

Pismo Studentów

WUJ

Wiadomości Uniwersytetu Jagiellońskiego

MIESIĘCZNIK NR 2 (310) • ROK XXVIII • LISTOPAD 2023 • ISSN 1429-995X

WWW.ISSUU.COM/PISMOWUJ • ROZDAWANY BEZPŁATNIE

Jak to jest być „głosem”
Google Maps? – str. 10

Jak studenci godzą studia
z pracą? – str. 18



**Sztuka jest dla mnie formą terapii –
Waluś Kraksa Kryzys – str. 20**

Na wstępie

AUTOR:
ADRIAN
BURTAN

Młodzi na wyborach, czyli kredyt zaufania

Pow wyborcza gorączka powoli opada. Bez względu na preferencje polityczne wszystkim wyborcom należą się wyrazy uznania. Rekordowa w historii Polski frekwencja wyborcza (blisko 75%) robi wrażenie, ale chyba jeszcze większego „wow” dostarczyli nam ludzie młodzi. Ok. 70% osób przy urnach wyborczych w przedziale wiekowym 18-29 to wielki sukces i pokaz zaangażowania tej grupy wiekowej w przyszłość kraju. I niesamowity kredyt zaufania do przyszłych rządzących.

Jest to o tyle niesamowity wynik, że liczba młodych, którzy poszli zagłosować w wyborach parlamentarnych cztery lata temu, nie dobiła nawet do 50%. Przeskok jest więc widoczny. I bardzo dobrze, wszak to głównie od młodego pokolenia zależeć będzie przyszły kształt współczesnej Polski. Ważne więc, by wyrażali swoje zdanie i wspierali tych, których uważają za powierników swych oczekiwań i potrzeb.

Pamiętać trzeba jednak o jednym. Fantastyczna frekwencja wyborcza to nie tylko liczby bezwzględne, ale – przede wszystkim – duży kredyt zaufania, którym młodzi wyborcy obdarzyli polityków mających ich reprezentować w najbliższej kadencji sejmu. Podczas tegorocznej



Fantastyczna frekwencja wyborcza to nie tylko liczby bezwzględne, ale – przede wszystkim – duży kredyt zaufania, którym młodzi wyborcy obdarzyli polityków mających ich reprezentować w najbliższej kadencji sejmu. Podczas tegorocznej kampanii wyborczej obietnic kierowanych w stronę osób młodych było jak na lekarstwo. A to od nich w głównej mierze zależy, jak kształtować się będą przyszłe trendy i zjawiska, czy to na rynku pracy, w edukacji, czy w kwestiach demograficznych.

kampanii wyborczej obietnic kierowanych w stronę osób młodych było jak na lekarstwo. A to od nich w głównej mierze zależy, jak kształtować się będą przyszłe trendy i zjawiska, czy to na rynku pracy, w edukacji, czy w kwestiach demograficznych.

Dlatego politycy muszą zadbać o to, by młodym się chciało. Nie tylko iść na wybory i skreślić krótkę koło wybranego kandydata. Chodzi o to, by chciało im się być obywatelem, zaangażowanym pracownikiem, troskliwym rodzicem. Patriotyzm obywatelski to coś więcej niż wywieszanie flagi albo uroczyste celebrowanie świąt narodowych. To bycie świadomym członkiem społeczeństwa, które wie, czego chce, i któremu się chce. To aktywne uczestnictwo, troska o wspólne dobro, budowanie świadomej społeczności, której głos jest słyszany i uwzględniany w procesie podejmowania decyzji.

Stąd bez względu na kształt przyszłego rządu i nazwiska, które pojawią się na drzwiach do Mi-

nisterstw Edukacji, Obrony Narodowej czy Spraw Wewnętrznych, marzy mi się, by nie zapomniano o młodych, którzy tak licznie jak nigdy zaufali politykom i dali im prawo do decydowania za nich w ich sprawach.

W końcu wybory to jedynie początek. Niewystarczające są obietnice wyborcze. Ważne jest działanie. Konieczne jest dbanie o edukację, która wydaje na świat kolejne pokolenia specjalistów i osób odpowiedzialnych za prawidłowe funkcjonowanie środowisk lokalnych. Istotne jest tworzenie atrakcyjnych warunków na rynku pracy, troska o politykę demograficzną, która uwzględnia potrzeby młodych pokoleń. Bez zmotywowanych młodych ludzi nie będzie fundamentu dla budowania zdrowego i silnego kraju. Zrównoważone społeczeństwo to zrównoważone państwo.

Czy za cztery lata będziemy mogli powiedzieć, że w takim właśnie państwie żyjemy? Przekonamy się. Jeśli tak się stanie – młodzi będą czuli, że państwo się nimi

zaopiekowało. Jeśli nie – wystawią odpowiedni rachunek przy kolejnych wyborach. Bo budowanie relacji polityków z młodym pokoleniem (i każdą inną grupą wiekową) to nie sprint, a maraton, którego efekty widać dopiero po 42. kilometrze. W maratonie oczywiście kryzysy są nieuniknione, ale istotne jest ich przezwyciężanie.

To też jest powód, dla którego tak wielu z tego pokolenia poszło w niedzielę wyborczą do urn. Bo ukształtowali w sobie świadomość obywatelską, która jest obrazem ich wewnętrznych pragnień. I bez względu na ugrupowanie, które poparli, wierzą w realizację tych oczekiwań właśnie przez wybór stronnictwa, któremu dali głos. Teraz ważne jest, by to politycy odwzajemnili im się własnym głosem. Albo po prostu dali im go w debacie na temat obrazu przyszłego państwa. ■



Szukamy dziennikarzy, rysowników i fotografów

Publikuj w „WUJ-u”!

Redakcja pisma „WUJ – Wiadomości Uniwersytetu Jagiellońskiego” poszukuje młodych dziennikarzy chętnych do współpracy. Szukamy osób piszących, fotografujących oraz rysowników. Jesteśmy otwarci na tych, którzy mają swoje pomysły na materiały, ale podpowiemy też, o czym warto napisać. Skupiamy się na tematach związanych ze studentami i naszą uczelnią. Zapraszamy do współtworzenia pisma wydawanego od 1990 roku na Uniwersytecie Jagiellońskim. Zainteresowane osoby prosimy o kontakt pod adresem e-mail: wuj.redakcja@gmail.com. Do zobaczenia w redakcji!

**Wiesz, że dzieje się coś ciekawego?
Daj nam znać!**

Organizujesz ciekawą inicjatywę na UJ, którą chcesz nagłośnić? Wiesz, że na UJ powstaje coś, co warto przedstawić naszej społeczności akademickiej? Znasz kogoś z naszej uczelni, kto ma niecodzienną pasję lub dokonał czegoś wyjątkowego? Ruszasz z nowym projektem skierowanym do studentów? Skontaktuj się z nami pod adresem: wuj.redakcja@gmail.com, przesyłając szczegóły. Chętnie pomożemy!



Pismo Studentów „WUJ – Wiadomości Uniwersytetu Jagiellońskiego”

Redakcja: ul. Piastowska 47, 30-067 Kraków

Wydawca: Fundacja Studentów i Absolwentów UJ „Bratniak”

e-mail: wuj.redakcja@gmail.com; tel. 668 717 167

Strony internetowe: www.issuu.com/pismowuj oraz www.facebook.com/pismowuj

Redaktor naczelny: Adrian Burtan

Zespół: Justyna Arlet-Głowacka, Ewa Zwolińska, Olga Sochaczewska, Karolina Iwaniec, Jadwiga Wąsacz, Lucjan Kos (foto), Agata Maláková, Marcelina Koncewicz, Martyna Szulakiewicz-Gaweł (foto), Krzysztof Materny, Wiktoria Staniewska, Aleksandra Szmolke, Paulina Bednarek, Oliwia Wójciak, Katarzyna Flaszczyńska, Wojciech Skucha, Tomasz Łysoń, Martyna Lalik, Klaudia Katarzyńska, Alicja Bazan, Emilia Czaja (foto), Szymon Binda, Izabela Biernat, Weronika Adamek, Aleksandra Gregorczyk (foto), Wojciech Seweryn

Korekta: Ewa Zwolińska

Okładka: Maciej Chomik

Reklama: wuj_reklama@op.pl

Numer zamknięto: 1 listopada 2023 roku

Co nowego na UJ?

AUTORKA:
MARCELINA
KONCEWICZ



Nagrody dla najbardziej zaangażowanych studentów



Decyzją Rektora UJ od bieżącego roku będą przyznawane nagrody dla studentów i doktorantów UJ w sposób szczególnie zaangażowanych w działalność organizacyjną na rzecz uczelni. Pierwsza uroczystość honorująca laureatów odbyła się w Collegium Maius i stała się okazją do oficjalnego podziękowania wszystkim, którzy swoją wytrwałością i podejmowanymi inicjatywami służą dobru uczelni. – Lubimy postrzegać uniwersytet jako wspólnotę. W każdej takiej społeczności pięknem jest możliwość doceniania i wyróżniania osób, które wnoszą wyjątkowy wkład w jej rozwój – powiedział prof. Armen Edigarian, prorektor UJ ds. dydaktyki, cytowany w komunikacie uj.edu.pl. Wśród nagrodzonych znalazło się 46 osób, w tym sześć reprezentujących szkoły doktorskie oraz 40 – poszczególne wydziały. Zwycięzcy zostali wyłonieni przez kapitułę nagrody pod przewodnictwem prorektora UJ ds. rozwoju prof. Jarosława Górniaka.

Uniwersytet dla pszczół

Razem z partnerami z 14 europejskich krajów naukowcy z Instytutu Nauk o Środowisku Uniwersytetu Jagiellońskiego stworzyli projekt Better-B, mający na celu poprawę warunków hodowli pszczół. Te małe owady mierzą się na co dzień z wieloma zagrożeniami, takimi jak zmiany klimatu, utrata siedlisk oraz niebezpieczne substancje chemiczne. Z tego względu potrzebne są działania, które wzmocnią odporność rodzin pszczelich. Cel projektu Better-B zostanie spełniony, gdy uda się przywrócić harmonię i równowagę na poziomie środowiska, rodziny pszczoły i praktyk pszczelarskich. Naukowcy pod kierownictwem prof. Dirka de Graafa z Uniwersytetu w Gandawie zaplanowali wdrożenie nowoczesnych metod do zarządzania pasieką w ścisłej współpracy z pszczelarzami. Na swoje przedsięwzięcie otrzymali dofinansowanie z Unii Europejskiej, Swiss State Secretariat for Education, Research and Innovation (SERI) oraz UK Research and Innovation (UKRI) w ramach brytyjskiej rządowej gwarancji finansowania programu Horyzont Europa.

Sukces piłkarski podczas Human Week



Drużyna składająca się z przedstawicieli Uniwersytetu Jagiellońskiego i Urzędu Miasta Krakowa wygrała turniej piłki nożnej podczas Krakowskiego Tygodnia Zdrowia Psychicznego „Human Week”.

Do zwycięstwa reprezentantów UJ przyczynił się w dużej mierze wkład utytułowanych zawodniczek AZS UJ: Anny Zapały, Zuzanny Maronde i Magdaleny Dragunowicz. Rywalizacja podczas meczów była niezwykle zacięta, lecz nieustannie towarzyszył jej duch fair play. Podczas rozgrywek padło łącznie aż 40 goli, a o wyniku finału zdecydował konkurs rzutów karnych. Lepsi w nim okazali się zawodnicy i zawodniczki UJ – Uniwersytet Jagielloński wspomniany przez zawodników z Urzędu Miasta Krakowa pokonał Szpital Uniwersytecki 4:1.

Ponad setka profesorów UJ w prestiżowym rankingu

W opracowanych przez Uniwersytet Stanforda we współpracy z wydawnictwem Elsevier i firmą SciTech Strategies zestawieniach znalazło się łącznie aż 141 naukowców z Uniwersytetu Jagiellońskiego. Pierwszy z rankingów bierze pod uwagę dorobek całej kariery naukowca (do końca 2022 roku), drugi zaś dotyczy cytowań z roku kalendarzowego, w tym przypadku 2022.

Przy formułowaniu listy najbardziej wpływowych uczonych oceniany jest dorobek naukowy ze wszystkich dziedzin nauki według indeksu bibliometrycznego, który uwzględnia: indeks Hirscha, liczbę cytowań (z uwzględnieniem autocytaowań), Impact Factor, miejsce i rolę na liście autorów. W ten sposób powstaje lista top 2% najważniejszych badaczy. Wśród naukowców z największym dorobkiem do końca 2022 roku znalazło się 69 członków społeczności UJ, a do najczęściej cytowanych w 2022 roku należy aż 72 przedstawicieli najstarszej uczelni w Polsce.

Szpital z pomocą od WOŚP

Podobnie jak w poprzednich latach Uniwersytecki Szpital Dziecięcy otrzymał nowoczesny sprzęt od Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Dzięki wsparciu Polaków, którzy zimą wrzucili datki do puszek z charakterystycznym czerwonym sercem, w placówce pojawił się IR Biotyper, czyli system spektroskopii w podczerwieni z transformacją Fouriera (FT-IR). Umożliwi on poprawę zarządzania higieną szpitalną poprzez przyspieszenie identyfikacji ognisk bakteryjnych oraz badania nietypowych wzorów w zestawie próbek. W szpitalu będą także monitorowane trasy transmisji w czasie rzeczywistym oraz przeprowadzane działania zapobiegawcze poprzez badania przesiewowe. Poza IR Biotyperem uniwersytecka placówka wzbogaciła się w tym roku dzięki WOŚP również o spektrometr masowy IVD MALDI Biotyper Sirius firmy Bruker, który usprawnił identyfikację drobnoustrojów, zastępując dotychczasowe manualne i automatyczne metody diagnostyczne.



Źródło informacji: www.uj.edu.pl

Rozmowa z Emilią Latała-Cudecką, doradczynią zawodową dla osób z niepełnosprawnościami

Mniej stygmatyzacji, więcej inkluzywności

AUTORKA:
JUSTYNA
ARLET-
GŁOWACKAUNIwersytet JAGIELLOŃSKI
W KRAKOWIE

Biuro Karier

Dla wielu z nas rynek pracy to przestrzeń, w której trudno jest się odnaleźć. Jeśli dodamy to tego stygmatyzujące stereotypy, bariery infrastrukturalne i nieuważne praktyki pracodawców, to okazuje się, że znalezienie zatrudnienia może być karkołomnym zadaniem. Aby wesprzeć tych, którzy się z nim zmagają, Biuro Karier UJ oferuje doradztwo zawodowe osobom z niepełnosprawnościami. Porozmawialiśmy z Emilią Latała-Cudecką, doradczynią zawodową dla osób z niepełnosprawnościami.

