

Koncept

magazyn akademicki

WSTAŃ Z KANAPY!

Pokonaj lenistwo i przeżyj przygodę

FUNDAMENT ROZWOJU

Usprawnij swoje życie

TAJEMNICE STAROŻYTNEGO EGIPTU

Z wizytą w Luksorze





Zawodowcy od kalkulacji ryzyka zarabiają krocie. Ale na bieżąco wszyscy zajmujemy się tego typu kalkulacją, a najczęściej przed wyjazdami wakacyjnymi. Właśnie takie obliczenia często mówią o naszych czasach więcej niż obszerne prace socjologiczne.

Wakacje z rekinem

Zacznę od banału. Jesteśmy zainfekowani taką ilością bodźców, że działamy irracjonalnie, nie uwzględniając własnego komfortu i bezpieczeństwa. Przed chwilą przeglądałem wewnętrzne badania przeprowadzone przez jedną z wielkich korporacji. Wynikało z nich, że w środowisku licealnym i studentkim średni czas spędzany dziennie na *TikToku* wynosi pod trzy godziny, a w wielu przypadkach sięga siedmiu godzin. Koncern będzie ustawiać pod to swoją politykę informacyjną. Uproszczenie, infantyilizacja, rozrywka zamiast merytorycznej informacji o produkcie - do tego prowadzą wykalkulowane rekomendacje. Niestety, obawiam się, że podobne zjawiska występują przy wybieraniu wakacji.

Znajomi opowiedzieli mi o parze, która zrezygnowała z wyjazdu do Egiptu po tym, jak obejrzeni makabryczny film o młodym chłopaku, którego zabił rekin. Historia faktycznie brzmi strasznie, ale co roku iluś Polaków ginie na trasach po drodze z Chorwacji. Jeszcze inni topią się w Bałtyku, na Mazurach i kilku polskich jeziorach. Pewna grupa się zatrucha, doznaje szoków termicznych, ginie na rowrach czy podczas górskich wędrówek, albo zostaje inwalidami w wyniku skoków do zbyt



WIKTOR ŚWIATLIK

płytkiej zbiorników wodnych. Wydawałoby się dość oczywistym, że zostanie zjedzonym przez rekina wymaga wyjątkowego pecha, a w samym Egipcie jest tysiąc powodów by umrzeć łatwo - z terroryzmem, chorobami przewodu pokarmowego i przestępczością włącznie. Jak się okazuje, makabryczność wirala wygrywa z jakąkolwiek logiką.

Miałem kiedyś okazję być na bezpiecznej, sielankowej i cieszącej się niemałą popularnością greckiej wyspie Korfu, na niej też o mało co nie zginąłem. W tamtej sytuacji byłem bliżej śmierci niż w czasie różnych zawodowych czy życiowych sytuacji, które wydawałoby się ze swojej natury bardziej podatne na zagrożenie np. wizyty w zapalnych miejscach świata czy, mówiąc już o okresie nie sytuacji, czas kiedy pisałem o przestępczości zorganizowanej. Pewnego razu tuż przed końcem spokojnego wyjazdu wakacyjnego ale już po zdaniu pokoju noclegowego udostępniono nam inny lokal - przechodni, dla wyjeżdżających. Po wzięciu prysznic w nowej łazience, próbowałem użyć suszarki do włosów (to było wiele lat temu, kiedy jeszcze używałem grzebieni, suszarek i tym podobnych). Bosymi stopami stałem w wodzie, a jak się okazało, w suszarce było przebicie. W skrócie - nieco mną potrząsnęło, a potem wysiadły korki. Gdyby instalacja była ciut starsza, albo być może gdybym ja był starszy, byłby ze mnie „kurczak na różnie”, a tak tylko mną trochę potrząsnęło. Jak mogłem to przewidzieć? No może się dało, przynajmniej na tyle by nie stać bosymi nogami w wodzie, susząc włosy. No i średnio to higieniczne.

Ale są sprawy, które są jeszcze łatwiejsze do przewidzenia i nie trzeba do tego ani filmików z rekinem, ani kampanii społecznej. Na przykład to, by nie „pruć” na motocyklu; nie brać narkotyków; pamiętać, że na świecie wciąż istnieją choroby weneryczne; drink od nieznanego dobrze nie rokuje; a muzułmanie to może i ludzie tacy jak my, ale zwyczajnie i system wartości mają zupełnie inny i warto o tym pamiętać, zanim w arabskim kraju zademonstrujemy ciało na plaży. Nieco trudniej uwzględnić, że z faktu iż lubimy jakieś miejsce, niekoniecznie wynika to, że będziemy tam zawsze bezpieczni. Swego czasu przekonali się o tym blogerzy a tym samym rowerzyści, chcący dowiedzieć, iż Tadżykistan to najbardziej przyjazny kraj świata.

Stosując się więc do tych wszystkich zaleceń, warto pamiętać o tym, co krzyczał król pruski do swoich żołnierzy: „łotry, chcecie żyć wiecznie?”. Nikt nie zna dnia ani godziny, co nie zmienia faktu, że nie warto prowokować losu. Bezpiecznych wakacji!

Martwy przebieg



KRZYSZTOF KOTOWSKI
Redaktor naczelny

nie wiem jak Wy, ale ja wchodzę w wyczekiwany od dawna czas wakacji odczuwając poważne zmęczenie. Ostatnie miesiące były na tyle intensywne, że najchętniej położyłbym się teraz i smacznie przespałbym co najmniej kilka dni.

Nie wykluczam, że tak właśnie zrobię. Może nie całe dni, ale na pewno zwiększę procentowy udział snu w swoim „perfekcyjnie” zaplanowanym rytmie dobowym.

Nie ma, wszakże, nic złego w tym, by po poważnym wysiłku w rodzaju pozytywnie zakończonej sesji, obronionej pracy czy dopięciu wszystkich deadline’ów w pracy pozwolić sobie na chwilę niczym nieskrępowanej laby. Co innego w sytuacji, gdy

ten wyjątek stanie się regułą i rytmem naszego życia na całe długie wakacyjne miesiące.

Prezentując drogim Czytelnikom lipcowe Wydanie Specjalne naszego Magazynu Akademickiego chciałbym zachęcić Was do tego, aby po chwili zasłużonego odpoczynku podejść do zbliżających się wakacji rozsądnie i analitycznie, przede wszystkim jako do ogromnej szansy na rozwój w wielu aspektach życia, na które w ciągu roku tak często brakuje nam czasu. To idealna pora na to, by wreszcie przeczytać książkę, która od października zbierała kurz na półce, odpowiedzieć na wstydliwie ukrytego (ale nie usuniętego) maila z zaproszeniem do społecznego zaangażowania czy wyciągnąć z piwnicy rower spoczywający tam smętnie jako symbol niespełnionych postanowień ze stycznia.

Oczywiście nie jest to takie proste. Fundament zmiany, o którym wspomina Patryk Puławski na stronie 6. sam się nie postawi, a w celu realizacji tych wszystkich pomysłów trzeba stoczyć walkę ze straszliwym Leniem, którego opisuje na stronie 5. Maja Polak. Zdaje sobie sprawę z tego, że dużo łatwiej jest po prostu odpuścić sobie na trzy miesiące i obudzić się jakoś w okolicach 30 września.

Zapewniam Was jednak, że zupełnie inaczej wspomina się wakacje intensywne, owocujące nowymi relacjami, bogactwem doświadczeń i osobistym wzrostem, niż te, które były po prostu łatwym, prostym, bezpiecznym i absolutnie bezwartościowym przevegetowaniem wolnych miesięcy. Po prostu martwym przebiegiem.

U progu tych wakacji apeluję zatem do Was, drodzy czytelnicy. (Możecie wyobrazić sobie mnie jako charyzmatycznego profesora Keatinga ze Stowarzyszenia Umarłych Poetów). Carpe Diem, Seize the Day!

„Koncept”
magazyn akademicki

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

Strona: www.fim.edu.pl
www.magazynkoncept.pl

E-mail: k.kotowski@fim.edu.pl

Redakcja:
Krzysztof Kotowski
(red. nacz.),
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,
Krysia Paszko,
Edyta Śpiewak i inni.

Projekt, skład i łamanie:
Shine Art Studio

Aby poznać ofertę
reklamową, prosimy
o kontakt pod adresem:
k.kotowski@fim.edu.pl

Czy chcesz dystrybuować
„Koncept” na swojej
uczelninie? -> PISZ:
k.kotowski@fim.edu.pl

fim
Fundacja Inicjatyw
Młodzieżowych

ZNAJDŹ NAS:

@MagazynKoncept

@FundacjaFIM

@magazynkoncept

/fundacja
inicjatyw
młodzieżowych

PARTNER STRATEGICZNY:

fundacja
empiria i wiedza

PARTNER:

fundacja arp

Ministerstwo
Edukacji i Nauki

Zadanie publiczne
współfinansowane ze środków
Ministerstwa Edukacji
i Nauki otrzymanych
w 2023 r. w ramach konkursu
„Organizowanie i animowanie
działań na rzecz środowiska
akademickiego”.



8-9



15



24-25



28-29

Spis treści

2 // FELIETON

Wakacje z rekinem

Wiktor Świetlik

3 // WSTĘPNIAK

Martwy przebieg

Krzysztof Kotowski

5 // ROZWOJOWY KONCEPT

Leń

Maja Polak

6-7 // TEMAT NUMERU

Zmiana i tak Cię dopadnie

Patryk Puławski

8-9 // WYWIAD NUMERU

Aleksandra Drabik

rozmawia Kamil Kijanka

10-11 // EKONOMIA

Foodtruckizacja biznesu

Tomasz Rykaczewski

12-13 // KONCEPT NA NAWYK

Wyczyść RAM

Przemysław Zyra

14 // KONCEPT NA TWÓJ ZAWÓD

Digitalizacja dokumentów

Edyta Śpiewak

15 // KONCEPT NA WEEKEND

Udane wakacje w domu

Marta Biedrzycka

16-18 // KONCEPT KULTURALNY

The Office – coś więcej niż serial

Kamil Kijanka

Tatuowanie – sztuka, moda,
czy więzienny relikw?

Z Adą Chyćko rozmawia Patryk Kijanka

20-21 // KONCEPT Z PRZESZŁOŚCI

Nierówna równość

Katarzyna Kotowska

22-23 // OKOLICZNOŚCIOWO

Światowy Dzień Czekolady

Ewelina Makoś

24-25 // FELIETON

O znaczeniu ludzkiej wyjątkowości

Patryk Kijanka

26-27 // FUNDACJA

Głos, który kształtuje przyszłość

Filip Hrostek

28-29 // Z KONCEPTEM W ŚWIAT

Tajemnice starożytnego Egiptu

Kamil Kijanka

30 // KONCEPT NA DZIAŁANIE

Poszukiwacze skarbów

Bartłomiej Suchecki



Prze stań szukać wymówek. Lenistwo to nie wzrost, żeby nie móc tego zmienić. Wiem, że właśnie zaczęłaś wakacje i zapewne zmęczyły Cię miesiące wykładów, ćwiczeń, dorywczej pracy i ciągnących się w nieskończoność egzaminów. Naprawdę to rozumiem. Tylko zastanów się przez chwilę, kiedy zamierzasz żyć, jeśli nie teraz, gdy naprawdę masz na to czas?

NIE MYL PRZYJACIELA Z WROGIEM!

Prze stań próbować zaprzyjaźnić się z twoim wewnętrznym leniem. Wierz mi, to nie jest kolega do spędzania razem wolnych wieczorów, tylko wstrętny i podły oszust, który chce Cię zwyczajnie podejść i ma na to świetne sposoby. Zdarzyło Ci pewnie się zrezygnować z wizyty na siłowni lub zapisania się na wakacyjny kurs, bo wewnętrzny głos podpowiedział dużo lepsze sposoby spędzenia czasu. Czy nie mam racji? No właśnie. To nie był twój wewnętrzny głos, któremu zależy na zdrowiu, dobrym samopoczuciu i szczęściu. To Leń zakradł się do ciebie niepostrzeżenie i spowodował zmianę planów, a przecież tak bardzo nie lubisz, kiedy inni podejmują za ciebie decyzje. Przykro mi, ale tak właśnie się stało. Uważaj z kim się zadajesz, bo jak mówiła moja babcia - „Z kim przystajesz, takim się stajesz”.

ZRÓB TO TERAZ!

Jeśli masz na coś ochotę, zrób to teraz. Oczywiście, o ile pozwalają ci na to warunki. Jeśli właśnie w twojej głowie przez sekundę pojawiła się myśl o biegni albo sesji jogi, nie opieraj się, wstań i zrób to. Prawda jest taka, że im dłużej będziesz o tym myślał, tym więcej znajdziesz wymówek, żeby odpuścić. W końcu musisz się ubrać i jechać na siłownię albo iść do drugiego pokoju, wyciągnąć matę i przebrać się w dres. Przecież to wymaga tyle energii i czasu - brzmi śmiesznie, prawda? Więc nie wchodź ze sobą w polemikę. Nie szukaj na siłę argumentów, to nie jest debata. Pomyśl, wstań i działaj. Po kilku tygodniach zapomnisz o wszystkich wymówkach i wyrobisz w sobie bardzo pożyteczny nawyk.

NIE MARUŻ!

Nie chcesz? Nie rób. Ale błagam cię, nie bądź tym człowiekiem, który chodzi i marudzi jaki to jest nie-szczęśliwy, bo ma nadprogramowe kilogramy, nie zna hiszpańskiego albo nie przeczytał wszystkich książek z listy przygotowanej 1. stycznia. Jeśli nie ćwiczysz i jesz jak opętany, nie schudniesz. Jeśli nie uczysz się języka na zajęciach lub samodzielnie, nie zrozumiesz nagle zagranicznych filmów. Jeśli nie czytasz, lista nie będzie się skracać. Wybacz brutalną szczerość, ale ludzie naprawdę nie lubią marudzenia. Wiadomo, że lepiej będzie się słuchać, gdy ktoś z bly-

Leń

MAJA POLAK

skiem w oku opowiada o ostatnim wyjeździe na camping, obejrzanym filmie, nowym rekordzie osiągniętym w maratonie.

SZUKAJ W LUDZIACH PASJI!

W życiu instynktownie szukamy ludzi podobnych do nas samych. Czy wychodzi nam to zawsze na dobre, moim zdaniem niekoniecznie. Jeśli jesteś klasycznym leniem i twoim ulubionym zajęciem jest oglądanie Netflixa i jedzenie czipsów, to znajdziesz identycznych przyjaciół i spędzisz pół życia na kanapie. Jeśli chcesz, żeby tak wyglądało twoje życie, nie ma problemu. Dla reszty mam prostą i w 100% sprawdzoną radę - poszukaj ludzi z pasją. Chcesz nauczyć się włoskiego, zapisz się na wakacyjny kurs, a poznasz tam mnóstwo osób, zafascynowanych nie tylko językiem ale i kulturą tego kraju i nie zdziwię się, jeśli we wrześnie media społecznościowe będą wypełnione waszymi zdjęciami z Rzymu czy Wenecji. Ludzie, którzy mają pasję, zawsze będą ciągnąć cię do góry i nigdy nie pozwolą, aby Twój wewnętrzny Leń doszedł do głosu.

RÓB TO, CO LUBISZ!

