

Koncept



magazyn akademicki

NAJLEPIEJ NA ZDJĘCIU

Jak poradzić sobie z rodziną?

MIASTA 15-MINUTOWE

Wygoda czy ograniczenie wolności?

KOBIETY SMUTNEGO GRUDNIA

Żony i matki ofiar stanu wojennego



WIKTOR ŚWIETLIK



Wszystkie tatuaże są równe

Dowiedziałem się, że nie tylko nie można już twierdzić na przykład, że faceci są lepszymi kierowcami, a kobiety psychologami. Nie tylko nie można utrzymywać, że kurdupel nie poradzi sobie w koszykówkę, a drągal będzie przeszkadzał w łodzi podwodnej. Aktorka Maja Ostaszewska uświadomiła mnie, że „osoby zwierzęce” mają te same prawa co ludzie. Ale to nie wszystko. Nie wolno też twierdzić, że jeden tatuaż jest ładniejszy od innego. To nietolerancja.

Ladna blondynka o imieniu Danielle z miejscowości Breda najpierw przefarbowała się na ciemno, potem wytatuowała całe ciało, w tym twarz, a na koniec operacyjnie usunęła mały, zgrabny nosek, pozostawiając w tym miejscu czarny otwór. Dopiero wtedy poczuła się szczęśliwie. Na operację wydała ponad 100 euro, a efekty tego arcydzieła ukazała za pośrednictwem Instagrama. Wydawałoby się, że jeśli ktoś coś upublicznia, to po to żeby ludzie go oceniali. Oczywiście, dowiedziałem się o tym z mediów. Wyraziłem więc w dość licznej grupie, składającej się głównie z dziennikarzy, marketingowców i tym podobnych opinię, że to średni pomysł i niezbyt dobrze to wygląda. W związku z tym wywiązała się krótka rozmowa o tatuażach. Facetom się nie przyglądam, ale subtelne tatuaże u kobiet są bardzo sexy, tylko że ta (do niedawna ładna) laska z Holandii zrobiła z siebie wizualnego potwora – stwierdziłem. Rozpętało się małe piekło.

Kilka uczestniczek grupy stwierdziło, że popełniłem jakąś przerażającą myślozbrodnię. Ba, co gorsza, zaryzykowały tezę, że jestem ten osąd powtórzyć publicznie (to prawda, właśnie tu to czynię). A przecież to straszne. Każdy tatuaż jest ładny, tak jak każdy człowiek jest ładny i nie wolno oceniać.

W ten sposób do różnych kategorii, w których nie powinienem oceniać, a oceniam dołączają tatuaże. Do tej pory już tłumaczono

mi – nawet w telewizji – że nie wolno nazywać osoby otyłej otyłą. Mimo że miałem dobre pobudki, uważałem, że to jakiś problem i ktoś z porządną nadwagą powinien zadbać o siebie, bo szkodzi swojemu sercu. Teraz wiem, że nie wolno tak myśleć. Wiem też już ze „światowych mediów”, że dziecko które ogłasza rodzicom, że jest kotem, należy prowadzić do weterynarza, bo może podać rodziców do sądu za nieakceptowanie jego tożsamości. Teraz zdaje sobie sprawę, że nie wolno krytykować kogoś, kto oszpecił sobie całą twarz i usunął fragment nosa, bo jest to na swój sposób piękne. Pewnie przy osobie która śmierdzi, bo się nie myje, tak naprawdę należałoby mówić, że pachnie równie ładnie jak ta czysta, tylko inaczej, można by było pochwalić ją za aromatyczną kombinację brudu i potu. Komuś kto klnie co drugie słowo (niestety i ja nie jestem święty pod tym względem) należy przyklasnąć za piękną polszczyznę równą wymowie Jana Miodka. W gruncie rzeczy dopóki nie każą wszystkim usuwać nosa albo udawać kotów i tak jeszcze może być niezłe.

Tylko jedna rzecz mnie zastanawia – jeśli ktoś przeprowadza sobie operację, tatuuje się, idzie do fryzjera, na siłownię albo kupuje ubranie i potem pyta „i jak?”, to czego rzeczywiście oczekuje? Wydawałoby się, że chciałby by szczerze go chwalono, czyli by jedni szczerze chwalili, inni – jeśli im się nie podoba – wyrażali dezaprobatę. Wydawałoby się...

Na szczęście póki co można też szczerze milczeć i w tym przypadku takie milczenie jest faktycznie złotem. Znaczy więcej niż fałszywe słowa.

Wydawałoby się, że jeśli ktoś coś upublicznia, to po to żeby ludzie go oceniali. Oczywiście, dowiedziałem się o tym z mediów.

Najlepiej na zdjęciach



KRZYSZTOF KOTOWSKI
Redaktor naczelny

Jak już niegdyś napisaliśmy na łamach „Konceptu”, zdecydowana większość żyjących dzisiaj dorosłych Polaków na pytanie o najważniejsze w życiu wartości bez większego zastanowienia wymienia rodzinę. Wiemy jednak dobrze, że rzeczywistość nie jest taka oczywista. Wzrasta liczba rozwodów i rozbitych rodzin, a nawet w tych, które formalnie pozostają wspólną, stan relacji i wzajemne zaufanie pozostawiają wiele do życzenia.

Z drugiej strony nasze czasy charakteryzują się z dużą wagą przykładaną do dobrostanu i zdrowia psychicznego. Coraz więcej ludzi stara się poszukiwać źródeł swoich trudności oraz rozwiązywać je nie tylko poprzez samodzielną pracę, ale także z pomocą specjalistów, na przykład psychoterapeutów czy lekarzy psychiatrów.

Poza niewątpliwie pozytywnymi efektami tej tendencji, czyli zwiększeniem społecznej świadomości w temacie zdrowia psychicznego i zmniejszeniem się mrozącego efektu społecznego ostracyzmu przy poszukiwaniu pomocy, nie można jednak nie zauważyć pewnych efektów negatywnych, czyli pewnej „psychologizacji” rzeczywistości, a także traktowania psychoterapii, (często wbrew założeniom nie dążącej do zakończenia, ale bezterminowo się przedłużającej) jako panaceum, czyli leku na wszystkie przypadłości współczesnego człowieka. Człowiek zaś jest takim fenomenem, że nie da się go w pełni opisać jedynie za pomocą niezwykle ważnej i istotnej dziś nauki, jaką jest szacowna psychologia. Śmiem wątpić, czy którakolwiek z nauk się do tego nadaje.

Czy w tym miejscu moją intencją jest krytyka wyżej wymienionego zjawiska? Nie do końca. Pragnę jedynie zwrócić uwagę na pewne negatywne efekty rozwiązań, które bywają nam dzisiaj przedstawiane jako domyślne i niekwestionowalne. Moim zaś zdaniem (i nie tylko moim!) jeżeli zadbamy o pełny, harmonijny rozwój, to efekty ewentualnego profesjonalnego wsparcia będą jeszcze lepsze. Tylko od czego zacząć?

I tu powracamy do pierwszego akapitu niniejszego wstępu. Pragnę uprzejmie zachęcić moich szanownych Czytelników, aby korzystając ze spokojniejszego czasu zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia zadbali o swoje relacje z ludźmi, którzy są lub powinni być dla nas najbliżsi i najważniejsi. Dajmy sobie czas na pogłębione rozmowy, nawet te niełatwe, pomyślny nad rozwijającymi formami wspólnego spędzania czasu. Postarajmy się, aby z rodziną dobrze nam było nie tylko na zdjęciach.

Składając Wam w imieniu Redakcji i naszego Wydawcy najserdeczniejsze życzenia bożonarodzeniowe, ogromnie liczę na to, że inspiracje do osobistego i rodzinnego rozwoju odnajdziecie jak zawsze na stronach Konceptu!

„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. nac.),
Wiktor Świetlik,
Patrik 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,
Patrik Puławski,
Bartłomiej Suchecki,
Kryśia Paszko,
Edyta Śpiewak i inni.

Projekt, skład i łamanie:
Shine Art Studio

Druk prasowy wykonuje
Drukarnia Helios s.c.

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

Chcesz dystrybuować
„Koncept” na swojej
uczelnii? -> PISZ:
k.kotowski@fim.edu.pl

fim
Fundacja Inicjatyw
Młodzieżowych

ZNAJDŹ NAS:

@MagazynKoncept

@FundacjaFIM

@magazynkoncept

/fundacja
inicjatyw
młodzieżowych

PARTNER STRATEGICZNY

fundacja
empiria i wiedza

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”.



2 // FELIETON
Wszystkie tatuaże są równe
Wiktor Świetlik

3 // WSTĘPNIAK
Najlepiej na zdjęciach
Krzysztof Kotowski

5 // RANDKA (NIE) W CIEMNO
Męża czy partnera?
Marek Czertwan

6-7 // TEMAT NUMERU
Sucha woda
Patryk Puławski

8-9 // WYWIAD NUMERU
Kazachstan – kraj rozległych stepów
i ogromnej gościnności
rozmawia Patryk Kijanka

10-11 // KONCEPT NA NAWYK
Asertywny krytyk
Przemysław Zyra

12-15 // ROZWOJOWY KONCEPT
Schematy systemu rodzinnego
Gabriela Suhecka

Ciemna strona smartfonów
Ewelina Makos

16 // MATERIAŁ PARTNERA
Dlaczego profilaktyka
i pakiety medyczne
to klucz do zdrowia
w środowisku akademickim?

17-20 // KONCEPT KULTURALNY
Pozwól się wprowadzić
w świąteczny klimat
Patryk Kijanka

50 Cent w Łodzi
Kamil Kijanka

Bajkowe święta
Marta Biedrzycka

21 // ONI MIELI KONCEPT
Rzecz o Andrzeju Trzebińskim
Wojciech Bielski

22-23 // KONCEPT Z PRZESZŁOŚCI
Kobiety smutnego grudnia
Katarzyna Kotowska

24-25 // SPOŁECZEŃSTWO
Miasta 15-minutowe
Edyta Śpiewak

26-27 // KONCEPT NA DZIAŁANIE
Imprezowy zawrót głowy
Bartłomiej Suhecki

28-29 // EKONOMIA
Biznes odpowiedzialny społecznie
Krysia Paszko

30-31 // FELIETON
Czy technologia całkowicie
nas pochłonie?
Rafał Krawczyk

32-33 // OKOLICZNOŚCIOWO
Day Ones Festival
Kamil Kijanka

34-35 // KONCEPT NA WEEKEND
Tajemnice Gór Sowich
Maja Polak



Męża czy partnera?

MAREK CZERTWAN

Gdy jednak zjawił się Bartek – dawca spermy – po długich perypetiach okazało się, że lepszym wyjściem jest życie we dwoje. To krótki opis polskiej, walentynkowej komedii romantycznej z 2008 roku, kojarzonej z resztą z takimi nazwiskami jak Różdżka czy Dorociński.

CZEGO SZUKAMY?

Podejście do sprawy małżeństwa głównej bohaterki filmu w dużym stopniu odzwierciedla to obecne w naszym społeczeństwie. Założenie rodziny nie jest dziś najpopularniejszym marzeniem wśród młodych kobiet. Dlaczego? Przyczyn jest wiele i pewnie nie wszystkie byłbym w stanie wymienić. Nie chcę pisać o tym, czemu tak jest. Chciałbym zwrócić uwagę na coś innego. Według mnie, tak naprawdę, większość kobiet jest jak Matylda: niezależnie od tego, co mówią, to chcą poznać takiego Bartka. I teraz pragnę skierować się bezpośrednio do czytelniczek – odpowiedzcie sobie same, ale uczciwie, na pytanie – czy chcecie założyć rodzinę? Nie chodzi mi o odpowiedzi, uwzględniające jakieś „ale” albo wa-

runki. Mówimy o założeniu rodziny, więc w domyśle, chodzi o szczęśliwą i radzącą sobie z problemami codzienności. Więc jeszcze raz – czy chcecie założyć rodzinę? Jeżeli nie, to w sumie nie jestem pewien, czy mam Wam coś do powiedzenia, ale jeżeli tak, to proponuję podejść do tego zamysłu na poważnie. Dlaczego? Bo założenie rodziny to nie taka prosta sprawa.

Z WIDOKIEM NA CEL

Stephen Covey w książce „7 nawyków skutecznego działania” pisze o, jak łatwo się domyślić, nawykach, które pomogą być skutecznymi. Jednym z nich jest: „zaczynanie z wizją końca”. Choć w sumie brzmi to banalnie, warto przełożyć to na kwestię swojego podejścia do randkowania: wiem, czego chcę, więc wiem, po co idę na randkę. Teraz drugie: z kim? Jeżeli spojrzymy na statystyki, nie ma się co łamać. W Polsce jest 5,2 mln kawalerów i 4,1 mln panien. Wychodzi więc na to, że kobiety mają duży wybór. Taka dysproporcja wynika z tego, że po pierwsze mężczyzn rodzi się więcej (o ok. 5%), po drugie Polki często wychodzą za obcokrajowców (zarówno w kraju jak i za granicą). Doskonale wiemy jednak, że ilość często ma się nijak do jakości. Dziś do dyspozycji jest, np. wielu mężczyzn, którzy są samotni tylko dlatego, że nie umieją nawiązać jakiegokolwiek relacji z kobietą. Niestety, odsetek „pierdołowatych”

Matylda była po trzydziestce. Zarabiała na życie, robiąc anioły z ciasta. Szukała bezskutecznie miłości. Postanowiła coś zmienić w swoim życiu. Chciała znaleźć faceta, który da jej dziecko. Tylko dziecko. Nie chciała męża. Była przekonana, że potrafi ułożyć sobie życie bez mężczyzny i że taki wybór jest najlepszym z możliwych.

mężczyzn szybko rośnie. Szczęśliwie do założenia rodziny potrzebny jest tylko jeden dobry agent.

ZROBIĆ KROK NAPRZÓD

I co teraz? Wiesz, że chcesz założyć rodzinę... czy powinnaś to jakoś ogłaszać? A może założyć jakiś specjalny dodatek w kolorze sugerującym Twoje otwarcie na rodzinę? Czy może masz się nie bać rodzenia dzieci; znalezienia mieszkania; tego czy ktoś będzie zawsze przy tobie? Otóż nie. Bój się, ale podejmij dobre decyzje. Jakie decyzje mam na myśli? W pierwszej kolejności mam na myśli wnoszenie niepotrzebnych murów – pokazywania niedostępności i unicestwiania prób dotarcia do siebie przez (czasem trochę nieporadnych) mężczyzn. Taka zmiana pierwszego filtra może wiązać się ze zmianą bazowej miny, spędzania czasu, itp. Są również decyzje, które dotyczą późniejszego etapu – sposoby jak układać relacje z już wybranym mężczyzną. Oczywiście, możemy odwlekać decyzję o zawarciu związku, zniechęcając mężczyznę do odważnych decyzji. Ale po co? Przeglądając viralowe filmiki, można znaleźć pomysły, jak zachęcić swojego chłopaka do tego, żeby się w końcu oświadczył. Wydaje mi się, że historia relacji damsko-męskich już dawno wypracowała sprawdzone rozwiązania w tym temacie. Może warto spojrzeć na nie przychylniejszym okiem?

Sucha woda

Oksymoron to bardzo wdzięczne narzędzie literackie, które rozpocznie ten opis przemyśleń i obserwacji. O suchej wodzie wielu słyszało, nikt jednak nie miał z nią styczności. Podobnie jest z niezależnością w relacjach – jest ona powszechnie znana i ceniona w naszej kulturze. Czy jest jednak czymś rzeczywistym? Czy jest w końcu czymś dobrym?



PATRYK PUŁAWSKI

Bądź niezależny! Bądź niezależna! Grzmią wyjątkowo głośno megafony wojujących feministek – mężczyźni od dłuższego czasu pławią się we „wspaniałej” niezależności, dlatego nie muszą się o nią ubiegać, jedynie jej bronić. Kobiety próbują dorównać im na

tym polu. Tak się jednak składa, że zdrowe funkcjonowanie w relacjach nie jest oparte o niezależność. Woda jest mokra i tak ma być, w relacji w jakimś stopniu jesteśmy zależni od drugiego człowieka i też tak ma być. Często boimy się utraty kontroli nad jakąkolwiek częścią naszego życia, a jednak po wywalczeniu niezależności należy podjąć starania o zdolność współistnienia z innymi ludźmi. Poniżej postaram się nakreślić co mam na myśli.

Upływające lata życia prowadzą do dorastania, które wymaga uniezależniania się, żeby niczym ptak pewnego dnia wyfrunąć z rodzinnego gniazda. Opuszczenie rodzinnego domu to wydarzenie ważne dla rozwoju. Proces wychowania wszystkich z nas niestety miał wady. Ludzie, którzy doświadczyli

dotkliwie dużo nieprawidłowości w relacjach z opiekunami mają duże trudności w odnalezieniu się w życiu dorosłym. Biorąc pod uwagę, że idealnego dzieciństwa nie ma, to każdy człowiek niesie mniejszy bądź większy багаż trudności. Wydarzenia przeszłe wpływają na życie obecne. Istnieją zależności, które łączą nas z domem rodzinnym – „pępowiną”, tą trzeba jednak mądrze odciąć. Szczęśliwe życie wiąże się z podążaniem własną drogą, a taką podróż można rozpocząć dopiero po skutecznym pożegnaniu z tym co wygodne – po przepracowaniu sobie spraw trudnych i zabraniu w dalszą podróż tego, co było dobre. Czasami trudno to oddzielić. Wstępem do dorosłości jest niezależność, która wymaga odpowiedzialności. Po czasie przychodzi moment, że dwie niezależne jednost-





ki mogą podjąć decyzję o splątaniu się. Podjęcie trudu relacji to zgodzenie się na pewną zależność od drugiej osoby. Jako dzieci byliśmy zależni od otoczenia, następnie wyrwaliśmy się z tego stanu do niezależności, często na drodze buntu, ale finalnie zdaliśmy sobie sprawę, że warto szukać spełnienia we współzależności z innymi ludźmi. Społeczeństwo jest utkane z więzi. Proponuję uczyć się jak budować zdrowe.

