

# Koncept

magazyn akademicki

*Ponownie  
na twojej  
uczelni!*

**DO TEGO SIĘ  
NIE POSUNĄ!**

renesans  
interwencjonizmu  
państwowego

**PROGRAMIŚCI  
RZĄDZĄ ŚWIATEM**  
niezwykłe zalety kodowania

**AUTORYTETY  
WOKÓŁ NAS**

Dlaczego potrzebujemy  
bohaterów?

# Osiołki

Czy jakakolwiek akademia, oscarowa, noblowska, różnych nagród książkowych, mogłaby choć raz dać nagrodę komuś, kto myśli inaczej niż ona? Kiedyś jeszcze tak bywało. Kiedyś choćby noble ekonomiczne raz dawano piewcom wolnego rynku i kapitalizmu, a potem – na drugą nóżkę – różnym miłośnikom interwencji państwowej. Dziś trzeba przede wszystkim spełniać kryteria ideologiczne.

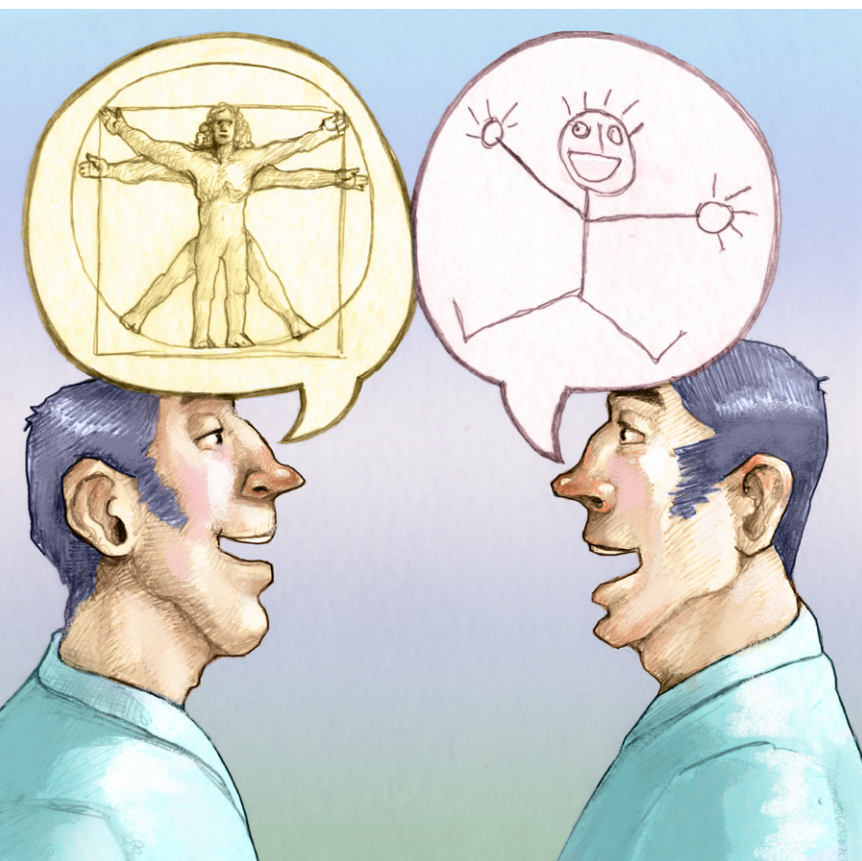


WIKTOR ŚWIETLIK

Cieszę się sukcesem Polaka, sędziwego Jerzego Skolimowskiego, którego film walczył w tym roku o Oscara. Troska o przyrodę jest na fali, ale trzeba przyznać, że to akurat temat, o który trudno się dąsać komukolwiek. Opowiada o osiołku w cyrku. Komuż choć trochę nie żal tych zwierząt. Przy okazji przypomniało mi się, że jest inna ośła historia, historyczna, nieopowiedziana, a warta opowiedzenia. Podczas walki z Niemcami we Włoszech, między innymi wtedy, gdy nasi żołnierze zdobywali klasztor na wzgórzu Monte Cassino, z obszaru całego Morza Śródziemnego ściągano osły. Służyły one za tragarzy, saperów, rozpoznawanie, a czasem jako zasłona przed kulami. Nie trzeba dodawać, że to historia mniej szczęśliwa niż ta o niedźwiadku Wojtku, który towarzyszył naszej armii. Pola walk o niemiecką Linie Gustawa, w tym szczególnie Monte Cassino, o które odbyły się cztery bitwy, były usiane trupami dziesiątek tysięcy osłów.

Może, gdyby nakręcić dziś film o tych osiołkach, to przy okazji można by opowiedzieć i o tych żołnierzach, o których przecież inaczej opowiedzieć z nagrodami się nie da. Nie da się, bo kiedyś dawano nagrody za to, że ktoś nakręcił dobry film, książkę, wzruszył, posunął naukę do przodu. Dziś daje się je trochę jak dofinansowania we wnioskach unijnych lub grantowych. Trzeba wypełnić wszystkie wytyczne i spełnić warunki, a te warunki to to, że dzieło będzie dotyczyło tematyki, która akurat wpisuje się w modne prądy i projekty ideologiczne – walkę o klimat, prawa mniejszości seksualnych, prawa zwierząt. Niestety, zauważyłem, że jak się walczy o prawa zwierząt, to zapomina się często o samych zwierzętach, podobnie jak walcząc o ludzkość nie dba się o zwykłych pojedynczych ludzi.

Jak na czasy, i jak na swój wiek, a może dzięki niemu, Skolimowski wybrnął sprawnie. Dotarł do oscarowej gali, spełnił formalnie wymogi, tak naprawdę przedstawiając poruszającą, uniwersalną opowieść o empatii. Miło by jednak było, by całe nasze życie nie wyglądało za chwilę tak, że aby coś zrobić lub powiedzieć, najpierw będziemy musieli zadbąć o ideologiczne wymogi.



# Powracamy do korzeni!

**KRZYSZTOF KOTOWSKI**  
*Redaktor naczelny*

Moim imo, iż to już nie pierwszy i nie drugi wstępniak, w którym mam przyjemność zapowiedzieć najnowsze wydanie naszego Magazynu Akademickiego, napisanie tego konkretnego tekstu przychodzi mi z większym niż zazwyczaj trudem.

M Istnieje bowiem szansa (i to niemała!), że dzisiaj zwracam się do większego niż do tej pory grona szanownych Czytelników. Po trzech latach przerwy spowodowanej pandemią i ograniczeniami w życiu polskich uczelni powracamy bowiem do fizycznego, papierowego wydania „Konceptu”, dostępnego na korytarzach Waszych wydziałów i instytutów!

Dotychczasowa, cyfrowa forma naszego pisma ma swoje bezdyskusyjne zalety i niezmiennie zachęcamy do wygodnej lektury „Konceptu” na dowolnie wybranym przez Was urządzeniu. Trudno jednak realistycznie oczekiwać, że w 2023 roku, naszej erze ogromnego szumu informacyjnego i bezustannego przebudźcowania, Czytelnik pobierze PDF-a ze strony internetowej i przeczyta w ten sposób gazetę. Sam doskonale wiem, że po całodziennej pracy czy nauce przed ekranem zdrowo i przyjemnie jest przejść do trybu offline.

Miło mi zatem poinformować, że ponownie możecie po powrocie do domu rozsiąść się na kanapie z fizycznym „Konceptem” w rękach albo dla rozluźnienia przeczytać artykuł lub dwa w przerwie między zajęciami na uczelni.



A czytać nasz magazyn zdecydowanie warto! Ponad 10 lat działalności i wytężonej pracy redaktorów naczelnych, moich szacownych poprzedników, pozwoliło nam zbudować wyjątkowy, wszechstronny zespół redakcyjny, pełen niezwykłych osobowości i podejmujący wszechstronną tematykę.

Dla przykładu, w niniejszym, kwietniowym wydaniu serdecznie polecam wnikliwą ekonomiczną analizę Tomasza Rykaczewskiego o wielkim powrocie interwencjonizmu państwowego, fascynującą rozmowę Patryka Kijanki z Grzegorzem Kalinowskim, pisarzem i korespondentem wojennym oraz prezentację „supermocy”, w jakie według Bartłomieja Sucheckiego wyposaża nas umiejętność programowania.

Nie jest to oczywiście koniec, bo na kolejnych stronach Maja Polak zachęca do efektywnego korzystania z praktyk studenckich, Marta Biedrzycka śledzi motyw zombie w kulturze, a niezastąpiony Kamil Kijanka w kolejnym muzycznym wywiadzie rozmawia z Kasią Kowalską.

Kultura, historia, rozwój, podróże, zdrowie, technologia... Każdy znajdzie u nas coś dla siebie.

Witam was serdecznie i liczę, że po naszym „powrocie do korzeni” zostanieie z nami na dłużej!

„Koncept”  
magazyn akademicki

Wydawca:  
Fundacja Inicjatyw  
Młodzieżowych  
Adres: ul. Solec 81b;  
lok. 73A, 00-382 Warszawa

Strona:  
[www.fim.edu.pl](http://www.fim.edu.pl)  
[www.magazynkoncept.pl](http://www.magazynkoncept.pl)

E-mail:  
[k.kotowski@fim.edu.pl](mailto:k.kotowski@fim.edu.pl)

Redakcja:  
Krzysztof Kotowski  
(red. nac.),  
Wiktor Świetlik,  
Patryk Kijanka,  
Przemysław Zyra,  
Kamil Kijanka,  
Tomasz Rykaczewski,  
Gabriela Suchecka,  
Igor Subocz,  
Rafał Krawczyk,  
Katarzyna Kotowska,  
Wojciech Bielski,  
Ewelina Makoś,  
Marta Biedrzycka,  
Marek Czertwan,  
Maja Polak,  
Patryk Puławski,  
Bartłomiej Suchecki,  
Kryśia Paszko,  
Edyta Śpiewak i inni.

Projekt, skład i łamanie:  
Shine Art Studio

Druk prasowy wykonuje  
Drukarnia Helios s.c.

Aby poznać ofertę  
reklamową, prosimy  
o kontakt pod adresem:  
[k.kotowski@fim.edu.pl](mailto:k.kotowski@fim.edu.pl)

Chcesz dystrybuować  
„Koncept” na swojej  
uczelni? -> PISZ:  
[k.kotowski@fim.edu.pl](mailto:k.kotowski@fim.edu.pl)

**fim.**

Fundacja Inicjatyw  
Młodzieżowych

ZNAJDŹ NAS:

@MagazynKoncept

@FundacjaFIM

/fundacja  
inicjatyw  
młodzieżowych



10-11



15-17



22



29

# Spis treści

## 2 // FELIETON

Osiółki

Wiktor Świetlik

## 3 // WSTĘPNIAK

Powracamy do korzeni!

Krzysztof Kotowski

## 3 // KONCEPT NA DZIAŁANIE

Praktyki sukcesu

Maja Polak

## 6-7 // TEMAT NUMERU

Powrót państwa do gospodarki

Tomasz Rykaczewski

## 8-9 // WYWIAD NUMERU

Kasia Kowalska

rozmawia Kamil Kijanka

## 10-11 // KONCEPT NA TWÓJ ZAWÓD

Programiści rządzą światem

Bartłomiej Suhecki

## 12-13 // OKOLICZNOŚCIOWO

Z książkami jak z dziećmi

z Grzegorzem Kalinowskim rozmawia

Patryk Kijanka

## 14-15 // BONI ET AEQUI

Praca w 2023 roku

Krysia Paszko

## 16-21 // ROZWOJOWY KONCEPT

Wrażliwi jak rosiczka

Gabriela Suhecka

Czym jest dojrzałość

Karolina Krupa

Autorytety wokół nas

Wojciech Bielski

## 22 // ONI MIELI KONCEPT

Marcin Rembacz

Katarzyna Kotowska

## 23 // KONCEPT Z PRZESZŁOŚCI

Powstanie w Getcie Warszawskim

Ewelina Makoś

## 24-25 // KONCEPT NA NAWYK

Puste biurko

Przemysław Zyra

## 26-28 // KONCEPT KULTURALNY

Zombie

Marta Biedrzycka

Pamiętnik

Maja Polak

## 29 // RANDKA (NIE) W CIEMNO

Spy Games

Marek Czertwan

## 30-31 // TECHNOLOGIA

Chat GPT

Igor Subocz

Backup danych

Edyta Śpiewak

## 34-35 // KONCEPT ZDROWOTNY

Codziennie nawyki kobiet

Natalia Gago-Żukowska

## 34-35 // KONCEPT NA WEEKEND

Weekend na Łemkowszczyźnie

Katarzyna Kotowska

# Praktyki sukcesu

MAJA POLAK

## ZMIĘŃ MYŚLENIE

Każdy student, bez względu na kierunek, musi odbyć taki staż. Jak najczęściej się to kończy? A tak, że wybieramy praktyki w znanych firmach, umawiamy się z przyjaciółmi, że odbędziemy je razem, a szczerze mówiąc zdarza się i tak, że zwyczajnie dajemy komuś zaświadczenie do podpisania. I wiesz co? Rozumiem. Masz mnóstwo zajęć i egzaminów. Może sam się utrzymujesz i bierzesz udział w dodatkowych zajęciach. No i oczywiście, jak każdy człowiek, masz życie prywatne. Zakładasz więc, że dwa miesiące Twojego życia to właściwie mrugnięcie okiem i wolisz jak najszybciej zaliczyć ten niezdolny obowiązek i zwyczajnie iść dalej. I tu popełniasz gigantyczny błąd.

## TRAMPOLINA DO SUKCESU

Przestań traktować obowiązek praktyk jak problem i przeszkodę, a pomyśl o tym jak o potencjalnej trampolinie do sukcesu. Ludzie pamiętają dobrych i zaangażowanych stażystów i jeśli wrócisz do danej firmy czy instytucji już jako absolwent, spojrzą na Ciebie przychylnym okiem. A czy w życiu nie chodzi o to, żeby być docenionym za swoją pracę i czuć się potrzebnym w zespole, do którego się należy. Wiem, że staż to tylko kilka tygodni, ale wielcy biznesmeni i doskonali naukowcy zaczęli w tym samym miejscu. Na swojej drodze, często przez przypadek, spotkali inspirujących ludzi, którzy pokazali im jak osiągać zawodowe sukcesy i spełniać się w życiu zawodowym. Nie znajdziesz tej szansy uciekając przed wyzwaniem.

Często wydaje nam się, że coś nie jest ważne. Mamy wrażenie, że małe decyzje nie mają wpływu na nasze życie i tak naprawdę dopiero po studiach będzie czas na przemyślenia, angażowanie się i szukanie życiowej ścieżki. Fakt, studia to okres zabawy, próbowania nowych rzeczy i popełniania błędów. Z całą jednak pewnością jest to również czas, kiedy małe rzeczy mogą owocować wielkimi sukcesami, których nawet sobie jeszcze nie wymarzyliśmy. Idealny przykład? Praktyki!

## NIE BÓJ SIĘ PORAŻKI

Wychodzenie ze strefy komfortu jest trudne, wiem co mówię. Rozumiem, że bezpieczniej i pewniej czujesz się, kiedy w nowym środowisku widzisz choć jedną znajomą twarz. Pomyśl jednak, że w przyszłości nie będziesz wybierać pracy oglądając się na przyjaciół. Może warto zaryzykować i pójść własną ścieżką. Im szybciej nauczysz się, że w życiu to niekomfortowe sytuacje stanowią najlepszą okazję do rozwoju, tym szybciej zaczniesz odnosić sukcesy. Nie bój się porażki, nie bój się czegoś nie wiedzieć i pytać. Jeśli myślisz, że ludzie będą oczekiwać od Ciebie jako praktykanta kompleksowej wiedzy, nie ma nic bardziej mylnego.

## CELUJ WYSOKO

Mówi się, że powinno się ubierać zgodnie ze stanowiskiem, które chce się osiągnąć, a nie tym jakie obecnie się piastuje. Wiesz czemu? Bo to pomaga zwizualizować i osiągnąć cel. Z wyborem praktyk zrób dokładnie to samo. Łatwiej jest realizować staż po znajomości albo chociażby odbyć go na uczelni u ulubionego profesora, któremu tak naprawdę musisz tylko przynosić kawę i robić za niego notatki. Pytanie jednak, gdzie w tym wszystkim wyzwania. Rozumiem, że możesz bać się wielkich korporacji, sławnych osób, renomowanych jednostek naukowych. Może Cię zaskoczę, ale to właśnie tam spotkasz najwięcej przychylnych ludzi, którzy chętnie podzielą się swoją wiedzą i z wielką przyjemnością opowiedzą Ci o swojej codzienności. Naucz się od nich jak najwięcej!

## SZUKAJ MOŻLIWOŚCI

Korzystaj z możliwości jakie daje Ci Internet. Kiedyś dostałbyś listę potencjalnych opiekunów i musiał kłócić się z rówieśnikami o miejsce. Dziś wystarczy wpisać w Google hasło *praktyki studenckie* i od razu możesz wybierać między setkami ofert, od fundacji, przez korporacje, aż po jednostki rządowe. Nie gwarantuję Ci oczywiście, że pierwsze zgłoszenie będzie strzałem w dziesiątkę, ale warto próbować. Nawet jeśli wydam Ci się, że jesteś za słaby, nawet jeśli czujesz, że to za wielki świat dla jednego studenta, możesz się miło zaskoczyć i usłyszeć od prawdziwych ludzi sukcesu, że jesteś odpowiednią osobą na odpowiednim miejscu. Brzmi wspaniale, prawda?

Porażki są wpisane w ścieżkę sukcesu. Nie da się osiągać wielkich rzeczy, pozostaje nieustannie w strefie komfortu i czekając na idealny moment, bo takie zwyczajnie

**Wiem, że staż to tylko kilka tygodni, ale wielcy biznesmeni i doskonali naukowcy zaczęli w tym samym miejscu.**

nie istnieją. Im szybciej zaczniesz myśleć o swojej przyszłości i dasz sobie szansę, tym szybciej osiągniesz sukces. Wiem, że nie odkrywam przed Tobą nowego kontynentu, ale wiem też, że czasami ktoś musi coś usłyszeć, lub tak jak w tym przypadku przeczytać, żeby zrozumieć co w życiu jest ważne. Trzymam za Ciebie kciuki!