Jeśli będziesz wybierać aktywności, za którymi nie przepadasz, Leń szybko da o sobie znać i przekona cię, że dalsza walka nie ma sensu. Nie lubisz chodzić na siłownię, to nie chodź. Może za to lubisz pływać, tańczyć lub grać w squasha? Jeśli znajdziesz coś, co będzie sprawiać ci przyjemność, szybciej wykreujesz nawyk i nie będziesz miał ochoty szukać wymówek. Nie walcz ze sobą, wystarczy, że inni ludzie ciągle zmuszają cię do różnych czynności. Nie musisz robić sobie tego samego. We wszystkim co robisz, szukaj siebie i upewnij się, że cię to uszczęśliwia. Jeśli tak będzie, Leń zacznie pojawiać się okazjonalnie, i tylko wtedy kiedy naprawdę będzie potrzebny.

Postanowienia noworoczne, obietnice składane samemu/samej sobie, wielkie plany i porażki wieńczące kolejne próby dokonania zmiany w życiu – trochę tego jest. Z drugiej strony, niektóre zmiany następują niezależnie od nas i często są niechciane.

Zmiana i tak Cię dopadnie



PATRYK PUŁAWSKI

Jeżeli bywa tak, że nasze plany życiowe nie dają się zrealizować, jeżeli wciąż jesteśmy wystawiani do wiatru przez wątpliwej jakości (a może nie?) przyjaciela - los, to czy znaczy to, że brakuje nam czegoś, co ma on? Na czym polega skuteczność losu w narzucaniu swoich pomysłów?

MARZYĆ, TWARDO STĄPAJĄC PO ZIEMI

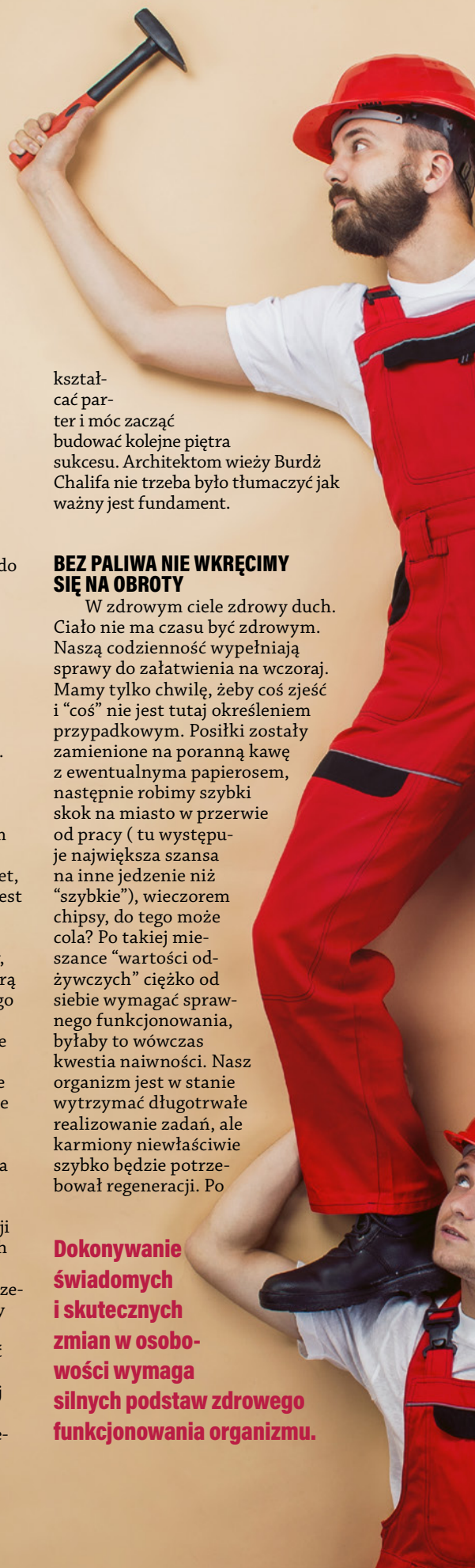
Znamy wiele praw fizyki, które opisują sposób działania otaczającego nas świata. Z ich pomocą możemy tworzyć wirtualne projekty, które następnie realizujemy w rzeczywistości i działają zgodnie z naszymi oczekiwaniami. Stawiam tezę, że istnieją podobne prawa w funkcjonowaniu społeczeństw, a także każdego z nas indywidualnie i to niezależnie od naszego światopoglądu. Zaprzeczając istnieniu grawitacji nie sprawimy, że upuszczona szklanka nie rozbije się o posadzkę. Kłamiąc nie zyskamy sympatii uczciwych osób. Wmawiając sobie mistrzostwo świata

w sprincie na 100m, nie staniemy do obrony tytułu w jednej linii z Usainem Boltem.

ZAPEWNIĆ SOBIE DOBRY FUNDAMENT

Celem dokonania trwałych zmian w życiu, należy zadbać o skuteczność stosowanych metod. Pozwolę sobie stwierdzić, że los to nic innego jak przejaw działania praw naturalnych. Jest to niezwykle złożony proces, ale da się w nim wyszczególnić powtarzające się sekwencje - mówi się przecież nawet, że historia zatoczyła koło. Znana jest wszystkim na pewno przypowieść o domu wybudowanym na skale i tym na piasku. Jak dobrze wiemy, jest to opowieść ewangeliczna, którą Jezus przedstawił w trakcie swojego nauczania. Odkładając na chwilę na bok nasze stanowisko dotyczące wiary, pochylmy się nad elementem tej przypowieści, a mianowicie fundamentem domu. Dokonywanie świadomych i skutecznych zmian w osobowości wymaga silnych podstaw zdrowego funkcjonowania organizmu.

Nazywając osiągnięcia życiowe gmachem budynku, a próby realizacji własnych planów zmianami, których dokonujemy w jego poszczególnych partiach, przez analogię łatwo dostrzeżemy, że rozpoczynanie przebudowy domu postawionego na piasku grozi jego zawaleniem. Nie chcąc pozostać bezdomnym jesteśmy zmuszeni zaprzestać wyburzania ścian, inaczej zmiana nie nastąpi. Potrzebujemy silnej podstawy, aby swobodnie prze-

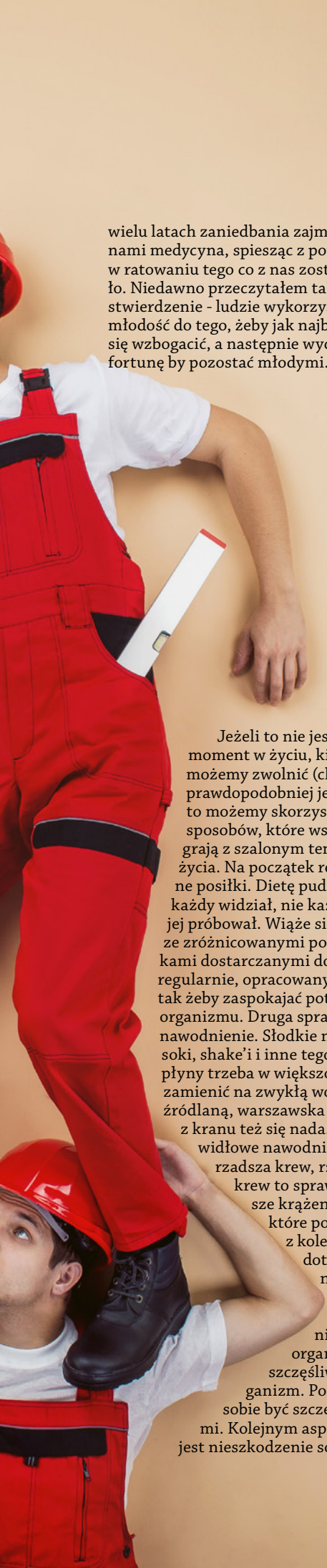


kształcać parter i móc zacząć budować kolejne piętra sukcesu. Architektom wieży Burdż Chalifa nie trzeba było tłumaczyć jak ważny jest fundament.

BEZ PALIWA NIE WKRĘCIMY SIĘ NA OBROTY

W zdrowym ciele zdrowy duch. Ciało nie ma czasu być zdrowym. Naszą codzienność wypełniają sprawy do załatwienia na wczoraj. Mamy tylko chwilę, żeby coś zjeść i "coś" nie jest tutaj określeniem przypadkowym. Posiłki zostały zamienione na poranną kawę z ewentualnym papierosem, następnie robimy szybki skok na miasto w przerwie od pracy (tu występuje największa szansa na inne jedzenie niż "szybkie"), wieczorem chipsy, do tego może cola? Po takiej mieszance "wartości odżywczych" ciężko od siebie wymagać sprawnego funkcjonowania, byłaby to wówczas kwestia naiwności. Nasz organizm jest w stanie wytrzymać długotrwałe realizowanie zadań, ale karmiony niewłaściwie szybko będzie potrzebował regeneracji. Po

Dokonywanie świadomych i skutecznych zmian w osobowości wymaga silnych podstaw zdrowego funkcjonowania organizmu.



wielu latach zaniedbania zajmie się nami medycyna, spiesząc z pomocą w ratowaniu tego co z nas zostało. Niedawno przeczytałem takie stwierdzenie - ludzie wykorzystują młodość do tego, żeby jak najbardziej się wzbogacić, a następnie wydać fortunę by pozostać młodymi.

Jeżeli to nie jest ten moment w życiu, kiedy możemy zwolnić (choć prawdopodobniej jest), to możemy skorzystać ze sposobów, które wspólnie grają z szalonym tempem życia. Na początek regularne posiłki. Dietę pudełkową każdy widział, nie każdy jej próbował. Wiąże się ona ze zróżnicowanymi posiłkami dostarczonymi do nas regularnie, opracowanymi tak żeby zaspokajać potrzeby organizmu. Druga sprawa to nawodnienie. Słodkie napoje, soki, shake'i i inne tego typu płyny trzeba w większości zamienić na zwykłą wodę źródlaną, warszawska woda z kranu też się nada. Prawidłowe nawodnienie to rzadsza krew, rzadsza krew to sprawniejsze krążenie, które powoduje z kolei lepsze dotlenienie, a dotleniony organizm to szczęśliwy organizm. Pomóżmy sobie być szczęśliwymi. Kolejnym aspektem jest nieszkodzenie sobie.

Do ograniczenia są toksyczne używki, z których największą popularnością cieszą się alkohol i papierosy. Jeżeli musimy, to korzystajmy z nich mniej, jeżeli nie musimy, to korzystajmy wcale. Ciało ich de facto nie potrzebuje, tylko wydaje nam się, że ich potrzebujemy... ale to nie jest tekst o mechanizmach nałogu.

ODPOCZYNEK SKŁADOWA RÓWNIANIA EFEKTYWNOŚCI

W wyścigu o dobra materialne staramy się jak najbardziej odwlec nasz pit stop. W czasie gdy będziemy odpoczywać, ominie nas coś ważnego, pieniądze nie będą zarabiane, a okazje przemkną nam koło nosa - tak nam się przynajmniej wydaje. Pędzimy przez życie nie patrząc na prędkość i na którymś zakręcie pęka nam opona. Podjeżdża samochód techniczny z logiem "psychoterapeuta" i 10 sekund w pit stopie zamienia się w długotrwałe holowanie. Co do potrzeby snu, naukowcy są zgodni, istnieje potrzeba wypoczynku, jest potrzebą naturalną, której naginanie źle się kończy - zawsze niekorzystnie. W zależności od przeczytanego artykułu wskazana ilość snu to od 6 do 8 godzin, przy czym te 6 godzin powinno być snem nieprzerwanym. Udowodniono poprzez eksperymenty, że pracując z przerwami na odpoczynek jesteśmy bardziej wydajni, a więc zrobimy sobie przysługę i odpoczywajmy regularnie (korzystając ze smartfona nie odpoczywamy, bo dostarcza nam nadmiernych bodźców).

SPORT, KTÓRY WZMACNIA, NIE WYKANCZA

Kolejnym usprawnieniem naszego życia może być uprawianie sportu, ale nie wyczynowego, który w istocie jest pracą na pełen etat dla naszego organizmu, ale przemyślanego, regularna aktywność. Pod pojęciem mądrego uprawiania sportu należy rozumieć wysiłek fizyczny, który nie doprowadza do permanentnego przemęczenia. Poprawę samopoczucia uzyskamy poświęcając kilkanaście minut rano na gimnastykę (na przykład szwedzką). Uprawianie sportu nie musi od razu wiązać się ze smukłą sylwetką, ale pewnym jest, że codzienna mała dawka ruchu pozytywnie wpływa na codzienne samopoczucie, a w długiej perspektywie na zachowanie zdrowego układu ruchu. Przychodnie

lekarskie są wypełnione pacjentami narzekającymi na różnorakie bóle. Ja nie chcę do nich należeć, nie wiem jak wy. Ciekawym faktem jest, że podczas długotrwałego wysiłku fizycznego wydzielają się endorfiny - hormony szczęścia. Śmiało mogę powiedzieć, że ja i wiele osób, które znam, są uzależnione od codziennej dawki ruchu. Mówię tutaj jednak o uzależnieniu pozytywnym, z resztą skoro reakcją organizmu jest wydzielanie hormonów szczęścia to znaczy, że natura sama wspiera taki pomysł na spędzanie czasu. Tak to w naturze działa, nie sprzeciwiamy się tej zasadzie - jej działanie obróćmy na swoją korzyść.

RESETOWANIE POZIOMU ZESTRESOWANIA

Stres jest nieodłącznym elementem naszej egzystencji. Nie wszystko co stresujące jest złe, do pewnego poziomu może działać stymulująco, ale nie oszukujmy się, życie w ciągłym napięciu jest mordercze. Innymi słowy, stres może nas zabić. Utrata zdrowia na skutek zdenerwowania jest procesem długotrwałym, niestety często nieodwracalnym i to co zdaje się być problemem psychiki, przejawia się w fizycznym wymiarze istnienia. Wrzody żołądka, migreny, zaparcia, zawał - to tylko niektóre przypadłości, których ludzie doświadczają na tle nerwowym (i to coraz częściej). W codziennej gonitwie poza niedoborem snu obserwowalne jest działanie w ciągłym napięciu. Nie sposób zrezygnować z życia zawodowego. Nasze społeczeństwo zostało tak skonstruowane, że trzeba zarabiać na swoje utrzymanie. Ulgę w rutynowej pracy w nerwach może stanowić medytacja - świadoma rezygnacja z trybu zabiegania na półgodzinny dziennie. Samo oddychanie i niemyślenie o czymkolwiek może przyczynić się do poprawy jakości naszego życia. Jeżeli praca nie jest naszą pasją, to od czasu do czasu warto zająć się swoim hobby, jeżeli takiego nie mamy, to warto go poszukać. Ofiarując sobie chwilę ciszy, staniemy się swoimi własnymi przyjacielami. Świetnie jest widzieć przyjaciele w lustrze. Co jeżeli los też jest nam przyjacielem, który z niecierpliwością szturcha nas palcem. Śle trudne doświadczenia, wskazuje obszary, które wymagają pracy, ale po to, żeby uczynić nas w życiu szczęśliwymi?

Aleksandra Drabik

ROZMAWIA KAMIL KIJANKA

Kamil Kijanka: Czy mogłabyś w skrócie opowiedzieć czytającym nas studentom, na czym opiera się breakdance?