Jak rozpoczęła się działalność Biura Karier związana z doradztwem zawodowym dla osób z niepełnosprawnościami?

Stanowisko doradczynie zawodowej ds. osób z niepełnosprawnościami powstało w Biurze Karier w lipcu 2020 roku, w ramach projektu „Odpowiedzialne wsparcie i zrównoważony rozwój” współfinansowanego przez Unię Europejską. Moje stanowisko jest częścią znacznie większej inicjatywy, w ramach której staramy się wdrażać strategię i narzędzia zwiększające dostępność Uniwersytetu Jagiellońskiego dla osób z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami. Na stworzenie tej konkretnej usługi wpłynęła obserwacja ogromnej dysproporcji w podejmowaniu zatrudnienia przez osoby pełnosprawne w wieku produkcyjnym względem osób z niepełnosprawnościami, a także rosnąca świadomość społecz-

na wagi inkluzywności, równości i dostępności w miejscach pracy.

Czym wyróżnia się ta gałąź doradztwa?

Prawo pracy zawiera dodatkowe zapisy dotyczące osób z orzeczoną niepełnosprawnością, a więc doradztwo zawodowe jest poszerzone chociażby o tę kwestię. Osoby z niepełnosprawnościami mierzą się również ze specyficznymi wyzwaniami na rynku pracy, często muszą przełamywać istniejące stereotypy, zwalczać społeczną stygmatę, lepiej orientować się w swoich prawach, by móc sprawnie zdobywać zatrudnienie. W Biurze Karier staramy się wyposażać je w niezbędną wiedzę i narzędzia, które pomogą im rozwijać karierę.

Jakie jest zapotrzebowanie na taką usługę?

Każdego miesiąca pojawia się kilka zgłoszeń; nie są to imponujące wskaźniki między innymi dla

tego, że odsetek osób z niepełnosprawnościami podejmujących studia wyższe jest wciąż niski. Według danych GUS w roku akademickim 2021/22 we wszystkich uczelniach kształciło się 19,9 tys. osób z niepełnosprawnościami, a więc tylko 1,7% ogólnej liczby studiujących. Wierzymy jednak, że drogą do zwiększenia liczby osób z niepełnosprawnościami podejmujących studia wyższe jest właśnie polepszanie dostępności różnych usług uniwersyteckich, rozszerzanie naszej oferty i tworzenie bardziej inkluzywnej przestrzeni dla wszystkich.

Z jakimi barierami spotykają się osoby z niepełnosprawnościami podczas szukania nowej pracy?

Tych barier jest dużo i zależą one od tego, o jakiej niepełnosprawności rozmawiamy. Dla jednych będzie to niedostosowanie wielu budynków do potrzeb osób z ograniczoną mobilnością. Dla in-

nych – niedostępne cyfrowo strony z ofertami pracy, których przeglądanie za pomocą np. czytnika ekranu może okazać się uciążliwe i bardzo czasochłonne. Sądzę jednak, że największe bariery dotyczą naszych przekonań na temat niepełnosprawności i lęku, jaki często za nimi stoi. Wciąż zaskakująco często traktujemy osoby z niepełnosprawnościami w paternalistyczny sposób, skupiając się na ich ograniczeniach i uznając je za pozbawione sprawności. Lub z drugiej strony – okazując im przesadną troskę, chęć pomocy i zaopiekowania. Słowem: nie dostrzegając ich możliwości, wiedzy i kompetencji.

Jak według Pani wygląda dzisiaj rynek pracy z perspektywy osób z niepełnosprawnościami?

Rynek pracy zmienia się wraz ze zmieniającym się stosunkiem społeczeństwa. Z roku na rok obserwujemy zwiększanie się odsetka zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami. Wdrażane są strategię podnoszące dostępność miejsc pracy zarówno w sektorze publicznym, jak i prywatnym, coraz częściej porusza się także temat istotności budowania różnorodnych zespołów złożonych z osób z odmiennym zapleczem życiowym, etnicznym, zdrowotnym etc. Zmieniają się ogłoszenia o pracę i procedury rekrutacyjne, więcej pracodawców poszerza swoją świadomość niepełnosprawności, co przekłada się na tworzenie bardziej przyjaznych i uniwersalnie zaprojektowanych miejsc. Jednak rynek pracy wciąż pełny jest praktyk wynikających ze stereotypowego myślenia o zatrudnianiu osób z niepełnosprawnościami. Sytuacja z pewnością zmienia się na lepsze, ale jeszcze wiele pracy przed nami. ■



Rynek pracy zmienia się wraz ze zmieniającym się stosunkiem społeczeństwa. Z roku na rok obserwujemy zwiększanie się odsetka zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami – podkreśla Emilia Latała-Cudecka z Biura Karier UJ.

Inwestycje na UJ

AUTORKA:
MARTYNA
LALIK

Na Ruczaju powstaje Uczelniane Centrum Sportowo-Rekreacyjne

Jeszcze w tym roku planowo zakończą się prace wykończeniowe Uczelnianego Centrum Sportowo-Rekreacyjnego, które powstaje na terenie Kampusu 600-lecia Odnowienia UJ. Nowy obiekt poszerzy istniejącą już infrastrukturę o profesjonalny ośrodek sportowy.



W zakres inwestycji wchodzi: boisko do piłki nożnej i rugby o wymiarach 120×70 m z nawierzchnią syntetyczną, boisko o wymiarach 19×32 m z nawierzchnią poliuretanową – do gry w siatkówkę i koszykówkę, dwa boiska do siatkówki plażowej, zespół kortów do tenisa ziemnego, siłownia zewnętrzna oraz ścieżki spacerowe.

– Centrum w pierwszej kolejności będzie służyło celom dydaktycznym oraz innym potrzebom uczelni, zależy nam jednak na jego pełnym wykorzystaniu – zapewnia rzecznik prasowy UJ Adam Korprowski. Nowy obiekt ma bowiem spełnić wysokie oczekiwania studentów oraz kadry dydaktycznej, która liczy na wysoki komfort w jego użytkowaniu, ale nie tylko. Należy wspomnieć, że studenci wydziałów, których siedziby znajdują się na Kampusie, odbywają zajęcia wychowania fizycznego oraz wszystkie treningi sekcji sportowych głównie na ul. Piastowskiej 26, do której dojazd może być utrudniony. Nowy budynek ma nie tylko umożliwić im dogodniejsze realizowanie zajęć, ale również pozwoli robić to w sposób bezpieczny i profesjonalny.

Profesjonalna infrastruktura sportowa

W zakres inwestycji wchodzi: boisko do piłki nożnej i rugby o wymiarach 120×70 m z nawierzchnią syntetyczną, boisko o wymiarach 19×32 m z nawierzchnią poliuretanową – do gry w siatkówkę i koszykówkę, dwa boiska do siatkówki plażowej, zespół kortów do tenisa ziemnego, siłownia zewnętrzna oraz ścieżki spacerowe. Boiska zewnętrzne będą oświetlone, co pozwoli odbywać treningi przez cały

rok. Dodatkowo budynek zaplecza socjalno-administracyjno-technicznego ma mieć powierzchnię całkowitą ok. 1300 m² i posiadać nie tylko elementy niezbędne do sprawnego korzystania z Centrum, jak szatnie dla sportowców, sędziów, trenerów, sale ćwiczeń siłowych i pomieszczenia fitness oraz biura i zaplecze socjalne dla pracowników zatrudnionych w obiekcie, ale również trybunę na ok. 330 osób i sale konferencyjne, które umożliwią Uniwersytetowi organizowanie różnego rodzaju zawodów, imprez sportowych oraz innych wydarzeń.

Inwestycja a tereny przyrodnicze

Obecnie trwają zaawansowane prace wykończeniowe, zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne (obejmujące m.in. sufity podwieszane, układanie płytek, wykonywanie posadzek, wklejanie linii na boisku głównym, wykonywanie ostatniej warstwy akrylowej na kortach tenisowych). Ponadto rozpoczął się już montaż ogrodzenia boisk i kortów. Realizowane są również prace zielarskie.

Teren, na którym powstaje kompleks sportowy, stanowi obszar o istotnych walorach przyrodniczych, co nie obeszło się bez ko-

mentarzy i kontrowersji. Uniwersytetowi Jagiellońskiemu zależało na ich utrzymaniu, dlatego inwestycja została zaprojektowana w sposób minimalizujący ingerencję w cenne przyrodnicze tereny i odbywa się pod ciągłym nadzorem botanicznym. Rzecznik prasowy UJ zapewnia o szeregu rozwiązań, które zostaną z tego powodu wdrożone. Należą do nich: nasadzenie rekompensacyjne (drzew i krzewów), stworzenie dodatkowych miejsc leżowych dla

plazów wraz z pomostem (niecka okresowo wypełniająca się wodą), wygospodarowanie miejsc na poletka doświadczalne oraz wstawienie stołów do badań roślinności na potrzeby dydaktyczne i naukowe UJ. Uniwersytet zapewnia, że część terenu zostanie bez ingerencji wraz z pierwotną roślinnością.

Realizacja inwestycji ma się zakończyć jeszcze w IV kwartale 2023 roku. ■



Jeszcze w tym roku planowo zakończą się prace wykończeniowe Uczelnianego Centrum Sportowo-Rekreacyjnego, które powstaje na terenie Kampusu 600-lecia Odnowienia UJ. Nowy obiekt poszerzy istniejącą już infrastrukturę o profesjonalny ośrodek sportowy.



W wystąpieniu publicznym ważny jest... koniec

Drżący głos, mokre dłonie, przyspieszone bicie serca, ból brzucha i pustka w głowie towarzyszą Ci podczas wystąpienia publicznego? Podpowiadamy, co możesz zrobić, by poradzić sobie ze stresem i strachem przed wygłoszeniem prezentacji na zajęciach albo w pracy.

W przedszkolu, recytując wierszyki, dzieci unikają kontaktu wzrokowego, wykonują gesty samodotykowe, np. głaszcząc się po ubraniu, nakręcając na palec kosmyk włosów. W ten sposób uspokajają się w stresującej dla nich sytuacji. Wystąpienia publiczne to nieodłączna część naszego życia. Przedstawiamy projekty, wygłaszamy przemówienia, bierzemy udział w debatach okfordzkich, zdajemy ustne egzaminy i prowadzimy szkolenia w pracy. Nie da się od nich uciec, ale dobrym przygotowaniem można zmniejszyć stres z nimi związany.

Dlaczego stresują nas wystąpienia publiczne?

Trema przed wyjściem na scenę jest powszechna i naturalna. Jednym z głównych czynników, które ją wywołują, jest lęk przed oceną ze strony widowni. Dodatkowo obawiamy się, że podczas wystąpienia popełnimy błąd, co może prowadzić do naszej ewentualnej kompromitacji. Wystąpienia publiczne wiążą się z pewnymi oczekiwaniami, takimi jak zdobycie wysokiej oceny lub zrobienie pozytywnego wrażenia na publiczności. Ta presja sukcesu potrafi nas stresować. To samo dotyczy sytuacji, w których mieliśmy negatywne doświadczenia z wystąpieniami publicznymi w przeszłości, ponieważ takie przeżycia mogą znacząco wpłynąć na nasz poziom stresu. Jednak z pewnością dobre przygotowanie może sprawić, że trema będzie mniejsza.

Poznaj swoją publiczność

Jeśli będziemy wiedzieli, jaka jest grupa odbiorców i jakie ma oczekiwania, łatwiej będzie nam dostosować styl i treść wystąpienia. Inaczej będziemy mówić do studentów i studentek, inaczej do zarządu firmy. Zwróćmy uwagę, że w inny sposób będziemy mówić również do osób, które nie



Trema przed wyjściem na scenę jest powszechna i naturalna. Jednym z głównych czynników, które ją wywołują, jest lęk przed oceną ze strony widowni. Dodatkowo obawiamy się, że podczas wystąpienia popełnimy błąd, co może prowadzić do naszej ewentualnej kompromitacji.

są zapoznane z tematem naszej prezentacji, a w inny – do osób znających omawiane przez nas kwestie. Zadajmy sobie pytanie – jaki stosunek do tego, co będziemy mówić, mają nasi słuchacze, np. czy jest on obojętny, czy emocjonalny. Istotne jest, by podczas wystąpienia obserwować swoją publiczność i starać się na bieżąco urozmaicać jego formułę. Warto mieć na taką sytuację przygotowany np. quiz lub case study. Prof. Michał Rusinek i Prof. Aneta Załazińska z Katedry Teorii Komunikacji UJ we wspólnej książce pt. „Jak się dogadać, czyli retoryka codzienna” piszą, że najlepszym sposobem na ożywienie znudzonej publiczności jest powiedzenie, że już kończymy. Wtedy mamy szansę, że większość naszych słuchaczy nawiąże z nami kontakt wzrokowy, a może nawet zacznie notować i zapamiętywać.

Zasady retoryki

Wzorując się na kompozycji wypowiedzi zaczerpniętej z klasycznej retoryki, przygotowując wypowiedź, powinniśmy pamiętać o tym, by składała się ona z trzech punktów. Pierwszy z nich to wstęp, w którym przedstawiamy siebie, nawiązujemy relację ze słuchaczami i wprowadzamy do zagadnienia. Drugi to teza, czyli zajęcie konkretnego stanowiska w danej sprawie i przedstawienie argumentów lub wyników. Trzeci to zakończenie i podsumowanie. Zwróćmy uwagę, by wypowiedź była logiczna i zawierała najważniejszą informację. Pamiętajmy, że czasami mniej znaczy więcej, dlatego unikajmy przeciążania treścią swoich odbiorców. W trakcie wystąpienia publiczność może zadawać pytania lub prosić o dodatkowe wyjaśnienia. Przygotujmy się też do takiej interakcji i zastanówmy

się wcześniej nad możliwymi pytaniami, które mogą zostać postawione.

Ćwiczenie czyny mistrza

Kiedy przygotowujemy już treść wystąpienia i odpowiedzi na ewentualne pytania, możemy przejść do ćwiczeń. Czytanie i powtarzanie pomogą nam zapamiętać treść i zwiększyć pewność siebie oraz pewność tego, co chcemy przekazać. Dobrze jest ćwiczyć przed lustrem lub nagrywać się telefonem. Na nagraniu możemy potem zaobserwować naszą gestykulację i usłyszeć nasz głos, a co za tym idzie – sprawdzić dykcję.

