trakcie rozmowy rekrutacyjnej, kiedy opowiadałam o moich obowiązkach, brzmiałam rzeczwiście jak

osoba, która dobrze zna się na swoich zadaniach, byłam pewna siebie i swojej wiedzy – taki feedback dostałam od

**Fakt, że posiadałam już doświadczenie w podmiocie związanym ze sferą finansową, wpłynął na to, że moja pozycja na rynku pracy stała się bardziej atrakcyjna.**

przyszłej Team Leaderki). Choć moje obowiązki w firmie B/S/H różniły się od tych, którymi ostatecznie miałam zajmować się w Nordei, to fakt, że posiadałam już doświadczenie w podmiocie związanym ze sferą finansową, wpłynął na to, że moja pozycja na rynku pracy stała się bardziej atrakcyjna.

## EKSPERYMENTOWANIE W CZASIE STUDIÓW

Swoimi doświadczeniami w tym zakresie podzielił się także Oskar Górecki – absolwent Wyższej Szkoły Bankowej oraz Uniwersytetu Wrocławskiego, a także współwłaściciel biura nieruchomości House-Biznes s.c. i wiceprezes Stowarzyszenia Tommorow: – W trakcie studiów odbywałam różne staże i praktyki, na jednym z kierunków działałam w kole logistycznym, na drugim w uniwersyteckiej poradni prawnej. Odbyłam 4-miesięczny staż w dużej firmie logistyczno-produkcyjnej, później kilka miesięcy spędziłam w kancelarii prawnej, do czego dołączyłam też staż w akade-

mickich inkubatorach przedsiębiorczości na stanowisku konsultanta prawnego. Tego typu doświadczenie pozwoliło mi na pierwsze kontakty z klientami, nauczyłam się, w jaki sposób powinna wyglądać ich fachowa obsługa, ponadto zdobyłam wiedzę na temat tego, jak organizować różne przedsięwzięcia, wyjazdy, konferencje itd. Wejście w środowisko osób rozwijających swoje firmy jest idealnym miejscem dla osoby chcącej wystartować ze swoim własnym biznesem. Czas studiów to czas na zdobywanie doświadczeń, na czwartym roku podjął pracę jako pośrednik w biurze nieruchomości, częste zmiany środowiska i szybkość adaptacji pozwoliła mi na przyswojenie dodatkowej niezbędnej wiedzy, po paru miesiącach byłam już w pełni samodzielny, co z kolei przeło-

**Wejście w środowisko osób rozwijających swoje firmy jest idealnym miejscem dla osoby chcącej wystartować ze swoim własnym biznesem.**

żyło się na otwarciu własnego biznesu na początku piątego roku studiów. Przyznam, że firma z roku na rok coraz lepiej się rozwija. Gdy szedłam na najczęściej bezpłatne staże, chciałam jak najwięcej się nauczyć i przygotować do dalszego etapu. Dzięki doświadczeniom w różnych branżach i firmach szybko odnalazłam swoją ścieżkę i pracę, którą kocham i chcę wykonywać. Jednak tylko dzięki metodzie prób i błędów udało się to zrobić w tak szybkim czasie.

# Kierunek: NATO

Filip Walczak został pierwszym w historii Młodzieżowym Delegatem Rzeczypospolitej Polskiej do NATO, a Forum Młodych Dyplomatów organizatorem pierwszego w Europie NATO-wskiego programu delegackiego.



## O NATO SŁÓW KILKA

Powstała w 1949 r. Organizacja Paktu Północnoatlantyckiego (NATO) jest największym międzynarodowym sojuszem militarnym, który, łącząc Amerykę Północną z Europą, pokazuje, że potrafi odnaleźć nową tożsamość w zmienionych warunkach geopolitycznych i społecznych. Jednak nowe pokolenia nie wydają się być zainteresowane przyszłością aliansu, a rozwiązanie tego problem może stanowić funkcja Młodzieżowego Delegata RP do Organizacji Paktu Północnoatlantyckiego, jako łącznik między sztabami i decydentami Paktu a obywatelami – mówi Jan Pabisiak, koordynator projektu i wiceprzewodniczący Forum Młodych Dyplomatów ds. Zewnętrznych.

## SKĄD POMYŚL NA KONKURS?

Pomysłodawcom konkursu przyświecała idea zwiększenia świadomości na temat roli NATO wśród pokoleń, które w przyszłości będą wpływać na politykę państw, i dlatego skierowano ten unikatowy na skalę europejską program do młodzieży (19–29 lat) zainteresowanej historią organizacji czy udziałem Polski w misjach stabilizacyjnych.

## JAK TO WSZYSTKO WYGLĄDAŁO?

Do pierwszego etapu konkursu zgłosiło się 32 kandydatów, którzy do aplikacji musieli dołączyć esej

na jeden z tematów dotyczących: rozszerzenia sojuszu o Bałkany, operacji *out of area*, wpływu prezydentury Donalda Trumpa na spójność Paktu lub współpracy NATO i Unii Europejskiej w obliczu zagrożeń hybrydowych.

W drugim etapie zadaniem uczestników było przedstawienie propozycji jednej aktywności, którą zobowiązują się wykonać w trakcie pełnienia funkcji delegata. Filip Walczak zadeklarował: – Moim głównym założeniem kadencji jest chęć dotarcia do jak najszerzej grupy młodych ludzi i z jednej strony zaszczepienia w nich zainteresowania obronnością, a z drugiej – przygotowania ich do merytorycznej dyskusji o geopolityce w oparciu o fakty, a nie wyobrażenia czy szkodliwe uproszczenia. Im więcej studentów czy licealistów pod wpływem delegata podejdzie do kwestii bezpieczeństwa narodowego na poważnie, tym lepiej.

Na podstawie opinii komisji składającej się z członków FMD oraz przedstawicieli partnerów do finału pierwszej edycji programu zostali zakwalifikowani Monika Poprawa, Aleksander Olech oraz Filip Walczak.

28 września, po rozmowie oceniającej m.in. przygotowanie merytoryczne i doświadczenie w pracy społecznej, ogłoszono nazwisko zwycięzcy. Decyzją ekspertów pierwszym Młodzieżowym Delegatem RP do NATO został Filip Walczak, magister prawa specjalizujący się w prawie międzynarodowym, związany

z Niezależnym Zrzeszeniem Studentów działającym na Uniwersytecie Gdańskim oraz firmą konsultingową zajmującą się wsparciem prawnym lokalnych przedsiębiorców.

## CIEKAWY PLANY DELEGATA

– Pełnienie takiej funkcji to dla mnie przede wszystkim wielki zaszczyt i odpowiedzialność. Mam świadomość, że jako pierwszy delegat w Polsce buduję też przyszłość całego projektu, a od sukcesu tej kadencji zależy dalszy rozwój tego stanowiska. Chciałbym kreować od podstaw poważną dyskusję społeczną o bezpieczeństwie narodowym. Funkcjonowanie obiegowych opinii niesie ze sobą realne niebezpieczeństwa i długo szukałem sposobu, by przeciw nim występować. Kiedy przeczytałem o konkursie Forum Młodych Dyplomatów, stwierdziłem, że to idealna pozycja, aby coś z tym problemem zrobić. Stanowisko delegata to także szansa rozwoju osobistego – pozwala mi łączyć dotychczasowe wykształcenie z doświadczeniem w działalności społecznej i moją pasją, jaką jest obronność. To fantastyczna okazja na rozwijanie kariery w tym kierunku, a jednocześnie świetna zabawa – mówi zwycięzca.

Gratulujemy Filipowi Walczakowi, pierwszemu Młodzieżowemu Delegatowi RP do NATO, i cieszymy się, że młodzi Polacy zyskali takiego reprezentanta na forum międzynarodowym.

### **Koncept: Tomku, zacznijmy opowieść od etapu studiów.**

Tomasz Sordyl: Po przeprowadzce na studia do Krakowa byłem zafascynowany możliwościami, jakie daje duże miasto. Brałem udział w szkoleniach, nawet sam zacząłem występować. Opowiadałem o swoich podróżach do Chin i Nowej Kaledonii, które często mogły się odbyć wyłącznie dzięki wsparciu kadry i sponsorów (szukałem ich, pisząc setki maili i wykonując dziesiątki telefonów). I tak treningi, które służyły przede wszystkim poprawie wyników sportowych, stały się przepustką do poznania świata, innych krajów i kultur, swobody posługiwania się językami obcymi i samodzielności.

### **Co dało Ci bycie w kadrze narodowej?**

Dziewięć lat w polskiej kadrze narodowej nauczyło mnie planowania, zarządzania sobą w czasie i wytrwałego osiągania celów. Do tego zaproponowano mi pracę na ścianie wspinaczkowej. Zgodziłem się wyłącznie dlatego, że spodobała mi się wizja pracy z sekcją sportową dzieci, gdzie pracowałem z młodymi talentami. Praca instruktora zapewniła pewny sposób zarobienia pieniędzy, co w razie potrzeby dawało poczucie spokoju i ułatwiało podejmowanie nowych wyzwań.

### **Co było dalej?**

Z czasem różne oferty zaczynały pojawiać się same: pisałem artykuły, robiłem zdjęcia, prowadziłem wydarzenia jako konferansjer, byłem komentatorem, śpiewałem z chórem na ślubach, prowadziłem firmowe wyjazdy integracyjne, tworzyłem scenariusze gier terenowych, zarządzałem projektami, pracowałem indywidualnie z osobami chcącymi poprawić coś w swoim życiu. Część tych rzeczy w ramach projektów społecznych robiłem nieodpłatnie, część miała charakter zarobkowy. Większość z nich nadal zdarza mi się robić.

### **Ale za coś przecież trzeba żyć.**

Dla mnie przez długi czas zupełnie niepojęta była wręcz idea pracy tylko po to, żeby zarobić. Odkąd pamiętam, podejmowałem się zawsze rzeczy, które chciałem zrobić. Inspirowała mnie możliwość spróbowania czegoś nowego, sprawdzenia się w niespotykanej

wcześniej sytuacji, poznania nowych ludzi, zgromadzenia doświadczeń. Pieniądze nigdy nie były celem samym w sobie, a mimo to, kiedy do czegoś ich potrzebowałem – znajdowały się. Nie było jednak tak, że brałem je od rodziców, chociaż zawsze wiedziałem, że mogę liczyć na ich wsparcie. Mam czwórkę młodszego rodzeństwa, dlatego wcześniej zacząłem szukać możliwości samodzielnego funkcjonowania. Przyzwyczailem się do tego, że za dobrze wykonaną pracę należy się wynagrodzenie. Dzięki temu było mi też łatwiej płacić innym za usługi, doceniając ich umiejętności.

### **Wiemy, że interesujesz się aktorstwem.**

Od 2019 roku dużą część czasu przeznaczam na rozwój aktorski. Poza grą, śpiewem i pracą na uczelni, którą zaproponowano mi jeszcze przed obroną pracy magisterskiej, koncentruję się głównie na prowadzeniu szkoleń i warsztatów z zarządzania, panowania nad emocjami, budowania zespołu, rozwoju osobistego i przywództwa. Chcę na razie docierać głównie do młodych osób, by nie tylko inspirować, ale także pokazać możliwości, jakie oferuje Polska i świat w XXI w.

### **Dlaczego działasz w KLRP?**

Jestem przewodniczącym małopolskiego oddziału Klubu Lidera Rzeczypospolitej, gdzie w ramach Akademii Liderów RP i innych projektów edukacyjnych docieramy do młodych liderów, którzy, mam nadzieję, w przyszłości będą kształtować naszą rzeczywistość.

### **Mógłbyś zmotywować naszych Czytelników do podejmowania aktywnych działań?**

Chciałbym zachęcić czytelników tego artykułu do podążania za tym, co podpowiada intuicja, do odważnego podejmowania decyzji, wytrwałego ich realizowania. Nie bierzcie się za zbyt wiele rzeczy na raz. Lista i rozbieżność tematyczna działań, których się podejmowałem, może wydawać się obszerna, jednak za każdym razem mam wyznaczone kilka zadań, na których przede wszystkim skupiam uwagę. Bądźcie otwarci na szanse i okazje, róbcie swoje i róbcie to dobrze, czerpiąc z tego radość i dzieląc ją z innymi.



## **Zacznijcie od pasji**

Tomasz Sordyl jest... właśnie, kim? Długo można by wymieniać, więc przeczytajcie sami. Tomek opowiedział nam o tym, jak znalazł się w miejscu, w którym jest dziś.



#ToSięNadaje

# Jakub Wiech



Ekspert w dziedzinie energetyki. Autor książki. Zastępca redaktora naczelnego portalu Energetyka24. Człowiek, który opowiedział nam o faktach i mitach współczesnego świata.

## **Zapytaliśmy, w jaki sposób prawnik z wykształcenia zainteresował się akurat energetyką.**

Jakub Wiech: Po doświadczeniu pracy w korporacji stwierdziłem, że to nie jest droga zawodowa dla mnie. Po odbytych stażach w branży energetycznej zdecydowałem się na karierę dziennikarza i uważam, że była to jedna z lepszych decyzji w moim życiu. Studia powinny być narzędziem do sprawdzenia się w tym, w czym jest się dobrym.

## **Co z globalnym ociepleniem?**

Istnieje, mamy na to mnóstwo dowodów. Wzrastają średnie temperatury na ziemi, a jest to powodowane zwłaszcza przez profil gospodarki przyjęty przez ludzi i produkcję gazów cieplarnianych. Istotną rolę odgrywa dwutlenek węgla, który, tworząc pewien kocyk wokół ziemi, zatrzymuje promieniowanie ciepłe wewnątrz atmosfery. Sam dwutlenek bierze się ze spalania paliw kopalnych: węgla, ropy naftowej, gazu ziemnego. Efekty widzimy już teraz: podnoszący się poziom wód i średniej temperatury ziemi. Cały czas bijemy rekordy. A te będą coraz bardziej dotkliwe. Jest jeszcze szansa, żeby to spowolnić. Konieczna byłaby transformacja wszystkich sektorów gospodarki. To bardzo trudne, ambitne i kosztowne, ale warto się tego podjąć, by móc powiedzieć przyszłym pokoleniom: staraliśmy się wyhamować tę katastroficzną lawinę.

