

# Koncept

magazyn akademicki

## Z ŁODZI NA MARSA

O spełnianiu dziecięcych marzeń

## JAK STUDIOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ

Nauka w czasach pandemii

## DIETA NIE-STUDENCKA

Zadbaj o swoje żywienie



# Będąc młodym intelektualistą

**J**ak studiować, by stać się intelektualistą? *Studeo, -ere*, oznacza usilnie się o coś starać, dążyć do czegoś, przykładać się do nauki. Rozpoczynając studia, wyznacz sobie kierunek: czy chcesz poprzez kształcenie dołączyć do elity umysłowej kraju, czy raczej do kadr specjalistów z wyższym wykształceniem? Jeśli zaś znajdujesz się wśród licznej grupy tych, którzy chcą jedynie formalnego wykształcenia, to opuść tę tratwę jak najszybciej, dryfowanie jest dość ryzykowne, nie wiadomo, gdzie Cię wyrzuci. Zachęta na dobry początek? Michał Hellera podpowiada: „Bycie geniuszem nie jest warunkiem koniecznym twórczej pracy naukowej”.

Kiedy już tę kierunkową decyzję masz za sobą, trzeba sięgnąć po instrumentarium intelektualisty, czyli etykę i metodykę pracy naukowej. Nie tylko wiedza i umiejętności świadczą o intelektualistcie, jego wizytówką jest postawa. A tej nie da się szybko i bezboleśnie w sobie wykształcić. Na to potrzeba kilkuletniej samodyscypliny. Okres studiów to idealna okazja, by nauczyć się... uczyć. Na wstępie upewnij się, że odrzuciłeś już myślenie, przed którym przestrzega Leszek Kołakowski: „Wolno mi czynić wszystko, co chcę, i zabiegać o wszystko, co mi się podoba, wszystkimi środkami, jakie są dostępne”. O co warto zadbać na studiach? Aleksander Kamiński wskazuje na sedno: „Człowiek i charakter człowieka decyduje o jego wielkości – nie kult wszelkiej łatwizny, lecz wspinanie się wzwyż”.

Postawa, z jaką pracuje intelektualista, jego uczciwość i systematyczność to nie tylko dwa skrzydła, które pozwolą mu wzbić się wzwyż, ale także reputacja, jaką zyska wśród kolegów z ławki i wykładowców. To inwestycja w jakość nawiązywanych kontaktów, które staną się później przepustką do świata ludzi pracujących solidnie i z pasją. Bierność, milczenie na zajęciach i brak zainteresowań oddalają

**Na okres studiów przypada najbardziej dynamiczny etap rozwoju umysłowego człowieka. Tej szansy nie można przeoczyć.**

nas od życiowego sukcesu. „I głupi, gdy milczy, wydaje się mądrym” – to biblijne przysłowie obrazuje najgroźniejszą pokusę na studiach. Najkorzystniejsza dla nas droga wiedzy przez aktywność, przez wysłuchiwanie argumen-

tów, zdolność do myślowej akceptacji cudzego punktu widzenia, stawianie pytań, dociekliwość, konfrontowanie teorii i ich obalanie. To ostatnie to rzadka, ale wielka przyjemność.

Czym jest pasja naukowa? Według Hellera pracujesz z pasją, jeśli:

1. Jesteś zainteresowany przedmiotem, niejako do niego przywiązany.
2. Znajdujesz przyjemności w badaniu.
3. Masz odwagę bycia trochę innym niż wszyscy w otoczeniu.
4. Wiesz, po co to robisz.
5. Uczestniczysz w nauce jako instytucji, w naukowych towarzystwach i kołach.
6. Masz zażyłość z książkami i fachowymi czasopismami, śledzisz nowości, przechadzasz się po księgarniach.
7. Niestraszne Ci słończenie przy biurku.

W towarzystwie jakich osób spędzać lata studiów? Tadeusz Kotarbiński daje w tym zakresie kilka bezcennych rad:

**„Przyjaciele na ogół pomagają żyć i przeszkadzają pracować”.**

**„Dwa półgłówki nie tworzą całej głowy”.**

**„Znaleźć się w kompanii, w której jest się ostatnim, co do szanowności - najzaszczytniejsza to z sytuacji możliwych”.**

Czego warto spróbować podczas studiów? Z pewnością namiastek dawnego elitarnego uniwersytetu, czyli życia jak w oxfordzkim college'u, jak choćby w warszawskich ośrodkach akademickich „Przy Filtrowej” czy w „Filarach”. A także systemu tutoringu, jak w stowarzyszeniu naukowym Collegium Invisibile.

Na okres studiów przypada najbardziej dynamiczny etap rozwoju umysłowego człowieka. Tej szansy nie można przeoczyć. Kształcenie uniwersyteckie, jak pisał John Henry Newman, rozwija w nas nastawienie umysłu trwające przez całe życie. To jak pakowanie walizki, którą będziemy mieli ze sobą przez resztę życia. Z tej to przyczyny Albert Einstein wzywa kolejne pokolenia: „Nie traktujcie studiów jako obowiązku, lecz jako godną pozazdroszczenia okazję poznania wyzwalającej mocy piękna w dziedzinie ducha. Nie tylko uraduje to wasze serca, ale i przyniesie pożytek społeczeństwu, któremu będziecie później służyć”.

# Nowy rok, nowy/nowa ja



olejny rok akademicki rozpoczynamy inaczej niż zazwyczaj. Przed nami mnóstwo pytań, niepewności, ale jednocześnie szans na rozwój i zgłębienie wiedzy.

**K**Z pandemią COVID-19 dotkliwie borykamy się od marca. Większość uczelni wyższych wprowadza nauczanie hybrydowe lub całkowicie zdalne. W szczególnie trudnej sytuacji zdają się być pierwszoroczni, którzy zapewne będą musieli poczekać na doświadczenie przesiadywania w murach uczelni. Jednak, jak zwykle się słyszeć – zdrowie jest najważniejsze, a co się odwlecze, to nie uciecze.

O mądrym korzystaniu z czasu w trakcie studiów przeczytacie w felietonie „Będąc młodym intelektualistą” Jakuba Greloffa (s. 2) oraz artykule Patryka Kijanki, który podpowiada, jak efektywnie się kształcić, gdy zajęcia odbywają się w formule on-line (s. 22).

Zamiast czekać z wprowadzaniem życiowych zmian od stycznia każdego roku kalendarzowego, polecamy zacząć wcielanie dobrych nawyków już od początku roku akademickiego. Szalone lata studenckie wcale nie muszą oznaczać jedzenia parówek gotowanych w czajniku elektrycznym. Karolina Chruścicka spieszy z poradami żywieniowymi i pomysłami na tanie, szybkie i smaczne potrawy (s. 16).v Istotną rolę odgrywa rozsądne gospodarowanie budżetem – o praktycznych sposobach na oszczędzanie opowiada Tomasz Rykaczewski (s. 14).

Ale – jak mawia znane przysłowie – pieniądze to nie wszystko. Mimo to coraz więcej osób na całym świecie ma problemy z pracoholizmem. Magdalena Maciejewska przedstawia problem Japończyków, którzy w ramach nadgodzin potrafią miesięcznie wypracować... drugi etat (s. 9). Aby ułatwić Wam zachowanie *work-life balance*, Mateusz Kuczmierowski recenzuje warte obejrzenia i przesłuchania dzieła (s. 18).

Na zbliżający się czas intensywnej nauki życzę Wam dwóch rzeczy: nigdy nie wstydziecie się tego, skąd jesteście (np. posługiwanie się gwarą to supermoc – o tym zapewnia Anna Zwierzycka na s. 12), i pamiętajcie, żeby mierzyć wysoko. Być może zmotywuje Was do tego wywiad z the small town kids, młodym duetem, który niedawno debiutował na polskiej scenie muzycznej (s. 5), oraz Mateuszem Kujawińskim, absolwentem łódzkiej Politechniki, spełniającym dziecięce fascynacje kosmosem i konstruującym łąziki marsjańskie (s. 20).

Dbajcie o siebie i nieustannie rozwijajcie.

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

Redakcja:  
Aleksandra Klimkowska  
(red. nacz.),  
Dominika Palcar,  
Wiktor Świetlik,  
Hubert Kowalski,  
Patryk Kijanka,  
Kamil Kijanka,  
Karolina Chruścicka,  
Magdalena Maciejewska,  
Jakub Greloff,  
Mateusz Kuczmierowski i inni  
Projekt, skład i łamanie:  
Henryk Prokop  
Korekta:  
Aleksandra Klimkowska  
Media i dystrybucja:  
Karol Jędruszek  
Druk prasowy wykonuje  
Drukarnia Kolomb  
z siedzibą w Chorzowie.

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

**fim**

Fundacja Inicjatyw  
Młodzieżowych



ZNAJDŹ NAS:



@GazetaKoncept



@FundacjaFIM



@magazynkoncept



/fundacja inicjatyw  
młodzieżowych



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

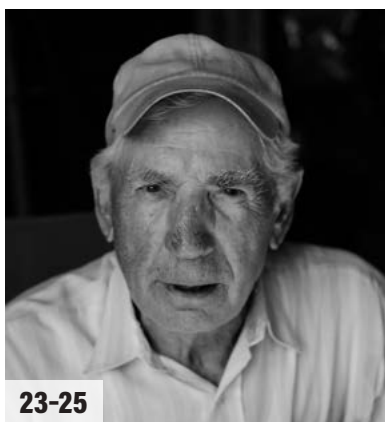




5-7



20-21



23-25



26-27

# Spis treści

## 2 // FELIETON

Będąc młodym intelektualistą  
*Jakub Grelhoff*

## 3 // NA POCZĄTEK

Nowy rok, nowy/nowa ja  
*Aleksandra Klimkowska*

## 5-7 // WYWIAD NUMERU

Duże marzenia z małych miast  
*Rozmowa z duetem the small town kids*

## 8 // FUNDACJA INICJATYW MŁODZIEŻOWYCH

Relacja ze Szkoły Letniej ALRP  
*Anna Brzozowska*

## 9 // ŚWIAT

Japoński pracoholizm  
*Magdalena Maciejewska*

## 10-11 // KARIERA

Nie taki milenails straszny,  
jak go malują

## 12-13 // JĘZYK

Gwara to nie powód do wstydu  
*Anna Zwierzycka*

## 14-15 // FINANSE

Oszczędzanie w trakcie studiów  
*Tomasz Rykaczewski*

## 16-17 // ZDROWIE

Gdy skończą się słoiki  
*Karolina Chruścicka*

## 18-19 // KULTURA

Recenzje  
*Mateusz Kuczmierowski*

## 20-21 // NAUKA

Z Łodzi w kosmos  
*Hubert Kowalski*

## 22 // UCZELNIE

Jak studiować i nie zwariować  
*Patryk Kijanka*

## 23-25 // FOTOREPORTAŻ

Ukryte historie  
*Natalia Rosiak*

## 26-27 // HISTORIA

Stanisławów. Kresowy gród Potockich  
*Jarostaw Kasnodębski*

Wspomnienie Stanisławowa

*Jarostaw Kasnodębski*

## 28-29 // SPORT

Mistrzowski flashback  
*Kamil Kijanka*

## 30 // WIB

Ponad 1,3 mld zł długów za rozmowy  
telefoniczne

## 30 // ROZRYWKA

Krzyżówka

## 31 // FELIETON

Jak pogryźć hulajnogę?  
*Wiktoria Świetlik*





# Duże marzenia z małych miast

Kipią energią, dużo się śmieją, wiedzą, w jakim kierunku chcą się rozwijać. Mowa o debiutantach polskiej sceny muzycznej the small town kids. Filip Wojtał i Michał Świder, 22-latkowie o ogromnych aspiracjach, opowiadają, jak zrealizowali wieloletnie marzenie.

**„Koncept”: Rozmawiamy dosłownie chwilę po premierze Waszego debiutanckiego albumu. Jakie to uczucie, kiedy widzicie fizyczne wydanie swojego krążka, na dodatek pod szyldem Asfalt Records, jednej z największych wytwórni w Polsce?**

the small town kids: Na początku, kiedy przesłano nam same zdjęcia, że płyty są już gotowe, pomyśleliśmy: wow, to istnieje, nikt nas nie wkręca. Pracowaliśmy nad tym projektem kilka ostatnich miesięcy, więc nie powinniśmy być zaskoczeni, ale forma fizyczna, namacalna, wywołała niesamowite odczucia.

**Skąd wziął się pomysł na to, żeby każdy z 500 egzemplarzy nakładu był inny, niepowtarzalny?**

Pomysł powstał na spotkaniu z Asfaltem, na które pojechaliśmy z naszym fotografem Piotrem Kocanowskim. Zastanawialiśmy się, jak zwizualizować pierwszy album, i właśnie Piotrek powiedział, że od kilku miesięcy robi nam pamiątkowe zdjęcia – konkretnie Instaxy – podczas różnych ważnych

wydarzeń i może w jakiś sposób je wykorzystamy. Stwierdziliśmy, że to świetny pomysł, i poza pamiątką będziemy mieć materiały na okładkę.

**Po tekstach utworów widać, że robicie ze swojej młodości atut. Śpiewacie o tym, co dotyczy bezpośrednio Was, czy opieracie się też na obserwowaniu rówieśników?**

Na tej płycie śpiewamy głównie o nas, o tym, co się dzieje wokół. Ale nie tylko o wydarzeniach, które miały miejsce. Też o tym, o czym marzymy, chcemy, żeby się spełniło. Teraz, po wydaniu albumu „Miasta Duże i Małe”, patrzymy na przyszłe teksty z nieco szerszej perspektywy, ale zakładamy, że nadal – przynajmniej w części – będą dotyczyć bezpośrednio nas.

**Przewijającym się motywem jest samolot, w pewien sposób zabieracie słuchaczy w podróż do Waszego świata, przez co cała płyta jest bardzo spójna. Czy od początku mieliście taki zamysł?**

Nie do końca, wyszło tak podczas tworzenia płyty; pomyśleliśmy, że jeden spójny koncept może okazać się dobrym rozwiązaniem. Motyw pojawił się na początku w piosence „Jak najdalej”, ale nie sądziliśmy, że wykorzystamy go w dalszych kawałkach. Tworząc kolejne, nowe utwory, staramy się, żeby ta

spójność była już od początku. Czerpiemy z doświadczeń.

**Jak wygląda Wasza współpraca, kto odpowiada za poszczególne etapy tworzenia? Macie w głowie całą piosenkę od samego początku czy efekt finalny Was zaskakuje?**

Jest różnie. Filip odpowiada za muzykę, Michał za perkusjonalia i organizację. Dla mnie [Filipa – przyp. red.] ważniejsza w pierwszej kolejności jest muzyka, rzadko się zdarza, żebym wymyślił wcześniej słowa. Czasem bywa tak, że mam w głowie piosenkę od początku do końca i staram się, żeby finalnie brzmiała tak samo, jak ją sobie wyobrażałem. Najważniejsze dla mnie jest to, aby wywołać w słuchaczu konkretne odczucie, podzielić się z nim moimi emocjami.

**Nagrywacie w całości po polsku, po angielsku, czasem miksujecie dwa języki w jednym utworze. Przymierzacie się do podbicia światowego rynku muzycznego?**

Nie, nie myślimy o tym w ten sposób. Zaczęliśmy od eksperymentowania z tekstami po angielsku. Te utwory, które są na płycie – czyli dwa – są pewnego rodzaju pozostałościami po tamtym czasie. Ja [Filip – przyp. red.] studiuję filologię angielską i bardzo zafascynowałem się tym językiem, ale kilka miesięcy temu zorientowałem się, że po polsku pisze mi się dużo lepiej, i to na tworzeniu w naszym języku chcemy się skupić przede wszystkim.