By nasze wystąpienie było udane, powinniśmy starać się mówić wyraźnie i zrozumiale, a także pamiętać o zmianie tonacji głosu. Istotne jest też, by nasze gesty były naturalne, a ubiór dopasowany do okoliczności. ■

Rozmowa z Magdaleną Pająk, zastępcą kierownika Studenckiego Ośrodka Wsparcia i Adaptacji UJ

O tym, jak SOWA uczy latać

AUTORKA:
IZABELA
BIERNAT

Tam pomagają się leczyć złamane skrzydła, po czym młodzi ludzie są wypuszczani w świat. Tymi słowami można podsumować działalność Studenckiego Ośrodka Wsparcia i Adaptacji UJ (SOWA UJ).

Czym właściwie jest SOWA?

Magdalena Pająk, zastępcza kierownika Studenckiego Ośrodka Wsparcia i Adaptacji UJ: Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji powstał dokładnie 18 marca 2019 roku z inicjatywy rektora UJ, wówczas jeszcze profesora Wojciecha Nowaka. Dostrzegł on, jak wielu studentów zmaga się z kryzysami emocjonalnymi, w tym również o charakterze suicydalnym. To z jego inicjatywy i przy ogromnym zaangażowaniu Pani Kanceler mgr Moniki Harpuli powołano SOWA, jednostkę niosącą nieodpłatne wsparcie dla studentów UJ. Misja od początku pozostała niezmienna, czyli poprawa kondycji psychicznej studentów i doktorantów UJ. Po zebranych doświadczeniach doszliśmy do wniosku, że najbardziej jesteśmy potrzebni w godzinach 8:00-16:00.

Do kogo skierowana jest SOWA?

SOWA przeznaczona jest dla każdej osoby studiującej, która przeżywa trudności emocjonalne. Nie jest jednak miejscem, gdzie świadczy się długoterminową terapię. Pewną fikcją jest też założenie, że możemy uratować każdego. Niestety tak nie jest – niektórzy nie chcą być uratowani, pomimo zaangażowania zespołu SOWA. Potrzebna jest współpraca. SOWA nie jest też miejscem leczenia ostrych przypadków psychiatrycznych. Tym zajmuje się SOR psychiatryczny.

Co trzeba zatem zrobić, by uzyskać wsparcie od SOWA?

Aby zapisać się na spotkanie w SOWA, osoba studiująca musi wypełnić formularz znajdujący się na naszej stronie internetowej. Co ważne, SOWA świadczy pomoc tylko osobom studiującym na UJ. Po wypełnieniu internetowego formularza w ciągu 48 godzin mailowo odzywa się specjalista i proponuje termin spotkania, który następnie musi potwierdzić osoba studiująca.

A co dzieje się dalej, po wypełnieniu formularza internetowego?

Na naszej stronie internetowej opisane jest dokładnie, jak wygląda pierwsza wizyta w SOWA. Nie ma potrzeby specjalnie się na nią przygotowywać. Przez pierwsze spotkania specjalista przeprowadza wywiad z osobą studiującą, rozpoznaje sytuację i podejmuje decyzję, czy SOWA jest w stanie udzielić takiej osobie odpowiedniego wsparcia. Jeśli nie, osobie przekazywana jest wiedza, gdzie szukać adekwatnej pomocy. Artykuł na ten temat znajduje się

również na naszej stronie internetowej. W SOWA staramy się nie przekraczać limitu 10-12 spotkań na jedną osobę. Najczęściej wystarcza ich 5-6.

Jak powszechnym zjawiskiem są problemy natury psychicznej wśród studentów? Ilu studentów przewinęło się przez SOWA od początku jej działalności?

Od 2019 r. SOWA przeprowadziła ok. 15000 interwencji i przyjęła ok. 3000 osób. Miesięcznie przekłada się to na ok. 100 osób i 500 spotkań. W tym roku zauwa-

żyliśmy pewien wakacyjny trend. Studenci, którzy ledwo dostali się na studia na UJ, już w lipcu pisali do nas o możliwość umówienia się na spotkanie. Proszę mi wierzyć, że od początku października masowo napływają do nas zgłoszenia od studentów I roku. W mojej interpretacji mają oni wiele zaniedbanych problemów emocjonalnych, którymi nie miał się kto zająć wcześniej. Jest to przykre i wiele mówi o stanie polskiej psychologii, psychiatrii. SOWA powstała w celu pomagania w sytuacjach „tu i teraz”, a często mamy

**Zmiana to proces.
Daj sobie czas.**



do czynienia z problemami, które ciągną się od lat.

Widać, że pracownicy w SOWA mają niestety ręce pełne roboty... Jakiej pomocy jest zatem w stanie udzielić SOWA?

Każdy z nas jest bardzo zaangażowany i chce pomóc każdemu, kto znajduje się w potrzebie. Niestety, nie jesteśmy w stanie prowadzić długoterminowych psychoterapii, bo szybko zabrakłoby nam miejsc. Oprócz tego nasz Ośrodek nie jest jednostką leczącą, nie mamy prawa udzielać pomocy medycznej na UJ. Za dużą wartość uważamy możliwość konsultacji z naszym psychiatrą. Co do formy wsparcia, w ofercie SOWA funkcjonowało wiele zajęć grupowych (np. spotkania z dietetykiem, grupa dla studiujących matek, relaksacja czy adaptacja). Nie cieszyły się one jednak zbyt dużą popularnością, dlatego skupiamy się głównie na zajęciach indywidualnych.

Jakie przesłanki mogą stanowić powód do zastanowienia się, czy przypadkiem student nie potrzebuje wsparcia?

Myszę, że niepokoić powinien brak choć małej poprawy w nowej, kryzysowej sytuacji, która dotknęła osobę studiującą. Każda zmiana jest trudna, ale ma też swoją dynamikę. Jeśli uciążliwe objawy utrzymują się długo i utrudniają funkcjonowanie w codziennym życiu, powinny być sygnałem do bliższego przyjrzenia się sobie samemu.

Jedną z pierwszych rzeczy, która rzuciła mi się w oczy na stronie internetowej SOWA, był numer telefonu umieszczony w bardzo widocznym miejscu. Natychmiast skontaktowałam się z telefonem interwencyjnym, nie mylę się?

Numer telefonu na naszej stronie internetowej przeznaczony jest do sytuacji nagłych, kryzysowych (takich jak myśli, tendencje samobójcze, ostry kryzys emocjonalny). Osoba w takiej sytuacji, gdy nie jest w stanie wypełnić formularza internetowego, może wówczas skorzystać z tego numeru. Przy tym telefonie dyżuruje psycholog w godzinach pracy SOWA. Wszędzie, gdzie tylko możemy, informujemy też, że w centrum Krakowa (ul. Radziwiłłowska) działa całodobowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej. Po godzinach pracy SOWA na poczcie telefonicznej i na mailu zostawiamy komunikat, że warto tam zadzwonić i uzyskać pomoc.



– Od 2019 r. SOWA przeprowadziła ok. 15000 interwencji i przyjęła ok. 3000 osób. Miesięcznie przekłada się to na ok. 100 osób i 500 spotkań. W tym roku zauważyliśmy pewien wakacyjny trend. Studenci, którzy ledwo dostali się na studia na UJ, już w lipcu pisali do nas o możliwość umówienia się na spotkanie – mówi Magdalena Pająk, zastępca kierownika SOWA UJ.

Oprócz wspomnianego wyżej numeru telefonu na stronie SOWA znalazłam zakładkę „czytelnia”, a w niej wiele wartościowych artykułów z zakresu dbania o zdrowie psychiczne. Myszę, że może to być dobre miejsce do startu dla osoby, która zastanawia się, czy SOWA jest miejscem dla niej. Natknęłam się nawet na publikację „Jak dbać o odporność psychiczną? Miniporadnik dla studentów i nie tylko”.

Tak, zgadza się. Z zespołem stwierdziliśmy, że ten miniporadnik może być dobrym wstępem dla każdego zainteresowanego uzyskaniem wsparcia od SOWA i pewnym pretekstem do przyjrzenia się swoim emocjom. Jest on dostępny do pobrania za darmo dla każdego w formie elektronicznej. Obecnie prowadzimy również pewną akcję promocyjną. Na wydziałach można znaleźć nasze plakaty z krótkimi hasłami, które składają się do refleksji, takimi jak: „nie musisz – możesz”, „życie swoim życiem nie jest egoizmem”, „zdrowie psychiczne to też zdrowie”, „zaopiekuj się sobą”. Jest ich sporo, są też dostępne do pobrania z naszej strony internetowej. Podejmujemy wiele działań z zakresu profilaktyki, psychoedukacji, zwłaszcza w naszych mediach

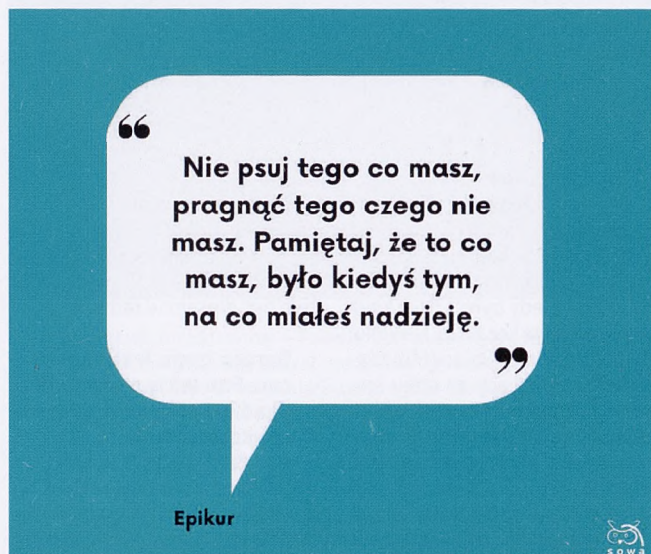
Tutaj chciałabym zacytować jedno z naszych haseł plakatu: „zmiana to proces – daj sobie czas”. Często osoby studiujące chcą się odnaleźć w tej nowej sytuacji z dnia na dzień. Nierzadko przyjeżdżają z fantazją, którą podsycają różne filmy, że odtąd czeka ich tylko studencki chillout. Okazuje się jednak, że jest nudno, obco i trzeba stawić czoła wielu trudnym sytuacjom. Naturalne jest to, że pojawiają się trudne emocje. Dajmy sobie tylko czas i przyjmijmy kryzysy za pewną normę.

Pozwoli Pani, że zakończymy naszą rozmowę pozytywnym akcentem. Chciałam zapytać, co jest najbardziej satysfakcjonujące dla pracownika SOWA w całej jego pracy?

Najbardziej satysfakcjonujące jest to, jak widzimy, że wspomniane wcześniej skrzydła się zrosły. Obserwujemy też, jak zmienia się ta osoba, której czasami niewiele potrzeba. Kiedyś jedna z osób studiujących na naszym ostatnim spotkaniu powiedziała mi na zakończenie: „Tak mi pani pomogła, że gdybym był bogaty, to kupiłbym pani samochód!”. To było tak urocze! Ja jednak nie potrzebuję tego samochodu – potrzebuję tych oczu, tego uśmiechu, gdy osoba studiująca może lecieć w świat.

Na koniec chciałabym jeszcze podkreślić, że wszystkie osoby studiujące, niezależnie, kim są, mogą czuć się w SOWA bezpiecznie. Nikt tutaj nikogo nie ocenia. Nie interesuje nas płeć, orientacja seksualna, wyznanie, poglądy. My jesteśmy tu po to, żeby pomagać osobom studiującym. Obowiązuje nas tajemnica zawodowa i żadna informacja nie opuści naszego Ośrodka bez zgody osoby studiującej. Jestem przekonana, że w SOWA można czuć się bezpiecznie. ■

Celna metafora. Chciałabym jeszcze na moment zatrzymać się przy studentach I roku, którzy w październiku zderzyli się z nową rzeczywistością. Jak lepiej mogą się w niej zaadaptować?



“ Nie psuj tego co masz, pragnąć tego czego nie masz. Pamiętaj, że to co masz, było kiedyś tym, na co miałaś nadzieję. ”

Epikur

Rozmowa z Jarosławem Juszkiwiczem, lektorem, dziennikarzem, polskim „głosem” Google Maps

„Kieruj się na południe!”, czyli jak być polskim głosem Google Maps?

AUTORKA:
KLAUDIA
KATARZYŃSKA

Błędy językowe to jest coś, co szybko nas demaskuje. Z tego nie zdaje sobie sprawy wielu polityków, bo czasem sadzą straszliwe byki. Zdarza mi się słyszeć u naukowców i profesorów, że mówią „rok dwutysięczny drugi” i wtedy wszystkie włosy dęba mi stają – mówi w rozmowie z nami Jarosław Juszkiwicz, lektor i polski „głos” Google Maps.

„Kieruj się na południe”, „Miejsce docelowe jest po lewej stronie” i inne komunikaty, które słyszymy podczas podróży samochodem z włączoną nawigacją, mówi do nas Jarosław Juszkiwicz. Lektor od wielu lat jest polskim głosem Google Maps. W rozmowie opowiedział nam o swoich pasjach, rozpoznawalności i o tym, jak powinno się pracować z głosem.

Kiedy pojawił się u Pana pomysły, by zostać dziennikarzem?

Jarosław Juszkiwicz: Ten pomysł przyszedł mi do głowy chyba wtedy, kiedy byłem dzieckiem czy wczesnym licealistą. Na kółku dziennikarskim w Pałacu Młodzieży mieliśmy zajęcia w radiu i jeden z dziennikarzy mi powiedział, że mam dobre warunki głosowe i być może powinienem zostać dziennikarzem. Po pierwszym roku studiów na dziennikarstwie na Uniwersytecie Śląskim musiałem



Po trzech miesiącach, gdy kupiłem sobie pierwszy smartfon, w czasie pobytu na wakacjach, odpałem Google Maps i... usłyszałem swój głos. Przez wiele lat nic w związku z tym się nie działo. Kiedy zapraszałem gości do audycji w Radiu Katowice, żywo reagowali, kiedy mówiłem, że ja to ja – mówi Jarosław Juszkiwicz.

wybrać praktyki albo w „Gazecie Wyborczej”, albo w Radiu Katowice i to był trudny wybór. Jednak tylko przez chwilę, bo stwierdziłem, że warunki głosowe pozwalają mi na to i mam pewien plus na starcie. Jestem też trochę dzieckiem radia i wychowałem się na Liście Przebojów Programu Trzeciego. Dlatego wiele lat później wielkim zaszczytem było dla mnie dołączenie do ekipy Radia 357 i to, że mogę być z Markiem Niedźwiedziem w jednej stacji. Zawsze chciałem być głosem w radiu.