WSPÓŁPRACA CZY UZALEŻNIENIE?

Mam wrażenie, że współzależność kojarzy się źle. Wydaje mi się, że powszechnie jest rozumiana tak – jeżeli w układzie mamy osobnika A i B, A zależy w pewnych obszarach od B, a B zależy w pewnych obszarach od A. W sytuacji gdy zabraknie A, B nie jest więc w stanie poradzić sobie w pewnej dziedzinie życia i odwrotnie. Nie tak rozumiem współzależność. Tak zbudowaną relację można nazwać współzależnością. Nie brzmi zachęcająco, prawda? W praktyce często wpędzamy się w uzależnienie od drugiej osoby na życzenie. Takie funkcjonowanie zdaje się być łatwiejsze, jest to rozwiązanie pozornie zwalniające nas z jednego lub wielu obowiązków życiowych. Myślę, że współzależność ma miejsce, kiedy dwie niezależne jednostki spotykają się i ich relacja polega na wzajemnym obdarowywaniu się wynikającym z dobroci, a nie z wzajemnego przynaglania. Przestają być więc niezależne, bo kawałek swojego życia złożyły ufnie w ręce partnera, ale jednocześnie są zdolne do podjęcia działania, gdyby partner zaniemógł. Mogą w każdej chwili poradzić sobie samodzielnie. Zapewne jest to założenie nieosiągalne, ale można próbować się do niego zbliżyć.

Wciąż popularny jest model rodziny, w którym osobą odpowiedzialną za potrzeby finansowe

jest mężczyzna, a kobieta zajmuje się domem. Przez długie wieki tak funkcjonowały domy, ale zawsze wiązało się to z ryzykiem trudności lub ubóstwa w przypadku utraty jedyne źródła dochodu – wynagrodzenia mężczyzny. Współcześnie zazwyczaj oboje partnerów pracuje i istnieje wspólny budżet domowy. Jeżeli jedno z dwojga nie ma pełnego dostępu do środków finansowych to można mówić o zależności finansowej. Finanse współzależne charakteryzują się pełną dostępnością każdego z partnerów do pieniędzy. Harmonijne działanie tego modelu wymaga dojrzałości. Facet nie kupuje niepotrzebnych gadżetów i nie przepija pieniędzy, dojrzała kobieta nie marnotrawi środków na niezliczone wizyty w salonach piękności i ubrania. Przykłady wybrałem tak, aby uderzały w zbyt często obserwowane postępowanie każdej z płci. Naturalnie jest to stereotyp, ale gdzieś ma korzenie.

BUDOWAĆ WE DWOJE

Warto poruszyć też temat podziału obowiązków domowych w kontekście związków. Zależność jest tu odwrócona względem finansów. Kultura tak nas kształtuje, że przeważnie kobiety radzą sobie znacznie lepiej z zarządzaniem domem, podczas gdy mężczyznom łatwiej o otrzymywanie wyższego wynagrodzenia. Kiedy kobiety brak, wówczas zazwyczaj jest bałagan. Tym razem niezależność objawi się tym, że każde radzi sobie samo, jeżeli zajdzie taka potrzeba. Panowie pora na szkołę prowadzenie gospodarstwa domowego – doświadczenie matki i teściowej może okazać się bezcenne. Co do pań, pora nauczyć się w miarę możliwości radzić sobie w stereotypowo męskich zadaniach i nie ciągnąć męża do każdej usterki (ojciec lub teść mogą pokazać jak coś zrobić,

ale nie dajcie się wyręczyć, chciejcie wędkę nie rybę).

Niestety, większość z nas rzadko słyszy podziękowanie za dobrze wykonane prace, bo przecież są to „nasze obowiązki”. A jednak, małe formy uznania dla starań drugiej osoby to rodzaj przyprawy, z którą każda relacja partnerska smakuje lepiej. Współzależność w obowiązkach domowych to dzielenie się nimi by optymalizować funkcjonowanie domu, ale do tego trzeba być przygotowanym. Bądźmy przygotowani lub nadrabiamy zaległości – posiadźmy przydatne umiejętności. Dla pięknej relacji warto zaangażować swoje siły i czas już teraz, żeby później wydała owoce, jeżeli ktoś już w takiej jest, to pozostaje mu wciąż się starać.

Na koniec chciałbym dodać kilka słów o emocjach. Dojrzałość z punktu widzenia litery prawa i kultury nie zawsze idzie w parze z dojrzałością emocjonalną, a ta w relacjach jest szczególnie ważna. Można odnieść wrażenie, że istnieje mały odsetek ludzi, którzy potrafią otwarcie komunikować, co im leży na sercu: co ich cieszy, co ich smuci. Bierze się to generalnie stąd, że wzorce funkcjonowania wynosimy z otoczenia, w którym dorastaliśmy, a większość rodzin, tym samym społeczeństw, boryka się z trudnościami w komunikowaniu się. Nieporozumienia wywołują w nas trudne emocje, a gdy tych jest dużo to podupadamy na zdrowiu. To co możemy zrobić sami, to nauczyć się rozpoznawać swoje stany emocjonalne i klarownie je komunikować, przez co relacja staje się pozbawiona niepotrzebnego dramatu. Związek dwóch osób, które opanowały tę zdolność w wystarczającym stopniu jest bezpieczny emocjonalnie. Połączenie takiej dwójki daje duże szanse, że ramiona partnera przytulą w przyjemnych i trudnych chwilach, że druga osoba nie zniknie, na przykład po kłótni. ■



Sabina Estanat jest rodowitą Kazażką, która obecnie kończy ekonomiczne studia magisterskie na Regionalnym Uniwersytecie w Tarazie. Miasto, w którym obecnie żyje, jest stolicą obwodu żambylskiego zlokalizowanego na granicy z Kirgistanem, w południowej części kraju. W trakcie studiów licencjackich miała okazję wyjechać na wymianę do Polski i przez kilka miesięcy zdobywać wiedzę na Uniwersytecie Łódzkim.

Kazachstan

kraj rozległych stepów i ogromnej gościnności

Z SABINĄ ESTANAT ROZMAWIA PATRYK KIJANKA

Jak sama przyznaje – to doświadczenie poszerzyło jej horyzonty oraz pokazało różne perspektywy edukacyjne, a także pomogło rozwinąć globalne spojrzenie na kierunek studiów. Sabina postanowiła podzielić się swoimi spostrzeżeniami na temat różnic kulturowych, które dostrzegła w trakcie pobytu w Polsce, a także zgodziła się opowiedzieć o niezwykle interesującej kazażskiej kulturze.

Z czego słynie Twoje miasto?

Taraz to miasto kipiące duchem starożytności. Zastępowało jako jeden z najważniejszych ośrodków handlu międzynarodowego, rzemiosła, nauki i kultury. Było także jednym ze znaczących punktów na słynnym Jedwabnym Szlaku łączącym Bliski Wschód z Chinami. Obecnie moje ukochane, rodzinne miejsce jest uznawane za „Zielone Miasto” Kazachstanu, znane z bujnych i żywych krajobrazów. Chociaż jeszcze bardziej niż naturalnym pięknem Taraz wyróżnia się przyjaznymi mieszkańcami, którzy ucieleśniają prawdziwego ducha kazażskiej gościnności. Jest to miejsce, w którym tradycja i nowoczesność harmonijnie współistnieją, dzięki czemu jest to nie tylko miasto o znaczeniu historycznym, ale

także miejsce tętniące życiem i zachęcające do odwiezienia przez cudowną społeczność.

Czy dostrzegasz różnice w zachowaniu Kazażców i Europejczyków?

Owszem. Na różnice w zachowaniu wpływa wiele czynników historycznych i geograficznych. Kultura Kazachstanu kładzie duży nacisk na gościnność. Oczywiście, europejskie zwyczaje mogą też się różnić w zależności od kraju. Przykładowo Kazażowie często witają się mocnym uściskiem dłoni i utrzymują kontakt wzrokowy na znak szacunku, z kolei Europejczycy mają różne zwyczaje powitalne. Na przykład w niektórych krajach europejskich pocałunek w policzek jest powszechnym powitaniem.

Czy mogłabyś zarekomendować Twoje ulubione kazażskie potrawy?

Oczywiście, z resztą Kazażowie mają naprawdę bogatą i pyszną kuchnię!

Beshbarmak – Często uważany za narodowe danie Kazachstanu, składa się z gotowanego mięsa, zazwyczaj wołowiny lub jagnięciny. Podaje się go na płaskim, szerokim makaronie. Często towarzyszy mu cebula i serwowany jest z aromatycznym bulionem.

Plov – jest przygotowywany z ryżem, marchwią i mięsem, zwykle jagnięciną. Przyprawia się go kminkiem i często przyozdabia czosnkiem lub smażoną cebulą.

Kumis – Tradycyjny kazachski napój wytwarzany ze sfermentowanego mleka kłaczy. Ma lekko kwaśny smak i jest znany ze swoich właściwości probiotycznych.

Kazy – Rodzaj kielbasy wytwarzanej z mięsa końskiego, zazwyczaj podawana w cienkich plasterkach. Jest uważana za przysmak.

Kurdak – Obfite i aromatyczne danie z jagnięciny lub wołowiny, ziemniaków, cebuli i różnych przypraw. Zazwyczaj gotowane jest w kotle na otwartym ogniu, co nadaje mu niepowtarzalny dymny smak.

Jakie są plusy życia w Kazachstanie?

– Różnorodność kulturowa – Kazachstan jest krajem zróżnicowanym pod tym względem, z mieszaną Kazachów, Rosjan i innych grup etnicznych. Ta różnorodność może prowadzić do możliwości poznania różnych tradycji.

– Naturalne piękno – mój kraj szczyci się zapierającymi dech w piersiach krajobrazami, w tym rozległymi stepami, pięknymi górami i oszałamiającym Kanionem Czaryńskim. Miłośnicy przyrody znajdą tu wiele możliwości spędzania czasu na świeżym powietrzu.

– Możliwości ekonomiczne – doświadczamy w ostatnim czasie duży wzrost gospodarczy, zwłaszcza w sektorach związanych z ropą naftową, gazem i minerałami. Może to prowadzić do różnych możliwości zatrudnienia zarówno dla mieszkańców, jak i emigrantów.

– Koszty życia – w Kazachstanie, szczególnie w mniejszych miastach, ceny mogą być bardzo przystępne w porównaniu do wielu krajów zachodnich.

– Instytucje edukacyjne – odnotowujemy stale rosnącą liczbę podmiotów naukowych, w tym uniwersytetów oferujących bogate programy w różnych dziedzinach.

A jakie są minusy?

– Biurokracja – radzenie sobie z nią może być czasochłonne i frustrujące zarówno dla mieszkańców jak i firm.

– Różnice kulturowe – dostosowanie się do lokalnej kultury i zwyczajów może być wyzwaniem dla emigrantów, zwłaszcza w bardziej tradycyjnych, wiejskich rejonach.

– Stabilność polityczna – choć obecnie sytuacja jest stosunkowo ustabilizowana to ważne jest, aby być na bieżąco z bieżącymi wydarzeniami.

– Opieka zdrowotna – chociaż usługi opieki zdrowotnej są dostępne, ich jakość i dostępność mogą się różnić, a niektórzy emigranci mogą zdecydować się na ubezpieczenie obejmujące opiekę międzynarodową.

Jakie miejsca turystyczne polecisz odwiedzić w Twoim kraju?

– Kanion Czaryński – często nazywany "Wielkim Kanionem Azji Środkowej", charakteryzuje się czerwonymi klifami i unikalnym wąwozem rzeki Charyn.

– Lodowisko w Medeu – jedno z najwyższych na świecie, położone pośród malowniczych gór, idealne dla miłośników sportów zimowych.

– Wielkie Jezioro Ałmatyńskie – położone w górach Tian Shan, jego krystalicznie czyste wody i górskie widoki są idealne na piesze wycieczki i pikniki.

– Astana (Nur-Sultan) – futurystyczna stolica jest znana z nowoczesnej architektury, z kultową wieżą Bayterek i Pałacem Pokoju i Pojednania.

– Wieża Bayterek – w Nur-Sultan, oferuje panoramiczne widoki na miasto podczas przejażdżki windą.

Czym cechuje się tradycyjna kazachska muzyka?

Tradycyjna muzyka kazachska to bogaty goblin unikalnych instrumentów i stylów wokalnych. Kluczowe elementy obejmują tradycyjne instrumenty, takie jak np. dobra czy kobyz oraz style wokalne – kuys czy kuys-kyi.

W jakich językach komunikujecie się w Kazachstanie?

W Kazachstanie językami urzędowymi są kazachski i rosyjski. Oba języki są powszechnie używane, a wiele osób w obszarach miejskich, zwłaszcza młodsze pokolenia i osoby pracujące w sektorze biznesowym lub turystycznym, dobrze zna język rosyjski. Jest on często używany do celów rządowych i administracyjnych.

Czy Kazachstan jest właściwie bezpiecznym krajem do podróżowania?

Kazachstan jest ogólnie bezpiecznym miejscem, dodatkowo miejscem z infrastrukturą i usługami dostosowanymi do potrzeb turystów. Należy jednak przestrzegać pewnych zasad dotyczących bezpieczeństwa.

Czy Kazachowie wiedzą cokolwiek o Polacie i Polakach?

Kazachowie są ogólnie świadomi istnienia Polski i mają pewną wiedzę na temat jej historii, kultury i ludzi. Polska jest krajem europejskim o bogatej historii i dziedzictwie kulturowym, a jej wpływ jest znany na całym świecie. Polacy są znani ze swojego wkładu w różne dziedziny, w tym naukę i sztukę.

Czy chciałabyś przekazać coś czytelnikom Konceptu?

Zachęcam Was do wymiany kulturowej i otwartości. Zarówno Kazachstan, jak i Polska mają bogatą historię i tradycje. Myślę, że możemy się od siebie wiele nauczyć. Rozważmy odkrywanie i celebrowanie różnorodności naszego świata, wspieranie zrozumienia i budowanie mostów między kulturami. Niezależnie od tego, czy interesujesz się historią, sztuką, czy po prostu poznajesz ludzi z różnych środowisk, podróżowanie jest satysfakcjonujące i wzbogacające. Skorzystaj z okazji, aby połączyć się z ludźmi i innymi kulturami. Bezpiecznych podróży i znaczących interakcji!



Jest to miejsce, w którym tradycja i nowoczesność harmonijnie współistnieją.



- O Jezu...
- Co się stało?
- Znowu zrobiła za mocną.
- Powiedziała, że lubisz taką.
- Nie wiem, skąd jej to przyszło do głowy.
- No to powiedz jej, żeby robiła słabszą.
- A po co?
- Jak nie będziesz mówił, o co Ci chodzi i co czujesz, to skąd ma ktoś wiedzieć, czego chcesz? Pomyśli, że Ci nie zależy.
- Mówimy o kawie? Zapamiętaj sobie raz na zawsze. Jeżeli kobieta myśli, że robi Ci przyjemność, to nigdy nie wyprowadzaj jej z błędu. Jeżeli raz im powiesz, że robią coś źle – koniec – od razu myślą, że wszystko robią źle. Wyciągniesz mały kamyczek, a leci cała lawina. Mocna kawa wcale nie jest taka zła.

Asertywny krytyk



PRZEMYSŁAW ZYRA

Tak toczy się rozmowa między ojcem i synem w krótkometrażowym filmie *Mocna kawa wcale nie jest taka zła*. Polecam sprawdzić czy ojciec przekonał syna czy syn ojca, bo wspomniany fragment łatwo odnaleźć w sieci. Być może nie jest to idealna lekcja komunikacji, ale z pewnością daje do myślenia. Przede wszystkim, może przynieść przemysłenie, że nie każdą wymyśloną myśl należy wypowiadać bezpośrednio. Z drugiej strony, warto pracować nad wypowiedzianiem swoich myśli, oczekiwań. Jak to zrobić, by nie wywołać efektu przeciwnego do zamierzonego? Kluczem jest asertywność.

ASERTYWNIE MÓWIĘ „NIE”!

Asertywność często kojarzy się z umiejętnością odmawiania,

a konkretniej kulturalnego odmawiania. Czy tym asertywność jest w rzeczywistości? Tak naprawdę to coś więcej – postawa, którą przyjmujemy w stosunku do siebie i innych. Gdy mamy do czynienia z postawą agresywną, to człowiek ją reprezentujący ceni przede wszystkim siebie i broni swoich spraw kosztem innych ludzi – jest gotów do manipulowania, oszustwa i przymusu, by osiągnąć to, czego chce. Przeciwnieństwem do tej postawy jest uległość. Człowiek uległy w sytuacji konfliktowej rezygnuje ze swoich praw i oczekiwań wobec innych – jest podatny na manipulację i często nie robi w życiu tego, czego chce. I teraz wchodzi na białą człowieka z postawą asertywną – człowiek szanujący siebie i innych. Asertywny człowiek w sytuacjach konfliktu szuka sytuacji win-win, a więc sposobu na osiągnięcie rozwiązania zadowalającego wszystkie strony.