Zazwyczaj, gdy w naszych portfelach dzieje się źle, ludzie mają tendencje do kierowania swoich skarg i zażaleń w stronę władz państwowych. W końcu wybraliśmy ich, żeby żyło nam się lepiej, co przecież obiecali przed wyborami, a kiedy jest drożej, mniej, trudniej i ogólnie gorzej, to bez problemów przypisujemy im dosłownie całą czarną magię jaką możemy.

# Powrót państwa do gospodarki

## Jak działa interwencjonizm państwowy?



TOMASZ RYKACZEWSKI

**M**imo, iż jest to bardzo skrócone myślenie, ma w sobie jednak sporo racji i warto zastanowić się dlaczego. Wszystkie drogi prowadzą nas do wpływu państwa na gospodarkę, zwanego oficjalnie interwencjonizmem państwowym.

### HALO? CHCIAŁBYM COŚ ZGŁOSIĆ.

Interwencjonizm państwowy to koncepcja, która zakłada aktywną rolę państwa w regulowaniu i kontrolowaniu działalności gospodarczej w kraju. Oznacza to, że władze publiczne podejmują działania mające na celu kształtowanie gospodarki, według określonych celów i zasad.

Interwencjonizm państwowy ma swoje korzenie w teorii ekonomicznej, która zakłada, że wolny rynek nie zawsze działa w sposób optymalny i efektywny. Ekonomści od dekad sprzecząją się zarówno nad słusznością tej tezy, jak i stopniem zasadnego wpływu państwa w gospodarce. Nie ma wśród ekspertów w tym obszarze konsensusu ani jednoznacznych argumentów „za”, jednak mimo trwających dyskusji ekonomicznych wiele państw przyznało sobie prawo do wpływania na rynek, aby rzekomo „poprawiać” jego efektywność i skuteczność. Władze publiczne mają do tego konkretne zabawki, takie jak regulacje prawne i podatkowe, które mają na celu kontrolowanie gospodarki i zapewnienie, że przedsiębiorstwa działają zgodnie z określonymi przez nich standardami. Czym kieruje się państwo przy ustalaniu tych standardów? To już zależy od jego wizji, a jak praktyka pokazuje, bardziej od interesu politycznego. Skoro na świecie tak ochoczo władze publiczne ingerują w gospodarkę, zastanówmy się dlaczego i jak to robią?

### NARZĘDZIA OBOSIECZNE

Jednym z głównych narzędzi interwencjonizmu państwowego jest polityka fiskalna, która polega na wykorzystaniu wydatków publicznych i podatków do regulowania gospodarki. Państwo obraca setkami miliardów, które kierowane są w konkretne obszary gospodarki. Warto się tutaj pochylić nad motywami tych decyzji wydatkowych. Czy państwo wie lepiej, jak wydać nasze pieniądze na nasze potrzeby? Wydawanie cudzych pieniędzy, zwłaszcza na cudze potrzeby, wiąże się z brakiem optymalnego procesu decyzyjnego i zastanowienia się nad zasadnością i efektywnością takich wydatków. Moim skromnym zdaniem, gdyby każdy wydawał swoje środki na swoje potrzeby, osiągnęlibyśmy lepsze efekty.

Skoro potrzeby społeczne mogą być tutaj błędnie rozpoznane, to czym mogą kierować się decydenci? Tu pojawia się niebezpieczna pokusa myślenia o własnych potrzebach.

Istotnym elementem fiskalnym są podatki, które są kreowane i ustalone przez władze publiczne. Poprzez

wskazanie, co jest opodatkowane i w jakim stopniu państwa mogą sterować aktywnością gospodarczą obywateli. Podatki to rzecz nieunikniona i mają bardzo istotny wpływ na gospodarke.

Ogólnie rzecz ujmując, w skali makroekonomicznej państwo może ustalać wydatki publiczne i podatki, aby wpływać na wzrost gospodarczy, inflację i nierówności społeczne.

Kolejnym narzędziem chętnie wykorzystywanym przez władze są regulacje prawne w gospodarce. Państwo pisząc ustawy, rozporządzenia i inne akty prawne ustala wiele elementów działalności gospodarczej i zawodowej. Jest to wielka odpowiedzialność, ponieważ reguluje się tym sposobem takie rzeczy jak rynek pracy, sprzedaż, a nawet legalność działalności gospodarczej na danym terenie. Gdyby tylko tworzyli to ludzie, którzy mają pojęcie o gospodarce i prowadzeniu działalności gospodarczej.

Interwencjonizm państwowy niesie ze sobą pewne konsekwencje dla gospodarki. Z jednej strony wprowadza się pewne standardy działalności gospodarczej i zapewnia dochody dla państwa, z drugiej dostarcza masę problemów, zagrożeń i pokus dla decydentów.

## NIEBEZPIECZNE IGRASZKI

Interwencjonizm państwowy ma zarówno swoich zwolenników, jak i przeciwników. Fani wskazują na większą możliwość akumulacji kapitału przez państwo i dokonywania znacznych inwestycji w infrastrukturę, innowacyjność i standard życia, co byłoby według nich niemożliwe bez państwa. Wskazują też na potrzebę społecznej kontroli nad gospodarką, która może być niebezpieczna i bardzo ryzykowna dla mniej doświadczonych pracowników lub konsumentów. Wskazuje się również na holistyczne spojrzenie na kraj z perspektywy państwa, a nie tylko samej gospodarki, która ma służyć społeczeństwu, a nie na odwrót. Innym argumentem jest możliwość wspierania potrzebujących branż i grup, które w wolnej konkurencji mogłyby mieć problemy z utrzymaniem. Interwencjonizm państwowy jest stosowany z różnych makroekonomicznych powodów. Jednym z nich jest chęć zapewnienia równowagi w gospodarce, zwłaszcza w przypadku kryzysów ekonomicz-

nych. Władze publiczne mogą działać jako inwestor lub kredytodawca, aby zwiększyć popyt na towary i usługi, co pomaga w ożywieniu gospodarki. Państwo może również podejmować działania, aby zwiększyć konkurencyjność krajowych firm i zabezpieczyć rynki przed zagranicznymi konkurentami.

Do tak bajkowej wizji przeciwnicy zwracają jednak uwagę, że interwencjonizm ma kilka drobnych, delikatnych rys na swoim majestacie, pokrótce warto również im się przyjrzeć.

Jako główny zarzut stawia się ograniczenie wolności gospodarczej. Wprowadzanie zbyt wielu regulacji i wymagań może wpłynąć negatywnie na innowacyjność i rozwój całej gospodarki. Dla inwestorów i przedsiębiorców zbyt dużo regulacji oznacza, że więcej czasu i środków będą musieli poświęcić na ich analizę, kosztem pracy nad rozwojem biznesu. Istotną jest też polityka podatkowa, która może zniszczyć opłacalność biznesu. Czy to nie odstraszy wielu przedsiębiorców? Otóż może i to znacznie. Z perspektywy pracownika po co też więcej i lepiej pracować, kiedy mamy progresywny podatek dochodowy i przy większych dochodach oddamy znacznie więcej.

Jako kolejny argument krytycy wskazują brak efektywności interwencjonizmu. Niektóre działania mogą być, lekko mówiąc, bez sensu i logiki, a to prowadzi do marnowania zasobów publicznych i zwiększenia obciążeń podatkowych celem nadrobienia przepalonych środków. Wskazuje się tutaj na nietrafione inwestycje, znacznie przepłacone zakupy publiczne lub po prostu wydane środki bez konkretnego efektu. Czy to się zdarza? Rozejrzyjmy się.

Czy interwencjonizm państwowy może prowadzić do wzrostu korupcji

i klientelizmu, czyli sytuacji kiedy to władze korzystają z publicznych zasobów do zaspokajania interesów określonych grup wpływu lub jednostek, zamiast działać w interesie całego społeczeństwa? Oczywiście każda władza mówi, że działa tylko i wyłącznie na rzecz kogoś innego, a że ten ktoś jest jej znany, to już kwestia interpretacji. W końcu publiczne środki nie należą do nikogo.

Celem interwencjonizmu jest m.in. regulowanie rynku i ograniczanie monopolii, jednak przeciwnicy wskazują, że efekty często są całkowicie odwrotne. Interwencje państwowe mogą prowadzić do zakłócenia rynku, co może ograniczyć konkurencję i prowadzić do wzrostu cen.

## UWAŻAJ, CZEGO SOBIE ŻYCZYSZ

I tak równocześnie toczy się życie gospodarcze z dyskusją ekonomistów nad zasadnością i rolą państwa w gospodarce. Zapewne nigdy nie ustalimy optymalnego stanu, a po drodze przetestujemy na żywym organizmie społecznym różne formy. Z bardziej lub mniej efektywnym skutkiem.

Praktyka pokazuje, że interwencjonizm państwowy to w dzisiejszej gospodarce standard w wielu państwach i jedyne czym się różni to stopień tej ingerencji i jej jawność. Gospodarka jest zbyt ważnym elementem życia społecznego, aby nie była w kręgu zainteresowań władz publicznych i nie pociągała jej przedstawicieli.

Podsumowując, kiedy po raz kolejny będziemy nawoływać państwo do działania na rzecz polepszenia naszego dobrobytu uważajmy, czy do odpowiedniego bożka kierujemy nasze prośby i błagania.



# Kasia Kowalska

ROZMAWIA KAMIL KIJANKA

## **Kamil Kijanka: Zapytam najpierw o zdrowie. Czy wszystko w porządku?**

Kasia Kowalska: Niestety, koniec poprzedniego i początek następnego roku nie był dla mnie i zespołu zbyt szczęśliwy pod tym względem. Ja przeleżałam w łóżku jakieś dwa tygodnie. Dbam o siebie, noszę ciepłe ubrania, gdy wymaga tego pogoda, więc to musiał być po prostu jakiś potworny wirus. Szef muzyczny mojego zespołu choruje już miesiąc. Niestety, grypa naprawdę szaleje. Cieszę się jednak, że to już jest za mną. Czego więc życzyć sobie i czytelnikom? Przede wszystkim zdrowia. Bez niego nic nie jesteśmy w stanie zrobić.

## **Obserwując dzisiejszy koncert, można wysnuć wniosek, że lubi Pani stand-upy...**

Tak, to prawda (śmiech). Od jakiegoś czasu polubiłam stand-upy. Jest w nich sporo prawdy. Oczywiście, są dla mnie momentami zbyt wulgarnie. Pojawia się tam jednak zbyt dużo przekleństw. Pomimo tego, uważam, że jest wielu rewelacyjnych stand-uperów. Chociażby, w końcu rozmawiamy w Łodzi, przytoczony dziś podczas koncertu, Rafał Pacześ. Całkiem niedawno miałam okazję go poznać. Naprawdę chciałam zobaczyć jaką osobą jest człowiek, który wyprzedaje ze swoimi występami największe hale w Polsce. To jest niesamowite. Szanuję go za dystans i że jest czasem brutalnie szczery. Myślę jednak, że to jest niekiedy potrzebne. W tej naszej czasem zakłamaniej, szarej i dwulicowej rzeczywistości trzeba mieć taki wentyl. Dobrze, że takie osoby są wśród nas i nazywają pewne rzeczy po imieniu.

## **Pani także potrafi w sposób żartobliwy komunikować się z publicznością. Ludzie to naprawdę doceniają.**

Dziękuję, choć Broń Boże, nie inspirowałam się stand-uperami w tym kontekście. Nie mam aż takiej lekkości wypowiedzania myśli w sposób dowcipny. Są oczywiście różne dni. Raz czuję się gorzej, raz lepiej. Muzyka i śpiew to jest oczywiście moja praca. Staramy się zawsze wykonywać ją jak najlepiej. Kiedy jednak zdarza się koncert, podczas którego na przykład gorzej się czuję, nie zamierzam na siłę udawać, że wszystko jest w porządku. Uważam jednak, że będąc uczciwym wobec siebie i innych, niczego nie udając, ludzie po prostu to bardziej doceniają. Tę szczerłość na sce-

Kasia Kowalska to jedna z najpopularniejszych i najbardziej utytułowanych polskich piosenkarek i kompozytorek ostatnich lat. Pierwszego Fryderyka zdobyła już na początku swojej kariery w 1994 roku, wraz z wydaniem debiutanckiej płyty „Gemini”. 25-lecie działalności artystycznej uczciła w wyjątkowy sposób – w 2019 roku ukazał się album „MTV Unplugged”, który jest zapisem koncertu ze starannie wyselekcjonowanymi utworami w zupełnie nowych, wyjątkowych aranżacjach. W wywiadzie wokalistka opowiedziała nam właśnie o tej płycie, współpracy z nieodżałowanym Grzegorzem Ciechowskim i planach na najbliższy czas.



utworach, bo w nich od samego początku, odkąd zaczęłam tworzyć, zawsze starałam się być wiarygodna. Chodzi o sam kontakt z ludźmi ze sceny. Dopiero od kilku lat zaczęłam więcej odzywać się do publiczności. Dawniej po prostu bardzo się wstydyłam i krępowało mnie to. Z wiekiem ta bariera zaczęła zanikać. Fajne jest to, że ludzie pozytywnie na tę interakcję reagują.

**Podczas koncertu w Teatrze Muzycznym w Łodzi mogliśmy usłyszeć wiele znanych piosenek, takich jak „Pieprz i sól”, „Prowadź mnie”, „Antidotum”, czy „Domek z kart”. Dość nieoczekiwanie, ku wielkiej radości publiki, pojawił się również utwór zatytułowany „Jak rzecz”...**

Prawdę mówiąc, nie mieliśmy go w planach na ten koncert. To, że zaśpiewałam „Jak rzecz” zdarzyło się dość przypadkowo. Naprawdę, był to zupełny spontan. Podczas próby jeden z gitarzystów zaczął po prostu grać tę melodię. Chłopcy zareagowali na to bardzo pozytywnie. W zasadzie nigdy wcześniej nie graliśmy tej piosenki w wersji akustycznej. Nigdy jakoś nie postrzegaliśmy tego utworu w tej aranżacji. Gramy go zawsze na koncertach elektrycznych. Z ciekawości wykonaliśmy ten numer w takiej formie i uznaliśmy, że brzmi całkiem nieźle. Założyliśmy, że jeśli będzie odpowiedni nastrój, to go zagramy. A, że nastrój był wysmienity, zdecydowaliśmy się na to. Okazało się, że był to dobry wybór.

**Na płycie „MTV Unplugged” go jednak brakło. Jaki był klucz przy wyborze utworów na ten album?**

To jest dość trudne pytanie. Przede wszystkim należy pamiętać, że jest tam określony limit czasu. Nie mogło się na nim znaleźć za dużo utworów. Ciężko było wybrać utwory, które wszystkich zadowolą. Z prostej przyczyny. Nie dałoby rady wszystkiego pomieścić. Należało jeszcze pamiętać o zaproszonych gościach. Nie chciałam doprowadzić do sytuacji, w której byłiby „zmuszeni” do zaśpiewania moich piosenek. Wolałam zaśpiewać ich utwory lub jakieś inne. To też spowodowało, że tego czasu na materiał do wykorzystania pozostało po prostu mniej. Wybraliśmy też to, co nam się gra dobrze na scenie. Była pewna selekcja. Wiedzieliśmy, że powinny to być w głównej mierze single. Piosenki, które są popularne, a nie te mniej znane szerszej publiczności. Ostateczna setlista powstała po konsultacjach z managementem. W ten oto sposób powstał „MTV Unplugged”.

**Kontynuując wątek znanych piosenek właśnie, czy spodziewała się Pani od razu, że „Antidotum” może stać się takim przebojem?**

Absolutnie tak. Pamiętam ten moment. To się po prostu wie. Kiedy słyszysz coś i od razu masz w głowie jedno wielkie „wow”. Czułam to już wtedy, gdy przyszedł do mnie świetny gitarzysta, Michał Grymuza z demo. Brzmiało już prawie tak samo, jak na płycie, tylko bez wokalu. To było bardzo innowacyjne, świetnie wymyślone, z ambitnym gitarowym graniem. Michał pokazał

tutaj wyjątkowego pazura, bo do tamtej pory nie znałam go od tej strony, pełnej rock’n’rollowego grania. I właśnie od tego utworu zaczęliśmy tworzyć materiał na płytę. Dopiero później pojawiły się inne, bardzo „radiowe” piosenki, takie jak chociażby „Pieprz i sól”.

**Popularność przyniosły Pani już utwory, które znalazły się na debiutanckiej płycie „Gemini”. Trudno uwierzyć, że w przyszłym roku minie 30 lat od jej powstania.**

To prawda, naprawdę ciężko w to uwierzyć. Pozostało jeszcze trochę czasu do tej okrągłej rocznicy, ale jestem przekonana, że wymyśliliśmy coś specjalnego z tej okazji. Na pewno zaprosimy do wspólnego grania w miarę możliwości wszystkie osoby, które były zaangażowane w powstanie tej płyty. Jeśli rozmawiamy już o „Gemini”, to muszę podkreślić, jak bardzo brakuje nam wszystkim Grzeska Ciechowskiego (był producentem tego albumu – przyp.red.). Na pewno cieszyłby się, że płyta odniosła aż taki sukces, że mimo upływu czasu, ludzie nadal chcą jej słuchać i kupują ją w sklepach i streamingu, o którym wtedy jeszcze nikt nie myślał. On miał ogromny wpływ na to, które utwory znalazły się ostatecznie na tej płycie. Zrobił duży przesiew, bo nagrałam wtedy ponad trzydzieści piosenek w ramach przygotowań do pierwszego albumu. Grzesiek dostrzegł w których piosenkach drzemie potencjał. Podpowiadał, co należy zrobić, by brzmiały jeszcze lepiej. Nie chciał słyszeć nawet o tym, że nie chcę pisać swoich własnych tekstów. Uważał, że to jest w zasadzie priorytet dla każdego artysty. Mocno zachęcał mnie do pisania, mówienia o sobie i własnych doświadczeniach. Jestem mu za to wdzięczna. Pozostaje ogromny smutek, że takich ludzi jak on już nie ma. Jest to ogromnie niesprawiedliwe, że odszedł zbyt szybko.

