

Nr 1/2020 (75)

MIXER

MAGAZYN STUDENTÓW KRAKOWSKIEJ AKADEMII

Tajemnice

Krakowa

ISSN 1732-6494

CO TRZEBA WIEDZIEĆ O KORONAWIRUSIE / ARCHITEKT PRZYSZŁOŚCI / IRLANDZKIE ŻYCIE W KRAKOWIE - WYWIAD

spis treści

Od redakcji.....	3
Pandemia koronawirusa.....	4
Czy masz ochotę na coś ciekawego?	6
Tajemnice Krakowa	10
Poradnik studenta w Krakowie, czyli jak spędzić czas wolny	12
Mini-poradnik studencki. „Ułatwij swoje życie”	15
Eko aktywizm zamiast edukacji	16
Irlandzkie życie w Krakowie	18
Walka o środowisko	20
Lepsze i gorsze życie bez telefonu.....	22
Krok za krokiem. Jak stworzyć przyjazną atmosferę w zespole.....	24
Architekt przyszłości	26

Czytaj nas w kolorze na smartfonie lub tablecie pod linkiem:
<https://issuu.com/magazyn-mixer>



MIXER magazyn studentów
Krakowskiej Akademii
im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego

ISSN 1732-6494

Redaktor naczelny:
Valeriia Yalukova
yalukova.v@gmail.com

Zespół:
Valeriia Yalukova
Roksolana Melnykevych
Karyna Polishchuk
Anastaciia Pliuta
Anastaciia Lutaj

DTP i layout:
Mateusz Teo Janusz
(hussars.pl)

Adres:
gazetamixer@gmail.com

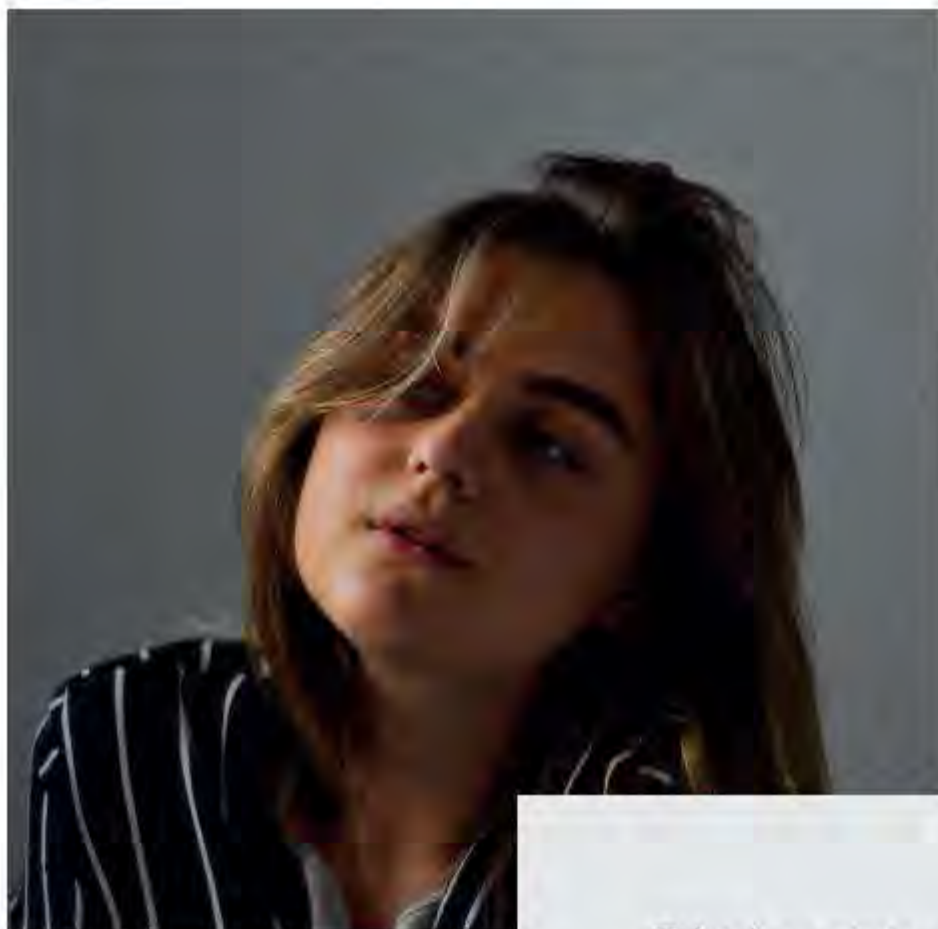
Druk:
Drukarnia MK Promo

Nakład:
400 egzemplarzy

Opieka redaktorska:
Dariusz Baran
(Wydział Zarządzania
i Komunikacji Społecznej)



Redakcja zastrzega sobie prawo do redagowania
tekstów oraz zmiany ich tytułów. Redakcja nie
zwraca tekstów niezamówionych.



od redakcji

Tak jak po zimie wróciły ciepłe dni, tak i my powracamy z kolejnym numerem. Tym razem podzieliliśmy magazyn tematycznie, zaczynając od najbardziej aktualnego tematu – koronawirusa. W pierwszym artykule przypominamy o tym co musicie robić, aby chronić siebie i swoich bliskich.

Zrobiliśmy również małą listę filmów i książek, z którymi można spędzić wolny czas. Trzy porady na to, jak trzeba spędzić wolny czas w Krakowie i czego nowego można dowiedzieć się o naszym mieście – najlepiej po kwarantannie. W numerze także kilka ciekawych wywiadów Anastazji Lutaj, m.in. o walce o środowisko, a także rady od studentów oraz wybrane reguły życia według Elona Muska.

Ciekawej lektury!

Valeriia Yalukova
Redaktor naczelny

Zdobądź doświadczenie, poznaj fajnych ludzi, poszerz horyzonty!

Dołącz do redakcji MIXERA!

Napisz na adres:
gazetamixer@gmail.com

Pandemia **koronawirusa**



Czym jest koronawirus?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem. Okres wylegania choroby trwa do 14 dni (najczęściej 5-6 dni).

Czemu epidemię koronawirusa ogłoszono pandemią?

11 marca Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła, że epidemia wirusa SARS-CoV-2 jest pandemią, co oznacza, że najnowszy koronawirus jest epidemiologicznym zagrożeniem dla całego świata, bo większość ludzi nie ma na niego odporności.

Kto jest najbardziej narażony?

Zakazić się mogą wszyscy, ale najbardziej narażone są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem?

Nasze właściwe zachowanie może w znacznym stopniu zapobiec wystąpieniu zakażenia COVID-19, dlatego pamiętaj:

- Często myj ręce ciepłą wodą i mydłem;
- Dezynfekuj ręce środkami na bazie alkoholu;
- Nie dotykaj brudnymi rękami twarzy, a zwłaszcza ust, oczu oraz nosa;
- Utrzymuj odległość minimum 2 metrów od osób z objawami zakażenia dróg oddechowych;
- Ogranicz uczestniczenie w zgromadzeniach;

PAMIĘTAJ, że kwarantanna wprowadzona jest dla naszego bezpieczeństwa, żebyśmy mieli mniej możliwości zakażenia się. Nie odbieraj tego jako wakacje, to nie jest czas na imprezy. Wychodź z domu tylko w ostatecznych sytuacjach. To jest dla twego dobra, a najważniejsze – zdrowia.

Karyna Polishchuk

Jak skutecznie myć ręce?



Całkowity czas:
30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



© doktor ginekolog

A close-up, slightly blurred photograph of a person's face and hands as they eat popcorn. The person is wearing a dark jacket. The background is dark and out of focus. The overall tone is cozy and relaxed.

Czy masz ochotę **na coś ciekawego?**

Nudzisz się w ten wiosenny wieczór i chcesz interesująco spędzić czas? Masz okazję obejrzeć ciekawy film czy serial lub poświęcić czas na wciągającą książkę? Gotuj popcorn lub rób kakao, bo właśnie znalazłeś to, czego szukałeś. Mam nadzieję, że książki i filmy, które tu polecamy (a nie są to same tytuły premierowe!) przypadną Ci do gustu.