Aleksandra Drabik: Breakdance to dyscyplina sportowa, która ma swoje filary, które dzielą się z kolei na poziomy. Poziom, który wykonujemy głównie stojąc, to tzw. toprocki. Zejścia z góry do dołu – dropy lub go-downy – w zależności od tego w którym regionie Polski o nich powiemy. Później mamy footwork, w którym, jak sama nazwa wskazuje, liczy się przede wszystkim praca stóp. Nie jest jednak tak, że wtedy ręce już nic nie robią. Dbają o detale. Mamy jeszcze freezy – wszystkie takie pozycje, w których rzeczywiście się nie ruszamy, zatrzymujemy się w jednej pozycji. Chodzi o takie elementy jak stanie na rękach, na głowie itd. Ostatnim, chyba ulubionym elementem publiczności są power moves – wszystkie figury siłowo-obrotowe. Są to najbardziej efektowne poziomy – kręcenie się na głowie, rękach, plecach.

W jaki sposób ta dyscyplina pojawiła się w Twoim życiu?

Od zawsze byłam bardzo ruchliwym dzieckiem. Musiałam rozładować tę energię na jakichś zajęciach sportowych. Zdecydowanie bardziej ciągnęło mnie do rywalizacji indywidualnej niż drużynowej. Tak się złożyło, że chrześniak mojej mamy, w naszych małych rodzinnych Koluśkach, próbował trenować i wykonywać ruchy z breaka. Kiedy tylko to zobaczyłam, bardzo mnie to zafascynowało. Było to coś nietypowego i bardzo mi to odpowiadało. Nie chciałam robić tego, co wszyscy. Jak poszłam na pierwszy trening, tak już zostałam.

Kiedy więc zaczęłaś trenować?

Pierwsze taneczne treningi zaczęły się na początku szkoły podstawowej, breakdance na poważnie w drugiej klasie gimnazjum. Do Koluśzek przyjeżdżał instruktor Mirek Bednarkiewicz i prowadził zajęcia taneczne. Ogólne, streetowe, z elementami breaka - te ostatnie spodobały mi się najbardziej. Trener dostrzegł mój talent i zachęcił do tego, żebym zaczęła przyjeżdżać na zajęcia do Łodzi i tam trenowała właśnie breakdance. Pomógł mi znaleźć odpowiednią szkółkę breaka. Tam wszystko zaczęło się na dobre.

W tej chwili, mimo młodego wieku, łączysz przygodę zawodniczą z trenowaniem innych.

Tak. Jestem czynną zawodniczką a także trenerką. Mam własną działalność Breaking Central Studio i prowadzę zajęcia w Koluśkach, Brzezinach i w Łodzi.

Breakdance od lat gromadzi coraz więcej zwolenników i cieszy się naprawdę dużą popularnością na całym świecie. Z resztą, Międzynarodowy Komitet Olimpijski ogłosił, że ten taniec stanie się dyscypliną olimpijską już w 2024 roku. O tym dlaczego jest to trafna decyzja i w jakim stopniu breakdance rozwija się w Polsce porozmawialiśmy z Aleksandrą Drabik - utytułowaną zawodniczką i trenerką znaną w środowisku tanecznym jako Bgirl Houston.

Z tego co słyszałem, masz na koncie sporo sukcesów - w tym 2 naprawdę wyjątkowe.

Dziękuję za miłe słowa. Takim największym moim wyróżnieniem w breakowym środowisku było otrzymanie „dzikiej karty” na Red Bull BC One Cypher Poland. To są dla tancerza najbardziej prestiżowe zawody w tym rodzaju tańca. Zwycięzca krajowej edycji ma możliwość reprezentowania swojego kraju na światowych zawodach Red Bulla. Tylko ośmiu chłopców i cztery dziewczyny zaprasza się na takie zawody. Te osoby nie muszą wówczas przechodzić już żadnych eliminacji. Automatycznie znajdują się w finałowej stawce. Było to więc dla mnie ogromne wyróżnienie. Zwłaszcza, że pozostałe osoby w stawce były ode mnie dużo starsze. Tam wywalczyłam sobie ostatecznie 4. miejsce. Drugie największe wyróżnienie międzynarodowe zdobyłam na ostatnich zawodach w Manchesterze. Eliminacje odbywały się w kołach tanecznych. Przez półtorej godziny tańczyliśmy, a obserwujący nas sędziowie wystawiali noty. Ośmiu najlepszych przechodziło do bitew finałowych. Ja także znalazłam się w tym gronie. Udało mi się wygrać kolejne bitwy, przez co znalazłam się w gronie szczęśliwców, którzy mogli wystąpić w pokazowej bitwie tanecznej u boku najlepszych na świecie. Była wśród nich moja największa breakdancerka owa inspiracja - Bboy Kuyza.

Breakdance ogłoszono dyscypliną olimpijską. Jesteś zaskoczona tym faktem?

Od dłuższego czasu już się o tym mówiło. Podzieliło to też środowisko hip-hopowe na dwie grupy. Jedni bardzo się ucieszyli, twierdzili, że dzięki temu breakdance stanie się jeszcze bardziej popularny i dotrze do większej grupy odbiorców, pojawi się możliwość otrzymania sponsorów, a za-





wodnicy zaczną być traktowani jak profesjonalni sportowcy. Dzięki temu będą mogli skupić się wyłącznie na trenowaniu, a nie łączeniu tańca z pracą na etat. Pojawili się też głosy, tzw. „prawdziwych obrońców hip-hopu”, którzy obawiali się, że breakdance straci swój pierwotny klimat. Ja mam ogromną nadzieję, że to wszystko pójdzie w dobrą stronę. To wszystko jest u nas na razie w procesie tworzenia - dopiero co powstała federacja i związek. Oni jako jedyni mają prawo prowadzić ligę, gdzie odbywają się cykliczne zawody, na których zdobywa się punkty do rankingu. Współpracują z Ministerstwem Sportu i mają prawo decydować o powołaniach do kadry narodowej. Uważam, że breakdance jak najbardziej zasługuje na miano dyscypliny olimpijskiej. Jest to coś, do czego trzeba się motorycznie przygotować.

Czy masz realną szansę, by myśleć o Igrzyskach?

Byłam na pierwszym zgrupowaniu kadry narodowej. Niestety, później wykluczyla mnie kontuzja. Nabory są tylko raz na rok, więc nie mam w tym roku szans na powrót. Mam jednak nadzieję, że do tego czasu wszystko się poukłada i ta struktura będzie wyglądała tak jak powinna. Nie do końca odpowiada mi jej obecny model zarządzania. Część środowiska ma także podobne wątpliwości. W 2026 roku w Dakarze odbędą się za to pierwsze Młodzieżowe Igrzyska Olimpijskie. Tuż przed naszą rozmową otrzymałam oficjalną informację, że dwie moje zawodniczki dostały się do reprezentacji i będą walczyć o występ na tych Igrzyskach. One jak najbardziej mają na to szansę - w swoich rocznikach były już najlepszymi w Polsce. Duma rozpiera mnie tym bardziej, że jedną z nich jest moja młodsza siostra.

Siostra poszła w Twoje ślady?

Można tak powiedzieć. Kiedy była mała, nie wiedziała, co chce jeszcze do końca robić. Pewnego razu stwierdziła, że pójdzie więc na to co

ja, ponieważ mnie ciągle nie ma w domu, a ona tęskni. W ten sposób mogłyśmy spędzać więcej czasu razem.

A czy my w ogóle mamy czego szukać na Igrzyskach na poziomie seniorskim?

W tym momencie zauważam wiele błędów w strukturze. Wiele rzeczy jest jeszcze do dopracowania. Wszystko się zmienia, ale powoli. Najlepsze osoby, które się wyróżniają, mają już odpowiednie warunki, by się rozwijać i wyjeżdżać na zagraniczne turnieje, by zdobywać punkty liczące się pod Igrzyska. Jednak żeby dostać bilet na Igrzyska Olimpijskie trzeba jeździć na turnieje punktowane lub wygrać jedno z trzech najbardziej prestiżowych breakdance'owych zawodów - w tym m.in. Mistrzostw Europy, które w czerwcu tego roku odbędą się w Krakowie. Cieszę się także, że powstała kadra młodzieżowa. Uważam, że wsparcie powinni dostawać najlepsi zawodnicy już od najmłodszych lat. Szczególnie, że nie wszystkie dzieciaki mają taką możliwość.

Czy najlepsi zawodnicy w Polsce są w stanie z tego wyżyć?

Jeśli są w stanie, to tylko nieliczni. Z zastrzeżeniem, że nie tylko trenują i jeżdżą na zawody, ale realizują różnego rodzaju projekty - pokazy albo warsztaty. Nadal jest tak, że za trenowanie zarobku nie ma, dopiero za zwycięstwa w zawodach.

Student może rozpocząć swoją przygodę z tym tańcem, czy jest na to już za późno?

Nie sądzę, by był to za późny wiek. Dużo osób ze światowej czołówki zaczynała swoją przygodę w wieku 16-19 lat. Wszystko jest do zrobienia. Niektórzy moi podopieczni są po trzydziestce. Trafił mi się także bardzo mocno zaangażowany rodzic, który ukończył pięćdziesiąty rok życia. Radził sobie jednak naprawdę dobrze. Od każdej reguły są więc wyjątki.

Foodtruckizacja

biznesu

czyli kilka przemysłów o sezonowości



TOMASZ RYKACZEWSKI

Z perspektywy mieszkańca dużego miasta wojewódzkiego jest to dość ciekawy widok. Wszyscy pamiętamy jak na biologii uczono nas, że natura budzi się po zimie do życia, ale to samo zjawisko dotyczy wielu miasteczek i miejsc turystycznych. Podczas wypoczynku siedziały mi w głowie pytania – Czy ci co już są otwarci nie zaczęli za szybko? A może ci, którzy są jeszcze zamknięci, spóźnili się? W końcu majówka uchodzi za atrakcyjny turystycznie okres i warto wykorzystać sytuację, w której przyjeżdżają spragnieni karkówki turyści. Jest to typowy przykład sezonowości, który dotyka prawie całą gospodarkę w mniej lub bardziej widoczny sposób. Dlatego też wprowadzam autorskie pojęcie „foodtruckizacji biznesu”.

NOWE POJĘCIE

Nie każdy biznes polega na stałych zleceniach i powtarzalnej pracy. Duża ilość przedsiębiorców może wykazać sezonowość w swojej działalności - czyli zmiany w ilości zapytań, zamówień, sprzedaży (w zależności od pory roku). Wynika

to w dużej mierze z konsumenckich przyzwyczajeń, tradycji czy własnie okresu, bo w końcu najczęściej nad morze jeździmy w lato, a najwięcej karkówki kupujemy w okolicy majówki. Sezonowość dotyczy produktów i usług ale wielokrotnie również całych przedsiębiorstw. Producenci lodów najczęściej produktów sprzedają właśnie w lato, producenci szalików w zimę. Wydaje się to oczywiste, jednak, aby przygotować się do sezonu, zarobić i przetrwać „martwy” okres, trzeba się mocno nagimnastykować. Polega to w głównej mierze na maksymalnej redukcji kosztów stałych takiej działalności w niskim okresie jak również maksymalizacji sprzedaży i zysków, kiedy tylko jest na to okazja. To taki sam mechanizm jak przy posiadaniu *foodtrucka* – przez większość dni stoi zaparkowany i czeka, aż będzie mógł pojawić się przykładowo na festiwalu i sprzedać jak najwięcej produktów w ciągu tego jednego dnia.

TO CO W SEZONOWOŚCI WAŻNE

Warto zastanowić się nad tym, z czym mierzą się przedsiębiorcy sezonowi. Pierwsza myśl, która przychodzi do głowy to: dobry *timing*, sprawna organizacja i przede wszystkim sporo szczęścia.

Wycucie czasu potrzebne jest, aby wiedzieć kiedy wystartować a kiedy „zejść ze sceny”. Według tego kryterium bardzo dobrze rozumiem zachowanie tych przedsiębiorców z Łeby, którzy majówkę potraktowali jako czas przygotowań. W końcu po tym tygodniu do wakacji jest jeszcze bardzo dużo czasu i obawiali się *false startu*. Utrzymywanie działającego lokalu generuje sporo kosztów stałych. Jeśli mamy je zredukować to może się okazać, że lepiej odpuścić te kilka dni.

Ciągłe zamykanie i otwieranie swojej działalności to również wyzwanie organizacyjne. Nie wystarczy otworzyć kłódki i przetrzeć kurzy z lady. Chcąc prowadzić taki biznes, trzeba zaplanować ze sporym wyprzedzeniem dostawę towarów, odświeżyć kanały promocji, zaktualizować ceny, i co najważniejsze, zrekrutować pracowników (jeśli nie

Sezonowość dotyczy produktów i usług ale wielokrotnie również całych przedsiębiorstw.

mamy stałej ekipy). Duże obroty wymagają solidnej ekipy. Komu zaufać na tak krótki czas?

Jak to wszystko już się wydarzy, otwieramy nasz biznes i wypatrujemy gości - i tu pojawia się pierwszy problem. Sezonowość narzuca nam stosunkowo krótki okres aktywności i musimy liczyć na to co jest od nas akurat najmniej zależne, mianowicie stałe zainteresowanie klientów, trafienie z ofertą i pogodę. Bez tych czynników rentowność tego sezonu jest zagrożona. Pojawia się zagwozka – co dalej?

Z TARCZĄ CZY NA TARCZY?

Trudno zazdrościć przedsiębiorcom poziomemu stresu i ryzyka, jakie muszą podejmować prowadząc biznes sezonowy. Jeden nieudany sezon i już rodzą się wątpliwości, czy tego wszystkiego nie zostawić. Trzeba zarobić na pokrycie kosztów, a za jednorazowy zarobek przeżyć resztę roku lub przeznaczyć finanse na inną działalność. Mimo wszystko, myślę, że zawsze znajdzie się chętny do wystawienia swojego *foodtrucka*. ■

Spędzając majówkę w Łebie nad Bałtykiem doznałem wrażenia, że to miasto jest „niegotowe”. Porównałbym je do koncertu na stadionie, tylko że kiedy koncert powinien się już zacząć, ekipa techniczna zakłada jeszcze głośniki, wszędzie leżą kable, a ludzie są zmuszeni to oglądać. Wiele knajp i atrakcji na głównej ulicy było albo zamknięte, albo właśnie trwały tam prace remontowo-wykończeniowe, które dopiero miały przygotować te miejsca do otwarcia.





Wyczyść

RAM



PRZEMYSŁAW ZYRA

Grono znajomych osób codziennie w porze obiadowej wychodziło ze swojego instytutu do lokalu po drugiej stronie ulicy. Zwykle obsługiwał ich ten sam kelner. Wiedzieli już, że nie będzie sobie nic zapisywał. Wielokrotnie rozmawiali o tym, że jego pamięć do zapamiętywania zamówień jest niezwykła. Rzeczywiście, kelnerowi nie zdarzały się pomyłki – był niezawodny.

Pewnego razu grupa klientów pogubiła się we wspólnym rozliczeniu za obiad. Wrócili więc do lokalu, by zapytać pracownika o to, co zamówili i ile to kosztowało. Ku ich zdziwieniu... kelner nie pamiętał.