**Trudno Was porównać do kogokolwiek, podobnie jak wpisać w ramy jednego gatunku, ponieważ na płycie naprawdę dużo się dzieje. Jak byście się sami określili? Od kogo czerpicie inspiracje?**

Przy tworzeniu „Miast Dużych i Małych” słuchałem [Filip - przyp. red.] więcej piosenek zagranicznych, więc stworzenie czegoś po polsku było eksperymentowaniem. Na samym początku mocno inspirowali mnie „Piloci”, czyli Twenty One Pilots, Imagine Dragons – to z angielskich brzmień. Z polskiego rynku duże wrażenie zrobił na mnie Meek, Oh Why? z albumem „Zachód”, pod kątem melodii – Dawid Podsiadło i Taco Hemingway. Niedawno z kolei odkryłem duet Kacperczyk; nowa płyta Tym-

**Nie trzeba śpiewać, rapować o alkoholu i narkotykach, żeby być topowym zespołem. Po co mamy mówić o wyimaginowanym życiu, skoro możemy opowiadać, jak jest u nas naprawdę.**



ka „Piacevole” też jest – uważam – bardzo ciekawym materiałem. Staraliśmy się, żeby każdy znalazł na naszym debiucie coś dla siebie. Teraz staram się świadomie wybierać to, czego słucham, żeby na podstawie różnych materiałów stworzyć coś własnego, wyjątkowego.

**Występujecie już od wielu lat, na uroczystościach szkolnych graliście covery utworów Metalliki, wspomnianych wcześniej Imagine Dragons. Jak doszło do tego, że z mocnych, rockowych brzmień ukierunkowaliście się w stronę softowych, poruszających kawałków?**

To chyba wynika ze zmiany gustów muzycznych i słuchania innych gatunków na przestrzeni lat. Zawsze myśleliśmy, że świetnie byłoby mieć swój garażowy zespół rockowy, podbić scenę. Po czym zdałem sobie sprawę [Filip – przyp. red.], że... zupełnie nie mam do tego głosu, żadnych predyspozycji (śmiech). Nie wychodziło to tak, jak byśmy chcieli. Odkryliśmy, że ja i Michał tworzymy zgrany duet i pożegnaliśmy się z kolegami z zespołu (których serdecznie pozdrawiamy, i z którymi współpracowało nam się fantastycznie).

**Spodziewaliście się, że z koncertów w szkole Wasza kariera muzyczna ewoluuje w taką stronę?**

To było marzenie, o którym lubiliśmy myśleć, ale było nieosiągalne. A teraz to mamy. Może nie ma aż tylu emocji, ile wyobrażaliśmy sobie na początku drogi, bo jednak w głowach widzieliśmy sale pełne ludzi śpiewających razem z nami. Wiadomo, że czytamy komentarze w social mediach, cieszymy się, że odbiór jest tak korzystny. Chcemy dawać muzykę na żywo.

**Premiera płyty przypadła na czas pandemii, jest to sytuacja szczególnie trudna dla Waszej branży. Co zatem z promocją, trasami koncertowymi?**

Faktycznie, jest to dość trudne. Bardzo powoli wydarzenia kulturalne zaczynają się odbywać, ale w pierwszej kolejności prawo do rezerwowania terminów mają artyści, którzy musieli przerwać trasę. Czas pokaże, kiedy będziemy mogli wejść na scenę. Ostatnio zrobiliśmy *live* na serwerze Minecraft Asphalt Records. Sami uwielbiamy grać, więc mieliśmy

świetną okazję, żeby porozmawiać, spędzić czas z innymi młodymi ludźmi i zaprezentować im najnowszy materiał.

**Do kogo kierujecie swoje piosenki? Nigdy przecież nie jest tak, że tworzy się „dla wszystkich”.**

Wiek tak naprawdę nie ma dla nas znaczenia. Chcemy dotrzeć do ludzi, którzy są młodzi duchem, mają duże marzenia. Na płycie też duże marzenia to tytułowe duże miasta.

**W całym materiale nie pojawia się ani jeden wulgaryzm.**

Filip: Nie lubię przeklinać w piosenkach, mama by mi chyba tego nie wybaczyła (śmiech). W jednej anglojęzycznej piosence pojawia się drobne przekleństwo, ale po polsku staram się tego nie robić, i mam nadzieję, że tak pozostanie. Jestem przekonany prawie w 100%, że nie będziemy niepotrzebnie używać wulgaryzmów.

Michał: Wydaje mi się, że nasza inspiracja Twenty One Pilots też nas ukształtowała pod tym względem. Nie trzeba śpiewać, rapować o alkoholu i narkotykach, żeby być topowym zespołem. Po co mamy mówić o wymagowanym życiu, skoro możemy opowiadać, jak jest u nas naprawdę.

**Ile osób pracuje przy produkcji teledysków?**

W przypadku teledysku do piosenki „Jutro”, to trudno powiedzieć, bo realizowała go ekipa Black Rabbit.

Jeśli chodzi o „1995” i „Wiatr”, to realizowały je dwie osoby, Piotr Kocanowski i Kacper Nowotniak, nasi serdeczni przyjaciele. Współpracujemy razem już od dawna, cieszymy się, że wszystko coraz bardziej się rozwija.

**Co chcielibyście przekazać Waszym słuchaczom?**

Przede wszystkim zachęcamy do przesłuchania płyty. Staraliśmy się wykorzystać różnorodne style, żeby każdy znalazł coś dla siebie, połączone jedną myślą przewodnią. Mamy nadzieję, że Wam się spodoba.

**Najważniejsze dla mnie jest to, aby wywołać w słuchaczu konkretne odczucie, podzielić się z nim moimi emocjami.**





# Zakończyła się V edycja Akademii Liderów Rzeczypospolitej

Relacja z ALRP 2020, wyjątkowej edycji, która w obliczu pandemii wyglądała zupełnie inaczej niż poprzednie.

**K**ażda edycja jest dla nas wyzwaniem i podnoszeniem poprzeczki coraz wyżej. W tym roku kolejny raz udało nam się przeprowadzić cykl szkoleń dla studentów i absolwentów. Nie było łatwo, ponieważ świat opanowała pandemia, która pokrzyżowała plany wielu organizacjom. Takie chwile tworzą nowe rozwiązania i pokazują, że warto walczyć o projekt.

## NAJWIĘKSZY PROJEKT SZKOLENIOWY FUNDACJI

Fundacja Inicjatyw Młodzieżowych (FIM) to miejsce, gdzie skupia się społeczność ludzi chętnych do działania na rzecz innych. Tworzymy projekty, które mają na celu rozwój młodych, aktywnych osób, a także dajemy im narzędzia przydatne w dalszej pracy.

Akademia Liderów Rzeczypospolitej działa od 2016 r., jest to projekt szkoleniowy dedykowany dla studentów i absolwentów. Zaczynaliśmy szkolenia od kilku miejsc w Polsce. Teraz w ciągu edycji organizujemy 30 szkoleń w 18 miastach w Polsce i dwóch za granicą.

Oferujemy 3 stopnie Akademii:

- Szkolenie I stopnia – jednodniowe.
- Szkolenie II stopnia – weekendowe.
- Szkoła Letnia Liderów – szkolenie pięciodniowe.

## WARTO POŚWIĘCIĆ 8 GODZIN NA SZKOLENIE I STOPNIA?

Pierwszy stopień Akademii Liderów Rzeczypospolitej jest szkoleniem jednodniowym. Dla młodych, aktywnych ludzi to czas, w którym spotkają osoby ze swojego regionu,

podobnie jak one chcące działać na uczelniach, w kołach naukowych, stowarzyszeniach, fundacjach i innych organizacjach pozarządowych. Na szkoleniu poruszane są dwa główne zagadnienia, czyli zarządzanie projektami i komunikacja w zespole (z naciskiem na pełnienie roli lidera). Takie szkolenie daje rozeznanie, czy chce się uczestniczyć w kolejnych etapach Akademii. Odpowiedź zatem brzmi: zdecydowanie warto!

## SPĘDZAMY WEEKEND ZE STUDENTAMI Z CAŁEJ POLSKI

Od piątku do niedzieli organizujemy szkolenia II stopnia. Na zajęciach uczestnicy mają możliwość pozyskać wiedzę i doświadczenie potrzebne do działania w lokalnych środowiskach. W tej edycji udało nam się zorganizować trzy takie szkolenia. 180 osób mogło podnieść swoje kompetencje i nawiązać nowe kontakty z ludźmi z całej Polski.

## SZKOŁA LETNIA LIDERÓW, CZYLI 5 DNI INTENSYWNEJ NAUKI

Ostatnim, finalnym punktem w programie Akademii jest pięciodniowe szkolenie w okolicy Warszawy. Nie jest łatwo się na nie dostać, mamy jedynie 35 miejsc, a chętnych z całej Polski. Wyznacznikiem przyjęcia jest napisanie projektu społecznego. Chcemy w ten sposób zweryfikować, ile nasi uczestnicy dowiedzieli się podczas szkoleń I i II stopnia. Szkoła Letnia jest zatem zwieńczeniem każdej edycji i pewnego rodzaju nagrodą. W czasie jej trwania uczestnicy mogą czerpać wiedzę i doświadczenie od liderów świata biznesu czy polityki.

## W CZASACH PANDEMII

Wielkim wyzwaniem stały się dla nas szkolenia online. Kiedy okazało się, że szkolenia stacjonarne są niemożliwe do zorganizowania, przeorganizowaliśmy je tak, aby mogły odbyć się w sieci. Jednym z największych atutów są niewątpliwie spotkania z innymi ludźmi. W tym roku odbyło się to za pośrednictwem platformy, przez co uczestnicy czuli niedosyt. Praca w grupach była dużo trudniejsza, ale nie niemożliwa. Zdarzały się problemy z połączeniami, kamerkami czy głosem. Jednak mimo tych małych niedogodności możemy uznać tegoroczne szkolenia za sukces. Udało nam się zorganizować aż 13 szkoleń w tej formule!

## ODKRYJ W SOBIE LIDERA!

Każdy student i absolwent, który nie ukończył 30 r.ż., może zostać uczestnikiem Akademii.

Chcemy dać osobom uczestniczącym w projekcie narzędzia, które wykorzystają w swoich organizacjach. Ogłaszamy się na Facebooku, stronie internetowej i przez różne organizacje, z którymi współpracujemy. Chcemy dotrzeć do jak największej liczby studentów, ponieważ z roku na rok zainteresowanie projektem jest coraz większe, a nasi absolwenci widzą w nim dużą wartość.

## ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W PROJEKCIE!

Harmonogram szkoleń i informacje o nich można znaleźć na naszej stronie internetowej: [www.akademialiderowrwp.pl](http://www.akademialiderowrwp.pl)

Aktualności można znaleźć na naszym Fanpage'u: [www.fb.com/AkademiaLiderowRP](https://www.fb.com/AkademiaLiderowRP)



# Zapracować się na śmierć

Praca uszlachetnia. Bez pracy nie ma kołaczy. Kto nie pracuje, ten niech też nie je. Wskazujące na szlachetny wymiar towarzyszącego nam na co dzień zajęcia powiedzenia często pokazują tylko jedną stronę medalu.

**D**rugą – znacznie bardziej mroczną – w której praca staje się chorobą, odnaleźć można u przedstawicieli wszystkich narodów, ale palmę pierwszeństwa zdecydowanie dzierżą Japończycy.

## PRACA PONAD ŻYCIE

Japończycy dali się wpędzić w materialistyczno-rozwojową samonapędzającą się pułapkę pogoni za pracą. Rekordziści są w stanie uzyskać w trakcie miesiąca wynik 160 ponadwymiarowych godzin pracy. Wraz ze wzrostem tego typu statystyk niepokoją także liczby dotyczące popełnia-

**Bycie członkiem rodziny osoby, która zmarła wskutek przepracowania, staje się powodem do dumy, a także skutkuje otrzymaniem bardzo dużego odszkodowania ze strony państwa.**

nych samobójstw oraz śmierci będącej wynikiem przepracowania, co w Kraju Kwitnącej Wiśni zasłużyło już nawet na specjalną nazwę – *karoshi* – i po raz pierwszy oficjalnie miało miejsce już w 1969 r. Obecnie szacuje się, że jest to corocznie przyczyną śmierci ok. 10 tys. mieszkańców, a wśród ofiar znalazł się nawet będący niegdyś premierem tego kraju Keizō Obuchi. Pracujący od świtu do nocy Azjaci coraz częściej popadają w depresję, nie uczestniczą w życiu rodzinnym, co przyczynia się m. in. do coraz mniejszej liczby urodzeń oraz starzenia się społeczeństwa. W związku z tym znany model japońskiej, licznej rodziny wielopokoleniowej został przekształcony w rodzinę nuklearną, gdzie nie zawsze nawet jeden potomek zdoła pojawić się na świecie, zanim jego rodzice zdecydują się na przewartościowanie życiowych priorytetów. Współcześnie jednak – między innymi ze względu na specyficzną japońską

tradycję, która opiera się na szacunku do pracy i tych, którzy lekko (a niekiedy nawet lekceważąco) przyjmują śmierć – bycie członkiem rodziny osoby, która zmarła z przepracowania, staje się powodem do dumy, a także skutkuje otrzymaniem bardzo dużego odszkodowania ze strony państwa.

## KONIECZNOŚĆ ZMIAN

Poza nagłą śmiercią wskutek przepracowania, która najczęściej oznacza atak choroby niedokrwiennej serca, udar mózgu lub krwotok podpajęczynówkowy wyróżnia się – również będące efektem uzależnienia od wykonywanych zadań – samobójstwo. Japończycy dysponują w związku z tym dwoma określeniami – *ijime* oraz *karojisatsu*. Pierwszego z nich używa się wówczas, gdy przepracowanie jest powiązane z nękaniami przez pracodawców, drugiego zaś, gdy towarzyszy mu depresja i pragnienie uwolnienia się od doświadczanego cierpienia. Jak można zauważyć, granica pomiędzy tymi zjawiskami jest niezwykle cienka. Japończycy jednak – pomimo tradycji i jednostkowych opinii na ten temat – poszukują rozwiązania problemu. Niektóre firmy – takie jak Nextbeat – zdecydowały się nawet wpisać w obowiązki służbowe swoich podwładnych drzemki, które mogą się odbywać w specjalnie przygotowanych sypialniach z aromaterapią; w innych przedsiębiorstwach z kolei skracany jest tydzień pracy. Bez zmodyfikowania podejścia do etosu wykonywania rozmaitych profesji trudno będzie jednak mówić o zmianach długofalowych prowadzących do tego, że przy biurkach spędzimy mniej czasu, osiągając nie tylko lepsze wyniki, ale także mając lepsze i zdrowsze relacje z otaczającym nas światem.

## PRACOHOLIZM PO EUROPEJSKU

Jak wskazują wyniki badania przeprowadzonego przez Organizację Współpracy Gospodarczej i Rozwoju OECD w 2016 r., Polacy mają skłonność do przepracowywania się – znajdujemy się bowiem w czołowej dziesiątce narodów zapracowanych. Według danych sprzed czterech lat w ciągu roku aż 1928 godzin oddajemy na rzecz obowiązków zawodowych. Wbrew pozorom nie ma to jednak związku z naszą efektywnością – w tym aspekcie znajdujemy się bowiem u dołu stawki. Niemcy czy Duńczycy, którzy pracują o ok. 500 godzin mniej niż Polacy, cieszą się znacznie lepszymi wynikami w tym zakresie, co ma również bezpośrednie przełożenie na rozwój i wydajność narodowej gospodarki. Przywiązana do etatów, stabilności zatrudnienia i liczby przepracowanych godzin mentalność naszych rodaków jest jednak bardzo widoczna, zwłaszcza w zestawieniu z przedstawicielami młodego pokolenia, którzy coraz częściej decydują się na elastyczne godziny pracy, co najmniej kilkukrotne zmiany pracodawcy oraz korzystanie z różnych form zatrudnienia i typów umów. Nacisk

**Niemcy czy Duńczycy, którzy pracują o ok. 500 godzin mniej niż Polacy, cieszą się znacznie lepszymi wynikami.**

kładziony na liczbę spędzonych w firmie godzin może łatwo przekształcić się w presję prowadzącą do uzależnienia, wśród którego skutków wymienia się nie tylko fizyczne i emocjonalne wyczerpanie organizmu prowadzące przede wszystkim do chorób układu krążenia, ale także społeczną marginalizację, niewłaściwe relacje z bliskimi oraz ryzyko wypalenia zawodowego.