FILMY



Jedź, módl się, kochaj (2010)

Elizabeth Gilbert, wydaje się, ma wszystko, o czym kobieta może marzyć — męża, dom, udaną karierę. Ale pewnego dnia zdaje sobie sprawę, że nie jest z niczego zadowolona i traci smak życia. Po rozwodzie z mężem i rozstaniu z kochankiem wyrusza w podróż po świecie, która powinna pomóc jej otworzyć nowe horyzonty i odkryć siebie.



W deszczowy dzień w Nowym Jorku (2019)

Dramat komediowy przedstawia widzom parę kochanków — Ashley i Gatsby. Oni są zupełnie inni: on — z bogatej rodziny z Nowego Jorku, ona — prosta dziewczyna z Arizony. Oni poznali się na pierwszym roku i od tego czasu są nierozłączni, mimo że

pochodzą z zupełnie innych światów. Postanawiają jechać razem na wycieczkę do Nowego Jorku. Ale nawet nie mają pojęcia, przez ile szalonych sytuacji muszą przejść.



Nienawiść, którą dajesz (2019)

Starr Carter jest 16-letnią Afroamerykanką i żyje w dwóch światach: jej dom znajduje się w czarnej dzielnicy robotniczej — Garden Height, ale chodzi do szkoły, w której uczą się głównie białe, bogate dzieci. Delikatna równowaga między tymi światami załamuje się, gdy policjant zabija przed Starr jej najlepszego przyjaciela. Czuąc presję ze wszystkich stron, bohaterka decyduje się na sprawiedliwość.



Ciche miejsce 2 (2020)

Rodzina Abbottów nadal walczy o życie w całkowitej ciszy. Podążając za śmiertelnym zagrożeniem, z jakim spotykają się w domu, poznają horror świata zewnętrznego. Zmuszeni są do wyjazdu w nieznane, ale szybko odkrywają, że istoty polujące na dźwięk nie są jedynymi wrogami.





King's Man: Pierwsza misja (2020)

Kingsman jest organizacją szpiegowską, która działa po to, żeby ludzkość żyła w spokoju. Jednym z pierwszych i najbardziej utalentowanych agentów w historii organizacji jest Conrad, młody i nieustraszonego syn księcia Oxfordu. Podobnie jak wielu jego przyjaciół, marzy o służbie dla dobra Anglii, ale ostatecznie zostaje wciągnięty w tajny świat szpiegów i morderców.



SERIALE



Korona (2016 - ...)

Brytyjski serial „Korona” jest niezwykle fascynujący, gdyż zajmuje się historią rodziny królewskiej Wielkiej Brytanii w okresie po II wojnie światowej.



Nowy Papież (2020 - ...)

Serial „Nowy Papież” kontynuuje historię papieża Piusa XIII, który w tym momencie zapadł w śpiączkę, a tym samym nie mógł wykonywać swoich obowiązków.

Wydarzenia „Nowego Papieża” skupiają swoją uwagę na papieżu Pius XIII, który zapada w śpiączkę i urzędnicy watykańscy muszą znaleźć kogoś, kto zajmie jego miejsce. Po niespodziewanym i tajemniczym zwrocie akcji, udaje się im osadzić na Piotrowym tronie Johna Brannoxa (John Malkovich), uroczego angielskiego arystokratę, który przyjmuje imię Jana Pawła III. Wydaje się, że Nowy Papież jest idealnym wyborem, ale nie aż tak do końca, bo ma swoje tajemnice i pewną słabość



Czy boisz się ciemności? (2019 - ...)

Raz w tygodniu, w tajnym miejscu w lesie, przy ognisku spotyka się grupa młodych ludzi, którzy nazywają siebie „Towarzystwem Północy”. Chodzą do różnych szkół i nie są bliskimi przyjaciółmi. Na każdym takim spotkaniu ktoś z nich opowiada straszną historię. Od czasu do czasu jeden z uczestników przeprowadza nowego człowieka, który musi opowiedzieć swoją straszną historię, po czym reszta decyduje czy zasługuje on na przyjęcie do Towarzystwa.



The Age of A.I. (2020 - ...)

Na YouTube jest program, którego narratorem jest Robert Downey Jr. Chodzi o sztuczną inteligencję, a prowadzącym programu jest prawdziwy Tony Stark.

W naukowym cyklu dokumentalnym „The Age of A.I.”. Głównymi bohaterami są prawdziwi naukowcy i inżynierowie, których pole działania jest w jakiś sposób związane ze światem rozwoju sztucznej inteligencji. Razem wyjaśniają osobliwości tworzenia i pracy sztucznej inteligencji starają się radzić sobie z mitami o maszynach stworzonych przez ludzi.

KSIĄŻKI



Tatuażysta z Auschwitz

Autor: Heather Morris
Wydawca: Wydawnictwo Marginesy
Rok: 2018

Oparta na prawdziwych wydarzeniach z życia Ludwika (Lalle) Sokołowa, powieść Heather Morris jest świadectwem ludzkiego ducha i mocy miłości, która może rozkwitnąć nawet w najciemniejszych miejscach. W 1942 r. Lalle został wysłany do Auschwitz. Dzięki temu, że posługuje się kilkoma językami, dostaje pracę tatuażysty i robi tatuaże nowym więźniom, otrzymując za to przywileje. Pewnego dnia, Lalle robi tatuaż na rękę młodej kobiety – Gity. Mimo trudnej sytuacji zakochują się i udaje im się przetrwać w tych nieludzkich warunkach. Pomimo ciągłego zagrożenia śmiercią, Lalle i Gita nigdy nie przestają wierzyć w szczęśliwą przyszłość.



Ojciec chrzestny

Autor: Mario Puzo
Rok: 1969
Wydawnictwo: G.P. Putnam's Son

„Ojciec chrzestny” to klasyczna powieść o życiu jednego z potężnych amerykańskich syndykatów przestępczych, klanu mafijnego Don Corleone. Napisana z niezwykłą dokładnością, książka pozwala spojrzeć na świętych mafii bez ryzyka dla życia.



TED Talks. Oficjalny poradnik TED. Jak przygotować wystąpienie publiczne

Autor: Chris Anderson.
Rok: 2016.
Wydawnictwo: Bez Maski.

Ta książka – nowy przewodnik po naprawdę skutecznej komunikacji. Każdy, kto stoi przed potrzebą przekazania swoich pomysłów innym, udziałem w prezentacjach, wystąpieniach i wydarzeniach publicznych, musi jej przeczytać.

W dzisiejszym świecie masz tylko kilka minut na przekazanie swojego przesłania. Ta książka mówi o tym, jak stworzyć cud skutecznych wystąpień publicznych. Skorzystaj się z rad — a Twoje wystąpienie będzie niezapomniane.

Karyna Polishchuk



Tajemnice **Krakowa**

Nie masz pomysłu na weekend albo nie wiesz, gdzie można pójść w wolnej chwili z kolegami? Jesteś aktywnym studentem i wydaje Ci się, że w pierwszym roku odwiedziłeś wszystkie miejsca w Krakowie? Chcę zabrać Cię w miejsca, na które być może wciąż nie masz czasu.

Zacznę od jednego z nielicznych portretów namalowanych przez Leonarda da Vinci, a zarazem jednego z najcenniejszych obrazów w Polsce, czyli „Damy z Gronostajem”. Dzieło, które powstało ponad 500 lat temu, zawsze będzie na czasie. Od 2017 roku jest prezentowane w krakowskim Muzeum Narodowym. Trzeba na własne oczy zobaczyć zagadkowy portret Cecyllii Gallerani i spróbować odgadnąć tajemnice, które kryje w sobie ten niezniszczalny obraz.

Kolejnym punktem będzie Bunkier Sztuki, który prezentuje nowoczesną światową sztukę, a równocześnie i artystów związanych z Krakowem. W Galerii Sztuki Współczesnej warto zobaczyć najnowszą wystawę, odwiedzić księgarnię albo usiąść w Bunker Cafe – kawiarni jedynej w swoim rodzaju, z ogródkiem zewnętrznym czynnym przez cały rok.



Tym, którzy nie cierpią na klaustrofobię, proponuję zejść 4 metry pod powierzchnię Rynku, gdzie znajdują się autentyczne mury zachowane z tysiącletnich pozostałości starego miasta. To muzeum, które pokazuje historię Rynku Głównego oraz całego Krakowa od czasów średniowiecznych. Warto zobaczyć, jakie były związki tego miasta z Hanzą oraz ośrodkami handlowymi i kulturalnymi średniowiecznej Europy.