**Czy jako początkująca piosenkarka odczuwała Pani stres wynikający ze współpracy z taką osobistością jak Grzegorz Ciechowski?**

Człowiek jak jest młody, to... jest głupi. Wydaje mu się, że wszystko wie najlepiej. Ma to swoje plusy i minusy. Paradoksalnie, gdybym dopiero teraz miała zacząć współpracę z Grzeskiem, byłoby mi o wiele trudniej. Na pewno trudniej byłoby mi się otworzyć, bo mam zdecydowanie większą świadomość jego wiedzy i umiejętności. Wtedy byłam zbyt pewna siebie, krnąbrna i nie zdawałam sobie sprawy z wagi tej współpracy. Taka chyba jest jednak domena młodości.

**Przeinaczę nieco słowa Pani piosenki i zamiast zapytać „co przyniesie nowy dzień”, chciałbym wiedzieć, co przyniesie rok 2023 dla fanów twórczości Kasi Kowalskiej?**

Miejmy nadzieję – kolejną płytę. Takie są plany. Od pewnego czasu pracuję nad nowym materiałem. Wymarzyłam sobie, że uda mi się ją wydać na swoje pięćdziesiąte urodziny. Myślę, że byłby to najlepszy prezent dla mnie i dla słuchaczy. Głęboko wierzę w to, że uda mi się ten cel zrealizować.

**Pamiętam ten moment. To się po prostu wie. Kiedy słyszysz coś i od razu masz w głowie jedno wielkie „wow”.**

**Od pewnego czasu pracuję nad nowym materiałem. Wymarzyłam sobie, że uda mi się ją wydać na swoje pięćdziesiąte urodziny.**



BARTŁOMIEJ SUHECKI

# Programiści rządzą światem

## PODRÓŻ ŻYCIA

Kiedyś, wracając z tatą samochodem do domu, przeprowadziłem rozmowę, która zmieniła moje życie. Rozmawialiśmy o tworzeniu programów komputerowych i wtedy padły słowa, które w tamtym momencie bardzo mnie zaskoczyły. „Aplikacji się nie TWORZY, je się PISZE” – powiedział mój ojciec.

Tak bardzo zdziwiło mnie to stwierdzenie, że zacząłem drążyć temat, który ostatecznie całkowicie mnie pochłonął i stał się moją profesją. W dzisiejszym świecie słowo programista nikogo nie dziwi. Zawód

**Programowanie to sztuka, a ta zakłada tworzenie, które jest wytworem kreatywnego umysłu.**

ten stał się równie popularny co policjant, strażak, lekarz czy prawnik i rozważyłbym nawet stwierdzenie, że osoby go uprawiające zyskały podobny status społeczny. Osobiście uważam, że moja specjalizacja jest użyteczna nie tylko dlatego, że jest źródłem utrzymania, ale także ponieważ całkowicie zmieniła sposób, w jaki postrzegam świat.

## PIERWSZY RZUT OKA

Zanim jednak wyjaśnię o co chodzi z tym zmienianiem perspektywy, chciałbym pokrótce wyjaśnić, kim właściwie jest programista. Prosta sprawa, to osoba pisząca kod i tworząca w ten sposób programy komputerowe, powie zapewne część czytelników. Jest to oczywiście prawda, w sensie technicznym, ale ja chciałbym zwrócić uwagę na fakty, których wielu ludzi nie dostrzega. Kiedyś, podczas studiów, nawiązała się w naszej grupie znajomych rozmowa na temat dziedziny informatyki, w której będziemy chcieli szukać sobie pracy. Jedna z osób wspomniała wtedy, że jedynym sensownym rozwiązaniem jest zainteresowanie się sztuczną inteligencją, bo prędzej czy później wygryzie ona ludzi z pracy w IT.

## MYŚLĘ, WIĘC PROGRAMUJĘ

Ostatnio popularnym tematem rozmów był ChatGPT. Wielu moich kolegów chwaliło się, że podając algorytmowi informacje o programie, który muszą napisać, otrzymywali kod, który bardzo często realizował zadane polecenie i to zwykle w optymalny sposób. Część osób powiedzia-

łyby, że mój kolega miał rację, a jego przepowiednia spełnia się nawet szybciej niż sam mógł przypuszczać. Moim zdaniem minie jeszcze jednak wiele czasu, zanim program wygryzie mnie z zawodu. Spokojny sen zawdzięczam przekonaniu, że programowanie to sztuka, a ta zakłada tworzenie, które jest wytworem kreatywnego umysłu. Pisanie kodu jest sztuką w sensie czysto technicznym, a więc w sposobie nadawania nazw zmiennym, funkcjom i innym elementom, pisaniu komentarzy wyjaśniających działanie kolejnych sekwencji poleceń. Jakby nie patrzeć, to każdy programista ma swój styl. Programowanie jednak jest sztuką także jako proces, zakłada bowiem tworzenie rozwiązań, a więc wykazanie się umiejętnością wykreowania, wyszukania jakiegoś sposobu na rozwiązanie problemu.

## JEDEN ZAWÓD - WIELE MOŻLIWOŚCI

Kod jest w dzisiejszym świecie obecny w każdym sprzęcie używającym energii elektrycznej. Trzeba pamiętać, że programiści tworzą strony internetowe, aplikacje na smartfon, ale także programują lampki świąteczne, by po naciśnięciu guzika zmieniały tryb świecenia, samochód przyspieszał po naciśnięciu pedału gazu, a do spółki dystrybuującej energię elektryczną co miesiąc trafiał odczyt z naszego licznika. Ilość rodzajów pracy, która kryje się pod nazwą tego zawodu jest ogromna, a trzeba wspomnieć, że w każdej z grup istnieje jeszcze podział na języki programowania, których jest równie dużo. Jest jednak coś, co sprawia, że dowolny programista może całkowicie zmienić dziedzinę, w której na co dzień się porusza praktycznie z dnia na dzień...

## SZYBKI KURS JĘZYKOWY

Większość ludzi zajmujących się pisaniem kodu rozpoczyna swoją przygodę od nauczania się wybranego języka programowania. Jak wspomniałem wcześniej, wybór jest ogromny. Ja jako pierwszego nauczyłem się C++, bardzo szybko okazało się, że Java, C#, a później także JavaScript, Python, Lua i inne nie sprawiają mi żadnego problemu, wystarczy tylko poświęcić trochę czasu na sprawdzenie słów kluczowych używanych w danym języku. Trzeba przyznać, że wszystkie języki



programowania zawierają w sobie sporą część wspólną. Instrukcje warunkowe, pętle czy funkcje występują w niemalże każdym z nich. Jest jednak coś jeszcze, co sprawia, że przestawienie się z jednego sposobu wydawania komputerowi poleceń na inny jest tak proste.

## **NIE TYLKO INFORMATYKĄ ŻYJE PROGRAMISTA**

Programowanie można dostrzec w bardzo wielu miejscach naszego codziennego życia, działa to także w drugą stronę. Podczas pisania kodu wiele razy musiałem posiłkować się wytworami innych dziedzin nauki, jak np. matematyki i fizyki. Co ciekawe, współczesne nurty w technologii często inspirowane są naukami przyrodniczymi, algorytmy genetyczne czy sztuczne sieci neuro-

**Podczas pisania kodu wiele razy musiałem posiłkować się wytworami innych dziedzin nauki, jak np. matematyki i fizyki.**

nowe zostały zapożyczone ze świata biologii. Sam fakt, że pewien określony zbiór słów kluczowych interpretowanych przez kompilator nazywamy językiem pokazuje, że z tej dziedziny informatyka także zapożyczyła pewne rozwiązania. Programowanie jest bliskie ludziom, bo bazuje na bardzo dużej ilości dziedzin, które możemy określić mianem fundamentalnych dla naszej kultury.

## **GWÓDZ DO TRUMNY**

Jest jeszcze jeden ważny element, który łączy nie tylko wszystkie dziedziny programowania, ale także programowanie z codziennym życiem. Algorytmika, to nauka o algorytmach, a algorytm z kolei jak podaje Encyklopedia PWN, to „przepis postępowania prowadzący do rozwiązania ustalonego problemu, określający ciąg czynności elementarnych, które należy w tym celu wykonać”. Warto zauważyć, że w definicji słowa nie znajduje się żadna wzmianka o informatyce. Co więcej okazuje się, że algorytmy wręcz rządzą naszym życiem! No bo jak inaczej można określić czynność czytania tego artykułu? Jest to swoisty algorytm, którego danymi wejściowymi są jakieś szlaczki na kartce, a ostatecznym wynikiem myśli, wnioski, które pojawiają nam się w głowie po zakończeniu lektury. Gra w planszówkę, przepis kulinarny, naprawa samochodu wszystko to są algorytmy, które często nieświadomie wykonujemy, nie różnią się one zbyt od algorytmu wyszukiwania informacji za pomocą serwerów Google'a czy mechanizmu rezerwacji miejsca w kinie za pomocą strony internetowej.

## **(NIE)BĘDZIESZ TEGO ŻAŁOWAŁ**

Nauka programowania ciągnie za sobą poważne konsekwencje. Bynajmniej nie są one groźne dla nas czy naszego otoczenia, ale sprawiają, że nasze życie zmieni się bezpowrotnie. Wiele zawodów ma swoje zboczenia zawodowe, ja w moim codziennym życiu doświadczam zjawiska

algorytmizacji każdej wykonywanej czynności. Uwielbiam wręcz fanatycznie rozbijać problem na czynniki pierwsze i szukać najlepszego rozwiązania. Nie oznacza to oczywiście, że każdy kto nauczy Cię wyświetlić „Hello world!” na ekranie komputera stanie się chodzącą maszyną liczącą. Zdobyte doświadczenie daje nową perspektywę pozwalającą wiele codziennych problemów ująć w algorytm, przez co łatwiej będzie znaleźć optymalne rozwiązanie.

**Nauka programowania ciągnie za sobą poważne konsekwencje. Bynajmniej nie są one groźne dla nas czy naszego otoczenia, ale sprawiają, że nasze życie zmieni się bezpowrotnie.**

## **A KOMU TO POTRZEBNE?**

Umiejętność ujęcia jakiegoś zadania w uporządkowany sposób w formie kroków i celu, do którego dążymy, a także punktu wyjścia, z którego zaczynamy przydaje się podczas rozwiązywania zadań matematycznych, szukania samochodu, budowania domu, organizowania pracy grupy pracowników czy wymyślenia strategii podczas grania w grę planszową. Algorytmy są obecne w każdej czynności, a nauka programowania jest idealną formą do kształtowania umiejętności lepszego ich rozumienia i tworzenia. Programować może każdy, tak jak każdy może malować obrazy, tworzyć muzykę czy pisać wiersze.



Nie sposób przecenić wpływu czytania książek na rozwój człowieka. Jak niezwykle trafnie stwierdziła Wisława Szymborska – jest to „najpiękniejsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła”. 23 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Książki i Praw Autorskich.

## Z książkami jak z dziećmi, kocha się wszystkie

Z GRZEGORZEM KALINOWSKIM ROZMAWIA PATRYK KIJANKA

Święto organizowane od 1995 roku przez UNESCO ma na celu popularyzować czytelnictwo, a także zwiększać świadomość w zakresie ochrony własności intelektualnej twórców. Czy jednak w obecnych czasach zdominowanych przez elektroniczne urządzenia ludzie nadal lubią sięgać po książki? Co właściwie jest najtrudniejszego w pisarskim fachu? Czy prawo sukcesywnie chroni autorów? Z okazji tego wyjątkowego dnia, z czytelnikami Konceptu rozważaniami na ten temat podzielili się Grzegorz Kalinowski – z jednej strony pisarz, zaś z drugiej zasłużony dziennikarz, korespondent wojenny, a także autor teledysków i filmów dokumentalnych.

**Patryk Kijanka: Czy uważasz, że w Polsce generalnie kultura czytania książek ma się dobrze?**

Grzegorz Kalinowski: *Ma się nie najlepiej. Coś drga, ale kierunek jest mało optymistyczny. Prawie sześćset lat temu, w roku 1526, Mikołaj Kopernik, o czym zapominamy, nie tylko wielki astronom, ale i świetny ekonomista stworzył traktat „Monetae cudendae ratio”, (Rozprawa o urządzeniu monety), w którym napisał „zły pieniądz wypiera dobry”. Jest moim zdaniem cała masa literatury złej, która dominuje w czytelnictwie. I piszę to z pozycji twórcy literatury popularnej, nie zamykam się w wieży z kości słoniowej, z awangardą i poetami. Jako czytelnik sięgam zarówno po literaturę, którą można zaliczyć do kultury wysokiej, jak i tę popularną, znam więc rynek, nie dzielę go na gatunki, ale na książki dobre i złe. Tych złych jest mnóstwo i to one sprzedają się najlepiej.*

**W którym momencie zdałeś sobie sprawę z tego, że swoje dotychczasowe życie dzienni-**

**karskie chcesz podporządkować twórczości pisarskiej?**

*To było dość banalne. Niemal w przeddzień rozmowy rocznej, takiej korporacyjnej, biurowej szopki, wydawca zaproponował mi nową umowę. Wiedziałem wtedy, że w pracy telewizyjnej nie spotka mnie nic nowego i lepszego od tego co przeżyłem przez blisko ćwierć wieku, że przyjmując propozycję wydawnictwa będę musiał mieć więcej czasu na pisanie. Zamiast wypełniać kretyńskie rubryki, odpowiadać na żenujące pytania, napisałem wypowiedzenie. To była tak samo dobra decyzja, jak ta z roku 1990, kiedy poszedłem praktykować do Programu IV Polskiego Radia.*

**Jakie są z Twojej perspektywy największe trudności w pracy pisarskiej na naszym rynku?**

*Problemem jest brak środka. Z polską literaturą jest jak z polskim kinem, mamy wielkie filmy, takie jak „Ida” i „Zimna wojna” Kamińskiego, czy „Boże Ciało” Komasy. To obrazy ważne, wysokiej klasy nagradzane, ale nie robiące frekwencji, za nią odpowiadają żenujące komedie, cały nurt kina „vegańskiego”, swoją drogą jak od telewizyjnego „Pitbulla” można było dojść do takiej autoparodii, czy legendarnej już „365 dni”. Mało jest produkcji środka, komercyjnych, ale niepozabawionych ambicji, porządnego, filmowego rzemiosła. Dlatego jest przerażająca serialowa bieda. Można jednak robić kino, które jest zarówno popularne jak i dobre, podobnie jest z książkami.*

**Czy jest jakaś najważniejsza książka przeczytana w Twoim życiu?**

*O to mógłbyś mnie pytać każdego dnia, a ja każdego dnia dawałbym inną odpowiedź. Dlatego nie bawię się w typowanie ulubionej, dziesiątki czy nawet setki książek, płyt, filmów. W każdym*



**Jako dzieciak chłonałem książki Niziurskiego, Bahdaja i Szklarskich, w liceum i na początku studiów, połykałem wręcz powieści pisarzy z USA i Południowej Ameryki, stąd po latach, spodobał mi się podhalański realizm magiczny Wojtka Kuczoka. Wzorem dla powieści historycznej i kryminału stało się „Imię róży”.**

okresie życia jest jakiś przewodnik, albo fascynacja. Jako dzieciak chłonałem książki Niziurskiego, Bahdaja i Szklarskich, w liceum i na początku studiów, połykałem wręcz powieści pisarzy z USA (Vonnegut, Heller, Jones) i Południowej Ameryki (Marquez, Vargas Llosa), stąd po latach, spodobał mi się podhalański realizm magiczny Wojtka Kuczoka (Spiski). Wzorem dla powieści historycznej i kryminału stało się „Imię róży” Umberto Eco. Jednak najważniejsza jest książka, której jeszcze nie przeczytałem!

#### **Czy w Twoim odczuciu polskie prawo autorskie dobrze chroni twórców?**

W porównaniu do lat 90., kiedy piractwo miało się dobrze, jest bez porównania lepiej, ale nawet najlepsze prawo autorskie nie uchroni przed Picassami, bo jak powiedział Pablo Picasso „Dobrzy artyści kopiują, świetni artyści kradną.”

#### **Czy mógłbyś zdradzić, jak wygląda Twój proces twórczy w trakcie pisania?**

Jest daleki od przykładu podręcznikowego, pisarza przy biurku. Piszę szybko, ale wcześniej dużo myślę, przedstawiam sobie w głowie historię, ich szczegóły, sceny i bohaterów, bywa że to rozrysowuje kolorowymi flamastrami. Tworząc szkic, jeśli to jest powieść historyczna, robię research, przykładam się do tego mocno, ale w trakcie pisania pojawiają się szczegóły do dodatkowego sprawdzenia, wtedy rzucam wszystko i bywa, że to co znajduje, co kryje się za szczegółem, jest tak ciekawe, że muszę to rozwinąć, czasem zmienia to odkrycie fabułę książki. To trochę jak z meczem futbolowym, przygotowujesz się, masz szkic, wiesz czego się spodziewać, zwłaszcza jeśli to rewanż i widziałeś na co stać zespoły, znasz wynik, niemal pewne kto awansuje, a tu... zaskoczenie, zwrot akcji, dogrywka i karne.

#### **Często podróżujesz śladami bohatera, którego historię opisujesz w swoich książkach?**

Staram się, chociaż to może być pułapka. Miejsca się zmieniają, paru autorów na tym poległo, a wraz z nimi publiczność, która uwierzyła. Zmieniają się siatki ulic, komunikacja, natężenie ruchu, obyczaje. Oczywiście w przypadku powieści współczesnej ma to sens, samo bycie w jakimś miejscu jest poszukiwaniem, doświadczeniem, które może zainspirować. Jednak ucziwiej pisać fantasy, tam wszystko się zgadza.