## **A smog? Czy jako jednostki jesteśmy w stanie mu zapobiegać?**

Smog, czyli zanieczyszczenie powietrza, jest zjawiskiem regionalnym. Po części jesteśmy odpowiedzialni za jego stan. To od nas chociażby zależy, czym ocieplamy nasze mieszkania, czym jeździmy do pracy.

## **W jaki sposób – i czy w ogóle – polski rząd jest w stanie osiągnąć porozumienie z górnikami w kwestii wydobywania węgla na Śląsku?**

Teoretycznie jesteśmy po wstępnym zawarciu takiego porozumienia, które stanowi, że w ciągu najbliższych dwóch miesięcy zostanie opracowana umowa społeczna, czyli szczegółowe ustalenia wyjaśniające, co będzie się działo z węglem przez najbliższe 20–30 lat. Do 2049 roku wszystkie kopalnie

Polskiej Grupy Górniczej (PGG) mają być zamknięte. To przełom, pierwszy raz pojawia się data końcowa w tym kluczowym dla Polski rejonie wydobywania. Węgiel jest traktowany jako pewnego rodzaju dobro narodowe, jednak rzeczywistość jest zupełnie inna. Coraz mniej opłaca się go wydobywać, ten sektor jest podtrzymywany nieco sztucznie. Wiadomo, że trzeba zapewnić alternatywę pracy dla górników, jednak tutaj widoczne są problemy z komunikacją. To skomplikowane przedsięwzięcie. Mam nadzieję, że rozwiążemy je z jak najmniejszą szkodą społeczną.

## **Czy pandemia wpływa na energetykę w Polsce i na świecie?**

Dzisiaj nikt nie jest w stanie do końca oszacować jej wpływu, pandemia ciągle trwa. Na pewno postawiła na głowie zarówno branżę energetyki, jak i inne sektory gospodarki. Zmniejszyło się zapotrzebowanie na surowce energetyczne, takie jak ropa i gaz. Doszło do kuriozalnych sytuacji. Węgiel był najdroższy na rynku, ropy nikt nie chciał składować. Żeby nie zatrzymać wydobywania, pojawiali się pomysły, żeby tę ropę od razu spalać.

## **Czy w ramach edukacji powinno się wprowadzać wątki energetyczne?**

Warto mieć wiedzę na każdy temat, ale nie sądzę, żeby wszyscy Polacy potrzebowali tak specjalistycznych informacji. Dzięki temu takie osoby jak ja mogą zarabiać na chleb. Dobrze by było, gdyby ludzie znajdowali czas w swojej codzienności na czytanie mediów branżowych, specjalistycznych, a nie wyłącznie mainstreamu. Trzeba uważać na karmienie się pustymi kaloriami informacyjnymi.

## **Jak zarządzasz tak efektywnie swoim czasem? Poza pracą nagrywasz jeszcze swój podcast Elektryfikacje.**

Nie uważam, żebym to robił skutecznie, śpię po trzy godziny dziennie (śmiech). Kluczową kwestią jest robienie tego, co się lubi. Płacą mi za zabawę, którą kocham. Praca mnie nie męczy, wręcz relaksuje.

## **Jakie pytanie na rozmowie kwalifikacyjnej byśmy od Ciebie usłyszeli?**

Ile waży elektrownia?

# Miętha

Mówi się o nich, że są jednym z najbardziej zapracowanych duetów w polskiej rap-grze. Czy faktycznie zasługują na takie miano? Skip i AWGS udowadniają, że jak najbardziej.

**Po przygodach z zepsutym autem siedają uśmiechnięci za stołem i całą sytuację komentują słowami *life is crazy*. Na początku pytamy ich, skąd pomysł na nazwę zespołu i pseudonimy artystyczne.**

Skip: Mam taką zasadę, że nie zdradzam historii, skąd wziął się Skip.

AWGS: U mnie AWGS to akronim od nazwiska i tego, jak mówili znajomi: Augas. Nikt nie jest w stanie przeczytać i do końca rozszyfrować tej nazwy.

Skip: Miętha początkowo miała być tytułem pierwszego wspólnego albumu, ostatecznie tak nazwaliśmy nasz duet.

AWGS: Co do „h” w nazwie... cóż, musieliśmy trochę pokomplikować, jak wszystkie nazwy u nas.

**W idealnym świecie powinniśmy zapytać, jak emocje po premierze najnowszego krążka „36,6”.**

AWGS: Świetnie się grało, ludzi było bardzo dużo, Skip nie pomylił się w żadnym tekście...

## A w świecie realnym?

Skip: Niestety musieliśmy przełożyć premierę albumu. Ostatnio w studiu nie byłem w stanie napisać żadnego tekstu, kiedy patrzyłem na to, co dzieje się obecnie na świecie.

AWGS: Nie jest to dobry czas na promowanie naszej pracy. Mamy do czynienia z przebudżowaniem, nie chcemy proponować czegoś nieadekwatnego do dzisiejszych realiów. Płyta ukaże się na wiosnę. Dzięki temu tytuł nabiera dodatkowego znaczenia – miejmy nadzieję, że w czasie premiery wszyscy będziemy mieć tę pożądaną temperaturę ciała.

**Zróbmy małą podróż w przeszłość. Jak doszło do tego, że robicie razem rzeczy? To długa historia?**

AWGS: Nie, znamy się raptem dwa lata i jest to totalny przypadek. Jeździłem z Bitaminą w trasy. W pewnym momencie formuła mojego supportu się wyczerpała, musiałem rozbudować repertuar. W sieci natrafiłem na tego oto człowieka obok mnie, napisałem do niego jak jakiś *creep* na Facebooku, ale nie chciałem zdradzić żadnych szczegółów.

Skip: A ja pojechałem o 18:00 pod palmę, w ciemno, nie mając pojęcia, kogo spotkam.

AWGS: Puściłem Skipowi bity w kafejce, on dwa dni później wysłał mi refren do „Star\$”. Reszta to już historia.

## Czyli najpierw bity, później teksty?

Skip: Jeśli pracujemy osobno, to najczęściej tak. Do bitu układam tekst. Uwielbiam pracować na dźwiękach. Ale kiedy jesteśmy

razem, utwór powstaje równocześnie.

AWGS: Szukamy nastroju, konfiguracji emocjonalnej. Tworzymy spontanicznie, budujemy od zera.

**Kiedy wiedzieliście, że chcecie zająć się akurat rapem?**

Skip: W gimnazjum poznałem kolegę, który powiedział, że jest raperem. Stwierdziłem: hej, ja też chcę spróbować i... zrobić to lepiej. Znalazłem w tym sposób na bycie terapeutą dla samego siebie. Później zamiast uczyć się do matury, pisałem album. Jak skończyłem liceum, poszedłem na roczną akademię dźwięku.

AWGS: Zamiast się uczyć, chodziłem na salę prób, myślałem, że będę perkusistą, sesyjniakiem. W liceum pojawił się taniec. Tak się wkręciłem, że po zabawie z tańcem stwierdziłem, że nie znam ludzi spoza tego kręgu. Cztery lata uczyłem się produkcji od zera, żeby poradzić sobie samemu.

**Jaka jest różnica – o ile jest – między wyobrażeniem o tym zawodzie a rzeczywistością?**

Skip: Nie wiedziałem, że ludzie są tacy fajni. Myślałem, że im wyżej jest ktoś w hierarchii, tym bardziej jest zadufany w sobie. Muzycy się wspierają, tworzą rodzinę.

AWGS: Od 13. r.ż. myślę o życiu na scenie. Zdałem sobie sprawę, jak trudno przebić się z ambitną muzyką.

**Jakie macie cele na muzyczną drogę? Pierwsze miejsce na OLiS-ie?**

Skip: Utrzymać się z muzyki.

AWGS: Nie musimy kupować pałaców. Wydaje mi się, że mamy do tego zawodu predyspozycje. Ja pracuję teraz na cały etat, więc szukam godzin na nagrywanie. Mało śpię, owszem, ale muzyka i praca wypełniają od kilku lat całe moje życie. Nie wiem, czy to wspaniałe, czy żałosne, ale jestem z tego dumny. Mamy duże ambicje, jesteśmy głodni na wiele więcej niż do tej pory.

**Jak zachęcić znajomych po zapoznaniu się z Waszą twórczością?**

Skip: Jesteśmy trochę inni niż wszyscy. Mamy świeżą, organiczną muzykę.

AWGS: Ludzie mówią, że nie słuchają rapu, ale nasze kawałki im się podobają. Woliemy reklamować się czynami niż słowami.

## Czego Wam życzyć?

Skip: Timingu i szczęścia. Ciężką pracę zapewniamy sobie sami.

AWGS: Poza tym przyda się dużo zdrowia i zaplanowanych koncertów w kalendarzu.



Pełną wersję rozmowy znajdziesz wkrótce na:

FundacjalnicjatywMłodzieżowych

magazynkoncept.pl



# Włącz się!

To było niezwykle aktywne pół roku w działalności Klubu Lidera Rzeczypospolitej. Efektem tego jest zorganizowanie ponad 20 akcji dla lokalnych społeczności w całej Polsce, dwa szkolenia jednodniowe i weekendowy obóz dla członków organizacji, aby zwiększyć ich kompetencje i dać bodziec do kolejnych działań.

## WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ W CZERWCU

Wszystko zaczęło się w czerwcu, choć tak naprawdę informacja o zdobyciu finansowania na projekt ze środków Narodowego Instytutu Wolności przyszła wraz z początkiem roku. Jeszcze wtedy nikt nie zakładał, że plany pokrzyżuje koronawirus, który swoje piętno dał odczuć w marcu: *lockdown* i zakaz organizowania czegokolwiek w formie stacjonarnej poskutkowały przesunięciem realizacji projektu.

Końcówka czerwca okazała się kluczowa – to wtedy zostały zorganizowane dwa szkolenia jednodniowe w Warszawie oraz Krakowie.

Podczas szkoleń 35 członków Klubu Lidera Rzeczypospolitej przez 8 godzin zwiększało swoje kompetencje z zakresu zarządzania

projektem. Było to dla nich solidne przygotowanie przed rozpoczęciem działań w terenie.

Działania w lokalnych społecznościach trwały cały lipiec oraz sierpień. W tym czasie oddziały Klubu Lidera przeprowadziły dziewięć akcji, np. warsztaty ze skateboardingu zorganizowane przez Podkarpacie, które swoje piętno odbiły w ogólnopolskich mediach. Na wydarzeniu zgromadziło się ponad 80 osób. Na Śląsku Klub Lidera podjął debatę na temat rzeczywistości klimatycznej w tym regionie. To wydarzenie przyciągnęło przedstawicieli nawet władzy centralnej – w randze podsekretarza stanu wiceministra Piotra Dziadziwojki, który wiodącego dziennikarza zajmującego się tematem energetyki w Polsce Jakuba Wiecha. Dolny Śląsk to

bezpieczne szkolenie z zakładania firmy, pozyskiwania środków na jej działalność. Prelekcja w podobnej tematyce odbyła się też w województwie lubuskim; tam mogliśmy posłuchać o tym, jak dostosować działania w firmie do realiów gospodarczych. Klub Lidera na Pomorzu uczył tego, jak ważna jest sztuka negocjacji i jak ją wykonywać poprawnie. W Wielkopolsce odbył się piknik tematyczny „Nie dajmy się pandemii”, promujący edukację w tym zakresie wśród najmłodszych i ich rodziców. Mazowsze przygotowało warsztaty z tkania gobelinu, łódzkie pokazało, jak istotna jest retoryka i w jaki sposób poprawnie się wysławiać, modulować głos. Małopolska za to szkoliła przyszłych studentów z tego, jak nie zginąć na pierwszym roku studiów.





#WłączSię



## TO DOPIERO POŁOWA

Po pracowitych wakacjach przyszedł czas na trzydniowy obóz w pierwszy weekend września. W trakcie obozu członkowie Klubów mieli okazję spotkać się z obecnym pełnomocnikiem rządu ds. polityki młodzieżowej Piotrem Mazurkiem, podsekretarzem stanu w Ministerstwie Spraw Zagranicznych Pawłem Jabłońskim, dyrektorem Departamentu Analiz Strategicznych i Regulacyjnych w KGHM Radosławem Zydokiem, dziennikarzem Polsat News i Interia.pl Piotrem Witwickim, szkoleniowcem Akademii Retoryki Mikołajem Krupą, generałem brygady Krzysztofem Żabińskim, członkiem rady Fundacji Inicjatyw Młodzieżowych Andrzejem Lipsonem, a także Michałem Rżyską z Fundacji Pomoc Maltańska. W trakcie tego weekendu uczestnicy poszerzali swoją wiedzę z zakresu m.in. metody projektowej, zarządzania zakresem i czasem projektu, monitorowania projektu czy stosowania efektywnej komunikacji w zespole.

Ten czas zaowocował efektami. Już na początku października Klub Lidera w Małopolsce przeprowadził szkolenia o przywództwie we współpracy z Katolickim Stowarzyszeniem Młodzieży. Podlasie udowodniło, że nie ma kompleksów, zorganizowało świetną konferencję biznesową z przedsiębiorcami z tego regionu. Wielkopolska przeprowadziła warsztaty aktorskie i dziennikarskie. Lubuskie mieszkańcom swojego regionu przybliżyło tematykę social mediów. Podkarpacie pokazało, jak zarządzać projektem. Śląsk przybliżył swoją architekturę i pokazał, dlaczego jest ona unikalna. Łódź promowała przedsiębiorczość przez spotkanie z lokalnymi właścicielami firm, Dolny Śląsk postanowił zorganizować Wirtualny Bieg Niepodległości, Mazowsze opowiedziało o Kresach i tym, dlaczego warto je zwiedzić. Pomorskie nauczyło o poprawnym korzystaniu z LinkedIna, social mediów oraz ponownie o sztuce negocjacji. A to wszystko znów w niespełna dwa miesiące.