Mam nadzieję, że te trzy propozycje to dopiero początek, który pozwoli jeszcze lepiej spędzić czas w naszym pięknym mieście. Czasami warto nieco zagubić się wśród zapomnianych atrakcji lub mniej znanych miejsc i ulic, aby dostrzec całkiem inną stronę Krakowa.

Anastasiia Pliuta

Na tych, którzy lubią czytać i spędzać wolny czas w wyobraźni kultury, czeka Kawiarnia Literacka. To prawdziwy raj dla miłośników książek, miejsce, w którym znajdziesz kolekcję wielu tysięcy wydań książek, a wszystko towarzystwie kawy, ciasteczek i pralinek. Wygodne sofy i fotele czekają.





Poradnik studenta w Krakowie, **czyli jak spędzić czas wolny**

Kraków – najpiękniejsze miasto w Polsce – jak twierdzi wielu rodaków. I choć o gustach się nie dyskutuje to chyba wszyscy zgodzimy się z jednym – wiosną staje się jeszcze piękniejszy. Kwiaty, zieleń i słońce wydobywają z Krakowa wszystko to, co najlepsze. Najpopularniejsze miejsca przeżywają prawdziwe oblężenie: Wawel, Stare Miasto, tereny nadwiślańskie pełne są zwiedzających. Również mieszkańcy tłumnie wychodzą na ulice, by chłonąć urok tego miasta. Ale Kraków i jego okolice to również doskonałe miejsce do odkrywania nowych pasji i przeżywania wyjątkowych emocji. Wzmógł się ruch zawdzięczamy także świeżej krwi, która w każdy dziesiąty miesiąc roku napływa do miasta. Ten artykuł dedykujemy właśnie im – nowym studentom.



Ogród botaniczny

Ogród botaniczny, założony w 1783 roku, zajmuje powierzchnię 9,6 ha i jest najstarszym ogrodem botanicznym w Polsce. Możecie cieszyć się tam piękną pogodą i podziwiać niesamowite kolory otoczenia.

Źródło: <https://projektownia-wakacji.pl/krakow/ogrod-botaniczny-w-krakowie/>

Zoo w Krakowie

Krakowski Ogród Zoologiczny jest jednym z ulubionych miejsc rekreacyjnych krakowian. Około 250 tys. osób. Ogródek ma szczególny, kameralny charakter. Dobre utrzymanie i pielęgnowana zieleń otacza się, aby podnieść estetykę i gwarantując zwiedzenie dogodne warunki do wypoczynku. Bilet normalny – 18 zł, dla studentów -10 zł.

Źródło: <https://krknews.pl/niezwykly-jubileusz-ogrodu-zoologicznego-w-krakowie-zobacz-jak-zmienilo-sie-zoo/>

Krakowskie kopce

Kopce są w Krakowie cztery i pod tym względem miasto jest polskim rekordzistą. Najstarsze to kopce Krakusa i Wandy, młodszy i najbardziej popularny – kopiec Tadeusza Kościuszki, a najmłodszy i największy – kopiec Józefa Piłsudskiego. To są idealne miejsca, by podziwiać panoramę Krakowa i wyjść na piknik we wspianym otoczeniu.

https://www.krakow.pl/odwiedz_krakow/1706,artykul,krakowskie_kopce_.html



PORADNIK W KRAKOWIE: RESTAURACJE

Orzo people-music-nature

To naturalnie gościnna miejska przestrzeń i przepyszna kuchnia. Pełna zdrowych składników! Każdego dnia są promocje – przykładowo od poniedziałku do piątku do dowolnej kawy – śniadanie za 5 zł, w weekendy zaś kawa do śniadania za 5 zł!

Źródło: <https://orzo-poznan.eatbu.com/?lang=en>

Nadwiślańska resto & vodka bar

Restauracja z wyjątkowym menu oraz przestrzenią z muzyką na żywo, w jednym miejscu, obok Wisły. Każdy dzień lunch time za 19,90 zł, w weekendowym promo do każdego zastawu śniadaniowego ulubiona kawa za 1 zł do godz. 13:00. Poranne promo: śniadanie za 1 zł do kawy, dostępne od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 – 12:00.

Źródło: https://www.tripadvisor.ru/Restaurant_Review-g274772-d15190897-Reviews-Nadwislanska_Resto_Vodka_Bar-Krakow_Lesser_Poland_Province_Southern_Poland.html

Międzymiastowa

Restauracja inspirowana smakami świata, kuchnią i zwyczajami miast – od LA, Mexico City i Nowy Jork, po Barcelonę, Berlin, Sztokholm, Tel Aviv i Tokio. Nie jest ważne, co wybierzesz – do 12:00 każde śniadanie dostajesz za 1 zł do kawy.

Jeśli jesteście tu nowi, to pamiętajcie, że zawsze warto wyskoczyć na food trucki. Największe parkingi w Krakowie to Skwer Judah (ul. Wawrzyńca), Plac Izaaka (ul. Izaaka) oraz Bezogródek (ul. Piastowska). W tych miejscach znajdziecie wszystko, czego studenckie brzuchy mogą żądać – jest dużo, często tłuśto, często tanio i najczęściej dobrze.

Źródło: https://www.facebook.com/pg/międzymiastowakrakow/photos/?ref=page_internal

PORADNIK W KRAKOWIE: MUZEA I GALERIE

W Krakowie znajduje się wiele ciekawych muzeów. Co ciekawe, na niektórych można „zaoszczędzić”, a dokładniej – odwiedzić je za darmo, i w ten sposób spędzając miło czas.

MOCAK – Muzeum Sztuki Współczesnej

Jego działalność ma charakter nie tylko wystawienniczy. Funkcjonuje w nim również biblioteka, księgarnia, kawiarnia oraz archiwum. W Muzeum przeprowadzane są także projekty badawcze, organizuje się tam też działania edukacyjne takie jak wykłady, pokazy filmów, dyskusje z ciekawymi ludźmi. W czwartki wstęp na wystawy stałe w Muzeum jest darmowy. W pozostałe dni wejście dla studenta kosztuje 7 zł.

https://www.getyourguide.ru/krakow-l40/mocak-museum-of-contemporary-art-in-krakow-t186987/?utm_force=0

Fabryka Oskara Schindlera

Wystawa „Kraków – czas okupacji 1939–1945” mieści się w dawnym budynku administracyjnym Fabryki Emalia Oskara Schindlera przy ul. Lipowej 4. Wystawa jest opowieścią o Krakowie i losach jego polskich i żydowskich mieszkańców w czasie II wojny światowej. Cena biletu ulgowego 18 zł. Wstęp wolny na wystawę stałą w poniedziałki – bilety należy pobrać w kasie, ich liczba jest ograniczona.

<https://www.pinterest.com/pin/403494447862347783/>

Galeria sztuki polskiej XIX w. w Sukiennicach

Wystawa jest największą ekspozycją stałą przedstawiającą dzieła polskich malarzy i rzeźbiarzy XIX w. Zajmuje cztery sale Muzeum, z których każdą podporządkowano innej tematyce dzieł. Jeżeli zależy wam na zwiedzeniu wystaw czasowych, warto rozważyć kupno biletu (9/16 zł), który uprawnia dodatkowo do wejścia na urokliwy taras widokowy. Wejście za darmo w niedziele tylko na wystawy stałe.

<https://mnk.pl/fotogalerie/sukiennice-sala-siemiradzkiego>

Kraków jest magiczny, chociażby dlatego, że zawsze jest w nim co robić. Co jednak dla wielu osób może się okazać istotniejsze, legitymacja studencka pozwala taniej korzystać z wielu przyjemności. Szczególnie w Krakowie, mieście nie tylko studentów pełnym, ale i studentom przyjaznym. I tak dzięki legitymacji możecie liczyć na zniżki w wielu pubach, klubach i restauracjach, na siłowniach, w szkołach tańca czy zamawiając pizzę. Korzystajcie z tego!

Roksolana Melnykevych

Mini-poradnik studencki „Ułatwij swoje życie”



Letni semestr studencki niedawno się rozpoczął, a już masz dość? Poranne wykłady cię denerwują, a zadania domowe doprowadzają do szaleństwa? Do tego w weekend masz pewnie pracę do wieczora. Jak być spokojnym, kiedy wszyscy czegoś chcą, a człowiek nie ma nawet czasu na posiłek?