#### **Czy trudne doświadczenia wyniesione z pracy jako korespondent wojenny w Jugosławii mają wpływ na Twoją literacką twórczość?**

Tak, jak każde inne. Każda podróż, spotkanie, lektura jest doświadczeniem, ale to było szczególne, niezwykle intensywne. I była to nie tylko Serbia i Chorwacja, ale i wcześniej Wilno, które opanowali OMON i radzieccy spadochroniarze. Pomogło przy pisaniu powieści, których tłem jest wojna, ale tak naprawdę z jugosłowiańskich doświadczeń, ale nie z obłożonego Osijeku i Dubrownika oraz z odbitej parę godzin wcześniej wioski, ale z siedzib serbskiego ministerstwa informacji oraz Serbskiej Partii Radykalnej, której lider, Vojislav Šešelj był ścigany przez Trybunał w Hadze. Echa tego, czego doświadczyłem późną jesienią 1991 znajdują się w powieści *Niedzielny żołnierz*.

#### **Co powinni wynosić czytelnicy po przeczytaniu Twoich książek?**

Niepewność i ciekawość. Czy tło historyczne aby na pewno jest prawdziwe, czy to możliwe, że wydarzenia, które towarzyszą fikcyjnej akcji naprawdę miały miejsce, choćby te z ostatniej powieści, „Śmierć frajerom”. „Na beczce prochu”: czy Wańkowicz faktycznie szokował współtowarzyszy rejsu Batorem swoimi ekscesami, w tym wycieczką do barcelońskiego burdelu, czy Moskwa okradła hiszpańską Republikę z rezerwy złota, a w Barcelonie wywlekano trupy z krypt kościelnych?

#### **Czy jest książka z Twojego dotychczasowego dorobku, z której jesteś najbardziej dumny?**

Z książkami jak z dziećmi, kocha się wszystkie, ale na pewno są kamienie milowe: „Kici” – biografia Lucjana Brychczego, bo od niej się wszystko zaczęło, „Śmierć frajerom” – pierwsza powieść, „Zaloga” – sprawiła mi frajdę, bo wymieszałem historię fikcyjnej kapeli ze wspomnieniami prawdziwych muzyków. I oczywiście „Granatowy 44”, bo dla bratanka Powstańca Warszawskiego, warszawiaka, którego rodzina dzieliła się ze wspomnieniami z czasu wojny, było to coś szczególnego. W tym roku wydarza się coś nowego, po najnowsza powieść „Śmierć frajerom”. „Na beczce prochu” pisana jest w pierwszej osobie, nigdy wcześniej bohater nie był narratorem.

#### **Jakie są Twoje najbliższe twórcze plany?**

Wychodzi właśnie piąta część cyklu „Śmierć frajerom”, więc idąc za ciosem naszkicowałem szósty tom i napisałem scenę otwierającą, kończąc pisaną z przymrużeniem oka powieść sensacyjną *Gang Niewidzialnej ręki*. To połączenie Gangu Olsena, Casa de Papel i Ocean’s Eleven. O *Niedzielnym żołnierzu*, wspominałem przy okazji pytania o Jugosławię.

# Praca w 2023 roku

**Czyli jak zmieniają się wynagrodzenia, praca zdalna i kontrola trzeźwości pracowników na mocy nowych przepisów.**



KRYSIA PASZKO

## STOSUNEK PRACY - TYLKO PRZY UMOWIE O PRACĘ?

Powszechnie panuje opinia, że tylko osoby powiązane z pracodawcą na podstawie umowy o pracę są objęte prawem pracy. Ważniejszym jednak kryterium jest występowanie stosunku pracy, który rozumiany jest jako zobowiązanie między pracownikiem a pracodawcą do wykonywania pracy na rzecz pracodawcy i pod jego kierownictwem, w miejscu i czasie wyznaczonym przez pracodawcę, za wynagrodzeniem. Oznacza to,

że wiele umów zleceń, tak chętnie, z uwagi na korzystne warunki opodatkowania, wybieranych przez studentów, *de facto* wypełnia znamiona stosunku pracy. Nie ma znaczenia nazwa zawartej przez strony umowy, a realne cechy występującego między pracodawcą a pracownikiem stosunku. Jest to szczególnie ważne w przypadku wystąpienia sporu między pracodawcą a pracownikiem, gdzie zainteresowany pracownik lub działający w jego imieniu inspektor pracy mogą wnieść do sądu pracy roszczenie o ustalenie istnienia stosunku pracy.

## SKĄD TE ZMIANY?

Część zmian w prawie pracy (nie wszystkie z nich są częścią Kodeksu pracy) wynika z konieczności implementacji (czyli po drobnych zmianach wprowadzenia aktu prawnego do porządku prawnego państwa

członkowskiego Unii Europejskiej) unijnych dyrektyw, zaś inna część jest po prostu inicjatywą polskiego prawodawcy.

## PRACA I PŁACA

Wynagrodzenie minimalne jest jednym z najważniejszych elementów pracy, wpływającym na jakość życia pracowników oraz ich motywację i zaangażowanie w wykonywane obowiązki. Wraz ze wzrostem wskaźnika inflacji podjęte zostały decyzje o podwyższeniu minimalnego wynagrodzenia za pracę. Minimalne miesięczne wynagrodzenie za pracę od stycznia 2023 r. wynosi 3490 zł brutto, a już od początku lipca 3600 zł brutto. Zmianie uległa również minimalna stawka godzinowa (przewidziana m.in. dla umów zlecenia), która od stycznia tego roku wynosi 22,80 zł, a po lipcowej podwyżce wynosić będzie 23,50 zł.

od 1 stycznia 2023 r.  
do 30 czerwca 2023 r.

od 1 lipca 2023 r.

**Minimalne wynagrodzenie  
za pracę (brutto)**

**3 490 zł**

**3 600 zł**

**Minimalna stawka godzinowa  
przyjmującego zlecenie  
lub świadczącego usługi**

**22,80 zł**

**23,50 zł**



## PRACA A RODZINA

Dzięki implementacji dyrektywy o zwyczajowej nazwie *work-life balance* zmianie ulegnie również między innymi długość urlopu rodzicielskiego, który zostanie wydłużony aż o 9 tygodni i będzie wynosił do 41 tygodni w przypadku urodzenia jednego dziecka i 43 tygodnie w przypadku urodzenia dwojga lub więcej dzieci. Co istotne, dodatkowo 9 tygodni jest przewidziane tylko dla ojców i nie może zostać przekazane na rzecz matki, co ma zachęcić mężczyzn do szerszego sprawowania opieki nad małym dzieckiem. Urlop rodzicielski i macierzyński w zwiększonej długości ma przysługiwać również rodzinom adoptującym dzieci lub stającym się rodzinami zastępczymi. Zmienił się także maksymalny wiek przysposobionego dziecka, na które można wziąć urlop rodzicielski – z 10 na 14 lat.

Dodatkowo, każdy pracownik będzie mógł skorzystać z bezpłatnego urlopu opiekuńczego w wymiarze 5 dni w roku kalendarzowym. Urlop ten musi być poświęcony opiece bądź zapewnieniu wsparcia członkowi rodziny lub osobie, z którą prowadzi wspólne gospodarstwo domowe. Wprowadzona również zostanie możliwość skorzystania ze zwolnienia z pracy z powodu działania siły wyższej, w wymiarze 2 dni lub 16 godzin rocznie.

## KONIEC TELEPRACY, POCZĄTEK PRACY ZDALNEJ

Jedną z najważniejszych zmian, która wejdzie w życie w pierwszym tygodniu kwietnia jest zmiana statusu i zasad panujących przy pracy zdalnej. Zniesione zostały przepisy dotyczące telepracy, zastępując je w całości regulacjami dotyczącymi pracy zdalnej. Co istotne, kodeks zakłada, że każde miejsce wykonywania pracy (niezależnie, czy będzie to dom, okoliczna kawiarnia, zagraniczny hotel czy nawet kamper), musi być uzgodnione z pracodawcą (a więc wymagana jest zarówno zgoda pracownika jak i pracodawcy). Nie trzeba jednak zachowywać formy

pisemnej, wobec czego umówić się na zmianę miejsca wykonywania pracy można np. na krótkim *call'u* z szefem. Mogą wystąpić sytuacje, w których to pracodawca wydaje polecenie pracy zdalnej – w szczególnych sytuacjach takich jak stan epidemii, stan nadzwyczajny, działanie siły wyższej (np. pożar zakładu pracy). Pracodawca wprowadza również grupy uprzywilejowane, którym, o ile praca jest możliwa do wykonywania zdalnie, pracodawca nie może jej odmówić. Są to m. in. pracownicy w ciąży, rodzice wychowujący dziecko do lat 4, pracownicy sprawujący opiekę nad niepełnosprawnym członkiem najbliższej rodziny lub inną osobą pozostającą we wspólnym gospodarstwie domowym, pracownicy pełniący opiekę nad chorymi dziećmi lub dziećmi o specjalnych potrzebach.

Każdy pracownik, po uzgodnieniu z pracodawcą (a więc z możliwością odmowy), mimo zasadniczego stacjonarnego trybu pracy będzie mógł skorzystać z pracy zdalnej okazjonalnej, trwającej do 24 dni w roku kalendarzowym. W przypadku pracy zdalnej okazjonalnej, z uwagi na jej krótkotrwały charakter, pracodawca nie ma obowiązku zapewnienia materiałów i narzędzi do pracy, tak jak ma to miejsce w przypadku regularnej pracy zdalnej. Pracodawca ma obowiązek zapewnić wszystkie narzędzia i ich przeglądy lub, w przypadku korzystania z prywatnych narzędzi (np. komputera), pracownikowi należy się uzgodniony z pracodawcą ekwiwalent pieniężny. Wypadek mający miejsce w trakcie pracy zdalnej traktowany jest tak, jak wypadek w miejscu pracy, jednak co istotne zakazane jest zlecenie zadań szczególnie niebezpiecznych i z wykorzystaniem substancji szkodliwych dla zdrowia, żrących, promieniotwórczych, drażniących itd. Telewizyjni Pogromcy Mitów mieli rację – *Don't try this at home!*

## KONTROLA TRZEŹWOŚCI

W Kodeksie pracy wprowadzony został zakaz dopuszczenia do pracy

nietrzeźwego pracownika lub pod wpływem narkotyków, a badanie może wykonać nie tylko policja, ale również sam pracodawca (tylko w przypadku badania alkomatem). Co istotne, przeprowadzane mogą być również kontrole prewencyjne, nawet wśród pracowników niewykazujących cech nietrzeźwości. W sytuacji potwierdzenia pozostawiania pracownika pod wpływem alkoholu lub narkotyków pracodawca może zastosować karę porządkową (np. pieniężną), rozwiązać stosunek pracy bez okresu wypowiedzenia z winy pracownika (tzw. zwolnienie dyscyplinarne). Co do zasady, nie jest możliwe objęcie taką kontrolą pracownika pracującego zdalnie, ponieważ nie ma podstawy do wykonania takiego badania. Kontrola trzeźwości może być wykonana, gdy jest to niezbędne do zapewnienia ochrony życia i zdrowia pracowników lub innych osób lub ochrony mienia, gdy ma to zastosowanie wobec pracownika pracującego stacjonarnie w biurze lub terenie (np. jako kierowca autobusu). Należy pamiętać, że kontrola taka nie może być przeprowadzona z naruszeniem godności pracownika, czyli powinna być przeprowadzona bez udziału osób trzecich i z zachowaniem poufności jej wyniku.

## PRACA W PRZYSZŁOŚCI

Przedstawiciele generacji Z (urodzeni między 1997 a 2012) mają zupełnie odmienne oczekiwania względem swojej pracy. Dla tego pokolenia, wchodzącego teraz na rynek pracy, równowaga między życiem prywatnym a zawodowym, rozwój osobisty i zawodowy, szansa na awans, a także wpływ na pracę i organizację są kluczowe w wyborze pracy. Ponadto, młodzi ludzie z tej generacji zwracają uwagę na kwestie związane ze zrównoważonym rozwojem oraz chcą mieć pozytywny wpływ na świat. Oznacza to, że prawdopodobnie to nie koniec, a początek zmian w prawie pracy, a czterodniowy tydzień pracy nie wydaje się już być abstrakcyjną ideą. ■

# Wrażliwi jak rosiczka?

W dzisiejszym świecie trudno jest być odmiennym od innych ludzi. To co nieznanie niejednokrotnie bywa też nierozumiane, dlatego czas na tekst o osobach wysoko wrażliwych. Poznaj ich naturę i odkryj tajemnice kryjące się w ich wnętrzu.



GABRIELA SUCHECKA

## CZEMU ROSICZKA?

Jako społeczeństwo często nie doceniamy tego, co delikatne i kruche. Zwycięstwo kojarzy się nam raczej z siłą i odwagą, a nie cierpliwym i konsekwentnym dążeniem do celu. Przecież nawet w świecie przyrody możemy dostrzec wiele przykładów na to, że spryt i subtelność niejednokrotnie przeważają nad siłą i dominacją. Gdy byłam dzieckiem, w szkole podstawowej nauczycielka przyrody pokazywała nam filmik o rosiczce. Na pierwszy rzut oka roślina wydawała się być piękna i egzotyczna, kusząca swoim zapachem. Jak wielkie było moje zdziwienie, gdy kwiat nagle chwycił muszkę, która zwiedziona pięknym zapachem podleciała zbyt blisko niego. Ja i wszyscy uczniowie byliśmy poruszeni, a niepozorny kwiat ukazał nam się z zupełnie innej perspektywy. Oprócz jej piękna, zobaczyliśmy także szybkość i ciekawe mechanizmy radzenia sobie w świecie przyrody, gdzie podobno wygrywa najsilniejszy. To trochę tak, jak z osobami wysoko wrażliwymi, które zdają się być niepozorne, często zamknięte w sobie, jednak przy bliższym poznaniu odsłaniają wiele tajemnic, których aż szkoda nie odkryć.

## ZALETY WRAŻLIWOŚCI

Gdy pierwszy raz usłyszałam sformułowanie „osoba wysoko wrażliwa”, od razu w moich skojarzeniach pojawił się ktoś delikatny, nieśmiały i roniący wiele łez w trudnych sytuacjach. Nic bardziej mylnego, wysoko wrażliwi nie są tak odmienni od innych ludzi, jak mogłoby się wyda-

wać. Po prostu czują i myślą więcej, co w praktyce oznacza, że zwracają większą uwagę, na przykład na ton głosu, postawę ciała czy usposobienie swoich rozmówców. Mają także silne skłonności do analizowania i kierowania się w swoich działaniach intuicją, która jest w nich bardzo dobrze rozwinięta. Umiejętności te są bardzo przydatne w różnego rodzaju działaniach. Wrażliwcy świetnie odnajdują się w kontaktach społecznych, mają wiele świetnych rozwiązań na różnego rodzaju problemy, a przy tym dobrze zarządzają atmosferą nie tylko wśród ludzi, ale także podczas aranżowania przestrzeni i tworzenia klimatu miejsc. Przez swoje wnikliwe obserwacje świetnie potrafią dostosować się do sytuacji i tego, co w danym momencie jest potrzebne ich najbliższemu czy też im samym.

## JAK DZIAŁA MÓZG OSOBY WYSOKO WRAŻLIWEJ?

„Wrażliwcy” odczuwają emocje w sposób bardziej intensywny niż inni. Przez duże zaangażowanie i silniejsze przeżywanie uczuć, szybciej ulegają „przebodźcowaniu”. Takiego rodzaju objawy wynikają ze specyficznego funkcjonowania ich mózgów. Aline Aron w swojej książce przedstawia wiele ciekawych badań na ten temat. Osoby o wysokiej wrażliwości podczas swojego funkcjonowania uaktywniają większą ilość neuronów lustrzanych, niż przeciętny człowiek, wpływających na empatyzowanie z innymi czy wyczuwanie atmosfery panującej w danej społeczności. Osoby wysoko wrażliwe absorbują uczucia innych, zwłaszcza bliskich osób, silnie angażując się w sytuacje, zarówno te trudne, jak i te przyjemne. Mózgi osób wysoko wrażliwych są bardzo aktywne i z dużą intensywnością an-

**Wysoko wrażliwi nie są tak odmienni od innych ludzi, jak mogłoby się wydawać. Po prostu czują i myślą więcej.**





gażują się w procesy myślowe, przez co wymagają w późniejszym czasie więcej odpoczynku, ale pozwala im to także na osiąganie wielu sukcesów intelektualnych, przy przyswajaniu informacji, wymyślaniu pomysłów czy rozwiązywaniu skomplikowanych problemów.

### **ŚWIAT OKROJONY Z UCZUĆ**

Wrażliwość może być postrzegana negatywnie, gdyż dziś emocje kojarzone są ze słabością, a lży czy innego rodzaju silna ekspresja emocjonalna bywa uznawana za coś wstydliviego. Te i podobne przekonania pokutują w umysłach wielu osób, przez co wrażliwość może wydawać się jeszcze bardziej niepasująca do teraźniejszości. Te założenia krzywdzą zarówno tych, którzy widzą świat przez pryzmat dużej wrażliwości, ale i także każdego człowieka utożsamiającego się z brakiem okazywania i odczuwania emocji. Możemy odczuwać wszystkie uczucia. Powiem więcej, nie mamy wpływu na to, że dana emocja pojawia się w nas samych. Uczucia są naturalną reakcją organizmu na to, co dzieje się dookoła człowieka. Stanowią informację zwrotną, mówiącą o tym, jakie są dla

nas różnego rodzaju sytuacje, relacje czy zdarzenia. Na przykład gdy odczuwamy złość, nasza psychika chce nam przekazać, że ktoś przekroczył nasze granice, że powinniśmy stanąć w swojej obronie, gdyż dzieje się nam krzywda. Pojawienie się uczuć to nic złego, jednak to co dalej zrobimy z tą informacją zależy już tylko od nas. To w jaki sposób powiemy innym co czujemy, jak się zachowamy w trudnej sytuacji, jest już naszym wyborem. Odczuwanie konkretnej emocji trwa kilkadziesiąt sekund. Każda kolejna minuta trwania w jakimś odczuciu jest powodowana przez nasze myśli i zachowania, co nie oznacza, że po kilku sekundach powinniśmy odcinać się od uczuć, a raczej znaleźć sposoby na radzenie sobie w takich sytuacjach. Tym, którzy są wrażliwi, będzie trudniej, dlatego warto ich wspierać.