Wyobraź sobie sytuację – mówisz do kogoś – ej, chodźmy na kremówki. A ta osoba odpowiada – nie, stary, ja nie lubię kremówek. To właśnie asertywność.

Zachowując się asertywnie, nie ma gwarancji tego, że wszyscy będą nas lubić. Wręcz przeciwnie, bardzo możliwe, że jasność w wyrażaniu własnego zdania będzie powodem do niechęci ze strony innych. Z pewnością

ścią jednak, pokazując szacunek do odmienności innych, a nie jedynie szcząc się własnym poglądem, mamy szansę na przychyłność ludzi niekoniecznie należących do naszej „bańki”.

NIGDY NIE CZYTASZ UWAŻNIE!

O ile rozmowa asertywna w temacie opinii filmowych nie jest bardzo trudna, o tyle gdy przychodzi do zwrócenia uwagi, na rzeczy które zostały zrobione źle, na wyrażenie własnych oczekiwań, to pojawiają się „schody”. To grunt bardzo delikatny, gdyż takie rozmowy toczą się zwykle między ludźmi związanymi ze sobą: przyjaciółmi, rodziną, współlokatorami. Od czego więc zacząć taką trudną rozmowę? Zanim podpowiem, jak to zrobić, podam kilka negatywnych przykładów komunikacji:

- Nigdy nie mogę na ciebie liczyć.
- Zawsze się spóźniasz.
- Jestem sama ze wszystkimi problemami.

Pomyśl, że te słowa skierowano do ciebie. Jaka byłaby twoja odpowiedź? Domyślam się, że obronna. A przecież w komunikacji nie chodzi o atak i obronę tylko dojście do porozumienia. Wspomniane przykłady to odczucia jednej osoby (która może naprawdę tak czuć).



JAK DOBRZE KOGOŚ OFUKNAĆ?

Spróbujmy więc innej metody – UF i FUKO –

F – Fakty

U – uczucia lub ustosunkowanie się

K – konsekwencje

O – oczekiwania

Wyobraźmy sobie, że ktoś mówi do nas tą metodą:

Nie było Cię o umówionej porze i nie odbierałeś telefonu. Czuję się bardzo zaniepokojona. Straciłam chęć na wspólną kolację. Proszę byś kolejnym razem zaplanował przybycie przed czasem, a w razie problemu od razu dawał znać.

Czy słysząc takie słowa chcemy się bronić? Niekoniecznie. Jeżeli ktoś mi mówi, że *nigdy nie składałem się na pizzę* to wystarczy, że przywołam jeden przypadek z historii i argument obalony. Ale nie będę dyskutował z faktami: z tym, że nie było mnie o czasie, że nie odebrałem telefonu, że ktoś stracił ochotę i że ktoś czegoś oczekuje. Mogę chcieć się usprawiedliwić, ale to oznacza, że nie staję w pozycji do walki.

Prostsza wersję UF możemy stosować w przekazywaniu pozytywnej informacji zwrotnej. Taka informacja może okazać się cenniejsza dla odbiorcy. Przykładowo zamiast *fajny mecz* można powiedzieć koleźce – *byłem dumny z ciebie, kiedy udało ci się odebrać piłkę pod koniec pierwszej połowy.*

Co więcej, metoda FUKO ma swoje rozwinięcia FUKOZ (gdzie Z oznacza zaplecze do którego odwołujemy się w celu wzmocnienia swojej pozycji – co się stanie, gdy nie spełnisz oczekiwań) oraz Z-FUKO-PZK (gdzie dodatkowe litery oznaczają Z – zależy mi, P – propozycja rozwiązania, Z – zgoda, K-Krytykowany – jego potrzeby i oczekiwania do poprawy).

GDY KRYTYKUJĄ MNIE

Wiemy, jak udzielić informacji zwrotnej, ale co wtedy, gdy to my taką informację otrzymujemy? Jeżeli przychodzi w proponowanej powyżej formie, to „jesteśmy w domu”. Mamy partnera, który unika gierki i przedstawia nam sytuację wprost. Jeżeli podane fakty istotnie są faktami, pozostaje nam ustosunkowanie się i omówienie swoich planów na przyszłość w przedstawionej sprawie. Niestety, rzadko życie jest takie proste. Co zrobić, gdy jesteśmy krytykowani w inny sposób i asertywnie chcemy dojść do porozumienia? Przede wszystkim warto przenieść krytykę (jakakolwiek by nie była) na poziom faktów i krytyki wprost.

RAZ ZMYŁEM NACZYNNIA!

Gdy ktoś przedstawia nam swoją opinię lub odczucie, warto rozdzielić to od faktów. Gdy ktoś stwierdzi: „nie nadajesz się do pracy w marketingu” możemy zareagować tak – *rozumiem twoją opinię, bo rzeczywiście zawałem ostatnią kampanię, która nie przyniosła zakładanych efektów, ale od początku wiedzieliśmy, że to ryzykowny pomysł i dostałem na niego zgodę. Uważam, że wcześniej udało mi się osiągnąć kilka sukcesów.* Takie postawienie sprawy rozjaśnia sytuację i wymaga od krytykującego odniesienia się do faktów.

ROZWIŃ ALUZJĘ JAK ŻALUJĘ

Krytycy–manipulatorzy lubią czasem posługiwać się krytyką aluzyjną, a więc wyrażoną nie wprost. Używają wtedy zdań w stylu *nikt rozsądny by tak nie postąpił*, albo *ludzie wykształceni tak nie postępują* – na pierwszy rzut oka można stwierdzić, że taka myśl jest puszczona w po-

wietrze jako ogólne stwierdzenie, ale przecież wiadomo, że w konkretnej sytuacji ma ośmieszyć i dotknąć konkretną osobę, która przez tego typu wypowiedź, od razu ma wybity oręż z ręki. Asertywny odbiorca podejmie jednak często próbę wyjaśnienia sytuacji, uściślając, co krytykant ma na myśli. Obniżenie zamiaru krytykanta, szczególnie ze wskazaniem, np. na brak odwagi, zmusza go do sformułowania krytyki wprost lub wycofania się. Warto ucinąć takie typu próby manipulacyjne, szczególnie w relacjach rodzinnych i przyjacielskich, żeby później nie przyniosły złych efektów.

ZACZYNAJ Z WIZJĄ KOŃCA

Przed rozmową, w której będziesz chciał kogoś skrytykować, pomyśl więc najpierw, jak chciałbyś, żeby poczuł się twój rozmówca po rozmowie, z jakimi przemyśleniami i planami ma wyjść ze spotkania. Takie postawienie sprawy może dużo zmienić w przebiegu rozmowy. Za inspirację niech posłuży sytuacja pilota Boba Hoover’a, który walczył o bezpieczne zejście samolotem na ziemię. Okazało się, że przyczyną było nieodpowiednie paliwo wlane do baku. Był jednak człowiekiem panującym nad swoimi emocjami. Najpierw w powietrzu, gdzie udało mu się bezpiecznie wylądować, a potem na lądzie. Gdy poszedł do mechanika (który już wiedział, że wina leży po jego stronie), powiedział mu – *ponieważ wiem, że nigdy więcej tego nie zrobisz, proszę, byś przygotował do startu mojego F-51.*



GABRIELA SUHECKA

To w jaki sposób postrzegamy siebie samych, jak podchodzimy do ludzi i świata jest ściśle związane z miejscem naszego pochodzenia, czyli między innymi rodziną w jakiej się wychowaliśmy. Jako osoby dorosłe przychodzi nam nawiązywać relacje miłosne, a potem samemu zakładać rodziny. I wtedy stare polskie porzekadło „niedaleko pada jabłko od jabłoni” nabiera szczególnego sensu. Jeśli nie będziemy świadomi tego w jaki sposób wpłynęła na nas nasza rodzina, trudno będzie nam stworzyć własną, nie powielając wszystkich błędów, które popełniono podczas naszego wychowania. Gdy kolejny raz pomyślimy „brzmie jak własna matka” i będziemy z tego powodu zawiedzeni, powinniśmy cofnąć się do swojej historii i spojrzeć na własną rodzinę jak na skomplikowany system, składający się z sieci wzajemnych relacji.

Rola rodzica wydaje się być niezastąpiona, ale nie można zapomnieć o znaczeniu rodzeństwa.



Schematy systemu rodzinnego

Czy masz czasem wrażenie, że twoja przeszłość zbyt mocno wpływa na twoją teraźniejszość? Nie rozumiesz dlaczego trudno ci zbudować dobre i silne relacje rodzinne? Ten tekst może pomóc ci zrozumieć schematy, które nabyłeś w domu...

WIĘŹ MAŁŻONKÓW

Rodzina to system, który składa się z członków rodziny i zależności między nimi zachodzących – najważniejszą z nich jest relacja między rodzicami. To ona nadaje rytm działań całej rodzinie. Sprawia, że dzieci mogą czuć się bezpiecznie, a rodzice spełniać się we własnej miłości i, w dalszej kolejności, na rodzicielstwie. Silna więź, oparta na zdrowej komunikacji i miłości, wpływa na całą rodzinę i jest późniejszym wzorem tego jak młodszy członkowie tego złożonego systemu postrzegają miłość i bliskość. To w jaki sposób partnerzy odnoszą się do siebie nawzajem i świata ma bardzo duży wpływ na postrzeganie rzeczywistości przez ich dzieci. Okazując w rodzinie czułość i komunikując, otwarcie o swoich potrzebach uczymy je jak prawidłowo funkcjonować nie tylko w relacji romantycznej, ale także i w relacjach społecznych. Wszelkie trudności rodzinne widać często w reakcjach i zachowaniach dziecka. Można zauważyć to np. w rodzinach mierzących się z rozstaniem rodziców. Zwykle odbija się to na poczuciu bezpieczeństwa dziecka, a jego różnorodne reakcje, drażliwość, moczenie nocne, osłabienie wyników szkolnych może bezpośrednio wynikać z konfliktu i napięcia powstałego w relacjach rodzinnych. Młody człowiek podświadomie ko-

munikuje o tym, że coś jest nie tak. Takiego rodzaju zjawiska obserwują nierzadko nauczyciele.

RELACJE WYCHOWAWCZE

Kolejnym z aspektów, którym warto się przyjrzeć, jest kontakt rodzica z dzieckiem. Istnieje wiele trafnych badań naukowych, potwierdzających że sposób w jaki ojciec buduje relacje z córką, wpływa na to jakiego partnera wybierze ona w przyszłości, nierzadko zdarza się, że mąż ma cechy wspólne z ojcem kobiety, gdyż to właśnie kojarzy jej się z poczuciem bezpieczeństwa i przywiązaniem. Analogicznie jest w przypadku syna i matki. Są to zazwyczaj zarówno cechy dobre jak i złe.

W dzisiejszych czasach wiemy o tym, że zdarza się, że osoby z rodzin z problemem alkoholowym czy agresją podświadomie wybierają partnerów, którzy powielają te bardzo krzywdzące schematy w rodzinie. Podobnie jest w przypadku osób, wobec których stosowano przemoc czy chłód emocjonalny. Takiego rodzaju czyny skutkują powielaniem ich w przyszłości przez ofiary z rodzin dysfunkcyjnych. I choć proces wychodzenia z takiego rodzaju schematów jest potem w dorosłym życiu bardzo trudny, to jednak warto zaważczyć o siebie i przerwać negatywny ciąg, który



rozpoczął ktoś w naszej przeszłości, być może dlatego, że sam również został skrzywdzony.

NIE BAGATELIZUJ SWOJEGO WPŁYWU!

Tego rodzaju problemy są bardzo złożone, ale często odbierane przez ludzi nie doświadczonych życiem, jak pewne ekstremum, usprawiedliwiane wypowiedziami pokroju „nikt mnie w domu nie bił, to znaczy, że wszystko było okej”. Jednak przemoc nie jedno ma oblicze – nierzadko objawia się w słowach, celowym ignorowaniu, obrażaniu, nie konsekwentnym wychowaniu czy zaniedbaniu. Rolą rodzica jest towarzyszyć dziecku w jego rozwoju i dostarczać mu wszelkich środków potrzebnych do, życia i zaspokajania potrzeb, nie tylko pod względem materialnym, ale także emocjonalnym. Nie ma rodziny bez relacji i bliskości emocjonalnej.

ŻYCIE Z RODZEŃSTWEM

Rola rodzica wydaje się być niezastąpiona, ale nie można zapomnieć o znaczeniu rodzeństwa. Jeśli młody człowiek ma inne osoby w systemie rodzinnym, najlepiej w wieku zbliżonym do swojego, może uczyć się z nimi dzielić przeżyciami, empatyzować, wchodzić w przeróżne interakcje. A to wszystko jest mu

niezbędne do prawidłowego rozwoju. Ciekawym zjawiskiem jest również teoria, mówiąca o tym, że na rozwój osobowości dziecka ma wpływ to, którym z kolei jest dzieckiem w rodzinie. Z obserwacji psychologów wynika na przykład, że pierwsze dziecko często ma silne poczucie odpowiedzialności za innych ludzi, gdyż przydziela mu się ważną rolę czuwania nad młodszymi domownikami, może mieć to również wpływ na wybieranie przez niego dróg życiowych, zawodu. Podobno tacy młodzi ludzie chętniej wybierają zawody pomocowe (te z dużą odpowiedzialnością społeczną). A na przykład tak zwane „środkowe” dzieci, czyli te które urodziły się jako trzecie z czterech czy drugie z trzech, bywają zapomniane w systemie rodzinnym. Mniej mówią o swoich problemach, pomimo tego że je również spotyka wiele trudności. Jest o tym wiele ciekawych badań i książek, np. *Pozytywna Dyscyplina*. Zachęcam do przeczytania.

ŚWIADOME PODEJŚCIE DO SCHEMATU

Każda osoba jest inna, może mieć zupełnie inne doświadczenia. Na pewno warto więc poznawać poszczególne cechy charakteru członków rodziny, jednak nigdy nie można zapomnieć, że każda

jednostka jest częścią systemu. System ten jest natomiast siecią relacji, które oddziałują na siebie wzajemnie, co pokazuje zupełnie nowe perspektywy ich wspólnego funkcjonowania, zarówno te które wzmacniają, jak i te które mogą osłabiać jednostkę. I choć może

Powinniśmy cofnąć się do swojej historii i spojrzeć na własną rodzinę jak na skomplikowany system, składający się z sieci wzajemnych relacji.

wydawać się to trudnym zadaniem, warto pamiętać, że rozumiejąc te zależności i schematy, możemy świadomie rezygnować, z tego co nie sprzyja nam i naszym rodzinom. Każdy ma prawo zostać rodzicem, nie każdy jednak będzie rodzicem świadomym swojej roli i potrzeb dziecka. Umiejętności wychowawcze nie są czymś oczywistym, z czym się rodzimy, ich również trzeba się nauczyć, poszerzając swoją wiedzę i budując nowe lepsze doświadczenia. Nie możemy tylko powielać schematów, które ktoś zastosował w naszym systemie rodzinnym, gdy byliśmy dziećmi.

Ciemna strona smartfonów



EWELINA MAKOS

Smartfony zmieniły oblicze współczesnej technologii. Ułatwiają nam życie, sprawiają, że mamy dostęp do wielu informacji i kontakt z niemal całym światem, jednak czy nie przynoszą nam więcej zagrożeń niż korzyści?

Na początku warto wyjaśnić co oznacza samo słowo „telefon”. Pochodzi ono z języka greckiego i jest połączeniem wyrazów *tēle* (daleki) i *phōnē* (głos). Historia telefonu rozpoczęła się już w starożytności. Zapewne większość z nas zna eksperyment z dwoma puszkami połączonymi sznurkiem, stąd wzięła się nazwa *team team* – telefon puszkowy.

Historia telefonu jest związana z rozwojem telegrafu. Mimo tego, że jest to urządzenie już nieużywane, każdy o nim słyszał przynajmniej z filmów. Kto jednak wynalazł telefon? Trudno jest jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie, gdyż jak wskazują źródła historyczne, w tym samym momencie na tym urządzeniem pracowały cztery osoby. Urządzenie, które wyglądało już podobnie jak telefon powstało w okolicach 1857 roku i stworzył je amerykański wynalazca włoskiego pochodzenia Antonio Meucci. Równocześnie nad telefonem pracował Niemiec Johann Philipp Reis. Historia telefonu także krążyła wokół inżyniera Elisha Gray

oraz Aleksandra Graham Bella. Obaj zbudowali pierwsze telefony i opatentowali je zaledwie z różnicą kilku godzin. Grey i Bell stoczyli ze sobą batalię prawną dlatego do dzisiaj ciężko ustalić, kto złożył pierwszy dokumenty, gdyż w toku rozpraw pojawiały się różne szczegóły. Zwycięsko z tej sytuacji wyszedł jednak Aleksander Bell, dlatego dzisiaj uznaje się go za wynalazcę telefonu, a za datę powstania sprzętu przyjmuje się rok 1876. W 1915 roku odbyła się natomiast pierwsza rozmowa pomiędzy wybrzeżami USA (Nowy Jork – San Francisco), która została wykonana przez Bella. Zaś w 1927 roku wynaleziono telefon na długie dystanse, dlatego możliwe było wykonanie pierwszej rozmowy na świecie pomiędzy Stanami Zjednoczonymi a Wielką Brytanią. W 1992 roku amerykańska spółka IBM zaprezentowała swój pierwszy na świecie smartfon Simon Personal Communicator. Posiadał ekran dotykowy, pozwalał na faksowanie, pisanie e-maili, przeglądanie internetu, pogody lub map i możliwe było

zapisywanie w nim notatek.