*– Szkolenia w ramach #WłączSię to świetnie spędzony czas, okazja do zdobycia wiedzy, a także motywacja do podejmowania kolejnych działań. Wielkie gratulacje dla organizatorów – komentuje Michał Gratkowski, koordynator oddziału Podkarpackiego.*

## ZAKOŃCZENIE, ALE I POCZĄTEK

Te wszystkie akcje udowodniły siłę #WłączSię. Projekt przewidziany był dla 480 beneficjentów, a dzięki sprawnej organizacji udział w nim wzięło ponad 600 osób.

*– Dzięki #WłączSię mogliśmy zrealizować dwa bardzo ważne wydarzenia w naszym regionie i podjąć debatę z decydentami i lokalną społecznością, tym samym budując społeczeństwo obywatelskie – komentuje Przemysław Onoszko, koordynator Klubu Lidera Rzeczypospolitej na Śląsku.*

Jednak cały projekt to dopiero początek. Klub Lidera swoją działalność zainaugurował w 2018 roku, a te dwa lata pokazały, że organizacja ma ogromny potencjał i nie zamierza się poddawać nawet pandemii!

Organizator



Finansowano przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014–2020.



# Praca zdalna - jak się w niej nie zagubić?

Praca zdalna to jedna z rzeczy, do których w wyniku pandemii musimy się przyzwyczaić na dłużej. Od początku lockdownu według różnych badań blisko 80% pracowników przeszło na taki tryb pracy, musząc całkowicie dostosować swoje dotychczasowe nawyki do nowych realiów. Nikt jednak nie wie, ile to potrwa.

**O**becnie sytuacja nie wygląda inaczej, ponownie mamy lockdown i można pokusić się o stwierdzenie, że prawdziwy kryzys dopiero nadchodzi.

## CO MÓWI EKONOMIA?

Koronakryzys poza wymuszeniem pracy zdalnej daje do myślenia ekonomistom, o ile zmniejszy się światowe PKB oraz jak długo poszczególne gospodarki będą wracać do stanu przedpandemicznego. Dotychczas publikowane dane wskaźnika PMI, dynamiki PKB oraz stopy bezrobocia nie napawają optymizmem, a największe wyzwanie stoi dopiero przed nami.

Ciekawie wygląda sytuacja w samych przedsiębiorstwach. Przymusowe przejście na pracę zdalną wywołało restrukturyzację oraz zmianę systemów zarządzania i przepływu informacji, zmusiło praktycznie każdą organizację do elastycznego podejścia do pracy. Owa elastyczność okazuje się kluczowa w czasach obciążonych nadmierną niepewnością.

## Najważniejsza w pracy zdalnej jest samoorganizacja.

Wiele procesów zostało zautomatyzowanych, wdrożono narzędzia ICT, które umożliwiły ciągłość pracy tam, gdzie było to możliwe. Wykorzystanie technologii, głównie narzędzi telekomunikacyjnych, nigdy nie nabrało takiego rozmiaru, jak właśnie w dobie lockdownu.

## ZARZĄDZANIE CZASEM I SAMOORGANIZACJA

Najważniejsza w pracy zdalnej jest samoorganizacja. To podstawa

efektywnego działania i realizacji naszej pracy w otoczeniu domowym. Większość osób pracujących zdalnie zatraciła naturalne rytuały związane z pracą poza domem, zatem aby nie rozmyć sobie czasu pracy z czasem wolnym, warto wyćwiczyć

## Polacy dojeżdżają do pracy ok. 41 minut (średnia europejska to 42 minuty). W dwie strony daje to dziennie niecałe 1,5 h.

nowe rytuały – tym razem w innym otoczeniu. Punktualność i skupienie na pracy w konkretnych godzinach powinny pomóc w utrzymaniu efektywności. Dotyczy to również osób, które pracując na rezultatach, lepiej czują się wieczorami lub w nocy.

Praca zdalna ma jedną podstawową zaletę – dużą oszczędność czasu z dojazdów do i z pracy. Według badania „Dojazdy Polaków do pracy” przeprowadzonego przez PageGroup w 11 krajach europejskich Polacy dojeżdżają do pracy ok. 41 minut (średnia europejska to 42 minuty). W dwie strony daje to dziennie niecałe 1,5 h „uwolnionego” czasu na

inne czynności np. czytanie książki lub trening. Odpowiednio pilnując swojego czasu, możemy zyskać „darmowe” chwile.

Poza rozróżnianiem czasu istotne jest również odpowiednie dzielenie przestrzeni w naszych „schronach przeciwCOVIDowych”. Nie każdy może sobie pozwolić na wydzielenie osobnego pomieszczenia w mieszkaniu na biuro, zatem warto zaaranżować jedno miejsce – konkretny stół albo kąt – przeznaczone wyłącznie na pracę. Takie, do którego

nie podchodzimy z jedzeniem, przy którym nie oglądamy seriali. Nasze pracownicze *sacrum* powinno oddzielać nas od innych obowiązków domowych, stając się biurem.

Obecnie technologia otacza nas z każdej strony, proponując wiele

aplikacji do zwiększenia efektywności pracy. Jest to niewątpliwie klucz do sukcesu, ale również ryzyko przeciążenia mózgu zbędnymi programami, które zamiast pomagać, kumulują tylko zbędne obowiązki. Przykładem może być tutaj tworzenie komunikacji wewnętrznej w firmie, kiedy porozumiewając się zdalnie, używamy telefonów, SMS-ów, maili, Facebooka i jeszcze dodatkowych komunikatorów założonych na potrzeby konkretnego działu czy firmy.

## PODSUMOWANIE

Jak wynika z badania Centrum Analiz Fundacji Prospekt ponad 70% przedsiębiorców bierze pod uwagę kontynuowanie pracy zdalnej po zakończeniu pandemii. Głównie innowacyjny biznes widzi znaczne korzyści z takiej formy pracy tam, gdzie to możliwe. Tak wysoki procent sugeruje, że na rynku pracy nastąpiła już pewna nieodwracalna zmiana związana z zatrudnieniem. To, jak wykorzystamy pracę zdalną, jest też naszym zadaniem. Jeśli jako pracownicy odpowiednio do niej podejmiemy, możemy znacznie zwiększyć swoją wygodę i aktywność. Ważne dla rozwoju jest w końcu to, co robimy poza pracą.



# Aplikacje wspierające pracę zdalną

Obecny świat jest pełen aplikacji i programów dedykowanych firmom i pracownikom. W zależności od tego, jakie obowiązki wykonujemy, zmieniają się nasze potrzeby względem wsparcia technologicznego. Poniżej prezentujemy kilka drobnych i przede wszystkim bezpłatnych aplikacji na telefon i komputer, które mogą pomóc w codziennych obowiązkach, nie tylko tych służbowych.



## KALENDARZ

Nie jest to być może wielkie odkrycie, ale bardzo dużo ludzi do tej pory nie potrafi efektywnie korzystać z kalendarza lub odpowiednio zintegrować go z innymi aplikacjami. Chciałbym polecić kalendarz Google, który jest dostępny przy każdym Gmailu. Najistotniejszą zaletą tego kalendarza jest to, że można z niego korzystać zarówno na komputerze, jak i telefonie, co czyni go bardzo mobilnym. Integracja z mailem pozwala na bezpośrednie dodawanie spotkań i ich szerokie planowanie: od detali związanych z miejscem, przez notatki, po wybór widoczności. Możliwość współdzielenia tego kalendarza z innymi aplikacjami pozwalają na znaczne zwiększenie efektywności pracy.



## VYTE

Prosta aplikacja do umawiania wieloosobowych spotkań. Kto kiedykolwiek spotkał się z problemem umawiania grupy na konkretny termin, od razu pokocha tę aplikację. W jednym miejscu można zorganizować wydarzenie, wyznaczyć możliwe terminy, godziny i miejsca, a potem rozesłać do zainteresowanych link z prośbą o wskazanie najlepszego czasu. Zwycięski termin wygrywa. Prosta użyteczność sprawdza się nie tylko w pracy, ale i podczas spotkań towarzyskich. Co ważne, aplikację można również zintegrować z kalendarzem Google.



## STICKY NOTES

Ultramąła i pozornie nieznaną aplikacją na Windows, często instalowaną z systemem, pozwalającą tworzyć na pulpicie krótkie notatki i przypomnienia. Jest to swego rodzaju wirtualny odpowiednik karteczek samoprzylepnych, którymi często obklejone są monitory, a na których zapisuje się konkretne sprawy, aby o nich nie zapomnieć. Prostota tej aplikacji wraz z jej ciągłym widokiem na pulpicie pozwoli nie zapomnieć o sprawach, które wpadają z zaskoczenia, lub też pozwoli rozplanować zadania do wykonania w przyszłości. Pola w Sticky Notes sprawdzają się dobrze również jako notatniki podczas spotkań, gdyż nie mają limitu znaków i pozwalają szybko spisać najważniejsze punkty spotkania.



## MATE TRANSLATE

Dodatek do przeglądarek, dzięki któremu można dwoma kliknięciami przetłumaczyć pojedyncze słowo lub fragment tekstu bezpośrednio na stronie internetowej. Używając tego dodatku, można znacznie przyspieszyć korzystanie z zagranicznych źródeł oraz samodzielnie naukę z materiałów internetowych.



## APPOINT.LY

Kiedy nasza praca polega na dużej liczbie spotkań, w łatwy sposób można zaznaczyć dyspozycyjność w kalendarzu i poprosić osoby chętne na spotkanie o wybranie najlepszego terminu. W aplikacji zaznaczamy, w jakie dni i godziny jesteśmy dyspozycyjni np. w danym tygodniu, następnie generujemy link do kalendarza i możemy go podsyłać do wszystkich interesariuszy. Dobrym pomysłem jest również umieszczenie takiego linka w swojej stopce mailowej, tak aby w każdej chwili osoby chcące się z nami spotkać mogły wybrać pasujący termin. Co istotne, aplikację można zintegrować z wieloma innymi kalendarzami, więc wszystkie inne wydarzenia automatycznie zablokują dyspozycyjność.



## TEAM VIEWER

„A u mnie nie działa, pokaż, jak to zrobić” – odwieczny problem pracujących biurowo. Zazwyczaj wtedy przychodzi osoba najbardziej doświadczona w IT i rozwiązuje problem z komputerem. Przy pracy zdalnej jest to fizycznie niemożliwe, jednak już od dłuższego czasu istnieje darmowa aplikacja, która wychodzi temu naprzeciw. Dzięki Team Viewerowi można połączyć się z komputerem drugiej osoby i przejąć sterowanie w celu np. naprawienia jakiegoś problemu technicznego lub pokazania, jak coś zrobić w Excelu. Wystarczy, że obie osoby mają aplikację i przekażą sobie indywidualny kod dostępu. Prosty sposób do zdalnego naprawiania komputerów.



# Wpadnij w nawyk, który pokochasz

Nawyk nie pojawia się w życiu nagle. Wbrew pozorom jego ustanowienie jest żmudnym procesem, trwającym często miesiące, a nawet lata. Jak w takim razie świadomie wybierać i kształtować własne życie?

**W**edług słownika PWN nawyk to „nabyta skłonność do sprawniejszego, bardziej mechanicznego wykonywania czynności”. Brzmi dobrze?

## KRÓTKO I NA TEMAT

Najprościej rzecz ujmując, nawyk składa się z trzech elementów. Konkretny bodziec stymuluje nas do jakiegoś zachowania, za które otrzymujemy nagrodę. Prostym przykładem jest mycie zębów. Wyzwalaczem jest pora dnia, zjedzony posiłek czy wyjście z domu. Samą czynnością jest szczotkowanie, a nagrodą miętowy posmak, uczucie czystości w jamie ustnej, większa pewność siebie. Nie myślimy o tym jak o nawyku, przecież to codzienność. Ale czy mycie zębów to coś złego? Zdecydowanie nie.

## ZŁE NAWYKI

Problem zaczyna się wtedy, kiedy przestajemy panować nad naszymi czynami i coraz częściej usprawiedliwiamy się, że „tak to już jest” czy „nie mogę tego zmienić”. Istnieje bardzo dużo złych nawyków i niekiedy trzeba szukać wśród alkoholizmu,

## Musimy zdać sobie sprawę, które nawyki są dla nas dobre, a których chcielibyśmy się pozbyć.

hazardu czy innego typu uzależnieniach. Zastanówmy się nad tzw. „zjadaczami czasu” jak *social media*, objadanie się fast foodami i słodyczami czy tysiącami godzin spędzonymi w internecie na... niczym konkretnym. Każda z tych rzeczy to nawyk. Kształtowany długo i regularnie

przez nas samych, zazwyczaj nieświadomie, aczkolwiek konsekwentnie. Musimy zdać sobie sprawę, które nawyki są dla nas dobre, a których chcielibyśmy się pozbyć, gdyż marnują nasz cenny czas i niczego nie wnoszą do i tak już napiętego kalendarza życia. Czy naprawdę chcemy spędzać kilkanaście godzin w tygodniu przed ekranem, oglądając kolejny niedorzeczny filmik albo przeglądając po raz setny portal z plotkami ze świata gwiazd? Jeśli tak, nie ma problemu. Jeśli nie – już dziś możemy rozpocząć zmianę.

## ZMIEN JEDNO, ZMIENISZ WSZYSTKO

Cała trudność w świadomym kształtowaniu nawyków to regularność. Aby zmienić to, co nam się nie podoba, należy skorelować wyzwalacze z czynnością. Trzeba zdać sobie sprawę, co stymuluje nas do określonych zachowań. Mogą to być bardzo proste rzeczy, jak powrót do domu, zjedzony obiad, konkretna pora dnia, samopoczucie. Co robisz, kiedy masz trudny dzień w pracy czy na uczelni? Wypijasz piwo, włączasz grę, żeby trochę sobie postrzelać, przeglądając strony ze śmiesznymi zdjęciami kotów? W nagrodę poprawia Ci się humor. A teraz wyobraź sobie, że zamiast tego wszystkiego możesz pobeigać lub zrobić herbatę i przeczytać od dawna odkładaną książkę. Wskazówka w postaci złego nastroju oraz nagroda, jaką jest jego poprawa, zostają w strukturze nawyku niezmiennie. To, na czym należy się skupić, to czynność. Wydaje się proste? Najważniejsza jest systematyczność.