Ta sytuacja bardzo dobrze obrazuje efekt opisany przez radziecką psycholog - Blunę Zeigarnik. Z resztą efekt nazywany jest dziś jej nazwiskiem. Czym się charakteryzuje? Okazuje się, że ludzie dużo lepiej zapamiętują sprawy niedokończone niż te, które można uznać za zamknięte. Działa to podobnie jak w przypadku kelnera, który pamięta nieopłacone zamówienia, ale te uregulowane szybko „kasuje” ze swojej pamięci. Jakie wnioski możemy wyciągnąć z tego faktu? Jeżeli na przykład chcemy nakręcić świetny serial, to będziemy tak kończyć odcinki, żeby widz miał poczucie niezakończonych spraw, dzięki czemu lepiej zapamięta produkcję czy po prostu chętniej obejrzy następną scenę. Za to jeśli

organizujemy zabawy np. jako instruktorzy harcerscy lub animatorzy do pracy z dziećmi, to przerwiemy je w najlepszym momencie, żeby zyskać pewność, że uczestnicy będą chcieli pojawić się na następnym spotkaniu i dobrze zapamiętają dotychczasowe aktywności. A co jeżeli nie jesteście filmowcami ani Kaowcami (w poprzedniej epoce tak mówiono na osoby dbające o zabawy i inne formy integracji)? Wtedy możecie zastanowić się, czy ta wiedza pomoże wam oczyścić głowę. Bo to właśnie w niej przecież tak często gromadzą się nasze niezakończone sprawy. Co zrobić, żeby oczyścić umysł, zadbać o naszą pamięć krótkotrwałą? Oczywiście, najprostszym rozwiązaniem byłoby załatwienie wszystkich spraw, ale to może nie być takie proste. Rozważmy więc alternatywę.

ZASADA 2 MINUT

Na pewno codziennie napotykanie na swojej drodze dużo zadań

i spraw do rozwiązania. Szacuje się, że przeciętnie człowiek ma w ciągu dnia ok. 70 decyzji do podjęcia (aktywny student z pewnością więcej). Można więc wyrobić sobie nawyk radzenia sobie z pewnymi obowiązkami od razu. Którymi? Można nałożyć na zadania filtr wyrażony pytaniem - „Czy ta czynność zajmie więcej niż 2 minuty?”. Jeżeli odpowiedź jest pozytywna, należy sprawę wykonać od razu. Może się okazać, że w ciągu dnia uda wam się załatwić 20 małych aktywności, które w zestawieniu zajęłyby wieczorem 20-30 minut. Za filtr może posłużyć też pytanie do samego siebie: „czy chcę coś z tym zrobić?”. Jasno wyrażona odpowiedź jest w stanie oczyścić umysł.

ZAKOŃCZ, NAWET GDY NIE JEST IDEALNIE

Czasami jest się zaangażowanym w wiele spraw i projektów na raz. Jeżeli czujecie, że jest ich za dużo, spróbujcie zakończyć część z nich,



nawet gdy wydaje się, że nie ma ku temu podstaw. Jeżeli przykładowo mieliście wielkie plany z wyposażeniem waszego mieszkania, czy po prostu jego wykończeniem, ale zrobiliście tylko połowę remontu, możecie uznać sprawę za zakończoną. Zrobiliście częściowy remont, a kiedyś rozpoczniecie kolejny, ale będzie to w waszej głowie już nowe zadanie.

UDAJ, ŻE TO ZAŁATWIŁEŚ

Każdemu zdarza się oszukiwać samego siebie. Proponuję, żeby zrobić to świadomie. Pewnych spraw nie uda się załatwić od razu. Możecie jednak mimo wszystko zdjąć je ze swoich barków. Jak to zrobić? Zapisać! Ale takie zapisanie zadania tylko w określonych okolicznościach. Bo jeżeli zapiszecie na skrawku papieru informację o tym, że macie napisać pracę zaliczeniową, a następnie skrawek wyląduje zamknięty w książce odłożonej na ostatnią z półek, nie przyniesie nam

to żadnej korzyści. Jak więc zapisać coś, tak żeby uznać zadanie chociaż za częściowo wykonane?

Po pierwsze, zorganizujcie miejsce, w którym zapiszecie bieżące zadania. Musi być ono wygodne zarówno pod względem zapisywania jak i odczytywania notatek. W grę wchodzi więc np. kalendarz, notatnik

Co zrobić, żeby oczyścić umysł, zadbać o naszą pamięć krótkotrwałą?

książkowy, kalendarz internetowy lub też aplikacje i dokumenty online (dostępne na różnych urządzeniach).

Po drugie, wracajcie myślami do swoich spraw i regularnie je organizujcie. Planowanie może polegać na podziale na listy dotyczące różnych obszarów naszego życia, a także układanie kolejności ich wykonywania np. przez zrobienie rozpiski w kalendarzu.

Po trzecie, planując zadania na dzień, zachowaj zasadę 60/40 (dokładnie zaplanujcie 60% czasu przewidziane na konkretne działania, 40% czasu zostawcie na rzeczy nieprzewidziane).

Działając w ten sposób, w pamięci krótkotrwałej zostają zadania na bieżący dzień, oraz te które pojawiły się niespodziewanie. Oczywiście, w świadomości zostaje też fakt, że są zadania jeszcze niewykonane. Jeżeli jednak będzie się je dobrze rozplanowywać w kalendarzu (i rzeczywiście realizować w zakładanym czasie), to nie powinny znacząco obciążać głowy.

Administrowanie prywatnymi obowiązkami poza własną głową daje też możliwość wzięcia prawdziwego wolnego, a więc takiego gdzie odpoczynkowi towarzyszy świadomość, że nasze zadania mają zaplanowany czas ich wykonania. Leżenie na plaży staje się w takiej sytuacji znacznie bardziej satysfakcjonujące, wypoczywając nie czekamy na zderzenie się z wyzwaniami dnia codziennego. ■

Digitalizacja dokumentów

jaką rolę odgrywa w biznesie?



EDYTA ŚPIEWAK

Trwająca od połowy XX wieku cyfrowa rewolucja wspiera rozwój przedsiębiorstw dzięki zastosowaniu coraz nowszych technologii. Jedną z nich jest digitalizacja dokumentów, która sprawia, że tradycyjne archiwa odchodzą w niepamięć, a przedsiębiorstwa dostrzegają wiele korzyści biznesowych płynących z jej wdrożenia.

Digitalizacja polega na przekształceniu dokumentów papierowych do postaci elektronicznej, a następnie sklasyfikowaniu ich według preferencji przedsiębiorstwa. Dzięki temu, w organizacjach możliwy jest częściowy lub całkowity obieg dokumentów w formie elektronicznej. Aby były one odpowiednio zabezpieczone i użyteczne, do ich skanowania wykorzystuje się profesjonalne urządzenia wyposażone w technologię OCR (Optical Character Recognition), które pozwalają przekształcić skany

dokumentów papierowych do postaci plików tekstowych. Tak zaawansowane oprogramowanie umożliwia odczytanie nie tylko drukowanego tekstu, lecz również pisma odręcznego czy elementów graficznych. Ponadto, zeskanowane dokumenty mają postać edytowalną na wypadek konieczności wprowadzenia w nich zmian.

W biznesie procesem digitalizacji obejmuje się dokumenty kadrowe i księgowo, m.in. umowy czy akta osobowe pracowników. Przy dużej ilości dokumentów wykorzystuje się specjalne skanery z automatycznymi podajnikami, które przetwarzają nawet kilkudziesiąt stron na minutę, nie tracąc przy tym jakości. Ponadto, z digitalizacji coraz częściej korzystają placówki takie jak muzea czy biblioteki, przenosząc na format cyfrowy swoje zbiory w postaci archiwalnych dokumentów, książek, dzieł sztuki, a nawet materiałów audio i wideo.

JAK WDROŻYĆ W FIRMIE DIGITALIZACJĘ DOKUMENTÓW?

Digitalizacja dokumentów to tylko pozornie łatwy proces. O ile zeskanowanie kilku lub kilkudziesięciu dokumentów dziennie raczej nie będzie stanowić problemu, to sytuacja diametralnie się zmienia, gdy trzeba zdigitalizować tysiące a nawet dziesiątki tysięcy dokumentów. Wówczas jest to skomplikowany proces, dlatego przeprowadzenie go na własną rękę, nie mając w tym zakresie doświadczenia, może nieść za sobą konsekwencje finansowe, a nawet prawne. W związku z tym, większość przedsiębiorstw zleca to zadanie profesjonalnym podmiotom zewnętrznym.

Przed rozpoczęciem digitalizacji należy przemyśleć układ cyfrowego archiwum, po to by odnalezienie niezbędnych dokumentów trwało maksymalnie kilka minut. Aby umożliwić pracownikom swobodną pracę, a przetwarzanym dokumentom bezpieczeństwo, warto przygotować odrębne pomieszczenie, w którym będzie można przeprowadzić cały proces. Powinno być ono zamykane na klucz i odpowiednio wyposażone.

Digitalizacja musi być przeprowadzona zgodnie z obowiązującym prawem. Kwestię tę reguluje ustawa o elektronicznym obiegu dokumentów oraz ustawa o ochronie danych osobowych.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z DIGITALIZACJI

Dzięki możliwości stworzenia licznych kopii zapasowych w różnych lokalizacjach wirtualnych, zmniejsza się ryzyko zgubienia bądź zniszczenia ważnych dokumentów. Digitalizacja ułatwia pracę zdalną, ponieważ możliwy jest dostęp do pełnej dokumentacji z każdego miejsca na świecie (poza siedzibą firmy).

Elektroniczna postać dokumentów znacznie przyspiesza załatwienie wszelkich formalności. Cyfrowe archiwum jest dostępne o każdej porze dnia i nocy dla uprawnionych osób, co ma istotny wpływ na lepszą obsługę, satysfakcję i zadowolenie klientów.

Dużą zaletą jest także zmniejszenie kosztów biurowych dzięki oszczędnościom na zakupach papieru czy tonerów do drukarek, przy okazji okazji jest to działanie proekologiczne. Ale i oszczędność przestrzeni, bo tradycyjne archiwum wymaga osobnego, specjalnego pomieszczenia, natomiast cyfrowe archiwum mieści się na przenośnym nośniku danych. Dodatkowo, zwiększa się efektywność i wydajność pracowników, ponieważ nie muszą już spędzać wielu godzin na szukaniu potrzebnych dokumentów w archiwum, przenoszeniu ciężkich segregatorów i wdychaniu kurzu.



Udane wakacje w domu



MARTA BIEDRZYCKA

ODWIEDŹ REGIONALNE FESTYNY

Marzy ci się podróż do Paryża, Madrytu czy Rzymu? Przereklamiowane. Jak pokazuje Malcolm XD w swojej powieści *Emigracja XD* - w Polsce mamy wiele europejskich stolic, m.in. stolicę agrestu. Nadszedł czas sprawdzić, czy twoja miejscowość również jest stolicą czegoś. Być może papyryki, kiełbasy albo kiszzonego ogórka? Odszukaj najbliższe festyny i poznaj kulturę swojej małej ojczyzny. Zwykle na tego typu wydarzeniach pełno jest stoisk z rzemieślniczymi wyrobami. Lokalne produkty niezwykle często odznaczają się naprawdę wysoką jakością. Jeśli dopisze ci szczęście, prawdopodobnie będzie również dostępna darmowa degustacja, kiedy w portfelu masz ostatnią złotówkę.

ODSZUKAJ ZAPOMNIANE ZABYTKI

I ty możesz być Indianą Jonesem! Nie potrzebujesz do tego nawet bicz (choć jeśli ma ci to uмили wyprawę, możesz go ukręcić ze sznurka). Czasem najciekawsze historyczne miejsca mamy tuż pod nosem. Zabytkowe kościoły, małe muzea czy skanseny kryją niesamowite artefakty bądź dzieła sztuki. Zostań poszukiwaczem przygód i wyrusz w teren, ale wcześniej zaopatr się także w najważniejsze informacje. W końcu nawet Indiana Jones musiał najpierw zdobyć wiedzę z książek. Ponadto warto posłuchać lokalnych opowieści.

Bezłitosne upały, długie wieczory i wściekłe komary...

W końcu rozpoczął się szalony czas wakacji i urlopowania, a wraz z nim korki od gór po morze, jak kraj długie i szerokie. Jednak co zrobić, jeśli nie lubimy podróżować lub nasz portfel wieje pustkami, bo masło okazało się kosztować, jakby było ze złota? Przedstawiam pięć sposobów na dobre spędzenie czasu w twojej okolicy.



Nierzadko wśród starszego pokolenia krążą niezwykle legendy. Znajdź swojego mistrza i stań się godzin odkrycia tajemnic twojego regionu.

PRZEŻYJ SURWIALOWĄ PRZYGODĘ

W przypadku domu z ogródkiem wystarczy ci namiot i kawałek miękkiego trawnika. Ciepłe noce sprzyjają spaniu pod gwiazdami (o ile możemy tak nazwać niebo przesłonięte poliestrowym sufitem). Co zaskakujące, do biwakowania warunki mają także osoby żyjące w blokach i klaustrofobicznych mikroapartamentach. Zapewniam cię. Oczywiście, potrzebne materiały nieco ulegną zmianie. Tym razem niezbędne będą krzesła, koce lub prześcieradła, do tego poduszki i wyłączone Wi-Fi. Zbuduj bazę oraz zatrać się w świecie planszówek, książek, no i koniecznie wyrusz na „nocne łowy” (do lodówki). Możesz zaprosić znajomych i urządzić bitwę na poduszki. Niech nagrodą będzie karimata, przegrani prześpij się na twardej podłodze.

NAPRAWDĘ SZALONY MARATON KSIĄŻKOWY

Czy mamy tu jakiegoś mola książkowego na pokładzie? Pozwolę sobie odważnie założyć, że tak. Zatem przygotuj stos książek (najlepiej takich, co zalegają na „półce wstydu”), numer do najbliższej pizzerii, zapas herbaty,

kawy bądź lemoniady, a następnie zatrać się w całodobowej lekturze. Pamiętaj, sen jest dla mięczaków. Mężni czytelnicy chłoną książki nawet w ciemności. Po dwunastu godzinach maratonu powinieneś zacząć odczuwać zmęczenie, ale po szesnastu dostąpisz oświecenia. Światy zaczną się mieszać, powstanie jedno wielkie uniwersum. I to wszystko w twojej wyobraźni! Istnieje jednak ryzyko, że po takim wysiłku intelektualnym, nie tkniesz żadnej książki przez tydzień.

ZORGANIZUJ KONKURS KULINARNY

Kolacja w ciekawej restauracji może być wyjątkowo droga, dlatego proponuję zorganizować własną. W letnie miesiące najlepiej sprawdzą się piknik. Dodaj szczyptę rywalizacji i zapros znajomych do zabawy. Stocz z nimi bój o najlepsze danie i sprawdź, kto z was jest następcą Gordona Ramseya. Pamiętaj tylko o ustaleniu zasad i motywu przewodniego oraz zadбай o wystrój. Brak gotówki? Nic straconego. Spróbuj ugotować smaczne i nietrujące danie, wykorzystując wyłącznie produkty, które już masz w lodówce. Lepiej jednak nie dodawaj spleśniałej Goudy, zalegającej wam akurat na półce.

Wakacje w domu mogą być równie ciekawe, co te za granicą, w górach czy nad morzem. Spróbujmy w tym roku kreatywnie zaszaleć. Niech nic nas nie ogranicza, a urlop okaże się wspaniałą przygodą.

The Office

- coś więcej niż serial



KAMIL KIJANKA

Słynny serial *The Office* mimo upływu lat, nadal cieszy się ogromną popularnością. Można powiedzieć, że jego obecność na kolejnych serwisach streamingowych, tchnęła w tę produkcję drugie życie.

Gdziekolwiek się nie pojawia, bije rekordy oglądalności. Całkiem niedawno doczekaliśmy się również polskiego odpowiednika - *The Office PL*. Trudno uwierzyć, że od emisji ostatniego odcinka amerykańskiej wersji serialu, minęło w maju aż dziesięć lat.