### **CZAS WIYJŚ NAPRZECIW**

Najlepszym co można zrobić dla siebie będąc osobą wysoko wrażliwą, to zaakceptować siebie w całości. Pamiętaj, że wrażliwość może być największą siłą i warto nauczyć się z niej korzystać, gdyż kryje w sobie niejedną tajemnicę. Natomiast jeśli

chodzi o osoby patrzące z zewnątrz na to zjawisko, zalecałabym podejście z ciekawością dziecka będącego

### **Wrażliwość może być największą siłą i warto nauczyć się z niej korzystać, gdyż kryje w sobie niejedną tajemnicę.**

pierwszy raz na lekcji przyrody i zachwycającego się tajemnicami świata roślin. Bagatelizowanie delikatności i piękna sprawiło, że niejedna osoba mogła poczuć się zaskoczona. Brak zrozumienia dla tematu osób wrażliwych bierze się nierzadko z niewiedzy i trudności w zrozumieniu tego co odmienne i nieoczywiste. Obecnie temat jest dość popularny. Istnieje wiele miejsc, w których można znaleźć informacje dotyczące osób wysoko wrażliwych i tego, jak im pomóc czy gdzie zasięgnąć opinii w sprawie ewentualnej diagnozy. Warto sprawdzać źródła materiałów, z których korzystamy i wybierać te pisane przez naukowców i specjalistów, ponieważ mity pojawiające się w każdym z popularnych zagadnień mogą wyrządzić wiele krzywd nam i innym.

# Czym jest dojrzałość?

Czyli jak poradzić sobie  
z odcięciem pępowiny.

---

KAROLINA KRUPA



**A** co, jeśli ja nie chcę, jeśli zrobię bunt. Weźcie się nie śpieszcie. Proszę Was o luz... śpiewa Mori.

## LIST DO SIEBIE

Co możemy zrobić, jeśli nie otrzymamy słów wsparcia, których potrzebujemy od rodziców na progu wejścia w dorosłość?

Można zastosować psychologiczną sztuczkę, którą poleca wielu psychologów. Polega ona na tym, iż piszemy do siebie list, jaki chcielibyśmy otrzymać od rodziców i czytamy go wtedy, kiedy tego najbardziej potrzebujemy.

Nasz mózg bowiem daje sięabrać na tyle, że odczuwanie wsparcia, którego potrzebujemy od innych, zapewniamy sobie sami. Można go napisać mniej więcej w taki sposób: „Droga córko, jestem z Ciebie dumna, szczęśliwa, że postanowiłaś wyprowadzić się i żyć na własną rękę, że się nie bałaś, bo życie nie jest łatwe, ale samodzielnie będziesz zdobywała coraz więcej doświadczenia i umiejętności w rozwiązywaniu problemów. Będziesz stawiała się coraz silniejszą osobą.”

## PUSTE GNIAZDO

Często rodzice nie pozwalają usamodzielnic się dorosłym dzieciom, wzbudzając poczucie winy. Te metody są nazywane manipulacją. Są to przykładowo takie zwroty jak:

„Jak możesz się wyprowadzić? Lepiej zaoszczędzić te pieniądze! Patrz – babcia jest chora.”

Jedynie co można wtedy zrobić to porozmawiać z rodziną, zapewnić, że będziesz regularnie się odzywać lub w inny sposób utrzymywać kontakt. Każdy człowiek na pewnym etapie dojrzenia chce bowiem żyć na własny rachunek, jakkolwiek trudna do zaakceptowania przez rodzica jest taka decyzja.

**Poznając życiorysy rodziców możemy też zrozumieć skąd biorą się ich decyzje i zachowania, co pozwoli nam pozbyć się uczucia żalu czy wyrządzonej nam krzywdy.**

Zamiast teatralnych kłótni należy się też nauczyć wyrozumiałości, która pozwoli mi spokojnie zaakcep-

tować różnicę zdań. Sam spokojnie podejmuję decyzję. Mogę wysłuchać rodzica, ale ostatecznie to ode mnie zależy, jak postąpię.

Poznając życiorysy rodziców możemy też zrozumieć skąd biorą się ich decyzje i zachowania, co pozwoli nam pozbyć się uczucia żalu czy wyrządzonej nam krzywdy. Może oni sami nie przepracowali swoich braków z dzieciństwa?

## CZEGO BRAKUJE NA LEKCJACH?

Tatiana Mitkova, znana w Polsce psycholożka ukraińska, zawsze krytykowała brak nauki psychologii w szkołach. Poznanie psychologicznych typów ludzkich charakterów mogłoby znacznie ułatwić nam komunikację. Każdy z nas może mieć elementy osobowości np. narcystycznej, histerycznej, a nawet psychopatycznej. Dzięki tej wiedzy możemy łatwiej przewidywać zachowania innych osób oraz ich reakcje, a głębsza analiza być może pozwoli nam odkryć, jak należy żyć z ludźmi w miarę wygodny i bezkonfliktowy sposób. Psychologowie podkreślają, iż ludzi nie da się tak łatwo zmienić lub zmusić do zrozumienia naszego punktu widzenia. Nawet jeśli my rozumiemy punkt widzenia drugiej osoby, ta osoba nie musi lub może nie chcieć tego zrobić.

Całkowite odcięcie się od rodzica jest postawą niekorzystną, tak samo zresztą jak utrzymywanie toksycznych relacji. Osoba, która nas wychowała z czasem zaakceptuje nową sytuację, a być może nawet bardziej skupi się na swoim życiu i zacznie się nim bardziej cieszyć. Czasem bowiem nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo coś co wydaje nam się sensem życia (tak jak opieka i troska o dziecko) musi naturalnie przekształcić się w troskę i opiekę nad samym sobą. Także i my musimy wspierać naszych rodziców w życiowej transformacji.

## CZAS DOROSNAĆ

Dorosłość to mniej żalu i większa wyrozumiałość, a także umiejętność wybaczenia. Nierzadko nie jest to prosta i krótka droga, a lepiej, żeby nastąpiło to naturalnie – poprzez zrozumienie przyczyn i skutków postępowania rodzica, co wielokrotnie podkreśla T. Mitkova. Ważne dla nas w tym wszystkim jest to, żebyśmy nie nosili traum wyniesionych z domu ze sobą, bo dźwiganie ciężarów tego typu może przyczynić się

nawet do chorób psychosomatycznych, nie mówiąc już o problemach w relacjach z innymi ludźmi, takich jak stany lękowe czy chęć utrzymywania nadmiernej kontroli.

Próbujmy zrozumieć rodziców, dopuścić w myślach prawdę, że nie muszą oni być i nie są oni doskonali. Pojawia się wtedy naturalny dystans, co w psychoterapii nazywa się separacją i indywidualizacją.

Zacznijmy bardziej zwracać uwagę na to, czego my chcemy, co dla nas jest ważne, a rodzice przestaną być wtedy „wyrózniami”, czy też jedynymi osobami, które mogą coś dać lub zabrać.

Gdy to dostrzeżemy, naprawdę dorośniemy i zauważamy, że to, jacy jesteśmy, zawdzięczamy nie tylko rodzicom, ale i sobie. Zrozumiemy, że sami w pewnym momencie zamknęliśmy się w klatce swoich oczekiwań, potrzeb, bólu.

**Dorosłość to mniej żalu i większa wyrozumiałość, a także umiejętność wybaczenia.**

Trudne dzieciństwo nie jest bowiem biletem ulgowym na życie. Znam wielu ludzi, którzy mieli bardzo trudne dzieciństwo, pełne traumatycznych doświadczeń, ale udało im się wyjść poza schemat, w którym dorastali.

## ZAWRZEĆ POKÓJ

Wysiłek włożony przez rodziców w nasze wychowanie był taki, na jaki mogli sobie pozwolić. Zazwyczaj nie chodzi o to, że nie chcieli uczynić nic lepiej, ale nie mogli, nie potrafili wskutek psychologicznych ramek określonych przez swoje własne dzieciństwo i doświadczenia. Brakowało im wiedzy lub zasobu emocjonalnego.

W pewnym sensie to my musimy stać się teraz rodzicami, a rodzice dziećmi. Musimy na przykład przyjąć mamę taką jaka jest i zaakceptować to, że nie jest naszym prywatnym ideałem. Podobnie jak rodzic powinien bezwarunkowo zaakceptować dzieci z ich indywidualnymi wadami i zaletami.

Za wszystko co dla nas uczynili powinniśmy być im wdzięczni, ale żyć należy tylko własnym życiem, codziennie starając się być lepszym niż „ja” wczoraj.

Zapoczątkowany kwartał temu cykl **Oni mieli Koncept** przybliży „zapomniane lub mniej znane, ale jednocześnie wybitne postacie z historii Polski, których postawa i podejmowane inicjatywy mogą stanowić inspirację dla ambitnych i zaangażowanych społecznie młodych Polaków”.



# Autorytety wokół nas



WOJCIECH BIELSKI

Zamyśl ten niewątpliwie jest słuszny, bowiem czytając o pierwszoplanowych, najwybitniejszych rodakach odczuć możemy pewne zniechęcenie, wynikające z tego, że w obliczu ogromu dokonań niektórych jednostek nasze własne możliwości działania mogą wydać się dalece niewystarczające.

Niniejszy cykl stara się za pomocą przykładów pokazać, że takie myślenie nie jest słuszne, a każdy z nas może dołożyć od siebie jakąś cegiełkę do życia społecznego. Dążąc do ukazania tej myśli posługiwałem się dotychczas przykładami poszczególnych osób, jednak w obecnym numerze zdecydowałem się na wyjątek od reguły i poświęcenie artykułu bohaterowi zbiorowemu, którego jednak przedstawię dopiero na koniec.

## CO TO JEST AUTORYTET?

Zastanawiając się nad skonstruowaniem niniejszego artykułu moje myśli nieustannie wracały do jednego wspomnienia, chyba jeszcze z czasów gimnazjalnych. Sytuacja ta miała miejsce najprawdopodobniej na lekcji niesławnego Wychowania do życia w rodzinie. Podczas zajęć nauczycielka poruszyła z moją klasą kwestię autorytetu, tego czym on jest

i kto może nim dla nas być. Pytanie z pewnością ważne i warte głębszego zastanowienia, a w kontekście dzisiejszego tematu wręcz nieodzowne.

Współcześnie niewiele mówi się o autorytetach. Jeżeli już podejmuje się ów temat to najczęściej poruszając kwestię ich upadku, pusto ubolewając nad zmniejszaniem się szacunku do postaci powszechnie uważanych za godne tegoż. Czym jednak w zasadzie jest autorytet? Tłumacząc tę kwestię sięgnąć możemy do skomplikowanych definicji słownikowych. I tak zaglądając do *Słownika języka polskiego PWN* przeczytamy, że jest to „uznanie jakim obdarzana jest dana osoba w jakiejś grupie” lub „osoba, instytucja, pismo itp. cieszące się szczególnym uznaniem”, a w popularnej *Wikipedii*, oprócz wymienionych znaczeń, autorzy hasła zwrócą jeszcze uwagę na wpływowość osób uznawanych za autorytety, ich charyzmatyczność czy na używanie niniejszego pojęcia w kontekście legitymizacji władzy. Tyle teorii, gdyż niestety przesadne odwoływanie się do niej często gmatwa jeszcze bardziej obraz tego, co chcemy zrozumieć, w związku z czym należałoby zadać proste pytanie, jak przełożyć termin „autorytet” na praktykę?

## NIEOCZYWISTY WZÓR

Zapewne każdy z nas zna osobę, którą darzy szacunkiem, poważaniem, do której przychodzi z problemami czy którą chciałby, przynajmniej w pewnym aspekcie, naśladować. Taką osobą może być w zasadzie każdy: rodzic, babcia czy dziadek, ukochany lub ukochana, drogi przyjaciel, znajomy, wykładowca itp... Podobna mnogość zagadnień może dotyczyć tego, co cenimy

w tej osobie – znaleźć tu możemy uczciwość, pracowitość, wiedzę, serdeczność, bezpośredniość, umiejętność nieprzejmowania się, zdolność krytyki informacji i wiele, wiele innych. Takie osoby, o których w pierwszej chwili nie pomyślimy w taki sposób, są również naszymi autorytetami. Służą nam radą i wsparciem, kiedy tego potrzebujemy. Wpływają na nas, a my sami, bywa że nieświadomie, naśladujemy te ich cechy, które są w nas zakorzenione, bądź uważamy za szczególnie wartościowe. Czasami, a może nawet często, ludzie Ci okazują się dzięki temu autorytetami pisanymi przez większe „A”, niż najczęściej stawiane nam za przykład postaci wybitne, będące często przykładem niedoścignionej idei. Tymczasem nasz krąg, Ci wszyscy ważni dla nas ludzie, są jak najbardziej realni i osiągalni. Możemy z nimi porozmawiać, dyskutować i mieć odmienne zdanie. Możemy podpytywać, albo z perspektywy czasu docenić starania, które wcześniej nas irytowały. Możemy dostrzegać ich niedoskonałości, niekiedy pomijane w propagandowych ujęciach, a także możemy wiele, wiele więcej.

Jesteśmy jednak różnymi od siebie ludźmi, a każdy z nas zwróci zapewne uwagę na inne niuanse, co innego będzie dla niego cenne i warte naśladowania. Skutkiem tego na pytanie „co jeszcze możemy?” nie jestem w stanie tu odpowiedzieć. Chciałbym jednak pozostawić Was, drodzy czytelnicy, z możliwością zastanowienia się kto z waszego kręgu okazuje się autorytetem. Za co go cenicie i czy kiedyś daliście mu to odczuć? Czy znaleźliście już kogoś takiego? Jeżeli nie, to może warto poszukać? Moim zdaniem zdecydowanie tak.

# Chłopski syn na powstańczym szlaku

Marcin Rembacz urodził się i wychował we wsi Szczurowa w zaborze austriackim. Pochodził z chłopskiej rodziny, której członkowie zaangażowani byli w pomoc powstańcom styczniowym. Pomimo tego, że sytuacja chłopów w austriackim była o niebo lepsza niż w zaborze rosyjskim, to niemałe wrażenie pozostawia poznanie jego działalności.



Marcin Rembacz



KATARZYNA KOTOWSKA

## POWSTAŃCZY SZLAK

Po ukończeniu szkoły realnej w Tarnowie Marcin Rembacz rozpoczął naukę w Instytucie Technicznym w Krakowie. Porzucił jednak dalsze kształcenie w tej placówce, na rzecz przygotowywania się do roli nauczyciela ludowego na kursie pedagogicznym w tymże mieście.

W tym czasie atmosfera polityczna w Krakowie gęsta była od doniesień o walkach powstańczych w zaborze rosyjskim. Pod wpływem relacji z pól bitewnych, Rembacz postanowił dołączyć do walk. Złożyło się, że mieszkał wówczas u weterana powstania listopadowego – Wincenego Widerakiewicza, więc uzyskał nieocenione wsparcie w dotarciu do walczących oddziałów.

Celem jego podróży był obóz Marcina Langiewicza w Goszczy, gdzie rekrutowano nowych ochotników. W swoich wspomnieniach Rembacz zanotował, jak wielkie emocje towarzyszyły mu wraz z dotarciem do oddziału – ogromne wzruszenie i atmosfera braterstwa broni udzieliła mu się od pierwszych chwil.

Oddział był miejscem, gdzie Marcin Rembacz mógł poznać towarzyszy broni z różnych terenów

ziem polskich – począwszy od Księstwa Poznańskiego po inteligencję krakowską. W swoim pamiętniku ze szczegółowością opisuje momenty odpoczynku, spokoju i zawiązywania relacji w oddziale – musiało to więc dla niego wiele znaczyć.

Jego powstańcza karta zakończyła się podczas przeprawy oddziału do Opatowa – ze względu na problemy z poruszaniem się, nie był w stanie nadążyć za oddziałem. Po opuszczeniu jednostki udało mu się przeżyć dzięki pomocy okolicznych mieszkańców.

## PEDAGOGICZNA I SPOŁECZNA MISJA

Były powstaniec wznowił naukę na kursie pedagogicznym, po ukończeniu którego rozpoczął starania o posadę nauczycielską, którą podjął we wsi Pobiedrze. Prowadził działalność edukacyjną również dla starszych mieszkańców. Doprowadził do założenia biblioteki dla uczniów uczęszczających na naukę dopełniającą, dzięki czemu przyczynił się do rozwoju ich wiedzy o historii Polski. Młodzież uzyskiwała też praktycznej wiedzy, która pozwoliła założyć w gminie sady owocowe.

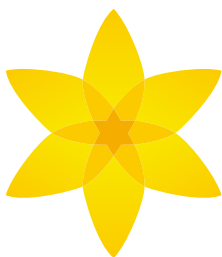
Po siedmiu latach spędzonych w Pobiedrze przeniósł się do szkoły w Kętach, następnie objął posadę nauczyciela w Liszkach pod Krakowem. Ostatecznie udał się do Wieliczki, gdzie w 1875 został wychowawcą w szkole dla chłopów.

Podczas pracy w Wieliczce pełnił rozmaite funkcje – między innymi radcy miejskiego, delegata nauczy-

cielstwa do Rady Szkolnej Okręgowej, wiceprezesa Towarzystwa św. Wincenego a Paulo i sekretarza Towarzystwa Ludoznawczego, w ramach którego prowadził kurs dla analfabetów. Był członkiem Macierzy Szkolnej Cieszyńskiej, krakowskiego oddziału Towarzystwa Ochrony Zwierząt. Przyczynił się również do rozwoju galicyjskiego sądownictwa zakładając Towarzystwo Sadowniczo-Ogrodnicze.