Zrób to pierwszy raz, drugi, trzeci, aż do momentu, kiedy przestaniesz to robić świadomie, do chwili, kiedy

## Wiele firm wykorzystuje kształtowanie nawyków jako sposób na przywiązanie klientów do marki.

przestaniesz wybierać między tym, czego chcesz, a tym, co proste.

## CODZIENNA MANIPULACJA

Na co dzień nie przywiązujemy do tego uwagi, ale wiele firm, które nas otacza, wykorzystuje kształtowanie nawyków jako sposób na przywiązanie klientów do marki. Nie zastanawiało Cię nigdy, czemu wszystkie restauracje, takie jak McDonald czy Starbucks wyglądają wręcz identycznie? I to nie tylko w Polsce, ale na całym świecie. Wyglądają tak, bo bez względu na to, gdzie pojedziesz, wydadzą Ci się znajome i skojarzą się z czymś dobrym, bo domowym. Czemu miałyby wybierać kawę w miejscu, którego kompletnie nie znasz, skoro możesz wypić ulubione cappuccino na drugim końcu świata? Kelnerka przywita Cię tą samą formułą, a napój zostanie podany w identycznym kubku. Duże firmy dokładnie wiedzą, jak działa ludzka potrzeba powtarzalności i poczucia bezpieczeństwa, dlatego na nawykach „robią fortunę”.

Pamiętaj, że masz wybór. Spisz na kartce czynności, jakie wykonujesz codziennie. Skup się na tych, które są dla Ciebie ważne i świadomie zmień te, które takie nie są. Nie ma dróg na skróty, potrzebna jest praca i czas. Nie bądź niewolnikiem własnych nawyków.

Większość ludzi na co dzień doświadcza problemów komunikacyjnych.

Igor Subocz



## Jak uczynić komunikację efektywniejszą?

Już wielcy filozofowie starożytnej Grecji dokonywali analiz ludzkich zachowań. Nieco bardziej współcześni dokładają do tych charakterystyk swoje badania.

### CZYM JEST MODEL DISC?

Model DISC został skonstruowany przez Williama Marstona w 1928 r. Wykorzystuje go wiele firm przy prowadzeniu rekrutacji czy budowaniu zespołów. Procesy te zachodzą wówczas w oparciu o predyspozycje i style komunikacji kandydatów na stanowisko i członków zespołów projektowych. Dzięki temu odpowiedni ludzie obejmują odpowiednie stanowiska i wykonują zbieżne ze swoim stylem zadania.

W modelu DISC wyszczególnia się cztery style:

- **dominujący (D – dominance)** – ludzie o przeważającym stylu dominującym, odznaczający się charyzmą, skoncentrowani na celu, zadaniowi. W skrajnych przypadkach *dominance* bywają apodyktyczni.
- **Inspirujący (I – influence)** – ludzie o wiodącym stylu I są inspirujący, wywierają wpływ na innych, wykazują dużo inicjatywy i spontaniczności. Zdarza się jednak, że w przypływie emocji zachowują się lekkomyślnie.
- **Wspierający (S – steadness)** – tzw. gołębie, osoby empatyczne, uczuciowe, najczęściej skromne i wspierające innych. Ich piętą achillesową jest fakt, że wykazują się wysoką wrażliwością i uległością.
- **Skrupulatny (C – consciousness)** – cechy C to bycie rzeczowym i analitycznym. Na co dzień C skupiają się na gromadzeniu informacji i pedantycznym trzymaniu się danych. Ta skrupulatność często przeradza się w brak spontaniczności, przez co osoba bywa odbierana jako zdystansowana i oschła.

### STOSOWANIE DISC W KOMUNIKACJI

W czym może pomóc znajomość modelu DISC i wykorzystywanie go w życiu codziennym?

Większość ludzi na co dzień doświadcza problemów komunikacyjnych. Jest to zależne od reprezentowanego stylu komunikacji, liczby interakcji z ludźmi oraz okoliczności.

U podstaw problemu leży to, że każdy ma tendencję do komunikowania się z drugim człowiekiem w taki sposób, w jaki chciałby, żeby się komunikowano z nim. Ze względu na różnice w percepcji, temperamencie czy reprezentowane wartości druga

### Aby unikać sytuacji konfliktowych, nie potrzeba wiele, co nie znaczy, że jest to proste.

strona często nie odczytuje danego komunikatu w pożądanym sposób, a to powoduje konflikt.

Przykładem nieporozumień wynikających z nieintencjonalnych zachowań determinowanych stylem komunikacji i będących przyczyną konfliktu jest bezceremonialne przechodzenie do sedna tuż po rozpoczęciu rozmowy. Część ludzi uzna taką praktykę za nieprzyjemną. Ludzie o stylu I cenią sobie wspólne żarty i wymianę uprzejmości. Natomiast reprezentanci stylu S lubią porozmawiać „co u kogo słychać”, przejść przez etap kurtuazji. Z drugiej strony styl D koncentruje się na celu, do którego rozmowa ma prowadzić, by po niej jak najszybciej podjąć działania, a wymiana niezwiązanych z celem myśli jest spowalnianiem tego procesu. Styl C z kolei skupia się na analizie i wyznaczeniu niezbędnych do osiągnięcia celu kroków.

Należy wspomnieć, że w sytuacjach stresowych, np. pod presją czasu, ludzie o stylach D i C również mogą wpadać w konflikty, gdyż z jednej strony D dąży do szybkiej realizacji, a C do pogłębionej analizy. Wówczas D zarzuca C asekuranctwo, natomiast C kontruje D brakiem przygotowania.

Aby unikać sytuacji konfliktowych, nie potrzeba wiele, co nie znaczy, że jest to proste. Należy nauczyć się przyjmować perspektywę rozmówcy i partnera.

Znając poszczególne style komunikacji DISC i charakterystykę każdego z nich, jest się w stanie szybko

zrozumieć, jakim stylem posługuje się druga strona, a dzięki

temu kierować do niej komunikaty zrozumiałe i niebudzące dyskomfortu, budujące relację. Zmiana musi dotyczyć zarówno sfery werbalnej, jak i niewerbalnej. Trzeba pamiętać, że język ciała stanowi znaczną część, bo nawet 80% tego, jaki komunikat wysyłany jest drugiej stronie.

### WSZYSCY JESTEŚMY RÓŻNI

Zadaniem, które stoi przed każdym, kto chce podjąć próbę zwiększenia efektywności swojej komunikacji, jest nauczenie się słuchania drugiej strony, uwzględniania jej potrzeb i istniejących różnic w stylu komunikowania się. To, co dla jednych może być nieprzyjemne, nie oznacza, że będzie postrzegane w ten sposób przez drugich. Odłóżmy zatem powierzchowne oceny i nauczmy się rozumieć innych ludzi.

**N**ajnowsza produkcja platformy Netflix to siedmioodcinkowy miniserial cieszący się dużym powodzeniem na przekór faktowi, że w dużej mierze skupia się na niekoniecznie przyszłej dyscyplinie – szachach. Twórcy nie unikają przy tym terminologii, pokazywania samej gry czy też trudu przygotowań do turniejów i chyba udaje się to wszystko pokazać bez większych przekłamań.

Główną bohaterkę serialu Beth Harmon poznajemy we wczesnym dzieciństwie, gdy trafia do domu dziecka. Promyk nadziei odnajduje ona w niespodziewanym miejscu, w piwnicy ośrodka, gdzie poważny, wąsaty odzwierni grywa sam ze sobą w szachy. Dziewczynka jest oczarowana (grą), a wkrótce sama oczarowuje kolejnych dorosłych, gdy ujawnia swój talent do tej dyscypliny. Jest to talent odziedziczony po uzdolnionej matematycznie matce, a zarazem obciążony, gdyż kobieta chorowała psychicznie. W dodatku bohaterka jest zmuszona w sierocińcu przyjmować środki uspokajające (jest połowa lat 50.), co tylko pogłębia jej skłonność do

uciekania w świat wewnętrzny i właściwie skazuje na nałóg.

Z takim brzemieniem Beth musi wchodzić w dorosłość. Tym bardziej cieszą sukcesy, które następują, gdy tylko udaje jej się dostać na turniej szachowy i zmiażdżyć każdego przeciwnika. Od tego momentu serial ogląda się z wielkim napięciem, a celem bohaterki staje się tytuł mistrza świata i zarazem pokonanie genialnego Rosjanina Vasily'ego Borgova (Marcin Dorociński). Wyjątkowe sieroty, droga na szczyt, nałogi... są to znajome elementy i chociaż czasami niewiele brakuje, żeby działały na niekorzyść serialu, zwykle twórcom udaje się tego uniknąć. Jest to zapewne także zasługa faktu, że podstawę scenariusza stanowi powieść. Uwagę zwraca jej autor, Walter Tevis, na podstawie którego dzieł powstały *Bilardzista* i *Kolor pieniędzy* z Paulem Newmanem oraz *Człowiek, który spadł na ziemię* z Davidem Bowiem.

Przede wszystkim jednak na sukces tej produkcji największy wpływ ma obsada. Chociaż niechętnie żegnamy najmłodsze



**GAMBIT KRÓLOWEJ**  
PROD. USA,  
7 ODCINKÓW PO OK. 46-67 MIN

wcielenie Beth (Isla Johnston), to odgrywająca jej starszą wersję Anya Taylor-Joy kolejny raz udowadnia, że jest jedną z najbardziej wyróżniających się aktorek swojego pokolenia i jeszcze nie raz będzie o niej głośno. Oprócz tego barwne poboczne postacie mają nie tylko duży wpływ na sukces bohaterki, ale także samej produkcji. Efekt jest taki, że serial można polecić prawie każdemu – jest to świetny przykład, jak powiedzieliby Amerykanie, *crowd-pleasera*, w którym przysłowiowo każdy znajdzie coś dla siebie.



**PO CO CZYTAĆ KLASYKÓW**  
ITALO CALVINO, PIW, 336 S.

**N**ajnowsze wydawnictwo podpisane nazwiskiem autora *Jeśli zimową nocą podróżny* i *Niewidzialnych miast* nie jest, wbrew temu, co może sugerować tytuł, łopatologiczną wykładnią uzupełniającą braki programów

nauczania literatury, a właściwie nie ma nawet nic wspólnego z tytułowym pytaniem, które zapewne znużają sobie uczniowie najbardziej znużeni narzuconymi im lekturami. Jest to zbiór esejów, co prawda bardzo przekrojowy i nie stroniący od ważnych, tradycyjnych tytułów, ale zarazem osobisty.

Chociaż idea literackiego kanonu znalazła się w ostatnim półwieczu pod ostrzałem, zwłaszcza w USA, to tego typu osobisty kanon jest kwestią dosyć odrębną. Pisane przez kilka dekad eseje uporządkowane są chronologicznie według dat wydania utworów. Pierwsze dotyczą dzieł Homera i Ksenofonta, a ostatnie Queneau i Pavese. Wbrew temu, co mogą sugerować dwa ostatnie nazwiska, książka jest przystępna: nie jest konieczna uprzednia znajomość omawianych dzieł, bo faktycznie dowiadujemy się, dlaczego warto po nie sięgać, pojawiają się autorzy tak przyjaźni

masowemu odbiorcy jak Stevenson, Dickens, Twain oraz Hemingway.

Eseje dotyczą konkretnych dzieł i wybór nie zawsze pada na oczywiste pozycje, z dobrego powodu. Przykładowo omówieni zostają *Dwaj huzarzy*, nowela Lwa Tołstoja, z racji tego, że w dziele tym najlepiej widoczna ma być technika Rosjanina i szwy, którymi spaja literacką tkanę. Oczywiście, włoskie pochodzenie Calvino także ma wpływ na wybór dzieł i zwiększoną obecność rodzimych dla niego autorów. Najważniejszy jest jednak fakt, że omawiani są tacy twórcy i dzieła, o których ma on coś do powiedzenia, i to stanowi największą wartość książki. Dowiadujemy się np. w jaki sposób, zdaniem autora, ostatnie w pełni ukończone dzieło Dickensa *Nasz wspólny przyjaciel* zapowiadało powstającą w tym samym czasie *Zbrodnie i karę*, czy też jak Balzac utworował drogę kinu szpiegowskiemu a nawet gangsterskiemu.

**D**es to brytyjski miniseriał, który opowiada o aresztowaniu i procesie Dennisa Nilse-  
na, seryjnego zabójcy niegdyś  
polującego na młodych mężczyzn  
w Londynie. Gdy jego działalność  
wyszła na jaw na początku lat 80.  
i wstrząsnęła opinią publiczną, nie  
stało się to dlatego, że kilkanaście  
ofiar pozbawionych życia w sercu  
brytyjskiej metropolii musiało zwró-  
cić uwagę władz. Wręcz przeciwnie,  
Nilsen niemalże przeszedł niezau-  
ważony, a zaginięcie większości jego  
ofiar nie było badane przez policję.

Sprawa wyszła na jaw, gdy  
pewien dozorca odkrył zator spo-  
wodowany przez ludzkie szczątki  
i wkrótce trafiła w ręce sumien-  
nego inspektora. Nilsen ochoczo  
przyznał się nie tylko do ostatnich  
morderstw, których ślady i tak  
wypełniały jego mieszkanie aż po  
garnki, ale także omówił całe swoje  
złowieszcze *résumé*. Bliżej procesu  
okazało się jednak, że wybiórcze  
dzielenie się informacjami zostawia-

ło pole do orzeczenia niepoczytal-  
ności. Gwarantowałyby to krótszy  
wyrok, ale jak inaczej wytłumaczyć  
długie rozmowy z nieboszczykami,  
do których przyznawał się Nilsen?

Przed seansem tak makabrycz-  
nej opowieści nietrudno o własny  
rachunek sumienia: czemu właści-  
wie (zapewne kolejny raz) chcemy  
zagłębiać się w tego typu tematykę?  
Wskazany problem systemowy  
zasługuje na uwagę, podobnie jak  
imponująca rola Davida Tennanta,  
ale ostatecznie to sama zbrodnia  
zapewnia taki rozgłos. Do serialu  
autokrytyczny wątek wprowadza  
postać biografę Nilse-  
na, Briana  
Mastersa, którego jesteśmy gotowi  
uznać za, krótko mówiąc, sępa, ale  
przekonuje się nas, że jego intencje  
są czyste, a rola potrzebna.