Założę się, że co drugi student ma taką właśnie sytuację życiową: śpi po parę godzin i je chińską zupę, albo gryzie pierwszego lepszego batona w wolnej chwili. Potem siedzi na wykładzie, z podkrążonymi ze zmęczenia oczami i kompletnie nie rozumie, o co chodzi w wyświetlanych grafikach i zagadnieniach. Czuje, że wypada z życia i nie orientuje się, czy to środa, czy piątek, 20 marca czy już 13 kwietnia. Siedzi i myśli: dlaczego ja, dlaczego u mnie, co robię nie tak. Też tak miałam przez długi czas, ale przyszedł taki moment, że zdecydowałam zmienić takie życie „robota”. W kółko robiłam to samo, nie miałam czasu na siebie, na mi-

łość, przyjaciół, rodzinę. I powiem wam, że to jest istna czarna dziura. W pierwszej kolejności tracisz siebie, uczucia do wszystkiego, a potem po prostu widzisz tylko szary, pochmurny świat, bez jakiegokolwiek barwy tęczy, aż w końcu wpadasz w stany depresyjne.

Co więcej - ciągle myślisz, dlaczego kolega, który nie ma chęci do nauki, a ciągle imprezuje, zawsze wszystko zalicza w terminie; dlaczego koleżanka ma czas na wycieczki za granicą, a ty liczysz każdy grosz. Powiem ci dlaczego: bo porównujesz siebie do innych. I tu czas powiedzieć: stop! Zaczynaj żyć swoim życiem. Zaczynaj doceniać małe rzeczy; naucz cieszyć nawet tym, że pijesz herbatę, że udało Ci się zrobić idealną kolację dla siebie. Zachwycaj się błękitem nieba i deszczową pogodą, naucz wreszcie doszukiwać pozytywów tam, gdzie inni ich nie widzą. Gdy jesteś zmęczony, naucz się odpoczywać, a nie rezygnować. Dla mnie najlepszym sposobem na przełamanie takiego impasu jest czytanie książek albo oglądanie filmów z bliską mi osobą. Wybierz swój.

Status studenta daje ci bardzo dużo możliwości, otwiera wiele dróg, o których wcześniej pewnie nawet nie wiedziałeś. Uczysz się tylko dla siebie i to właśnie ty masz być z siebie zadowolony. Nie oglądaj się na innych, bo oni mają swoje plany. Weź notatnik, usiądź na chwilę i napisz swój plan na następny dzień, a teraz - wykreśl wszystko! Tak, wszystko. Zrób sobie wolne od pracy - bo wszystkich pieniędzy nie zarobisz; wolny dzień od nauki - wyjdź na spacer po parku lub pospaceruj po rynku. Możesz też otulić się kocem i posiedzieć ze sobą i swoimi myślami. Pamiętaj: robisz to, co najlepsze dla ciebie. Ułatw sobie życie i popatrz w przyszłość. Czasem warto jest się cofnąć i набrać rozpędu, aby pokonać przeszkody.

Anastasiia Pliuta



(Greta Thunberg) - Fot. Stachunja Koith/Getty/AFP/East News

Eko aktywizm zamiast edukacji

Kim jest Greta Thunberg i za co młoda aktywistka nominowana była do Pokojowej Nagrody Nobla?

Ponad rok temu szwedzka uczennica wyszła piketować przed budynkiem Parlamentu i nie chciała wrócić do szkoły, dopóki politycy nie zaczną przestrzegać warunków paryskiego porozumienia klimatycznego. Dziś do jej protestu przyłączyło się około 1,5 mln osób z ponad 50 krajów, a ona sama miała szansę na Pokojową Nagrodę Nobla.

„Piątki dla przyszłości”

20 sierpnia 2018 roku, 15-letnia Greta Thunberg weszła do szwedzkiego parlamentu z własnym plakatem z hasłem Skolstrejk For Klimat („Szkolny strajk na rzecz klimatu”) i ulotkami objaśniającymi, dlaczego spędza szkolne zajęcia obok budynku Riksdagu: „My, dzieci, często nie słuchamy tego, co nam mówią dorośli. Postępujemy jak dorośli. A jeśli dorosłych nie obchodzi moja przyszłość, to nie zależy mi. Nazywam się Greta i uczę się w dziewiątej klasie. I nie chcę chodzić do szkoły aż do wyborów parlamentarnych w kraju”. W tym samym dniu o dziewczynie zaczęto pisać w Internecie. Później, po kilku dniach dołączyło do niej

kilkadziesiąt osób. A po kolejnych o jej strajku zaczęły mówić lokalne media.

Na dzień przed wyborami, 8 września, Greta wezwała wszystkich chętnych do przyłączenia się do walki i prowadzenia akcji protestacyjnej koło budynków Parlamentu Europejskiego we wszystkich krajach. Pomysł poparła młodzież na całym świecie. Zaangażowana młodzież uruchomiła na portalach społecznościowych hashtag #Fridaysforfuture i zaczęła aktywnie dzielić się wpisami z innymi osobami.

„Niektórzy ludzie mogą po prostu pozwolić sprawom iść swoim torem, ale nie ja. Zwłaszcza jeśli chodzi o sprawy, które mnie niepokoją lub zasmucają. Kiedy byłem młodsza, nauczyciele w szkole pokazywali nam filmy o plastiku w oceanie, o tym, że z powodu globalnego ocieplenia polarne niedźwiedzie głodują, i tak dalej. Płakałam, gdy to oglądałam. Moi przyjaciele też przeżywali, ale kiedy film się kończył, mogli spokojnie zajmować się swoimi sprawami. Ja tak nie mogę. Te zdjęcia po prostu tkwią w mojej głowie” — opowiadała dziennikarzom „The Guardian” Thunberg.

„Nie jestem taka jak wszyscy”

„Nie mogę” doprowadziło do tego, że w wieku 11 lat u Greta rozwinęła się depresja. Zaczęły się problemy z przyjaciółmi, ponieważ nie była jak wszyscy: lekarze rozpoznali u Greta syndrom Aspergera, ADD (syndrom deficytu uwagi i nadpobudliwość) i niemota, która przejawia się w tym, że człowiek nie zawsze jest w stanie rozmawiać, gdy wymaga tego od niego sytuacja.

Greta nie była dziewczyna z warkoczem, nie stara się przypodobać wszystkim i zawsze mówi to, co myśli. Dziennikarze, którzy rozmawiali z nią w trakcie jej strajków, mówią o niej: „Jest ironiczna, ostra. Czasami sarkastyczna. Jest przeciwieństwem tych, o których zwykle się mówi: „miła”. Słowom tym Greta nie zaprzecza i doskonale wie, że jeśli coś jej się nie podoba lub wydaje się nieprawidłowe, to może ją po prostu mocno zdenerwować.

„Być nie taką, jak wszyscy, to dar — mówi Greta. — Moja osobowość pozwala mi myśleć nieszablonowo i patrzeć na świat krytycznie, zobaczyć go w czarno-białej kolorystyce. Ja rozumiem, co jest złe, a co dobre. I gdybym była taka, jak wszyscy, to bym, na przykład, nie zaczęła strajku”.

Światowa krytyka

Od momentu, gdy Greta Thunberg zaczęła brać czynny udział w uroczystościach związanych z walką o zmianę klimatu, stała się osobą publiczną, która poddawana jest ostrej krytyce ze wszystkich stron — od polityków do dziennikarzy. Na przykład, w styczniu szczególną uwagę zwróciło zdjęcie Thunberg, która jechała w pociągu na Forum Ekonomiczne w Davos. Na stole przed nią stała szklanka i kanapka owinięta w plastik, co spotkało się z atakiem: dlaczego bojownik o ekologię do tej pory nie zrezygnował z plastiku?

Ze złością dziewczyna zareagowała na słowa byłej premier Wielkiej Brytanii, Theresy May, która oświadczyła, że „Piątki dla przyszłości” są dobre, ale to strata czasu nauczania i dodatkowe obciążenie dla nauczycieli. „A jednak politycy spędzili 30 lat na bezczynność. I to jest trochę gorzej” — napisała Greta na Twitterze. „Szczególną” uwagę aktywistce poświęcił m.in. kanał Fox News, na którego antenie nazwano ją „chorą szwedzką dziewczynką”. Oprócz tego jej krytycy bardzo często nazywają dziewczynkę „produktem PR” lub wytykają jej, że jest chora.