Oficjalny smartfon jako pierwszy pojawił się dopiero w 1997 roku podczas premiery nowego urządzenia firmy Ericsson GS88 Penelope. Nie okazał się on jednak wielkim sukcesem. Rynek zdominował telefon Nokia 9000. W XXI wieku powstało coraz więcej bardzo podobnych smartfonów i produkowały je firmy, które dzisiaj zajmują się całkiem innymi obszarami elektroniki. Popularność smartfonów rosła, użytkownicy wymagali od nich coraz więcej funkcji, dlatego z pomocą przyszła znana już wtedy na rynku firma Apple.

JAKIE MAJĄ CECHY SMARTFONY?

Smartfony stały się dzisiaj nieodłącznym elementem współczesnego życia. Oferują nam dostęp do rozrywki, informacji, a także pozwalają na kontakty towarzyskie w nieograniczonym czasie i miejscu.

Zostały przeprowadzone pewne badania, które pozwoliły stwierdzić, że wśród opinii publicznej nastąpił



**Faktem jest jednak to,
że smartfony
mimo wad ułatwiły nam
codzienne życie.**

wzrost częstotliwości występowania trudności z koncentracją uwagi szczególnie u dzieci i młodzieży. Faktem jest jednak to, że smartfony mimo wad ułatwiły nam codzienne życie. Łatwy i ciągły dostęp do smartfona powoduje, że mamy skłonność do stałego poszukiwania

informacji oraz wiedzy. Zdjęcia, które robi się telefonem, pozwalają na tworzenie pamięci topograficznej.

**JAKIE ZAGROŻENIA MOGĄ
NAS SPOTKAĆ ZE STRONY
SMARTFONÓW?**

Zbyt duża ilość informacji jaką dostarczają nam smartfony powoduje, że bardziej wybiórczo przyswajamy sobie liczne komunikaty i osłabia się nasza zdolność do krytycznego myślenia. Łatwiej także ulec wtedy manipulacji, bowiem zapamiętuje-

my tylko te dane, które są zgodne z naszą wizją. Patrząc na poziom zmniejszającego się poziomu baterii największe zagrożenie jakie stwarzają telefony wykracza poza sieć energetyczną. Komunikacja mobilna, czyli wysyłanie sms oraz przesyłanie filmów w mediach społecznościowych, wymaga działania sieci telekomunikacyjnej i centrów handlowych. Na środowisko wpływa również w dużej mierze to jak ładujemy swoje telefony komórkowe, dlatego nie zalecane jest ładowanie urządzeń np. przez noc.

Źródła:

<https://www.euro.com.pl/artykuly/wszystkie/artykul-historia-telefonu-kto-i-kiedy-go-wynalazl-jak-sie-zmianial.bhtml>
<https://biomed.org.pl/wplyw-smartfonow-na-funkcje-poznawcze/>



Dlaczego profilaktyka i pakiety medyczne to klucz do zdrowia w środowisku akademickim?

Kiedy zaczynamy kolejny rok akademicki, niosący ze sobą obietnice nowych odkryć i naukowych wyzwań, nie możemy zapomnieć o aspekcie, który ma bezpośredni wpływ na naszą codzienną efektywność – o naszym zdrowiu. Jesień to czas, kiedy nasze ciała są bardziej podatne na infekcje, a stres związany z sesjami i deadline'ami robi swoje, wyciszając naszą wewnętrzną alarmową syrenę, która ostrzega nas przed zaniedbaniem zdrowia.

PROFILAKTYKA – FUNDAMENT NASZEJ CODZIENNOŚCI

Zapobieganie jest jak zabezpieczenie swojej przyszłości. Jako student, czy pracownik akademicki, inwestujesz swój czas w rozwój intelektualny, ale czy równie świadomie dbasz o swoje zdrowie? Pamiętaj, że przegląd stanu zdrowia i odpowiednie szczepienia to nie tylko ochrona przed sezonowymi wirusami, ale też budowanie bariery ochronnej dla twojej przyszłej kariery.

ASIRE – TWÓJ PARTNER W DBANIU O ZDROWIE

Asire staje naprzeciw oczekiwaniom społeczności akademickiej, oferując pakiety medyczne dostosowane do ich dynamicznego trybu życia. Oferowane przez nas kompleksowe rozwiązania zapewniają łatwy i szybki dostęp do szerokiej gamy lekarzy i specjalistów. To znaczący element w trosce o zdrowie, pozwalający na

szybkie reagowanie w sytuacjach kryzysowych, co jest nieocenione w obliczu akademickiego napiętego harmonogramu. Z Asire, pomoc medyczna jest zawsze pod ręką, co jest równoznaczne z posiadaniem dedykowanego zespołu wsparcia dostępnego na każde zawołanie.

STATYSTYKI – SUROWE, ALE UCZCIWE

Statystyki są nieubłagane – każdego roku jesienią i zimą odnotowuje się wzrost zachorowań. Na przykład, dane z Polski pokazują, że w okresie od października do marca, w czasie sezonu grypowego 2019/2020, odsetek zachorowań wśród osób w wieku 19-25 lat wzrósł o 17% w porównaniu z poprzednim rokiem. Pandemia COVID-19 natomiast nauczyła nas, że profilaktyka i szybka interwencja medyczna mogą uratować nie tylko zdrowie indywidualne, ale i całej społeczności akademickiej.

REFLEKSJA PO PANDEMII

Pandemia była dla nas wszystkich lekcją – zarówno w kwestii zdrowia, jak i edukacji. Pokazała, jak ważna jest współpraca i troska o wspólne dobro. Dzięki niej wiele uniwersytetów przewartościowało swoje podejście do kwestii zdrowia, wdrażając programy, które mają na celu nie tylko leczenie, ale przede wszystkim zapobieganie.

ZAKOŃCZENIE

Wszystkie te działania – od profilaktyki po pakiety medyczne – są naszą wspólną inwestycją w przyszłość. Jako członkowie społeczności akademickiej, mamy obowiązek nie tylko poszerzać granice wiedzy, ale również dbać o nasze zdrowie i dobre samopoczucie. To nasz wspólny cel – zdrowy umysł w zdrowym ciele, gotowy do zmierzenia się z wyzwaniami, które niesie ze sobą kolejny rok akademicki.

Pozwól się wprowadzić w świąteczny klimat



PATRYK KIJANKA

Grudzień to miesiąc, który szczególnie wpływa na zmysły. Właśnie wtedy z nieskrywaną przyjemnością wsłuchujemy się w opowieść Chrisa Rei o samochodowej, świątecznej podróży do domu oraz wczuwamy się w dramat George'a Michaela, który ubolewa nad faktem, że w ostatnie Święta podarował swe serce nieodpowiedniej osobie.

Zważywszy, iż kartki kalendarza przypominają o nadejściu grudnia, pragnę wprowadzić czytelników *Konceptu* w świąteczny nastrój – polecić dwa świąteczne odcinki pewnego serialu i opowiedzieć kilka ciekawych historii.

ŚWIAT WEDŁUG LUDWICZKA

Główny bohater serii – Ludwiczek – to zabawny i inteligentny ośmiolatek z wielodzietnej, niezamożnej, lecz bardzo kochającej rodziny. Potrafi on wyjątkowo barwnie przekazać wiele życiowych refleksji. Szczególnie wartościowe wydają się te wypowiedziane w trakcie Bożego Narodzenia.

Odcinek zatytułowany *Świąteczna niespodzianka* przypomina nam o tym, że szczególnie w tym okresie warto skierować oczy w kierunku starszych, często pozostawionych samych sobie, ludzi którzy z wielu powodów mogą być skazani na samotne spędzanie Świąt. Mama Ludwiczka – Ora Anderson – dostrzegając ten problem u swojej sąsiadki, inicjuje akcję-niespodziankę. Jej celem ma być ozdobienie świątecznymi dekoracjami i lampkami domu seniorki. I choć początkowo zaangażowany w całą sprawę ojciec głównego bohatera – Andy Anderson – nie jest zachwycony pomysłem – to widząc finałny efekt pracy, a także łzy wzruszenia kobiety, odkrywa w sobie szczerą radość z niesienia dobra drugiemu człowiekowi.

Z kolei w odcinku zatytułowanym *Rodzinną fotografią* Ludwiczek musi zmierzyć się z problemem związanym z wyborem świątecznego prezentu. Z pozoru przyjemny dyle-

mat okazuje się problematyczny, ponieważ Ludi musi wybrać podarunek, którego koszt nie przekroczy pięciu dolarów. Mały bohater, gdy dowiaduje się, że jego szkolny przyjaciel Teco jest sierotą, pragnie w ramach bożonarodzeniowego prezentu zaprosić chłopca na Święta do domu. Wspólna, tytułowa rodzinna fotografia stanowi pewien symbol. Przypomina o tym, że podarunki w znaczeniu fizycznym nie są najważniejsze. Największą wartość ma czas spędzany z najbliższymi.

ŚWIĄTECZNE MARZENIE

Tomek miał pięć lat, bujne rude włosy, buzię ozdobioną piegami, a także wielkie niebieskie oczy. Drewniane, wysokie schody stanowiły dla jego krótkich nóg niezwykle wyzwanie, którego uwielbiał się podejmować ilekroć zaglądał do pewnego starodawnego domu razem ze swoimi rodzicami. Wiedział bowiem, iż prowadzą one do masywnych, nieco odrapanych, lecz nie pozbawionych uroku drzwi. To za nimi znajdował się pokój ukochanej babci, która za każdym razem z wielką radością witała swego wnuczka z cudownym, gościnnym uśmiechem. Miała zwyczaj przesiadywać z herbatą i książką w przepięknym, wiklinowym bujanym fotelu.

Każdego roku Tomek przez okrągłe okienko, właśnie z tego pomieszczenia, wypatrywał razem z babcią pierwszej wigilijnej gwiazdki, która miała wskazywać Trzem Królom drogę do rodzącego się w Betlejem Jezusa. Płatki proszącego za okrągłym oknem śniegu lśniły jak świetliki lub

płomienie świec. W momencie, gdy w końcu udawało się na niebie odszukać wigilijną gwiazdę, babcia kazała wypowiedzieć Tomkowi życzenie w sercu. Był to świąteczny zwyczaj, który powtarzali corocznie każdego bożonarodzeniowego wieczoru. Cały ten anturaż budził w chłopcu poczucie wyjątkowej magii. Do czasu aż nadeszły pierwsze Święta bez niej.

W pokoiku w rogu stał pusty wiklinowy fotel, który spowiła warstwa grubego kurzu. Tomek spoglądając w jego stronę pomyślał, że marzenia jednak się nie spełniają. Chłopiec przestał patrzeć w wigilijne niebo na wiele długich lat.

Świąteczny harmider, w powietrzu unosił się zapach barszczu z uszkami, w tle wybrzmiewała kolęda *Dzisiaj w Betlejem*. Po drewnianych stopniach schodów niepostrzeżenie wbiegła dziewczynka o pięknych rudych warkoczach, która napotkała przed sobą duże, nieco odrapane drzwi. Jej wielkie niebieskie oczy rozbłysły niczym księżyc, gdy po naciśnięciu klamki dostrzegła piękny bujany fotel. Po upływie dłuższej chwili do pokoju zająztał mężczyzna, który bez słowa zaczął przyglądać się dziewczynce beztrojsko bujającej się na dobrze znanym wiklinowym meblu. To wtedy po raz pierwszy od lat, choć nie z babcią, a ze swoją córeczką Tomek postanowił spojrzeć przez okrągłe okno, by poszukać wigilijnej gwiazdy. „Magia Świąt to czas spędzany z najbliższymi, a także tradycje, które przekazujemy dalej” – pomyślał mężczyzna, po czym kazał dziewczynce wypowiedzieć życzenie i zachować je w swoim małym sercu.



KAMIL KIJANKA

50 Cent wraz z polskimi fanami świętował 20-lecie kultowego albumu *Get Rich Or Die Tryin'*. 29 października amerykański artysta wystąpił w łódzkiej Atlas Arenie. Nie zabrakło fajerwerków, największych hitów i gości specjalnych.



Everett Collection / Shutterstock.com

50 Cent w Łodzi

Curtisowi chyba się u nas spodobało. Tym razem nie kazał na siebie czekać tak długo jak poprzednim razem, bo dopiero w 2022 roku, pierwszy raz po dwunastu latach, wystąpił w Polsce. Po zeszłorocznym koncercie w Krakowie, raper z Nowego Jorku ponownie spotkał się z fanami z naszego kraju. Łódź była częścią światowej trasy zorganizowanej z okazji okrągłej rocznicy debiutanckiego albumu „Fiftiego”. *Get Rich Or Die Tryin'* wydane w lutym 2003 roku otworzyło artyście drzwi do światowej kariery, a takie utwory jak *Many Man (Wish Death)*, *In da Club*, czy *P.I.M.P.* bez wątpienia trafiły do kanonu muzyki rapowej.

„The top feels so much better than the bottom. So much better” – zaczyna jeden ze swoich szlagierowych tracków raper z Nowego Jorku. Nawet jeśli 50 Cent czasy największej świetności ma za sobą, to nadal ma wielu słuchaczy w kraju nad Wisłą. Dawno nie widziałem tak długiej kolejki przed wejściem na koncert. Mimo że na miejsce przybyłem ponad godzinę przed pierwszym zaplanowanym występem, do końca zastanawiałem się, czy zdążę na *support*. Byłem zdziwiony tym bardziej, że w Krakowie rok wcześniej nie było

Przebojów było tyle, co strojów przygotowanych przez rapera na ten wieczór.

mowy o pękającym w szwach stadionie, sytuacja jednak się zmieniała. Nie wiem dlaczego z takim opóźnieniem zdecydowano o wpuszczaniu ludzi do środka, ale koniec końców udało się mi się wejść na arenę wraz z pierwszymi dźwiękami muzyki granej przez *supporta*.

Fani nie mogli czuć się zawiedzeni, najpopularniejsze utwory w dorobku 50 Centa pojawiły się na koncercie. Zanim jednak główny aktor spektaklu pojawił się na scenie, o dobry nastrój przed wydarzeniem wieczoru zadbali inni artyści.

Najpierw przed polską publicznością zameldował się Jeremih – pochodzący z Chicago piosenkarz o zmysłowym głosie wykonujący muzykę R&B. Wykonawca zaprezentował nie tylko swoje zdolności wokalne, ale udowodnił, że potrafi grać na pianinie. Nie wytrzymała go nawet z koncentracji prężąca się i zmysłowo tańcząca tancerka, za co należy się mu dodatkowe uznanie. Drogi 50 Centa i Jeremih skrzyżowały się już wiele lat temu, czego efektem był wspólny numer na drugim albumie muzyka – *All About You*. Miałem więc cichą nadzieję, że usłyszymy wspólne wykonanie *Down On me* i nie zawiodłem się.

To nie był koniec miłych niespodzianek. Kiedy usłyszałem, że Busta Rhymes ma być także *supportem* Curtisa byłem przeszczerliwy. Jest to prawdziwa ikona amerykańskiego rapu, którego jamajskie pochodzenie miało wielki wpływ na prezentowany przez lata, charakterystyczny styl.

Możemy jedynie żałować, że spotkanie z Trevorem było tak krótkie. Niektórzy narzekali, że legendarny artysta z Brooklynu więcej mówił i zagadywał publiczność niż śpiewał. Kiedy jednak tylko pojawił się jego wokal, wśród tłumu momentalnie zapanowała wrzawa. Fani mogli usłyszeć m.in. nieśmiertelny utwór *I Know What You Want*, znany z pewnością nie tylko fanom amerykańskiego rapu. Mimo upływu lat, to ten sam stary dobry Busta z niepodrabialnym głosem i niesamowitym flow. A że wykonawca przyszedł z nami wspólnie świętować 50-lecie hip-hopu, występ uwieńczył – a jakżeby inaczej – otwarciem wstrząsającej uprzednio butelki szampana.

Potem, zgodnie z planem, mogliśmy zobaczyć główną gwiazdę wieczoru. Święto rozpoczęło się na dobre, tak jak w piosence *In Da Club* – „We gon' party like it's yo birthday”.