# Nie tacy milenialsi straszni, jak ich malują

W aktualnej rzeczywistości dynamicznie rozwijającego i zmieniającego się rynku rzesza pracodawców oraz specjalistów związanych z działami Human Resources boryka się z wyzwaniem efektywnego zarządzania ludźmi. Sytuacja jeszcze bardziej się komplikuje na hasło: milenials.

**P**ozyskanie i utrzymanie młodego człowieka w szeregach przedsiębiorstwa to nie lada wyczyn, a znalezienie recepty na efektywną współpracę z pokoleniem urodzonym w latach dziewięćdziesiątych jest przedmiotem wielu dyskusji i rozważań.

Klub Absolwentów Programu Top Young 100 reprezentujący głos młodego pokolenia z obszaru łańcucha dostaw, działający w ramach Polskiego Stowarzyszenia Menedżerów Logistyki i Zakupów, postanowił przyjrzeć się bliżej tematowi, który wywołuje dziś tak wiele emocji. Badania przeprowadzone wśród 400 młodych ludzi wchodzących na rynek pracy przyniosły odpowiedź na wiele nurtujących pytań, a wyniki są idealnym drogowskazem dla menedżerów poszukujących sukcesu we współpracy z tym pokoleniem.

Zatem czy prawdą jest, że typowy milenialsi jest roszczeniowym, leniwym i znudzonym pracownikiem o niskim wskaźniku przywiązania do swojej pracy, kierującym się jedynie stawką wynagrodzenia? Odpowiedź jest jednoznaczna: zdecydowanie nie! Milenialsi to kreatywny młody człowiek świadomy swoich mocnych i słabych stron, który ma jasno określone oczekiwania.

Jak praca, to i pieniądze... Zatem nic dziwnego, że podczas szukania zatrudnienia decydującym czynnikiem jest wynagrodzenie. Jednak milenialsi mają dość brania udziału w wyścigu o benefits i nie motywuje ich do działania rywalizacja między pracownikami. Ich głównym celem jest rozwój. W pierwszym etapie kariery skupiają się oni głównie na rozwijaniu swoich kompetencji poprzez realizację ciekawych projektów oraz

szkolenia. Połowa ankietowanych przedstawicieli pokolenia Y uważa, że po przepracowaniu 2 lat oczekuje zmiany zakresu powierzonych mu zadań. Natomiast ok. 30% jest gotowa na zmianę już po roku.

Wyniki pokazują również jasno, że w większości są mobilni i skłonni do przeprowadzki w sytuacji awansu, jednak tylko w obrębie kraju. Sytuacja wygląda nieco inaczej w przypadku wyjazdu poza granice państwa. Jak się okazuje, na taką propozycję przystałoby tylko 35%. Może to wynikać z faktu, że mimo iż większość z językiem angielskim obcuje już od 6. roku życia, to tylko 49% z nich czuje się komfortowo, używając go w pracy, i określa to jako jedną z głównych kompetencji, której im brakuje.

Istnieje powszechne przekonanie, że przedstawiciele pokolenia Y



## RAPORT WYMARZONY PRACODAWCA MILENIALSA



z niecierpliwością odliczają 8 godzin, aby sprzątnąć rzeczy z biurka i wyjść z pracy. Otóż tak nie jest. Cechuje ich ogromna elastyczność i prawie każdy z nich (99%) zadeklarował chęć podjęcia nadgodzin, jeśli zaistnieje taka potrzeba. Dodatkowo większość nie boi się zadaniowego trybu pracy, co wiąże się z nienormowanym czasem pracy.

O ile ogromny atutem młodych ludzi jest umiejętność dostosowania się do potrzeb biznesu, tak są pewne aspekty, co do których nie ma negocjacji. Jeśli milenials ma pracować w biurze, to należy zapewnić mu odpowiednie warunki. Takim niezbędnym czynnikiem jest własne biurko. Większość tego młodego pokolenia to również osoby, które zwracają uwagę na środowisko, w jakim pracują, i mają co do niego pewne oczekiwania. Poszukując pracy, zwracają uwagę na takie aspekty jak wygląd zewnętrzny biura oraz widok za oknem, które – jak podkreślają – przekładają się na ich harmonię wewnętrzną, a w konsekwencji efektywność. Dodatkowo, mając do

**Milenials to kreatywny młody człowiek świadomy swoich mocnych i słabych stron, który ma jasno określone oczekiwania.**

wyboru dostęp do game roomu a dobrze wyposażonej stołówki/ bufetu lub kuchni, w której można odgrzać jedzenie, zdecydowana większość wybiera drugą opcję (aż 70%). Ponadto ok. 40% ankietowanych uważa, że *open space* nie jest przestrzenią

sprzyjającą wydajnej pracy. Cenią sobie spokój i ciszę, więc preferują indywidualne pomieszczenia. Z kolei klimatyzacja, która jednym podnosi komfort pracy, innym go obniża. Aż 70% badanych zwróciło uwagę na fakt, że siedząc w jej pobliżu, odczuwa dyskomfort.

Mimo że korporacje kojarzone są z większą możliwością rozwoju, awansem – i mogłoby się wydawać, że jest to „must have” typowego milenialsa – to jednak ok. 60% woli pracować w lokalnej firmie, gdzie wszyscy się znają i jest mała rotacja pracowników.

Dla 95% respondentów przełożony to nie wróg, a osoba, z którą chcieliby mieć kontakt *face to face* przynajmniej raz w tygodniu i na bieżąco dostawać *feedback* na temat wyników swojej pracy. Według milenialsa idealny kierownik to taki, który motywuje i inspiruje. Jest to dowód na to, że milenialsi nie czekają na gotowe rozwiązania, a wychowani w dobie technologii i szerokiego dostępu do najnowocześniejszych narzędzi są w stanie (poprzez odpowiednią inspirację i motywację) wykorzystać swoją kreatywność do znalezienia właściwej odpowiedzi.

Jeszcze nie tak dawno wyście z przełożonym na miasto po skończonej pracy, aby uczcić sukces zakończonego projektu, wzbudzało zdziwienie, a popularnym hasłem

było: „nadmierne spoufalanie z podwładnymi nie wróży niczego dobrego”. Na szczęście z upływem czasu sytuacja się zmienia i ewoluuje w kierunku bardziej przyjaznego wizerunku przełożonego. Tego właśnie oczekuje młode pokolenie – nie tylko relacji czysto biznesowych, ale również wspólnego „wyjścia na piwo”.

Za cenny aspekt pokolenie Y uważa także wsparcie mentora/ coacha. Ponad 60% studentów chcia-

**Milenialsi to z pewnością specyficzna generacja, jednak stale walcząca i przeciwstawiająca się dopiętej łatce trudnego pokolenia.**

łoby mieć wsparcie coacha i uczyć się efektywnych wzorców działania w złożonej rzeczywistości zawodowej. Skuteczny mentor powinien pomagać swojemu podopiecznemu w spełnianiu się oraz realizacji celów zawodowych. Mentoring można uznać za uzupełniającą wobec szkoleń formę wspierania procesu doskonalenia, uczenia i rozwoju pracownika w firmie.

Milenialsi to z pewnością specyficzna generacja, jednak stale walcząca i przeciwstawiająca się dopiętej łatce trudnego pokolenia. Przeprowadzone badania doskonale obrazują i wskazują obszary, które w niewielkim stopniu trzeba poprawić bądź zmienić, aby stworzyć przestrzeń do idealnego rozwoju młodego człowieka przy jednoczesnej satysfakcji pracodawcy. To tak wiele i tak niewiele...

# Gwara

## to nie powód do wstydu

Istnieje krzywdzący stereotyp, że osoby posługujące się gwara są mniej wykształcone lub pochodzą z niższych warstw społeczeństwa. Czy na pewno tak jest?

**B**y mówić o tym, czy gwara to powód do wstydu, najpierw należy zastanowić się, czy posługiwanie się jakimkolwiek innym językiem w dzisiejszej Polsce to wstyd? Można to pytanie uznać za retoryczne, jednak odpowiedź powinna być jasna: zdecydowanie nie. Regionalną odmianą języka można nazwać zarówno gwara, jak i dialekt. Czy można te terminy stosować zamiennie? Odpowiedź również brzmi: nie. Dialekt jest odmianą języka narodowego, która jest charakterystyczna dla większego terytorium. W języku polskim występuje pięć dialektów w granicach kraju: wielkopolski, małopolski, mazowiecki, śląski oraz kaszubski, który od 2005 r. jest uznawany za osobny język. Poza granicami Polski można spotkać dialekty kresowe, czyli północno- oraz południowo-kresowe. Gwara natomiast to odmiana języka używana na o wiele mniejszym terenie, np. w gminie czy wsi, i nie podlega normom oraz regułom poprawnościowym języka narodowego. Gwara poznańska wchodzi w skład dialektu wielkopolskiego i obejmuje terytorium całego Poznania. Co ciekawe, jest ona tak

silnie zróżnicowana, że po sposobie mówienia można się dowiedzieć, czy dany mieszkaniec pochodzi z północnej, czy południowej części miasta.

### WIELE ODMIAN POLSZCZYZNY

Regionalne odmiany języka najsilniej uwidaczniają się na Śląsku oraz Kaszubach. To tutaj lokalni działacze, władze oraz zwykli mieszkańcy kładą duży nacisk na poszerzenie świadomości w temacie językowej wyjątkowości. Na Górnym Śląsku istnieje sieć kawiarni, które nazywają się Gryfny Kafy. Firma w komunikacji z klientami używa zarówno języka narodowego, jak i gwary. Młodzi ludzie na pewno kojarzą facebookową stronę o nazwie Rubens był z Bytomia. To tam znajdziemy kopalinę memów zarówno po śląsku, jak i o Śląsku (ale nie tylko). Na Kaszubach sprawa ma się podobnie, jednak mieszkańcy północy wywalczyli, by ich dialekt został prawnie nazwany językiem regionalnym (mówi o tym

ustawa z dnia 6 stycznia 2005 r. o mniejszościach narodowych i etnicznych oraz o języku regionalnym). W związku z tym przed organami gminy, w sprawach urzędowych można porozumiewać się za pomocą języka kaszubskiego oraz polskiego. Często tabliczki z oficjalnymi nazwami urzędów (nie tylko gminy, ale np. starostw) występują w dwu językach. Dzięki tej ustawie dzieci w szkołach mogą uczyć się języka oraz kultury kaszubskiej. Obecnie w naszym kraju istnieje około 400 szkół, które

**Dialekt jest odmianą języka narodowego, która jest charakterystyczna dla większego terytorium. Gwara natomiast to odmiana języka używana na o wiele mniejszym terenie, np. w gminie czy wsi.**

oferują naukę tego języka. Co za tym idzie, można zdać maturę z kaszubskiego, a na Uniwersytecie Gdańskim studiować etnofilologię kaszubską; na kierunku filologia polska można wybrać specjalizację nauczycielską – nauczanie języka polskiego i wiedzy o języku i kulturze kaszubskiej (kaszubistyka). Oprócz



tego można znaleźć czasopisma, programy telewizyjne oraz radiowe czy msze prowadzone w tym języku. Wiele osób pyta: dlaczego kaszubski jest uznawany za język, a śląski nie? Kontrowersje są całkowicie zrozumiałe, jednak istnieje wyjaśnienie

**Jeśli używasz gwary i ktoś Cię z tego powodu obrazi bądź będzie próbował zawstydzić, powiedz mu: ja mówię gwarą, a jaką ty masz supermoc?**

tego stanu rzeczy. Język kaszubski ma swój własny alfabet. Kiedyś do jego zapisu używano alfabetu polskiego, jednak nie oddawał on w pełni cech fonetycznych kaszubszczyzny. Drugim argumentem jest literatura zapisana w tym języku. Nie są to tylko współcześnie tłumaczone teksty, ale również zabytki pochodzące z XVI czy XVII wieku. Śląscy pisarze (np. Szczepan Twardoch) współcześnie często wydają książki zapisane gwarą. Ma to zapewne jakiś wpływ na uznanie śląskiego za język regionalny.

### MÓW TAK, ŻEBY CIĘ ROZUMIELI

Często dzieje się tak, że osoby mówiące gwarą używają jej tylko w określonym środowisku, np. podczas rozmów ze starszymi członkami rodziny czy sąsiadami z tej samej gminy. Taki stan rzeczy jest spowodowany tym, że nikt nie chce zostać odebrany w sposób negatywny – nie chce być kojarzony z kimś mniej wykształconym lub pochodzącym ze wsi (oczywiście chodzi tu o stereotypowe postrzeganie mieszkańców wsi jako „wieśniaków”, którzy właśnie zostali oderwani od pługa). Poza tym każdy chce zostać poprawnie zrozumiany przez rozmówcę, a posługiwanie się słownictwem charakterystycznym wyłącznie dla danej gwary może to utrudniać. Według schematu aktu mowy Jakobsona między nadawcą a odbiorcą musi zaistnieć kontekst, komunikat, kod oraz kontakt. Jeśli jeden z tych warunków (w tym przypadku kod, czyli po prostu język komunikatu) zostanie naruszony, akt mowy nie będzie pełny i odbiorca może nie zrozumieć nadawcy.

Osoby posługujące się gwarą w domu często muszą „przełączać się” pomiędzy nią a polskim, ponie-

waż języka narodowego używają w oficjalnych sytuacjach, np. podczas zakupów, w szkole czy na uczelni.

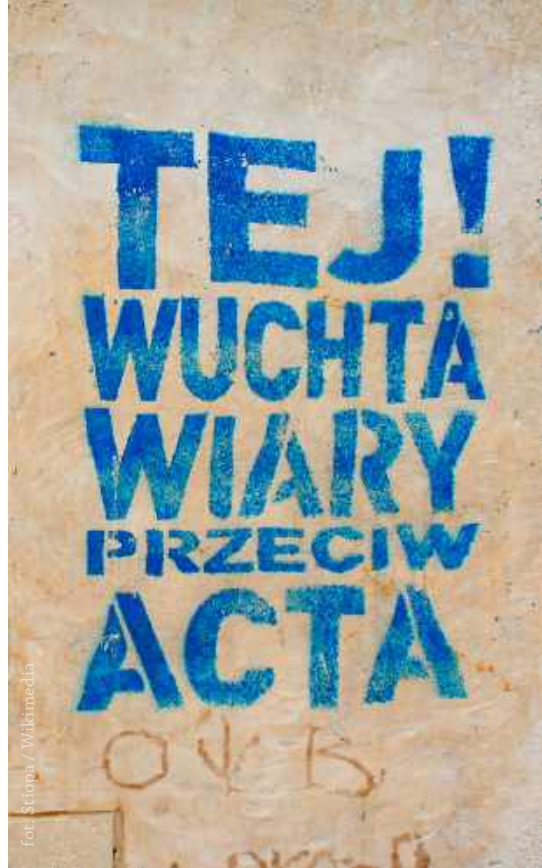
### JAK TO WYGLĄDA W PRAKTYCE?