Pomysł nowej przyszłości

Plan Greta polega na tym, aby wzbudzić u ludzi, a zwłaszcza polityków, zainteresowanie zmianami klimatu i nadać problemowi maksymalny rozgłos.

„Nie chcę, abyście mieli nadzieję na lepsze. Chcę, abyście byliście w panice. Chcę, abyście poczuli ten strach,

który ja czuję na co dzień. Jeśli twój dom się pali, nie siadasz i nie mówisz o tym, jak budować go od nowa” — powiedziała na forum ekonomicznym w Davos. — „Kiedy twój dom się pali, to biegniesz na ulicę i dzwonisz po strażaka. To styl myślenia, który powinien u nas być”.

Greta planuje strajkować, dopóki rząd Szwecji nie podejmie niezbędnych działań, aby średni wzrost temperatury na planecie wynosił w granicach 2 °C. Aktywiстка nie wzięła tych danych z sufitu — wymagania te opracowali naukowcy dla paryskiego porozumienia klimatycznego w 2015 roku i są one prawdziwe. Aby osiągnąć taki wynik, Thunberg proponuje zmniejszeniem emisji dwutlenku węgla o 15%.

Wątpliwa popularność

Jak twierdzi sama Thunberg, do ruchu „Fridays for Future” dołączyło około półtora miliona osób z ponad 50 krajów. Przeprowadzono około 2000 akcji w 123 krajach na wszystkich kontynentach, w tym na Antarktydzie; za przykładem Greta młodzież i dorośli wychodzą na ulice swoich miast, by zwrócić uwagę na problem globalnego ocieplenia.

Oracja, którą Greta wygłosiła na szczycie ONZ, a w której ostro oskarżała światowych liderów za obojętność na problemy klimatu, podekscytowała cały świat i stała się jednym z głównych tematów w mediach i na portalach społecznościowych. „Nie usprawiedliwicie naszych oczekiwań. Wy, ze swoimi pustymi słowami, ukradliście moje dzieciństwo i moje marzenia! Ale ja jeszcze mam szczęście. Ludzie cierpią, umierają, giną całe ekosystemy. Jesteśmy na progu masowego wyginięcia. I wszystko, co was obchodzi, to pieniądze i opowieści o wzroście gospodarczym. Jak wy śmiecie!” — mówiła z trybuny. Młodą aktywistkę nominowano do Pokojowej Nagrody Nobla. Cytują ją najważniejsze media, a jej aktywistyczną działalnością w sieciach społecznościowych śledzi ponad 8 mln osób.

W dzisiejszym świecie człowieka mogą nienawidzić lub zrobić bohaterem nie za to, że on coś zrobił, a za to, że on po prostu coś powiedział. W tej sytuacji każdy ma prawo inaczej oceniać publiczny wizerunek i wymagania, które żąda Greta Thunberg. Ale to właśnie ona zapaliła miliony serc swoją naiwną rewolucyjną walką w zeszłym roku. I, być może ona nie pozna znaczących zmian, ale to właśnie dzięki niej o problemach ekologii myślą setki tysięcy młodych ludzi, i ten temat był emitowany na żywo na pierwszych stronach wszystkich światowych media. Gretę chcą słuchać, więc będą ją zapraszali gdziekolwiek, w nadziei, że obok niej usłyszą i ich.

Valeriia Yalukova

Irlandzkie życie **w Krakowie**



Coraz więcej instytucji szkolnictwa wyższego daje studentom możliwość zobaczenia świata, odwiedzenia pięknych miejsc i poznania nowych i ekscytujących ludzi. Jedną z takich możliwości daje Erasmus – program non-profit Unii Europejskiej na rzecz wymiany studentów i nauczycieli między uniwersytetami krajów Unii Europejskiej, a także Islandii, Liechtensteinu, Macedonii Północnej, Norwegii i Turcji. Jego głównym celem jest poprawa jakości edukacji w Europie.

Mnie, dzięki temu programowi, udało się poznać Alexa. Urodził się w Izraelu, następnie przeniósł do Mołdawii. W wolnym czasie gra w koszykówkę i spędza czas z przyjaciółmi. Poznałam go w polskim akademiku i skorzystałam z okazji, by zapytać o powody, dla których żyje teraz w Krakowie.

- Dlaczego twój wybór padł dokładnie na Polskę?

- Przy wyborze miejsca docelowego dla Erasmusa, zaoferowano mi takie miasta jak: Groningen, Bratysława, Mida i Kraków. Miałem okazję odwiedzić je wszystkie przed podjęciem ostatecznej decyzji. Latem 2018 roku spędziłem prawie 4 tygodnie w Polsce, podróżując po całym kraju. Podczas moich podróży Kraków był miastem, które najbardziej ze wszystkich mnie urzekło. Szczególnie podobały mi się jego zabytki, ponieważ wszędzie, gdzie się udałem, rozpieszczała mnie architektura i budynki z XIV i XV wieku. Dodatkowo Kraków jest przytulnym i przyjaznym miastem, w którym mieszkańcy zawsze chętnie pomagają turystom w razie jakichkolwiek problemów. Jednak głównym powodem, dla którego wybrałem Kraków, była uczelnia, na której miałem okazję studiować i która pomogła mi rozwinąć moją dotychczasową wiedzę.

- Mieszkałeś tutaj przez rok, co zrobiło na tobie największe wrażenie, a co cię rozczarowało?

- Zaletą życia w Krakowie była bliskość innych dużych miast europejskich. Podczas mojego pobytu miałem okazję odwiedzić Berlin, Frankfurt, Pragę i Wiedeń.



Dodatkowo, ponieważ Kraków to miasto o szybkim tempie życia, zawsze jest coś do zrobienia dla studenta – od wieczornych spacerów po Rynku Głównym i wzdłuż Wisły, po kosztowanie w lokalnej kuchni. Połączenia transportowe zapewniają bezproblemowe przemieszczanie się z jednej strony miasta na drugą. Być może, pomimo wielu wymienionych przeze mnie zalet, jedną z głównych wad życia w Krakowie był smog, którego doświadczyłem, w efekcie którego czasami musiałem się upewniać, że nie jestem narażony na wysoki poziom zanieczyszczenia.

- Studiujesz teraz w Cork. Jak wygląda tamtejsza wyższa edukacja?

- Pochodzę z Irlandii, gdzie obecnie studiuje właśnie na University College Cork. Cork przoduje w dziedzinie ekonomii, finansów i biznesu, oferuje dobrą ścieżkę rozwoju kariery – prawie 100% studentów, którzy ukończyli tam studia, znajduje zatrudnienie lub kontynuuje naukę w ciągu pierwszego roku. Ponadto tamtejszy University College tak układa moduły swoich programów, aby odzwierciedlały one współczesne potrzeby społeczne.

- O ile wiem, znalazłeś w Krakowie dziewczynę, z Ukrainy. Czy trudno było zostawić ukochaną? Jak teraz komunikujecie?

- Z powodu ekspozycji, którą studenci dostają w Krakowie, oraz wydarzeń zapewniających zaangażowanie między Erasmusem a lokalnymi studentami, miałem szczęście znaleźć mojego partnera, z którym jestem dzisiaj w związku. Jak każdy inny związek na odległość, zawsze trudno jest opuścić ukochaną istotę, ale będąc w kontakcie każdego dnia pomaga pokonać barierę odległości. Przy każdej okazji zapewniam jej wizytę.

Anastaciia Lutaj

Walka o środowisko

Dzisiejsze środki masowego przekazu coraz częściej poruszają kwestię zanieczyszczenia środowiska naturalnego. Dzięki temu ludzie zaczynają myśleć o podniesieniu tego problemu na wyższy poziom, ale mimo to wciąż niewiele się uczą. Sieci społecznościowe roją się od materiałów wideo i zdjęć pokazujących, jak bardzo zabijamy to, co nas broni. Około 10 procent wszystkich produkowanych tworzyw sztucznych znajduje się dziś w oceanach. Uformował już pięć śmieci z plastikowych butelek, sieci rybackich, zabawek i innych przedmiotów. Każdego roku zanieczyszczenie z tworzyw sztucznych kosztuje społeczność światową dziewięć miliardów dolarów. W 2014 r. na świecie wyprodukowano 311 megaton tworzyw sztucznych; szacuje się, że w 2050 r. jego produkcja wzrośnie do ponad 1100 megaton. Tylko w latach 2009-2016 liczba gatunków (ptaków i zwierząt), których żołądek stał się z tego powodu „plastikowy”, wzrosła ze 130 do 800.