## POTOMKOWIE WYTRWAŁYCH

Niewiele znamy postaci pochodzenia włościańskiego, których udział w powstaniu styczniowym został uwieczniony na kartach tekstów pisanych przez nich samych. Marcin Rembacz wykazał się znaczną odwagą ruszając do walk w zaborze rosyjskim. Począwszy od przejścia przez granicę, po walki i próbę przetrwania w samotności, groziło mu niebezpieczeństwo, które w najłagodniejszym przypadku mogło kosztować go jego wolność. Upartość w realizowaniu postawionych sobie celów ukazała się również podczas jego kariery pedagogicznej. Jego troska o podopiecznych, wytrwałość, dalekowzroczność w edukacji i działanie na rzecz lokalnych społeczności pokazały, jak wielki potencjał leży w niedocenianych dawniej potomkach chłopów. Rembacz był przedstawicielem jednego z pierwszych pokoleń wychowywanych już po uwłaszczeniu włościan w zaborze austriackim – jego patriotyzm objawiający się w prostej codziennej pracy na rzecz drugiego człowieka jest świadectwem niezwykłej wartości, jaką dało rozbudzenie uczuć narodowych w tych, których lekceważono przez wieki.



19 kwietnia 1943 roku warszawscy Żydzi podjęli walkę zbrojną z Niemcami. Powstańcami kierowała chęć odwetu na Niemcach za lata upokorzeń oraz podjęcie walki przed ziszczeniem się planowanej przez hitlerowców zagłady. Powstanie kwietniowe było największym zbrojnym zrywem Żydów w trakcie II wojny światowej, a także pierwszym powstaniem miejskim w okupowanej Europie.

# 80. rocznica powstania w getcie warszawskim

EWELINA MAKOS

**T**ego dnia niemieckie oddziały niemieckie uzbrojone w czołgi i wozy pancerne weszły do getta, aby je całkowicie zlikwidować. Do walki z nimi przystąpiło około 500 osób z oddziałów Żydowskiej Organizacji Bojowej i Żydowskiego Związku Wojskowego. Siły te były dowodzone przez Mordechaja Anielewicza, a także przez Pawła (Aszera) Frenkla. Oddziały były nierównomiernie wyszkolone i uzbrojone, natomiast ich działania opierały się o sieć kryjówek i stworzonych prowizorycznych schronów zbudowanych na terenie getta. Hitlerowcami dowodził natomiast dowódca policji i SS w dystrykcie warszawskim płk. Ferdinand von Sammern-Frankenegg. W związku z brakiem oczekiwanych rezultatów dowództwo nad oddziałami niemieckimi przejął następnie jego następcą, gen. Jurgen Stroop.

## BRATNIE WSPARCIE

W tym czasie walczących wsparły struktury Armii Krajowej. AK prowadziła różne akcje, które skierowane były przeciwko siłom niemieckim znajdującym się wokół getta. W następnych dniach walki polegały głównie na starciach prowadzonych między powstańcami broniącym się w określonych punktach getta, a niemieckimi grupami szturmowymi. Dodatkowo oddziały niemieckie codziennie przeczesywały teren getta w poszukiwaniu kryjówek, gdzie

ukrywali się Żydzi. Znalezione osoby były na miejscu rozstrzeliwane lub przenoszone do obozów. Regularne walki w getcie były możliwe jedynie przez kilka dni powstania. Opór powstańców utrudniony był przez braki amunicji i wywoływane przez Niemców pożary. Od końca kwietnia powstańcy ukrywali się jedynie w bunkrach wychodząc i walcząc z Niemcami tylko w nocy. Kilkuset uzbrojonych powstańców stanowiło jedynie ułamek liczby ludności getta. Jednak to postawa ludności cywilnej spowodowała, że niemiecka akcja likwidacyjna trwała aż cztery tygodnie.

## OSTATECZNE ROZWIĄZANIE

Celem Niemców było dokonanie deportacji robotników tzw. „szopów” do obozów pracy znajdujących się na terenie Lubelszczyzny, a niezatrudnionych Żydów planowano skierować do Treblinki na śmierć. Bierny opór ludności okazał się dla nich dużym zaskoczeniem. Zmuszeni byli oni do radykalnych działań, takich jak przeszukiwanie ulic w poszukiwaniu Żydów czy wypędzeniu ich z kryjówek poprzez podpalanie kolejnych ulic i kwartałów. Ludzie ukrywali się w podziemnych bunkrach, bez dostępu do żywności i wody nie mając kontaktu ze światem zewnętrznym. W pożarach i pod gruzami zawalonych domów lub zasypanych bunkrach ginęło codziennie tysiące ludzi. Walki w getcie zostały zakończone ostatecznie dopiero 16 maja 1943 roku, gdy Niemcy wysadzili budynek synagogi. Poszukiwanie Żydów znajdujących się pod gruzami

getta trwało jeszcze kilka miesięcy. Zginęło i zostało zamordowanych ok. 12 tysięcy osób, a około 60 tysięcy wywieziono do obozu koncentracyjnego na Majdanku lub do obozów pracy w Poniatowej, Trawnikach i Budzynie. Jürgen Stroop, który dowodził siłami niemieckimi podał w swoim raporcie lakoniczną informację o zniszczeniu getta oraz ujęciu lub zabiciu ponad 56 tys. Żydów oraz wykryciu 631 bunkrów.

## DZIEDZICTWO GETTA

Po zakończeniu powstania w getcie warszawskim kilkudziesięciu powstańcom udało się zbiec kanałami i tunelami z getta. Dnia 8 maja 1943 roku Niemcy wykryli bunkier dowództwa Żydowskiej Organizacji Bojowej przy ul. Miłej 18. Walki pojedynczych grup powstańczych, które pozostały w getcie nadal trwały. Z kolei dnia 16 maja, w sytuacji coraz mniejszej liczby Żydów, których zatrzymywano, zdecydowano o zakończeniu akcji, a znakiem zwycięstwa Niemców było wysadzenie znajdującej się poza terenem getta Wielkiej Synagogi przy ul. Tłomackie. W palących się domach i bunkrach, które nie zostały odkryte nadal znajdowali się ludzie, a według raportów policyjnych jeszcze w czerwcu na terenie getta słychać było strzały. Powstańcy, którzy brali udział w walkach w getcie stali się symbolem oporu ludności żydowskiej wobec działań niemieckich władz. Ich walka przeszła do legendy i jest do dziś upamiętniana w Polsce, w Izraelu i skupiskach żydowskich na całym świecie.

# Puste biurko

## Jak posprzątać, żeby nie sprzątać

PRZEMYSŁAW ZYRA

**C**zy zastanawialiście się kiedyś, jaką rolę odgrywa bałagan w życiu? Z pewnością skłonność do robienia nieporządku jest na tyle powszechna, że każdy miewa chwile bałaganiarstwa. Niektórzy zachęcenii myślą Alberta Einsteina „Jeżeli zabałaganione biurko jest oznaką zabałaganionego umysłu, oznaką czego jest puste biurko?” wręcz usprawiedliwiają swoje przywiązanie do bałaganu.

Zalóżmy, że zalety bałaganu są wszystkim znane (jak choćby fakt, że wszystko mamy pod ręką). Śpiewa zresztą o nich Kuba Sienkiewicz w przywołanej już piosence. Spróbujmy rozważyć jednak jakie negatywne skutki niesie bałagan:

### Pragnienie ładu, estetyki jest w każdym człowieku.

**Czas** – najczęstszym problemem bałaganu jest gubienie rzeczy (choć rzekomo miały być pod ręką). Poszukiwanie zagubionych rzeczy frustruje, a przede wszystkim zabiera czas. Każdy, kto zetknął się z pracą fizyczną lub majsterkowaniem wie, jak wiele czasu może zabrać odnalezienie odłożonego przed chwilą narzędzia. Nie bez powodu więc osoby na stałe związane z takimi pracami korzystają z tak wielu sorterów, pasów narzędziowych.

**Marnotrawstwo** – poprzez fakt, że nie do końca panujemy nad swoimi rzeczami, możemy mieć problem

z szybkim do nich dostępem, przez co w razie potrzeby jesteśmy gotowi, np. kupić je znowu.

**Utrudnienie skupienia** – bałagan może demotywować. Pragnienie ładu, estetyki jest w każdym człowieku. Jeżeli otaczamy się bałaganem to ten z pewnością pozostawia na nas swój ślad. Gdy potrzebujemy skupienia, np. do napisania jakiegoś materiału, szybko okazuje się, że bałagan jest tym, co najbardziej rozprasza (niejedna osoba musi najpierw dokładnie wysprzątać przestrzeń wokół siebie, zanim weźmie się do twórczej roboty).

**Opinia** – bałagan i nieporządek widać. Nawet jeżeli próbujemy zamknąć go za drzwiami swojego mieszkania, którego nikt nie widzi, to jest jak zaraza, która przenika nasze torby, plecaki, kieszenie, a nawet nasz ubiór.

### MAGIA SPRZĄTANIA

Pani Maria Kondo, japońska autorka książek i wielki praktyk porządku, daje w swojej książce „Magia sprzątnia” przepis na porządek. Metoda nie jest wcale wielką tajemnicą, więc jej zdradzenie nie powinno zniechęcić do przeczytania książki. A więc podstawą porządku jest... jedno wielkie sprzątnie. Ale nie takie zwykłe. Nawet nie takie przedświąteczne. Chodzi o sprzątnie, podczas którego wyeliminujemy z naszej przestrzeni wszystko to, co nie jest nam naprawdę potrzebne. A stwierdzenie tego, co jest potrzebne, a co nie, jest sporym wyzwaniem, na które autorka daje porady, a nawet asystuje (Pani Maria pracuje też u klientów, pomagając im przywrócić

*Przewróciło się, niech leży, cały luksus polega na tym, że nie muszę go podnosić, będę się potykał czasem. Będę się czasem potykał, ale nie muszę sprzątać*

Elektryczne Gitary – „Przewróciło”

porządek do swojego życia). Po takim wielkim sprzątniu okazuje się, że potrzebne jest już tylko porządkowanie – przywracanie ładu. Ale, ze względu na rewolucyjne sprzątnie, jest już to znacznie prostsza czynność.

**Po takim wielkim sprzątniu okazuje się, że potrzebne jest już tylko porządkowanie - przywracanie ładu.**

### PORZĄDEK PO JAPOŃSKU

Nie bez powodu inspiracje dla sprzątnia płyną do nas od japońskiej autorki. Tamtejsza kultura sprzyja minimalizmowi. Zdjęcia z urządzonych japońskich mieszkań mogą wyglądać jak pustostany przy tradycyjnych polskich salonach zastawionych masą pamiętek i bibelotów. Z Japonii do naszej kultury przywędrowała metoda zarządzania zwana Lean Management – „szczupłe zarządzanie”. Metoda, zakładająca 2 razy większą efektywność przy zastosowaniu 2 razy mniejszych zasobów, znajduje dziś zastosowanie w wielu branżach, mimo iż swoje początki ma w branży motoryzacyjnej. Jednym z elementów metody Lean jest narzędzie 5S. Geneza nazwy jest prosta: 5 słów zaczynających się na literę S – zarówno w języku japońskim jak i polskim.

#### Na metodę 5S składają się czynności:

1. Selekcja – a więc wybranie rzeczy w naszej przestrzeni, które są potrzebne i eliminacja rzeczy niepotrzebnych.





2. Systematyka – podział rzeczy na kategorie i przyporządkowanie ich do odpowiednich miejsc.

3. Sprzątanie – ustalenie co powinno być sprzątnięte, kiedy i jak.

4. Standaryzacja – ustalenie standardów dla powyższych działań.

5. Samodyscyplina – utrzymanie wprowadzonych usprawnień.

Spróbujmy te zasady przekuć na krótką praktykę. Wyobraźmy sobie, że naszym miejscem pracy jest biurko. Oczywiście obecnie zabałaganione. Rozpoczynamy więc zmianę:

W **1. kroku** selekcjonujemy rzeczy. Ze sterty rzeczy wyciągamy wszystko to, co przez przypadek trafiło na biurko: łyżeczka, spodek kuchenny, rolka papieru toaletowego, paragony, śmieci, książki i wszystkie te rzeczy odnosimy na miejsce lub wyrzucamy. Wszystko to, co zostało, traktujemy jako rzeczy ważne, które chcemy mieć przy sobie.

**Metoda, zakładająca 2 razy większą efektywność przy zastosowaniu 2 razy mniejszych zasobów, znajduje dziś zastosowanie w wielu branżach.**

W **2. kroku** dzielimy rzeczy na kategorie. Wysłały nam takie:

- sprzęt komputerowy (czytnik kart, pendrive itp.)
- dokumenty – (umowy, faktury itp.)

- materiały biurowe
- książki i notatki
- notatki tymczasowe (do których chcemy mieć jeszcze chwilę dostęp, ale potem mogą zniknąć)
- produkty spożywcze i higieniczne (kubek, gumy do żucia, woda, chusteczki higieniczne itp.)

W **3. kroku** ustalamy, że sprzątanie będzie polegało na regularnym wyrzucaniu tymczasowych notatek, uzupełnianiu wyeksploatowanych materiałów biurowych oraz wyczyszczeniu przestrzeni biurka.

W **4. kroku** ustalamy stałe miejsca:

- kubek dostaje stałe miejsce w zasięgu ręki i w tym miejscu przyklejamy taśmą na biurku krąg oznaczający miejsce kubka
- chusteczki higieniczne dostają miejsce na wyciągnięcie ręki w pobliżu kosza na śmieci
- kubek z przyborami biurowymi jest dostępny tuż pod ręką piszącą i też zostaje oznaczony na biurku
- dokumenty, książki i notatki otrzymują stałe miejsce – także oznaczone
- na biurku pojawiają się 2 sortery na dokumenty – jeden na tymczasowe notatki – które będą wyrzucane co tydzień i drugi, działający jak skrzynka odbiorcza, do którego będą trafiać wszystkie nowe sprawy
- przy biurku wisi tablica z samoprzelepnymi karteczkami ozna-

czającymi zadania do wykonania. Każda karteczka poza tą tablicą będzie traktowana jako śmieć i wyrzucana.

**5 krok** może polegać na tym, że w każdym tygodniu będziemy sprawdzać, czy udaje nam się utrzymać zasady (np. zaznaczając w kalendarzu dni na zielono i czerwono).

## ŻYCIE W PORZĄDKU

Takie sprzątanie można przeprowadzić też w garderobie, łazience, a nawet na komputerze. Co zyskamy? Wyobraźmy sobie, że rozładujemy zmywarkę albo suszarkę do naczyń. Jeżeli robimy to w swojej kuchni, wykonamy pracę dużo szybciej, niż będąc w cudzej. Cały czas będziemy wiedzieli co robić, co i gdzie odkładać.

Trzymanie się zasad życia w uporządkowanej przestrzeni także angażuje czas. Pozwoli jednak oszczędzić go w innych obszarach. Całościowo może dać więc wynik dodatni. Z pewnością wpłynie także na inne sfery życia, które z porządku będą korzystały.

W uporządkowaniu swojej przestrzeni absolutnie nie chodzi o to, żeby pozbawić życie spontaniczności i nieprzewidywalności. Chodzi raczej o to, by sprawić, by czasu na to, co ważne i to, co lubimy, mieć więcej i nie marnować go na czynności niepotrzebne. Zachęcam więc do zmiany: przewróciło się, podniosę i odłożę.



# Dlaczego wszyscy boimy się zombie?



MARTA BIEDRZYCKA

Apokaliptyczna wizja zagłady ludzkości przez żądne krwi i bezmyślne istoty w naszej kulturze ma się dobrze. Powstają liczne książki, filmy, seriale i gry podejmujące ten temat w sposób całkowicie poważny bądź humorystyczny, zależnie od wybranej konwencji artystycznej. Zombie przerażają, bawią, a z całą pewnością chcą nas pożreć. Czy jednak nie kryje się za tym coś więcej? Aby zrozumieć fenomen żywych trupów, musimy szerzej przyjrzeć się zagadnieniu epidemii i pandemii w sztuce.

## CZARNA ŚMIERĆ

Gdybyśmy chcieli niezwykle skrupulatnie przyjrzeć się kulturowemu lękowi przed zarażeniem, musielibyśmy tak naprawdę sięgnąć do starożytności, a może i dalej. Wirusy, bakterie, grzyby rozwijały się razem z nami, atakowały nasze organizmy w różny sposób, niejednokrotnie śmiertelnie. Istnieją jednak w historii ludzkości momenty nad wyraz znaczące. Do takich zdecydowanie należy epidemia dżumy w XIV wieku, która wstrząsnęła Europą. Traumatyczne doświadczenia ocalałych, miały wpływ na późniejszy sposób przedstawienia tych wydarzeń. „Triumf śmierci”, XV-wiecz-



ny fresk, znajdujący się obecnie w Palazzo Abatellis w Palermo, ukazuje różne stany społeczne (od duchownych przez arystokrację po służących), których życiu kres łoży pędzący na trupim koniu szkielet. Alegoria śmierci wkracza znienacka w tłum, jest nagła i niespodziewana. Na fresku widzimy ludzi umierających na wiele sposobów, w tym także przez zarażenie dżumą. Przeglądając się dziełu, zaczynamy rozumieć, że przed galopującą śmiercią nie ma ucieczki.

Wspomniana epidemia miała mimo wszystko różny oddźwięk w społeczeństwie. W „Dekameronie” Giovanni Boccaccio ukazał postawy zarówno wstrzemięźliwości, jak i hedonistycznej rozpusty, w sytuacji gdy śmierć była nieuchronna. Część populacji postanowiła zrezygnować z rozkoszy ziemskiego świata, licząc na przychylność Bożej opatrności. Z kolei inni wykorzystywali każdy pozostały im moment życia, aby doświadczyć choć odrobiny przyjemności. Reguły społeczne, jakie wcześniej powszechnie funkcjonowały, zupeł-

nie straciły na znaczeniu. Przy tym szczególnie dla późniejszego motywu zombie jest kwestia wyalienowania i całkowitego odrzucenia porządku moralnego. Zarażeni z oczywistych przyczyn zostali skazani na samotne umieranie, bez rodziny czy przyjaciół. Jednocześnie często również zdrowe osoby starały się uchronić przed chorobą dzięki izolacji. A przy tym strach przed ostatecznym porzuceniem i samotnością nie opuszczał nikogo.