50 Cent nie tracił czasu na powitanie, tylko od razu przeszedł do działania. Od samego początku dominowało szalone tempo, które nie pozwalało na chwilę wytchnienia. Nie oznacza to jednak, że „Fifti” podchodził do zadania po łebkach. Bynajmniej. Na scenie działo się nieustannie bardzo dużo. Byliśmy świadkami naprawdę interesującego widowiska. Nic nie oddano przypadkowi, wszystko zostało dopięte na ostatni guzik. Nie można nie docenić profesjonalizmu i zaangażowania samego artysty, hypemanów, tancerzy i wszystkich odpowiedzialnych za blisko półtoragodzinne show, którego byliśmy świadkami. Liczne zgromadzona publika w łódzkiej Atlas Arenie mogła usłyszeć niemal wszystkie największe przeboje artysty. Nie zabrakło piosenki *Window Shopper*, *Hustler’s Ambition*, *Ayo Technology*, *Hate It Or Love It*, czy *Candy Shop*. Przy ostatnim z wymienionych utworów, „Fiftiego” otoczył wianuszek skąpo ubranych tancerek, niewiele pozostawiających wyobraźni.

Cała ta sceneria przywodziła na myśl klub go-go i zapewne tak miało być. Chyba tylko niepoprawni optymiści mogą oczekiwać, że amerykańscy raperzy to grzeczni chłopcy.

Przebojów było tyle, co strojów przygotowanych przez rapera na ten wieczór. Szybkości z jaką zmieniał stroje, niemal z utworu na utwór, mógłby mu pozazdrościć niejeden model. Całości dopełniały świetlne i pirotechniczne efekty specjalne, wizualizacje, tony confetti i niesamowite układy taneczne. Czego tam nie było?! Nie zabrakło nawet wstępu z *New York, New York* znanego z repertuaru Franka Sinatry. Każdy mógł znaleźć coś dla siebie.

Czy usłyszymy jeszcze coś nowego od amerykańskiej ikony rapu? Nie wydaje mi się. Od dłuższego czasu utwierdzam się w przekonaniu, że to co najważniejsze w jego karierze, zostało już powiedziane. Kiedy jednak uzmysłowimy sobie, jak wiele utworów 50 Centa stało się klasykami, to możemy dojść do wniosku, że nie ma potrzeby, żeby wykonawca

jeszcze nam coś udowadniał. Poziomem swoich przebojów przewyższa niejednego współczesnego artystę. „Fifti” nieuchronnie zbliża się do pięćdziesiątki, ale to w jaki sposób zaprezentował swój repertuar prze-

Nawet jeśli 50 Cent czasy największej świetności ma za sobą, to nadal ma wielu słuchaczy w kraju nad Wisłą.

konuje, że to co robi, jest dalekie od zwykłego odcinania kuponów.

Spotkanie z nowojorskim raperem na pewno było udane. Mogliśmy przypomnieć sobie wszystkie najważniejsze utwory artysty sprzed lat i zobaczyć naprawdę spektakularne *show*. A przy tym po prostu się dobrze bawić, może nawet trochę powyglupiać. W końcu „We make a move and act a fool while we up in the club”.

Bajkowe święta

O filmie *Trzy orzeszki dla Kopciuszka*

Niezależnie od tego, czy lubicie klimat świąt Bożego Narodzenia czy wręcz przeciwnie, nie znosicie wszechobecnego kiczu, z pewnością będziecie oczarowani filmem *Trzy orzeszki dla Kopciuszka* z 1973 roku w reżyserii Václava Vorlíčka.



MARTA BIEDRZYCKA

Grudzień to wyjątkowo kolorowy miesiąc, mimo że na dworze zwykle panuje plucha. W związku ze zbliżającymi się świętami każdy przeżywa ten czas na swój sposób. Niejednokrotnie łączymy momenty radośnej zadumy i modlitwy ze zwariowanymi poszukiwaniami prezentów. Odwiedzamy przepiękne bożonarodzeniowe jarmarki, polujemy na czekoladowych mikołajów lub lepimy uszka do barszczu. Aż wreszcie, w chwili spokoju (chwilę po bitwie odbytej pod supermarketem), siadamy przed telewizorem i całą rodziną oglądamy świąteczne filmy.

No, może nie całą, bo należy od razu zaznaczyć, że repertuar grudniowy co roku jest taki sam, komedie romantyczne nie każdemu odpowiadają, a na myśl o seansie filmu *Kevin sam w domu* niektórzy dostają skoku ciśnienia. O ile część z nas (w tym ja) kochają świąteczny kicz i przesytność, o tyle inni mogą za nim nie przepadać, mówiąc delikatnie. Mam jednak propozycję filmu familijnego nawet dla najbardziej opornych. W te święta obejrzyjcie wspólnie produkcję czechosłowacko-NRD-owską pt. *Trzy orzeszki dla Kopciuszka* – gwarantuję wam, że film wywoła uśmiech nawet u najzjadliwszego *Grincha*.

MAGICZNA GAŁĄZKA

Film *Trzy orzeszki dla Kopciuszka* powstał na motywach bajki Bożeny Němcovej. Opowiada losy znanego nam wszystkim Kopciuszka, lecz w trochę odmienną wersję od tej spopularyzowanej przez braci Grimm. Opowieść o sierocie źle traktowanej przez macochę i swoje siostry w naszej kulturze funkcjonuje pod wieloma postaciami. W przypadku czeskiej bajki, a tym samym wspomnianego filmu, Kopciuszek pochodzi ze szlacheckiego rodu, lecz po śmierci ojca przybrana matka oraz siostra degradują dziewczynę do roli zwykłej służącej. Los wyraźnie jej nie sprzyja. Służba, choć bardzo lubi Kopciuszka, nie może nic zrobić, by jej pomóc. Pewnego razu, gdy macocha z córką szykuje się na królewski bal, służa wysłany po sprawunki obiecuje przywieźć Kopciuszkowi to, co „pacnie” go w nos. Traf chciał, że było to puste gniazdo, w którego środku znajdowała się gałązka leśzczyny z trzema magicznymi orzeszkami. Każdy z nich mieścił przepiękny strój, o jakim Kopciuszek do tej pory mógł tylko skrycie marzyć.

ZADZIORNA KSIĘŻNICZKA I ZABAWNY KSIĄŻĘ

Czeską produkcję wyróżnia na tle innych filmowych adaptacji bajki o Kopciusku nie tylko oryginalny sposób zdobycia sukni na bal, lecz także ciekawa kreacja osobowości głównych bohaterów. Księżę bowiem nie jest wyłącznie przystojnym mężczyzną bez charakteru, a Kopciuszek to nie delikatna niewiasta w opałach. Film nie proponuje nam także karykaturalnej wersji tych postaci, wręcz przeciwnie, mają one głębię,



której obecnie brakuje niejednym produkcjom. Kopciuszek jest bowiem przedstawiony jako wrażliwa dziewczyna, nadzwyczajnie rozumiejąca swoich zwierzęcych przyjaciół, lecz przy tym odważna, nie stroniąca od psikusów. Uwielbia z resztą jeździć konno, a strzelcem jest lepszym od samego księcia. Ten z kolei jako młody jeszcze chłopak galopuje po okolicznych lasach z kamratami, uciekając od natrętnego nauczyciela, spiera się z ojcem niczym typowy nastolatek, a żeniaczka z całą pewnością mu jeszcze nie w głowie. Łączy go z Kopciuszką zamiłowanie do polowań i dowcipu oraz wrażliwość na znaki wysyłane przez przyrodę. Bohaterowie mają okazję dowiedzieć się czegoś o swoich temperamentach, dzięki czemu jako widzowie jesteśmy bardziej zaangażowani w ich relację, mimo oczywistego zakończenia.

ZIMOWY NASTRÓJ

Wspaniale poprowadzonej historii towarzyszą czarodziejskie widoki. Wszystko skąpane jest w skrzęcej się bieli, mróz trzaska pod butami aktorów, a dzwonki i piszczałki rozlegają się gdzieś w tle. Ścieżka dźwiękowa dodaje uroku i bajkowości. Mimo że sam film nie dotyczy świąt Bożego Narodzenia, to zimowy nastrój idealnie wpisuje się w ten klimat. *Trzy orzeszki dla Kopciuszka* to prawdziwa uczta dla zmysłów.

Humor, piękno i baśniowość – tymi słowami można opisać ten niezwykły film. Zapewniam, że jak dacie mu szansę, to na jednym seansie się nie skończy. Zachęcam do obejrzenia, niech zimowa magia wypełni wasze serca.



WOJCIECH BIELSKI

Myśl ta, moim zdaniem, jest zdecydowanie niesłuszną, gdyż zarówno Trzebiński, jak i pozostali przedstawiciele redakcji *Sztuki i Narodu* byli za swojego życia postaciami rozpoznawalnymi, oryginalnymi oraz cenionymi. Warto przypomnieć ich, do niedawna niemal całkowicie zapomniani, dorobek.

SKROMNE POCZĄTKI, TRAGICZNY KONIEC

Andrzej Trzebiński urodził się 27 I 1922 roku w Radogoszczy koło Łomży, w rodzinnych okolicach jego ojca Stanisława. Rodzina literata niedługo potem przeniosła się do Komierowa na Pomorzu, gdzie Stanisław otrzymał pracę jako zarządca hrabiowskiego majątku. Kolejna przeprowadzka Trzebińskich miała miejsce w 1932, kiedy to przeprowadzili się oni do Warszawy, z którym to miastem złączyły się losy Andrzeja. To właśnie tam ukończył on szkołę powszechną, a następnie podjął naukę w gimnazjum i liceum im. Tadeusza Czackiego. W tej szkole postawił on swoje pierwsze kroki jako literat – najpierw wchodząc w skład redakcji gazetki *Promień Szkolny*, a następnie debiutując w niej tekstem *Fraszka o mędrca*. Spokojną młodość Trzebińskiego przerwał jednak wybuch kampanii wrześniowej, w wyniku czego pomaszzerował w mundurze Przysposobienia Wojskowego ku nadbużańskiej Włodawie. Po powrocie do miasta ciężka sytuacja materialna rodziny zmusiła go do podejmowania dorywczej pracy fizycznej i udzielania korepetycji. Jednocześnie zdał podziemną maturę, a następnie rozpoczął studia polonistyczne na tajnym Uniwersytecie Warszawskim. To właśnie na nich poznał Waclawa Bojarskiego, który wprowadził go w działalność konspiracyjną Konfederacji Narodu, gdzie pełnił odpowiedzialne funkcje



Rzecz o Andrzeju Trzebińskim

Przyglądając się sylwetce Andrzeja Trzebińskiego na pierwszy rzut oka raczej nie zauważymy niczego wyróżniającego jego osoby. Pomyśleć możemy, że był to jeszcze jeden przedstawiciel pokolenia tragicznie doświadczonego II wojną światową – taki mniej znany, zapomniany Baczyński.

szefa kolportażu, a następnie wszedł w skład zespołu propagandowego. W wyniku tej działalności powołany został miesięcznik *Sztuka i Naród*, w skład redakcji którego wszedł również Trzebiński, stając się jednym z dwóch głównych ideologów pisma. Następnie, po śmierci Bojarskiego, pełnił funkcję redaktora naczelnego, na którym to stanowisku dążył do wzmocnienia autonomii miesięcznika oraz utworzenia z niego organu ponadśrodowiskowego. Dwuletnia działalność prasowa, prowadzona z sukcesami (*SiN* było rozpoznawalnym i wpływowym pismem), zakończyła się niespodziewanie i tragicznie – Trzebiński, aresztowany za jedzenie na stołówce fabryki, w której nie pracował, został rozstrzelany 12 listopada 1943 roku.

SZTUKA, PIĘKNO, NARÓD

Jak widać z życiorysu Trzebińskiego, choć mający kilka charakterystycznych elementów, nieszczególnie odbiega od przeciętnego wzorca jego pokolenia. Dlaczego więc o nim piszę? Ze względu na jego przemyslenia. Trzebiński, podobnie jak pozostali przedstawiciele *SiNu*, chciał poprzez sztukę *wyznaczyć kierunki myślenia, a zarazem ambicję wspólnoty*. W kulturze dostrzegał on coś więcej niż formę rozrywki – pra-

gnął by poprzez sztukę wpływać na swoją społeczność, a także prowadzić swoistą „ekspansję kulturalną” poza granicami państwa. Współcześnie być może powiedzielibyśmy o sztuce zaangażowanej lub też angażującej – zajmującej się problemami społecznymi i chcącej wstrząsnąć ludźmi w celu ich rozwijania. Po części mogłoby być to spojrzenie słuszne, lecz będące zbyt prostym uproszczeniem – dla Trzebińskiego twórczość kulturalna była także, a może i przede wszystkim, formą służenia dobru i wzbudzania możliwych do zrozumienia przez odbiorcę odczuć wyższych. W nieopublikowanym za życia tekście *Stosunek artysty do rzeczywistości* pisał tak – „wielka sztuka, będąca celem każdego prawdziwego artysty, polega na stwarzaniu dzieł sztuki, które by najsilniej oddziaływały na publiczność estetycznie. Każdy utylitarystyczny stosunek do sztuki pozbawia sztukę jej właściwego celu. Bo celem sztuki jest właśnie wyzwolenie nas z tego – konsekwentnie pojętego – utylitaryzmu, spotkanie nas z pięknem, zetknięcie nas z tym, co jest jakby ponad-doczesne, w pewnym słowa tego znaczenia – absolutne”. Myślę, że współcześnie, gdy sztuka często jest z jednej strony trywialna a z drugiej zbyt abstrakcyjna dla przeciętnego odbiorcy, warto mieć w pamięci myśli Trzebińskiego.



KATARZYNA KOTOWSKA

Kobiety smutnego grudnia

Mówiąc o stanie wojennym często wymieniamy na jednym wdechu internowanych mężczyzn lub aktywnych działaczy antykomunistycznych. Poza nielicznymi, zapomina się jednak o tych, które z lękiem w sercu czekały w domach lub same zostały dotknięte represjami – matkach, żonach, działaczkach, siostrach i córkach. Chciałabym oddać tym tekstem cześć i szacunek tym właśnie kobietom, docenić ich zmagania w tamte mroczne dni.

ANNA WALENTYNOWICZ

Mysząc o symbolu Solidarności trudno nie wyobrazić sobie Anny Walentynowicz. Robotnica, zaangażowana w działalność strajkową już od 1970. Aktywnie działała na rzecz Wolnych Związków Zawodowych. Przez swoją działalność została w 1980 zwolniona z pracy, a strajk zorganizowany pod wpływem tego wydarzenia dał początek NSZZ „Solidarność”.

W związku z jej działalnością, było jasne, że gdy zaczęto przeczuwać nadejście rozprawy władzy z obywatelami, Walentynowicz będzie jedną z pierwszych osób na które spadną represje.

Internowana została po tym, jak milicja rozbiła strajk w Stoczni Gdańskiej. Przetrzymano ją w ośrodku w Fordonie a następnie w Gołdapi. Została w grudniu 1982 zwolniona z pracy w Stoczni przez... nieobecność w pracy będącą wynikiem aresztu. Podczas Stanu Wojennego internowano także jej syna, Janusza. Na swój proces czekała do 1983, gdzie sądzono ją za współorganizowanie wspomnianego wcześniej

Grudzień jest dla wielu miesiącem wyjątkowym – oczekiwanie na narodziny Chrystusa, przygotowania do spotkania z bliskimi, organizowanie prezentów mających sprawić innym radość czy zaangażowanie w działalność charytatywną na rzecz osób ubogich i samotnych wypełniają dni wielu z nas. Pomimo nadchodzących mrozów jest to miesiącem ciepła i nadziei – był jednak w historii grudzień, który upływał pod znakiem niepewności, lęku i głodu. Grudzień 1981 roku.

strajku w stoczni. Otrzymała rok i trzy miesiące pozbawienia wolności w zawiasach.

JOANNA WOJCIECHOWICZ

Na kilka dni przed wprowadzeniem stanu wojennego powiadomiono ją, że ludziom partii wydano broń. Na dzień przed dowiedziała się od zaufanego kolegi, że w stronę stolicy Trójmiasta zmierzają czołgi. Gdy przekazała te wieści na zebraniu lokalnego oddziału „Solidarności” wysmiano ją – na drugi dzień jednak nikomu już nie było do śmiechu.

Wpół do pierwszej w nocy w jej mieszkaniu rozległo się pukanie do drzwi. Mężczyźni, którzy weszli do jej mieszkania mieli nakaz prewencyjnego aresztowania Joanny, gdyż mogłaby „anarchizować społeczeństwo”. Ze sobą wzięła tylko czekoladę i papierosy.

Była pierwszą przywiezioną na komendę milicji kobietą. Po niej placówka zaczęła się wypełniać

kolejnymi. Wraz z Aliną Pieńkowską wydrapała na ścianie aresztu napis, którego zdjęcie trafi później do Europejskiego Centrum Solidarności w Gdańsku: „Kobiety, wywieźli nas do innego, aby zrobić dla was miejsce. Trzymajcie się!! Do tej pory w tym zakł. jest ok. 150 Solidarności cała krajowa komisja, KZ Gdańsk”.

Po dwóch dniach przeniesiono ją do aresztu na ulicy Kurkowej w Gdańsku, a następnie do Fordonu w Bydgoszczy. Wspomina, że pobyt w Fordonie miał jej na lęku o syna, który pracował w stoczni i brał udział w strajku. W więzieniu spotkała Annę Walentynowicz, która zapewniła ją, że jej dziecko jest bezpieczne, a kilka dni później zobaczyła się z nim na żywo. Została wywieziona do Gołdapi. Tam też jeden z funkcjonariuszy SB, Waldemar Misiewicz, przesłuchiwał ją próbując zmusić do współpracy groźbą uwięzienia syna w zakładzie karnym z najbrutalniejszymi kryminalistami. Jak później się okazało, Michał Wojciechowicz został areszto-

wany wraz ze swoimi kolegami. Pobyt w więzieniu z recydywą sprawił, że wielu z nich popełniło samobójstwo.