Kyryl jest wolontariuszem. Założył grupę ludzi, którzy nie tylko organizują masowy wywóz śmieci w mieście, ale także zbierają pieniądze, paszę i wszystko, co jest potrzebne do schronisk dla zwierząt. Zadałam mu kilka pytań na temat dzisiejszego poziomu odpowiedzialności ludzi, które tak bardzo zaśmiecamy tym, od czego moglibyśmy odmówić dzięki nowym technologiom.

- O ile wiem, zawsze walczyłeś o czystość miasta w którym mieszkasz. Jak trudno jest ciągle walczyć?

- Przede wszystkim, zawsze wierzyłem, że warto zacząć od siebie. Teraz gromadzę zespół podobnie myślących ludzi, którzy uznają, że powinniśmy pomyśleć o tym, co zostawimy naszym dzieciom. Nie mogę powiedzieć, że to jest trudny do osiągnięcia cel. Celem jest namówienie do tego samego od reszty. Moi przyjaciele i ja chcemy tylko pokazać, jak można pomóc światu, po prostu przynosząc te same śmieci do kosza.

- Jak często wspieracie przedsiębiorstwa oczyszczania miasta?

- Raz w tygodniu, w soboty organizujemy wiosenne porządki, ale także wtedy, kiedy mamy wolny czas od pracy, zorganizujemy spacer ulicami, w trakcie którego odbieramy te śmieci, które nie każdy wyrzucił we właściwe miejsce.

- Alternatywa do plastiku. Czym i jak można zastąpić plastik w naszym życiu?

- Pierwszą rzeczą, jaką możesz zrobić, a która radykalnie zmniejszy ilość plastiku w twoim życiu, jest zastąpienie reklamówek, w których dostarczamy produkty ze sklepu, zwykłą torbą na sznurek. Teraz nazywa się to uroczym słowem – ecotorebka.

Alternatywą jest szkło. W prawie każdym śmietniku, codziennie, widzę kilka plastikowych butelek wody – litr, pół litra, nie ma to znaczenia. Wszystko to jest następnie wysyłane do zrzutu. Taka jest cena za chwilę naszego pragnienia! Ja kupiłem raz wodę mineralną w szklanej butelce i teraz noszę tę butelkę ze sobą, jeśli jest taka potrzeba.

Dla miłośników picia przez słomkę: są metalowe rurki. To mówi wszystko. Dla osób dbających o higienę – w kawiarni, barze lub tam, gdzie zamierzają pić koktajle, możesz zabrać ze sobą fajkę. Pod tym względem nie jest prawdą, że jednorazowe rurki z opakowania są wyraźnym wskaźnikiem czystości. Metalowe rurki można myć cienkimi, wąskimi szczotkami, które łatwo znaleźć w sklepach z artykułami gospodarstwa domowego.

- Jak myślisz, co państwo robi, aby rozwiązać ten problem?

- Dziś ponad 40 krajów zrezygnowało z plastikowych toreb, a we Francji nawet naczynia jednorazowe będą zakazane od 2020 roku! Łotwa, Tanzania, Chile, Bangladesz, Maroko, Dania. Wielka Brytania, Niemcy, Kalifornia, Sri Lanka, Kenia, Rwanda, Uzbekistan, Włochy, Chiny, Australia, Singapur już zaczęły walczyć z tym szkodliwym składnikiem naszego życia.

Wszystkie kraje walczą z wrogiem na różne sposoby. W Uzbekistanie, na przykład, zakazano darmowych toreb plastikowych, nie oferuje się takich opakowań w australijskich sklepach od 2008 r., Plastikowe torby we Włoszech zostały zakazane od 2011 r., a w Kenii można trafić do więzienia za produkcję, import i używanie plastikowych toreb. We Francji w niedalekiej przyszłości obiecują zakazać nie tylko paczek, ale także wielu innych towarów jednorazowego użytku – nawet wacików.

Państwa zawierają porozumienia, które wpływają na ochronę klimatu, oceanów, rzek i powietrza przed

zanieczyszczeniem. Te międzynarodowe traktaty środowiskowe są czasem wiążącymi dokumentami, które mają konsekwencje prawne w przypadku nieprzestrzegania przepisów, a w innych sytuacjach są stosowane jako kodeksy postępowania. Najbardziej znany jest Program Ochrony Środowiska Narodów Zjednoczonych (UNEP), zatwierdzony w czerwcu 1972 r., zapewniający ochronę przyrody dla obecnego pokolenia ludzi i ich potomków.

- Co najbardziej wpłynęło na ciebie? Kiedy postanowiłeś lepiej chronić środowisko?

- Nigdy nie zagłębiałem się w istotę tego problemu, dopóki nie zobaczyłem wideo w Internecie, na którym został wyrzucony na brzeg wieloryb, który zdechł z czterdziestoma kilogramami plastiku w żołądku.

Według biologów, przez 10 ostatnich lat ich pracy, 57 z 61 wielorybów, które zostały wyrzucone na ląd, zdechło z powodu odpadów plastikowych, pozostałości sieci rybackich i połowów dynamitem.

Odtąd, po takich informacjach, idąc ulicą, zacząłem nie tylko zwracać uwagę na to, jak dookoła jest brudno, ale także rozumieć, do czego to prowadzi.

- O ile wiem, wykonujesz również pracę charytatywną i pomagasz zwierzętom w schroniskach. Jakie schroniska wspierasz i w jaki sposób?

- W zasadzie zwracam uwagę na schronisko „Daj mi łapę, przyjacielu”, które znajduje się w moim mieście Zaporozże. Staram się z każdej pensji wesprzeć je materialnie; kiedy mam wolny czas, często spędzam go właśnie tam i pomagam pracownikom dbać o naszych mniejszych przyjaciół.

- Jakie słowa motywacji możesz powiedzieć innym ludziom?

- Nie sądzę, żeby moje słowa mogły znaczyć coś dla innych.

Biorąc pod uwagę, ile jest teraz informacji na ten temat i że ludzie nie zawsze dbają o to, co się wydarzy, co zostawimy następnemu pokoleniu, mogę powiedzieć tylko, że ta planeta jest naszym domem i możemy, musimy wnieść nawet najmniejszy wkład w jej przyszłość.

- Dziękuję za rozmowę.

Anastacia Lutaj

Lepsze i gorsze życie bez telefonu

Pamiętacie te dni, kiedy w sprzedaży pojawiły się pierwsze telefony komórkowe? To były duże urządzenia, które uważano za kolejny cud w świecie technologii. Ludzie cieszyli się z tego, że nie będą przywiązani do stacjonarnych telefonów. Od teraz można było mówić wszędzie i w ciągu całego dnia! Lecz możliwości wykorzystania pierwszych telefonów były „ograniczone” do zestawu zwykłych dzwonek i wysyłania tekstowych wiadomości.

Co stało się dalej? Dostyc szybko zaczynają intensywnie rozwijać się nowe technologie, i na rynku pojawiają się nowe typy telefonów, które różnią się od swoich poprzedników jakością i lepszymi funkcjami. A kiedy do sprzedaży trafiają nasze ulubione smartfony, czynią nas w całości zależnymi od nich, i odtąd ciężko już bez nich wyobrazić sobie życie. Regularnie korzystamy ze smartfonów po to, żeby wejść na Facebooka, Instagram, tworzymy wideo-dzwonki i szukamy w internecie wszystkiego, co nas akurat interesuje! Dobrze jest, kiedy w ciągu dnia mamy takie możliwości, prawda? Lecz świat składa się także z tych, którzy wciąż nie mają smartfonów. Ciężko w to uwierzyć? Niekoniecznie. Niektórzy ludzie rzeczywiście nie mają z własnej woli, inni z powodu możliwości (np. finansowych). I to mówi wiele o tym, że da się przeżyć cały dzień bez telefonu. O tym, jak żyć bez smartfona, i jak właśnie wyglądałoby bez niego nasze życie – poniżej.