Książka Mastersa posłużyła za  
podstawę serialu, a wcielający się  
w jej autora Jason Watkins zdobywa  
naszą sympatię, rzucając Nilsenowi  
pogardliwe spojrzenia. Widoczny  
brak cierpliwości nie do końca łączy



**DES**  
PROD. WIELKA BRYTANIA,  
3 ODCINKI PO OK. 45 MIN

się z faktem, że Masters odwiedzał  
Nilse-  
na przez kolejną dekadę. Przy-  
zwoita z kolei wydaje się decyzja,  
aby nie tytułować książki nazwi-  
skiem Nilse-  
na. Twórcy serialu nie  
boją się nazywać Desa po imieniu,  
a jego zdolność do bezczelnej wręcz  
nieuczciwości czy pełna świadomość  
przekraczanych granic to jedyne wy-  
jaśnienie, jakie dostajemy – taki jest  
Des i tyle możemy spróbować pojąć.

PRZYLATUJE Z AFRYKI KIESZONKOWY MAGNETO- FON DO ZAPISYWANIA I ODTWARZANIA MOWY		RZECZNA PEŁYCZNA	DEJUGA, NU- DNA MOWA SYSTEM RA- DIONAWIGACJI	AMERYKAŃSKI FILM MUZYCZNY Z LESLIE CARON AMERYKAŃSKI PTAK PODOBNY DO STRUSIA	MIASTO W ROSIJ, NAD MORZEM CZARNYM		NAZWISKO DAWNYCH BOKSERÓW, BLIŹNIAKÓW	ZATOPIONY STATEK		RYBA Z RO- DZINY JESIO- TROWATYCH; BIEŁUGA	NAFTOWA	BOB, PIOSENKARZ Z USA GRUBY KOC		PEŁNIE PRZEZ PIŃCZÓW	PRACUJE NA PŁAZIE WAGA OPAKOWANIA
DAĆZA ZA MIASTEM (2 WYRAZY)				10						MICHOROWSKI FRYDERYKA, DAWNA PIO- SENKARKA					
				GRUPA WYSP W INDOEZJI			NA PSIM OGONIE ... JASIEŃSKI LEKTOR				ŚMIETANKA TOWARZYSKA			8	
DO CZYSZCZE- NIA LUFY PRZEZOŻONA SZEFOWA				7		ZESKOCZE- NIE KOCHAŁA FILONA			PIES MYŚLIWSKI PEŁNIE PRZEZ KOŚCIAN						
DAWNA MONETA				DROGA W MIEŚCIE							CZARNIA MATERIA, SYMBOL ZĄBOBY	AKOMPANIO- WAŁA MARKO- WI GRECHUCIE SZANIEC			
								JAROSŁAW, DAWNY BRAMKARZ							MIMFA W „BALLA- DYNIE” SŁO- WACKIEGO
IMIE PISARKI I POETKI PO- RAZIŃSKIEJ	PRACUJE WŚRÓD DRZEW		MIASTO W WOJ. ŚWIĘTOKRZY- SKIM	MONOTONNY ODGŁOS MORZA, LASU	4	MAHOME- TANIZM	2	COŚ, CO SPAJA JAKIEŚ ELEMENTY				ORGAN	WZGÓRZE W JEROZOLIMIE NA KTÓRYM WG EWANGELII UKRZYŻOWANO JEZUSA		
				JEZIORO W ROSJI			1	FRANCUSKI BURMISTRZ	BRAT MOJESZA NAGRODA FILMOWA				JEDNOKONNY POWOZIK DWUKOŁOWY		
MIASTO W WOJ. PODLASKIM										WZMACNIA GŁOS NA STATKU					IMIE PISARZA TURGIENIEWA
MIASTO POŁOŻONE U PODNOŻA WEZWIUSZA	MNISZKA BUDYJSKA W JAPONII	6	RZĘKA W JAKUCJI ALBUM ZESPÓŁU „BRATHANKY”					PORT PROMOWY W SZWECJI						PTAK TROCHE WIEKSZY OD WROBLA	
KŁATWA KOŚCIELNA								DUCHOWNY PRAWOSŁAWNY					SPRZYSIĘ- ZENIE, TAINY SPISEK		
RYBA PODOBNA DO WEGORZA									COŚ NIEPO- SPOLICIE PIĘKNEGO						
ZATRUDNIO- NY PRZY PAKOWANIU				PIENIĄDZ WE FRANCJI NIEMCZECH	3				BRAT KAINA						
												NAIWIĘKSZY PRZEBÓJ PAULA ANKI	9	TANIEC	

- |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

# Lubuskie oczami KLRP

Zielona Góra, stolica lubuskiego, położona jest w południowej części tego województwa. Pod względem powierzchni jest szóstym największym miastem w Polsce, wyprzedzając takie metropolie jak Gdańsk, Poznań czy Katowice. Tak duża powierzchnia wynika z przyłączenia do miasta terenów gminy. Natomiast jeśli chodzi o liczbę mieszkańców, miasto plasuje się dopiero na 24. miejscu.



Historical photograph showing the interior of the oldest church in Zielona Góra, featuring a large crucifix and religious paintings.

## NAJSTARSZY ZACHOWANY ZABYTEK

Ciekawych miejsc w Zielonej Górze nie brakuje. Wśród nich należy wymienić konkatedrę pw. św. Jadwigi Śląskiej wybudowaną pod koniec XIII wieku. Kościół ulegał wielu pożarom, jednakże zachował się do dzisiaj i pełni swoją funkcję – wierni mogą uczestniczyć w mszach świętych.



Photograph of the Ratusz (Town Hall) in Zielona Góra, showing its clock tower and facade.

## SERCE MIASTA

Kolejnym miejscem na mapie jest ratusz, obecnie pełniący funkcję Urzędu Stanu Cywilnego oraz miejsce obrad Rady Miasta. Budynek został wzniesiony w XVI wieku, jednakże budowę rozpoczęto już w XV wieku, wcześniej była to drewniana budowla strawiona przez pożary. Ratusz mieści się na deptaku pełniącym rolę miejskiej starówki.



Photograph of the Winobranie festival in Zielona Góra, showing people in traditional costumes and a decorated float.

## SŁYNNNE WINOBRANIE

Również na terenie deptaku odbywa się coroczna, jedyna tego typu impreza w Polsce, jaką jest... Winobranie! Jest to oficjalne święto Zielonej Góry. Władzę w mieście z rąk prezydenta oficjalnie przejmuje wtedy Bachus. Wydarzenie odbywa się co roku w pierwszej połowie września. Ciekawym jest towarzyszący jarmark, na którym można spróbować lokalnych alkoholi, przysmaków oraz zakupić odzież od mniejszych dostawców. Do tego nieodzownym elementem Winobrania jest korowód, na którym prezentują się różne organizacje, tj. szkoły, stowarzyszenia itp.

## PARK NARODOWY „UJŚCIE WARTY”

Park Narodowy utworzony 1.07.2001 roku z połączenia rezerwatu przyrody Słońsk oraz części Parku Krajobrazowego Ujście Warty. Zajmuje powierzchnię 8074 ha na terenie rozlewiska u ujścia rzeki Warty do Odry. Park ten mieści się przy bezpośredniej granicy z Niemcami, nieopodal miasta Kostrzyn nad Odrą (kojarzycie je być może z Pol'and'Rock Festival) i rozpościera się na terenie aż trzech gmin. Według badań przeprowadzonych w 2015 r. odwiedziło go ponad 52 tys. osób. Jeśli chodzi o sam Kostrzyn nad Odrą, to znajduje się tu ruina zamku wzniesionego przez samych Krzyżaków.

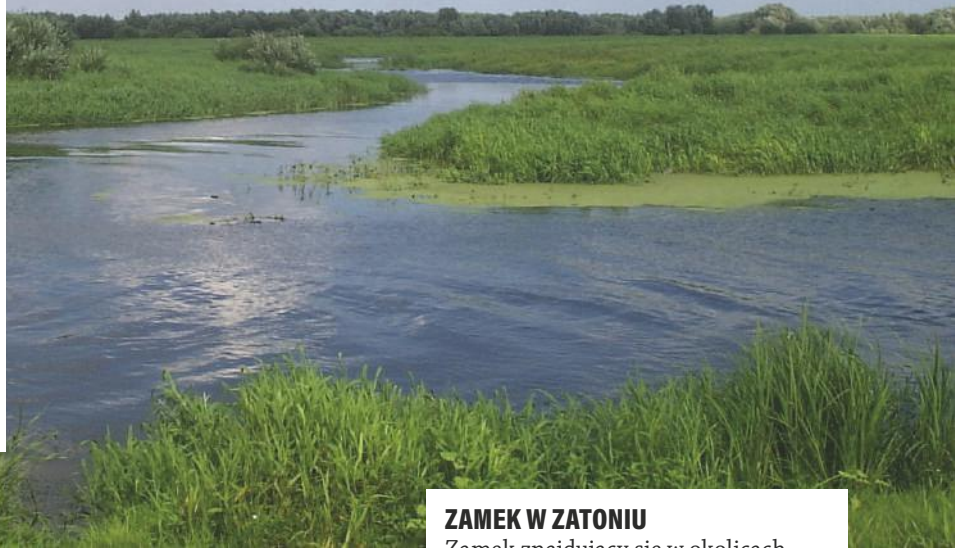


foto: Jan Lewczyński / Wikipedia

## ZAMEK W ZATONIU

Zamek znajdujący się w okolicach Zielonej Góry. Pałac wzniesiono w 1689 r. przez tamtejszego właściciela terenów Zatońskich Batlhazara von Unruha w formie barokowego dworu. W 1945 r. spalony przez wojska radzieckie. W 2018 r. ruiny zamku udostępniono do zwiedzania.



foto: Mfios10 / Wikipedia

## PAŁAC BRUHŁA W BROADACH

Jest to pałac w stylu barokowym wzniesiony w miejscowości Brody w powiecie żarskim. Powstał w latach 1741–1753 na zlecenie hrabiego Henryka Bruhla na terenie dawnego pałacu należącego do rodziny Promnitzów i później Watzfordów. Do czasów II WŚ był w rękach Bruhłów. Niestety miejsce zostało zniszczone przez wojska radzieckie. Do dzisiaj większa część tego zabytku stoi w ruinie, natomiast reszta została zagospodarowana na hotel i restaurację.



foto: Biało-zielony / Wikipedia

## MIĘDZYRZECKI REJON UMOCNIONY

Sieć bunkrów postawiono w latach 30. XX w., a całą budowę ukończyła w 1944 r. III Rzesza. Fortyfikacja postawiona w bezpośrednim sąsiedztwie rzeki Odry stanowiła ochronę przed napaścią ZSRR. Łączna długość podziemnych korytarzy jest szacowana na poziomie 32–45 km. Podziemia MRU stanowią również rezerwat dla wielu gatunków nietoperzy.



foto: Biało-zielony / Wikipedia

foto: Bunker Urzes / Wikipedia

# Kreski i kropki, czyli o zapożyczeniach słów kilka

„W ubiegłym numerze zapowiedzieliśmy, że dyskusja na temat pisowni słowa *esport* będzie miała swoją kontynuację w najbliższym wydaniu”. *À propos tego – voilà*, oto i on, czyli tekst, w którym nie tylko kreski i kropki odgrywają niebagatelną rolę.

Zapożyczenia w językowej rodzinie – i to nie tylko tej polskiej – od dawna są traktowane niczym czarna owca. Już w 1923 r. O. Jespersen stwierdził, że używanie terminu *wyraz zapożyczony* jest niezwykle mylące i to z kilku przyczyn. Po pierwsze – o możliwość pożyczki trzeba najpierw zapytać, a w przypadku języka nikt nikogo o zgodę nie pyta. Po drugie – takie przywłaszczenia nikomu krzywdy nie czynią i wreszcie po trzecie – pożyczka, np. mająca charakter finansowy, wiąże się z wcześniej zaplanowaną utratą określonych dóbr na pewien czas, a nie dość, że

*mecz* czy *komputer*. Z kolei kalki językowe są dokładnymi tłumaczeniami pochodzących z zagranicy sformułowań, co generuje wiele problemów i czego przykładem może być zwrot *crime scene*, który wbrew pozorom oznacza nie scenę, a miejsce zbrodni. Tuż obok zapożyczeń właściwych pojawiają się również sztuczne, będące połączeniem niepodzielnych części wyrazów. Wśród nich królują określenia wykorzystywane nader często w nauce, a zwłaszcza technice. Dzięki temu zabiegowi możemy korzystać z dobrodziejstw *radiofonii* oraz *hydroterapii*. W języku polskim nie brakuje również hybryd – coraz

nie powodują takiej konsternacji jak chodzenie na *densing*, oczekiwanie na *likend* czy też przeprowadzanie *riserczu*, pomimo tego, że w obu przypadkach stosowana jest ta sama zasada, opierająca się na fonetycznej pisowni, zgodnej z polską wymową. Zwolennicy takiego rozwiązania twierdzą, że nie tylko pozwala to na zachowanie językowej spójności, ale także na lepsze przyswojenie owych wyrazów i ich chętniejsze wykorzystywanie przez obywateli.

## CZAS PŁYNIE, A JĘZYK RAZEM Z NIM

Dlaczego w takim razie uwielbiany nie tylko przez dzieci i studentów *keczup* chce się spolszczać, a *makeup* nie zamierza nic zmieniać w swoim wyglądzie? Podlegający nieustannym zmianom język swoją plastyczność zawdzięcza nie tylko poetom i językoznawcom, ale także – a może przede wszystkim – zwykłym obywatelom, którzy z językiem polskim nawiązują bliższą znajomość tylko przy okazji własnej edukacji lub kształcenia swoich dzieci. Jednakże uparte ignorowanie możliwości poruszania się *pikapem* lub chodzenia na *mejkap* skutkuje tym, że w słownikach próżno szukać tego typu określeń. Nieustanne poszerzanie normy językowej i akceptowanie tego, co

**Podlegający nieustannym zmianom język swoją plastyczność zawdzięcza nie tylko poetom i językoznawcom, ale także – a może przede wszystkim – zwykłym obywatelom.**

językowe migracje zachodzą spontanicznie, to nikt się o nie nie gniewa. Propozycja zmiany nazewnictwa na *słowa adoptowane* nie spotkała się jednak z entuzjazmem językoznawców ani społeczeństwa, w związku z czym termin *zapożyczenia* używany jest do dziś. Niekiedy zastępuje go wprawdzie określenie *barbaryzmy*, aczkolwiek ze względu na barbarzyńskie skojarzenia stosuje się je znacznie rzadziej.

bardziej popularne na weselach *fotokąci* oraz uwielbiane przez nastolatki *minispódniczki* zaliczają się właśnie do tej grupy, stworzonej przez słowa będące syntezą języka polskiego z językiem obcym.