Jak to bywa w przypadku obrosłych kultem produkcji, mało brakowało, a serial w ogóle by nie powstał. W najlepszym wypadku - miał zostać zdjęty z anteny po pierwszym pilotażowym sezonie - który liczył zaledwie sześć odcinków i był jedynie adaptacją oryginalnej, brytyjskiej wersji. Dopiero później zaczął podążać własną ścieżką, dzięki czemu do dziś uwielbiamy wracać do biura, w którym pracują Jim, Pam, Dwight, czy „najlepszy szef na świecie” - Michael Scott.

Serial opowiadający o perypetiach pracowników regionalnego biura firmy papierniczej Dunder Mifflin łamał pewne stereotypy przypisane tego typu produkcjom. Twórcy odeszli od takich rozwiązań jak sztuczny śmiech (okropnie zestarzał się ten motyw, prawda?), wygłaszanie oczywistych żartów czy wpływanie na nastrój poprzez melodię. Zamiast tego otrzymaliśmy niezwykle interesująco wykreowany świat, pełen wyrazistych bohaterów, u których niezręczna cisza i poczucie wszechobecnego *cringe'u* są na porządku dziennym. Wiem, że

niektórym przeszkadza forma udająca film dokumentalny, lecz w tym tkwi także siła tej produkcji. Dzięki takiemu zabiegowi możemy poczuć się jakbyśmy (konkretnie my) byli obserwatorami prawdziwych, a zarazem przedziwnych (zabawnych i żenujących jednocześnie), zdarzeń z życia pracowników ze Scranton.

Jedno jest jednak pewne. Zdecydowanie nie jest to serial dla każdego. I nie chodzi mi wcale o sposób jego kręcenia. Humor serwowany w *The Office* kierowany jest do konkretnego grona odbiorców. Mam wątpliwości, czy ten serial miałby dziś szansę powstać. Jeśli już, wiele scen raczej by wycięto lub ocenzurowano. Nie będę się silił na konkretne przykłady, choć wyskoków Michaela było całkiem sporo. To trzeba po prostu zobaczyć i ocenić wedle własnej skali.

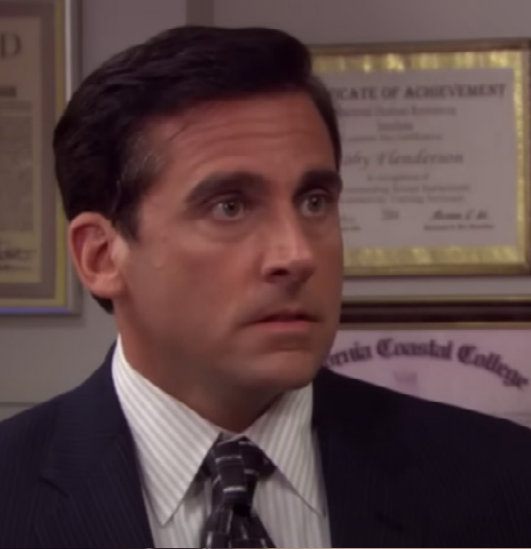
Czy ktoś z was wyobraża sobie w roli Michaela Scotta innego aktora

niż Steve Carell? Nawet jeśli nigdy nie oglądaliście *The Office*, to na pewno trafiłście na wiele memów z jego udziałem. Aktor zapewnił sobie tą kreacją nieśmiertelność. Bawi, doprowadza do szału, wpędza w poczucie wstydu, żenuje. Wszystko naraz lub na zmianę. Niewiele brakowało, a rolę szefa oddziału w Scranton dostałby ktoś zupełnie inny. Długo zastanawiano się nad Bobem Odenkirkiem - znanym szerszej publiczności chociażby jako prawnik Saul Goodman z *Breaking Bad* i *Better Call Saul*. Ostatecznie, po niezwykle długich rozważaniach, rolę powierzono Carellowi, argumentując, że postać wykreowana przez Odenkirka jest nieco zbyt mroczna.

Niektóre drugoplanowe postaci, takie jak stażysta Ryan Howard, podkochująca się w nim Kelly Kapoor czy wiecznie smutny Toby Flenderson dopiero z czasem zaczęły być częściej eksponowane na antenie. Docelowo osoby grające te postaci zostały zatrudnione do pisania scenariuszy na kolejne odcinki. Było to typowe rozwiązanie dla produkcji o ograniczonym budżecie. Wykreowani przez wspomnianą trójkę bohaterowie zyskali jednak sympatię widzów, przez co naturalnym krokiem było rozwinięcie ich wątków w serialu.

Co ciekawe, B.J. Novak i John Krasinski, czyli serialowi Ryan i Jim, znali się dobrze jeszcze z czasów szkolnych. Chodzili do tego same-

Otrzymaliśmy niezwykle interesująco wykreowany świat, pełen wyrazistych bohaterów, u których niezręczna cisza i poczucie wszechobecnego *cringe'u* są na porządku dziennym.



go liceum i razem współpracowali przy różnych projektach aktorskich w szkole średniej. Całkowity zbieg

Docelowo osoby grające te postaci zostały zatrudnione do pisania scenariuszy na kolejne odcinki.

okoliczności sprawił, że spotkali się później na planie *The Office*.

Co jest jednak tak wyjątkowego w tym komediowym mockumencie

o pracownikach firmy papierniczej? „Piękno kryje się w zwykłych rzeczach. Czy nie na tym to polega”? – to jedno z ostatnich słów, które możemy usłyszeć w finałowym odcinku *The Office*. I właśnie w tym rzecz. Nie jest ważne, co robisz, ale jaki jesteś. Istotne, czy jesteś jakiś. Możesz mieć najfajniejszą robotę na świecie lub sprzedawać papier. To nie ma większego znaczenia. Jeśli uważasz inaczej, to Dwight szybko skończyłby z tobą dyskusję krótkim i dosadnym „false”.

I jeszcze jedno zdanie do tych, którzy porzucili *The Office* po pierwszym sezonie - nawet mi was nie żal. *That's what she said.*

Tatuowanie

sztuka, moda, czy więzienny relikw?

Historia tatuażu sięga czasów starożytnych. Temat został jednak podjęty w Europie, kiedy XVIII-wieczni żeglarze donieśli o istnieniu zjawiska zdobienia ciała przez ludność zamieszkującą polinezyjskie wyspy. To właśnie od samońskiego słowa tatau pochodzi znany nam dziś wyraz „tatuaz”. Jednak to nie wszystko, tworzenie symboli na skórze przechodziło różne etapy ewolucji.



Z ADA CHYĆKO ROZMAWIA PATRYK KIJANKA

Przykładowo, wojownicy wspomnianych plemion Polinezji uzyskiwali prawo do wykonania tatuażu dopiero po zabiciu wroga i przyniesieniu jego głowy jako swego rodzaju trofeum. Tatuowanie miało zazwyczaj charakter rytualny. Co ciekawe, tatuażom nadawano w historii wiele znaczeń – w zależności od czasu i szerokości geograficznej. Tak jak na przykład Rzymianie oznaczali nimi skazańców, tak Trakowie tatuowali z kolei potomków wysoko postawionych rodzin. Naskórne rysunki były także symbolem mafijnej hierarchii w japońskiej Yakuzie czy też chińskiej Triadzie. Nieco starsze pokolenie utożsamia symbole na skórze z grupą więzienną. Dziś jednak tatuaże raczej nikogo nie szokują. Na ulicach można dostrzec wielu ludzi z coraz bardziej niezwykłymi motywami stworzonymi na ciele. W związku z tym rodzi się kilka pytań – Czy ciężko pracować w branży tatuatorskiej? O czym powinniśmy pamiętać, decydując się na tatuaz? Jakie podejście do tego tematu jest dziś najczęściej spotykane? Przemysleniami na ten temat podzieliła się Ada Chyćko – warszawska tatuażystka, która tworzy prawdziwe dzieła sztuki na skórkach swoich klientów.

Jak właściwie zaczęła się Twoja przygoda z tatuowaniem?

Wszystko zaczęło się w 2017 roku. Na ASP musieliśmy odbyć praktyki artystyczne i wtedy wpadł mi pomysł, by było to studio tatuazu. Absolutnie nie zakładałam zostania tatuażystką na full-time, poszłam tam z czystej ciekawości i jak widać – zostałam.

Czy trudno znaleźć pracę w Twoim fachu?

To jest złożone pytanie, bo pierwszą sprawą jest sytuacja na rynku – obecnie mamy bardzo dużą konkurencję, która stale rośnie. Druga sprawa to warsztat tatuażysty – osobom bez własnego stylu, bez dłuższej praktyki i przede wszystkim bez umiejętności rysowania może być naprawdę ciężko.

Jak właściwie można zostać tatuażystką?

Wypowiem się ze swojej strony, bo każdy tatuażysta miał inną drogę i zapewne inne uważa za słuszne. W mojej opinii, w pierwszej kolejności powinno zająć się nauką rysunku. Dla mnie jest to najważniejsza rzecz na świecie, prędzej czy później widać po pracach tatuażysty czy ma jakiegol-

wiek podstawy do wykonywania tego zawodu. Drugi krok to praktyka w studio pod okiem już doświadczonych osób. W tej sprawie warto pytać wybranych miejsc czy chcieliby pomóc w nauce, nie każde jednak zdecyduje się na praktykanta lub dodatkowe stanowisko. Część tatuażystów uczyła się sama w domu lub z tutoriali, ale na ten temat się wolę nie wypowiadać, bo tej drogi nie przeszłam.

Jaki jest Twój styl tatuowania?

Najczęściej mój styl nazywam szkicowym, ale też można go określić jako graficzny, delikatny i często z dodatkiem akwareli.

Czy sama posiadasz tatuaże?

Posiadam, to są drobne wrzutki rozsypane po ciele, nie mam nic większego (dlatego często słyszę, że nie wyglądam jak tatuażysta (śmiech)). Są to w większości motywy wzięte z natury lub plemienne/indiańskie wzorki. Nie mam na ciele nic w stylu, w którym tatuuję, i nie wiem czy jest to zasada, ale z moich obserwacji wielu tatuażystów ma tak samo.

Czy w każdym wieku można się tatuować?

Ja tatuuję osoby od 18 roku życia – bez górnej granicy wiekowej. Wiem, że część osób tatuuje również nastolatki – od 16 roku życia za zgodą rodzica.

Jakie są plusy i minusy Twojej pracy?

Wow, na to pytanie mogłabym napisać wiele, postaram się streścić. Zaczęłam od plusów – poznanie cudownych osób i często pasjonujących

historii, o tego dowiadywanie się nowych, mega-przydatnych informacji. Ponadto robię artystyczne rzeczy i ćwiczę rysunek, mogę mieć urlop kiedy chcę no i jest to zawód, który mogę wykonywać praktycznie wszędzie. Ale niestety jest też kilka minusów: emocjonalnie praca bardzo mnie obciąża, klienci są i znikają (nie jest to stabilna praca), trzeba być aktywnym non stop w mediach, czego nie cierpię, a do tego regularnie mam ogromny ból pleców.

Co według Ciebie jest najtrudniejsze w sztuce wykonywania tatuażu?

Tutaj znów zaznaczę od tego, że mówię za siebie i ze swojego doświadczenia. Dla mnie najtrudniejsze jest mierzenie się z bardzo wieloma emocjami. Przychodzi do mnie cały wachlarz różnych charakterów z różnymi historiami i różnymi wymaganiami. Do tego dochodzi sam zabieg, za który jestem odpowiedzialna, ale za późniejszą pielęgnację już klient i nad tym już nie mam kontroli. Każda osoba jest unikatowa i ma inny rodzaj skóry, która czasem jest bardzo problematyczna. Raz na kilka miesięcy zdarza mi się mieć przykrą sytuację, która zazwyczaj wynika z niedogadania się z klientem i niestety mnie to bardzo stresuje i demotywuje. Dość mocno przeszkadza mi w pracy bycie emocjonalną osobą, bo za dużo rzeczy odbieram osobiście, przyjmuję jako porażki.

Czy są tatuaże, których wykonania się nie podjęłaś lub nie podjęłabyś się?

Nie podejmuję się, i wszyscy tatuażyści, których znam, wykonywania kopii czyjejs pracy i bardzo, bardzo proszę klientów o nie wymuszanie na nas kradzieży cudzych projektów. Naprawdę, warto jest mieć swój oryginalny, niepowtarzalny motyw na ciele. Nigdy nie wykonam również wzoru, który kogoś obraża, jest rasistowski lub homofobiczny.

Jaki tatuaż, który wykonałaś, zaskoczył Cię najmocniej do tej pory?

Hmm, było ich kilka, ale ten przyszedł mi na myśl jako pierwszy: zrobiłam klientce kwiaty polne, które wychodzą pomiędzy piersi i pach na klatkę piersiową. Myślałam, że będzie wyglądać to dziwnie i miałam duże obawy, ale finalnie jest to jedna z moich sztandarowych prac, którą klienci ciągle mi przysyłają jako inspirację do ich projektów. Jestem megazadowolona z tego tatuażu i pozdrawiam ciepło klientkę!

Czy według Ciebie wzrost popularności tatuaży nie stał się jedynie chwilowym trendem?

Tatuuję od kilku lat i nie uważam, by obecnie było to bardziej popularne niż na początku mojej drogi. Są oczywiście motywy przewodnie w danych okresach czasu. Chociaż jak tak pomyślę, to o wiele więcej bardzo młodych osób się tatuuje niż wcześniej i to rzeczywiście może wynikać z chwilowej mody.

Czy w dalszym ciągu spotykasz się z opiniami, że tatuaże są związane ze środowiskiem więziennym?

Praktycznie w ogóle, ale to dlatego, że najczęściej mam kontakt z osobami bardzo otwartymi na tatuaże. Ale uważam, że tych złych opinii jest coraz mniej.

Z jakim podejściem do tatuaży spotykasz się dziś najczęściej?

Oczywiście nie w każdym przypadku, ale jednak większość naszych dziadków bardzo źle kojarzy tatuaże, bo za ich czasów rzeczywiście były one często związane z jakiegoś rodzaju kryminałem. Z rodzicami jest bardzo różnie, jedni klienci muszą je przed nimi ukrywać, by nie było awantury, a inni ich przyprowadzają i się razem tatuują (śmiech).

Kto najczęściej przychodzi się tatuować?

Do mnie zdecydowanie kobiety, ze względu na mój styl, ale bardzo wielu panów również mam jako stałych klientów. Co do wieku, to w moim kalendarzu jest cały wachlarz roczników, nie ma żadnej zasady.

Czy chciałabyś obalić jakiś mit lub stereotyp związany z tatuowaniem?

Och tak, chętnie. Najczęściej słyszę „nie chcę kolorów w tatuażu, bo one podobno bolą” lub słynne hasło „biały boli”. Kolory i biały są wbijane po czarnych partiach, kiedy skóra jest już podrażniona, stąd wrażenie, że one bolą bardziej. Są to też gęste farby, więc rzeczywiście trzeba użyć więcej siły lub robić powtórzenia w jednym miejscu. Ale nie jest to żadna zasada, że one na pewno będą boleć bardziej niż czarna farba.

O czym powinni pamiętać klienci?