Co to za życie bez telefonu?

Czy żyłście kiedykolwiek bez smartfona? Oczywiście że tak! Nawet, jeśli tego nie pamiętacie, bo przecież musiały one kiedyś pojawić się dopiero na rynku. Czy zauważyliście, że szybko staliśmy się zbyt zależni od rzeczy, które nie istniały jeszcze kilka lat temu? Zaczynamy już nawet odczuwać fantomowe wibracje – nieprawdziwe uczucie, że telefon wibruje czy dzwoni w kieszeni. Nasze serca dosłownie zatrzymują się, kiedy nie możemy go znaleźć, bo przecież bez niego niemal zginiemy. Prawdopodobnie dopiero kilka dni spędzonych bez smartfona pomoże wam docenić jego inną wartość.

Wyobraźcie sobie, że wszystkie smartfony w cudowny sposób znikły. Jak może wyglądać wtedy nasze życie?

Jak byśmy nie podchodzili do współczesnych telefonów, należy przyznać, że odgrywają one ogromną rolę w naszym życiu. Jednak są na świecie ludzie, zdolni żyć i bez tego cuda techniki, w odróżnieniu od większości z nas, nie wyobrażających sobie życia bez ulubionego gadżetu. Czy zastanawialiście się, jak naprawdę wyglądałoby nasze życie bez smartfonów?



Trudniej orientować się bez map i GPS

Praktycznie zapomniano już te dni, kiedy to ludzie wykorzystywali mapy, po to żeby dostać się do potrzebnego miejsca. Wszystkie smartfony mają wbudowany GPS i mapy, co pomaga nam osiągnąć punkt docelowy bez szczególnych trudności. Życie naprawdę stało się o wiele prostsze dzięki GPS-owi, ponieważ wskazuje nam prawidłowy kierunek z dokładnością do najmniejszego zakrętu. W przypadku braku dostępu do globalnego systemu wiele osób nie potrafi dziś poprawnie i szybko orientować się w nieznanej miejscowości.

Zwiększone uczucie samotności

Smartfony kardynalnie zmieniły sposób komunikacji z innymi ludźmi – zrobiły ją prostszą i bardziej dostępną. Wcześniej technologii nas ograniczały, ponieważ oczekując dzwonka byliśmy zmuszeni siedzieć przed stacjonarnym telefonem. Dziś, dzięki technice, ludzie stanęli o wiele bliżej siebie. Teraz by porozmawiać z drugim człowiekiem, wystarczy kilka ruchów po ekranie smartfona. A zatem, brak tego urządzenia może doprowadzić się do powstania sporego uczucia samotności.

Życie trudniejsze do zorganizowania

Smartfony pozwalają nam lepiej zorganizować nasze życie. Dzięki nim, możemy bez problemów zaplanować nasz dzień najbardziej z pozoru efektywnie i działać według ustalonego rozkładu. Kto, oprócz waszego telefonu, nie zapomni o tym, by przypominać wam o przyszłych ważnych wydarzeniach?

Mniejsza wiedza najnowszych wiadomościach

Łatwy dostęp do aktualności ze wszystkich zakątków świata zwiększa wiedzę o aktualnych wydarzeniach. Żeby otrzymać świeże newsy z internetu, wystarczy kilka sekund, w odróżnieniu od dawnych czasów, kiedy należało przejrzeć całą gazetę czy czekać do kolejnego programu informacyjnego w radiu lub telewizji.

Nie będzie możliwości szybkiego robienia zdjęć

Po pojawieniu się smartfonów z wbudowanym aparatem fotograficznym, proces robienia zdjęć stał się prosty i ogólnodostępny. Można zrobić doskonałe foto jednym kliknięciem w swoim telefonie.

Czy zatem życie bez telefonu ma same tylko wady? Myślę, że wiele osób nie zgodzi się z tym, dlatego popatrzymy na tę sytuację z innej strony. Wiele osób uważa, że nieobecność smartfona daje możliwość prowadzenia spokojnego życia. Pomaga lepiej skupić się i pozwala podejmować prawidłowe decyzje bez żadnych przeszkód.

1. Prawdziwy odpoczynek

W domu czy poza nim nie ma ciągłego oczekiwania na powiadomienia czy elektroniczne listy z pracy. Można zapomnieć o tym wszystkim chociażby na cały wieczór. Poza tym, zwiększy to prawdopodobnie pracowitość w firmie, ponieważ odejdzie uzależnienie związane z ciągłym przeglądaniem telefonu. Co więcej, nie będą odczuwalne te sztuczne wibracje, o których była mowa na początku artykułu.

2. Komunikacja bez smartfona

Będziecie częściej rozmawiać z ludźmi, którzy was otaczają. Jaki dziś obraz obserwujemy najczęściej? Ludzi, którzy siedzą zanurzeni w swoich telefonach, nawet wtedy, jeśli znajdują się razem, w grupie. Właśnie tak często wygląda współczesna komunikacja. Tak wiele ciekawych momentów i rozmów przechodzi obok, dlatego że patrzymy przeważnie w swój smartfon.

3. Natrętne fotografowanie wszystkiego?

Już nie! Bez smartfona łatwo zapomni się o nieznoszącej manii stałego fotografowania swojego jedzenia dla Instagrama. To również nie będzie denerwowało innych ludzi, którzy siedzą wokół, np. w restauracji.

4. Nie można pisać i dzwonić do swojego/swojej byłego/byłej.

5. Efektywne współdziałanie z innymi ludźmi, zamiast używania prostych form powiadomień.

6. Więcej czasu dla samego siebie.

7. Szybsze zasypianie i głębszy sen.

8. Większa szansa na znalezienie prawdziwej miłości.

Naprawdę. Żyjemy w czasach, w których ludzie komunikują się przez sms, co prowadzi często do niewielkiego i bezsensownego nieporozumienia. Korespondencja zastępuje nam spotkania w realnym życiu. Poza tym, znajomości poprzez komunikatory i smsy utrudniają poznanie, z jakim człowiekiem mamy do czynienia naprawdę.

Smartfon to bardzo przydatny gadżet, ale tajemnica jego lepszego użytkowania leży w umiarze. Dopiero w takich okolicznościach stanie się on waszym najlepszym towarzyszem. Pamiętajcie, że jesteście właścicielami swojego telefonu, a nie on waszym!

Roksolana Melnykevych



Krok za krokiem. **Jak stworzyć przyjazną atmosferę w zespole**

Negatywna atmosfera może zepsuć efektywne miejsce pracy i najlepszego nawet pracownika. Ludzie tracą motywację, stają się rozproszeni i niepewni. Tego rodzaju przeszkoda może zatrzymać nawet grupę utalentowanych specjalistów.

<https://www.kom-dir.ru/article/1115-rabota-v-komande>

Fot.: pexels.com

1. Bądź przykładem

Spójna polityka przywództwa, oparta na osobistym przykładzie buduje zaufanie i poczucie, że jesteśmy związani ze sobą.

Przywódcy powinni dawać swój przykład i nie zmuszać innych do tego, czego nie robią sami.

2. Odsłoń się kolegom

Pozwól każdemu członkowi zespołu opowiedzieć o sobie, skupiając przy tym uwagę na negatywnych cechach.

Rozpoznaj swoje mocne i słabe strony, co jest ważne zarówno dla osobistego postępu, jak i pracy zespołowej. Ale zrobić to w praktyce można tylko w zespole, w którym każdy czuje się emocjonalnie bezpiecznie. I właśnie takie zespoły są najbardziej skuteczne.

3. Pokonaj swoje „ego”

Pewnie wielu znana jest sytuacja, gdy każdy z zespołu chce osiągnąć tylko swoje cele i nie słucha innych. Problem w tym, że w komunikacji często kierujemy się emocjami i podświadomie dążymy do realizacji swoich potrzeb — ważne jest, aby to nas i nasze pomysły chwaliłi. Trzeba analizować swoje emocje i nauczyć się współdziałać z nimi.