## SPOLSZCZANIE NA SIŁĘ?

Jednakże nie wszystko złoto, co się świeci. Nie wszystko ma polskie pochodzenie, co na takie wygląda. Próżno szukać w drzewie gene-

**nie wszystko ma polskie pochodzenie, co na takie wygląda.**

## ZAPOŻYCZENIA ZAPOŻYCZENIOM NIERÓWNE

Zapożyczenia bywają zwodnicze. Wśród nich wyróżnia się zarówno zapożyczenia właściwe, jak i kalki językowe. Pierwsze z nich są dostosowane do zasad pisowni i fonetyki związanej z językiem polskim, czego przykładem jest chociażby *serial*,

alogicznym W. Szekspira polskich korzeni, mając na uwadze wyłącznie pisownię jego nazwiska. Nie wszystko jednak prezentuje się równie elegancko jak spolszczone nazwisko jednego z najśłynniejszych dramatopisarzy. *Dżinsy*, *budżet* czy *bobslej*

staje się językowo popularne, wiąże się jednak z poważnym zagrożeniem przyłączania do językowej rodziny wszelkich wytworów zagranicznych, które w konsekwencji wyprą to, co zakorzenione jest w polskiej kulturze i rodzimym języku.





foto: Archiwum A.K. Nowych w Warszawie

# Z Polski do Polski. Expatrianci z Wileńszczyzny w Toruniu

Rzeczywistość powojenna stała się dla mieszkańców Kresów Wschodnich kolejnym wyzwaniem. Stanęli oni przed dylematem, który okazał się kluczowy w ich dalszym życiu. Musieli bowiem odpowiedzieć sobie na niezwykle ważne pytanie: wyjechać czy pozostać na miejscu?

## ARESZTY, WYWÓZKI, PROPAGANDA

Władza sowiecka na Kresach robiła wszystko, by zmusić Polaków do wyjazdu na zachód, do nowej Polski rządzonej przez komunistów. Aby nadać temu charakter propagandy, używano terminu „repatriacja”, choć w rzeczywistości było to przymusowe wydalenie z rodzinnych ziem, które należy definiować jako expatriację. Funkcjonariusze NKWD wywoływali presję, budzili lęk przed aresztowaniem i wywózką. Zatrzymywano osoby zaangażowane w walkę podziemną i zwykłych cywili. Odbływały się zasadzki, ale najczęściej dokonywano zatrzymań pod osłoną nocy. Najwięcej Polaków aresztowano w Wilnie i okolicach. Litewscy historycy szacują, że od lipca 1944 do listopada 1945 roku represje wymierzono w około 12 tys. osób. Ponadto Związek Patriotów Polskich, powstały pod egidą polskich komunistów, nakłaniał całe rodziny do expatriacji przez organizowanie różnych spotkań i pogadanek.

## DROGA W NIEZNANE

Decyzję o opuszczeniu rodzinnych stron podejmowali głównie wilnianie, którym trudno było pogodzić się z nową sytuacją. Nie mieli oni też żadnej możliwości rozwoju, kultura polska została bowiem zepchnięta do lamusa. Władze radzieckiej Litwy chciały odpolszczyć to miasto. Obawiano się natomiast,

że gdy ludność wiejska zostawi swoje domy i ziemie uprawne, to ucierpi na tym gospodarka socjalistyczna. Na podstawie oficjalnych danych w latach 1945–1946 z Wilna i Wileńszczyzny wyjechało do Polski około 170 tys. osób, 52% z nich pochodziło z miasta nad Wilią. Expatrianci często nie wiedzieli, dokąd jadać, pociągi kierowano na początku do Łodzi, Poznania, później na tereny Ziemi Odzyskanych. Droga ta, ku nowej, komunistycznej Polsce, była niełatwa. W codziennej podróży towarzyszyły im częste przeszukiwania przez żołnierzy radzieckich, zdarzały się też gwałty na kobietach, kradzieże. Doskwierał głód i mnożyły się choroby. Podróż trwała kilka dni, tydzień, a niekiedy nawet miesiąc.

## NA NOWYM MIEJSCU

Do Torunia wilnianie zaczęli masowo napływać w maju i lipcu 1945 roku. Było to ściśle związane z pomysłem założenia uczelni w grodzie Kopernika. Kadra profesorska z Uniwersytetu Stefana Batorego dała podwaliny pod jej rozwój. Wraz z personelem administracyjnym przybyli wybitni naukowcy, aktorzy wileńskich teatrów, lekarze, nauczyciele, urzędnicy. Musieli pokonać trudy, o jakich nie mieli wcześniej pojęcia. Na ulicach Torunia panoszyli się „wyzwoliciele” w czerwonych uniformach, brakowało środków żywności, miejscowi byli

także często niechętni w stosunku do nowych przybyszów. Najbardziej jednak narzekano na brak mieszkań, profesorowie gnieździł się w zupełnie nieodpowiednich do tego pokoiach. Jak wspomina jeden z expatriantów: *Wspólną łazienkę i kuchnię dzieliłiśmy z trzema innymi rodzinami, w tym jedną tutejszą. Taki trochę kołchoz, ale wesoły. Z czasem sytuacja unormowała się, każdy znalazł swój własny kąt, lecz rzadko kiedy mieszkanie, w którym żyli, rekompensowało miennie pozostawione na Wileńszczyźnie.*

## „W WILNIE NAD WISŁĄ”

Na przestrzeni lat 1945–1948 w Toruniu osiedliło się 4 tys. expatriantów, głównie wilnian. W strukturze ludnościowej miasta stanowili zaledwie 5%, ale to właśnie dzięki nim gród Kopernika nabrał nowego znaczenia. Zaczął bowiem pełnić rolę centrum kulturalnego województwa pomorskiego.

W dowód pamięci o dokonaniach expatriantów powstały liczne świadectwa. W ostatnim czasie na Dworcu Głównym Torunia odsłonięto tablicę o bardzo wymownej treści: Pamięci mieszkańców Wilna i Wileńszczyzny, w tym profesorów oraz pracowników naukowych i administracyjnych Uniwersytetu Stefana Batorego, którzy przybywali na ten dworzec wiosną i latem 1945 roku, by w Toruniu znaleźć swój dom i odmienić oblicze naszego miasta.

# Jak przetrwać (świąteczne) obżarstwo?

Boże Narodzenie obfituje w tradycyjne potrawy, często tłuste i ciężkostrawne. Bóle brzucha, uczucie pełności czy wzdęcia to tylko niektóre ze świątecznych dolegliwości. Jeśli zdarza się to tylko od święta, nie ma w tym nic złego. Ale jeśli na co dzień nie pilnujemy diety... bramy do otyłości stają otworem.

## STATYSTKA NIE KŁAMIE

Otyłość jest chorobą przewlekłą, na tyle poważną, że została uznana za pandemię XXI wieku. Powoduje pogorszenie jakości życia i niepełnosprawność, ale przede wszystkim zwiększa ryzyko przedwczesnego zgonu. W 2016 roku przeprowadzono badanie, które wykazało, że w Polsce problem nadwagi dotyczy aż 68 proc. mężczyzn i 53 proc. kobiet, zaś otyłości 25 proc. mężczyzn i 23 proc. kobiet. Liczby te z roku na rok znacznie wzrastają. Według prognoz statystycznych do 2025 roku otyłość będzie dotyczyła co trzeciego polskiego mężczyznę i 26 proc. polskich kobiet. W dodatku otyłość wśród dzieci rośnie w Polsce najszybciej w Europie. A badania wskazują, że otyłość po 13. roku życia predysponuje w 80% do problemów z wagą w dorosłym życiu.

## DIAGNOSTYCZNE POMIARY

Rozróżniamy otyłość prostą (tkanka tłuszczowa jest równomiernie rozmieszczona) oraz otyłość brzuszna (nadmiar tkanki tłuszczowej znajduje się w jamie otrzewnej, między jelitami). Drugi rodzaj występuje u osób ze zwiększonym obwodem brzucha, czyli u kobiet  $\geq 80$  cm, u mężczyzn  $\geq 94$  cm. Jeżeli

zostaną przekroczone wartości 88 cm u kobiet i 102 cm u mężczyzn, należy jak najszybciej dążyć do redukcji masy ciała. Otyłość brzuszna to większe ryzyko wystąpienia chorób metabolicznych – cukrzycy, nadciśnienia tętniczego i zaburzeń lipidowych. I to do nich predysponuje objadanie się na co dzień i w święta.

Do oceny nadwagi i otyłości służy BMI – wskaźnik masy ciała (*body mass index*), który odzwierciedla stosunek masy ciała do wzrostu:  $BMI = \text{masa ciała} / (\text{wzrost})^2$ . Uzyskany wynik pozwala ocenić stopień otyłości:

- ▶ BMI > 30 - OTYŁOŚĆ I STOPNIA,
- ▶ BMI > 35 - OTYŁOŚĆ II STOPNIA,
- ▶ BMI > 40 - OTYŁOŚĆ III STOPNIA LUB OTYŁOŚĆ OLBRYZIA.

## NIEJEDNA PRZYCZYNA

Długotrwałe zaburzenie równowagi między spożyciem energii a jej wydatkowaniem jest bezpośrednią przyczyną otyłości. Kolacja wigilijna, potem bożonarodzeniowe śniadanie... ciągle tylko jemy i siedzimy – idealny przykład zaburzenia bilansu energetycznego. Jest on regulowany przez interakcje między czynnikami genetycznymi,

epigenetycznymi, środowiskowymi i kulturowymi. Gwałtowny wzrost otyłości wśród mieszkańców państw wysokorozwiniętych wiąże się z wysokoenergetyczną dietą, dużymi porcjami, małą aktywnością fizyczną, zaburzeniami żywieniowymi i siedzącym trybem życia. Wszystkie te czynniki ryzyka nałożone są na nasze geny, które nie zmieniają się tak szybko, jak otaczająca nas rzeczywistość.

Nasz gatunek ewoluował, gdy jedzenie trzeba było zebrać albo upolować. Młody organizm świetnie dawał sobie z tym radę. Jednak z wiekiem wydolność organizmu malała, co przekładało się na mniejszą ilość pożywienia, dlatego organizm naturalnie zmniejszał przemianę materii i magazynował ją w formie tkanki tłuszczowej. Od tamtej pory w nas nie zmieniło się nic, a w świecie zmieniło się wszystko. Kiedyś pozwalało nam to przeżyć. Dziś jest wrogiem w walce o zdrowy wygląd.

## PRZYCZYNA POWIKŁANIEM CZY POWIKŁANIE PRZYCZYNA?

Otyłość to nie tylko zmiana sylwetki. Trudno znaleźć inną chorobę, która ma tyle potencjalnych powikłań. Jest czynnikiem ryzyka lub

czynnikiem pogarszającym rokowanie prawie każdej choroby przewlekłej. Niestety, jest to często pomijane w procesie diagnozowania. Skupiamy się na leczeniu, np.: cukrzycy i jej powikłań, a zapominamy, że to otyłość jest jej pierwotną przyczyną. Na przykład u kobiet z BMI powyżej 35 ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II wzrasta 90-krotnie. Na nadciśnienie tętnicze w Polsce choruje ponad 10 mln osób, a u 50% przyczyną jest wyłącznie otyłość. Standardy postępowania z tą chorobą jednoznacznie wskazują modyfikację stylu życia, a szczególnie redukcję masy ciała. Wysoki poziom cholesterolu we krwi powoduje rozwój miażdżycy, co zwiększa ryzyko zawału lub udaru. Nadmierna ilość tkanki tłuszczowej powoduje zaburzenia hormonalne, a tym samym zaburzenia miesiączkowania i niepłodność. Otyłość sprzyja rozwojowi choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa i stawów, która znacznie pogarsza komfort życia. Wreszcie otyłość jest istotnym czynnikiem rozwoju chorób nowotworowych – raka piersi, jelita grubego, przełyku, nerki, trzustki – ta lista z roku na roku jest coraz dłuższa. Finalną konsekwencją jest skrócenie życia średnio od 14 do 17 lat. Warto pamiętać o tych wszystkich powikłaniach, gdy media coraz częściej wykorzystują określenie *body-shaming* jako wytłumaczenie otyłości. Krytykowanie i obrażanie osób oty-

### **Otyłość jest chorobą i należy leczyć ją tak, jak każde inne schorzenie.**

tych nigdy nie powinno mieć miejsca i jest niedopuszczalne, ale trzeba wiedzieć, że promowanie otyłości to krzywda dla nas wszystkich. Otyłość jest chorobą i należy leczyć ją tak, jak każde inne schorzenie.

### **DŁUGOTRWALE LECZENIE**

Zmiana diety jest podstawą leczenia. Należy ją dostosować indywidualnie z uwzględnieniem zwyczajów i upodobań żywieniowych, aktywności fizycznej i chorób współistniejących. Ważne jest utrzymywanie odpowiedniej kaloryczności posiłków. Zapotrzebowanie energetyczne w przybliżeniu wynosi 25 kcal/kd/dobę. Aby schudnąć w tydzień o około 0,5 kg, należy zmniejszyć dostarczoną energię o 500–600 kcal/dobę. Celem diety odchudzającej powinno być zrzućenie od 0,5 do 1 kg na

### **Krytykowanie i obrażanie osób otyłych nigdy nie powinno mieć miejsca i jest niedopuszczalne, ale trzeba wiedzieć, że promowanie otyłości to krzywda dla nas wszystkich.**

tydzień i zredukowanie o około 10% wartości wyjściowej masy ciała w ciągu 6 miesięcy. Dodatkowo konieczne jest zmniejszenie porcji i unikanie dojadania między posiłkami.