Jako klient możesz zapytać jakich materiałów używa tatuażysta, czy wszystko jest sterylne, masz prawo poznać skład tuszy. Jeżeli nie chcesz rozmawiać podczas sesji lub chcesz posłuchać muzyki/poczytać książkę to po prostu poinformuj swojego artystę, to zrozumiałe, że nie każda osoba jest chętna prowadzić kilkugodzinną rozmowę. Najważniejsza jest komunikacja i zrozumienie między tobą a tatuażystą, informuj o obawach, pytaj, jeśli coś Cię niepokoi. Jesteśmy ludźmi, obydwie strony powinny być dla siebie wyrozumiałe. W swojej pracy zawsze staram się, żeby klient czuł się komfortowo, żeby wiedział, że to jest jego wyjątkowy dzień (szczególnie przy pierwszych tatuażach, bo to często jest stresujące) i zawsze staram się utrzymać przyjazną i ciepłą atmosferę.

O czym należy pamiętać decydując się na tatuaż?

O tym, że jest to na całe, naprawdę całe, życie, więc musi to być decyzja przemyślana od A do Z!



Nierówna równość

Kilka rozważań o rewolucji francuskiej 1789 roku

Są w dziejach momenty przełomowe, które porównać można do drzwi prowadzących do innego świata. W historii Francji takim wydarzeniem była tzw. Wielka Rewolucja Francuska z 1789 roku. Jest to okres trwający umownie do 1799 roku, który na stałe odcisnął trwałe piętno nie tylko na kraju Burbonów, ale całej Europy.



KATARZYNA KOTOWSKA

TANIEC SZALONYCH

Za początek rewolucji uznaje się szturm ludu paryskiego na bastylię 14 lipca 1789. Było to dawniej więzienie polityczne, które w czasach przełomu zamieszkiwane było przez zaledwie kilku więźniów skazanych za kazirodztwo i drobne kradzieże oraz kombatanów broniących twierdzy. Niemniej, w świadomości Paryżan Bastylia była symbolem ucisku i opresji. Pod wpływem pogłoszek o domniemanej rozprawie armii z Paryżanami przerażeni mieszkańcy rzucili się do twierdzy w poszukiwaniu broni mającej chronić ich życia.

W późniejszym czasie kamienie „oryginalnej” bastylii posłużyły jako materiał do pamiątkowych „bastylek”, które masowo rozprowadzono na terenie Francji.

Choć początkowo nic nie zapowiadało obalenia monarchii czy masowych morderstw na ulicy dokonywanych przez żądny krwi lud Paryża, to atmosfera zmian i wywyższenia stanu trzeciego zdominowała przestrzeń publiczną. W kolejnych tygodniach od rewolucji uchwalono konfiskatę majątku kościelnego, zniesienie poddaństwa feudalnego, a wraz z końcem sierpnia uchwalono Deklarację Praw Człowieka i Obywatela, która stała się dla następne lata dekalogiem rewolucjonistów.

Król, który zrezygnował początkowo z użycia siły, stopniowo coraz bardziej tracił swój autorytet, a wraz z zakończoną fiaskiem ucieczką jego i rodziny królewskiej, rozpoczęła się droga do obalenia monarchii. Wykorzystując plotki siane przez agitatorów wśród mieszkańców stolicy, skrajne środowiska francuskiego Zgromadzenia Narodowego zaczęło otwarcie dążyć do skazania Ludwika XVI na śmierć. Wobec niego, a kilka tygodni później również jego żony, zastosowano najordynarniejsze zarzuty, które rozgrzewały i tak napiętą sytuację społeczną. Pozbawiony sacrum, namaszczonej na bożego pomazańca król stał się prostym Ludwikiem Kapetem, którego głowa 21 stycznia 1793 roku potoczyła się po paryskim bruku. Następnie do władzy doszło wspomniane skrajne środowisko – Jakobini – którzy zamienili następne miesiące w maraton terroru, inwigilacji obywateli i przekształcania dawnego świata w coś zupełnie nowego.

KOBIETA REWOLUCYJNA

Interesującym zagadnieniem jest aktywność kobiet podczas rewolucji. Pod wpływem politycznego klimatu jeszcze przed zwołaniem Stanów Generalnych zaczęły powstawać kluby polityczne dla kobiet, które dyskusjo-

wały nad postulatami dotyczącymi poprawy życia kobiecego. Ich skargi dotyczące poziomu życia i problemów z utrzymaniem i wyżywieniem rodzin w znacznej ilości wypełniały spisywane zeszyty skarg. W czasie wydarzeń rewolucyjnych były aktywne uczestniczkami ulicznych rozruchów, zabierały głos podczas samosądów na „przeciwnikach” rewolucji, jak również wygłaszały publiczne przemówienia i tworzyły ideowe utwory polityczne. Szczególnie wyróżniały się wśród nich postacie takie jak Olympe de Gouges czy Therogine de Mericourt. Głos zabierały zarówno kobiety z miasta, jak i (niestety często anonimowe) członkinie wiejskich stowarzyszeń.

Podczas rządów Jakobinów rola kobiet była tak spora, że bojąc się ich rosnącego wpływu na wydarzenia, przywódcy frakcji postanowili je ograniczyć skazując wiele najwybitniejszych aktywistek na śmierć i ograniczając ponownie ich prawa obywatelskie. Czołowe przywódczynie tego niezwykłego kobiecego ruchu straciły życie z wyniku działania mężczyzn, którzy na ustach mieli postulaty panowania równości i braterstwa. Nie łączyło się to jednak z polepszeniem życia osób, które od lat były upośledzone przez system prawny państwa, a jedynie garstki wybranych „nadobywateli”, zazwyczaj „oświeconych” wartościami Rewolucji przedstawiciele burżuazji.

„DIEU ET LE ROI” - NIECHCIANI CHŁOPI Z WANDEI

Przyjęło się sądzić, że wydarzenia wandejskie od początku motywowane były niechęcią chłopów wandejskich wobec nowego porządku. Nic bardziej mylnego – system zarządzania wsią francuską był tak uciążliwy dla mieszkańców, zamknięty na reformy i przepełniony korupcją, że obietnice uregulowania kwestii wiejskich uczyniły z wandejskich chłopów raczej zwolenników zmian. Po zawłaszczeniu przez państwo majątku kościoła nie brakowało



osób, również ze stanu szlacheckiego, które z wielką chęcią przygarniały osamotnione dobra – wśród nich byli Ci, którzy później będą ginąć od broni „błękitnych” (mianem tym określano armię Republiki).

Problem zaczął się, gdy wydano konstytucję cywilną kleru. Usuwanie znanych lub zaprzyjaźnionych księży, na miejsce których umieszczano ludzi obcych, przepełniało mieszkańców niechęcią i nieufnością. Zaczęli więc udzielać schronienia księżom, którzy konstytucji nie podpisali, a którzy rozpoczęli działalność duszpasterską w ukryciu. Wraz ze wzrostem wrogości wobec narzuconych przez władze świecką kapłanów, postanowiono zamykać kościoły z wyrzuciła ich lokalna ludność. Brak możliwości przyjmowania sakramentów, a zwłaszcza Eucharystii wywołała wśród wiernych panikę i lęk o Zbawienie. Śmierć króla Ludwika XVI również wstrząsnęła ludnością – pomimo problemów państwa, król był w świadomości prostego ludu spoza centrum politycznych przemian raczej symbolem stabilności i bezpieczeństwa. Szalę goryczy przelało jednak przymusowe powoływanie Wandejczyków do armii rewolucyjnej, co po wcześniejszych sankcjach było bardzo nieprzemysłalnym krokiem.

Mieszkańcy Wandei zaczęli się organizować i stawiać opór wobec władzy. Po pewnym czasie powstała tzw. „Wielka Armia Katolicka”, na czele której stanęli przedstawiciele warstw wyższych, a której szeregi pełne były prostych chłopów. Wan-

dea była dla jakobińskiego rządu na tyle uciążliwym problemem, że po początkowych porażkach rewolucyjnej armii rozpoczęto terror wobec cywilów – nie oszczędzano kobiet i dzieci, a świadectwa ich morderstw i tortur po dziś dzień mrozą krew w żyłach współczesnemu czytelnikowi. Mieszkańcy komunikowali się z armią katolicką za pomocą znaków przekazywanych przez skrzydła wiatraków – tak ostrzegano przed nadchodzącym wrogiem.

Masowo chwymano i zwożono ludność nad rzekę Loarę w miejscowości Nantes, gdzie w statkach topiono zarówno świeckich, jak i duchownych. Rewolucyjny „Anioł śmierci” – Louis Saint-Just pisał, że marzy o spodniach ze skóry Wandejczyków. Postanowiono, że Wandea ma wraz z jej mieszkańcami zostać wymazana z map i pozostawiona na zapomnie-

Atmosfera zmian i wywyższenia stanu trzeciego zdominowała przestrzeń publiczną.

nie – rzeź ludności i niszczenie ziemi sprawiło, że jedno z najbardziej żywnych miejsc Francji, które od dekad zaopatrywało ją w żywność, stało się jałowe i martwe. Wraz z przejęciem władzy przez dyktatoriat obiecywano zadośćuczynienie Wandejczykom, jednak, gdy spotykano się z brakiem zaufania z ich strony, ponownie zaczęto prześladowania, choć już na mniejszą skalę. Dopiero Napoleon

Bonaparte zaczął aktywnie działać na rzecz odszkodowań i pomocy dla głodujących.

OSTROŻNOŚĆ HISTORYKA

Rewolucja francuska jest wydarzeniem trudnym – leży u podstaw tożsamości narodowej obecnej Republiki Francuskiej, a jednocześnie nie dla każdego Francuza ma pozytywne konotacje – w Wandei nadal odczuć można pamięć przeszłych wydarzeń. Ocenianie tego wydarzenia jedynie w sposób pozytywny – nie ulega bowiem wątpliwości, że rewolucja uruchomiła pewną narodową i wyzwolenczą gorączkę, która opanowała Europejczyków na wiele dekad i przyczyniła się do aktywizacji ludności między innymi na ziemiach polskich – sprawia, że pozostajemy nieczuli na serię okrucieństw i nadużyć, które spotkały tych, którzy najbardziej potrzebowali wsparcia i równości – chłopów, miejską biedotę czy kobiety i dzieci. Należy być otwartym na wielość perspektyw i złożenie procesów historycznych, które nie są tak jakbyśmy chcieli czarno-białe.

Dla chcących szerzej zgłębić temat polecam publikacje, z których korzystałam przy pisaniu artykułu:

- Tomasz Wysocki „Obywatelki. Kobiety w przestrzeni publicznej we Francji przełomu wieków XVIII i XIX”
- Reynald Secher „Ludobójstwo francusko-francuskie. Wandea – departament zemsty” Paweł Jasienica „Rozważania o wojnie domowej”

Światowy Dzień Czekolady

- historia, fakty i ciekawostki



EWELINA MAKOS

DLACZEGO USTANOWIONO ŚWIATOWY DZIEŃ CZEKOLADY?

Jest jeden dzień w roku, kiedy można jeść czekoladę w większych ilościach niż zazwyczaj, a jest to Światowy Dzień Czekolady. Jak już wspomniałam, przypada on na 7 lipca. Data ta nie jest przypadkowa, ponieważ uważa się, że to właśnie tego dnia miesiąca w 1550 roku czekolada przybyła po raz pierwszy do Europy. Wcześniej kakao był zupełnie nieznaną Europejczykom, mimo tego że ziaren kakaowca używali już Aztecy, traktowali je jako walutę. Francuscy członkowie rodziny królewskiej byli wręcz zakochani w gorącej czekoladzie.

Za to w Londynie już w 1657 został otwarty pierwszy dom z czekoladą. Kolejno Europejczycy tworzyli nowe sposoby produkcji smakołyku, a nowoczesne technologie produkcji pozwoliły na to, aby produkty były dostępne dla wszystkich, a nie tylko dla bogatych. No i bardzo dobrze, bo współcześnie udowodniono, że czekolada ma właściwości medyczne i wpływa pozytywnie na nasze zdrowie i nastrój.

JAKA JEST HISTORIA CZEKOLADY?

Wiele osób kojarzy początki czekolady z czasami Azteków, ale wszystko zaczęło się znacznie wcześniej, bo już około 3500 lat przed naszą erą około 3500 km od Mexico City. Ślady teobrominy i kofeiny - substancji znajdujących się w ziarnach kakaowca - odnaleziono na ścianach naczyń wykopaliska w stanowisku archeologicznym

W Polsce Dzień Czekolady jest obchodzony 12 kwietnia, natomiast na świecie 7 lipca. Jaka jest historia tego słodycza? Kto i po co ustanowił takie święto?

- Santa Ana (La Florida), znajdującym się na północ od miejscowości Palanda w dzisiejszym Ekwadorze, centrum kultury Mayo-Chinchi. Odmiany kakao pite i jedzone tam przez przedstawicieli tamtejszej kultury było bardzo aromatyczne, czuć było w nich chociażby nutę kwiatów czy owoców. Więcej natomiast wiemy o tradycjach Majów, którzy mieszały prażone i zmielone ziarna z mąką kukurydzianą doprawiali napój przyprawą chili, przelewali z jednego naczynia do drugiego, tworząc tym samym charakterystyczną pianę. Aztekowie również bardzo wysoko cenili ziarna kakaowca, w XV wieku używali ich jako waluty. Co ciekawe, czekolada była stosowana nie tylko jako napój orzeźwiający lub afrodyzjak, ale również jako święty napój mający wzmocnić wojowników przed walką z wrogiem. Nie ma jednej wersji historii tego jak zawędrowała ona do Europy, ale jest jedna szczególna - związana z osobą Hernána Cortésa. Konkwistadora uważa się za zdobywcę Meksyku. Rzekomo poszukując azteckiego złota mężczyzna otrzymał od tubylców czarę czekolady, którą przywiózł do Hiszpanii w 1528 roku. Była ona jednak zbyt gorzka w smaku, dlatego podawano ją z cukrem i miodem w formie pitnej.

RODZAJE CZEKOLADY

Czekoladę można podzielić na kilka typów, w zależności od zawartości miazgi kakaowej oraz od 2017 roku również ze względu na odmianę kakaowca, z którego została wytworzona. Wobec tego można podzielić czekoladę na:

- gorzką - zawiera w sobie przynajmniej 70% miazgi kakaowej i nie ma w składzie mleka;
- deserową - jest w niej między 50

a 70% miazgi kakaowej, ma dużo delikatniejszy smak niż gorzka, ale także nie ma w składzie mleka;

- mleczną - zawartość kakao nie przekracza połowy, resztę składu uzupełnia się mlekiem w proszku i tłuszczem mlecznym, jest najśłodsza i najbardziej miękka ze wszystkich;
- białą - mimo tego że sprzedawana jest w tabliczkach, nie jest przez wszystkich uważana za czekoladę z powodu braku proszku kakaowego. Zawiera natomiast masło kakaowe, czyli tłuszcz powstający przy ekstrakcji proszku, powstała ona w 1930 roku;
- różową (nazywaną też rubinową) - powstaje z ziaren kakaowca rubinowego, cukru oraz mleka. Jest naturalna, pozbawiona sztucznych barwników i aromatów, a w jej smaku można wyczuć jagody. Jest kremowa i delikatna. Powstała w 2017 roku.

CIEKAWOSTKI NA TEMAT CZEKOLADY

- W Mezoameryce w czasach Majów oraz Azteków ziarna kakao były używane jako waluta wymienna;
- W połowie XVI wieku jedno ziarno kakao można było wymienić na pięć papryczek chili, natomiast za trzy ziarna można było zakupić jedną sztukę awokado;
- W 1847 roku w fabryce Fry&Sons powstała pierwsza współczesna tabliczka czekolady z cukru i masła kakaowego;
- W 1875 r. dzięki współpracy Daniela Petera i Henry'ego Nestle'a została stworzona pierwsza tabliczka mlecznej czekolady;
- Xocolalit (gorzka woda) - tak brzmiała nazwa czekolady do picia używana przez Majów.