### EWOLUCJA ŻYWYCH TRUPÓW

Do popkultury postaci zombie wprowadził George Andrew Romero filmem „Noc żywych trupów”. Wówczas nieumarli niewiele mieli wspólnego z epidemią, ponieważ fabularnie powstali z napromienionych ciał nieżywych już osób. Później jednak coraz częściej zaczęły powstawać produkcje, w których pojawienie się zombie było tłumaczone obecnością nowego szczepu wirusów. Po to rozwiązanie sięgnęli twórcy komiksu, a następnie jego kultowej serialowej adaptacji pt. „The Walking Dead”. W ewolucji postaci zombie można zauważyć przemianę lęków społecznych w różnych momentach historii. Gdy zagrożenie atakiem atomowym było realne, nieumarli byli efektem promieniowania radioaktywnego. Z kolei kiedy naczelnym problemem stały się różnego rodzaju epidemie, żywe trupy zaczęły również zarażać.

Temat ten rozwija w ciekawy sposób gra oraz serial na jej podstawie pt. „The Last of Us”. Warto przy tym zauważyć, że twórcy nie posługują się terminem *zombie*. Mimo to podobieństwa między zarażonymi *Cordycepsem* (grzybem z rodziny maczużnikowatych) a żywymi trupami są znaczące. I jedni, i drudzy gryzą, zarażają, dziwnie kroczą, wyginają się na wszystkie strony oraz doprowadzają do wyginięcia niemal całej populacji. W związku z tym pozwalają sobie w swoich rozważaniach posłużyć się także przykładem „The Last of Us”.

### SAMOTNOŚĆ I CHAOS

Przedstawienia epidemii dżumy oraz pandemii nieumarłych w kulturze łączy lęk przed izolacją, nieuchronną śmiercią oraz koniecznością podjęcia brutalnej walki o przetrwanie. Można to również

nazwać strachem przed nieznanym. Joel i Ellie – bohaterowie „The Last of Us” – niejednokrotnie muszą stawić czoła grupom okrutnych ocalańców, którzy za wszelką cenę starają się zdobyć pożywienie, broń i leki, środki higieny osobistej. W istocie jest to walka o poczucie bezpieczeństwa i podstawowe potrzeby fizjologiczne. I choć postaci pragną zabawy, czułości, bliskości z drugim człowiekiem, tylko pojedyncze osoby nie chcą ich skrzywdzić.

Jak przerażająca jest to wizja w kontekście niedawnej pandemii. Czym jednak różni się radość Ellie z powodu odnalezionego paczki podpasek od naszego szczęścia z powodu zdobycia ostatniego opakowania papieru toaletowego? My też to przeżyliśmy. Nie musieliśmy co prawda zabijać (na szczęście), mamy obecnie szczepionki, nie zakładamy już maseczek, ale przez dłuższy czas byliśmy odcięci od rodziny i przyjaciół. W mediach zaczął panować chaos informacyjny, czuliśmy się zagubieni.

Prawdopodobnie właśnie dlatego temat apokalipsy zombie jest wciąż podejmowany w sztuce. To pewnego rodzaju personifikacja naszych lęków. Może to nam nawet pomóc oswoić się z tym, co przeżyliśmy, nazwać nasze emocje. Straciliśmy przecież dwa lata życia, co szczególnie boleśnie odczuli młodzi ludzie. Przeszliśmy z tym do porządku dziennego, lecz wspomnienia o straconej studniówce, zakazanych wyjściach do kina, teatru, na imprezy nie są łatwe do przepracowania, choćby wydawały się błahe. Wielu ludzi także straciło pracę, musiało zamknąć swoje biznesy. Strach przed brakiem środków do życia również był w nas obecny. Nade wszystko baliśmy się o życie swoje i bliskich. Niejednokrotnie choroba okazywała się śmiertelna. Tych samych lub podobnych problemów doświadczają bohaterowie dzieł o zombie.

Pozostaje nam zatem obserwować, w jaki sposób żywe trupy zaczęły ewoluować, czego w przyszłości będziemy się bać. A tymczasem zachęcam do obejrzenia na rozluźnienie znacznie weselszych produkcji, lecz pozostających w omawianej tematyce: „Zombieland” (dla miłośników komedii) oraz „Duma i uprzedzenie, i zombie” (na rozgrzanie serca). I życzę nam wszystkim, żeby żaden nieumarły nas nie ugryzł.



Miłość „wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma.” Chcemy wierzyć w idealną miłość, ale takie nie istnieją. Uczucia się zmieniają. Czasami są jak strumień, spokojne i stałe, a niekiedy jak ocean w trakcie sztormu, niespokojne, gwałtowne, niosące ze sobą strach i gniew. Chcemy jednak wierzyć, że w życiu przeznaczona jest nam jedna osoba. najważniejsza, ta która mimo burz będzie przy nas. Ta, która będzie przy nas nawet jeśli jej nie będzie. Co więc jeśli ta jedna i najważniejsza dla nas osoba nas nie pamięta?

# Pamiętnik

MAJA POLAK

**R**eżyser Nick Cassavetes w 2004 roku przeniósł na wielki ekran *Pamiętnik*, niesamowitą powieść Nicholasa Sparksa. Cemu spośród tysięcy romansów ta jest tak wyjątkowa? Ta opowieść to pewnego rodzaju retrospekcja. W domu spokojnej starości mężczyzna codziennie odczytuje starszej kobiecie fragmenty pamiętnika. Ta z powodu swojej choroby nie pamięta, że ta opowieść to historia jej burzliwego romansu oraz jej życia wypełnionego śmiechem, łzami i przede wszystkim prawdziwą miłością.

A miłość ta nie była łatwa. Allie, dziewczyna z bogatego domu, wychowana według konkretnych zasad i mająca przed sobą świetlaną, lecz zaplanowaną co do dnia przyszłość, napotyka na swej drodze Noah. Chłopak zdaje się być całkowitym przeciwieństwem poukładanej i dystygowanej dziewczyny z wyższych sfer. Nie mieszka w końcu w wielkim i eleganckim domu i sam musi zarabiać na życie pracując w tartaku. Ale czy w życiu szukamy kogoś kto będzie naszym lustrzanym odbiciem? Według mnie, nie. Szukamy kogoś, kto będzie uzupełniał nasze braki i swoim przeciwieństwem wydobywał z nas to co najlepsze, a Noah wydobywał z Allie śmiech i spontaniczność. Może się wydawać, że to mało, ale dla kogoś kto żyje dla innych, czysta radość to najlepsze, co może znaleźć. Brzmi jak każda inna komedia? Oczywiście, że tak. Ale nic bardziej mylnego!

Oglądając *Pamiętnik* poczujesz smutek. Nie z powodu trudnych momentów i decyzji jakie musieli podejmować główni bohaterowie. To co najbardziej poruszy Twoje serce to podróż. Podróż, którą odbędziesz wraz z bohaterką i świadomość, że jedyną osobą, która jest w niej tylko

widzem jest ona sama. Wracając do historii własnego życia, na nowo przeżywamy towarzyszące nam w tamtych chwilach emocje. Czerpiemy naukę z doświadczeń i z nostalgia wspominaliśmy ludzi, którzy byli dla nas ważni oraz zdarzenia, które odbiły się na zawsze w naszym sercu. Czerpiemy radość i smutek z własnych doświadczeń. Jak jednak cieszyć się i płakać, jak wracać do przeszłości, kiedy zwyczajnie nie pamiętasz, że to życie było Twoje?

Jeśli mam być szczerą, nie jestem bardzo wrażliwą osobą. Nie tak łatwo mnie wzruszyć, bo w końcu film czy książka, to tylko dzieło, które stanowi odzwierciedlenie imaginacji autora. Cemu miałabym się z nim utożsamiać? Muszę jednak przyznać, że „*Pamiętnik*” jest wyjątkowy. To nie jest zwykła, zabawna komedia romantyczna z wielkim happy endem, gdzie przez większość filmu jest cudownie, a widz przeżywa około 10 minut grozy, w trakcie wielkiej standardowej kłótni kochanków. Historia ta opowiada prawdziwą podróż, daje świadectwo prawdziwej siły miłości, mówi o trudnych rozstaniach i jeszcze trudniejszych powrotach, o tym, że nie zdajemy sobie sprawy, jak wielką moc mają wspomnienia.

**Pozwól sobie kochać, płakać, złościć się i wątpić. Uwierz, że miłość nie ma granic i pokonuje wszystkie przeszkody.**

Usiądź wygodnie, przynies ciepły koc, dzbanek ulubionej herbaty lub lampkę wina oraz zapas chusteczek. Rusz w tę niesamowitą podróż, w której najważniejsza jest miłość. Pozwól sobie kochać, płakać, złościć się i wątpić. Uwierz, że miłość nie ma granic i pokonuje wszystkie przeszkody, nawet takie jak czas i przestrzeń. Wróć z głównymi bohaterami do ich najpiękniejszych i najsmutniejszych chwil i pamiętaj, nawet jeśli oni już nie mogą.

# Randkowe gry szpiegowskie

Nie będzie o grach planszowych, ani o grach towarzyskich, w które warto zagrać na randce. Będzie o poważnych działaniach prawdziwych szpiegów. Oglądaliście film „Spy Games”?

MAREK CZERTWAN

**N**atan Mui, grany przez Roberta Redforda, profesjonalista i nauczyciel szpiegowskiego fachu, spotyka tam chłopaka, który nauczył się dobrze strzelać w skautach – Toma Bishopa, odgrywanego przez Brada Pitta. Rozpoczyna się długie i trudne szkolenie szpiega. Podczas jednej ze scen panowie stoją przy kiosku, popijając kawę:

Natan: Widzisz ten apartament za nami?

Tom: Tak

N: Znasz kogoś w nim?

T: Nie

N: Za 5 minut mam Cię widzieć, stojącego na tamtym balkonie.

T: Daj spokój (come on).

N: Właśnie straciłeś 10 sekund.

Jak to w filmach: bohaterowi się udaje i po chwili widzimy, jak starszy Pan wyprowadza go z kawką na balkon. Dlaczego przywołuję tę scenę? Na randce też masz ograniczony czas i dość poważne zadania wywiadowcze do wykonania.

## CZY WSPÓLRANDKOWICZ TO WRÓG?

To właśnie pierwsza rzecz, którą musisz zweryfikować. Jak to zrobić? Przede wszystkim staraj się wyciągnąć informacje. Niekoniecznie im więcej, tym lepiej. Skupiaj się na informacjach szczególnie istotnych. Jesteś w tej komfortowej sytuacji, że nie masz zleceniodawcy – właściwie sam nim jesteś. Wiesz więc, jakie informacje będą przydatne. Oczywiście gra nie jest prosta, musisz więc przekazywać informacje na swój temat. Najlepiej, by były prawdziwe: mamy bowiem do czynienia ze specyficzną sytuacją. Możliwe, że z osobą, która siedzi naprzeciwko Ciebie, będziesz pracować w duecie do końca życia. Jeżeli więc stworzysz legendę (alternatywną tożsamość wg. nomen-

klatury CIA), to dla skuteczności współpracy będziesz musiał ją stale ciągnąć w przypadku pozytywnej weryfikacji partnera. Polecam więc porcjowanie wiadomości i podawanie prawdziwych – będzie prościej. Rezultaty obserwacji mogą być takie: gracz z naprzeciwka jest czysty (ma czyste intencje) lub nie.

## WARSZTAT SZPIEGOWSKI

Czyste intencje nie czynią jeszcze partnera idealnym. Współpraca, do której dążymy, randkując, zakłada możliwość wystąpienia sytuacji, gdy nasze bezpieczeństwo, zdrowie, a nawet życie będzie zależne od drugiej strony. Warto więc sprawdzić umiejętności i warsztat osoby po drugiej stronie. Dobrym pomysłem będzie stawianie towarzysza w hipotetycznych sytuacjach. Deklarowana odpowiedź jeszcze nie określa prawdziwej postawy, ale bywa dobrym probierzem. Warto wystawiać też współgracza na próby i obserwowanie jego reakcji. Odkrywając np. własne karty będziemy widzieć, co powoduje to w drugiej stronie, ale także, czy przyciąga to uwagę. By sprawnie „czytać” drugą osobę warto odrobić lekcje z komunikacji i inteligencji emocjonalnej, by nie dać się zwieść pozorom.

Ważnym elementem pracy szpiega jest też kryptologia. W rozmowie warto przytaczać czasem hasła, tajne znaki. Reakcja może sprawić, że szybko dostrzeżemy przynależność do wspólnych struktur lub całkowitą odrębność. Przykładowe szyfrowane obszary można uruchomić hasłami: czystość, rodzina, ojczyzna.

## WERBUNEK

Po weryfikacji intencji i umiejętności przychodzi czas werbunku. Tu warsztat szpiegowski przewiduje kilka sztuczek. Przywołamy jednak 3 zasady, zaczynając od szpiegow-

skiego klasyka – W. Sowerowa i tzw. **zasady truskawek**: gdy lubimy ryby i truskawki to nie znaczy, że po to, by złowić rybę, będziemy dawać truskawki na przynętę: skorzystamy z robaków, nawet, gdy ich nie lubimy. Musisz więc, dzięki pozyskanym informacjom, starać się zidentyfikować przynętę i z niej korzystać.

II zasadę wymówił w „Księżdzie Dżungli” Mowgli: **Ja i Ty jesteśmy jednej krwi** – pokazujemy werbowanej osobie, że właśnie znalazła bratnią duszę, której szukała. Zdobyte informacje i szybka ich analiza będą w tym oczywiście niezbędne.

III zasadą i w zasadzie podstawą skutecznego werbunku jest **stopniowe angażowanie** – dobry agent wie, że każde kolejne spotkanie powinno być jak najciekawsze dla werbowanej osoby. Warto w tym celu stale odnosić się do zasady truskawek (zasady przynęty).

**Na randce masz ograniczony czas i dość poważne zadania wywiadowcze do wykonania.**

## SKUTECZNA GRA

Powyższe metody znajdą zastosowanie przy czystych intencjach z Twojej strony. Jeżeli Twój werbunek ma być tylko tymczasowy, nie warto poświęcać tyle czasu. Werbunek cennego zasobu do mało ważnej sprawy jest z kolei marnowaniem zasobów. Może się też okazać, że Twój werbunek okazał się nieskuteczny. Spróbuj wtedy wykonać ćwiczenie doskonalące, by spojrzeć na całą sprawę z boku i wyciągnąć wnioski. Najsprawniejszą pracą wywiadowczą będzie możliwa w duecie. Stoi więc przed Tobą perspektywa jednego skutecznego werbunku. W zasadzie to nie dużo, ale warto przygotować się do tego zadania, by się nie potknąć i nie stracić szansy.

# Chat GPT **rewolucja, która dotknie biznes i naukę!**

**Sztuczna inteligencja to obszar, który rozwija się w ostatnim czasie z niezwykle dynamicznie. Już dziś wykorzystywana jest w wielu dziedzinach nauki i przemysłu, ale także w codziennym użytkowaniu, np. w telefonach komórkowych czy platformach społecznościowych.**

IGOR SUBOCZ

Jednym z najciekawszych, obiecujących, a na pewno najbardziej popularnych projektów w tej dziedzinie jest Chat GPT stworzony przez OpenAI - jeden z największych na świecie ośrodków badawczych zajmujących się sztuczną inteligencją.

## **CZYM JEST CHAT GPT I TECHNOLOGIA, DZIĘKI KTÓREJ POWSTAŁ?**

Chat GPT opiera się na działaniu technologii Transformer, który jest w stanie prowadzić rozmowę z człowiekiem. Jest to rodzaj tzw. „chatbota”, który wykorzystuje zaawansowane technologie sztucznej inteligencji, aby naśladować ludzkie zachowania, reakcje i sposoby myślenia.

Został stworzony dzięki technologii tzw. „głębokiego uczenia” polegającej na budowaniu sieci neuronowych podobnych do tych w ludzkim mózgu, zdolnych do uczenia się z dostępnych danych i dostosowywania swoich zachowań do określonych sytuacji.

Sieci neuronowe to rodzaj algorytmów sztucznej inteligencji, które naśladowują sposób działania ludzkiego mózgu. Dzięki temu, ChatGPT potrafi na podstawie analizy danych i wzorców wygenerować nowe, logiczne zdania.

W przypadku Chat GPT, budowanie sieci neuronowych i jej nauka odbywała się na podstawie ogromnej ilości danych pozyskanych z różnych źródeł, takich jak rozmowy użytkowników sieci, strony internetowe, fora dyskusyjne, czy też media społecznościowe. Dzięki temu Chat GPT jest w stanie naśladować ludzkie zachowania w niespotykanej dotychczas skali.

Aby ChatGPT działał poprawnie, potrzebuje ogromnej ilości danych. Na podstawie dostarczonych mu wzorców, potrafi generować dalszą część tekstu. Dzięki temu, ChatGPT jest w stanie naśladować styl i ton pisania, a nawet pisać teksty, które przypominają dzieła człowieka.

## **MOŻLIWOŚCI, KTÓRE DAJE CHATGPT**

ChatGPT to narzędzie przydatne w biznesie i nauce. Może pomóc w tworzeniu tekstów marketingowych, raportów i analiz, a nawet w prowadzeniu rozmów z klientami. Dzięki ChatGPT, przedsiębiorcy mogą zoptymalizować pracę copywriterów, a jednocześnie nie tracić na tych optymalizacjach jakości i skuteczności.

Ale nie tylko biznes może zyskać, chat GPT może być świetnym narzędziem wspierającym przy tworzeniu prac naukowych i artykułów, a także ułatwić przyswajanie wiedzy. Dzięki niemu, nauczyciele akademicy mogą zapewnić studentom dodatkowe źródła informacji, a jednocześnie zaoszczędzić czas na przygotowywanie materiałów.

Na potwierdzenie tej tezy w ostatnim czasie rozwiązania zastosowane w ChatGPT zostaną zaimplementowane do narzędzi Microsoft takich jak Excel, Word czy PowerPoint, a wyszukiwarka Bing będzie odznaczać się wyższą skutecznością niż Google!

To może „wywrócić stoliczek” wyszukiwania informacji w Internecie. Dotychczas hegemonem, który posiadał ponad 95% wyszukiwania, jest Google.

## **SZANSE I ZAGROŻENIA, KTÓRE NIESIE ZE SOBĄ CHAT GPT**

Chat GPT to narzędzie dające wiele możliwości i tworzące wiele szans na przyspieszenie rozwoju wielu dziedzin naukowych, biznesowych, czy nawet osobistych.