JOANNA GWIAZDA

Małżeństwo Joanny i Andrzeja Gwiazdów było niemalże najpopularniejszym związkiem dwojga działaczy „Solidarności”. 13 grudnia małżonków obudziła obecność intruzów w ich sypialni. SB i milicja wyłamała zamki w ich mieszkaniu. Oboje wyprowadzono z mieszkania i w osobnych autach wywieziono do ośrodków internowania. Joanna z aresztu na Kurkowej trafiła do bydgoskiego Fordonu. Tam też spędziła święta Bożego Narodzenia, starając się wraz z innymi więźniarkami zachować spokój ducha i uczcić tradycję. W Fordonie miała możliwość wyjścia na spaceriak wyłącznie do kotłowni – jej wyjścia na świeże powietrze przebiegały w towarzystwie ton węgla. Jak inne kobiety następnie trafiła do Gołdapi, a potem Darłówka, gdzie była jedną z wielu ofiar epidemii rzęsiłka będącej wynikiem tragicznych warunków sanitarnych.

W lipcu 1982 wyszła na wolność, w odróżnieniu jednak od swojego męża na którego uwolnienie czekała jeszcze dwa lata. Pomimo trudów rozłąki kontynuowała swoją działalność antykomunistyczną i nadal podtrzymywała relację z mężem świętując wspólnie rocznice ślubu na widzeniach w więzieniu na Białołęce. Pewnego dnia jednak i tego odmówiono małżonkom – przez kilka miesięcy Joanna nie mogła przychodzić na widzenia, a gdy w końcu jej na to pozwolono odbywały się one w obecności strażnika przysłuchującego się ich rozmowie.

BARBARA SADOWSKA

Podczas stanu wojennego o los swoich dzieci drżało wiele matek. Jedną z nich była Barbara Sadowska – poetka i aktywna działaczka. W trakcie stanu wojennego udzielała schronienia ukrywającym się działaczom Solidarności. Została zatrzymana za pod pretekstem podejrzania o upowszechnianie ulotek o treści antypaństwowej. W późniejszym czasie zatrzymano ją także pod zarzutem posiadania bibuły. Wraz ze swoimi współpracownikami z Prymasowskiego Komitetu Pomocy została dotkliwie pobita na terenie klasztoru Franciszkanek i kościoła św. Marcina przez funkcjonariuszy ZOMO. Wówczas zagrożono jej, że jeśli nie



Fot. IPN



Fot. polskieradio.pl

przestanie udzielać się politycznie, jej syna może spotkać coś złego.

Kilkanaście dni później jej syn, Grzegorz Przemyski, został zatrzymany przez milicję na placu zamkowym, gdzie wraz z kolegami świętował zdaną maturę. Milicjanci dotkliwie go pobili, w wyniku czego po dwóch dniach Grzegorz zmarł w wyniku rozległych urazów jamy brzusznej. Sprawa jego śmierci i pociągnięcia do odpowiedzialności sprawców ciągnęła się latami, będąc świadectwem tego, jak bezlitosny był aparat bezpieczeństwa PRL.

NIEZWYCIĘŻONE

Matki, żony, działaczki i córki. Stan wojenny i walka z komuni-

stycznym reżimem była udziałem wielu dzielnych kobiet, których życia wroga władza naznaczyła upokorzeniem, tragediami i stratą bliskich. Ich wola walki, wiara w powodzenie podejmowanych działań i nadzieja na lepszą przyszłość pozostaje inspiracją dla współczesnych młodych Polek. Były osobami, które poświęciły swoje życia, aby przyszłe pokolenia mogły dorastać w państwie dbającym o swoich obywateli. Naszą powinnością jest aktywnie działać na rzecz urzeczywistnienia tego marzenia, bo choć od upadku komunizmu minęło wiele lat, nadal mamy wiele do zrobienia aby uczynić nasz kraj lepszym miejscem do życia i rozwoju.

Miasta 15-minutowe

Krok w stronę zniewolenia czy komfortu?



EDYTA ŚPIEWAK

Rozwój miast na całym świecie postępuje coraz szybciej. Wraz z nim pojawiają się kolejne problemy urbanistyczne. Jednym z pomysłów, aby im zapobiegać i jednocześnie poprawić komfort życia mieszkańców jest budowa miast 15-minutowych.

Pomysłodawcą tej idei jest francusko-kolumbijski naukowiec prof. Carlos Moreno z francuskiego uniwersytetu Sorbona. Swoją koncepcję budowy miast 15-minutowych przedstawił w 2016 r., w piśmie *La Tribune*. Zauważył wówczas, że życie w aglomeracji miejskiej stwarza mieszkańcom wiele problemów. Centra miast są przeludnione, a w dzielnicach znajdujących się na obrzeżach miast, infrastruktura nie jest wystarczająco rozwinięta, aby móc tam swobodnie egzystować. Większość punktów usługowych, firm czy placówek edukacyjnych znajduje się w centrum miasta, co sprawia, że w dłuższej perspektywie czasu dojazd do tych miejsc jest bardzo czasochłonny, kosztowny oraz negatywnie wpływa na ludzkie zdrowie i samopoczucie.

Profesor Moreno podkreślił w swojej publikacji, że możliwe jest stworzenie bardziej zrównoważonych aglomeracji miejskich, które będą skupione przede wszystkim na człowieku i jego potrzebach. Zgodnie z jego wizją, mieszkańcy będą mogli dotrzeć do pracy, sklepów, punktów usługowych, szkół, itp. w ciągu zaledwie 15 minut pieszo lub rowerem, bez konieczności używania samochodu. Takie miasta byłyby otwarte na potrzeby mieszkańców, a jednocześnie wspierałyby ekologię, lokalną przedsiębiorczość oraz wydarzenia kulturowe.

Rosnąca świadomość ekologiczna sprawia, że koncepcja ta zyskuje na

znaczeniu. Do jej rozwoju przyczyniła się także pandemia, podczas której większość firm funkcjonowała w trybie pracy zdalnej. Spowodowało to zmniejszenie mobilności ludzi, a mieszkańcy miast docenili możliwość załatwienia codziennych spraw w pobliskich okolicach.

JAK WYGLĄDA MIASTO 15-MINUTOWE?

Jego koncepcja jest dosyć prosta. Przestrzeń miejska ma zostać tak zaplanowana, aby umożliwić ludziom dostęp do pracy i miejsc codziennego użytku takich jak np. sklepy spożywcze, urzędy, punkty usługowe, placówki edukacyjne, kulturowe, sportowe, medyczne itp. w ciągu 15-minutowego spaceru bądź jazdy rowerem od miejsca zamieszkania. Chodzi o to, aby mieszkańcy mogli zaspokoić podstawowe potrzeby codzienne jak najbliżej swojego miejsca zamieszkania oraz w jak najprostszym sposób.

Ograniczenie możliwości podróżowania samochodem przyczyniłoby się do ograniczenia zużycia paliw kopalnych, a także redukcji emisji CO₂ i zanieczyszczenia powietrza. A więc aktywne przemieszczanie się wpłynęłoby jednocześnie na poprawę kondycji fizycznej ludzi oraz dobrostan naszej planety.

Krótszy czas dojazdu pomógłby zachować równowagę między życiem prywatnym a zawodowym, ponieważ większość spraw można by było załatwić lokalnie. Czas zaoszczędzony

na staniu w korkach mógłby być wykorzystany przyjemniej, np. na spotkania z przyjaciółmi. Nowoczesne miasto 15-minutowe miałoby także sprzyjać wzmocnieniu interakcji społecznych oraz budowaniu lokalnych wspólnot. Ponadto, naukowcy podkreślają, że takie zagospodarowanie przestrzeni zwiększyłoby dodatkowo poziom bezpieczeństwa mieszkańców.

TO JUŻ SIĘ DZIEJE W POLSCE I NA ŚWIECIE

Warto zaznaczyć, że koncepcja miasta 15-minutowego została już oficjalnie zaakceptowana i przyjęta przez ONZ jako niezbędna do realizacji ochrony klimatu na całym świecie. Organizacja Narodów Zjednoczonych przewiduje, że do 2050 roku, aż 60% osób będzie mieszkać w mieście. Eksperci podkreślają, że każdego roku, miasta stają się coraz bardziej zaludnione, a to sprawia, że kwestię mobilności w miastach należy rozpatrywać holistycznie.

W związku z tym, coraz więcej państw na całym świecie stopniowo rozpoczyna wdrożenie tej koncepcji. Do wiodących na świecie miast, które adaptują to rozwiązanie zaliczają się m.in. Bogota w Kolumbii, Portland w USA, Ottawa w Kanadzie czy Szanghaj w Chinach. Przykładowo, w Bogocie dominują już ścieżki rowerowe, zielone korytarze, a komunikacja miejska jest bardziej zoptymalizowana. Z kolei władze



w Portland dążą do zatarcia nierówności społecznych poprzez budowę mieszkań komunalnych w bogatych dzielnicach. W Europie, idea ta jest wdrażana m.in. w Paryżu, Wiedniu, Barcelonie i Mediolanie.

Trend ten nie ominął także Polski, bowiem pierwszym polskim miastem 15-minutowym stał się kilkunastotysięczny Pleszew w województwie wielkopolskim. To niewielkie miasto postanowiło wykorzystać swoją wielkość, przekształcić ją w atut i stać się kompaktowe.

ZAGROŻENIA I TEORIE SPISKOWE

Głównym założeniem miast 15-minutowych jest poprawa jakości życia mieszkańców dzięki decentralizacji życia i usług. Chociaż początkowo może wydawać się, że pomysł ten promuje zrównoważony tryb życia, ostatecznie idealny nie jest. Przede wszystkim, takie założenie stoi w sprzeczności z rozwiązaniami propagowanymi w ubiegłym stuleciu, kiedy to strefy mieszkalne miały być zupełnie odizolowane od obszarów biznesowych, przemysłowych, usługowych, rozrywkowych, itp.

Nie brakuje również głosów, że budowa miast w takiej formie, to tylko utopijna wizja ułatwienia życia, pod którą kryje się spisek prowadzący do pełnej inwigilacji społeczeństwa. Przeciwnicy tego pomysłu powołują się na ograniczenie wolności jednostek oraz kreowaniu zjawiska tzw. gettyzacji. Twierdzą

Mieszkańcy będą mogli dotrzeć do pracy, sklepów, punktów usługowych, szkół, itp. w ciągu zaledwie 15 minut pieszo lub rowerem.

także, że pandemia COVID-19, pod pretekstem *lockdown'ów* mających na celu ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa, była formą przetestowania reakcji społeczeństwa na wprowadzenie takiego rozwiązania urbanistycznego w szerszym zakresie, w przyszłości. Uważają również, że budowa takich miast spowoduje izolację mieszkańców, a powstałe dzielnice ostatecznie podzielą społeczeństwo zamiast je zintegrować.

REALNA PRZYSZŁOŚĆ MIAST 15-MINUTOWYCH

Istnieją różne scenariusze rozwoju tej koncepcji. Jej przyszłość zależy od wielu czynników. Przede wszystkim od kwestii zdolności miast do tego, aby dostosować infrastrukturę miejską do zmieniających się preferencji społeczeństwa oraz środowiska. Kluczową rolę będzie odgrywać również zaangażowanie mieszkańców w podejmowanie decyzji dotyczących rozwoju miast. Ich opinie pozwolą na stworzenie miejsc,

które z jednej strony będą spełniać ich oczekiwania i przyczynią się do poprawy jakości życia, a z drugiej strony będą respektować ich wolność. Miasta te muszą być zaprojektowane w taki sposób, aby zachęcały mieszkańców do przeorganizowania dotychczasowego trybu życia.

Zdaniem ekologów, gospodarka w takich miastach będzie miała obieg zamknięty. Oznacza to, że procesy produkcyjne będą opierać się na recyklingu zużytych produktów, a pozostałe potrzeby konsumpcyjne będą zaspokajane w ramach napraw, np. sprzętu AGD, różnych maszyn, odzieży czy obuwia. Wiodącą rolę w kwestii zaopatrzenia w żywność będą odgrywać lokalne uprawy z gospodarstw zlokalizowanych jak najbliżej miasta oraz wygospodarowane w miastach obszary zielone pod uprawy. Miasta te mają być także zróżnicowane w wielu aspektach, np. etnicznym, dochodowym czy wyznaniowym – po to, aby zacierać różnice społeczne i zacieśniać więzy międzyludzkie.



Imprezowy zawrót głowy

Na dworze już na dobre rozgościła się jesień, a co za tym idzie spędzamy więcej czasu w domu z rodziną i przyjaciółmi. Takim spotkaniom sprzyja granie w dobre planszówki. Często problemem jest jednak liczba graczy.



BARTŁOMIEJ SUCHECKI

Jeśli zbierze się pokaźna grupa, powiedzmy ośmiu osób, bardzo zawęża się zasób gier, w które można zagrać. W artykule postaram się podać kilka propozycji na wyżej opisane sytuacje.

Jedną z czołowych gier z kategorii imprezowej jest Dixit wydana w Polsce przez firmę Rebel. Polega ona na dopasowywaniu obrazków do stwierdzeń wypowiedzianych przez prowadzącego grę w danej rundzie. Gracze następnie głosują na zaprezentowane obrazki (nie wiedząc

który jest kogo) i zdobywają punkty m.in. za zagłosowanie na ilustrację zaproponowaną przez prowadzącego, ale także za zmylenie przeciwników i skuszenie ich własną pozycją. Rozgrywka jest dobrym podłożem do dyskusji nad wyborami graczy, skojarzeniami i obrazami stworzonymi przez wyobraźnię po usłyszeniu kluczowego stwierdzenia. Dixit zdecydowanie pobudza wyobraźnię i jest dobra dla graczy w każdym wieku. Ponadto posiada wiele dodatków, które powiększają pulę kart. Każdy

z tych pakietów ma swoją unikalną stylistykę i zdecydowanie nie uda nam się znaleźć dwóch choćby podobnych ilustracji.

Inną grą opartą na mechanizmie skojarzeń jest Kameleon wydany przez firmę Trefl, podczas rozgrywki jeden z graczy wciela się w rolę tytułowego kameleona i próbuje ukryć się wśród tłumu skojarzeń. Rozgrywka polega na wymyślaniu wyrazów powiązanych z hasłem, które znają tylko osoby nie będące kameleonem. On sam zna tylko temat przewodni rundy. Na koniec każdej tury gracze decydują kto jest kameleonem na podstawie celności jego skojarzenia. Ograniczeniem liczby graczy jest tylko liczba kart z hasłami. Rozgrywka staje się ciekawsza i bardziej wyrównana wraz ze wzrostem liczby

Dobra planszówka jest zawsze idealnym wyborem na spotkanie i rozruszanie grupy znajomych czy rodziny, zwłaszcza w czasie kiedy czujemy się gorzej przez jesienną, deszczową aurę i brak słońca.

graczy, więc będzie idealną propozycją na większe imprezy jako „łamacz lodów” i nie tylko.

Myślę że każdy z nas kiedyś grał lub słyszał o Mafii – grze polegającej na wzajemnym likwidowaniu niewinnych obywateli miasta oraz złowieszczęj mafii. Istnieje oczywiście wiele planszówek opierających się na podobnym motywie, ja chciałbym przedstawić „Resistance”. Została ona wydana przez Portal Games, posiada także wiele wersji i podtytułów np. „Avalon”, który jest osadzony w świecie legend arturiańskich. Rozgrywka polega na wybieraniu zespołów, które udają się na misje, które mogą się powieść lub nie. Graczom „dobrym” będą przeszkadzali agenci, którym będzie zależało za wszelką cenę położyć przynajmniej trzy z pięciu misji. Nikt nie wie oczywiście kto jest dobry a kto nie, wszystko trzeba dedukować na podstawie zachowań, motywacji czy argumentacji podczas wyboru zespołu udającego się na wyprawę. Najlepiej gra się w przypadku ludzi dobrze znających się i nie bojących się konfrontacji słownej czy blefowania. Gwarantuje masę zaskoczeń, sporo strategii i nie zawsze czystych zagrywek. Niektóre wersje

posiadają także karty, które dodają postaciom dodatkowe umiejętności, z których można korzystać podczas rozgrywki.

Inną grą toczącą się w mieście jest „Cytadela”. Zasady są proste, zdobywamy pieniądze i w zamian budujemy dzielnicę miasta, kiedykolwiek wybuduje ich przynajmniej siedem kończymy rozgrywkę, którą wygrywa gracz z najbardziej wartościowymi dzielnicami. W grze biorą udział różne postaci, w które wcielają się uczestnicy. Każda z nich ma swoje unikalne umiejętności. Następnie postacie są wywoływane do działania w odpowiedniej kolejności, a ten który daną postać wybrał wykonuje swoje akcje i korzysta ze zdolności karty. Niektóre z nich pozwalają na zabieranie bogactwa innym graczom (np. karta złodziej pozwala zabrać wszystkie oszczędności wybranej postaci) inne pozwalają się wzbogacić (np. karta Króla, która pozwala zebrać dodatkowe złoto za posiadane dzielnice szlacheckie) lub dobrać więcej kart dzielnic na rękę. Niektóre z budowli także posiadają dodatkowe cechy, które aktywują się po wybudowaniu. Gra jest dość mocno strategiczna, ale także motywuje do zagrywek psychologicznych i wymaga stałego analizowania rozgrywki pozostałych graczy. Ona również dobrze sprawdzi się wśród dobrze znających się grupy przyjaciół, ale może być ciężko z utrzymaniem tempa rozgrywki jeśli nikt nie będzie chciał podejmować ryzykownych decyzji.