O znaczeniu ludzkiej wyjątkowości



PATRYK KIJANKA

ednocześnie nie można zaprzeczyć, iż po drugiej stronie barykady znajdują się osoby wyrażające swoje zaniepokojenie, które płynnie z obawy przed tym w jaki sposób zachodzące zmiany wpłyną na nasze życie. Ciężko odmówić racji którejkolwiek ze stron.

J Brytyjski pisarz David Mitchell w swojej głośnej powieści Atlas chmur napisał - „Wszystkie rewolucje są mrzonkami chorej wyobraźni, dopóki do nich nie dojdzie; potem stają się nieuniknioną historyczną koniecznością”. Czy zatem dziś powinniśmy się raczej cieszyć, czy obawiać rewolucji, której jesteśmy świadkami?

DRAKE I THE WEEKND A OTWARTE WYRAŻANIE UCZUĆ

Sztuczna inteligencja, a więc dziedzina zgrabnie określana skrótem AI (zaczerniętym od angielskiego wyrażenia *Artificial Intelligence*), w niezwykle bezczelny sposób zaczęła wpływać na sferę kultury - zdawałoby się sferę nierozzerwalnie związaną z ludzkimi emocjami. Mam na myśli muzykę. Niedawno przecież doszło do niemałego zamieszania, związanego z pojawieniem się w sieci utworu *Heart On My Sleeve*. W kompozycji, którą udostępnił użytkownik o nicku Ghostwriter można było usłyszeć głosy dwóch kanadyjskich artystów - rapera Drake'a oraz wokali-

W ostatnim czasie wyjątkowo mocno opinię publiczną rozgrzewa temat sztucznej inteligencji. Jak to zwykle bywa w przypadku innowacji, zagadnienie to w relatywnie silny sposób polaryzuje społeczeństwo. Z jednej strony nie brak zachwytów nad możliwościami, które może przynieść rozwój technologii.

sty The Weeknda. W rzeczywistości Panowie nie spotkali się w studiu - piosenka została stworzona przez sztuczną inteligencję. Przeróżające jest to, iż warstwa tekstowa, która zawierała mocno spersonalizowane aluzje do byłej partnerki drugiego z artystów (Seleny Gomez) oraz szereg odniesień do miłości, zdrady, czy pieniędzy była w całości rezultatem operacji komputerowych. Utwór, który w serwisach streamingowych notował coraz większą liczbę odtworzeń, finalnie musiał zostać usunięty z wszystkich platform. Sytuacja ta wywołała burzę medialną - związaną z prawami autorskimi - oraz rozpoczęła kolejną dyskusję na temat wpływu sztucznej inteligencji na muzykę. Smaczku dodaje fakt, iż tytuł piosenki w wolnym tłumaczeniu oznacza otwartość w wyrażaniu uczuć - ale czy aby na pewno ludzkich?

CHAT GPT I ESEJ NA TEMAT WIELORYBA

Chat GPT, który wypłynął w ostatnim czasie, stanowi kolejny przykład technologii opartej na sztucznej inteligencji. Dotyczące go tematy nie schodzą z ust wielu osób, nie tylko tych związanych ze światem nauki, innowacji, czy mediów. Pewien czas temu byłem świadkiem rozmowy kilku studentów - młodzi ludzie dyskutowali głośno, w przestrzeni publicznej, na temat eseju, który miał stanowić formę zaliczenia ich przedmiotu na uczelni. Okazało się, że ich ożywiona rozmowa na temat wspomnianej pracy pisemnej nie skupiała się na literaturze przedmiotu potrzebnej do napisania rzetelnego tekstu, tegoż stylistyki czy poprawnej formy językowej. Dotyczyła za to instrukcji, w jaki sposób wykorzystać do tego chat GPT. O ile rozwój technologiczny ułatwia nam niewątpliwie pracę w wielu obszarach, to w tym przypadku miałem spore wątpliwości natury moralnej. Czy zastosowanie tego narzędzia przy pisaniu pracy zaliczeniowej jest uczciwe? W moim rozumieniu esej ma przecież stanowić odbicie naszych przemyśleń, wysiłku intelektualnego





i zaangażowania. Podstawowe pytanie brzmi – czy w takim przypadku to na pewno tekst, pod którym można podpisać się swoim imieniem i nazwiskiem? Moim zdaniem - nie.

Przemyślenie to stanowi także pochodną rozważań, które naszły mnie po obejrzeniu filmu Darrena Aronofsky'ego, pt. *Wieloryb* – z, notabene, spektakularną, oskarową rolą Brendana Frasera. To właśnie esej stanowi jeden z najważniejszych motywów obrazu, a konkretniej tekst odnoszący się do powieści amerykańskiego pisarza Hermana Melville'a - *Moby Dick* albo *Wieloryb*. Borykający się z otyłością i kumulacją wielu dramatów główny bohater Charlie jest także nauczycielem kreatywnego pisania. Nigdy jednak podczas zajęć online prowadzonych ze swojego domu nie uruchamia kamery swojego komputera. Mur wstydu i pogardy względem swojej fizyczności nie pozwala mu bowiem ukazać swojego wizerunku. Nie zmienia to jednak faktu, iż z głębokim zaangażowaniem stara się wymóc na studentach pragnienie przelewania na papier swoich osobistych emocji i spostrzeżeń dotyczących świata. W jego nauczycielskiej misji możemy dostrzec głęboko zakorzenione pragnienie wydobycia z człowieka prawdziwych pokładów mądrości i wewnętrznej piękna - odbicia duszy. I choć w dramacie Aronofsky'ego możemy odszukać o wiele więcej aspektów związanych z tragiczną historią głównej postaci, to właśnie zwrócenie uwagi na niezwykłość płynącą z indywidualizmu człowieka stanowi w moim odczuciu jeden z głównych walorów scenariusza filmu. Bogactwo tkwiące w emocjach, przemyśleniach, odczuciach – a więc piękno wewnętrzne - stanowi prawdziwą wartość jednostki. Dlatego właśnie mam nadzieję, że jest to tym samym obszarem, którego nigdy nie będzie w stanie wyprzeć żadne narzędzie związane ze sztuczną inteligencją.

„WE WILL ROCK YOU” - DLACZEGO ROCK AND ROLL NIE UMARŁ?

Poruszany przeze mnie problem dostrzegłem także w trakcie podziwiania znakomitego musicalu „We will rock you”, który zaprezentowano ostatnio na deskach warszawskiego Teatru Muzycznego Roma. W tym właśnie spektaklu nasz świat jest przedstawiony jako iPlaneta zarządzana w całości przez potężną korporacyjną machinę. W tej orwellowskiej rzeczywistości nawet posiadanie instrumentów muzycznych stanowi poważną zbrodnię przeciw systemowi. Muzyka bowiem jest utożsamiana z wyraźnie niepożądanym indywidualizmem. W moim odczuciu stanowi to czytelne odniesienie do tego, w jakim kierunku zmierza nasz świat. Przedstawieni w spektaklu, aczkolwiek nieliczni, buntownicy kultuwujący w tajemnicy pamięć i miłość do muzyki rockowej, dają jednak nadzieję, że nie każdy zdoła się poddać indoktrynacji. Patronem tej nielicznej grupy jest legendarny

Freddie Mercury – a więc symbol artystycznej wolności. Nadzieję rebeliantom daje pojawienie się – Galileo oraz Scaramouche - przedstawicieli młodego pokolenia, którym w duszy gra rock and roll. Tylko oni mogą zmienić zaprogramowaną rzeczywistość.

Według mnie wiele aspektów tego fantastycznego musicalu odnosi się wprost do tego, o czym pisał, a także mówił w swoich audycjach, p. Tomasz Beksiński (felieton *Fin de siècle*) - mianowicie pisał on o tym do czego prowadzi nadchodząca cyfryzacja świata (w tym cyfryzacja muzyki). Właściwie to wszystko w pewnym sensie dzieje się już od relatywnie długiego czasu. Wielu internetowych, social-mediowych „przyjaciół” zastępuje nam realnie nawiązywanie przyjaźni. Dziś coraz częściej wybieramy kontakt online zamiast spotkania się z kimś na żywo. Postępujący wyścig za sukcesem i rozwojem nierzadko zabiera nam czas, który moglibyśmy wykorzystać do tego, by cieszyć się chwilą. Wyzbycie się własnej tożsamości w rozlewającej się farbie korporacyjnej jednakości, skrzętnie uszeregowanie nas poprzez pracowniczy numer i adresem e-mail - to także kolejne przykłady tłamszenia naszego indywidualizmu. Wreszcie coraz częściej dostrzegaliśmy staję się brak emocji w muzyce, będącej przecież jednym z największych przykładów dorobku kulturowego cywilizacji. Moim zdaniem są to kolejne efekty złego wykorzystywania narzędzi związanych z nową technologią.

Nie powinniśmy zapominać o tym, że to muzyka od niepamiętnych czasów wpływa na ludzką psychikę i niczym papierek lakmusowy obrazuje społeczne nastroje. Oznacza to, że człowiek i jego emocje powinny stanowić najważniejszy element procesu tworzenia. *We will rock you* to opowieść o nas samych i naszych muzycznych bohaterach, którzy potrafili stworzyć utwory obrazujące nasze własne uczucia - często takie które towarzyszą nam przez całe życie.

Czy jednak muzykę, wiersze, obrazy, dzieła filmowe w całości będą tworzyć za nas roboty? Głęboko wierzę w to, że prawdziwa sztuka przetrwa wszystko. Podobnie jak rebelianci ukazani w spektaklu nadzieję upatruję w nas samych. Choć Freddie umarł, jego duch został zaklęty w muzyce, nadal jest z nami obecny. Wspomnienia z czasów gdy po raz pierwszy poznawaliśmy muzykę ukochanego artysty sprawiają, że do dziś słuchanie pewnych piosenek przyspiesza bicie naszego serca. A tego nie jest w stanie odtworzyć żaden program. Sentyment, wspomnienia i marzenia nie mają przecież algorytmu. Sztuczna inteligencja nie potrafi odtworzyć tego co najważniejsze w człowieku – jego wyjątkowości. Dlatego tak mocno zwracał na nią uwagę bohater filmu *Wieloryb*. Każdy człowiek stanowi przecież bezcenną kumulację osobistych doświadczeń i emocji. To dlatego jesteśmy tak niezwykli - każdy z nas potrafi przecież opisać zupełnie inaczej ten sam zachód słońca.

Współczesna młodzież jest nie tylko nadzieją przyszłości, lecz również mocno obecnym i nieodłącznym elementem społeczeństwa. Jej głos jest ważny, a jej zaangażowanie i pomysły mają potencjał przekształcić świat na lepsze. Organizacje i projekty, takie jak Unijny Dialog Młodzieżowy, odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu młodym ludziom przestrzeni do rozwoju, umożliwiając im aktywny udział w procesach decyzyjnych i kształtowaniu przyszłości.

Głos, który kształtuje przyszłość

Podsumowanie 9. cyklu Unijnego Dialogu Młodzieżowego

FILIP HROSTEK

Nie można zapominać, że młodzi ludzie są kluczowym czynnikiem napędzającym postęp społeczny, ekonomiczny i technologiczny. Ich energia, entuzjazm i kreatywność stanowią podstawę innowacji i zmian. Wielu młodych ludzi posiada unikalne spojrzenie na świat, wolne od utartych wzorców i ograniczeń, co pozwala im dostrzegać nowe możliwości i alternatywne rozwiązania. Głos młodzieży jest szczególnie istotny w dzisiejszym dynamicznym i zło-

żonym świecie. Problemy, takie jak zmiany klimatyczne, równość płci, bezrobocie czy wykluczenie społeczne, wymagają nowych perspektyw i nowych rozwiązań. Młodzi ludzie, mając świeże spojrzenie na te problemy, mogą przyczynić się do znalezienia bardziej zrównoważonych i skutecznych rozwiązań.

Unijny Dialog Młodzieżowy, inicjatywa Komisji Europejskiej, jest doskonałym przykładem projektu, który zdaje sobie sprawę z wartości

głosu młodzieży. Zapewnia jej przestrzeń do wyrażania swoich opinii, dzielenia się pomysłami i uczestnictwa w procesie podejmowania decyzji na poziomie Unii Europejskiej oraz krajów członkowskich. Poprzez debaty, konsultacje, konferencje i spotkania młodzi mogą aktywnie wpływać na kształtowanie polityki zarówno w ich własnym kraju, jak i na poziomie Unii Europejskiej, biorąc pod uwagę swoje potrzeby, aspiracje i wyzwania, z którymi się styka. Inicjatywa ta nie tylko daje





im możliwość wypowiedzenia się, ale także zapewnia realny wpływ na proces decyzyjny. Właśnie dlatego jest to tak istotny projekt. Umożliwia młodzieży uczestnictwo w sprawach, które bezpośrednio dotyczą ich przyszłości. To nie tylko symboliczny gest, ale konkretne działanie mające na celu uwzględnienie młodych ludzi w podejmowanych decyzjach.

W ciągu ostatnich kilku lat Unijny Dialog Młodzieżowy stał się niezwykle ważnym forum dla młodych Europejczyków. 9. cykl tego projektu przyniósł wiele cennych rezultatów i inspirujących dyskusji na temat priorytetów i wyzwań, przed jakimi stoi młodzież w dzisiejszym świecie.

Jednym z głównych celów tego cyklu było uwzględnienie głosu młodzieży w kontekście walki ze zmianami klimatycznymi. Reprezentanci pokolenia przekazali jasne przesłanie, że ekologiczne wyzwania są kluczowym zagadnieniem, które musi być adresowane na wszystkich poziomach politycznych. Ich apel o zrównoważone inwestowanie, rozwijanie energii odnawialnej i ochronę środowiska naturalnego stanowi ważną wskazówkę dla podejmowania działań na rzecz przyszłości naszej planety. Kolejnym ważnym tematem było zagadnienie edukacji i zatrudnienia. Młodzież wy-

raziła swoje obawy dotyczące jakości kształcenia, dostępu do odpowiednich umiejętności oraz wysokiego poziomu bezrobocia wśród osób rozpoczynających swoją karierę zawodową. W odpowiedzi na te problemy, Unijny Dialog Młodzieżowy promuje innowacyjne podejścia do edukacji, rozwijanie umiejętności cyfrowych i przedsiębiorczości, a także wspieranie tworzenia miejsc pracy dostosowanych do potrzeb młodych ludzi.

Niezwykle istotnym aspektem tego wydarzenia było również podkreślenie roli młodzieży jako aktywnych uczestników życia społecznego. Zwrócono uwagę na potrzebę większego udziału tychże w procesach decyzyjnych, budowanie więzi międzypokoleniowych oraz promowanie wartości takich jak równość, tolerancja i demokracja. Unijny Dialog Młodzieżowy daje początkującym działaczom nie tylko możliwość wyrażania swoich opinii, ale także umożliwia konkretny wpływ na podejmowane decyzje.