Oprócz bycia lektorem pracuje Pan też w planetarium. Skąd u Pana zainteresowanie kosmosem?

Zainteresowanie kosmosem pojawiło się u mnie w 1996 roku wraz z filmem „Apollo 13”. Ten film naprawdę zmienił moje życie.

Nie jestem astronomem i bardzo nad tym boleję, ponieważ aparat matematyczny u mnie bardzo kuleje. Natomiast mam dużą wyobraźnię i potrafię sobie wyobrazić pewne rzeczy. Dlatego znajomi z Planetarium Śląskiego nazywają mnie astronomem honoris causa (śmiech). Pisałem pracę magisterską o historii programu Apollo i też dobrze znam historię astronautyki. Do kwestii gwiazd podchodzę od strony humanistycznej. Ale oczywiście znam gwiazdozbiory, potrafię je bez problemu wskazać na kopule planetarium.

A jak to się stało, że Pana głos możemy usłyszeć w Google Maps?

Lata temu na skutek zmiany władzy straciłem wiele audycji, które robiłem, i po prostu musiałem przeżyć. Miałem wtedy dwu-

letnią córkę i pomyślałem, że na poważnie zajmę się lektorowaniem. Zacząłem od tego, że rozsyłałem swój głos do kilku studiów nagrań za granicą. W tym czasie dostałem też informację, że jest casting na głos w nawigacji. Nie było powiedziane, że to jest Google Maps. Ale nawet gdyby było, to nic by mi to wtedy nie powiedziało. Kiedy to nagrywałem, czyli 11 lat temu, niewiele osób jeszcze miało smartfony. Wysłałem zgłoszenie i dostałem informację, że mój głos został wybrany. Podszedłem do tego bez specjalnych emocji. Nagrania zajęły mi wtedy pół godziny, już miałem własne studio. Po trzech miesiącach, gdy kupiłem sobie pierwszy smartfon, w czasie pobytu na wakacjach, odpałem Google Maps i... usłyszałem swój głos. Przez wiele lat nic w związku z tym się nie działo. Kiedy zapra-

szałem gości do audycji w Radiu Katowice, żywo reagowali, kiedy mówiłem, że ja to ja. Czasem robili sobie ze mną selfie. Tak naprawdę stałem się popularny w momencie, kiedy Google mnie usunął, a po kilku dniach wróciłem.

Czy bycie lektorem pomaga Panu w codziennych sytuacjach?

Tak, i to staram się bardzo mówić moim studentom. Bardzo dużo wydajemy pieniędzy na fryzjów, na aparaty prostujące zęby, na ciuchy, na to, by ładnie wyglądać, a głos to jest tak naprawdę jakieś 75% z tego, jak odbierają nas ludzie, bo kiedy się odezwiemy, to również jesteśmy automatycznie oceniani. Bardzo często mówię też studentom, że jest różnica między „dzień dobry” powiedzianym po ciuchach i od niechcenia, a „dzień dobry” powiedzianym głośno i wyraźnie. To bardzo ważne, by używać głosu świadomie jako narzędzia autoprezentacji.

Jest Pan rozpoznawalny po głosie, kiedy ktoś do Pana dzwoni?

Ostatnio byłem z żoną w IKEA i podeszło do mnie dwóch młodych dzentelmenów, by zrobić sobie ze mną zdjęcie. Małżonka mi mówi – widzisz, właśnie dlatego zawsze powinienś mieć ładną fryzurę i być w fajnych ciuchach, bo rzeczywiście wyszedłem tak, jak się wychodzi w sobotę na zakupy. Czasami też, kiedy kupuję kawę w McDonaldzie i podjeżdżam, to lubię sobie zażartować. Oczywiście można powiedzieć zwyczajnie – „dzień dobry”, ale coś mnie czasami korci, jakiś diabeteł się we mnie odzywa i mówię „dzień dobry” (głosem Google Maps) i wtedy często jestem rozpoznawany po głosie. Ta rozpoznawalność to jest nowa rzecz, która mi się przydarzyła w życiu.

Jaki jest według Pana dobry lektor?

Praca lektora wydaje się prostą rzeczą, ale taką nie jest. To nie jest samo przeczytanie tekstu, ale również jego interpretacja, znalezienie wymowy obco brzmiących słów, odrobina aktorstwa i odporność na stres. W pracy lektora czy w ogóle w pracy z głosem bardzo ważna jest uniwersalność. Gdy na kurs do mnie przychodzą osoby i mówią, że wygrywali w różnych konkursach recytatorskich, to już wiem, że będziemy mieli dwa razy więcej pracy. W dużej mierze te konkursy uczą pewnej maniery i łatwo jest w nią wejść, mówiąc wszystko w jeden sposób. Lektor

powinien brzmieć naturalnie, nie przeciągać spółgłosek. Zawsze można do mnie przesłać e-mail i jestem w stanie ocenić, czy ktoś ma do tego predyspozycje.

Podróżuje Pan z włączonym głosem nawigacji? Lub Pan siebie słuchać?

Nie słucham siebie w samochodzie – to trochę surrealistyczne. Ale niestety nie mogę od tego uciec, bo jestem też w systemie Yanosik. O ile Google Maps dość łatwo wyłączyć, to mam takie pudełko Yanosika ostrzegające przed różnymi zdarzeniami na drodze i tutaj głosu wyłączyć nie mogę... Nauczyłem się jeździć, patrząc tylko na mapę. Kiedy znajomi do mnie dzwonią i jadę samochodem, to gdy odezwie się mój głos, mają taki dysonans. Ale to jest nic w porównaniu z tym, co ja czuję. To jest naprawdę dziwne uczucie.

Jaki problem związany z głosem czy wymową zauważa Pan u ludzi najczęściej?

Prawie nikt nie otwiera teraz szeroko ust i to jest problem nawet ludzi, którzy występują publicznie. Takie szerokie otwieranie buzi w ogóle nie jest znane i chyba mam podejrzenie, dlaczego tak się dzieje. Kiedyś w szkole czytaliśmy wypracowania czy rozprawki przed całą klasą na forum i wtedy też automatycznie inaczej się ustawiamy, inne jest ułożenie przepony, wtedy mówimy głośnie i od razu mówimy wyraźniej, a teraz tego nie ma. Po swoich dzieciach też widzę, że muszą mówić im: „szerzej buzia!”.

Jakimi wskazówkami dotyczącymi dbania o głos mógłby się Pan z nami podzielić?

Bardzo wielu dobrych rzeczy nauczyłem się w radiu, i to niekoniecznie występując przed mikrofonem, ale żyjąc wśród dziennikarzy radiowych. Kiedyś świetnym nawykiem było na przykład to, by poprawiać swoje błędy językowe, ale teraz to trochę zanika. Błędy językowe to jest coś, co szybko nas demaskuje. Z tego nie zdaje sobie sprawy wielu polityków, bo czasem sadzą straszliwe byki. Zdarza mi się słyszeć u naukowców i profesorów, że mówią „rok dwutysięczny drugi” i wtedy wszystkie włosy dęba mi stają.

Z takich wskazówek, które naprawdę bardzo się przydają i widzę to też po sobie, to jest tak jak z bieganiem – głos trzeba trenować. Świetnym treningiem jest czytanie 10 minut dziennie na głos – to się wydaje mało, ale w zupeł-

ności wystarczy. Można też nagrywać i odsłuchiwać swoje czytanie.

To taka forma zaprzyjaźniania się z własnym głosem. Na szkolenia, które prowadzę, przychodzi bardzo wiele osób, które mówią, że nie lubią swojego głosu i to jest dla mnie przykre. To jest tak, jakby powiedzieć – ja nie lubię swojej twarzy. Proszę mi wierzyć, że łatwiej i na pewno taniej pójść na kurs ładnego mówienia, niż zrobić sobie operację plastyczną. Wiele osób mówi też, że ma problemy z oddychaniem podczas mówienia i tutaj jest bardzo proste rozwiązanie, i wiele osób o nim zapo-

mina, a mianowicie to, że kropki i przecinki to naturalne miejsca do zaczerpnięcia oddechu. Wiele osób zapomina też o tym, że ma przeponę, a dzięki istnieniu tego mięśnia możemy mówić dłużej, głębiej i używać go jak takiego miecha, podobnie jak w dudach. Zaproponowałem podstawowe wskazówki dla każdego, bo teraz każdy z nas pracuje przed mikrofonem czy kamerą. Wraz z małżonką, która również jest lektorką, prowadzimy szkolenia ze świadomego używania głosu dla firm i czujemy, że pracy nam raczej nie zabraknie. ■



Jarosław Juszkiewicz: – Prawie nikt nie otwiera teraz szeroko ust i to jest problem nawet ludzi, którzy występują publicznie.

Takie szerokie otwieranie buzi w ogóle nie jest znane i chyba mam podejrzenie, dlaczego tak się dzieje. Kiedyś w szkole czytaliśmy wypracowania czy rozprawki przed całą klasą na forum i wtedy też automatycznie inaczej się ustawiamy, inne jest ułożenie przepony, wtedy mówimy głośnie i od razu mówimy wyraźniej, a teraz tego nie ma. Po swoich dzieciach też widzę, że muszą mówić im: „szerzej buzia!”.

Rozmowa z dr Joanną Podgórką – specjalistką w dziedzinie neurochemii, popularyzatorką nauki

O stresie, „boostowaniu” mózgu i testosteronie

AUTORKA:
KLAUDIA
KATARZYŃSKA

Jak na nasz mózg działają emocje?

– Okazuje się, że bardzo dużym boostem kreatywności dla nas jest kompletne zostawianie czegoś. Przykładowo przed sesją – zaprzestanie nauki i przespanie się albo zapewnienie sobie jakiegoś quality time i dopiero później wracanie do nauki. Jest jeszcze ważna rzecz – trzeba obracać się w zdrowym środowisku – mówi w rozmowie z nami doktor Joanna Podgórska, polska naukowczyni badająca, jak działa nasz mózg.

Dr Joanna Podgórska z pewnością nie mieści się w stereotypie typowej naukowczynie. Ma tatuaże, uwielbia aktywność fizyczną i przebywanie w lesie. Mówi, że mózg to jej największa zajawka. Jest doktorem nauk biologicznych w dziedzinie neurochemii, biotechnologii i dietetyczką. Wykłada na Uniwersytecie SWPS, prowadzi podcast, audycję w NewOnce Radio, tworzy suplementy diety i edukuje w swoich mediach społecznościowych. 11 października ukazała się jej książka pt. „Tak działa mózg. Jak mądrze dbać o jego funkcjonowanie”. Rozmawialiśmy z nią o tym, jak emocje wpływają na pracę naszego mózgu, ale także o tym, co sami możemy zrobić dla zdrowia całego organizmu.

Czy emocje negatywne i pozytywne w różny sposób oddziałują na pracę naszego mózgu?

Dr Joanna Podgórska: Zdecydowanie! Warto mówić o tym, że sposób, w jaki się projektujemy na odbieranie świata i cała nasza percepcja mają wpływ na to, jak odczuwamy emocje. Wiadomo, że trudne rzeczy się dzieją w życiu. Pojawia się jakaś choroba, żałoba, zwolnienie z pracy czy przeprowadzka, która też jest klasyfikowana jako trudne wydarzenie. Natomiast rzeczywistość tak jest i mówi o tym Robert Sapolski w książce „Dlaczego zebry nie mają wrzodów” czy Hans Selye, który zdefiniował zjawisko stresu, że to nie same zdarzenia nas stresują, martwią, czy powodują określone kaskady w naszym organizmie, tylko to, jak je widzimy, jaką mamy percepcję na różne trudy. Przykładowo – dla kogoś wy-

stąpienie publiczne będzie czymś bardzo motywującym, a u mnie może powodować stres i lęk. To wszystko dzieje się w zależności od tego, jak człowiek partycypuje w tym bodźcu.

Jak stres w takim razie wpływa na nasz organizm?

Zacznijmy od wyróżnienia rodzajów stresu. Mamy stres pozytywny – eustres. Jeśli coś jest dla mnie fajne, dobre i mnie motywuje, to za tym idę. Stres obojętny dla nas to eustres. Nie wzbudza w nas dużej biochemicznej zmiany. Ostatnim rodzajem stresu jest dystres. Powoduje on kompletny paraliż na poziomie poznawczym, ale też na poziomie ciała. Na przykład możemy mieć przyspieszone tętno, tachykardię, potliwe dłonie. To, jak zadziała na nas konkretny bodziec lub emocja, bardzo zależy od rezylencji. Rezyliencja jest budowaniem wszystkich zasobów od pierwszych momentów naszego życia, od momentu wychowywania nas jako dziecko i od pewnego rodzaju zasad, kolektywnego myślenia – tego, czy byliśmy w domu nauczani rozwiązywać problemy, nazywać emocje, czy mieliśmy możliwość wyłapania się. To, jaką mamy rezylencję i jak radzimy sobie ze stresem, jest bardzo ważne i też najbardziej fascynujące dla biologów. I to niestety badania na biednych studentach często wskazują, że przykładowo w trakcie sesji, kiedy stres się przedłuża i studenci będą mieli jakieś uszkodzenia, jakąś ranę, to ta rana goi się dwa lub trzy razy gorzej. Z tego względu, że stres realnie oddziałuje na naszą biologię. Pracowanie z tym jest niezwykle trudne, bo tu znowu nikt za nas tego nie zrobi.



11 października ukazała się najnowsza książka dr Joanny Podgórskiej pt. „Tak działa mózg. Jak mądrze dbać o jego funkcjonowanie”.

Czy w podobny sposób odczuwamy strach i lęk?

Nie. Jest to zupełnie inny sposób. Często łączymy razem te dwa uczucia. Przy czym okazuje się, że strach jest bardziej ukierunkowany na dany bodziec. Wiemy, czego się boimy i strach też często może mieć bardziej sensową argumen-

tację. Boję się tego, bo to jest realnie dla mnie niebezpieczne. Lęk natomiast jest niezidentyfikowany i często wyimaginowany. Okazuje się, że mimo, że te uczucia są bardzo podobne, to inaczej reaguje na nie nasze ciało.