Sama nie znam dobrze żadnej gwary, ale od dziecka mieszkam na Kaszubach i z tym językiem jestem bardzo osłuchana. Jako dziecko nie zauważałam różnic między kaszubskim a polskim. Używałam słów, które dla znajomych z innych części kraju były zupełnie niezrozumiałe. Pojechałam kiedyś do koleżanki spod Poznania, która zapytała, czy chcę się napić herbaty. Odpowiedziałam po swojemu: „jo”. Biedna, nie wiedziała, o co mi chodzi. Podczas studiów we Wrocławiu „przełączałam się” i kiedy byłam w tym mieście, zupełnie nie używałam kaszubskich słów. Styczność z gwarą oraz innymi regionalnymi odmianami języka miałam od najmłodszych lat i bardzo nimi nasiąknęłam. Mieszkam na Kaszubach, mój dziadek pochodzi z województwa wielkopolskiego, a babcia ze wschodu, urodziła się w trakcie wojny na terenie dzisiejszej Białorusi. W domu używaliśmy mowy, która była charakterystyczna dla każdego z tych miejsc. Kiedy poszłam do szkoły i zapytałam się koleżanki, co trzyma w tej tytce, nie zrozumiała mnie i to ja uznałam ją za dziwną (ta dziecięca naiwność...).

### ZNANE OSOBY TEŻ MÓWIĄ GWARĄ

Znane osoby oraz autorytety również używają gwary! Profesor Miodek, uwielbiany przez wielu znawców języka polskiego, często mówi gwarą. Pochodzi ze Śląska, a dokładnie z Tarnowskich Gór i absolutnie się tego nie wstydzi. Podobnie rzecz się ma z Danutą Stenką, która co roku podczas festiwalu Verba Sacra czyta po kaszubsku Biblię.

Podsumowując, czy gwary można się wstydzić? Powinno być wręcz odwrotnie: z gwary powinno się być dumnym! Wspomniany już przeze mnie profesor Miodek często na wykładach zwracał się do nas: „Wy, dzieci ziem odzyskanych, dzieci bez tożsamości językowej...”. Jeśli używasz gwary i ktoś Cię z tego powodu obrazi bądź będzie próbował zawstydzić, powiedz mu: ja mówię gwarą, a jaką ty masz supermoc? ■



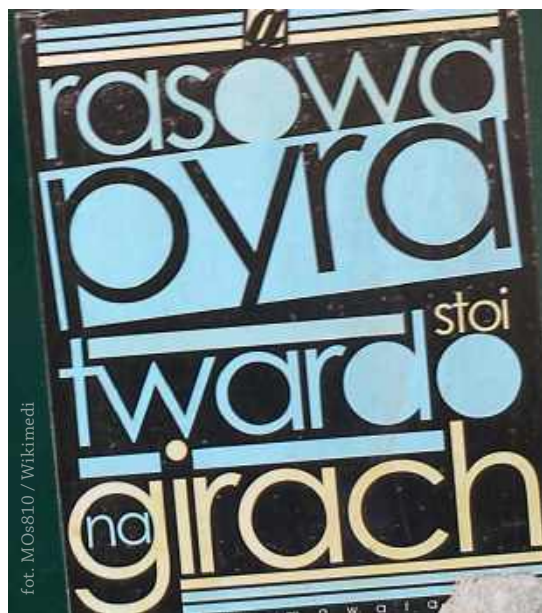
fot. Stropia / Wikimedia

### SŁOWNICZEK POLSKO-KASZUBSKI:

- dzień dobry – dobrî dzéń
- do widzenia – do ùzdrzeniô
- proszę – proszã
- dziękuję – dzãkã / bóg zapłãc
- tak – jo
- nie – nié
- spodnie – buksë



fot. Aotrazoo / Wikimedia



fot. MOs10 / Wikimedia





# Oszczędzanie - czy to się opłaca?

Według danych GUS Polacy mają obecnie niemal 1,2 biliona złotych oszczędności. Taka kwota robi wrażenie, gdyż jest to ponad połowa rocznego PKB naszego kraju.

Jednak, jak pokazuje wiele badań, poziom oszczędności i świadomość potrzeby oszczędzania jest w Polsce na bardzo zróżnicowanym poziomie. W 2015 r. tylko połowa z nas miała jakiegokolwiek oszczędności, obecnie jest to już ponad 70%. Statystyczny Polak ma średnio ok. 30 tys. zł na lokatach i w gotówce, jednak jest to średnia, która zrównuje tych, co mają znacznie więcej, z tymi, którzy nie mają nic.

Według raportu ING Banku ok. 30% Polaków w 2019 r. nie miało żadnych oszczędności, a kolejne 10,5% odłożyło tylko miesięczną pensję. Z drugiej strony oszczędności pozwalające przetrwać więcej niż rok ma tylko 17% Polaków.

Często słyszymy, że oszczędzanie jest bardzo ważne, ale równie często brakuje wytłumaczenia, dlaczego tak jest. Oszczędności dają nam przede wszystkim poczucie bezpieczeństwa. Tak zwana poduszka finansowa jest czymś, co pozwala funkcjonować bez stresu w okresie braku pracy lub jej zmiany oraz w sytuacji niższych dochodów. Taki fundusz awaryjny na „czarną godzinę” powinien wynosić około trzykrotność naszych podstawowych miesięcznych wydatków, dzięki któremu będziemy w stanie ze spokojem szukać nowej pracy lub

przeczekać trudny okres. Jest to jednak podstawowy poziom oszczędności, który nie pozwala na większe inwestycje (np. nieruchomości, auta), ponadto często okazuje się niewystarczający przy nagłych i niespodziewanych wypadkach.

Oszczędności pozwalają nam też na inwestycje i znacznie większą konsumpcję. Niewielu z nas jest w stanie spełnić wszystkie swoje zachcianki i marzenia z jednego wynagrodzenia, zatem tylko oszczędzając, jesteśmy w stanie inwestować i kupować dobra bardziej luksusowe, jak np. samochody lub wycieczki zagraniczne.

## OSZCZĘDZAĆ, ALE JAK?

Kiedy już wiemy, po co oszczędzamy, warto się zastanowić, w jaki sposób możemy do tego podejść systemowo. Przede wszystkim oszczędności to realne środki, których nie wydajemy w okresie do następnego dochodu. Aby móc osiągnąć jakikolwiek poziom oszczędności, istotne jest odpowiedzialne zarządzanie własnym budżetem. Systematyczność i odpowiedzialność za pieniądze, których nauczymy się w młodości, zaowocuje lepszym zarządzaniem finansami oraz dojrzałszymi decyzjami ekonomicznymi w przyszłości,







gdy przyjdzie nam np. kupić dom czy też zaciągnąć kredyt na sprzęt do własnego przedsiębiorstwa.

### BUDŻETOWANIE

Wszyscy, którzy poważnie podchodzą do swoich finansów, planują wydatki, budżetując je na konkretny okres. Robią tak m.in. samorządy, przedsiębiorstwa, organizacje pozarządowe. Wiedząc, ile mogą wynosić nasze przychody, możemy zaplanować wydatki według przemyślanego podziału. Tworząc kategorie budżet-

**Statystyczny Polak ma średnio ok. 30 tys. zł na lokatach i w gotówce, jednak jest to średnia, która zrównuje tych, co mają znacznie więcej, i tych, którzy nie mają nic.**

to, warto przeanalizować swój rachunek bankowy i wyciągnąć z niego wnioski, ile powinniśmy zaplanować do konkretnej kategorii. Kategorie budżetowe będą się z czasem zmieniać, jednak będąc w okresie studenckim, warto uwzględnić kwestie jak: zakwaterowanie, wyżywienie, ubrania, komunikacja, rozrywka, usługi (np. fryzjer), oszczędności. Jeśli uda się systemowo zaplanować oszczędności jako procent wynagrodzenia, to łatwiej będzie budować kapitał.

### OSZCZĘDNA KONSUMPCJA A OSZCZĘDNOŚCI

Pewna instytucja finansowa podkreślała w swoich reklamach dużą różnicę między oszczędną konsumpcją a realnymi oszczędnościami. Oszczędna konsumpcja to wybieranie produktów i usług, które są m.in. zamiennikami markowych produktów lub spełniają nasze potrzeby bez konieczności znacznych wydatków; np. aby się przemieścić, wybieramy rower albo komunikację miejską zamiast taksówki. Dzięki takim przemyślanym wydatkom tworzymy podstawy

pod realne oszczędności. Istotne jest przy tym, aby niewydanych pieniędzy nie przeznaczyć na inne zachcianki i ulotne wydatki, tylko odłożyć – najlepiej na konto oszczędnościowe.

Co jakiś czas warto też przeanalizować swoje wydatki pod kątem ich efektywności. Można zweryfikować m.in. czy opłaca nam się założyć kartę miejską zamiast biletów jednorazowych (lub na odwrót), czy możemy połączyć zakupy ze współlokatorami, czy nasze usługi oparte

na mikropłatnościach (np. YouTube Premium, Spotify) są używane i konieczne.

### CELOWOŚĆ OSZCZĘDZANIA

Wiele osób nie oszczędza, ponieważ nie czuje takiej potrzeby. Często tłumaczy to „oczywistym” wsparciem rodziny, brakiem możliwości oszczędzania przy niskich dochodach lub właśnie brakiem celu. Przy oszczędzaniu nie powinniśmy jednak myśleć w perspektywie roku lub dwóch lat. Warto narzucić sobie dłuższą wizję, wyobrażając np. zakup mieszkania, którego nie kupi się, żyjąc rozrzutnie lub nie planując na niego środków.

### WSPARCIE TECHNOLOGICZNE

Aby skutecznie zarządzać i na bieżąco mieć kontrolę nad swoimi finansami, warto wesprzeć się rozwiązaniami technologicznymi. Obecnie na rynku istnieje mnóstwo aplikacji pozwalających na zarządzanie finansami, nawet aplikacje większości banków posiadają funkcje niezbędne do skutecznego zarządzania swoimi budżetami, a dodatkowo są one zintegrowane z realnymi przepływami na naszych kontach.

# Gdy skończą się słoiki

Studencka dieta? Pierwsze skojarzenie – patent na parówki gotowane w czajniku elektrycznym. Rozmawiając ze znajomymi, wciąż słyszę o zakupach chińskich, fast foodach lub gotowych daniach. Trudno znaleźć czas na gotowanie czy przygotowanie drugiego śniadania. Przynajmniej tak się wydaje na pierwszy rzut oka.

**W**yprowadzka z domu, nowi znajomi, nieregularny plan zajęć i mamy gotowy przepis na zaniedbanie naszego zdrowia – jemy byle co i byle kiedy. Zdrowe odżywianie schodzi na dalszy plan. Rano wyścig z czasem, szybkie śniadanie w biegu (lub wcale), potem jedno, drugie zajęcia i nagle robi się 15:00. Wpadamy do sklepu i wybieramy gotowe danie bez spojrzenia na skład i wartości odżywcze. Po obiedzie przeznaczamy czas na naukę, wieczorem zmęczeni robimy szybkie tosty z keczupem. Trzy posiłki dziennie, w międzyczasie jakiś napój energetyczny i batonik. Na sport nie ma czasu. Po kilku miesiącach czujemy się przemęczeni, ciągle zasypiamy na zajęciach, a nasza skóra wygląda szaro. Jeśli będziemy kontynuować takie podejście przez całe studia, to po kilku latach możemy być niezadowoleni ze swojego wyglądu. Oczywiście nie wszystko musi dotyczyć Ciebie. Możliwe, że popełniasz tylko kilka z wymienionych tu błędów. A może zaniedbujesz tylko wysiłek fizyczny lub po prostu nie wiesz, jak zmienić swoje postępowanie. Jednak, aby było to możliwe, najpierw trzeba uświadomić sobie, jakie zagrożenia niesie ze sobą taki tryb życia i co zrobić, żeby długo żyć w pełni sił.

## NAJNOWSZA PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Najprostszym, a zarazem najlepszym sposobem jest opieranie się na

wszystkim nam znanej Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej stworzonej przez Instytut Żywności i Żywienia. Przedstawia ona graficznie kompleksową ideę żywienia. W 2016 roku została uaktualniona na podstawie badań przeprowadzonych w ostatnich latach. Oprócz tego jest ona odpowiedzią na najnowsze zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące żywienia: „Mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika”. Główną zmianą jest ułożenie warzyw i owoców u podstawy piramidy. Wynika to z udowodnionego zmniejszenia ryzyka zachorowania i zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy i nowotworów oraz wpływu na wydłużenie długości życia człowieka. Zbilansowana dieta w połączeniu z codzienną aktywnością fizyczną –

**Zbilansowana dieta w połączeniu z codzienną aktywnością fizyczną – co najmniej 30-45 minut dziennie – zapobiega rozwojowi otyłości, a tym samym jej późniejszym powikłaniom.**

co najmniej 30–45 minut dziennie – zapobiega rozwojowi otyłości, a tym samym jej późniejszym powikłaniom: zawałowi serca, udarowi oraz chorobom metabolicznym.

## ŚWIADOME WYBORY

Znając podstawy zdrowego żywienia, będzie łatwiej wybierać w sklepie produkty, które nam służą i wzmacniają organizm. Dobrym

sposobem na oszczędzanie czasu i pieniędzy jest planowanie posiłków z wyprzedzeniem, zrobienie listy zakupów. Nie należy chodzić do sklepów, gdy jest się głodnym. Planując jadłospis na cały tydzień, zmniejszamy ryzyko sięgania po gotowe produkty niskiej jakości, niezdrowe przekąski, słodkie napoje. Zorientuj się również, czy gdzieś w Twojej okolicy nie ma lokalnego rynku lub warzywniaka. Koszty zakupu produktów w takich miejscach zazwyczaj są mniejsze niż w supermarketach, a dodatkowo są od nich świeższe. Nie rezygnuj również ze wszystkich mrożonek czy gotowych produktów. Jednak wybieraj te, które nie mają zbędnych dodatków – soli, cukru lub innych ulepszcaczy smaku. Mrożone warzywa, konserwy w puszkach czy

przeciery są bardzo dobrym źródłem witamin i białka (np.: fasola czy ciecierzycy), a ponadto są dostępne całorocznie i stanowią świetny dodatek do prostych posiłków.

## W INTERNECIE JEST WSZYSTKO

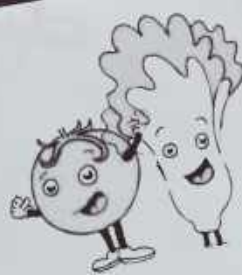
Nie raz już słyszałam, że gotowanie jest trudne i czasochłonne. Jest to jeden z wielu mitów, które można obalić, tylko jeśli same-



## Kilka przydatnych rad

Aby wprowadzić w życie zbilansowaną dietę, należy postępować według poniższych zasad:

- Jedz 4–5 regularnych posiłków co 3–4 h.
- Warzywa i owoce to połowa tego, co jesz, w proporcjach: 3/4 warzywa i 1/4 owoce.
- Produkty zbożowe powinny być głównie pełnoziarniste.
- Pij 2 szklanki mleka dziennie lub zastąp je jogurtem, kefirem albo innym nabiałem.
- Spożywaj do 0,5 kg mięsa w tygodniu. Wybieraj ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
- Tłuszcze zwierzęce zastąp roślinnymi (wielonienasyconymi).
- Zrezygnuj z cukru i słodyczy.
- Sól zastąp ziołami i kupuj produkty z niską zawartością soli.
- Pij 1,5 l wody dziennie.
- Ogranicz spożycie alkoholu.



mu się o tym przekona. Spróbuj w wolnej chwili – w tramwaju czy pociągu – poszukać przepisów na dania kuchni włoskiej lub azjatyckiej. Wcale nie musisz lepić pierogów, żeby zjeść dobry obiad, o to lepiej poprosić babcię. W internecie można znaleźć mnóstwo pysznych potraw, których zrobienie nie zajmie Ci więcej niż 15–30 min. Polecam gotowanie wieczorem

### Zdrowie jest podstawą każdego sukcesu i warto w nie inwestować.

lub w weekend na kolejne 2–3 dni potraw jednogarnkowych czy sosów do ryżu, makaronu i zamknięcie ich w wyparzonej słoiku lub garnku. Wiele z nich można również mrozić i wykorzystać za jakiś czas. Gotując większe porcje, wykorzystuje się zazwyczaj składniki w całości i tym samym nie marnuje żywności. Warto też pomyśleć o zabieraniu czegoś ze sobą na zajęcia. Zamiast kupować batoniki w automacie, lepiej mieć w plecaku suszone owoce lub orzechy. Ograniczysz cukier i dostarczysz wiele cennych składników mineralnych. A na drugie śniadanie dobrym pomysłem będą lunch boxy. Możesz zapakować do nich wcześniej przygotowany obiad, domowy hummus czy inną pastę warzywną lub cokolwiek innego, na co będziesz mieć ochotę. Internet jest kopalnią wiedzy w tym temacie i naprawdę warto z niego korzystać. Sami będziecie w szoku, jak łatwe jest gotowanie!