Kiedyś będąc na Pyrkonie napotkałem stanowisko wydawnictwa Black monk, na którym prezentowana była gra „Do boju towarzysze!”. Jak sama nazwa sugeruje jest ona okraszona ironicznym humorem na temat Armii Czerwonej i metod dowodzenia nią przez generałów Związku Radzieckiego. Polega ona na utrzymaniu naszej postaci przy życiu poprzez przesuwanie się w kolumnie ludzi znajdujących się na linii frontu. Najlepszą obroną jest atak, dlatego oprócz manewrów obronnych możemy też przypuszczać się sabotażu na członkach naszego własnego oddziału. Rozgrywka jest żwawa, pozwala na granie nawet w osiem osób i zapewnia wiele emocji. Wydarzenia są nieprzewidywalne i nigdy nie wiadomo skąd nadejdzie zagrożenie – z linii frontu, od naszych towarzyszy czy może od generała stojącego na tyłach i pilnującego by każdy szedł na przód. Gra nie wymaga wiele wysił-

ku, a daje wiele satysfakcji, gry jako ostatnim uda nam się przetrwać atak i wyjść cało z przygody.

Gra stara jak świat – kalambury, gra która zawsze powoduje uśmiech

Dixit zdecydowanie pobudza wyobraźnię i jest dobra dla graczy w każdym wieku.

na twarzach i kupę dobrej zabawy. Wariacją na jej temat jest „Imago”, w której gracz prowadzący w danej rundzie próbuje przedstawić wylosowane hasło za pomocą przezroczystych kart. Może ich wykorzystać dowolną ilość, nakładać je na siebie, poruszać nimi układając w pionie, jednym słowem wszystkie chwytły dozwolone. Pozostali oczywiście starają się odgadnąć hasło, co nie zawsze jest proste, bo poza rzeczami, zwierzętami czy miastami mamy także kategorię powiedzeń i przysłów. Jest to całkowicie nowe spojrzenie na znaną nam wszystkim grę i wykorzystanie mechaniki nakładających się na siebie przezroczystych kart do przedstawienia sytuacji czy przedmiotów. Same grafiki na kartach nie są jednoznaczne i każdy może je wykorzystać w inny sposób. Frajdę powoduje nie tylko odgadnięcie prezentowanego przez kogoś hasła, ale też przedstawienie mu swojego pomysłu na prezentację. Super gra na przełamanie lodów i na lepsze poznanie się w grupie zwłaszcza obdarzonej bujną wyobraźnią.

Ostatnią propozycją powiązaną delikatnie z poprzednią jest „Taboo”. Są to jakby kalambury słowne, gdzie osoba próbuje w określonym czasie opisać swojej drużynie jak największą ilość haseł nie używając słów wypisanych na karcie. Za każde odgadnięcie zespół otrzymuje punkt. Gra motywuje do szukania nie oczywistych powiązań między słowami, często odnoszących się do sytuacji, w których znaleźliśmy się z danymi osobami w przeszłości. Mnóstwo śmiechu i wielkie emocje gwarantowane.

Jak widać jest wiele pomysłów na gry, w których może brać udział więcej osób. Wiele z nich nie tylko bawi, ale też pobudza naszą wyobraźnię czy logiczne myślenie do działania. Dobra planszówka jest zawsze idealnym wyborem na spotkanie i rozruszanie grupy znajomych czy rodziny, zwłaszcza w czasie kiedy czujemy się gorzej przez jesienną, deszczową aurę i brak słońca. Nic tylko brać i grać!

Skrót ESG pochodzi od pierwszych liter trzech angielskich słów: Environmental (z ang. Środowisko), Social (z ang. Społeczeństwo) oraz Governance (z ang. Ład korporacyjny). ESG odnosi się więc do pozafinansowych działań lub zjawisk, które mogą podejmować różne przedsiębiorstwa w dziedzinie społecznej odpowiedzialności biznesu (CSR – od angielskich słów: Corporate Social Responsibility).

Biznes odpowiedzialny społecznie



KRYSIA PASZKO

Miernikiem wspomnianej społecznej odpowiedzialności biznesu (CSR) jest właśnie ESG, które pozwala obiektywnie ocenić podjęte przez firmy działania w zakresie ich ilości i jakości, a także porównywać różne podmioty ze sobą. W zakresie środowiska ESG obejmuje m.in. łagodzenie zmian klimatu, postępowanie z zanieczyszczeniami i odpadami, działania dla bioróżnorodności, ekosystemów, zasobów wodnych i morskich, wykorzystywanie zasobów. Jako dziedziny działań społecznych ESG można

wymienić m.in. warunki, bezpieczeństwo i higiena pracy, zatrudnienie osób wykluczonych społecznie, tolerancję i inkluzywność, prawa człowieka, rozwój i szkolenia pracowników, relacje ze społecznością lokalną, wpływ na konsumentów i użytkowników końcowych produktów lub usług. Natomiast w zakresie ładu korporacyjnego mówimy m.in. o zapobieganiu przestępstwom i korupcji, relacjami z dostawcami, kulturze korporacyjnej i ochronie danych osobowych.

OBOWIĄZEK RAPORTOWANIA WYNIKAJĄCY Z DYREKTYWY CSRD

Na mocy dyrektywy unijnej CSRD (Corporate Sustainability Reporting Directive) opublikowanej w styczniu 2023 r. znacznie poszerzyła się grupa przedsiębiorstw zobowiązanych do raportowania danych związanych ze społeczną odpowiedzialnością biznesu. Za rok finansowy 2025 zobowiązane do raportowania będą spółki spełniające min. 2 z 3 wymogów: wysoka suma bilansowa, czyli suma wartości wszystkich aktywów przedsiębiorstwa (pow. 20 mln euro), wysokie obroty (pow. 40 mln

euro netto), wysoka średnia liczba pracowników (pow. 250 pracowników). Za to do raportowania za rok 2026 zobowiązane mogą być nawet bardzo małe przedsiębiorstwa. Również należy będzie spełnić m.in. 2 z 3 warunków: suma bilansowa powyżej 350 tysięcy euro, obroty netto powyżej 700 tysięcy euro, średnia liczba pracowników powyżej 10. Oznacza to, że do obowiązku raportowania może być zmuszony np. dobrze prosperujący dwuosobowy start-up lub przedsiębiorstwo posiadające zakład produkcyjny (o wartości powyżej 350 tysięcy euro) i 11 pracowników.

POZYTYWY WYNIKAJĄCE Z RAPORTOWANIA ESG

Dzięki raportowaniu ESG firmy mogą długofalowo planować swoje pozafinansowe cele i działania. Pozwala też to pochylić się nad procesami mającymi miejsce w przedsiębiorstwie, co może przyczynić się również do oszczędności finansowych (np. ograniczając zużycie energii elektrycznej w procesie produkcji ogranicza się również pieniądze wydawane na rachunki za prąd). Ulepszając swoje



wskaźniki ESG przedsiębiorstwo ma również wyższą pozycję negocjacyjną, zwłaszcza wobec instytucji finansowych, którym zależy na lokowaniu kapitału (w tym kredytów) w inwestycje związane np. z zieloną energią. Również inwestorzy (różne grupy interesariuszy) bardziej skłonni są inwestować swoje pieniądze w firmy dobrze dostosowane do aktualnych przepisów, z niskim ryzykiem otrzymania kary finansowej, o dobrej pozycji negocjacyjnej. Nie tyle przez sam wskaźnik ESG, co poprzez samoulepszenie w odniesieniu do tego

wskaźnika, firmy zyskują również dobrą reputację w oczach swoich klientów i pracowników, dzięki czemu mogą oszczędzić również pieniądze wydawane wcześniej na reklamę i kosztowne procesy rekrutacyjne.

WSKAŹNIKI (POZA)FINANSOWE

Na wstępie pisałam, że ESG odnosi się do pozafinansowych działań lub zjawisk, jednak jak widać na przykładach wymienionych w akapicie powyżej nie jest to najbardziej trafne określenie, ponieważ

Dzięki raportowaniu ESG firmy mogą długofalowo planować swoje pozafinansowe cele i działania.

o ile faktycznie same działania w obszarze społecznej odpowiedzialności biznesu nie są bezpośrednio związane z obszarem finansów, tak skutki tych działań mają bezpośrednie, choć trudne do oszacowania w liczbach, odzwierciedlenie w wartości przedsiębiorstwa w oczach inwestorów, instytucji finansowych, klientów, kontrahentów i pracowników. Ma to znaczenie zwłaszcza w procesie *Due diligence*, czyli procesu analizy wielopłaszczyznowej kondycji przedsiębiorstwa, zazwyczaj przy jego sprzedaży (ale również restrukturyzacji, sprzedaży akcji lub udziałów, połączenia spółek kapitałowych, poszukiwaniu zewnętrznych inwestorów itd.). W takim audycie oprócz aspektów finansowych, podatkowych i prawnych (takich jak sprawozdania z działalności, stan majątkowy, posiadane aktywa i pasywa, kompletność dokumentacji) duże znaczenie mają również kwestie techniczno-środowiskowe i społeczne wynikające z ESG, a negatywny wynik społecznej odpowiedzialności biznesu może znacznie obniżyć finalną cenę przedsiębiorstwa podlegającego procesom fuzji i przejęć.

TRENDY NA PRZYSZŁOŚĆ

Wyniki badania firmy EY „CEO Outlook Pulse Survey” mówią jasno: aż 53% z badanych (będących prezesami dużych światowych spółek) uważa, że czynniki ESG staną się znacznie ważniejsze w decyzjach dotyczących fuzji i przejęć, a 30% respondentów utrzymuje, że jedynie w pewnej mierze. Jedynie 17 proc. uważa, że ESG nie będzie miało większego przełożenia na obszar transakcji. Jak utrzymuje Krzysztof Kamiński, członek zarządu Millennium TFI i prezes Sustainable Investment Forum Poland (POLSIF) kwestie ESG będą nabierały coraz większego znaczenia, nie tylko z uwagi na przepisy prawa. Uważa on, że we współczesne aktywy finansowe i wartość przedsiębiorstwa nie może być określana jedynie na podstawie jego wyników finansowych, a wielu pozafinansowych czynników związanych ze wpływem na środowisko i społeczeństwo.

Czy technologia całkowicie nas pochłonie?

RAFAŁ KRAWCZYK



W ostatnich latach wiele osób skarży się na brak czasu. Jak dużo znacie osób, które stale powtarzają, że nie mogą się spotkać, wyjść na siłownię czy pójść na spacer bo „są zarobieni” albo „nie mają czasu”? A zapytani co ich właściwie tak pochłania, nie potrafią jasno i konkretnie odpowiedzieć.

czywiście, każdy ma prawo do zarządzania swoim czasem na swój sposób, jednak w momencie, w którym czujemy, że właściwie poza pracą, snem i codziennymi czynnościami koniecznymi do przetrwania nie robimy nic, a i tak nie mamy na nic czasu, powinniśmy się zacząć zastanawiać, co właściwie robimy nie tak.

O Według Adama Altera dobę, w ustosunkowaniu do przeciętnego człowieka, można podzielić na kilka części. Jedną z nich jest sen, który zajmuje przeważnie ok. 7,5 – 8 godzin, praca to kolejne 8,5 – 9 godzin, jedzenie, higiena osobista i inne codzienne czynności to około 3 godziny. Są to wyniki kilkuletnich badań Pana Altera, z których wynika, że średnio „wolnych” godzin mamy w dobie cztery. Wolnych to znaczy takich, które możemy poświęcić na spotkania z przyjaciółmi, rozwój osobisty czy też realizowanie pasji. Ile z tego czasu poświęcamy na korzystanie z urządzeń z ekranami – smartfonów i komputerów? Na przestrzeni lat się to zmieniało jednak dane są coraz mniej pocieszające i prowadzą do coraz to poważniejszych skutków. Według raportu Digital 2022 agencji We Are Social okazuje się, że w Polsce średni czas spędzony przed ekranem smartfona to 4 godziny i 48 minut. To 40 minut więcej niż w 2021 r.

POŻERACZE CZASU

Jak to się ma w zestawieniu do naszych poprzednich danych? Miłośnicy wychodzą na to, że cały hipotetyczny czas „wolny” spędzamy przed ekranem smartfona, a nawet więcej, „zabierając” ten czas innym, codziennym czynnościom.

Co to właściwie oznacza? Oznacza to częstą irytację, ogólne niezadowolone i spadek energii oraz chęci do działania ze względu na ciągłe poczucie braku czasu dla siebie i ważnych dla nas rzeczy. Wiele osób jako najważniejsze chwile w życiu wspomina właśnie te zawierające się w czasie wolnym, czyli spotkania z przyjaciółmi czy rozwój pasji.

Jak sobie z tym stanem rzeczy radzić? Sposobów jest wiele, bo sprawa jest złożona i wymaga dość kompleksowego podejścia. Ograniczenie korzystania z telefonu nie jest takie proste ze względu na choćby komunikatory, na których nawiązujemy kontakt z innymi i załatwiamy nasze sprawy, jednak czy to one zabierają nam najwięcej czasu? Z reguły nie, są to przeważnie wszelakie social media i aplikacje streamingowe. Jedną z metod będzie skorzystanie z aplikacji umożliwiającej ograniczenie korzystania z aplikacji w konkretnych godzinach lub po osiągnięciu wcześniej ustawionego limitu czasu użytkowania. Niektóre systemy operacyjne oferują taką opcję bez konieczności pobierania zewnętrznej aplikacji, jeśli jednak korzystacie z Androida bez tej funkcji to jedną z takich aplikacji jest „Stay Free”.

Limity możecie dostosować pod siebie i stopniowo je zwiększać wraz z postępującym mniejszym zapotrzebowaniem, bardziej radykalni pójdą na całość i po prostu odinstalują Facebooka czy Instagrama, to też dobre wyjście. Oczywiście nie potrzebujemy aplikacji do

tego aby ograniczyć użytkowanie, wystarczy odpowiednia samodyscyplina i konsekwencja, możemy na przykład założyć sobie, że nie będziemy korzystać z telefonu podczas posiłków, godzinę po przebudzeniu, godzinę przed pójściem spać oraz w środkach komunikacji miejskiej. W ten sposób możliwe, że wystarczająco się zmotywujemy i czas użytkowania będzie finalnie bardzo niewielki. Jednak co dalej? Jasnym jest, że samo ograniczenie korzystania nie sprawi, że będziemy radośni i szczęśliwi, a wszystkie nasze problemy znikną, choć to już połowa sukcesu. Ważnym jest teraz, aby ten zyskany czas właściwie spożytkować. Poza sprawami, które od dawna czekały w kolejce ze względu na nasz brak czasu, pamiętajmy żeby robić rzeczy, które pomagają nam się wyciszyć, odpocząć czy skupić i zaplanować najbliższe dni; dobre planowanie także pomaga w ograniczeniu marnotrawstwa czasu.

WSTAĆ Z KANAPY

Stali czytelnicy pewnie kojarzą artykuły mojego autorstwa głównie z turystyką i aktywnym spędzaniem czasu, a więc nie byłbym sobą jeśli nie wspomniałbym choć słowem o tej formie korzystania z życia. Może planowanie i wyciszenie warto zrealizować wisząc sobie w hamaku w pobliskim lesie / parku? Spacer czy krótka wycieczka rowerowa nad rzekę także będzie dobrym sposobem na zadbanie o naszą równowagę psychiczną jak i przy okazji możliwością do budowania kondycji fizycznej.

Dla mnie wyjazdy czy różnego rodzaju wyprawy, piesze, rowerowe, do lasu czy w góry od zawsze są także okazją do odpoczynku od ekranów – telefon przeważnie łąduje w trybie samolotowym i jedyną sytuacją, w której go wyciągam są momenty na robienie zdjęć i ewentualne zadzwonienie do bliskich. Bardzo często nie zauważamy jak bardzo technologia, a w szczególności smartfony, wtargnęły w nasze życie i niestety z jednej strony je ułatwiają, a z drugiej skutecznie zabierają czas. Uczmy się korzystać mądrze z tego dobra i ograniczajmy zmarnowany czas do minimum – dla naszego dobra.

Day Ones Festival

- wielkie święto hip-hopu



KAMIL KIJANKA

Wnocy z soboty na niedzielę, a dokładniej 29 października, przedstawiliśmy zegarki. Nastąpiła zmiana czasu z letniego na zimowy. Dzień wcześniej w Łodzi mieliśmy niepowtarzalną okazję do tego, by cofnąć się w czasie przynajmniej o dwie dekady. W klubie Wytwórnia odbył się festiwal, który przeniósł nas do złotych czasów polskiego hip-hopu. Na scenie zobaczyliśmy prawdziwych weteranów polskiej rap sceny, takich jak MorW.A., Killaz Group, Molesta, czy Paktofonika. Są to nie tylko żywe legendy, ale i prekursorzy tego gatunku muzycznego na naszym podwórku. Dziś raperzy młodego pokolenia cieszą się ogromną popularnością a ich utwory podbijają „listy przebojów” naszych czasów... to znaczy, śrubują rekordy w liczbie wyświetleń w serwisach streamingowych. Nie zawsze jednak tak było. Początki można określić jako niezwykle trudne. To, że rap zaistniał i jest w powszechnej świadomości słuchaczy, jest ogromną zasługą tzw. starej szkoły, która przetrwała szlaki i pozwoliła zaistnieć tej muzyce na polskim rynku muzycznym. Pierwsi przedstawiciele naszej sceny musieli mierzyć się z negatywnym odbiorem i powszechnym niezrozumieniem.