Jedną z największych szans wynikających z wykorzystania narzędzi sztucznej inteligencji jest zwiększenie wydajności i skuteczności. Narzędzia wykorzystujące sztuczną inteligencję mogą pomóc w rozwiązywaniu skomplikowanych problemów, automatyzacji procesów i poprawie jakości usług. Dzięki nim przedsiębiorcy i naukowcy mogą uzyskać nowe informacje i osiągnąć lepsze wyniki w swojej pracy.

Wykorzystanie narzędzi sztucznej inteligencji może również przyczynić się do poprawy jakości życia ludzi. Już dziś w medycynie mogą algorytmy pomagają w diagnozowaniu chorób, projektowaniu leków, a w konsekwencji zapobieganiu chorobom. W przemyśle mogą pomóc w produkcji bezpieczniejszych i bardziej efektywnych urządzeń. W edukacji zaś pomóc w dostarczaniu lepszych materiałów i ulepszaniu procesu nauczania.

Jednak ma to również swoją mroczniejszą stronę.

Szerokie wykorzystywanie narzędzi sztucznej inteligencji niesie ze sobą również wiele zagrożeń. Najczęściej podnoszonym jest potencjalna redukcja lub utrata miejsc pracy. Automatyzacja i zastąpienie pracowników przez roboty lub algorytmy może prowadzić do wzrostu bezrobocia i nierówności społecznych.

Trzeba mieć jednak na względzie, że podobnie sprawy miały się przy wynalezieniu ciągników, lokomotyw parowych czy Internetu.

Inne, znacznie bardziej realnym zagrożeniem, to potencjalne naruszenie prywatności i bezpieczeństwa. Narzędzia sztucznej inteligencji są w stanie przetwarzać i analizować ogromne ilości danych, co może prowadzić do naruszenia prywatności użytkowników Internetu. Dodatkowo, narzędzia te mogą być wykorzystywane przez obce wywiady.

Wreszcie, istnieje również ryzyko uzależnienia się od narzędzi sztucznej inteligencji. Zbytne poleganie na algorytmach i narzędziach może prowadzić do utraty umiejętności manualnych i pozbawienia ludzi możliwości podejmowania samodzielnych decyzji.

## **PODSUMOWANIE**

ChatGPT i inne narzędzia sztucznej inteligencji mają wiele zastosowań i mogą przynieść wiele korzyści dla biznesu i edukacji. Niemniej, ich wykorzystanie niesie ze sobą również wiele zagrożeń. Aby zagwarantować, że korzyści z wykorzystania narzędzi sztucznej inteligencji będą przeważać nad ich zagrożeniami, konieczna jest odpowiedzialne wykorzystywanie, monitorowanie, jak również edukowanie ludzi, że nie mogą traktować ChatGPT jako jedyne źródła wiedzy.

Jedną z nieprzyjemnych rzeczy, które mogą przytrafić się każdemu użytkownikowi komputera, jest utrata danych. Może do niej dojść na wiele sposobów. Aby chronić się przed tym przykrym zdarzeniem, ważne jest regularne tworzenie kopii zapasowych plików, na których nam szczególnie zależy.



# Backup danych jak skutecznie tworzyć kopie zapasowe?



EDYTA ŚPIEWAK

## CZYM JEST BACKUP DANYCH I DLACZEGO JEST TAK WAŻNY?

*Backup* (z ang.), to inaczej kopia bezpieczeństwa lub kopia zapasowa danych zapisanych na komputerze czy urządzeniu mobilnym. Wykonuje się ją po to, by zabezpieczyć i odzyskać ważne dane w razie ich utraty na skutek awarii urządzenia, kradzieży, ataku złośliwego oprogramowania czy przypadkowego usunięcia. Kopie zapasowe obejmują zarówno dane firmowe, jak i prywatne, które są przechowywane na komputerach stacjonarnych, laptopach i urządzeniach mobilnych. *Backup'em* można objąć zarówno pojedyncze pliki, foldery, jak i całe bazy danych.

W branży IT popularne jest powiedzenie, że ludzie dzielą się na tych, którzy już robią kopie zapasowe i na tych, którzy dopiero będą je robić. Historia tego powiedzenia jest taka, że niestety przedsiębiorcy często decydują się na *backup* danych firmowych dopiero po ich pierwszej utracie. Warto pamiętać o tym, by nie mylić ze sobą pojęć: kopia bezpieczeństwa i archiwizacja danych. Pojęcia te nie są tożsame. Celem *backup'u* jest zapewnienie możliwości odtworzenia ważnych danych w razie ich utraty. Z kolei zadaniem archiwizacji jest oddzielenie starszych,

sporadycznie używanych plików od tych nowych, często używanych i przeniesienie ich na inny nośnik.

Brak zastosowania właściwych zabezpieczeń danych, może prowadzić do poważnych konsekwencji. Przykładowo, dla przedsiębiorstw dane są kluczowym zasobem, dlatego ich utrata może spowodować przestój w działalności, a w efekcie straty finansowe, które mogą nawet kilkukrotnie przewyższyć koszty wdrożenia systemu *backup'u*.

## JAK TWORZYĆ KOPIE ZAPASOWE?

*Backup* może być wykonany na dwa sposoby:

- online - poprzez wysłanie kopii zapasowej na serwer w chmurze lub przy użyciu serwera kopii zapasowych; prędkość ich przesyłania uzależniona jest od parametrów sieci;
- lokalnie - poprzez zgranie kopii na dysk zewnętrzny, USB, kartę pamięci lub inny nośnik; takie nośniki powinny być odpowiednio zabezpieczone, np. poprzez szyfrowanie plików.

Zdarza się, że w niektórych miejscach, takich jak np. banki, kopie zapasowe wykonywane są poprzez tradycyjny wydruk. Dzięki temu, dane dotyczące klientów nie są dostępne dla cyberprzestępców. Warto pamiętać o tym, że inne podejście w kwestii zabezpieczania danych powinny stosować osoby fizyczne, a inne firmy oraz instytucje, które tworzą i gromadzą mnóstwo ważnych danych, zarówno z punktu widzenia prowadzonej przez nich działalności, jak i przepisów prawnych, np. RODO. W takim przypadku, należy stosować

bardziej zaawansowane narzędzia do tworzenia kopii zapasowych, które pozwolą zautomatyzować i przyspieszyć ten proces. Do przechowywania *backup'u* stosuje się przede wszystkim taśmy magnetyczne oraz dyski HDD/SDD.

## RODZAJE BACKUP'U

Wybór odpowiedniego sposobu dokonania kopii bezpieczeństwa zależy od sytuacji i potrzeb użytkownika. Wyróżnia się trzy podstawowe rodzaje kopii zapasowych:

- kopia pełna - polega na skopowaniu wszystkich dostępnych plików, folderów, a nawet całego dysku czy systemu;
- kopia przyrostowa - polega na powielaniu tylko tych plików, które zostały utworzone lub zmodyfikowane od momentu wykonania poprzedniej dowolnej kopii;
- metoda różnicowa - jest podobna do metody przyrostowej z tą tylko różnicą, że przechowuje pliki dodane i zmienione od czasu utworzenia ostatniej kopii całkowitej.

Robiąc *backup*, warto pamiętać o kilku zasadach:

1. Rób kopie zapasowe systematycznie.
2. Korzystaj z różnych nośników danych.
3. Staraj się tworzyć kopie zapasowe automatycznie.
4. Zgrywaj dane nie tylko z laptopów i komputerów, ale też z urządzeń mobilnych.
5. Aktualizuj oprogramowanie oraz rozwiązania, których używasz.

Mięśnie dna miednicy są bardzo ważną strukturą, która u kobiet ma ogromne znaczenie w utrzymaniu zdrowia intymnego. Czym one dokładnie są? Jak o nie dbać? Czego unikać? Odpowiedzi znajdziesz w poniższym artykule.

# Codziennie nawyki kobiet

## Czyli jak wspierać swoje mięśnie dna miednicy

NATALIA GAGO-ŻUKOWSKA

### CZYM SĄ MIĘŚNIE DNA MIEDNICY?

Miednica jako obszar ciała kobiety kryje w sobie wiele różnych struktur. Są tam zarówno żeńskie narządy rozrodcze: macica, jajniki, pochwa, jak i struktury układu moczowego oraz jelito grube wraz z odbytem. Wszystkie te elementy są zlokalizowane na samym dole naszego korpusu, dlatego aby mogły pełnić swoje funkcje, ważne jest ich odpowiednie podtrzymanie. Odpowiedzialne za to są właśnie mięśnie dna miednicy. Jest to nie jeden, nie dwa, a tak naprawdę cała grupa mięśni w kształcie koszyeczka, współpracująca ze sobą w celu utrzymania narządów miednicy na właściwym miejscu i gotowości do efektywnego działania.

### OSŁABIONE MIĘŚNIE DNA MIEDNICY - PROBLEM STARSZYCH KOBIEC?

Chociaż problemy związane z osłabieniem mięśni dna miednicy, takie jak nietrzymanie moczu, wypadanie macicy, obniżenie ścian pochwy, kojarzą nam się przede wszystkim z naszymi babkami, to mogą one dotyczyć, i coraz częściej dotyczą, także młodych kobiet. Jedną z głównych przyczyn osłabienia tej grupy mięśniowej jest poród dziecka drogami natury. Nie jest to jednak ostrzeżenie przed tym rodzajem porodu czy zachęta do wybrania

drogi cesarskiego cięcia – każda kobieta ciężarna już w trakcie ciąży oraz już po porodzie może pracować z mięśniami dna miednicy tak, aby poród nie wpłynął negatywnie na ich kondycję.

Nie tylko ciąża powinna być motywacją kobiety do lepszego zadbania o swoje zdrowie. Nasze codzienne wybory mogą istotnie wpłynąć na osłabienie mięśni dna miednicy, chociażby podejmowanie nieodpowiednich ćwiczeń oraz złe nawyki toaletowe. Co więc robić, by na co dzień dobrze wspierać te ważne mięśnie?

### CODZIENNA PROFILAKTYKA

Bardzo ważne są nasze nawyki toaletowe. Podczas korzystania z toalety nasze mięśnie dna miednicy obniżają się naturalnie, co pozwala im się rozluźnić. Nie powinno się ich wtedy narażać na zwiększone ciśnienie śródbrzuszne, czyli na przykład kaślanie, kichanie lub dmuchanie nosa. W takim momencie najlepiej byłoby po prostu wstać, oczywiście jeśli jest taka możliwość. Czas spędzony w toalecie powinien być jak najkrótszy – unikajmy przeglądania sieci przez kolejne pół godziny po pełnym zaspokojeniu swoich potrzeb fizjologicznych.

Warto przyjrzeć się także pozycji, w jakiej zasiadamy na desce klozetowej. Podczas oddawania



stolca plecy powinny być wyprostowane, a stopy ustawione na lekkim podwyższeniu. Można w tym celu wykorzystać specjalną podstawkę pod nogi, ale można użyć także pudełka proszku do prania, małego kosza lub odwróconej miski. Nie należy przec, a w razie potrzeby powinno się jedynie pochylić ciało do przodu lub na boki.

Podczas oddawania moczu powinniśmy mieć plecy wyprostowane, a dno miednicy maksymalnie rozluźnione – bez „wyciskania” moczu na siłę i zwiększania ciśnienia strumienia. Z tego właśnie powodu oddawanie moczu w pozycji „na małyśza” nie jest dobrym pomysłem, gdyż nie tworzy ona dogodnych warunków dla mięśni dna miednicy i nie pozwala im się odpowiednio rozluźnić. W toaletach publicznych warto po prostu usiąść – ryzyko zarażenia się chorobami przenoszonymi drogą płciową jest niskie, biorąc pod uwagę fakt, iż nie dotykamy muszli narządami płciowymi. Jeśli boimy się o czystość deski klozetowej, można zastosować na nią chociażby płyn do dezynfekcji rąk.

Szukając informacji na temat mięśni dna miednicy, kobiety często natrafiają na informację, iż w celu ich zlokalizowania powinny spróbować je zacisnąć i zatrzymać strumień moczu. Takie działanie powtarzane wielokrotnie może prowadzić do

osłabienia tych mięśni oraz wystąpienia zapalenia pęcherza, więc jest to czynność niezdrowa i całkowicie niepożądana.

### **BIELIZNA WYSZCZUPLAJĄCA - CZY TO DOBRY POMYSŁ?**

Problem z bielizną wyszczuplającą jest taki, iż znacznie zwiększa ona ciśnienie śródbrzuszne, które wywiera nacisk na mięśnie dna miednicy. Codzienne jej stosowanie może istotnie osłabić ich działanie. Dotyczy to nie tylko majtek wyszczuplających, które najlepiej zostawić na specjalne okazje i wielkie wyjścia, ale także obcisłych spodni, np. skinny jeansów. Od czasu do czasu dla zdrowia warto z nich zrezygnować na rzecz luźniejszych krojów lub dresów.

Problemy wynikające z osłabienia mięśni dna miednicy wcale nie muszą nas dotyczyć – jesteśmy w stanie zminimalizować ryzyko ich wystąpienia dzięki dbaniu o codzienne nawyki. Jeśli jednak zaobserwujesz u siebie objawy takie jak mimowolne popuszczanie moczu podczas śmiechu, kasłania i kichania lub planujesz ciążę, udaj się po pomoc do fizjoterapeuty uroginekologicznego. Pomoże Ci on w doborze odpowiednich ćwiczeń. ■

# Zapomnieć o czasie

## Offline weekend na Łemkowszczyźnie



KATARZYNA KOTOWSKA

Bukowe lasy otaczające południowe wioski były świadkami wyjątkowych historii i dawnego świata, który istniał wokół szczytów Lackowej czy Tarnicy. Warto odkryć ten wyjątkowy region.

### JAKI BESKID, WARIACIE?

Wydaje mi się, że wybór „Beskidu”, który chce się odwiedzić w weekend jest dość trudny. Wszakże powszechnie wiadomo, że Żywiecki obdaruje nas niesamowitymi widokami i przewyższeniami, a w Bieszczadach (tak, to również jest Beskid ;) ) jakiś fruwiący skrzydlaty jegomość zabierze nam czapkę. Ja chciałabym z kolei zaproponować całkiem niedoceniane miejsce – może poza zdobywcami korony gór Polski, bo Lackową zaliczyć należy. Beskid Niski jest miejscem wyjątkowym - a szczególnie jest nim „Chata Elektryków”.

### INNY ŚWIAT

Jeżeli pragniecie odciąć się od świata, który nie potrafi się zatrzymać w miejscu, jest to idealny wybór. Chata bowiem jest miejscem, gdzie aby się ogrzać, musicie narąbać drewna i przygotować trociniak. Pragnąc zjeść posiłek, warto pomyśleć o pozostałych - wszakże na górskich szlakach jesteśmy wspólnotą. Pora na herbatkę? Proszę bardzo, ale pierw napal w piecu (nie oparzając się fajerką) i nanieś wody ze studni. „Potrzeba” wzywa w nocy? Wyprawa na Kreml jest doświadczeniem wręcz mistycznym, gdy załatwiając sprawy natury człowieczej jednocześnie możesz obserwować i słuchać górskiego potoku pod wielkim dachem rozgwieżdżonego nieba. Gdy akurat pada i wieje docenisz ciepło śpiwora jeszcze mocniej. Brzmi strasznie? To znaczy, że jest to miejsce dla Ciebie. Ludzie niedoświadczający przednowoczesnej polskiej wsi, gdzie aby coś mieć, należało najpierw wykonać szereg prac, powinni ponownie docenić wartość postępu (albo jej brak) i zasmakować odrobiny tego, co minęło. Wszelkie trudy czy niedogodności wynagrodzi Wam ciepła kawa bądź herbata pita przy blasku świec i dźwiękach gitary. To jest takie miejsce, gdzie klimat górskiej turystyki smakuje wyjątkowo. Gdzie się ubrudzisz i zmęczysz, ale na koniec dnia jesteś zadowolony. Twoja głowa jest bowiem wolna, a Ty masz w końcu możliwość się zatrzymać.

### ŚLADY DAWNYCH DNI

Dodatkowym walorem jest wyjątkowa okolica - Jaśliska, Wola Niżna, Polany Surowiczne to miejsca, gdzie dawniej kwitła łemkowska

kultura, a przedstawiciele kilku narodów żyli obok siebie. Pełno tu miejsc po dawnych wioskach, cerkowiach czy grekokatolickich cmentarzach. Szczególną uwagę warto poświęcić dzwonnicy znajdującej się w pobliżu Chaty Elektryków - została ona odnowiona z ruin przez opiekunów Chaty. Jeżeli porozmawiacie z panem Jackiem z chaty, najpewniej będziecie mieć możliwość wejścia na górę. Przed dzwonnica została usypany kształt cerkwi, która dawniej tam stała. Nieopodal dalej znajduje się cmentarz, na którym można odnaleźć jeszcze stare groby okolicznych mieszkańców. W ziemi tej spoczywa również ofiara epidemii cholery - młody lekarz, który opiekował się mieszkańcami.

W Woli Niżnej warto obejrzeć kościół – dawną cerkiew. Niesamowite wrażenie robi piękny ikonostas – wchodząc do kościoła poczułam bliskość sacrum w swoim sercu i poczucie, że po trudach wędrówki w końcu jestem w domu. Idąc wzdłuż potoku za kościołem odnajdziemy kolejny cmentarz – nieme świadectwo ludzi, którzy zamieszkiwali te tereny.

Zanim wybieriecie się w góry naprawdę warto poczytać o historii Łemków. Dla mieszkańców tych okolic jest to historia wciąż trudna, zwłaszcza przez wzgląd na działalność Ukraińskiej Powstańczej Armii w tym rejonie. W wielu miejscach są ukryte fragmenty ich bytności, która została często przyćmiona współczesnością. Miejsce to zobowiązuje to sięgnięcia do wrażliwości i wsluchanie się w dawne pieśni, które jeszcze czasami nucą szumiące bukowe liście.





# Koncept

magazyn akademicki