### ZŁOTY ŚRODEK

Zdrowy styl życia to nie tylko przygotowanie posiłków w domu. Pamiętaj, że podczas wypadów na miasto też warto przestrzegać tych samych zasad. Wybieraj pieczone lub grillowane dania, nie kupuj fast-foodów i nie zmuszaj się do jedzenia wszystkiego, co dostaniesz – w każdym miejscu jest opcja zapakowania na wynos! Oczywiście nie oznacza to,

że nigdy nie możesz zjeść czegoś na szybko, tłustego lub słodkiego, jednak nie może być to Twoją codziennością. Jeśli cały tydzień zdrowo się odżywasz, a każdy weekend spędzasz na imprezowaniu, picu alkoholu i jedzeniu kebabów to bilans wcale nie będzie korzystny. Wiadomo, że studia to czas, kiedy możemy się wyszaleć i bawić do białego rana, ale ważne, żeby we wszystkim był umiar.

### SPORT TO ZDROWIE

Piramida Zdrowego Żywienia opiera się na aktywności fizycznej. Nie muszą to być zorganizowane zajęcia lub ćwiczenia na siłowni. Mieszkając w akademiku, trudno jest też ćwiczyć w pokoju na macie, bo po prostu może nie być na to miejsca. Ale może w budynku jest jakaś sala, którą ze znajomymi można wykorzystać do wspólnych ćwiczeń? Albo zorganizować wspólne bieganie, basen lub wyjście na rower? Jeśli nie masz na uczelni

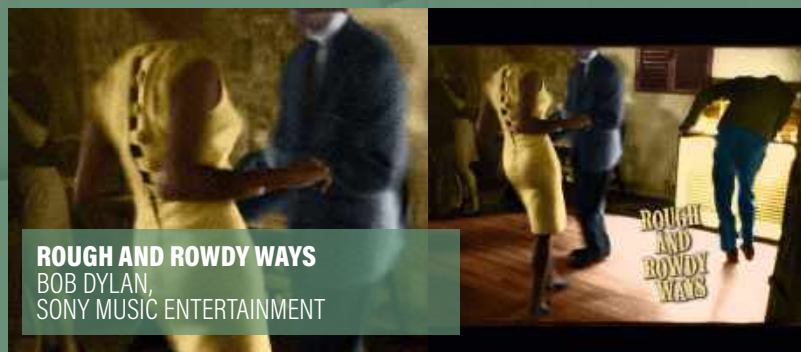
WF-u, to może są jakieś zajęcia fakultatywne albo sekcje sportowe? Będzie to nie tylko możliwość poprawienia swojej kondycji, ale także poznanie nowych ludzi. Ćwiczenia mają również potwierdzony w badaniach wpływ na łagodzenie stresu. Aktywność fizyczna wpływa na ośrodkowy układ nerwowy i powoduje uwalnianie beta-endorfin, które korzystnie oddziałują na samopoczucie i poprawiają nastrój, zwiększając poczucie własnej wartości i przeciwdziałają depresji (jednak nie mogą jej wyleczyć). Najkorzystniejsze będą ćwiczenia aerobowe, czyli długotrwałe, ale bez utraty tchu, np.: bieganie, pływanie, aerobik, taniec, pilates, sporty walki, rower i wiele, wiele innych. Najważniejsze jednak jest, aby był to wysiłek systematyczny (30–45 min dziennie), o intensywności dostosowanej do naszych możliwości, szczególnie jeśli jesteśmy początkujący. Należy również pamiętać o odpowiedniej regeneracji i nawodnieniu.

Zdrowe odżywianie i wysiłek fizyczny powinny być najważniejszymi wartościami w naszym życiu. Chronią nas przed wieloma chorobami oraz powodują, że dłużej będziemy wyglądać zdrowo i lepiej się czuć. Wierzę, że z odrobiną chęci każdego studenta będzie stać na to zarówno finansowo, jak i czasowo. A jeśli ktoś z Was ma problem z motywacją, to warto poszukać kogoś, z kim będzie można się wspólnie wspierać i mobilizować do działania. Uwierźcie mi, zdrowie jest podstawą każdego sukcesu i warto w nie inwestować. ■

# Recenzje

**M**inęło osiem lat, od kiedy Dylan wydał poprzedni album oryginalnych kompozycji. Fani musieli czekać kilka lat dłużej niż kiedykolwiek wcześniej i pojawiały się obawy, że mogła to być ostatnia płyta tego typu. Artysta wydał przez ten czas trzy zbiory interpretacji standardów i prawie co roku wychodziło jego „The Bootleg Series” – ważne archiwum niewykorzystanych kompozycji oraz wykonania. Każdego roku przez wiele miesięcy przebywał w trasie i wyglądało na to, że z trudem znalazł czas na czynności związane z odebraniem literackiej Nagrody Nobla.

Wydanie 17-minutowego singla „Murder Most Foul” w marcu przyniosło wielu dużą ulgę. Piosenka kręci się wokół zabójstwa Johna Kennedy’ego, które zostaje niejako opisane w pierwszej części utworu. W drugiej części, gdy narrator – być może nawet duch prezydenta – prosi o puszczenie muzyki (i w mniej dosłownym sensie wiele innych rzeczy), przywołuje Amerykę, która zniknęła po zabójstwie, i tę, która



**ROUGH AND ROWDY WAYS**  
BOB DYLAN,  
SONY MUSIC ENTERTAINMENT

foto: muzyka i więcej.pl

z niego wyniknęła.

W czerwcu ukazała się cała płyta. Każdemu wydawnictwu nie towarzyszy już nowy pomysł Dylana na siebie, ale ciągle widać próby poszerzania znanych form. W „I Contain Multitudes” ze staroświecką powagą zajmuje się kwestiami, którymi kiedyś się gorączkował, co łączy z bluesowymi przechwałkami, starszym kuzynem hip-hopowego braggadocio; w tym tonie są teksty kilku dalszych, energicznych utworów. „My Own Version of You” to upiorna piosenka miłosa, której wisielczy humor

sprawia, że „I Put A Spell On You” brzmi jak „Make You Feel My Love”.

Ulubiony utwór fanów to zapewne „Key West” – tutaj przechwałki zastąpiły bezpośrednie wyznania bohatera. Choć artysta wciąż szuka „miłości i inspiracji”, umie zaakceptować świat, który widzi przez grubą warstwę wspomnień. Wykonanie jest najsubtelniejsze na całym albumie, i trzeba o nim wspomnieć, ponieważ stanowi ogromny powrót do formy, jeśli chodzi o możliwości głosowe. Czego jeszcze można oczekiwać po 39. studyjnym albumie?

foto: spider s web.pl



**AMERYKANIN W MARYNACIE**  
REŻ. BRANDON TROST,  
PROD. USA, 85 MIN.

**N**owa komedia z Sethem Rogenem to adaptacja opowiadania z „New Yorkera”, którego koncept to jeden duży dowcip. Sto lat temu Herschel Greenbaum, imigrant z samego dołu łańcucha pokarmowego pracujący w fabryce ogórków konserwowych sam zostaje zapiklowany i jak śpiący rycerz czy amerykański Rip Van Winkle budzi się w innym świecie, XXI wieku.

Brooklyn, gdzie mieszkał, w tym czasie zatoczył koło, bo w ekskluzywnej dziś dzielnicy

kwitną biznesy sprzedające za grube pieniądze produkty rzekomo oparte na starych recepturach, a wielu mężczyzn goli się brzytwą i chodzi w kaszkietach. Prawnik Herschela Ben jest zagubionym po śmierci rodziców programistą, któremu brakuje odwagi, żeby wprowadzić swoją aplikację na rynek. Wiele wskazuje na to, że to Herschel jest lepiej przystosowany, żeby radzić sobie we współczesnym świecie.

Cała ich znajomość ilustruje zmiany w mentalności, które pomi-

jają fantazje o starodawnym świecie. Pochodzący z fikcyjnego Szlupska imigrant poznał wojnę, głód i biedę. Jego wielkim osiągnięciem było zapracowanie na groby dla rodziny, które Ben później zaniedbał. Milenialny bohater z kolei zaczyna widzieć się oczami pradziadka, który walczył o przetrwanie, a on sam niewystarczająco walczył o siebie, nawet pisząc maile.

Gdy Herschel tworzy ogórkowy biznes, zaczyna się rywalizacja, która przeradza się w wojnę i eskaluje w kreskówkowy sposób. Wychodzą dalsze różnice, zwłaszcza związane z tym, że politycznie niepoprawny śpiący rycerz z dzisiejszej perspektywy nie ma szacunku właściwie do nikogo. Koncept zostaje w ten sposób dogłębnie przepracowany, zanim bohaterowie odkrywają, co ich łączy, dzięki czemu nieźle odgrywający obie role Seth Rogen może pogodzić się sam ze sobą. Film jest też ładnie sfotografowany, ale trochę zbyt ogranicza go nawias, w którym jest ciasno zamknięty.



**C**hociaż wysokobudżetowe produkcje muszą trafiać w największy wspólny mianownik globalnej widowni, „Tenet” to film, który musiał podzielić widzów. Nie chodzi nawet o fakt, że stanowi najodważniejszą próbę ponownego przyciągnięcia ludzi do kin, co w niektórych krajach budzi kontrowersje. Nie chodzi też o brak równowagi między dostarczaniem rozrywki i, jakkolwiek tego nie nazwać, robieniem czegoś więcej.

Jeśli ktoś nie wiedział, że Nolan jest miłośnikiem serii o Jamesie Bondzie, domyśli się tego w trakcie seansu. Bezimienny główny bohater filmu (John David Washington) zostaje zrekrutowany, aby zapobiec zagrożeniu nie tylko nowoczesnemu, ale wręcz pochodzącemu z przyszłości. Jego plan opiera się na wycieczce w malowniczy rejon i infiltracji wrogiego obozu (czyli podobnie jak w przypadku Bonda), tyle że przez kolejne etapy przechodzi bardziej w stylu Terminatora, chociaż trochę – jak widz – zagubionego.

Można powiedzieć, że Nolan oszczędza nam wymuszonego romansu, suchych one-linerów czy



**TENET**  
REŻ. CHRISTOPHER NOLAN,  
PROD. KANADA, USA, WIELKA BRYTANIA,  
CZAS TRWANIA: 150 MIN.

foto: Melinda Sue Gordon/Warner Bros.

absurdalnego humoru, dzięki czemu dzielny szpieg może skupić się na ratowaniu świata. Reżyser powraca jednak do swoich ulubionych zabiegów zbijania widza z pantafelku. W „Prestiżu” i „Memento”, gdy w wykalkulowanym momencie wszystko nabierało sensu, dowiadaliśmy się wiele o bohaterach. W „Incepcji” emocjonalny zwrot był niezwiązany z porządkowaniem fabuły w głowie. „Tenet” nie tylko wymaga więcej mocy obliczeniowej, aby zrozumieć poruszające się wstecz obiekty; wiele mamy pojąć dopiero po tym, gdy coś się wydarzy.

Twistów jest zatem cała seria, ale nie są zsynchronizowane jak zegarki bohaterów „Incepcji”, do tego nie wywołują innych uczuć niż efekt „wow”. Może się przez to wydawać, że film nie nabiera rozpędu, z kolei jedna emocjonalna nuta wielu widzom nie wystarczy. Bardziej subiektywna jest kwestia, czy komplikacje uzna się za frustrujące. Jakkolwiek ta konstrukcja będzie stabilna w uznaniu odbiorcy, atrakcji nie brakuje, a film wprowadza coś nowego do kina o podróżach w czasie. Jeśli suma jest mniejsza niż wartość elementów, to trudno, bo i tak jest warta ceny biletu.

foto: DRI



**BORGEN**  
PROD. DANIA,  
3 SEZONY PO 10 OK. GODZINNYCH ODCINKÓW

**G**dy skandynawskie seriale kryminalne odnoszą sukces na całym świecie, można uznać, że to przedłużenie fenomenu tamtejszego krwawego literackiego eksportu. „Rząd” to serial, który za swój sukces nie jest nikomu dłużny, chyba że chodzi o nową falę popularności związaną z wejściem na Netflix i planami platformy co do wyprodukowania kontynuacji.

Gdzie polski tytuł nie pozostawia wątpliwości co do tematyki serialu, oryginalny „Borgen”, czyli dosłownie „zamek”, subtelnie nawiązuje do potocznego określenia

siedziby duńskiego rządu, królewskiego pałacu Christiansborg. Główna bohaterka Birgitte Nyborg nie jest jednak oderwana od życia i nie zmienia się to nawet wtedy, gdy zostaje pierwszą w historii panią premier.

Początkowo może się wydawać, że Birgitte zbyt idealnie radzi sobie z każdym kryzysem, konfliktem i aferą, przekrojem współczesnych problemów. Jako polityk centrowy stara się zadowolić wszystkich, a do tego ma idealną rodzinę i jeździ do pracy na rowerze. Z czasem pojawiają się pęknięcia i słabości,

ale okazuje się przy tym, że nasza bohaterka co do pewnych wartości nie jest gotowa iść na kompromisy, a wysoko ceni jasno pojmowane, stabilne i mądre rządy.

Bardziej znajome są przebiegłe postacie innych polityków czy też brudne, medialne show, w którym wielu z nich aktywnie uczestniczy. Na innym froncie niż Birgitte walczy dziennikarka Katrine Fønsmark, nie zgadzająca się traktować polityków pobłażliwie. Łączy ją relacja z Kasperem Juulem, cynicznym spin doctorem Birgitte. Aktorzy wcielający się w te najważniejsze postacie pojawili się później w takich produkcjach jak „Gra o tron”, „Westworld” i „Vinyl”.

Zwykle dopiero na koniec odcinka okazuje się, jak sytuacja się rozwiąże, a całą akcję stanowi podejmowanie decyzji czy też szukanie rozwiązania. Poznajemy w tym czasie siły i ich powiązania, resztę politycznego mechanizmu, włącznie z przepływem informacji przez media, ale zawsze na drugim końcu są ludzie i to pełnowymiarowi – to osiągnięcie wyjątkowe, nawet w czasach, gdy powstaje tak dużo seriali.



Hubert Kowalski

# Z Łodzi w kosmos

Kto z nas nie marzył w dzieciństwie o podbojach kosmosu? Mateusz Kujawiński, absolwent Politechniki Łódzkiej, w rozmowie z Hubertem Kowalskim opowiada o tworzeniu łazików marsjańskich.