Kiedy mamy przewlekły stres czy przewlekły lęk, to manifestu-



Mamy stres pozytywny – eustres. Jeśli coś jest dla mnie fajne, dobre i mnie motywuje, to za tym idę. Stres obojętny dla nas to neustres. Nie wzbudza w nas dużej biochemicznej zmiany. Ostatnim rodzajem stresu jest dystres. Powoduje on kompletny paraliż na poziomie poznawczym, ale też na poziomie ciała – mówi dr Joanna Podgórska.

je się najczęściej w naszej skórze i w jelitach. Jelita, skóra i mózg są ze sobą połączone. To w moim odczuciu jest ciekawe i fascynujące, bo w momencie, w którym się tworzymy jako ludzie z listków zarodkowych, czyli z epicentrum tego, z czego później rozwinię się organizm – mózg, zęby, przydatki, wytwory skórne i jelita – to wszystko jest z jednego rdzenia. I dzisiaj naukowcy coraz częściej widzą, że rzeczywiście te emocje objawiają się właśnie na skórze czy w jelitach, czy w mózgu. Natomiast jeśli sobie pomyślimy właśnie o lęku czy strachu, to wiemy, że zwiększają one kortyzol. Kortyzol, kiedy emocje lub stres utrzymują się dłużej, sieje bardzo dużo spustoszenia w naszym organizmie. Przewlekły stres, przewlekłe odczuwanie negatywnych emocji bardzo mocno oddziałują na spadki testosteronu, ale też na kwestie hormonalne u kobiet: zatrzymanie miesiączki, owulacji. U mężczyzn występują problemy z płodnością, problemy z libido. Testosteron związany jest też ze stanami depresyjnymi. Jeśli negatywne emocje, niezaadresowane i nieprzełożone na terapię, nie są rozpoznane przez nas nawet na poziomie mentalnym, one są tam cały czas i będą się utrzymywać, a siłą rzeczy m.in. poziom kortyzolu będzie podwyższony.

Co w takim razie z naszym ciałem dzieje się, kiedy odczuwamy pozytywne emocje?

Jeśli chodzi o emocje pozytywne, na poziomie ciała i na pozo-

mie mózgu dzieje się bardzo dużo. Serotonina jest często mylnie utożsamiana z dopaminą. Serotonina to neuroprzebieżnik szczęścia, radości, takiego ukontentowania, ale też spokoju. Często tak sobie nazywam tę serotoninę, że to jest takie „wystarczy”. Dlatego uważam, że niesłusznie serotonina jest kojarzona z dopaminą. Dopamina to jest tak zwane „seeking and reward”, czyli po prostu „idę dalej”, „podążam”, „szukam”.

W momencie, w którym odczuwamy pozytywne emocje, serotonina nie dość, że działa na poziomie mózgu, czyli tak, że usprawnia nam pamięć, poprawia koncentrację oraz ulepsza balans i połączenie pomiędzy naszą racjonalną korą przedczołową a emocjonalnością, to też nas balansuje i tonizuje. Wiemy również, że jeżeli serotonina jest w odpowiedniej ilości, działa także na poziomie ciała, bo serotonina jest fantastycznym neuroprzebieżnikiem. W momencie, w którym dobrych emocji jest dużo i tutaj myśląc nawet o samej serotoninie, po prostu na poziomie fizycznym, takim ogólnie holistycznym, to czujemy się dobrze, bo nasze ciało ma zdecydowanie mniej problemów.

Jak wpływają na nas pozostałe hormony szczęścia?

Z dopaminą jest podobnie jak z serotoniną. Dopamina to jest taki tricky neuroprzebieżnik, bo wiemy, że dopamina jest też zaangażowana w uzależnienia

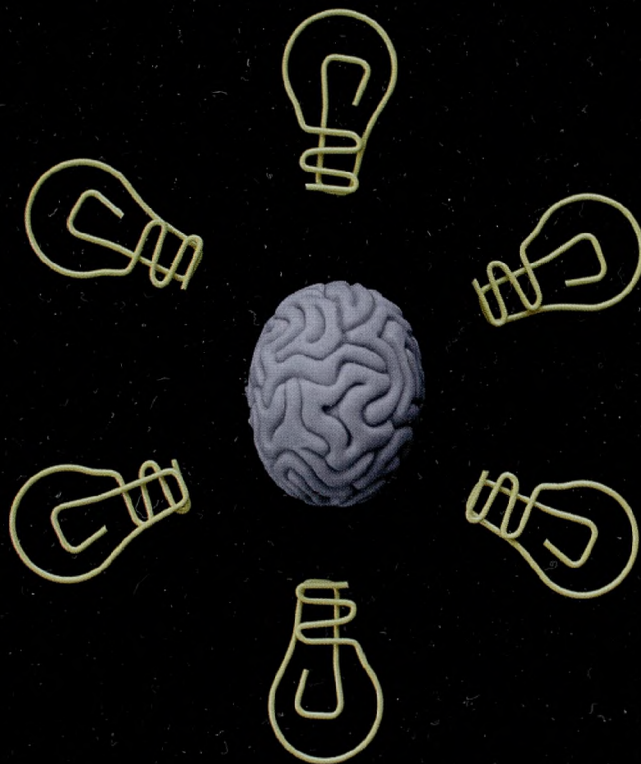
i w kompulsje. Widać to często na przykład w złe zdiagnozowanej depresji, kiedy myślimy, że człowiek boryka się z depresją, bo ma za mało serotoniny, a okazuje się, że może też brakować mu dopaminy czy noradrenaliny. Kiedy nie mamy dopaminy, a przykładowo serotonina jest na wystarczającym poziomie, to jesteśmy tacy trochę wypłaszczeni emocjonalnie, nie bo jest nam po prostu dobrze i myślimy sobie, że w sumie nic nie potrzebujemy.

Istotne jest także to, że dopamina jest bardzo mocno związana u mężczyzn z testosteronem. Daje poczucie sprawczości, satysfakcji, radości życia. Często się mówi o endorfinach, o beta-endorfinie szczególnie, bo ona jest najmocniej przebadana. To jest coś, co daje nam dużo dobrego w ciele i co wydarza się np. po zjedzeniu czekolady. Ale niedawno sprawdzono, że również podobnie działa podczas aktywności fizycznej. Przykładowo dzieje się to podczas euforii biegacza, kiedy jest bardzo ciężko, bolą nas stopy, ale my nie czujemy tego bólu czy nie czujemy dyskomfortu, bo beta-endorfina to jest po prostu nasza endogenna morfina. Morfina, którą wytwarzamy sobie w naszym organizmie i działa ona jako opioid, czyli środek przeciwbólowy.

Jeśli myślę sobie jeszcze o takich dobrych emocjach, to na pewno bardzo fascynującym neuroprzebieżnikiem jest również oksytocyna. Oksytocyna to ta

cząsteczka, która jest związana z przywiązaniem i z poczuciem akceptacji. Wytwarza się pod wpływem dobrych emocji, dotyku, miłości, zakochania, ale też między przyjaciółmi. To, co jest bardzo ciekawe i o czym pisze Sapolsky w swojej książce „Zachowuj się”, to to, że u kobiet oksytocyna może powodować zachowania agresywne, jeżeli ktoś rusza ich małe i młode potomstwo. Czyli z jednej strony oksytocyna to czułość i przyjaźność, ale z drugiej – „don't mess with my family”. Oksytocyna uznawana jest też za empatogen, czyli taki dobry neuroprzebieżnik w terapii par. Najnowsza informacja z dzisiaj przedstawia oficjalne stanowisko badań opublikowanych w „Nature” na temat tego, że MDMA praw-





Dr Podgórska: – Możemy poprawić wydajność naszego mózgu, boostując go do pracy działaniem intelektualnym. Kiedy czytam, to poznaję. Powinniśmy robić rzeczy w takim trybie yin i yang, czyli zawsze musi być to yang – odpoczynek, relaksacja, słodkie lenistwo.

dopodobnie będzie zarejestrowany jako lek w zespole stresu pourazowego właśnie ze względu na wytwarzanie oksytocyny i serotoniny.

W swoich mediach społecznościowych i w wywiadach promujesz ruch w każdej postaci. Dlaczego aktywność fizyczna jest tak istotna?

Światowa Organizacja Zdrowia potwierdza, że aktywność fizyczna poprawia wydajność mózgu i powinna być wpisana w nasz dzień. Jeśli nie mam zasobów na bieganie czy trening zorganizowany, to robię sobie szybko na przykład wolny marsz, żeby dostarczyć tlen do mózgu. Kiedy mamy siedzący tryb życia, to nie ma możliwości, żeby neurochemia wytwarzała się w głowie. Już badania nad zwierzątkami pokazały, że zwierzę, które nie może biegać po swoim kole i jest kompletnie pozbawione ruchu, traci vitalność, a jego mózg ulega degeneracji.

Takie zjawisko widać też na przykład w badaniach z udziałem astronautów, którzy nie mają aktywności fizycznej.

Co oprócz aktywności fizycznej możemy zrobić, by nasz mózg był wydajny?

Odpowiem w kontekście studentów – sen. Bez snu mózg nie jest w stanie się oczyszczać, nie jest w stanie konsolidować pamięci, nie jest w stanie łączyć faktów, czyli cała ta wiedza, którą przyswajamy w ciągu dnia, nie zostaje utrwalona. Sen i określona jego ilość – około 7-8 godzin, ale też sama regulacja cyklu okołodobowego, są bardzo ważne.

Bardzo mocno w kondycji psychicznej odzwierciedla się dzisiaj to, co jemy. Jemy śmieciowo, spożywamy bardzo dużą ilość przetworzonego jedzenia, cukru i tłuszczu utwardzonych. Nie zdajemy sobie sprawy, jak mocno wpływa to na stan naszej głowy. Cześć neuroprzekazników wytwarza się w je-

litach i dzięki temu jelita mają się dobrze. Powinniśmy wiedzieć, że mamy taki najdłuższy nerw czaszkowy, który nazywa się nerwem błędnym i wydziela acetylocholinę i serotoninę. Nasza treść jelitowa daje sygnał do mózgu przez ten nerw błędny.

Jak możemy zadbać o nasz mózg w okresie nauki przed sesją?

Możemy poprawić wydajność naszego mózgu, boostując [pobudzając – przyp. red.] go do pracy działaniem intelektualnym. Kiedy czytam, to poznaję. Powinniśmy robić rzeczy w takim trybie yin i yang, czyli zawsze musi być to yang – odpoczynek, relaksacja, słodkie lenistwo. Nie mylmy tego z prokrastynacją, bo prokrastynacja nas stresuje. Okazuje się też, że bardzo dużym boostem kreatywności dla nas jest kompletne zostawianie czegoś. Przykładowo przed sesją – zaprzestanie nauki i przespanie się albo zapewnienie

sobie jakiegoś quality time i dopiero później wracanie do nauki. Jest jeszcze ważna rzecz – trzeba obierać się w zdrowym środowisku. Bo karmimy się dietą na poziomie fizycznym, ale też tym, co dostaje się do naszego organizmu z relacji. Warto zawierać wartościowe relacje, ale też pozwalać sobie na introwertyczne zachowania i nie zmuszać się do niczego.

Czyli taki odpoczynek dla mózgu.

Ja jestem zwolenniczką praktyk kontemplacyjnych. To może być medytacja chodzona, medytacja, kiedy myję naczynia z większą uważnością, sprzątam czy wybieram marchewkę. Taki proces, w którym jestem tylko tutaj i wyłączam. Bo nawet jak nam się wydaje, że o czymś nie myślę, to myślę wędrują i zawsze będą wędrować. Nie jesteśmy w stanie żyć bez myśli, ale nie przyklejam się do nich, nie analizuję i wtedy siłą rzeczy mój mózg odpoczywa. ■

Studia z przymrużeniem oka

AUTORKA:
EWA
ZWOLIŃSKA

Miotłą na uczelnię?

Kontrowersyjny program dzieli studentów

„Studentci na miotły!” – tak brzmi hasło promujące program Miotła Plus, w ramach którego każda studiująca w Krakowie osoba otrzyma własny powietrzny środek transportu. To pomysł lokalnego Centrum Ułatwiania Życia (CUŻ), mający rozwiązać problem spóźnień i nieobecności na wykładach. O potencjalnych korzyściach i problemach projektu rozmawiamy z jego autorami oraz testerami.

– Wielu studentów nie stać na mieszkanie blisko uczelni, a ogromne korki w mieście utrudniają docieranie na zajęcia na czas – tłumaczy Henryk Poterski, jeden z inicjatorów programu. – Żeby temu zaradzić, postanowiliśmy wdrożyć rozwiązanie znane z jednej z elitarnych brytyjskich szkół: latające miotły.

Jak zapewnia Poterski, ta forma komunikacji ma szereg zalet. Po pierwsze, pozwala całkowicie ominąć ruch drogowy, znacznie skracając czas podróży. Po drugie, miotły nie wymagają ładowania ani żadnego paliwa, co czyni je przyjaznymi dla środowiska i tanimi w eksploatacji. Wreszcie, każda miotła od CUŻ jest uczona trasy na uczelnię i z powrotem do mieszkania studenta. – Z badań wynika, że wieluaków po wyjściu z domu ma tendencję do błędzenia i trafiać na miejsca inne niż sala wykładowa. Nasze inteligentne miotły pomogą uniknąć takich sytuacji, dostarczając studenta prosto do celu – wyjaśnia pracownik CUŻ.

Piękne widoki i liczne zastosowania

Zanim program wejdzie w życie, miotły muszą zostać przetestowane i zaaprobowane przez studentką społeczność. Zajmuje się tym już grupa ochotników z różnych uczelni i kierunków. Jakie są ich pierwsze wrażenia? – Widoki są fantastyczne, tylko w zimne i wietrzne dni jest trochę ciężko. Ale jeśli uda się docieplić te miotły, to jestem jak najbardziej za – mówi Dominika, studentka prawa na UJ. – Totalnie nie rozumiem, jakim prawem to działa, ale działa – dziwi się Piotrek, przyszły inżynier z Politechniki. Swojej miotły używa nie tylko do podróży na uczelnię,



„Studentci na miotły!” – tak brzmi hasło promujące program Miotła Plus, w ramach którego każda studiująca w Krakowie osoba otrzyma własny powietrzny środek transportu. To pomysł lokalnego Centrum Ułatwiania Życia (CUŻ), mający rozwiązać problem spóźnień i nieobecności na wykładach.

ale też do sprzątania mieszkania i uciszenia sąsiadów z góry.

Dla Agnieszki z Uniwersytetu Pedagogicznego ta forma komunikacji jest spełnieniem dziecięcych marzeń. – Kiedy lataam, czuję się jak bohaterka serii o Harrym Potterze! – zachwyciła się studentka, choć przyznaje, że przyjemność z podróży psuje jej nieco krakowski smog. – Na odpowiedniej wysokości to już nie problem, ale kiedy człowiek chce zanurkować w dół, musi się przygotować na spotkanie z warstwą szkodliwych pyłów; myślę więc, że warto się wyposażać w dobrą maskę antysmogową – radzi.