Poza dietą należy systematycznie wykonywać ćwiczenia aerobowe (30–60 min dziennie umiarkowanego wysiłku, np. szybkie chodzenie). Wysiłek fizyczny zapobiega utracie masy mięśniowej podczas stosowania diety ubogokalorycznej, a także efektowi jo-jo. Zastąpienie się brakiem czasu czy odpowiedniego sprzętu nie może być przyczyną zaniechania ćwiczeń. Nawet niewielka aktywność jest lepsza od żadnej, a kompleksowe leczenie otyłości jest niezbędne do osiągnięcia efektów. Trzeba jednak pamiętać, że sport bez leczenia dietetycznego może nie być skuteczny w zmniejszeniu masy ciała.

Kolejnym punktem leczenia jest wsparcie psychologiczne. Bez modyfikacji zachowań trudno jest wytrwać w nowych postanowie-

niach, a co dopiero osiągnąć sukces. Dlatego tak ważne jest uczenie samoobserwacji, technik kontroli procesu jedzenia, zmiana przekonań dotyczących regulacji masy ciała, zrozumienie konsekwencji otyłości i aktywny udział w procesie leczenia. Analiza i modyfikacja zachowań żywieniowych i związanych z aktywnością fizyczną jest częścią terapii behawioralnej, która powinna zostać zainicjowana przez lekarza prowadzącego, a następnie kontynuowana pod okiem odpowiednich ekspertów – psychologa, dietetyka, rehabilitanta i lekarza.

Chorzy powinni stawiać sobie realne, możliwe do osiągnięcia cele i stopniowo do nich dążyć. Prowadzenie dzienniczka spożywanych kalorii, wykonanych ćwiczeń i masy ciała jest świetną wizualizacją progresu leczenia. Jeśli metody niefarmakologiczne nie przynoszą efektów, lekarz może przepisać odpowiednie leki. Nie pozwala to jednak zrezygnować z diety i ćwiczeń.

Święta kuszą zapachami, domowymi pierogami, bigosem i wielodaniowymi ucztami. Trudno się jest temu wszystkiemu oprzeć, tym bardziej jeśli jesteśmy na diecie. Nie trzeba rezygnować ze wszystkiego, ale warto pamiętać o umiarze i zaproponować dłuższy spacer po kolacji lub inną formę aktywności fizycznej. A jeśli masz kogoś w rodzinie, o kogo się martwisz, możesz delikatnie poruszyć temat przy świątecznym stole i przytoczyć kilka możliwych powikłań lub sposobów leczenia. Być może to dzięki Tobie Twój krewny uniknie poważnych konsekwencji otyłości.



# Ultimate frisbee

Z czym kojarzy Wam się frisbee? Może z formą rekreacji, polegającą na rzucaniu dyskiem dla przyjemności, np. na plaży ze znajomymi? Nic bardziej mylnego. Okazuje się, że jest to jak najbardziej poważna dyscyplina sportowa, w której rywalizują zespoły na całym świecie.

## Kamil Kijanka: Czym dokładnie jest ultimate frisbee?

Małgorzata Jagielska, zawodniczka 042 Ultimate Frisbee Łódź: „Frisbee” jest nazwą zastrzeżoną w USA i tyczy się wyłącznie dysku konkretnej firmy, w związku z czym, by nie nadużywać tej nazwy, w Polsce przyjęto nazwę latające dyski. Sam sport to po prostu ultimate. Istnieje oczywiście kilka odmian tej dyscypliny – dog frisbee, w którym psy mają za zadanie złapać dyski w określonych sytuacjach, freestyle frisbee, gdzie liczą się sztuczki, i w końcu ultimate, które można podzielić na plażowe, halowe i trawiaste. Ultimate frisbee to gra zespołowa z użyciem latającego dysku i dzieli się na trzy główne dywizje: woman, open oraz mixed. Jest to chyba jedyny sport zespołowy na świecie, w którym kobiety i mężczyźni mogą pełnoprawnie grać na jednym boisku.

## Jakie są zasady?

O zasadach można mówić wiele, bo składa się na nie szesnaście stron przepisów gry. Skupmy się na meczach na trawie. Mecz trwa z reguły 100 minut lub do 15 punktów.

Jest to sport drużynowy, bezkontaktowy z użyciem latającego dysku, w którym na trawie rywalizują siedmioosobowe zespoły. Na obu końcach boiska znajdują się tzw. „zony”, do których należy dotrzeć, by zdobyć punkt. Oczywiście zespół broniący stara się przeszkodzić drużynie atakującej w złapaniu dysku w strefie punktowej. Co ważne, zawodnik posiadający w danym momencie frisbee nie może się z nim poruszać, aż do chwili, gdy odda dysk komuś innemu. Na hali i plaży są zmiany hokejowe, zaś na boisku trawiastym po zdobytym punkcie. Dodam, że jest to dyscyplina sportowa, w której liczą się zasady fair play i nie jest to pusty slogan, jak często bywa w innych dyscyplinach.

## Nie bez powodu 3 grudnia obchodzimy dzień „Spirit of the Game”.

Owszem. Jest to zbiór reguł, a zarazem jedna z podstaw ultimate. To gra oparta na wzajemnym szacunku. To także docenianie każdego z grających. Świetna akcja rozegrana przez rywali jest oklaskiwana równie głośno, co kolegów z własnej drużyny. Kiedy dochodzi do sytuacji spornych, staramy się wyjaśniać wszystkie sprawy bez negatywnych, zbędnych

## Ultimate to dyscyplina sportowa, w której liczą się zasady fair play i nie jest to pusty slogan.

emocji. Należy pamiętać, że tu nie ma sędziów, a po każdym rozegranym meczu drużyny oceniają się wzajemnie według kategorii „Spirit of the Game”, czyli znajomości zasad gry fair play, samokontroli oraz pozytywnego nastawienia.

## W jaki sposób dowiedział się o tej dyscyplinie sportowej?

Pasją zaraził mnie kolega w 2017 roku. Opowiedział mi o ultimate i stwierdziłam, że warto spróbować. Pamiętam pierwszy trening na hali. Bolał mnie dosłownie każdy mięsień. Podczas gry w ultimate wykonuje się naprawdę mnóstwo interwałów na wysokich obrotach. Nie zniechęciło mnie to jednak. Wręcz przeciwnie. To był świetny impuls do tego, by jeszcze bardziej o sobie dbać.

## Czy są miejsca, gdzie możemy mówić o profesjonalizmie tej dyscypliny?

Są kraje, które traktują ten sport bardzo poważnie. W tym samym roku, kiedy poznałam ultimate, we Wrocławiu odbywały się The World Games. Turniej był transmitowany przez jedną z czołowych telewizji sportowych. Jest to niesamowicie duże wydarzenie światowej rangi, skupiające te dyscypliny sportowe, które nie są reprezentowane na igrzyskach olimpijskich. Dla niektórych jest to furka do pełnego profesjonalizmu. Ten turniej był kamieniem milowym dla ultimate w Polsce. Przyjechały najlepsze zespoły z całego świata, w tym ze Stanów Zjednoczonych, gdzie profesjonalne rozgrywki przyciągają na stadiony tysiące kibiców. W The World Games wzięli udział także gospodarze, czyli reprezentacja Polski. Sport ten jest również bardzo popular-

## Świetna akcja rozegrana przez rywali jest oklaskiwana równie głośno, co kolegów z własnej drużyny.

ny w Kolumbii. Gorąco polecam zapoznać się ze szczegółami dotyczącymi uprawiania ultimate w tym niesamowitym kraju.

## A jak to wygląda w Polsce?

W każdym dużym mieście jest jakaś znacząca drużyna. W samej Warszawie jest kilka dobrych zespołów. Zazwyczaj jest to zarejestrowany klub sportowy. Całe środowisko w Polsce dąży do pełnej profesjonalizacji. Mimo że nadal ta dziedzina ma u nas rangę sportu amatorskiego, to wiele osób dąży do tego, by to zmienić. Mowa o np. byłych zawodnikach innych dyscyplin, nauczycielach wychowania fizycznego, absolwentach AWF-u. W Polsce najważniejsze są Mistrzostwa Polski, rozgrywane w różnych kategoriach. Dla podtrzymania formy są rozgrywane także mecze oraz turnieje towarzyskie. I oczywiście regularne treningi. My spotykamy się trzy razy w tygodniu i zapraszamy na nie wszystkich, którzy chcieliby przekonać się na własnej skórze, czym są latające dyski.

**C**zy jednak kawa może odkryć przed nami nieujawnione dotąd smaki? Co się stanie, gdy zamiast w markecie kupimy ją w lokalnej palarni i zaparzymy w nieco inny sposób, bez zbędnych dodatków? Spójrzmy dziś na kawę w alternatywny sposób.

## CZYM WŁAŚCIWIE JEST TA ALTERNATYWA?

Kawa w swojej historii przechodziła tzw. „trzy fale”.

Pierwszą z nich określa się okres z początku XX wieku, gdy kawa, wcześniej produkt luksusowy, stała się powszechnie dostępna. Jej jakość pozostawiała jednak wiele do życzenia, zazwyczaj ulepszano ją cukrem czy śmietanką, a główną funkcję sprowadzano do dostarczenia energii.

Druga fala wiąże się z powstaniem sieci kawiarni, gdzie dokłada się większych starań o jakość kawy, przez co jej picie staje się przyjemnością, ale, co ważniejsze – napój zaczyna być sposobem na spędzenie czasu, elementem stylu życia, czego najlepszym wyrazem jest widok ludzi idących ulicami z kubkami z charakterystycznym logo w rękach.

Trzecia fala, czyli współczesna, to okres, w którym następuje największy rozwój wiedzy na temat kawy i odkrywania jej potencjału. Skupia się ona na doskonaleniu smaku i jakości, na większej świadomości konsumentów o tym, skąd pochodzi, jak jest pozyskiwana.

Wiedzieliście, że kawa jest owocem? Ten mało popularny fakt znajduje potwierdzenie w jej specyficznym smaku, który można wydobyc jedynie dzięki specjalnym metodom parzenia. Na rynku pojawia się obecnie coraz więcej lokalnych palarni i kawiarni, gdzie stawia się na tzw. kawę alternatywną.

Sam termin kawy alternatywnej odnosi się do metody jej zaparzania, służącej jako zamiennik do ekspresów ciśnieniowych i espresso. Sposób ten polega na przelewaniu drobinek kawy bez wysokiego ciśnienia, do czego można użyć kilku produktów.

## ALTERNATYWY 4

Rynek kawowy oferuje coraz więcej produktów, w których można zaparzać kawę metodą alternatywną.

# Kawa alternatywna, czyli jak zdrowo pobudzić organizm

Kawa, szczególnie dla studentów, jest nieodłącznym elementem każdego dnia. Sprawdza się nie tylko jako naturalne źródło energii. Ten popularny na całym świecie czarny napar towarzyszy nam w wielu sytuacjach: do nauki, lektury czy luźnego spotkania ze znajomymi – pretekstów do jej spożywania istnieje niezliczona liczba.

Do najpopularniejszych należą: kawiarka, aeropress, dripper i chemex.

Kawiarka jest szczególnie popularna we Włoszech, znajdziecie ją tam niemal w każdym domu. Zaparzona w niej kawa w smaku najbardziej będzie przypominać espresso, czyli mocny, pobudzający napar, a z racji większej ilości otrzymanego naparu – w porównaniu z klasycznym espresso – pozostanie w organizmie na dłużej.

Aeropress w swojej budowie przypomina strzykawkę, zresztą nie bez powodu, gdyż sama metoda w uproszczeniu polega na przeciskaniu kawy bezpośrednio do kubka. Urządzenie to stało się na tyle popularne, że doczekało się nawet własnych mistrzostw świata w robieniu kawy. Kawa z niego jest również intensywna i pozwala na większe eksperymentowanie niż kawiarka.

Z kolei trzecie urządzenie to dripper. Ma kształt lejki, w którym kawę przelewa się przez specjalny papierowy filtr. Ta metoda oferuje największy wachlarz smakowy, dzięki czemu każdy może odkryć swój ulubiony aromat, w zależności od tego, czy będą to nuty orzechowo-czekoladowe z Brazylii, czy owocowo-kwiatowe z Etiopii i Kenii.

Ostatni, chemex charakteryzuje się interesującym designem, o tyle ciekawym, że znalazł się nawet jako eksponat w Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Nowym Jorku. Smak kawy zaparzony w tym urządzeniu będzie najdelikatniejszym ze wszystkich, a jednocześnie będzie zawierał najwięcej kofeiny. Doskonale sprawdzi się więc podczas sesji.

## DLACZEGO WARTO?

Oprócz tego, że kawy alternatywne są zdrowsze dla naszego organizmu, nie potrzebują żadnych dodatków, by cieszyć smakiem, a kofeina w nich zawarta utrzymuje się w organizmie niemal przez cały dzień, należy zwrócić uwagę na inne, pozytywne aspekty ich spożywania.

Palarnie czy małe przedsiębiorstwa w swoich działaniach nie tylko pozyskują i dostarczają ziarna do konsumentów, ale także wspierają przy tym środowisko naturalne czy angażują w różne inicjatywy. Istnieją polskie marki, które starannie wspierają drobnych plantatorów, utrzymują z nimi bliskie relacje, pomagają w poprawie warunków pracy pracowników plantacji, zapewniają im godne wynagrodzenie.

Swoją działalność opierają na transparentności, dzięki czemu za każdym razem wiadomo, skąd pochodzą dane ziarna, kto wypalił daną paczkę i jaki farmer je zebrał.

Wspierając takie mniejsze, lokalne marki, mamy pewność, że pijemy kawę wytworzoną w humanitarny, przyjazny ludziom i naturze sposób.

Alternatywne metody parzenia kawy pozwalają odkryć ten napój na nowo, zapewniając ciekawe smaki i przyjemność z zaparzania w oryginalny sposób, tak bardzo odmienny od zwykłego zalania wrzątkiem sproszkowanych ziaren.