**Z jednej strony możemy wysłać łazik na Marsa, ale okazuje się, że zastosowanie niewielkich zmian powoduje, że świetnie radzi on sobie w bardziej przyziemnych sytuacjach i może pomagać ludziom, gdy wymaga tego sytuacja.**

## „Koncept”: Kiedy zrodziło się w Panu zainteresowanie robotami?

Mateusz Kujawiński: Już w dzieciństwie zaciekałem się tą tematyką. Zaczęło się od różnych zagadnień związanych z kosmosem, trochę później przerodziło się to w fascynację robotami. W czasach gimnazjum i liceum zainteresowanie trochę zanikło, ale po pewnym czasie wróciło. Dowiedziałem się, że na mojej uczelni funkcjonuje koło naukowe, które zajmuje się robotyką.

Postanowiłem, że zaangażuję się w jego działalność. Cieszyłem się, że mogę rozwijać swoje pasje, które pojawiły się w moim życiu już od najmłodszych lat.

## Chodzi o Studenckie Koło Naukowe Skaner, z którym współpracuje Pan do dziś?

Zgadza się. Zajmujemy się szeroko pojętą robotyką.

## Jest Pan współzałożycielem działającej w ramach Koła drużyny Raptors. Skąd pomysł na założenie specjalnej sekcji konstruktorów łazików marsjańskich?

Jako student interesowałem się konkursami łazików marsjańskich. Śledziłem wszel-

kie informacje o polskich studentach, którzy odnosili sukcesy na tych zawodach. To było dla mnie pewnego rodzaju natchnienie. Postanowiłem, że również spróbuję swoich sił. Było to jednak problematyczne, gdyż zawody organizowano w Stanach Zjednoczonych. Bariere stanowiły koszty udziału w tych przedsięwzięciach. Jednak w 2014 r. w Polsce odbyła się pierwsza edycja tego typu zawodów. To był impuls do działania. Okazało się, że na moim kierunku studiów, czyli na automatyce i robotyce, są osoby, które mają podobne zainteresowania. Zaczęliśmy więc działać.

## Jak przebiegają prace nad konstruowaniem łazika? Jacy specjaliści są potrzebni?

To bardzo otwarty temat, bardzo interdyscyplinarna dziedzina. Przede wszystkim łączymy elektronikę, mechanikę i oprogramowanie. Co ciekawe, współpracujemy również z geologami, czyli osobami, które nie są związane z robotyką. Ale potrzebujemy ich, ponieważ jednym z zadań robota jest pobieranie próbek, które później są analizowane przez geologów.

## Kilka lat temu zrobiło się o Waszej ekipie głośno z powodu światowych sukcesów skonstruowanych przez Was łazików. Jakie były zadania konkursowe dla tych robotów?

Chodziło głównie o amerykański University Rover Challenge oraz European Rover Chal-





lenge. W ramach obydwu konkursów przewidziane były podobne zadania. Zaczyna się zawsze od prezentacji, opisu projektu, wskazaniu wizji rozwiązania danych problemów. Jest również zadanie geologicznego zbadania gleby. Chodzi o poszukiwanie życia w danym miejscu, stwierdzenie istnienia drobnoustrojów, a więc o udzielenie odpowiedzi na pytanie, czy badane środowisko sprzyja rozwojowi organizmów. Niektóre roboty są wyposażone w próbnik, czyli urządzenie przypominające wiertarkę, która wkręca się w ziemię i wyciąga próbkę. Kolejne zadanie jest związane z wizją kontaktu robota z ludźmi, którzy przebywają na planecie. Łazik ma bowiem im pomagać w różnych czynnościach, np. przywozić narzędzia, dokręcać śruby, a także przemieszczać się po trudnym terenie. Z tą ostatnią kwestią wiąże się następne zadanie dotyczące mobilności robota. W USA chodzi o to, by łazik chwycił dany przedmiot i przewiózł go do określonego punktu, zatem musi odnaleźć się w konkretnej przestrzeni. W Europie natomiast wymagane jest, aby robot automatycznie pokonał trasę z jednego punktu do drugiego.

### Co potrafią takie roboty?

Są konstruowane głównie na potrzeby konkursowe, zatem to zależy od danego konkursu, w którym mają startować. Coraz częściej tworzymy aplikacje ratunkowe, których zadaniem jest m.in. poszukiwanie poszkodowanych ludzi, dostarczanie im apteczek. Łączymy pracę konstrukcji lądowych i latających, mających dbać o bezpieczeństwo ludzi. Chodzi np. o sytuacje, kiedy doszło do wybuchu i konieczne jest odnalezienie osób zasypanych pod gruzami i zorganizowanie pomocy rannym.

### Który konkurs zapamiętał Pan najlepiej?

Na pewno pierwszy wyjazd do Stanów Zjednoczonych w 2016 r., kiedy zajęliśmy piąte miejsce. Rok później również piąte, a w 2018 r. czwarte. Konkurencja odbywa się na pustyni w stanie Utah. Konkurowaliśmy z uczelniami amerykańskimi, choć trzeba podkreślić, że były to głównie drużyny studenckie. W innych zawodach trzeba konkurować również z doktorantami z najlepszych uniwersytetów na świecie. Przykładem jest Mohamed Bin Zayed International Robotics Challenge, który odbywa się w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, gdzie zdarza się, że 25 na 30 drużyn składa się z przedstawi-

cieli uniwersytetów będących w pierwszej setce najlepszych uczelni na świecie. Tam zajęliśmy szóste miejsce. Ale muszę przyznać, że wszystkie zawody były ciekawe. W 2016 r. wygraliśmy European Rover Challenge. W 2018 r. zajęliśmy drugie miejsce.

### Czym obecnie zajmuje się SKN Skaner?

Zajmujemy się szeroko pojętą robotyką mobilną. Są to zarówno roboty lądowe, jak i latające. Obecnie nie pracujemy wyłącznie nad robotami marsjańskimi. Od pewnego czasu bardziej koncentrujemy się nad rozwiązaniami ziemskimi. Jedną z sekcji zajmuje się np. robotami rehabilitacyjnymi. Projektowane są rękawice, które służą do rehabilitacji rąk. Są również mniejsze projekty, m.in. roboty, które poruszają się po linii, a także roboty-sumo, które walczą ze sobą, próbując wzajemnie wypychać się z określonego obszaru. Mamy również maszyny latające.

### Zatem chcecie skupić się na robotach, które w jak najlepszy sposób będą mogły pomagać ludziom również na ziemi?

Tak, choć oczywiście nie tylko. Przyswieca nam modularność tych robotów. Kierunki ich rozwoju są różne. Chcemy, aby robot był urządzeniem, które łatwo może zmienić swoje zastosowanie. Rozwijanie tych urządzeń idzie zatem w różnych kierunkach. Z jednej strony możemy wysłać łazik na Marsa, ale okazuje się, że zastosowanie niewielkich zmian powoduje, że świetnie radzi on sobie w bardziej przyziemnych sytuacjach i może być użyteczny, może pomagać ludziom, gdy wymaga tego sytuacja.

### Już nie jest Pan studentem, ale wciąż zajmuje się robotami. Na czym dokładnie polega Pana praca?

Obecnie pracuję naukowo na Politechnice Łódzkiej. Koncentruję się na systemach zasilania w robotach. Chodzi o zarządzanie energią, dystrybuowanie jej, aby system robota mógł jak najdłużej pracować.

### Zatem życzę powodzenia.

Dzięki i pozdrawiam!

# Jak studiować i nie zwariować, czyli trudne powroty na uczelnie

Zagrożenie, które przyniósł wirus COVID-19, sprawiło, że nadchodzący rok akademicki 2020/2021 będzie stanowił duże wyzwanie zarówno dla studentów, jak i wykładowców polskich uczelni.

**P**andemia wymusiła na zwierzchnikach szkół wyższych wdrażanie odpowiednich procedur i narzędzi, które pozwolą w maksymalny sposób zabezpieczyć zdrowie wszystkich uczestników życia akademickiego. Wraz z rozpoczęciem nadchodzącego semestru studenci większości polskich uczelni rozpoczną naukę w systemie zdalnym, co rodzi pewne obawy związane z wpływem takiego stanu rzeczy na efekty

kształcenia. Należy jednak pamiętać, że obecnie wszystkie rozwiązania stosowane przez władze uczelniane w Polsce są podyktowane przede wszystkim koniecznością ustalenia priorytetów i środków zaradczych, które zmaksymalizują ochronę zdrowia i zapewnią odpowiedni komfort pracy.

– *Przed wszystkim działamy z myślą zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa wszystkim przedstawicielom środowiska studenckiego. Z tego powodu władze Uniwersytetu Łódzkiego podjęły decyzję o zorganizowaniu większości wykładów oraz seminariów w formie online. Wyjątek będą stanowić określone ćwiczenia laboratoryjne – z racji posiadania przez uczelnię na miejscu specjalistycznego sprzętu. Ponadto, w ramach zarządzenia wystosowanego przez pana rektora, zajęcia dydaktyczne mają rozpocząć się w tym roku akademickim dopiero*

*19 października – mając na uwadze studentów, którzy mogą dopiero co wracać np. z zagranicy. Przede wszystkim chodzi o wspólne bezpieczeństwo – tłumaczy rzecznik prasowy łódzkiej uczelni Paweł Śpiechowicz.*

Podobną ścieżkę kształcenia w tym wyjątkowym roku akademickim obrały inne polskie uczelnie posiadające autonomię co do decyzyjności w tym zakresie. Regulacje, komunikaty, środki zapobiegawcze oraz nowe zasady dotyczące higieny i ochrony mają w maksymalny sposób ograniczyć zagrożenie, które przynosi koronawirus.

Mimo pandemii nie brakuje jednak głosów podnoszonych ze strony samych studentów, że zaczyna im brakować tradycyjnej formy prowadzenia zajęć. Wśród komentarzy pojawiających się pod postami dotyczącymi tematu zdalnej nauki można przeczytać, że przyswajanie wiedzy ze smartfonów i monitorów stanowi dla młodzieży większą trudność.

W jaki sposób efektywnie pracować i uczyć się w warunkach domowych, doradza psycholog mgr Katarzyna Paliniwicz: – *Planowanie to podstawa. Dla każdego doba ma 24 godziny i warto wykorzystać ten czas jak najlepiej. Gdy mamy coś do zrobienia, warto to zapisać. Tu także warto wybrać swój własny sposób: notować w kalendarzu lub telefonie.*

Kluczową rzeczą jest także organizacja przestrzeni, w której się znajdujemy. Nauka w domu nie dla każdego będzie dobrym pomysłem. Warto zastanowić się, jak przeorganizować nasz pokój, tak by łatwiej było się skupić. Jeśli nie jest to wykonalne, można zawsze skorzystać z innych opcji – nauce w bibliotece albo pisaniu referatu w ulubionej kawiarni. Tu również warto sprawdzić, które miejsce jest najbardziej korzystne.

Koronawirus odcisnął swe piętno niemal w każdej dziedzinie życia. Społeczeństwo zostało zmuszone do stosowania się do nowych zasad, które wyznacza ciągle zmienna sceneria naznaczona wzrostami bądź spadkami liczby kolejnych zainfekowanych osób. Nie inaczej odbywa się to w przestrzeni akademickiej. Dlatego zarówno studenci, jak wykładowcy powinni cechować się relatywnie dużą elastycznością i gotowością do adaptacji nowych warunków przyswajania wiedzy. Władze szkół wyższych wychodzą z inicjatywą do studenckiej społeczności, by zapewnić jak najefektywniejsze, a co najważniejsze – jak najbezpieczniejsze otoczenie do nauki. Z całą pewnością nie można zatem przewidzieć, jak będzie dokładnie wyglądać cały rok akademicki – biorąc pod uwagę nieobliczalność sytuacji, w której się znaleźliśmy jako społeczeństwo. Jednakże obserwując tendencje i działania podejmowane do tej pory, nie można wykluczyć, że w najbliższym roku tradycyjne wykłady prowadzone na salach zostaną zastąpione zajęciami online.



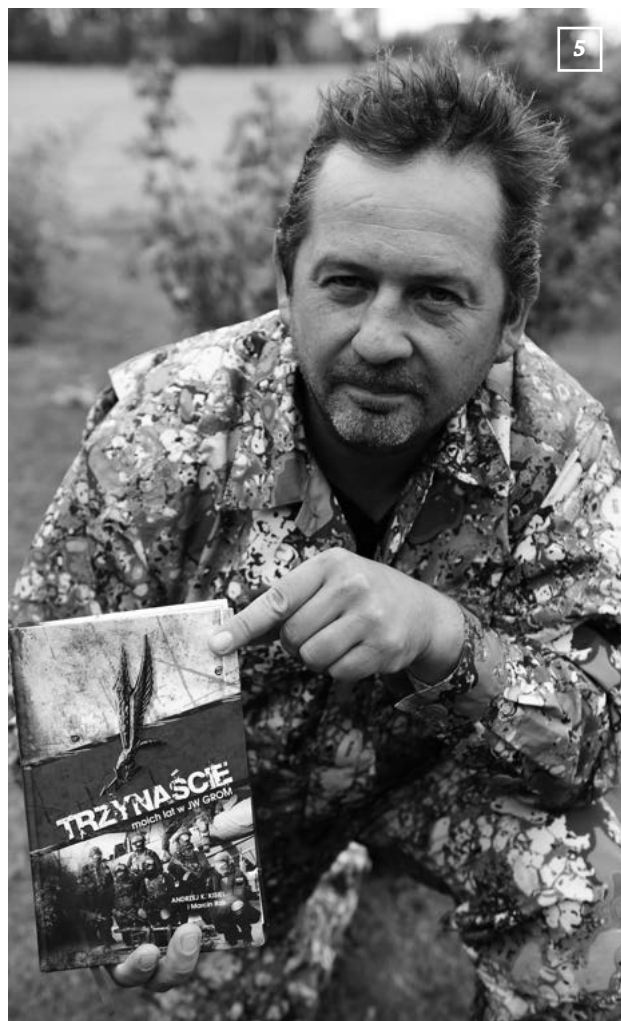
1

Konkurs „Konceptu”

Zwycięski Fotoreportaż Natalii Rosiak

# Ukryte historie

Bohaterowie mojego reportażu wywodzą się z niewielkich, wiejskich miejscowości, położonych obok siebie. Często mijałam ich w swoim codziennym życiu. Zatrzymywałam wzrok tylko na chwilę i zapominałam. Aż do teraz. W całej pogoni świata są oni obecni, prawdziwi, niezmienni. Co kryje się za smutnymi oczami, ciepłym uśmiechem czy – na pozór – groźną miną? Mimo że na pierwszy rzut oka nic ich nie łączy, każdy z nich kreuje swoją historię, blisko siebie, na tym samym kawałku ziemi. Są to historie, które warto odkryć.





### *Podróżnik z wyboru*

1. Pan Mieczysław urodził się w 1938 roku, czas wojny i młodość spędził w Cieninie. Jego rodzina jako jedna z nielicznych nie została wówczas wysiedlona.

2. W 1964 roku przeprowadził się do Konina. Pomimo tego, codziennie, od 56 lat, niezależnie od pogody, pokonuje pociągiem trasę do swojego rodzinnego domu w Cieninie.

### *(Nie)pełnosprawny*

3. Pan Sebastian, pseudonim „Bastek”, jest podopiecznym Środowiskowego Domu Samopomocy w Lucynowie, na stałe mieszka w Cieninie. Każdy go zna, mimo tego żyje samotnie, utrzymując się jedynie z renty.

4. Na pytanie o zrobienie zdjęcia do fotoreportażu odpowiedział: „Niepełnosprawni też mogą?”.

### *Komandos*

5. Pan Andrzej, pseudonim „Kisiel”, pochodzi z miejscowości Kamień. W latach 1997–2010 był żołnierzem elitarnej jednostki specjalnej GROM.

Uczestniczył w czterech turach bojowych w Iraku i w turze w Afganistanie. Autor książki „Trzydzieści moich lat w JW. GROM”. Obecnie w czasie pandemii prowadzi triaż medyczny w szpitalu w Słupcy.