Ryzykowny pomysł

Nie wszyscy są jednak fanami miotły. Oprócz bliskiego kontaktu ze smogiem, deszczem i chłodem studenci zwracają też uwagę na

negatywne konotacje. – Według wierzeń z naszego kręgu kulturowego na miotłach miały latać czarownice, a te, jak dobrze wiemy z historii, budziły strach i były prześladowane – mówi Paweł, magistralant socjologii. – Obawiam się, że po wdrożeniu Miotły Plus w życie zaleje nas fala uprzedzeń i dyskryminacji wobec użytkowników tego środka transportu – martwi się student. Podobne niepokoję wyraża Kasia, przyszła lekarka. – Mieszkam w małej wsi pod Krakowem, gdzie dominuje tradycyjne, konserwatywne podejście. Ludzie twierdzą, że rola miotły jest zmiatać, a nie latać. Co powiedzą, jak zobaczą, że śmigam na niej na uczelnię...? – zastanawia się dziewczyna.

Innym problemem są względy związane ze zdrowiem i bezpieczeństwem. – Brak tu pasów, świateł, kierunkowskazów, hamul-

ców... – wylicza Justyna, studentka bezpieczeństwa wewnętrznego z UP. – Nie mamy też żadnych zasad regulujących ruch powietrzny dla użytkowników miotły, co stwarza dodatkowe zagrożenie – dodaje. Przedstawiciele środowisk medycznych oraz psychologicznych zwracają natomiast uwagę na różne bariery fizyczne i psychiczne uniemożliwiające wielu osobom korzystanie z tego rozwiązania. – Co z ludźmi z niepełnosprawnościami czy lękiem wysokości? – pytają retorycznie.

Jak zatem widać, program Miotła Plus ma sporo problemów do rozwiązania. Zanim wsiądziemy na miotły – jeśli w ogóle do tego dojdzie – może minąć jeszcze sporo czasu. Póki co musi wystarczyć nam transport w wersji słow, a fanom latania – granie w Hogwarts Legacy. ■



Geologia w duszy i w praktyce

Skały i minerały – dla większości ludzi to tylko zwyczajne elementy codziennej rzeczywistości. Ale dla członków Koła Naukowego Geologów Studentów Uniwersytetu Jagiellońskiego to obszar zainteresowań, który sięga głębiej, niż można by sobie wyobrazić. Ta grupa studentów odkrywa tajemnice naszej planety, a także jest żywym dowodem na to, że nauka i pasja mogą być źródłem nie tylko osobistego rozwoju, ale również trwałych relacji.

Od ponad czterech dekad Koło Naukowe Geologów Studentów Uniwersytetu Jagiellońskiego działające przy Instytucie Nauk Geologicznych UJ stanowi centrum pasji, nauki i wypraw badawczych. Jego korzenie sięgają 1977 roku, a obecnie zrzesza ponad 70 studentów geologii i pokrewnych dziedzin, takich jak geografia i biologia. Na czele tego dynamicznego zespołu w obecnym roku akademickim stoi Aleksandra Żmudzińska, prezes koła. Towarzyszą jej Dominika Świąder (wiceprezes), Wysza Dzięwońska (sekretarz) oraz Artur Galicki (skarbnik). Opiekę nad kołem pełnią dr Piotr Łapcik oraz mgr Krzysztof Ninard.

W ostatnich latach koło rozwija swoją działalność w różnych kierunkach. Studenckie projekty naukowe osiągają znakomite wyniki, prezentowane są na znaczących międzynarodowych konferencjach, takich jak Cretaceous Symposium czy International Meeting of Sedimentology.

Członkowie koła podkreślają jednak, że to nie tylko miejsce nauki, ale także fantastyczna społeczność, która przyciąga studentów ciekawych świata. – Nasze koło lubię przede wszystkim za to, jaką wyjątkowo zgraną i zaangażowaną społeczność tworzą jego członkowie. Koło pozwala na rozwój zarówno stosunków przyjacielskich, jak i warsztatu badawczego młodych naukowców – mówi Agata Kuźma, prezes w poprzedniej kadencji.

Te doświadczenia podziela Wysza, nowo wybrany sekretarz: – Dołączyłam do koła jeszcze na pierwszym roku, mając ochotę doświadczyć studenckiego życia. W kole mam na to idealne warunki! Organizowane są wyjazdy, integracje i konferencje, na których mogę stawiać pierwsze kroki w nauce. Ale i tak najlepsi są przyjaciele, których tu poznałam – przyznaje.

Śladami tajemnic Ziemi

Historia Koła Naukowego Geologów to historia fascynujących

inicjatyw, które nie ograniczają się jedynie do teorii w murach uczelni. Już w swoich początkach organizowano wyprawy badawcze do odległych zakątków świata, takich jak Mongolia, Rosja, Islandia czy Maroko. W ostatnim czasie studenci wyruszyli między innymi do Słowenii, do czeskiej części Sudetów, w okolice Łodzi, a także zwiedzili Poniemie. Te wyprawy to prawdziwe okno na świat fascynujących zagadek planety.

Konferencje i... konik szachowy

Jednak to nie tylko odległe wyprawy definiują historię koła, lecz także organizacja różnorodnych konferencji, takich jak Dni Geologii (przekształcone następnie w Geology Days) czy odbywające się obecnie Dni Nauk o Ziemi.

We wrześniu koło zgromadziło na swojej drugiej edycji Dni Nauk o Ziemi ponad 50 studentów z całej Polski. To czterodniowe wydarzenie było prawdziwą uczcą dla umysłu i duszy. Uczestnicy mieli

okazję wziąć udział w dwóch fascynujących wycieczkach konferencyjnych – jedna poprowadziła ich do Ostrawy, a druga na niezwykłą przygodę „Ruchem konika szachowego przez geologię okolic Krakowa”. Warsztaty o różnorodnej tematyce oraz sesje referatowe i posterowe toczące się na konferencji pozwoliły studentom podzielić się swoimi badaniami i odkryciami.

Bitwa o Młotek

Koło Naukowe Geologów Studentów UJ to także miejsce dla ambitnych studentów, którzy mogą zaprezentować swoje umiejętności. Bitwa o Młotek to konkurs, w którym autor najlepszego referatu

zdobywa profesjonalny młotek geologiczny. To nie tylko wyzwanie, ale też okazja do popisania się wiedzą i zdobycia nagrody godnej prawdziwego geologa.

Członkowie koła prowadzą także aktywność na kanale na YouTube. Tutaj można znaleźć zapisy transmisji z otwartych wykładów geologicznych prowadzonych przez zaproszonych gości. To okazja dla każdego, by zgłębić wiedzę geologiczną.

Jeśli jesteś studentem geologii, geografii lub pokrewnych kierunków, dołączenie do Koła Naukowego Geologów to doskonały sposób na nawiązanie nowych znajomości i rozwijanie swoich zainteresowań. ■



Koło Naukowe Geologów
Studentów UJ

E-mail: kngsuj@uj.edu.pl
Facebook: www.facebook.com/kolonaukowegeologowstudentowuj



Członkowie koła podkreślają jednak, że to nie tylko miejsce nauki, ale także fantastyczna społeczność, która przyciąga studentów ciekawych świata. – Nasze koło lubię przede wszystkim za to, jaką wyjątkowo zgraną i zaangażowaną społeczność tworzą jego członkowie. Koło pozwala na rozwój zarówno stosunków przyjacielskich, jak i warsztatu badawczego młodych naukowców – mówi Agata Kuźma, prezes w poprzedniej kadencji.

Nowe media w zarządzaniu projektami

AUTORKA:
KLAUDIA
KATARZYŃSKA

Przyszłość zarządzania projektami. Rola nowych mediów i AI

Wraz z dynamicznym rozwojem technologii co chwilę pojawiają się nowe możliwości, które wpływają na większą efektywność i szybszy przebieg realizacji projektów. Mateusz Tatrocki, Project Manager z Regionalnego Instytutu Rozwoju Edukacji, powiedział nam o korzyściach i wyzwaniach związanych z wykorzystywaniem nowych mediów w zarządzaniu projektami i o tym, jak będzie wyglądała ich przyszłość.

Dzięki nowym mediom nasze projekty mogą być zarządzane znacznie bardziej transparentnie, efektywnie i dynamicznie. Mateusz Tatrocki opisuje korzyści płynące z wykorzystania aplikacji do zarządzania projektami:

- Narzędzia do zarządzania projektami zdecydowanie odmieniły całą dziedzinę project managementu i pozwoliły na lepsze zorganizowanie pracy. Dzięki integralności aplikacji możemy o wiele łatwiej komunikować się z zespołem dzięki wewnętrznym komunikatorom bądź połączeniu aplikacji z mailem, kontrolować wszystkie wydatki przy pomocy specjalnie utworzonych przestrzeni do weryfikowania budżetu, monitorować zasoby ludzkie, sprawdzając na bieżąco aktualizowane obciążenie pracowników zadaniami, a także sprawdzać na bieżąco postępy wszelkich zadań, na przykład dzięki tablicom kanban. Duża część programów takich jak IC Project i Jira oferuje to wszystko w jednym miejscu, dzięki czemu możemy zaoszczędzić znacznie więcej czasu i wykorzystać go w bardziej produktywny sposób – mówi nam ekspert.

Czas możemy zaoszczędzić też poprzez korzystanie z aplikacji do zdalnych spotkań. W pandemii szybko stały się one kluczowym narzędziem utrzymania kontaktów w pracy i w życiu prywatnym.

Wyzwania związane z wdrażaniem nowych mediów

Konieczność dostosowywania się do zmieniających się preferencji

klientów, ciągłe uczenie się, walka z konkurencją i kontrolowanie wizerunku marki to tylko niektóre z wyzwań, z jakimi trzeba się zmierzyć, wdrażając w swoim zespole nowe rozwiązania. Ekspert wskazuje na ogólny problem związany z wszelkiego rodzaju zmianami, jakim jest przyzwyczajanie się do nowych standardów.

- Często słyszymy zdania typu „Po co to zmieniać, przecież było dobrze!”. Problem zarządzania zmianą jest powszechnie spotykany, nie tylko w tej dziedzinie, więc wdrożenie nowych mediów, które dla części pracowników mogą być czymś kompletnie nowym, może być problematyczne – mówi Tatrocki.

Przyszłość nowych mediów

Nowe media nieustannie ewoluują. Wszystko po to, by coraz lepiej odpowiadać na zmieniające się i rosnące oczekiwania użytkowników. Pojawiają się nowe trendy i w odpowiedzi na nie nowe narzędzia. Zapytaliśmy naszego Eksperta o przyszłość nowych mediów i o to, czy świat rzeczywiście zmierza w kierunku krótkich i szybkich treści, a więc zjawiska zwanego również „tiktokizacją”.

- Myślę, że przyszłość nowych mediów jest w dużej mierze zależna od rozwoju prac nad sztuczną inteligencją. Już teraz mamy do wykorzystania ChatGPT, który jest w stanie pełnić rolę naszego asystenta w pracy. Na bieżąco powstają też nowe programy, dzięki którym możemy samodzielnie ge-



Narzędzia do zarządzania projektami zdecydowanie odmieniły całą dziedzinę project managementu i pozwoliły na lepsze zorganizowanie pracy. Dzięki integralności aplikacji możemy o wiele łatwiej komunikować się z zespołem dzięki wewnętrznym komunikatorom bądź połączeniu aplikacji z mailem, kontrolować wszystkie wydatki – mówi Mateusz Tatrocki, Project Manager z Regionalnego Instytutu Rozwoju Edukacji.

nerować grafiki, montować filmy czy przeprowadzać analizy danych z wykorzystaniem AI. Jeśli chodzi o tiktokizację, nie sądzę, że zmieni się to w pełnej skali. Z pewnością ważne są pierwsze sekundy filmu promocyjnego czy tekst na grafice, natomiast jeśli chcemy dowiedzieć się czegoś więcej, sięgamy do pełnych wersji danych materiałów – podsumowuje Tatrocki.

Branże, które powinny korzystać z nowych mediów

Korzystanie z możliwości, jakie dają nam nowe media, ma duże znaczenie w wielu branżach i przy pracy nad różnymi projektami. Jednak

najczęściej używa się ich w dziedzinach, które wymagają szybkiej komunikacji, interakcji z klientami, tworzenia treści wizualnych oraz dostępu do informacji w czasie rzeczywistym.

- Do takich branż możemy zaliczyć marketing i wszystkie projekty z nim związane. Dzięki nowym mediom takim jak Facebook, Instagram czy TikTok praca w tej dziedzinie zmieniła się praktycznie o 180 stopni, otwierając się jeszcze szerzej na rynek pracy i potencjalnych klientów. Jeśli chodzi o inne branże, z pewnością odebrałyby one wdrożenie nowych mediów równie korzystnie – wskazuje Tatrocki. ■



Finanse, elastyczność i doświadczenie.

Jak łączyć studia z pracą?

Coraz więcej studentów podejmuje się w trakcie akademickiej nauki dodatkowej pracy zarobkowej. Czy są do tego zmuszeni przez sytuację ekonomiczną, czy może to kwestia większej samodzielności i samorozwoju? Zapytaliśmy ich o to.



Czasy nie są łatwe i chyba większość studentów się z tym zgodzi. Inflacja, w ostatnich latach pandemia, teraz wojna, a do tego wszystkiego wysokie ceny mieszkań i akademików, które w skrajnych przypadkach potrafią doprowadzić do rezygnacji z nauki na uniwersytecie. Wielu młodych ludzi już w trakcie edukacji podejmuje się dodatkowych prac, by móc zarobić na swoje utrzymanie, ale także zdobyć pierwsze doświadczenie i zadbać o swój rozwój. O tym, jak udaje im się łączyć te dwa obowiązki, porozmawialiśmy z Anią, Zuzą i Tomkiem.

Motywacje

Chociaż finanse to dosyć oczywisty powód, dla którego młodzi ludzie już w trakcie studiów podejmują się dorywczych prac, to okazuje się, że nie jedyny. O swoich doświadczeniach opowiada nam Zuza Konior, studentka II roku studiów magisterskich dziennikarstwa i komunikacji społecznej.