Podczas spotkania odbyło się wiele wydarzeń pobocznych, których najważniejszym celem było stworzenie przestrzeni do dialogu młodych ludzi z decydentami. Rok 2022 ustanowiono Europejskim Rokiem Młodzieży, podczas którego w Polsce odbyło

się ponad 300 wydarzeń - szkoleń, warsztatów i konferencji, które miały za zadanie zwrócić uwagę na rolę, jaką młodzież odgrywa w budowaniu lepszej przyszłości. Podczas półtora roku (czas trwania 9. cyklu) Fundacja Inicjatywy Młodzieżowych przeprowadziła m.in. Eksplozję Młodych - konferencję, która stworzyła miejsce do swobodnego dialogu młodzieży z decydentami, Ogólnopolski Konkurs Wiedzy o Polityce Młodzieżowej i Unii Europejskiej, cykl warsztatów organizowanych w ramach Akademii Młodego Aktywisty, oraz wydała Niezbędnik Młodzieżowego Aktywisty - kompleksowy poradnik dla młodzieży, która chce więcej. Udało się rozdystrybuować ponad 3000 sztuk poradnika na terenie całej Polski. Przeprowadzono również badania, z których wynika, że aktualnie w Polsce funkcjonuje 420 młodzieżowych organów doradczych, a ich liczba z dnia na dzień rośnie.

Podsumowując, 9. cykl Unijnego Dialogu Młodzieżowego przyniósł wiele wartościowych wniosków i perspektyw, które mają kluczowe znaczenie dla przyszłości naszego społeczeństwa. Inicjatywy takie jak ta dają młodym ludziom nie tylko przestrzeń do rozwoju, ale również stanowią przestrzeń, w której ich głos jest słyszany i doceniany.

Tajemnice starożytnego Egiptu

Z wizytą w Luksorze

Sfinks i piramidy w Gizie to obowiązkowe punkty, które powinniśmy uwzględnić, wybierając się do Egiptu. Czy jednak są to jedyne atrakcje warte uwagi? Bynajmniej. Dawne królestwo faraonów ma do zaoferowania znacznie więcej ciekawych miejsc.



KAMIL KIJANKA



Atrakcje turystyczne Luksoru do dziś skrywają wiele tajemnic i zachwycają nie tylko badaczy, ale i miliony turystów na całym świecie. Nie bez powodu właśnie to miasto nazywane jest największym na świecie muzeum pod gołym niebem. Nie ma wątpliwości, że obok wspomnianych cudów świata powinien to być najważniejszy cel naszej podróży do tego niesamowitego kraju.

Na wstępie należy wyjaśnić, że Luksor to miasto znajdujące się w południowym Egipcie, na prawym brzegu Nilu, umiejscowione w południowej części starożytnych Teb. Część północną, oddzieloną kanałem, tworzy z kolei miasto Karnak.

Teba były niegdyś olśniewającą stolicą starożytnego Egiptu, pełną niesamowitych budowli i pomników. Nic dziwnego, w końcu przez niemal cztery wieki znajdowało się tu centrum królestwa faraonów. Miasto o stu bramach, bez cienia przesady, było najważniejszą i najwspanialszą metropolią tego państwa. Główny rozkwit Teb przypadał na rządzącego Ramzesa II (ok. 1298-1213 r.p.n.e.) – zdaniem wielu najważniejszego faraona w historii kraju. Nie jest to pogląd nieuzasadniony, przez niemal



70 lat jego panowania, Egipt stał się prawdziwą potęgą. Co więcej, przez ponad pół wieku nie wdał się w żaden poważny konflikt z sąsiadami, co pozytywnie przełożyło się na rozwój gospodarczy i kulturalny. To właśnie Ramzesz z doradcami opracował plany powstania najsłynniejszej nekropolii w historii starożytności.

Z upływem lat lista nieprawdopodobnych historii, legend i tajemnic powstających wokół tego miejsca sukcesywnie rosła. Na nasze szczęście, nie musimy jedynie bazować na mitach i dawać ponieść się wodzom fantazji. Do dziś zachowały się bowiem słynne na cały świat budowle i pomniki z tamtego okresu.

Jedną z nich jest świątynia Amona w Karnaku, do której od strony Nilu prowadziła aleja sfinksów. Kompleks ten powstawał w okresie Nowego Państwa i czasach późniejszych. Ramzesz II miał ambitny plan, żeby rozbudować dzieło swojego ojca - Setiego I. Kazał postawić setki okazałych, 23-metrowych kolumn i stworzyć wspaniałą dziedziniec. Mimo że Karnak nie był oszczędzany przez najeźdźców już u schyłku starożytności i w średniowieczu, to wiele obelisków z największą na świecie salą kolumnową włącznie (Lista Światowego Dziedzictwa UNESCO) przetrwało do naszych czasów.

Najwięcej emocji wzbudza tajemnicza Dolina Królów. Legendarne miejsce pochówku faraonów

to największa nekropolia Egiptu. Obok znajdowały się liczne świątynie, stawiane ku czci władców państwa nad Nilem. Do dziś odkryto ponad 60 grobowców, do których prowadzi wykute w skale sale i korytarze. Doskonale zachowane i odrestaurowane hieroglify zdobiące ściany w ich wnętrzu robią ogromne wrażenie. Najsłynniejsze groby w Dolinie Królów to miejsca spoczynku wspomnianego Ramzesza II, królowej Hatszepsut i oczywiście Tutanchamona. Co ciekawe, sam Tutanchamon nie wstąpił się niczym szczególnym jako faraon i nieoczekiwanie zmarł w młodym wieku. Dlaczego więc sam obrósł taką legendą? Odkryty przez Howarda Cartera w 1922 roku grobowiec był jedynym, który nie został splądrowany. Dzięki czemu możemy podziwiać wszystkie znajdujące się skarby w jego wnętrzu, w tym słynną złotą maskę i mumię faraona. Większość z tych znalezisk można podziwiać w Muzeum Egipskim w Kairze.

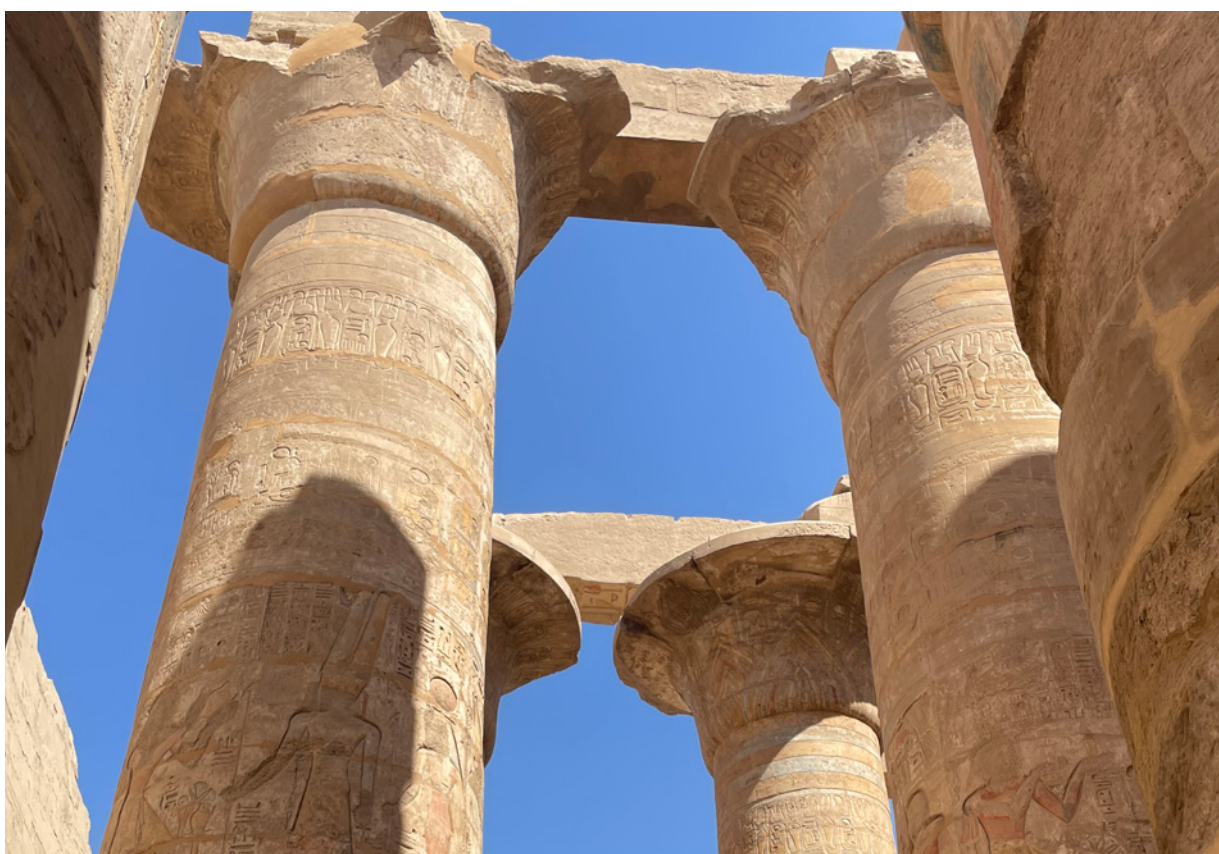
Wybierając się na wycieczkę do Luksoru, nie można pominąć Świątyni Hatszepsut. W znacznej części wykuta w skale, wybudowana w XV wieku przed naszą erą egipska budowla sakralna robi piorunujące wrażenie. Królowa Hatszepsut była jedną z czterech potwierdzonych kobiet władających Egiptem, mając tym samym nadany tytuł faraona. Była również najdłużej panującą kobietą

w tym starożytnym kraju. Dumą napawa z resztą fakt, że możemy dziś podziwiać tę niesamowitą świątynię grobową w głównej mierze dzięki Polsko-Egipskiej Misji Archeologiczno-Konserwatorskiej, zapoczątkowanej jeszcze w latach sześćdziesiątych. Wracając, Ramzesz II, który panował

Miasto o stu bramach, bez cienia przesady, było najważniejszą i najwspanialszą metropolią tego państwa.

przeszło 200 lat po królowej, nie mógł podobno pogodzić się z tym, że jego krajem rządziła kobieta. Dlatego też miał podjąć decyzję o usunięciu wszelkich inskrypcji z wnętrza jej świątyni. Mimo to nadal zachwyca nas ona swoim pięknem.

Atrakcje turystyczne Luksoru stanowią jedno z najważniejszych skarbów starożytnej cywilizacji. Nadal czarują swoim przepychem. Mimo że powstały kilka tysięcy lat temu, teraz wzbudzają nawet większy zachwyt niż kiedyś. Wszystkim gorąco polecamy opisany przez nas kierunek podróży, także do grobowca Tutanchamona. O ile oczywiście nie przestraszycie się słynnej klątwy. Wejście na własne ryzyko i... za dodatkową opłatą.



Poszukiwacze skarbów



BARTŁOMIEJ SUHECKI

WSPOMNIENIA DZIECIŃSTWA

Myślę że każdy kiedyś chciał zostać poszukiwaczem skarbów. Mamy w sobie taką jakby wszechpioną motywację, pochodzącą z ciekawości, co objawia się w tym, że szukanie rozwiązań zagadek albo ukrytych tajemnic sprawia niemałą przyjemność. Gry terenowe często mają podobną tematykę co *Indiana Jones* czy *Piraci z Karaibów*, bo to oni wyruszyli na długie tułaczki w poszukiwaniu tajemnic skrywanych przez w starych legendach. Każdy z nas jednak wie, że podczas gier fabuła jest ściśle przemyślana, a poszukiwane zmierzają do określonego celu, który ostatecznie zazwyczaj znajdują. Przez długi czas żyłem marzeniami o zabawie, która da mi poczucie prawdziwego poszukiwania skarbów, w której to czy dotrę do celu będzie zależało wyłącznie od moich umiejętności i szybkości wykonania poszczególnych zadań. Naprzeciw moim oczekiwaniom wyszła dość nietypowa zabawa – *geocaching*.

GEOŁAPANIE

Geocaching powstał w Stanach Zjednoczonych już w 2000 roku – tym samym, w którym prezydent USA umożliwił dostęp do usługi GPS cywilom. Zabawa polega na

poszukiwaniu skrzynek schowanych w danej lokalizacji (oznaczonej na mapie). Skrzynki mogą być różnych rozmiarów, zawierać różną zawartość, jednak jedna rzecz jest niezmienna – zawsze zawierają zeszyt, do którego każdy może się wpisać, zostawiając tym samym po sobie ślad. Niektóre skrytki, zwłaszcza te większe, dają możliwości wymieniania się przedmiotami z innymi uczestnikami gry. Znalezienie kesza nie zawsze polega po prostu na pójściu w miejsce oznaczone pinezką, czasami wymaga rozwiązania jakiejś zagadki. Istnieją także pojemniki, które wymagają znalezienia innych w celu ujawnienia szukanej lokalizacji.

Dodatkowym atutem znajdowania skrzynek jest fakt, że zlokalizowane są one zazwyczaj w ciekawych lokalizacjach takich jak: pomniki, miejsca ważne historycznie czy po prostu takie, za którymi ciągną się ładne widoki. Autorzy dodają notatki o często nieznanym faktach czy historiach związanych z okolicą.

PROBLEMY

Każdy kto tylko zechce może wejść na stronę i rozpocząć swoją przygodę z *geocachingiem*, ma to jedną podstawową wadę – nie każdy

postępuje według zasad. Wiele razy w czasie mojej przygody zdarzało mi się nie znaleźć skrzynki wybrakowanej. Wielu właścicieli nie dba o stworzone przez siebie opakowania, te po pewnym czasie niszczej, przez co nie mogą dalej spełniać swojej funkcji.

ZABAWA DLA KAŻDEGO

Tak jak pisałem wcześniej, każdy może wejść na stronę i wejść do gry – oficjalnym portalem ogólnosiwiatowym jest – *geocaching.com*. Polacy stworzyli własną stronę – *opencaching.pl*. Można tam znaleźć mapę zawierającą wszystkie skrzynki wraz z opisami, komentarzami znalazców oraz informacjami pomagającymi w znalezieniu kesza. Dzięki nim można w dość łatwy sposób zweryfikować czy dana skrytka nadal jest aktywna, potrzebuje renowacji czy po prostu została zabrana lub zniszczona.

Geocaching to świetna alternatywa dla chodzenia czy jeżdżenia bez celu. Może być także motywacją do wychodzenia w teren, długich spacerów czy przejażdżek rowerowych. Skrzynki zachęcają do odwiedzenia miejsc, w których prawdopodobnie nigdy byśmy się nie pojawili. Nic tylko brać telefon, logować się i wyruszać na łowy!



Ponad



miliardów
złotych

przekazanych
na polski sport
i kulturę

Dofinansowanie sportu

ponad **15,7 miliardów
złotych** od 1994 roku

Dofinansowanie kultury

ponad **3,3 miliarda
złotych** od 2003 roku

#WygrywamyRazem



Gabriela Topolska

łyżwiarka szybka,
specjalizująca się w Short-
track'u, Ambasadorka
Totalizatora Sportowego

Dawid Tomala

Mistrz olimpijski
z Tokio w chodzie na 50 km,
Ambasador Totalizatora
Sportowego



Właściciel marki LOTTO

**NAJWIĘKSZY MECENAS
SPORTU I KULTURY
W POLSCE**

fim.

Fundacja Inicjatyw
Młodzieżowych



AKADEMIA **LIDERÓW**
RZECZYPOSPOLITEJ

Szkolenie I Stopnia **ONLINE**

Ty decydujesz kiedy
i gdzie zdobywasz wiedzę

Partner
Strategiczny



TOTALIZATOR
SPORTOWY



fundacja
empiria i wiedza



Zgłoś się!