### *Azyl*

6. Droga, która łączy moich bohaterów oraz miejscowości Kamień i Cienin.



# Stanisławów – kresowy gród Potockich

Dworzec w okresie austriackim  
(zbiory fot. J. Morawiecki)

Spśród około dwustu miast położonych na dawnych Kresach Rzeczypospolitej badacze z Polski skupili swoją uwagę głównie na dwóch: Wilnie i Lwowie. O wiele rzadziej można natomiast natrafić na publikacje dotyczące innych ośrodków miejskich, które również posiadają bogatą historię.

Jednym z nich jest Stanisławów, dziś noszący nazwę Iwano-Frankiwnsk. Nazwę tę nadał Jędrzej Potocki, który chciał w ten sposób uczcić swego pierworodnego syna Stanisława, poległego później pod Wiedniem w 1683 roku.

## MIASTO WIELU NARODÓW

W tym jednym z najmłodszych miast położonych na Kresach mieszały się od początku różne kultury, tradycje i języki. Polacy, Ukraińcy (wcześniej nazywani Rusinami), Ormianie i Żydzi żyli obok siebie aż do pamiętnego września 1939 roku. Znamienne było to, że przez większość czasu panowały między nimi dobre stosunki. Nie da się ukryć, że czasami dochodziło do nieporozumień i niepotrzebnych emocji, ale bywały to wypadki raczej obiegające od powszechnej normy.

Radykalna zmiana nastąpiła wraz z wybuchem II wojny światowej, kiedy zaczęły się tworzyć na niespotykaną dotąd skalę podziały narodowościowe. W efekcie Żydzi zostali wymordowani przez Niemców, Polacy ekspatriowani na zachód do nowej ojczyzny, a Ukraińcy poddani sowieckiej propagandzie w ZSRR.

## CZAR SECESJI I MODERNIZMU

Choć Iwano-Frankiwnsk przestał być domem kilku narodów, to nadal skrywa wiele tajemnic i nieznaną historię ludzkich schowanych za fasadą wielopiętrowych kamienic. A tych pozostało naprawdę wiele.

Niektóre ulice są prawie nietknięte przez ślad czasu. Ozdobione roślinną ornamentyką secesyjne budynki z okresu zaboru austriackiego często sąsiadują z modernistyczną architekturą o aspiracjach wielkomiejskich II Rzeczypospolitej. Spśród wszystkich najbardziej rzuca się w oczy niepowtarzalny gmach dworca stanisławowskiego. Dla wielu ekspatriantów była to ostatnia chwila pożegnania z rodzinnymi stronami.

## CMENTARZ SAPIEŻYŃSKI

Na tym cmentarzu chowano chrześcijan różnych obrządków. Był on starszy od słynnej nekropolii na Łyczakowie we Lwowie czy Powązek w Warszawie. Krył w sobie wiele cennych dla polskiej kultury nagrobków poetów, żołnierzy i polityków, w tym 74 mogiły uczestników powstania listopadowego i 77 mogił powstańców styczniowych. Po II wojnie światowej najpierw go zamknięto, a później robiono wszystko, by cmentarz całkowicie zlikwidować. W latach 80. XX wieku dokonano się zapowiadane dzieło zniszczenia, wjechały buldożery i zrównały go z ziemią. Udało się ocalić zaledwie 10 nagrobków. Mimo wszystko, można mieć pewną namiastkę satysfakcji, gdyż został on zamieniony na park pamięci.

## CUDOWNY OBRAZ

Nie wszystko, co wiąże się ze Stanisławowem, uda nam się odszukać w Iwano-Frankiwnsku. Prawdziwy skarb, pochodzący z okresu, kiedy

miastem władali jeszcze Potoccy, możemy zobaczyć w Gdańsku. Dokładnie przy ulicy Żabi Kruk, gdzie znajduje się kościół pw. św. Piotra i Pawła. Po wielu trudnościach w czasie wojny i tuż po, w nawie głównej kościoła umieszczono cudowny obraz Matki Bożej Łaskawej, który w 1742 roku zapłakał prawdziwymi łzami. Ten wyjątkowy wizerunek Maryi, znajdujący się wcześniej w ormiańsko-katolickim kościele stanisławowskim, otoczony był kultem przez ludność kresową całego Pokucia. Niedługo przed wybuchem wojny, w 1937 roku, odbyła się wielka uroczystość koronacyjna obrazu z udziałem ponad 80 tys. pielgrzymów. Pamięć o tym wydarzeniu jednak przetrwała po dziś dzień, czego dowodem są organizowane uroczystości rocznicowe w Gdańsku.

## STANISŁAWÓW-IWANO-FRANKIWSK

W nowej rzeczywistości, w jakiej znajduje się Iwano-Frankiwnsk, coraz więcej mówi się i pisze o Stanisławowie. Zachęcają do tego dobrze zachowane zabytki i wspomnienia dawnych mieszkańców. Ponadto, co trzeba wyróżnić, pamięć o nim krzewią sami Ukraińcy. A wydawałoby się, że lata cenzury, wypełnione sowiecką narracją, wprowadzą nieodwracalne zmiany w świadomości ludzi. Używanie nazwy Stanisławów nie budzi krytyki, wręcz przeciwnie, bardzo często pojawia się w obiegu wśród samych miejscowych, o czym może nawet nie wiedzą turyści z Polski, którzy odwiedzają to miasto.





# Wspomnienie Stanisławowa

Rozmowa Jarosława Krasnodębskiego z wrocławianką Jadwigą Morawiecką,  
która opowiada o swoim stanisławowskim rodowodzie.

## Czym Pani zdaniem różnił się Stanisławów od powojennego Wrocławia, do którego Pani przybyła po 1945 roku?

Brakowało mi na pewno Bystrzycy. We Wrocławiu było mnóstwo ruin, samo miasto było przez to smutne. Po maturze, gdy chodziłam na Politechnikę, to droga wiodła przez gruz. Nauczyciele w różnym stopniu przypominali nam przedwojennych, pochodzących z Kresów. W miarę możliwości utrzymywaliśmy kontakt ze stanisławowianami, którzy mieszkali blisko nas. Po latach proboszczem katedry był ksiądz ze Stanisławowa, który zagnał nasz transport odjeżdżający, wszystkich nas błogosławił i podawał rękę. Byłam taka uradowana, że to ten sam kapłan.

## Kresy to teren, który obrósł wieloma mitami, jeden z nich to mit tolerancji. Mimo to chyba możemy powiedzieć, że Pokucie było specyficznym regionem, w którym panowały dobre stosunki między narodami.

Absolutnie nie czuło się żadnej różnicy narodowościowej, że któraś dziewczynka jest Żydówką czy Ukrainką. Nauczycielka w klasie traktowała nas wszystkich jednakowo, nie przypominam sobie, by na tym tle było jakiegokolwiek napięcie. Co ciekawe, brat ojca miał narzeczoną Żydówkę w wieku około dwudziestu lat. Mieszkała w dzielnicy Górka, na bardzo ubogiej ulicy, gdzie domy to były dosłownie lepianki. Była pedantką, ale bardzo mi imponowała, bo mimo ubożego domu, było w nim tak czysto. W czasie II wojny światowej, kiedy Niemcy wkroczyli do Stanisławowa, wujek wynajął mieszkanie w dzielnicy willowej, zamieszkał z nią i przedstawiał jako swoją żonę. Tak przeżyła wojnę.

## Wojna zmieniła wszystko. Co więcej, podzieliła narody, które żyły ze sobą w miarę zgodnie. Utkwiło coś Pani w pamięci z tego trudnego okresu?

Na pewno ten komunikat i płacz mamy. Mimo że trzeba było oddać odbiorniki radiowe, to my stale słuchaliśmy radia, audycji nadawanych z Londynu. Kiedy przyszli sowieci, to rodzinę mojej mamy z Wileńszczyzny wywieziono na Sybir. W Stanisławowie ojciec stale przywoził informacje, co się dzieje, otrzymywał wiadomości przekazywane z różnych miejscowości. Mieszkaliśmy

na skraju miasta na Majzlach i kiedy rozpoczęły się napady ukraińskich nacjonalistów, dochodziły do nas okrutne wiadomości dotyczące ataków na bezbronną ludność polską zamieszkałą na wsi. Przygotowywaliśmy się do samoobrony, mieliśmy wiadra z piaskiem i wodą oraz siekiery. Razem z sąsiadami wszyscy byliśmy jakoś przygotowani, bowiem zaraz za rzeką była wieś ukraińska.

## Wojna się skończyła, ale Państwo musieli jeszcze pokonać długą drogę w ciągu ekspatriacyjnym, a później nadzedł czas okresu adaptacji.

Wiedzieliśmy, że możemy zostać. Ale trzeba było przyjąć obywatelstwo radzieckie. Wiedzieliśmy także już wtedy o Katyniu i Sybirze. Zdawaliśmy sobie sprawę, jacy oni są. To był czerwiec, 1945 rok. Wiadomo było, że transporty do Polski jeżdżą różnie, czasami krócej, czasami dłużej. Trzeba się było jakoś zabezpieczyć. Wagony były odkryte. Każda rodzina miała kącik, można było, przewidując sytuację, bezpiecznie przebyć tę drogę. Mieliśmy taki kącik, żeby się przespać. Nasz transport miał wyjątkowe szczęście, bo była pogoda i jechał krótko, tylko trzy dni. Trzeciego dnia zatrzymał się w Strzelcach Opolskich. Później pojechaliśmy do Wrocławia, gdzie mieliśmy sąsiadów ze Stanisławowa.

## Pan Premier wspominał w wywiadzie dla Wirtualnej Polski, że najbardziej lubi pierogi ruskie i placki ziemniaczane, potrawy ze Stanisławowa. Co jeszcze Pani stamtąd przywozła?

Z potraw to na pewno jeszcze kutię i groch z kapustą. Poza jedzeniem to z pewnością różne patriotyczne piosenki i opowiadania, które przekazywała nam nauczycielka w Stanisławowie. Gdy Mateusz z synową pojechali ze mną do Stanisławowa w 2002 roku, to poszliśmy nad rzekę Bystrzycę. Spoglądałam na nią z żalem, bo nie było łęgów, nie było piasku i ślicznych górskich kamieni. Rzeką jest dziś poza tym uregulowana, a na moich cudnych polderach wyrosło blokowisko.

## Dziękuję Pani za rozmowę.

Tekst ukazał się w nr 14 (354) „Kuriera Galicyjskiego”, 31 lipca–17 sierpnia 2020.



Rodzice Rozalia i Józef Kózyca oraz starszy brat Janek i Jadwiga, Stanisławów 1943 (zbiory rodziny Morawieckich)



# Mistrzowski flashback



Kolejnego zwycięzcę piłkarskich mistrzostw Europy poznamy najwcześniej w 2021 roku. Na osłode chcemy Wam przedstawić kilka ciekawostek związanych z tymi rozgrywkami.



## MIŁE MIŁEGO POCZĄTKI

Pierwszy turniej piłkarski, który można uznać za protoplastę znanych nam dziś mistrzostw Europy, odbył się w 1960 roku we Francji. Zaczęło się dość skromnie – od udziału zaledwie czterech drużyn w fazie finałowej. Co ciekawe, format ten utrzymał się do 1976 roku. Zwycięzcą Pucharu Narodów Europy (nazwa „mistrzostwa Europy” pojawiła się dopiero osiem lat później) został Związek Radziecki, po pokonaniu Jugosławii 2:1. W meczu o trzecie miejsce gospodarze okazali się gorsi od Czechosłowacji.



## PODOBNE FINAŁY

Finałowe spotkania mistrzostw Europy w 1996 i 2000 roku były do siebie trochę podobne, choć walczyły w nich zupełnie inne reprezentacje. W pierwszym z wymienionych turniejów Niemcy pokonali Czechów, a w kolejnym Francja wygrała z Włochami. Scenariusze tych finałów były iście bliźniacze. Po pierwszych bezbramkowych połowach worek z bramkami rozwiązywał się w drugich odsłonach. Oba spotkania kończyły się wynikiem 2:1, po złotych bramkach. Ponadto, zarówno w 1996, jak i w 2000 roku prowadzenie obejmowały najpierw te zespoły, które ostatecznie schodziły z boiska pokonane.

## PECHOWI I SZCZĘŚLIWI GOSPODARZE

Mistrzostwa Europy nie zawsze okazywały się wielkim świętem dla samych gospodarzy. Kilkukrotnie zdarzyło się bowiem, że kończyli oni swój udział w turnieju już na fazie grupowej. Tak było w przypadku Belgii w 2000 roku, Austrii i Szwajcarii osiem lat później i Polski oraz Ukrainy w 2012 roku. Z drugiej strony warto dodać dla równowagi, że trzy razy to właśnie gospodarz zdobywał mistrzostwo Europy. Zdarzyło się to jednak dosyć dawno. Tak było z Hiszpanią w 1964, Włochami cztery lata później i Francją w 1984 roku.

## RZUT KARNY, KTÓRY PRZESZEDŁ DO HISTORII

Skoro już mowa o konkursie jedenastek, to nie sposób nie wspomnieć o jednym z najsłynniejszych – by nie powiedzieć najsłynniejszym – rzutów karnych w historii futbolu. Każdy, kto choć raz w życiu próbował na podwórku podciąć piłkę nad bramkarzem, wie, że jest to tzw. strzał „na Panenkę”. Wszystko zaczęło się w finale mistrzostw Europy w 1976 roku, w którym piłkarze RFN mierzyli się z Czechosłowacją. Regulaminowy czas gry oraz dogrywka nie przyniosły rozstrzygnięcia (2:2), dlatego o ostatecznym triumfie miały zdecydować rzuty karne. Charakterystyczna podcinka w wykonaniu Antonina Panenki skutecznie zmyliła niemieckiego bramkarza Seppa Maiera i zapewniła zwycięstwo Czechosłowacji, a samemu zawodnikowi wieczną sławę.

## ORZEŁ CZY RESZKA?

O tym, kto awansował do wielkiego finału mistrzostw Europy, zdecydował rzut monetą. Nie, to nie jest żart. Do takiego zdarzenia doszło w 1968 roku, gdy mecz między Włochami a Związkiem Radzieckim zakończył się bezbramkowym remisem. Więcej szczęścia mieli piłkarze z Półwyspu Apenińskiego, którzy ostatecznie wygrali cały turniej. By uniknąć podobnych przykrych sytuacji w przyszłości, podjęto decyzję o wprowadzeniu konkursu rzutów karnych. Finał Włochy vs Jugosławia także zakończył się remisem, przez co dwa dni później obie reprezentacje spotkały się ponownie. W drugim meczu Włosi wygrali 2:0 po trafieniach Luigiego Rivy i Pietra Anastasio.



## KRÓL JEST TYLKO JEDEN

Najwięcej goli w jednym turnieju w historii mistrzostw Europy strzelił Michel Platini. Jego rekord pozostaje niepokonany od niemal czterdziestu lat. Francuz zdobył dziewięć bramek i walczył przyczynił się do ostatecznego zwycięstwa swojej reprezentacji w całym turnieju. Gospodarze w 1984 roku nie mieli sobie równych. W finale wygrali z Hiszpanią 2:0, a jedną z bramek zdobył właśnie Platini. Na drugim miejscu w klasyfikacji znajduje się jego rodak Antoine Griezmann, który potrzebował sześciu trafień, by stać się najlepszym strzelcem Euro 2016. Ta różnica między pierwszym a drugim miejscem ukazuje wielkość wyczynu Platini z 1984 roku.