– Zaczęłam pracować na studiach, ponieważ chciałam produktywnie wykorzystać swój wolny czas, a także zdobyć doświadczenie i kwalifikacje – opowiada. – Jednym z powodów była oczywiście kwestia finansowa: mimo

togo, że pomagają mi rodzice, to jednak posiadanie samodzielnie zarobionych pieniędzy zawsze jest na plus – tłumaczy Zuza.

Podobne doświadczenia ma Ania Guzik, studentka I roku studiów magisterskich media społecznościowe w zarządzaniu.

– Chciałam sobie dorobić, ale była to też dla mnie okazja, by równolegle ze studiowaniem rozwijać się zawodowo – odpowiada.

Rozwój był także ważny dla Tomasza Zięby, absolwenta kierunku zarządzanie kulturą i mediami, obecnie studenta innej polskiej uczelni.

– Podjąłem się pracy, będąc na studiach, głównie ze względu na chęć zdobycia doświadczenia, które jest obecnie bardzo cenione na rynku pracy. Wielu pracodawców wymaga posiadania jakiegokolwiek pozycji w tym zakresie w swoim CV już na początku ścieżki zawodowej – opowiada.

Elastyczność to podstawa

Obowiązki studenckie potrafią skutecznie spędzać sen z powiek zwłaszcza w okresie sesji, dlatego zapytaliśmy naszych rozmówców,

jak udaje im się łączyć te dwie sfery ich codziennego życia.

– Na studiach licencjackich pracowałam na 3/4 etatu, dodatkowo dużym ułatwieniem była możliwość pracy zdalnej (często zdarzało mi się pracować na wykładach na uczelni), chociaż czasem miałam trudności z natłokiem obowiązków w tygodniu – przyznaje Tomek. Na elastyczność zwraca uwagę również Zuza. – Dużą zaletą mojej pracy jest to, że mam elastyczny grafik, dzięki któremu mogę dostosować godziny pracy do godzin zajęć i mojego planu dnia – mówi.

Ania przyznaje, że łączenie pracy ze studiami to spore wyzwanie. – Jak mi się to udaje? Szczepie? Ledwo (śmiech). Wymaga to ode mnie przede wszystkim dużej dyscypliny i organizacji. Największa trudność, jaką napotykam, to za mało godzin w dobie, zwłaszcza kiedy oprócz obowiązków chce się też mieć jakieś życie towarzyskie – opowiada.

Nowy standard

Chociaż według znawców tematu panuje teraz rynek pracownika, to ze znalezieniem miejsca zatrudnienia bywa różnie. – Na

początku było to trudne, jednak w końcu się udało. Da się znaleźć pracę na studiach, tylko potrzeba trochę cierpliwości – komentuje Zuza. – Mnie akurat poszło to dość łatwo, ale zdaję sobie sprawę, że mogę być wyjątkiem potwierdzającym regułę – zaznacza Ania.

Czy w takim razie pracowanie na studiach to już nowa norma w naszym społeczeństwie? – Myślę, że tak, bo wiele osób stawia obecnie na to, by znaleźć już jakiś punkt zaczepienia. Koszty życia, które znacznie poszły w górę, zmuszają do tego, aby dorabiać sobie między zajęciami, by móc spokojnie funkcjonować – tłumaczy Zuza. – Wydaje mi się, że coraz więcej z nas decyduje się na taką formę ze względu na finanse lub chęć zdobycia doświadczenia. Wiele zależy też od rodzaju czy trybu studiów, bo pewnie nie na każdym kierunku łączenie pracy ze studiami jest możliwe – uważa Tomek. – Ciężko żyć w dużym mieście i nawet z pomocą rodziców utrzymać się bez jakiegokolwiek dodatkowej pracy, chociażby dorywczej. Wśród moich znajomych zdecydowana większość łączy studia z pracą – podsumowuje Ania. ■

Studenckie przepisy kulinarne

AUTORKA:
OLIWIA
WÓJCIAK

Przepis na mocno czekoladowe ciasto

Pogoda za oknem zrobiła się bardzo jesienna. Nadszedł czas w roku, kiedy z chęcią zasiadamy z książką przy kominku albo przykryci kocem oglądamy seriale. Idealnym dopełnieniem takich momentów jest ciepła herbata/kawa oraz coś słodkiego. Może ciasto czekoladowe?

Ciasto czekoladowe to idealny wybór na jesienne wieczory i poprawę humoru.

Wypiek ten jest jednym z łatwiejszych do zrobienia. Pyszne, mocno czekoladowe – po prostu rewelacyjne. Muszę przyznać, że piekłam go już kilkanaście razy i gwarantuję, że zawsze się udaje oraz – co najważniejsze – smakuje świetnie.

Sposób przygotowania:

Przygotowywanie ciasta rozpoczynamy od rozpuszczenia masła w niewielkim rondelku, na małym ogniu. Następnie, kiedy masło całkowicie nam się rozpuści, dodajemy kakao, mleko i cukier. Całość delikatnie mieszamy. Po chwili powinna powstać nam jednolita polewa, którą zdejmujemy z palnika i odstawiamy do ostudzenia.

W tym czasie zabieramy się za dalszy etap przygotowania ciasta. Oddzielamy żółtka od białek (4 jajka), następnie ubijamy na sztywno białka wraz ze szczyptą soli. Do oddzielnej miski przesiewamy mąkę pszenną, dodajemy proszek do pieczenia oraz żółtka. Kolejnym krokiem jest dodanie $\frac{3}{4}$ ostudzonej polewy (resztę zostawiamy na wierzch ciasta).

Całość dokładnie miksujemy do momentu połączenia się wszystkich składników. Następnie dodajemy powoli po łyżce ubitych białek, pamiętając o delikatnym mieszaniu. Całość wlewamy do foremki oraz wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 170 stopni. Pieczemy przez około 40 minut. Po tym czasie odstawiamy nasze ciasto do całkowitego przestygnięcia. Kiedy już nie będzie ciepłe, dekorujemy jego wierzch pozostałą polewą czekoladową.

Wskazówki:

- Ważne jest, aby wszystkie składniki na ciasto były w temperaturze pokojowej.
- Do masy lub na wierzch możemy dodać różnego rodzaju dodatki (rodzynki, orzechy itp.) w celu urozmaicenia naszego wypieku.

Smacznego!



Składniki:

- 220 g masła
- 150 g cukru
- 30 g cukru waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 5 łyżek kakao
- 120 ml mleka
- 250 g mąki pszennej
- 4 jajka
- sól

Rozmowa z Walusiem Kraksa Kryzys, młodym artystą polskiej sceny muzycznej

AUTORKA:
KLAUDIA
KATARZYŃSKA

Prowokuję ludzi do autorefleksji

– Kiedyś nie miałem pół powodu do wyjścia z domu, a obecnie chwytam się kurczowo każdego powodu, żeby w tym domu chwilę побыć, co często kończy się i tak pracą. Ktoś pomyśli sobie „co to za praca?”, wtedy ja odpowiem krótko – praca nad sobą. Wierzę w pewnego rodzaju misyjność tego, co robię, że swoją postawą i działalnością prowokuję ludzi do autorefleksji, z której może wyniknąć cokolwiek, nawet „jest dobrze, jak jest”, bo mam głęboką nadzieję, że świat może być fajnym miejscem, a my jako ludzie możemy być społecznością, która funkcjonuje dużo lepiej niż obecnie – mówi w rozmowie z nami Waluś Kraksa Kryzys, polski muzyk, który w tekstach swoich utworów opisuje głównie swoje przeżycia życiowe, m.in. doświadczenia z uzależnieniami.

W szczerą aż do bólu twórczość Walusia (właściwie Sebastiana Łukasza Gugulskiego) poznajemy go jako dobrego obserwatora problemów młodego pokolenia. Muzyk odważnie porusza w niej temat uzależnień, niespełnionej miłości, problemów psychicznych, samobójstw. Jednak to nie wszystko, bo Waluś odkrywa również przed swoimi słuchaczami fragmenty swojego życia i trudne doświadczenia. 20 października wydał swój trzeci album pt. „+ piekło + niebo +”. Zapytaliśmy artystę o jego

przeszłość związaną z używkami i o to, jak wygląda życie na trzeźwo.

„Głos pokolenia”, „nadzieja gitarowego grania w Polsce”, „przyszłość polskiego rocka” – jak odbierasz to, że jesteś tak nazywany? Czy któreś z określeń jest dla Ciebie najbliższe?

Waluś Kraksa Kryzys: Dziś łatkę głosu pokolenia można doprawić każdemu od Friza, Mentzena i Sa-

nah po Matę, Taco Hemingwaya, Jakuba Żulczyka i Krzysztofa Skoniecznego. Niestety lwia część przypadków swoją siłę zbudowała na płytkich, populistycznych, mających niewiele wspólnego z rzeczywistością treściach, które trafiają tam, gdzie mają trafić – do ludzi, których życie koncentruje się mocno na życiu „on-line”, kosztem piękna, jakim jest życie zgodne z naturalnym rytmem i regulowaniem dopaminy np. sportem, zaspokajaniem ciekawości świata, sztuką czy zabawą z pieszka-

mi. Tak że na potrzeby tego pytania uznajmy, że najbliższe mi do gościa, który jest częścią jakiejś gitarowej społeczności, w której rękach gitary i losy przyszłości.

Śpiewasz o trudnych rzeczach. W tekstach Twoich utworów pojawiają się używki, zawiedziona miłość, rozterki życiowe i inne trudne kwestie, z którymi zmagają się młode pokolenie. W jednym z utworów na nowej płycie opowiadasz nawet o próbach samobójczych. Czy opowiedzenie o swoich osobistych przeżyciach było dla Ciebie trudne, czy może wręcz przeciwnie?

Statystycznie w Polsce dochodzi do prawie czterdziestu prób samobójczych dziennie, sprzedaje się ok. trzech milionów „małpek” na dobę, z czego jeden milion przed południem. Plaga depresji i ADHD, do których przyczyniają się m.in. social media. Śpiewam o „normalności” swojej i wielu innych osób w tym kraju. Normalności, której nie po drodze z tym, co można zauważyć w ogólnym nurcie internetowo-telewizyjnym pt. „jak być szczęśliwym – zrób to sam, w trzech prostych krokach”.

A masz czasem poczucie, że odstawiasz się przed odbiorcami za bardzo?

Moja prywatność jest dla mnie świętością, dlatego to, co chcę zachować dla siebie – zachowuję. Chociaż pojawiają się trudności wraz ze wzrostem popularności (śmiej). Staram się ułożyć swoje życie tak, żeby całe spektrum emocji, jakie przeżywam, miało swoje ujście, tak że im więcej mroku



Waluś Kraksa Kryzys: – Dziś łatkę głosu pokolenia można doprawić każdemu od Friza, Mentzena i Sanah po Matę, Taco Hemingwaya, Jakuba Żulczyka i Krzysztofa Skoniecznego. Niestety lwia część przypadków swoją siłę zbudowała na płytkich, populistycznych, mających niewiele wspólnego z rzeczywistością treściach, które trafiają tam, gdzie mają trafić – do ludzi, których życie koncentruje się mocno na życiu „on-line”.



Mam szczęście, bo wszystkie doświadczenia życiowe, które uznaję za złe, skumulowały się u mnie w latach 2016-2020, w momencie, w którym już sporo straciłem, ale jednocześnie w momencie, w którym mam dużo czasu na naprawę, rozwój i spełnianie marzeń. To trudna, wyboista, aczkolwiek ciekawa i pełna przygód droga. Mogłbym gadać o tym godzinami – mówi artysta.

w sztuce, tym większe mam perspektywy na dostrzeżenie światła w życiu codziennym.

Będąc częścią branży muzycznej, część artystów uważa się od wspomagaczy, od których próbujesz się odciąć. Jak sobie z tym radzisz?

Jak widać bardzo dobrze (śmiech). To, co robią inni, średnio mnie interesuje. Co najwyżej czuję czasami niesmak, orientując się, że ktoś jest hipokryt(k)ą reklamującym/a zdrowy i szczęśliwy styl życia oraz kiedy poziom artystyczny megazdolnych ludzi pikuje ze względu na rozstrojonego, czynnikami zewnętrznymi, wewnętrznego krytyka.

Ty też miałeś w przeszłości swoje kryzysy i problem z uzależnieniem. Pamiętasz moment, w którym pomyślałeś – koniec z tym, od teraz chcę żyć „na trzeźwo”? Czy była taka sytuacja, która doprowadziła Cię do przystawienia się?

Mam szczęście, bo wszystkie doświadczenia życiowe, które uznaję za złe, skumulowały się u mnie w latach 2016-2020, w momencie, w którym już sporo straciłem, ale jednocześnie w mo-

mentcie, w którym mam dużo czasu na naprawę, rozwój i spełnianie marzeń. To trudna, wyboista, aczkolwiek ciekawa i pełna przygód droga. Mogłbym gadać o tym godzinami, ale pozwolę sobie jedynie na małą dygresję. Kiedyś jeden z członków Bitaminy zaproponował mi drinka. Odpowiedziałem, że dziękuję, może później, bo od trzech lat nie piję. W odpowiedzi usłyszałem: „Stary, ja kiedyś nie piłem przez trzy miesiące i czułem, że mój mózg inaczej pracuje, że moje ciało inaczej wygląda...”, a ja mu na to: „Wyobraź sobie, jak ja się czuję po trzech latach”.

Co się konkretnie zmieniło?

Po okresie blokady twórczej nastąpiła u mnie eksplozja kreatywności i siły do działania. Oczywiście ciężko zrezygnować z wprowadzania się w inny wymiar rzeczywistości, ale dziś mogę śmiało powiedzieć, że rzeczywistość jest dużo bardziej złożona, ciekawa, sprzeczna i sexy, kiedy filtrujemy ją np. jak delfiny – bez alkoholu, stymulantów, chipsów i służbów. Jeśli ktoś nie wyobraża sobie świata w systemie od weekendu do weekendu, to polecam liźnąć buddyzmu i fizyki kwantowej, wizyty u znachora i w berlińskim klubie Berghain. To jest dopiero zabawa! Dzięki temu,

że podejmuję życie z niezakłóconą zdolnością percepcji, dużo więcej przeżywam i dużo więcej pamiętam, a to w dłuższej perspektywie rozwiązywanie ciekawsze od czteroletniej dziury w głowie.

Co znaczy dla Ciebie muzyka, którą dzielisz się z odbiorcami?