Zaproszeni artyści cieszą się, że kolejne pokolenia nie zapominają o weteranach, doceniają ich wkład i że są organizowane są tego typu wydarzenia.

Miłośnicy rapu z całej Polski spotkali się w Łodzi, by wspólnie uczcić 50-lecie hip-hopu. 28 października odbył się Day Ones Festival, który udowodnił, że oldscool nadal cieszy się dużym zainteresowaniem. Podczas kilkugodzinnego wydarzenia mogliśmy usłyszeć legendarne ekipy hip-hopowe z naszego kraju.

Dla mnie to jest mega satysfakcja. Fajnie, że te złote lata wracają i to nie poszło w niepamięć. To nas bardzo cieszy, że możemy nadal grać koncerty i jesteśmy zaliczani do czołówki polskiego oldschoolu. – mówi Michał „Wigor” Dobrzański.

Mimo upływu lat pamięć o legendach polskiej rap sceny jest wciąż

żywa, co nie tylko jest powodem do radości, ale i dumy.

Mam same pozytywne odczucia. Nie ma w tym nostalgii, ale jest radość. Dopiero teraz możemy tak naprawdę sobie uzmysłowić ogrom tego wszystkiego. Tego, co udało nam się dokonać przez te wszystkie lata – dodaje Paweł „Włodi” Włodkowski.



Fot. goingapp.pl



Z myślą o studentach, którzy nie do końca są zaznajomieni z polskim hip-hopem warto choć w kilku słowach opowiedzieć o zaproszonych gościach.

MorW.A. to skład, którego początków należy szukać w 1997 roku na warszawskim Ursynowie. Michał „Wigor” Dobrzański, Przemysław „Pepper” Rekowski i Przemysław „Łyskacz” Król tworzą grupę od samego początku i dzięki debiutanckiemu albumowi „Te słowa mówią wszystko” i następnemu – „Morwa drzewo”, na stałe weszli do klasyki rodzimego hip-hopu. Największą popularność, wykraczającą także poza słuchaczy rapu, przyniosły im jednak utwory z płyt kolejnych, tj. „Uliczne esperanto” i przede wszystkim – „Dla słuchaczy”. Raperzy z Ursynowa ku zdumieniu i radości wiernych fanów wrócili dość nieoczekiwanie w 2023 roku z nową płytą „Vademecum” po 16 latach przerwy.

Killaz Grop powstało na przełomie 1994 i 1995 roku w Poznaniu z inicjatywy czterech przyjaciół – Piotra Górnego, czyli DonGuralesko, znanego także jako „Gural” (pisownia celowa – przyp.red.), Dominika Kaczmarka-Kaczora, Kuka i Orzecha. Początkowo występowali pod nazwą Rapsalion X. Grupa oczekiwała się trzech oficjalnych albumów studyjnych. Nie licząc utworu „24/7” nagranych razem z M.O.P w ramach projektu „Mixtape 7” Dj Decks z 2020 roku, skład zakończył wspólną działalność w 2008 roku. Całkiem niedawno Killaz Group wróciło jednak z nowym materiałem. 27 października ukazał się ich nowy utwór „Nokaut” – z pewnością nawiązujący do ich kultowego albumu o tej samej nazwie.

Molesta to jeden z najważniejszych prekursorów ulicznego rapu w naszym kraju. Grupa powstała w Warszawie w 1995 roku z inicjatywy Piotra „Vienia” Władawskiego i Pawła „Włodiego” Włodkowskiego. Skład uzupełnił nieco później Marek „Kaczy” Andrasik, jednak zdążył opuścić Molestę jeszcze przed wydaniem pierwszej płyty.

Ich debiutancki album „Skandal” jest dziś uznawany za jeden z największych klasyków polskiego hip-hopu, a utwór „Miejskie Bagno” z płyty „Ewement” dotarł do pierwszej dziesiątki szczecińskiej Listy Przebojów Polskiego Radia. W kolejnych latach do warszawskiej ekipy dołączyli także Tomasz „Pelson” Szczepanek i Robert „Wilku” Darkowski, którzy mieli okazję współpracować ze sobą już wcześniej.

Paktofonika została utworzona w 1998 roku w Katowicach przez ś.p. Pawła „Magika” Łuszcza znanego z występów w Kaliber 44 i Sebastiana „Rahima” Salberta. Wkrótce do PFK dołączył również „Fokus” Alszer. Ich debiutancki album „Kinematografia” został wydany w grudniu 2000 roku i za sprawą takich utworów jak „Priorytety”, „Gdyby”, „Ja to ja”, czy „Jestem Bogiem” zapewnił składowi ze Śląska ogromną popularność. Niestety, świetnie zapowiadającą się karierę przerwała tragiczna śmierć jednego z członków składu. Osiem dni po oficjalnej premierze „Kinematografii” Magik wysoczył z dwiętego piętra przez okno swojego mieszkania. W stanie ciężkim został przetransportowany do szpitala, gdzie zmarł w wieku zaledwie 22 lat.

Mimo, że festiwal zapowiadano jako okazję do uczczenia 50-lecia hip-hopu, którego początków należy szukać na nowojorskim Bronksie lat 70., to bardziej pasowałoby tu stwierdzenie, że było to święto naszego polskiego rapu. Zdecydował

o tym nie tylko line-up, ale i splot pewnych okoliczności. Największą gwiazdą Day Ones miał być bowiem AZ – weteran amerykańskiej sceny hip-hopowej z Brooklynu. Niestety, artysta odwołał europejską trasę i tym samym nie pojawił się także w Łodzi. Organizatorzy zapewnili jednak wszystkich rozczarowanych, że zrobią wszystko, aby raper pojawił się wiosną przyszłego roku. Co ważne – zakupione bilety na festiwal mają zachować ważność na to wydarzenie.

Legendy naszej sceny zrobiły jednak wszystko, by zawiedzionych absencją największej zapowiadanej gwiazdy było jak najmniej. Kilka godzin wypełnionych nieśmiertelnymi klasykami, takimi jak „Tam i z powrotem”, „Się żyje”, „Jestem szejkiem”, czy „Chwile ulotne” minęło niepostrzeżenie. Co cieszyło mnie najbardziej obserwując publikę – na koncertach świetnie bawili się nie tylko rówieśnicy artystów, ale i ludzie młodzi lub wręcz – bardzo młodzi, z pewnością znający teksty utworów nie gorzej niż ich starsi koledzy. Przedstawiciele różnych pokoleń spotkali się w jednym miejscu, by wspólnie świętować i wyznać miłość hip-hopowej kulturze. Był to naprawdę piękny obrazek. Zero agresji i negatywnych emocji, które tak często niesłusznie przypisuje się miłośnikom rapu.

Mam nadzieję, że nie jest to ostatnie tego typu wydarzenie i że spotkamy się ponownie jak najszybciej w podobnym lub jeszcze większym składzie. Idąc za słowami MorW.A. – „Nie pierwszy i ostatni raz przychodzi taki czas, że się odchodzi, tylko po to, by powrócić”.

A, że festiwal był udany i klasyczny hip-hop nie umarł i ma się dobrze? Tu już podsumuję podążając za rymami Molesty – „Wiedziałem, że tak będzie”.





Tajemnice Gór Sowich

Kiedy myślisz o rodzinnym wypoczynku w górach, w głowie pojawiają Ci się lokalizacje, takie jak Zakopane, Karpacz, Szczyrk czy Białka Tatrzańska? Odpoczynek w popularnym miejscu też może być udany, w końcu kto nie lubi wypić grzańca na Zakopiańskich Krupówkach i poczęstować się lokalnym oscypkiem z żurawiną.

MAJA POLAK

Jednak dzisiaj chciałabym opowiedzieć Ci o mniej znanym miejscu, które z pewnością urzeknie zarówno Ciebie jak i całą Twoją rodzinę, bez względu na to czy na wycieczkę zabierzesz rodziców, dziadków czy młodsze rodzeństwo. Zapraszam Cię do świata niesamowitych Gór Sowich oraz ich okolic.

ODROBINA GEOGRAFII

Góry Sowie to zróżnicowane pod względem wysokości pasmo górskie zajmujące przestrzeń około 200 km². Pasma usytuowane jest na terenie województwa dolnośląskiego, a przeważając tam zdecydowanie formą roślinności jest bór świerkowy. Góry zbudowane są z gnejsu, który stanowi najstarszą skałę budulco-

wą nie tylko w Polsce, ale również w Europie. Fauna i flora Gór Sowich zachwycają zwiedzających swą różnorodnością. Można tu spotkać wiele gatunków nietoperzy, borsuki, muflony, a także dziesiątki gatunków ptaków, jak puchacze, dzięcioły, jastrzębie czy nawet kruki, których w przeciwieństwie do popularnych gawronów, nie spotkasz w mieście. Polany i podszycia leśne to niekończące się bogactwo roślin. Znajdziesz tu między innymi okazy takie jak arnika górską, lilia złotogłów czy dziesięcił bezłodygowy; ze względu na swą wyjątkowość wszystkie objęte ochroną. Nikogo na pewno nie zdziwi, że największy szczyt Gór Sowich nosi nazwę Wielka Sowa i wznosi się na wysokość 1015 m n.p.m. To właśnie na nim znajduje się stuletnia kamienna wieża, która stanowi jeden z najpiękniejszych punktów widokowych tego obszaru. Odrobinę może Cię jednak zdziwić, że Mała

Sowa wcale nie jest taka mała i leżąc na wysokości 972 m n.p.m. stanowi drugi pod względem wysokości szczyt tego pasma górskiego.

PARK KRAJOBRAZOWY GÓR SOWICH

Utworzony w 1991 roku, zajmuje powierzchnię ponad 80 km² i obejmuje wszystkie najważniejsze szczyty gór między innymi Wielką i Małą Sowę. To, co zachwyca w Parku, to ogromna różnorodność krajobrazu, przy naprawdę niewielkiej powierzchni. To nie tylko szczyty, ale również liczne zapierające dech w piersiach potoki oraz wodospady. Park to piękna mozaika łącząca w sobie wszystkie żywioły i pozostawiająca w sercu niezapomniane widoki. Jak na góry przystało, park to przede wszystkim szlaki turystyczne, a tych tutaj nie brakuje. Każdy znajdzie tutaj coś dla siebie, bo trasy



TeeS / Shutterstock.com

są zróżnicowane pod względem długości oraz atrakcji, jakie skrywają na swej drodze. I tak na szlaku Martyrologii o długości zaledwie 4,2 km zobaczysz Sztolnie Walimskie, a na ponad 20-kilometrowym szlaku im. Dr M. Orłowicza Kozie Siodło, Mosznę oraz Włodarz. Te nazwy teraz Ci nie mówią, a może nawet odrobinę bawią, ale pozwól, że nie będę tu opisywać wszystkiego, bo jaka frajda przyjdzie Ci z wiedzy o wszystkim i braku nawet najmniejszego zaskoczenia. Pakuj plecak, nie zapomnij o wodzie i pożywym drugi śniadaniu i ruszaj na szlak, samotnie osiągając wyjątkowy spokój w tak malowniczym otoczeniu, lub z rodziną i przyjaciółmi umacniając Waszą relację w niezwykłych warunkach przyrody.

KOMPLEKS „RIESE”

Zwiedzanie gór to nie musi być tylko podziwianie pięknych widoków i zbliznie się do matki natury. To także niepowtarzalna okazja do poznawania historii naszego kraju, odkrywania sekretów przeszłości i rozwiązywania zagmatwanych zagadek pozostawionych nam przez tych, którzy żyli przed nami. Kompleks Riese to pozostałość po III Rzeszy, która mimo wielu badań nadal zostaje nierozwiązaną zagadką okresu II wojny światowej. Między 1943 a 1945 rokiem, na terenie Dolnego Śląska, na rozkaz Adolfa Hitlera prowadzono prace budowlane w ramach projektu *Riese* (niem. Olbrzym). Jedną z najbardziej interesujących części powstałego w wyniku projektu kompleksu, stanowi podziemne miasto Osówka, do którego co ciekawe zalicza się również nadziemne budowle, Kasy-no i Siłownię. Jakie było prawdziwe przeznaczenie kompleksu i co tak naprawdę kryło się w podziemnych korytarzach, po dziś dzień owiane jest tajemnicą. Czy miał być on magazynem tajnej broni, która mogła zmienić oblicze wojny? Skarbcem legendarnych bogactw? A może

zwyczajnie stanowił schron przed nalotami i swego rodzaju bunkier i tak naprawdę ta historia nie ma drugiego dna. Żadna z tych teorii nie znalazła naukowego potwierdzenia, a Ty drogi czytelniku możesz tylko, jak ja, snuć domysły. Odważ się wejść do niekończących się ponurych korytarzy, puść wodzę fantazji i stań się detektywem jak Sherlock Holmes odkrywając zagadki historii własnego kraju.

ZAMEK GRODNO

Zamek Grodno to wspaniała budowla położona na Górze Choina, która wzniesiona została prawdopodobnie już w 800 r., natomiast jej potwierdzona na piśmie 700-letnia historia rozpoczyna się wzmianką w dokumentach z 1315 roku. Skupiając się wyłącznie na zapiskach, na początku XIV wieku zamek należał do księstwa świdnicko-jaworskiego, następnie został włączony do Korony Czeskiej by w późniejszym okresie stać się domem dla rycerzy, których głównym zajęciem były rozboje. W kolejnych latach zamek wielokrotnie zmieniał właścicieli, czego wynikiem były liczne zmiany jego wyglądu. W koncepcjach na legendarnej, przeszło tysięcletniej strażnicy, nie ma już śladu, a na jej miejscu stoją zachowane jeszcze z czasów średniowiecza mury, cudem ocalone renesansowe wnętrza, ale także powiew współczesności, czyli muzeum i restauracja. Jako jeden z najważniejszych tego typu zabytków Dolnego Śląska, obiekt oferuje liczne atrakcje dla turystów. Przede wszystkim zamek można zwiedzać nie tylko dniem, ale również nocą. Kto z nas nie chciałby stać się częścią historii, o których czytaliśmy tylko na kartach starych powieści. Największym moim zaskoczeniem było jednak to, jak szybko możesz się tu przenieść ze średniowiecza do świata nowych technologii. A zrobisz to zwiedzając Centrum Bioedukacji Multimedialnej, które w interaktywny sposób przybliży Ci historię rezerwatu przyrody „Góra Choina”.

TWIERDZA SREBRNA GÓRA

Twierdza choć nie tak wiekowa jak Zamek Grodno, bo powstała w drugiej połowie XVIII wieku, jest kluczowym obiektem na mapie zwiedzania Gór Sowich i ich okolic. Twierdza to w rzeczywistości zespół fortów, zajmujących powierzchnię aż 106 hektarów, co wpisuje ją na listę największych górskich formacji obronnych Europy. Na jej terenie zobaczysz między innymi 9 studni, zbrojownię, kaplicę, piekarnię oraz warsztaty, jednak największe wrażenie robi na Tobie prawdopodobnie Donjon i nie dziwię się, że nie masz pojęcia co to takiego. Donjon to wolnostojąca wieża, która łączy w sobie zarówno funkcje obronne jak i mieszkalne. Twierdza, choć nie taka stara, była świadkiem wielkich bitew, a nawet po demilitaryzacji stanowiła poligon saperki. Ostatecznie stała się obiektem turystycznym przyciągającym miłośników historii nie tylko z Polski, ale z całego kontynentu. Nie czekaj, kupuj bilet i daj się oprowadzić po zmroku pruskiemu żołnierzowi po jednym z najpiękniejszych zabytków Dolnego Śląska, by na końcu wycieczki wypić aromatyczny grzaniec i z dumą oraz zachwytem oglądać piękną panoramę okolicy.

Legnica, Zielona Góra, Lublin to jedne z najważniejszych punktów na mapie Dolnego Śląska. Jednak czy najpiękniejsze? Dolny Śląsk to kraina wielkich fortyfikacji, tajemniczych podziemnych labiryntów, szczytów z zapierającymi dech widokami, przepięknych wodospadów i potoków. To dom dzikich owiec, dostojnych ptaków i wyjątkowych, przez co zagrożonych, przedstawicieli flory i fauny. To miejsca unikalne na mapie kontynentu, które łączą pokolenia. To idealna destynacja zarówno dla samotnych podróżników jak i całych rodzin. To żywe świadectwo historii, kultury i wielkości naszego, nie da się zaprzeczyć, pięknego kraju. Życząc miłego zwiedzania dokonałabym niedopowiedzenia roku. Niezapomnianych przeżyć!



AKADEMIA **LIDERÓW**
RZECZYPOSPOLITEJ

Szkolenie I Stopnia **ONLINE**

Ty decydujesz kiedy
i gdzie zdobywasz wiedzę

Partner
Strategiczny



Zgłoś się!