## KONCERT TULIPANÓW

W zasadzie to cały zespół Oranje, a nie tylko jeden zawodnik przeszedł do historii piłki nożnej w 1988 roku. Drużyna dowodzona przez legendarnego Rinusa Michelsa, twórcę „futbolu totalnego”, była niezwykle poukładana i doskonale naoliwioną maszyną. Interesujące jest to, że najjaśniejszy diament tej „mechanicznej pomarańczy”, czyli Marco van Basten, zaczął turniej od ławki rezerwowych. Holendrzy przegrali wówczas pierwszy mecz z ZSRR 0:1. W następnym spotkaniu Michels nie popełnił już tego błędu, a napastnik odwdziaczył się strzeleniem trzech goli Anglikom. W finale ze Związkiem Radzieckim zdobył również bramkę rzadkiej urody. Jego wolej z ostrego kąta do dziś uznawany jest za jedno z najpiękniejszych trafień w historii piłki nożnej. Ostatecznie van Basten zakończył mistrzostwa Europy z koroną króla strzelców i złotym medalem na szyi.

## SENSACJA

Dania z 1992 roku to nie jedyny zaskakujący przykład w historii mistrzostw Europy. Tym razem może przypadek mniej romantyczny, ale z pewnością równie zaskakujący. O ile wygrana Grecji w fazie grupowej z Portugalią mogła być odbierana jako wypadek przy pracy, o tyle kolejne spotkania jedynie potwierdzały, kto będzie czarnym koniem tego turnieju. Potomkowie Hellenów po drodze do ostatecznego triumfu na Euro 2004 eliminowali bardzo mocnych w tamtym czasie Czechów i zawsze groźną reprezentację Francji. W finale ponownie okazali się lepsi od gospodarzy i sprawili ogromną niespodziankę, zdobywając mistrzostwo Europy.

## ZWYCIĘZCA, KTÓREGO MIAŁO NIE BYĆ

Cztery lata później doszło do jednej z najpiękniejszych historii, jakie widział piłkarski świat. Jugosławia, ze względu na sankcje nałożone przez ONZ za działania wojenne, nie mogła wziąć udziału w mistrzostwach Europy w 1992 roku. W konsekwencji, niespełna dwa tygodnie przed startem, rzutem na taśmę do turnieju zaproszono reprezentację Danii. Zespół ze Skandynawii zajął drugie miejsce w grupie, właśnie za Jugosławią. Piłkarze, którzy w tym czasie wylegiwali się na słońcu i cieszyli wakacjami, postanowili z tej szansy skorzystać. Bez większego przygotowania podjęli rękawice i... wrócili ze Szwecji ze złotymi medalami. Warto jednak pamiętać, że ówczesna duńska reprezentacja miała w swoich szeregach piłkarzy światowej klasy, takich jak Brian Laudrup i Peter Schmeichel. Niemniej, ze względu na wszystkie okoliczności, sukces ten robi niemałe wrażenie do dziś.

## POLITYKA WAŻNIEJSZA OD FUTBOLU

Być może gdyby nie jedna decyzja polityczna, to Hiszpania a nie Związek Radziecki byłaby pierwszym w historii piłkarskim mistrzem Europy. Oczywiście, dziś można sobie gdybać. Faktem jest jednak, że w tamtym czasie drużyna z Półwyspu Iberyjskiego miała w swoich szeregach znakomitych zawodników, z legendarnym Alfredem Di Stefano na czele. W kwalifikacjach do pierwszego turnieju los skrzyżował ze sobą Hiszpanię i ZSRR. Generał Franco nie mógł pogodzić się z tym, że komuniści poparli republikanów w hiszpańskiej wojnie domowej i zamknął przed nimi granice. Do spotkania nie doszło, a decyzja mogła być tylko jedna – walkower na korzyść Związku Radzieckiego. Reszta to już tylko historia.



## POLACY NA MISTRZOSTWACH EUROPY

Kibice reprezentacji Polski musieli bardzo długo czekać na udział biało-czerwonych w mistrzostwach Europy. Nie udało się to nawet w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych, gdy zdobywaliśmy brązowe medale na mistrzostwach świata. Szczęście uśmiechnęło się do nas dopiero w XXI wieku. Pierwszy historyczny awans Polacy wywalczyli pod wodzą holenderskiego trenera Leo Benhakkera. Nasza reprezentacja zajęła pierwsze miejsce w grupie, wyprzedzając m.in. Portugalię. Pierwsze mistrzostwa Europy zakończyły się dla nas już na fazie grupowej, podobnie jak cztery lata później, gdy jako gospodarze mieliśmy zapewniony udział w turnieju. Najlepiej wspominamy ostatnie zawody we Francji, gdzie mało brakowało, a gralibyśmy w półfinale. Euro 2016 to trzeci z rzędu i zarazem najlepszy turniej w wykonaniu naszych orłów.



# Ponad 1,3 mld zł długów za rozmowy telefoniczne

Dawno tak nie docenialiśmy rozmów telefonicznych jak w czasie lockdownu. Do opóźnienia płatności różnego rodzaju zobowiązań uciekło się w czasie pandemii 27 proc. osób, a najwięcej z nich przełożyło na później faktury za telefon.

**W** ciągu drugiego kwartału wartość nieopłaconych rachunków zwiększyła się o 138,5 mln zł, do 1,31 mld zł, a liczba dłużników o prawie 33 tys. – do niemal 367 tys. Średni zaległy rachunek dochodzi już do 3,6 tys. na osobę. W pierwszych tygodniach kwarantanny długość rozmów w zależności od operatora zwiększyła się o około połowę, a przesyłań danych między 20 a 40 proc. Niejedna osoba, z myślą o ewentualnym ponownym łączeniu pracy zdalnej i nauki, rozważa zmianę operatora lub pakietu.

Jednak gdy tylko zaczynają pojawiać się kłopoty finansowe, właśnie regulowanie rachunków za telefon i internet najwięcej osób

jest gotowych przełożyć na później. Opóźnianie jakichkolwiek płatności w trakcie pandemii, kiedy to spora część osób została bez pracy albo z ograniczonymi wpływami, zadeklarowało 27 proc. badanych, a najwięcej – 16 proc. – ankietowanych wskazało, że przełożyło na później opłatę za telefon i internet. Na drugim miejscu znalazły się rachunki za media – 15 proc., następnie czynsz – 12 proc. oraz zakupy ratalne – 11 proc.

Najczęściej opóźnienia dotyczą młodych osób: 18-29 i 30-39-latków. W tych przedziałach wiekowych niemal co czwarta osoba odpowiedziała, że nie płaciła na czas za telefon, w związku z obawami o utratę płynności finansowej.

Program współpracy szkół wyższych i sektora finansowego.



Teoria - Praktyka - Sukces

www.nzb.pl

Partnerem NZZB jest:



BIURO INFORMACJI KREDYTOWEJ

Więcej: <https://media.bik.pl/informacje-prasowe/551791/telefon-w-reku-a-ponad-1-3-mld-zl-dlugow-za-rozmowy-w-rejestrze>

OKRZYK ARCHIMEDESA		TAMA		INSPEKCJA	SPODNIA CZĘŚĆ OBIUWA, NA KTOREJ SIĘ WSPIERA PIĘTA	TO, CO KOGOŚ OBRAZA LUB PONIŻA	... MARIA RILKE - POETA AUSTRIACKI	MISJONARZ, BRAT CYRYLA	JANUSZ REWIŃSKI W SERIALU "TYGRYSY EUROPY"	GÓRY W BUEGARII	SZKOLENIE	ODMIANA JABŁONI	MATERIAŁ O-PATRUNKOWY OGNISKO NA PODHALU		
DOSTARCZENIE, ZAIMPORTOWANIE	5	SZWEK			IMIE BYŁEJ WICEPREMIER GŁOWSKIEJ					EYLEN		ORANGUTAN	4		
... LOGARYTMICZNY SEJZY DO OBLICZEN					SPOWODOWANIE ROZPADNIĘCIA SIĘ BUDOWLI						ZAWIERANA USTNIE LUB NA PISME				
NIE DO ODRZUCENIA						8		WYPIEK CUKIERNICZY ZE ŚWIECZKAMI			9				
DZIELNICA, REWR					NARÓD ZAMIESZKUJĄCY INDIE I SRI LANKE						DEBUTOWAŁY DESZCZ ZAMEK O PŁASKIM KLUCZU				
					STAROPOLSKI PAN			... DAVITO AKTOR SKŁADNIK RISOTTA				Z ALEJKAMI I ŁAWKAMI W MIEŚCIE	MADRYCKI KLUB SPORTOWY	6	SKAŁA, DODATEK DO CEMENTU
MAJĄ SAMOCHÓD WYSCIGOWY					ZWIĄZEK ORGANICZNY, CIAŁO KRYSZTAŁICZNE STOSOWANE W LEZNYCZNIKU	PRZED MARCEM	IMIE AKTORA LUBOSA UTWÓR CHATEAUBRIANDA		DAWNA MONETA WŁOSKA	PRZYRZĄD URZĄDZENIE					
NAZWISKO POLSKICH EKONOMISTÓW		CZĘŚĆ NALEŻNOŚCI	BYTY Z PRZYMOCAWANYMI KOKKAMI	NA NOSIE PANA HILAREGO		1		RYBA MORSKA	JASZCZURKA AMERYKAŃSKA, LEGWAN			PALI SIĘ W REKACH PRACUSIA	10	DRZEWO LIŚCIASTE	
ŚCINA DRZEWA W LESIE					TADEUSZ, SKYNNY PRZED LATY MĘDZIARZ		KUZYŃ RYSIA			SPIS OMYŁEK W KSIĄŻCE					
UROK							GRABER ERNESTA W SERIALU ŚWIĘTA WOJNA	NA GŁOWIE PO UDERZENIU		TYŁ KONIA		OLBRZYM			
			DAWNA STOLICA JAPONII		CZĘŚĆ WYŚCIGU GRUPA OAZ W EGIPCE			POLE, ŁAN	PORAŻENIE				WIERSZ PATRYCJUSZY MARIII KONOPNICKIEJ	PUNKT DLA SEBASTEGO	... KING COLE - PIOSENKARZ AMERYKAŃSKI
MIASTO NAD TAMIZĄ NA ZACHÓD OD LONDYNU				WŁÓKNO SYNTEZYTYCZNE	ROSLINA OLEISTA					MAŁA RAWLISON					2
IMIĘ PIOSENKARKI KUKULSKIEJ						SIOSTRA BALLADYNY									
W STATYSTYCE WARTOŚĆ ŚRODKOWA	3	KREWNIAK, POWINOWAŁY					SKYNNY PRZED LATY LEKKOATLETA AMERYKAŃSKI			Z MIKROFONEM - PRZED WEJŚCIEM DO BUDYNKU	11	KOLEŻANKA BOLKA I LOLKA			
						PODZIAKA NA MAPIE	7			HAZARDOWA GRA W KARTY					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----





# Jak pogryźć hulajnogę?

Nigdy człowiek nie wie, co może wzbudzić nagłą agresję części społeczeństwa i mediów. Weźmy takie hulajnogi.

# M

umrzeć w tydzień.

Swoją drogą, niedawno, przy okazji zwiedzania poniemieckich tuneli w Międzyrzeczkim Rejonie Umocnionym dowiedziałem się od lokalnych entuzjastów, że pod koniec lat 80. szef komunistycznej bezpieki generał Czesław Kiszczak zarządził bardzo szczegółowe poszukiwania każdego skarbu, jaki mogli

**Myślę, że nawet bardziej doświadczeni dziennikarze nie są w stanie tak do końca określić, jakie tematy będą żyły długo, a jakie umrą śmiercią naturalną w ciągu kilku dni.**

po wojnie pozostawić Niemcy. Albo niewiele znaleziono, albo znaleziono, ale o tym my się już nie dowiemy. Na prawdziwy złoty pociąg zatem bym nie liczył, bo jak w grę wchodziła gotówka, to ci panowie potrafili szukać.

Są tematy, które umierają szybko, jak nieszczęsny most, który miał odegrać główną rolę w 1564 części „Mission Impossible” (czy tylko ja nie znoszę tego filmu?) i zostać wysadzony, ale w ramach ochrony zabytków udało nam się go ochronić. Dla przypomnienia: most stoi odcięty w lesie, nikt go nie zwiedza,

rozważano jego rozbiórkę, ale żal było środków. Teraz, jako zabytek uratowany przed imperializmem amerykańskich filmowców, godnie zardzewieje, a potem zostanie z rejestru zabytków wypisany i oddany na złom, o ile nie ukradną go wcześniej złomiarze.

W czasie kiedy cała Polska zajmowała się mostem, w Warszawie kilka zabytkowych budynków doprowadzono do ruiny; wypisano je ze wspomnianego rejestru, a tereny po nich pójda pod deweloperkę. Ale nimi nikt się nie przejmuje, bo ani tam Toma Cruisa, ani żadnego dynamitu nikt nie chce używać. Powraca za to temat budowanego – ponoć bez pozwoleń – surrealistycznego zamku, przypominającego na razie wieżę Babel z obrazów Bruegela w Puszczy Noteckiej. Zamek okazał się tematem zdecydowanie nie sezonowym, jego epopeja ciągnie się kilka lat i wszystko wskazuje na to, że już możemy zapraszać turystów z całego świata, bo my też będziemy mieli coś największego. Dubajczycy mają najwyższy wieżowiec, Nepalczycy górę, a my będziemy mieli największą samowolę budowlaną świata.

Tematem medialnym, który nie minął, okazują się jednak – co mnie nieco zdziwiło – hulajnogi elektryczne. Ani ludzie, którzy je ustawiają i na nich zarabiają, ani ich producenci nie są moimi znajomymi czy kolegami, ale agresja, którą budzą hulajnogi, jest zaskakująca. „Powodują wypadki, zaśmiecają miasta, stanowią zagrożenie dla wszystkich”. Tak jakby tego zagrożenia nie stanowiły wychwalane przez wszystkich rowery. Osobiście uważam, że są bardzo praktyczne, a jeśli zaśmiecają, to trzeba zmusić firmy, które je mają, by zadbały o ich sprzątanie. Spokojnie, one i tak na tym zarobią.

Ale co sprawia, że akurat te hulajnogi tak wciąż wszystkich ożywiają, a kwestia jakości i liczby ścieżek rowerowych już nie? Tym bardziej te osoby, które ryzykują swoje życie, jeżdżąc zatłoczonymi jezdniami, mimo istnienia ścieżek rowerowych obok? Dlaczego jest to zjawisko, które nikogo nie rusza?

Myślę, niestety, że odpowiedź jest prosta i nie do końca budująca, ale oparta na pobieżnej znajomości kilku tysięcy lat ludzkiej cywilizacji. Potrzebujemy wroga i konfliktu. Wprowadzająca chaos hulajnoga, niebezpieczna, straszna, zbyt szybka, nadaje się do tego idealnie; chyba nawet lepiej niż niedoszli niszcyciele mostu (no, bo w końcu most nadal stoi) czy tajemniczy inwestor stawiający zamek w środku puszczy. Hulajnogi są wszędzie, można się podzielić, jedni je lubią, drudzy nie. Ci, obok których przejeżdżają, mogą groźnie fuknąć na tych na nich, a ci na nich mogą z pogardą spojrzeć na tych na piechotę. Życ nie umierać.

# ODKRYJ W SOBIE LIDERA!



Zdobądź kompetencje  
do bycia liderem



Poznaj  
swoje mocne strony



Naucz się  
prowadzenia projektów



Spotkaj  
ludzi do współpracy



Podziel się  
pomysłami i doświadczeniem

HARMONOGRAM  
NAJBLIŻSZYCH  
SZKOLEŃ

# 2020

Szczecin, 10 października | Poznań, 11 października  
Olsztyn, 17 października | Białystok, 18 października  
Katowice, 24 października | Kraków, 25 października  
Toruń, 7 listopada | Bydgoszcz, 8 listopada  
Zielona Góra, 21 listopada | Wrocław, 22 listopada  
Łódź, 28 listopada | Gdańsk, 29 listopada  
Warszawa, 5 grudnia