Skoro już przypomnieliśmy sobie, że kawa to owoc, a aromatyczne ziarna znajdziemy też poza marketowymi półkami, to pozostaje życzyć owocnych poszukiwań nowych smaków i spojrzenia na rzeczywistość w alternatywny sposób – jak to zawsze bywa po wypiciu pierwszego łyka czarnego trunku w zimny poranek.

**Wiedzieliście, że kawa jest owocem?**

**Istnieją polskie marki, które starannie wspierają drobnych plantatorów.**



# Młodzi ekonomiści na Akademii Europejskiego Kongresu Finansowego

Magazyn „Koncept” patronował tegorocznej Akademii Europejskiego Kongresu Finansowego – projektowi realizowanemu przez Gdańską Akademię Bankową.

**A**kademia EKF jest projektem zrzeszającym wyróżniających się studentów i młodych absolwentów z Polski i z zagranicy realizowanym w ramach Europejskiego Kongresu Finansowego. Jest to cykliczne przedsięwzięcie trwające od 2014 roku.

Celem głównym projektu jest motywowanie studentów do pogłębiania wiedzy z zakresu stabilności finansowej i zrównoważonego rozwoju społeczno-gospodarczego oraz proponowania pragmatycznych rozwiązań. Istotnym elementem jest również zachęcenie studentów do zabrania głosu w debacie o wyzwaniach gospodarczych stojących przed Polską i Europą.

Członkami Akademii są studenci zainteresowani szeroko pojętą tematyką finansów zarówno w aspekcie teoretycznym, jak i praktycznym oraz wiążących z tym obszarem swoją przyszłość zawodową. Corocznie w projekcie uczestniczy około 100 studentów.

## RELACJA Z KONKURSU AKADEMII EKF PODCZAS X EUROPEJSKIEGO KONGRESU FINANSOWEGO

W ramach procesu rekrutacyjnego członkowie tegorocznej edycji Akademii EKF przygotowali teksty na wybrany przez siebie temat z trzech zaproponowanych przez organizatorów:

1. Czy i dlaczego gospodarki liberalne szybciej wyjdą z kryzysu po pandemii koronawirusa?
2. Jak możemy ocalić naszą planetę, nie zagrażając wzrostowi gospodarczemu?
3. Nowe technologie a finanse przyszłości.

Spośród 170 nadesłanych w procesie rekrutacji esejów recenzenci wytypowali 40 najciekawszych, a jury konkursowe wybrało pięcioro laureatów konkursu.

Podczas pierwszego dnia Europejskiego Kongresu Finansowego 2020 w ramach Akademii EKF miała miej-

sce debata studencka pt. „Co zmieniłybyśmy w Polsce i Europie”. W debacie inauguracyjnej wzięły udział cztery laureatki konkursu:

- **Karolina Czyżnikowska**, studentka Uniwersytetu Warszawskiego, autorka eseju: „Czy STO zastąpią ICO? Przyszłość emisji tokenów jako alternatywnej formy finansowania w rękach roztropnych regulatorów”.
- **Wiktoria Pawłos**, studentka Uniwersytetu Gdańskiego, autorka eseju: „Gospodarka o obiegu zamkniętym modelem efektywnie zarządzającym kapitałem naturalnym”.
- **Magdalena Sadowska**, absolwentka Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, autorka eseju: „Pokolenie Z determinantą finansów przyszłości”.
- **Karolina Piecuch**, studentka Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, autorka eseju: „Gospodarki liberalne i nieliberalne w obliczu koronawirusa”.

Podczas debaty prowadzonej przez Janusza Lewandowskiego, posła do Parlamentu Europejskiego, studentki przedstawiły główne tezy, argumenty oraz propozycje zawarte w swoich pracach, a także odpowiadały na pytania zadawane przez prowadzącego oraz publiczność. Debata podsumowała przewodnicząca jury konkursowego Małgorzata O'Shaughnessy, była dyrektorką zarządzającą regionem Europy Środkowo-Wschodniej Visa oraz Krzysztof Borowski, Prezes Zarządu BEST S.A.

Jury konkursowe podczas obrad wyłoniło zwycięzcę konkursu na najciekawszy esej. Z wielką przyjemnością informujemy, że w tym roku nagrodę otrzymała Wiktoria Pawłos. Polecamy uwadze tekst eseju prezentowany na stronie [magazynkoncept.pl](https://www.magazynkoncept.pl).

Podczas rozdania nagród Małgorzata O'Shaughnessy uargumentowała wybór jury słowami:

– *W swoim esej Wiktoria promuje model gospodarki zamkniętej, jednocześnie krytykując badanie rozwoju gospodarczego w oparciu o PKB. Krytykuje również konsumpcjonizm, zwracając uwagę na fakt, że kraje najbardziej rozwinięte są de facto dłużnikami klimatycznymi. Jej postulaty odejścia od „czarnej energii” i nawiązanie do Strategii Odpowiedzialnego Rozwoju dla jury są, cytując Pana Profesora Mariusza Andrzejewskiego, „Ponadczasową odezwą przedstawiciela Młodego Pokolenia Ekonomistów, dla których już nie jest ważny zysk czy wskaźnik PKB, dla nich najważniejszy jest bilans klimatyczny oraz jego zrównoważenie w obiegu zamkniętym”.*

Tegoroczny konkurs na najciekawszy esej Akademii EKF nie był jedynym konkursem. W drugim konkursie esejów, o nagrodę im. Prof. Jana Winieckiego, zwyciężył Cezary Klimczuk, student University College London za pracę pt.: „Kapitał ludzki silnikiem powirusowej Europy”. Konkurs dotyczył prac nawiązujących do szkoły liberalnej myśli ekonomicznej.

Gratulujemy wszystkim finalistom oraz laureatom, jednocześnie zapraszając do udziału w kolejnej edycji Akademii Europejskiego Kongresu Finansowego. Transmisja z debaty dostępna jest pod linkiem: <https://www.efcongress.com/ekf-2020/>.

Publikacja książkowa „Co zmieniłybyśmy w Polsce i Europie” będąca zbiorem esejów studentów uczestniczących w konkursie na najciekawszy esej jest jedną z głównych aktywności Akademii EKF. Wydawnictwo co roku porusza obszary tematyczne dotyczące aktualnej sytuacji w Polsce i Europie, a także prognoz zbliżających się problemów lub wizji przyszłości w obszarach nowych technologii, sektora finansowego i gospodarki Unii Europejskiej. Wydawnictwo dostępne jest pod linkiem:

<https://www.efcongress.com/publikacje/>.



# Będąc młodym intelektualistą

Oświecenie jest interesujące nie tyle w samym przeglądzie doktryn i poglądów ludzi tej epoki, ile, jak to ujął Ernst Cassirer, w tym, co stanowiło formę i sposób porozumienia intelektualnego.

**T**wórcy zyskali poczucie przynależności do ponadstanowej i międzynarodowej *republique des lettres* – Rzeczypospolitej uczonych. Stawali się coraz bardziej świadomi swego miejsca we wspólnocie i swej odpowiedzialności. Zapanował optymizm poznawczy, który skłaniał do wiary w możliwość odkrywania praw rządzących światem oraz przekształcania stosunków społecznych.

Postęp i natura były centralnymi kategoriami tej epoki. Pierwsza, *les progrès*, to esencja oświeceniowej wiary w potęgę wiedzy i jej dobroczynne skutki. Druga zaowocowała teoriami porządku naturalnego, prawa natury, uprawnień naturalnych, stanu natury i natury ludzkiej. Pierwsza wyraża dążenie do zmiany, druga do niezmienności. Jak pisze David Hume: „Ludzie są tak dalece, bez względu na czas i miejsce, tacy sami, że historia nie powie nam w tej materii nic nowego”.

Progres i regres towarzyszą człowiekowi od zawsze w zmaganiach o bycie bardziej ludzkim. Adam Smith twierdzi, że człowiek przychodzi na świat jedynie z pewnymi zadatkami swego człowieczeństwa, a do jego prawdziwego rozwoju dochodzi w społeczeństwie. Rozpoczęła się wówczas walka o coś bardzo podstawowego – o niezbywalne i przysługujące każdej istocie ludzkiej – z racji samego człowieczeństwa – prawa naturalne. Prawa te dotyczyły życia, wolno-

***Sapere aude!* Miej odwagę posługiwać się swym własnym rozumem – tak oto brzmi hasło oświecenia.**

ści, równości i własności. Moralny progres społeczeństwa, jego oświecenie jest możliwe, ale wymaga przewodników.

Pierwsze spośród nich jest prawo do życia. Czasy się zmieniają, ale w każdej epoce nie powinna ustawać altruistyczna refleksja nad najbardziej podstawowymi pytaniami: czy wszyscy wokół nas są dostatecznie chronieni? Czy każda ludzka istota ma prawo oczekiwać absolutnego poszanowania prawa

do życia? Czy wartość każdej osoby jest nieporównywalna? Czy nadal tli się wojna silnych przeciw bezsilnym? Ludzie oświecenia żyli nadzieją na odnalezienie drogi powrotnej do życia zgodnego z naturą ludzką.

To, co dziś jest postrzegane jako cywilizowane, w przyszłości może być uznane za barbarię. Na tym polega wyzwanie postępu moralnego. Fakt, że większość podzielała jakiś pogląd, będzie tylko umiarkowaną okolicznością łagodzącą przed trybunałem historii. Intelektualista to nie większość. Niezależność myślenia to idea oświecenia. Rousseau zwraca na to uwagę: „Człowiek uspołeczniony, zawsze się jakby znajdując poza sobą, umie żyć tylko w opinii drugich i z ich to oceny czerpie całe, chciałoby się powiedzieć, poczucie swego istnienia”.

Czym jest oświecenie? Immanuel Kant przedstawił je tak: „Oświeceniem nazywamy wyjście człowieka z niepełnoletności, w którą popadł z własnej winy. Niepełnoletność to niezdolność człowieka do posługiwania się swym własnym rozumem, bez obcego kierownictwa. Zawinioną jest ta niepełnoletność wtedy, kiedy przyczyną jej jest nie brak rozumu, lecz decyzji i odwagi posługiwania się nim bez obcego kierownictwa. *Sapere aude!* Miej odwagę posługiwać się swym własnym rozumem – tak oto brzmi hasło oświecenia”. Wezwanie to, choć stale aktualne w każdej epoce, pozostaje niepodjęte tak długo, jak nie weźmiemy go do siebie.

W *Krytyce praktycznego rozumu* znajduje się słynna wypowiedź Kanta, która krzepi: „Dwie rzeczy napełniają umysł coraz to nowym i rosnącym podziwem i pełnym pokory szacunkiem, im częściej i trwalej zastanawiamy się nad nimi: gwiazdami okryte niebo nade mną i prawo moralne we mnie”. To słowa zachwyty człowieka, który odkrył łączność i nieprzypadkowy związek między kruchą powierzchownością swego istnienia, i niewidzialnego ja, a nieskończonością, abso-lutem. Co więcej, Kant zaprasza do osobistego odkrycia tego związku. O ile my jeszcze „zastanawiamy się”, to filozof poświadczają, że on sam już to widzi: „nade mną” i „we mnie”.

# Inwestuj w młodych!

Jeśli cenisz to, co robimy, i chcesz, abyśmy poszerzali nasze działania  
– **wesprzyj nas!**

Możesz przekazać dowolną kwotę w najwygodniejszy i najkorzystniejszy dla siebie sposób:

**1** Klikając zakładkę **WSPIERAJ NAS** dostępną na naszej stronie [www.fim.edu.pl](http://www.fim.edu.pl).

*Dzięki niej, za pomocą najpopularniejszego w Polsce systemu e-płatności, można dokonać szybkiej i bezpiecznej wpłaty BLIKIEM, Google Pay lub kartą płatniczą.*

**2** Wspierając funkcjonowanie naszych dwóch głównych projektów.



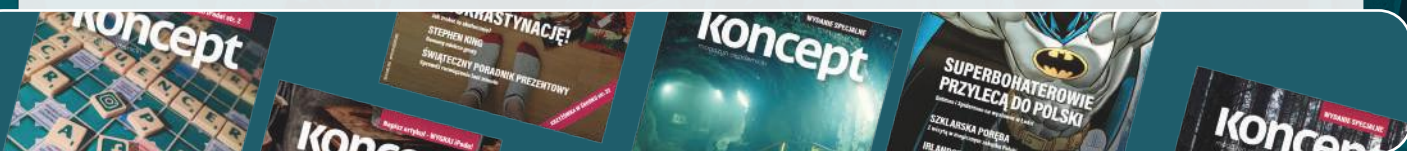
**Akademia Liderów Rzeczypospolitej** to największa szkoła liderów w Polsce. Zakres tematyczny obejmuje m.in. leadership, zarządzanie zespołem oraz projektami, komunikację, przedsiębiorczość.



**Klub Lidera Rzeczypospolitej** to ogólnopolski projekt zrzeszający młodych i aktywnych ludzi. Oddziały podejmują działania aktywizujące lokalną społeczność, np.: lekcje dla młodzieży czy kurs udzielania pierwszej pomocy dla dzieci.



**3** Wykupując reklamę w **magazynie akademickim „Koncept”**, który właśnie przeglądasz. Umieścisz w nim wszystkie wartościowe treści w formie artykułów eksperckich, plakatów reklamowych, ogłoszeń o pracy/stażu oraz o konkursach promocyjnych. Wydajemy go regularnie od 2012 roku!



**4** Przekazując darowiznę tradycyjnym przelewem bankowym na następujące dane:

**Fundacja Inicjatyw Młodzieżowych**  
ul. Solec 81b lok. 73a, 00-382 Warszawa  
46 1020 1068 0000 1702 0326 4116  
Tytułem: Darowizna na cele statutowe

Jeśli chciałbyś wesprzeć nasze działania w inny sposób, bądź masz jakieś pytania napisz do nas!  
Na wszystkie Twoje pytania odpowie: Piotr Rydzewski - [p.rydzewski@fim.edu.pl](mailto:p.rydzewski@fim.edu.pl).

Za wszelkie wsparcie dziękujemy.