Warto wcześniej ustalić zasady postępowania w przypadku wystąpienia sporów w grupach roboczych — to pomoże w przyszłości, gdy znajdziesz się w konfliktowej sytuacji, z której trudno wyjść. I z góry określić plan działania. Poproś każdego członka zespołu, by wskazał swoje mocne strony, następnie wybierz „sędziego”, który będzie pomagał pracownikom porozumiewać się ze sobą.

4. Rozdziel zadania i role

Podczas wykonywania zadań członkowie zespołu nie mogą czasem znaleźć wspólnego języka, co często prowadzi do konfliktów. Powodem tego wszystkiego jest niewłaściwy podział ról w zespole. Gdy tylko ludzie zaczynają szukać rozwiązania problemu, z czasem demonstrują, sami tego nie zauważając, najbardziej wyrażone w nich roli.

Korzystanie z naszych silnych stron w pracy jest kluczem do rozwoju pewności siebie. Aby to zrobić, należy stale komunikować się z członkami zespołu, aby ocenić, jak bardzo zaangażowane są umiejętności każdego z nich. I zrobić wszystko, co możliwe, aby w codzienną pracę zostały zaangażowane wszystkie sfery, w których czynicie postępy.

5. Wprowadź zasady

Jeszcze jeden niezbędny atrybut dobrej sytuacji to przejrzyste zasady pracy. Każdy człowiek powinien je znać i poprawnie zrozumieć. Gdy pracujemy w jednej przestrzeni informacyjnej, kiedy dokładnie wiemy, co można, a czego nie — to tworzy wewnętrzny komfort i pozwala uniknąć trudnych sytuacji. To mogą być ustne zasady, które są przekazywane nowym pracownikom od liderów i mentorów, lub sformalizowane, kiedy pracownik wie, czego się od niego oczekuje, będzie mu łatwiej pracować.

Praktyka pokazuje, że dobrze sformowana komunikacja między członkami zespołu to jeden ze wskaźników rzeczywiście komfortowych warunków. Wszyscy się znają i rozumieją robocze sprawy.

6. Polepsz warunki

Ostatni punkt na liście do stworzenia komfortowej sytuacji w pracy, ale bynajmniej nie ostatni pod względem ważności, to przestrzeń biura, które powinny być zaawansowane, nowoczesne i wygodne. Plus „dodatki” do biura — od konsol, owoców, kawy i herbaty, do hal sportowych i innych „przyjemności”, które wcześniej nie były związane z biznesem, ale w ciągu zaledwie kilku lat na dobre zajęły miejsce w biurach. Kultura „start-upów” coraz bardziej wnika w wielki biznes, który ma na celu stworzenie maksymalnie komfortowych warunków w swoich biurach, zapewniając pracownikom wszystko, czego potrzebuje w jednym miejscu: od obiadów i śniadań, do trenerów jogi.

<https://incruissia.ru/understand/4-prostyh-shaga/>

Valeriia Yalukova





„Dzisiaj asteroida lub wulkan może nas zniszczyć, jesteśmy narażeni na ryzyko, które nigdy nie śniły się dinozaurom: sztuczny wirus, przypadkowe pojawienie się mikroskopowej czarnej dziury w wyniku fizycznego eksperymentu, katastrofalne globalne ocieplenie, albo jakaś jeszcze nieznana do tej pory technologia, która może zakończyć nasze istnienie. Prędzej czy później nasze życie musimy wyjść poza niebiesko-zieloną kulę – lub możemy umrzeć”.
– Elon Musk

Architekt przyszłości

Dziś imię Elon kojarzy się z przyszłością. Inżynier, przedsiębiorca i popularyzator zaawansowanych technologii, który chce ulepszyć życie ludzkości. Samochody na baterie, rakiety na Marsa, próżniowe pociągi, elektroniczny system płatności i odstępianie od ropy naftowej – on niby zszedł ze stron science-fiction powieści Isaaca Asimova.

Dzielimy się z Wami najpopularniejszymi cytataми człowieka, który inspiruje miliony ludzi na całym świecie swoim nieszablonywym myśleniem, które rozrywa wszystkie szablony.

<https://myrouble.ru/elon-musk-bio/>

«Nie boję się popełniać błędy. Najważniejsze za każdym razem mylić się w czymś nowym».

«Chcę być częścią tego, co zmieni świat».

«W dzieciństwie mnie zaskakiwał fakt jak wiele różnych rzeczy w stanie eksplodować się w razie potrzeby. Zaskakujące, że mam do tej pory wszystkie dziesięć palców».

«Autostopem przez Galaktykę Douglasa Adamsa nauczyła mnie, że najtrudniejsza rzecz na ziemi — to wybrać, jakie pytanie zadać. Ale jeśli już wybrałeś, to reszta pójdzie łatwo».

«Mam własny cmentarz nieudanych prób. Jest tam wiele nagrobków, a gdzieś w głębi pełno świeżokopanych grobów, które czekają, kiedy w nich coś będzie. Ale robię wszystko, aby pozostawały puste».

«Kiedy u ciebie pojawi się pierwszy milion dolarów, twoje życie się zmieni. Każdy, kto twierdzi, że to nie jest tak, mówi bzdury».

«Stworzyć dobrą firmę — jak upiec dobre ciasto: trzeba po prostu wziąć właściwe składniki w odpowiednich proporcjach».

«W SpaceX dążymy do wielkiej filozoficznej cele, choć zajmujemy się biznesem. Jeśli uda nam się zbudować firmę, która pomaga człowiekowi stać się międzyplanetarną jednostką, to będzie odzyskaniem Świętego Graala. Ale jeśli stworzymy coś, co będzie w stanie dostarczyć człowieka i technikę na Marsa, będę uważać, że zadanie SpaceX wykonane. Przynajmniej na obecnym etapie».

«W raketobudownictwie nie ma nic naprawdę drogiego. Problem tylko w tym, że ci, którzy zajmowali się tym w przeszłości, robili to z potwornie niską wydajnością».

«Do wykonywania trudnej pracy nie musi zatrudniać dużo ludzi. Ilość nigdy nie kompensuje talentu, a dwie osoby, które czegoś nie wiedzą, wcale nie lepiej jednego».

«Teraz cała ludzkość — od pierwszego do ostatniego człowieka — bierze udział w najbardziej niebezpiecznym eksperymencie w historii: jak dużo dwutlenku węgla musimy jeszcze wyrzucić do atmosfery, zanim zrozumiemy, że stoimy w obliczu śmierci».

«Kiedy mówię o czymś — to się zdarza. Nie zawsze zgodnie z planem, ale się zdarza».

«Nie tak dawno powiedziałem, że w ciągu najbliższych 30 lat większość nowych samochodów w USA będą elektrycznymi. I nie mam na myśli hybrydy. Mówię o samochodach elektrycznych».

«Za cztery miliardy lat historii ziemi stało się nie więcej niż pół tuzina naprawdę ważnych wydarzeń: pojawienie się organizmów jednokomórkowych, pojawienie się organizmów wielokomórkowych, podział na królestwa zwierząt i królestwa roślin, wyjście zwierząt z wody na ląd, rozwój ssaków i rozwój świadomości. Kolejnym krokiem powinien stać się pomysł międzyplanetarnej życia — bezprecedensowa podróż, która dramatycznie zmieni nas i wzbogaci».

«Wiele osób nie lubią zmian, ale musimy nauczyć się przystosować. Szczególnie jeśli alternatywa zmian — to katastrofa».

«Pierwsze lata ludzie będą żyć na Marsie pod kopułą, ale z czasem będziemy mogli przekształcić Marsa na podobieństwo Ziemi i chodzić po powierzchni bez żadnej osłony».

«Cierpliwość to cnota, i uczę się być cierpliwym. Ale to trudne lekcje».

«Chciałbym umrzeć na Marsie — ale nie od uderzenia o Ziemię».

<https://esquire.ru/rules/7185-ylon-musk/>

Powiedz szczerze:

**czy wiesz, co będziesz
robić za kilka lat?**

Prawda jest taka, że tego nie wie nikt.

Dlatego

**NIE STRAĆ SZANSY
na lepszy start!**

Zdobądź cenne doświadczenie
zawodowe już na uczelni!

Do tego łatwo, miło i przyjemnie!

Dołącz do redakcji **MIXERA**
i zdobądź ceniony wpis do CV!

UWAGA! To nieważne, na jakim
kierunku studiujesz!

NAPISZ TERAZ NA ADRES:
gazetamixer@gmail.com