Nie tylko muzyka, ale w ogóle sztuka jest dla mnie formą terapii, religii i życiowego drogowskazu. Nieważne, czy jestem w roli twórcy czy konsumenta. Dzięki sztuce czuję fajnie mi się żyje na wleku porażczyznach. Mam ogromne szczęście i dużo wdzięczności, bo tworzenie stało się moją codziennością, można uznać, że pracą, ale mimo zajeżdżania się nieraz do granic fizycznych możliwości czuję się jak na wiecznych wakacjach. Często jestem w nowych miejscach, a do starych wracam raczej chętnie, poznaję ciekawych, inspirujących ludzi i ogólnie jest fajnie.

Jak Twoja rodzina reaguje na dość dosadną treść tekstów, które śpiewasz? Rodzice wspierają Cię w działalności?

Rodzice pomimo ciężaru gatunkowego mojej twórczości wspiera-

ją mnie totalnie. Pewnie zestawiając to z moją formą z przeszłości, to za niewiele więcej rzeczy trzymają mocniej kciuki, od tego, że bym nie wrócił do dawnych przyzwyczajęń.

Kim albo czym, oprócz własnego doświadczenia życiowego, inspirujesz się przy pisaniu tekstów?

Najbardziej inspirogennym pożywieniem jest dla mnie film. Uwielbiam takich reżyserów jak Guy Ritchie, Gaspar Noe, Lars von Trier, David Lynch, Dann Boyle i wielu, wielu innych. To bezcenna lekcja moc wejść do sali kinowej i jednocześnie w czyjeś życie, myśli, wizje. Często filmy, które oglądam, zostawiają we mnie trwałe ślady. Podobnie działają na mnie książki, w szczególności reportaże, literatura faktu. Mamy wielu świetnych reporterów, takich jak Szymon Jadczyk i Kamil Dziubka, którzy poświęcają wiele, udowadniając, że życie pisze najlepsze scenariusze, nieraz tragiczne. Na końcu, chociaż chyba powinienem od tego zacząć, nie mogę nie wspomnieć o tym, jaki wpływ na mnie mają naukowcy popularyzatorzy, którzy próbują w języku matematyki wytłumaczyć to, co na dziś niematematyczne, a idąc

dalej – mistyczne! To temat rzeka, który jest dla mnie rzeką inspiracji.

Czy jest jakaś szczególna piosenka lub tekst, który napisałeś jakiś czas temu, a teraz wydaje Ci się szczególnie silny lub wymowny?

Trudno mi wskazać szczególną dla mnie piosenkę czy tekst, bo głęboko wierzę, że to, co robię, jest szczególnie, szczególnie silne i szczególnie, szczególnie wymowne. To nie jest przejaw narcyzmu z mojej strony, tylko metaanaliza tego, co bryluje dziś w ogólnosiwiatowej popkulturze. Jednocześnie myślę, że kontrkultura rośnie w siłę i nadchodzą dla niej dobre czasy. Czy to znaczy, że globalnie wchodzimy w czasy mroku? To pytanie pozwolę sobie zostawić bez odpowiedzi. Myślę, że jeśli ktoś dotrwał do tego momentu naszej rozmowy, to już mniej więcej wie, że nie wie, czego się spodziewać po nowej płycie i przyznam szczerze, że w pewnym sensie mam tak samo, bo tak jak ludzi ciekawi jej treść, to mnie ciekawi jej odbiór i chciałbym już doprowadzić do intymnego zbliżenia tych oczekiwań.

Twoje życie po premierze drugiej płyty „Atak” z pewnością nabrało tempa. Jak bardzo od tego czasu zmieniła się Twoja codzienność? Co dla Ciebie jest największą zmianą?

Ze skrajności w skrajność. Kiedyś nie miałem pół powodu do wyjścia z domu, a obecnie chwytam się kurczowo każdego powodu, żeby w tym domu chwilę pobyc, co często kończy się i tak pracą. Ktoś pomyśli sobie „co to za praca?”, wtedy ja odpowiem krótko – praca nad sobą. Wierzę w pewnego rodzaju misyjność tego, co robię, że swoją postawą i działalnością prowokuję ludzi do autorefleksji, z której może wynikać cokolwiek, nawet „jest dobrze, jak jest”, bo mam głęboką nadzieję, że świat może być fajnym miejscem, a my jako ludzie możemy być społecznością, która funkcjonuje dużo lepiej niż obecnie. Mam świadomość tego, że to ideologiczny, sekciarski manifest, ale wolę to niż wmawianie sobie, że jestem królem dyskoteki i każdy, kto myśli inaczej, nadaje się na kandydata do... Wystarczy wejść w dowolną sekcję komentarzy na dowolnym serwisie, pod jakimkolwiek video, artykułem, zdjęciem, postem, żeby dowiedzieć się, jak zakofczyć to zdanie. No i między innymi na tym polega moja praca (śmiech).



Wydaje mi się, że wypalanie dotyka artystów, którzy poczuli niemoc w dążeniu do spełnienia. Mając ambicję bycia „naj”, trudno jest przekroczyć linię mety, bo każdy koniec to nowy początek, więc w założeniu bycia „naj” kryje się motywacja, a gdzieś głębiej frustracja i smutek – mówi nasz rozmówca.

Uchylisz nam rąbka tajemnicy – jak wygląda Twoje życie w trasie?

Życie w trasie to życie na walizkach, w hotelach, busach, klubach i zupełnie przypadkowych mieszkaniach. Lubię być tam, gdzie nie ma nudy, i to są moje jedyne wymagania.

Odkąd stałeś się osobą rozpoznawalną, Twoja kariera cały czas nabiera tempa. Co robisz, żeby uniknąć wypalenia? Czujesz się komfortowo w roli osoby publicznej?

Wydaje mi się, że wypalanie dotyka artystów, którzy poczuli niemoc w dążeniu do spełnienia. Mając ambicję bycia „naj”, trudno jest przekroczyć linię mety, bo każdy koniec to nowy początek, więc w założeniu bycia „naj” kryje się motywacja, a gdzieś głębiej frustracja i smutek. Ja jestem gościem, który w pewnym momencie życia chce znaleźć się w domu w lesie, mieć swoją szklarnię

i uprawiać tam warzywa, owoce, a przede wszystkim grzyby, bo jestem ich fanem. Myślę, że jest to bardzo przyziemna wizja przyszłości i wiem, że jestem w stanie ją urzeczywistnić nakładem wysiłku nieprzekraczającym moich możliwości, z rezerwą na odrobinę szaleństwa i życiowej improwizacji. Na dziś czuję się komfortowo z tym, co się wokół mnie dzieje, bo od dawna dążyłem do momentu, w którym jestem. Sukcesy przyjmuję podobnie jak porażki i dzięki temu, że jestem stabilny emocjonalnie, to zawsze wychodzę na plus, cokolwiek by się nie stało.

Odbiorcami Twojej muzyki zapewne w większości są młodzi ludzie. Czujesz, że Twoja życiowa historia stała się pewnego rodzaju wykładnią dla młodych ludzi, którzy też uzależnili się od używek i próbują wyjść z nałogów? Może zdarza Ci się

rozmawiać z młodymi o tych problemach? Co im wtedy radzisz?

Nie chodzi o wiek czy życiorys, tylko o empatię. Na moje koncerty przychodzą ludzie wrażliwi, których wrażliwość czasem jest widoczna gołym okiem, a niekiedy kryje się pod grubą skorupą. W takiej społeczności odnajdujemy jakieś punkty wspólne, które paradoksalnie są zazwyczaj bardzo intymne. Moje akcje wywołują reakcje i to jest super, bo wtedy życie się zmienia i nieważne, czy to zmiana na lepsze czy na gorsze, i powiem więcej – nieważne jest jednoznaczne interpretowanie tych zmian, bo z każdego momentu życia jesteśmy w stanie wyciągnąć wnioski i mieć lekcję na przyszłość.

Co oprócz tego, o czym wspominasz w swojej twórczości, trapi młodych ludzi?

Utrapienia są efektem ubocznym wcześniej wspomnianej wrażliwości, świat się cały czas zmienia, i to w coraz szybszym tempie. Ciężko za tym wszystkim nadążyć, a niektórzy nawet nie próbują i później klikają w link typu „wygrałeś iPhone’a” czy „potrzebująca sąsiadka w twojej okolicy”.

Wspomniałeś o premierze Twojej trzeciej płyty „+ piekło + niebo +”. Utwór „gdym wiedział to, co teraz wiem” z tej płyty jest spokojniejszy od poprzednich. Czy teraz właśnie taką wersję Walusia usłyszymy?

Czekałem z niecierpliwością na moment premiery, bo funkcjonowanie w wydawniczej tajemnicy jest karykaturą podwójnego życia i czuję rozdrażnienie, kiedy nie mogę jeszcze mówić o sprawach, o których chcę mówić na tyle mocno, że poruszyłem je na płycie. Absolutnie nie. Płyta jest bardzo różnorodna. Poza tym, jeśli miałbym zagrać koncert składający się z materiału, który nie przekracza tempa 90 uderzeń na minutę, to myślę, że mógłbym spokojnie zagrać ponad godzinne show, więc ta wolniejsza odmiana mojej muzyki nie jest do końca taką nowością.

Czego mogę Ci życzyć na przyszłość?

Zdrowia, szczęścia, pomyślności, czasu, ciekawości świata, motywacji do życia, pieniędzy, bezpieczeństwa, stabilizacji, niezależności, wolności, domu na wsi, przy lesie, szklarni przy domu na wsi i współpracy z Suzuki! ■

Rekomendacje kulturalne dziennikarzy „WUJ-a”:

Performance pożądania



Muzyka, ciało, bliskość, biodra, oczy... „Boa” to repertuarowa nowość w Narodowym Starym Teatrze w Krakowie i pierwszy spektakl choreograficzny w historii tej instytucji. Reżyserem sztuki jest tancerz i choreograf Paweł Sakowicz, który poprzez ruch aktorów, dźwięk i minimalistyczną scenografię zadaje pytania o pożądanie, jednocześnie skupiając się na dwóch punktach ludzkiej figury: na biodrach i oczach.

Aktorzy niebędący profesjonalnymi tancerzami zwinnością i miękkością swoich ruchów prowokują do refleksji nad kondycją ciała, nad jego mową oraz rolą, jaką pełni, będąc narzędziem w ko-

munikacji z drugim człowiekiem. Zespół twórców pokazuje, jak blisko można być, wcale się nie dotykając, jak wiele można czuć, tylko patrząc. Praktycznie pusta scena, grająca pierwszoplanową postać muzyka i słowa, które padają bardzo rzadko – to wszystko sprawia, że ten spektakl jest czymś, co zdecydowanie odstaje od powszechnej wizji teatralnej sztuki.

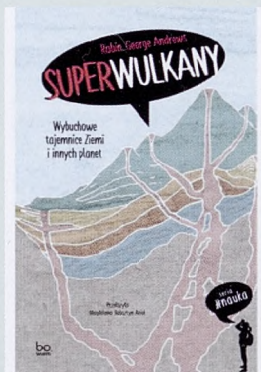
To nowatorstwo nie dla każdego może być proste w odbiorze, jednak otwarcie umysłu na doznania oferowane przez „Boa” pozwoli przeżyć katharsis, które wyzwoli nas ze stereotypowego myślenia o ciele, ruchu, a nawet relacjach. Nie sposób oderwać wzroku od

siedmioosobowego zespołu aktorskiego, który przez cały czas zaskakuje, nie schodząc ze sceny. W każdym jej zakątku odbywa się inna historia; to od nas zależy, na której z nich zatrzymamy spojrzenie, bowiem tej sztuki nie da i nie powinno się odbierać na jeden tylko sposób. Siła, która idzie z bioder i oczu aktorów, udziela się także widzom, a taneczne rytmy skutecznie wzbudzają chęć powstania z miejsc i wyruszenia w tę cielesną i zmysłową podróż.

Justyna Arlet-Głowacka

**„Boa”, reż. Paweł Sakowicz,
Kraków 2023**

We wnętrzu wulkanu



Potoki gorącej lawy, śmiertelność pyłu i wydobywające się ze środka ziemi skalne odłamki – wybuch wulkanu zawsze jest imponującym i budzącym respekt zjawiskiem. Co jednak dzieje się w przypadku, gdy mamy do czynienia z superwulkanami? O tych powstałych po potężnych podziemnych eksplozjach, równie groźnych obiektach opowiada w swojej książce Robin George Andrews. Dzięki przystępnemu, a zarazem plastycznemu językowi „Superwulkany. Wybuchowe tajemnice Ziemi i innych planet” to nie tylko popularnonaukowy przewodnik po geologicznych cudach natury, ale również fascynująca opowieść o ludziach, którzy je badają. Autor zabiera nas

w naprawdę ekstremalną podróż, która wiedzie zarówno przez najgłębsze miejsca na Ziemi, czyli Rów Mariański, jak i poza ziemską orbitę, czyli na Marsa, gdzie znajduje się Olympus Mons, trzykrotnie wyższy od Mount Everestu.

Robin Andrews, który jest jednocześnie doktorem wulkanologii i dziennikarzem m.in. „New York Timesa”, ubrał rzetelną wiedzę w sugestywne, pobudzające wyobraźnię metafory. Superwulkany określił między innymi jako wielkie kałamarze czy kuźnie olbrzymów. Te przenośnie stały się bliskie polskiemu czytelnikowi dzięki sprawnemu tłumaczeniu, którego autorką jest Magdalena Rabsztyń-Anioł, wsparta konsultacją me-

rytoryczną przez dr Dorotę Salatę z Wydziału Geografii i Geologii UJ. Jednakże „Superwulkany. Wybuchowe tajemnice Ziemi i innych planet” będą świetnym kierunkiem nie tylko dla studentów przedmiotów przyrodniczych, ale dla każdego, kto ma choć trochę podróżniczej żylki i lubi dalekie wyprawy, także te po kartach książki.

Marcelina Koncewicz

**Robin George Andrews,
„Superwulkany. Wybuchowe
tajemnice Ziemi
i innych planet”, Wydawnictwo
Bo.wiem, 2023**

Historia fińskiej legendy skoków



Janne Ahonen to jeden z najbardziej utytułowanych skoczków narciarskich w historii. Pięciokrotnie wygrał Turniej Czterech Skoczni, dwukrotnie sięgnął po Kryształową Kulę czy tytuł indywidualnego mistrza świata. Jest także w dalszym ciągu rekordzistą pod względem liczby miejsc na podium w konkursach Pucharu Świata (108). Wieloletnia kariera Fina, którą wznowił dwukrotnie, obfitowała nie tylko w zwycięstwa, ale także wiele tajemnic i barwnych opowieści.

Wszystkie te historie przedstawiono w oficjalnej biografii wybitnego skoczka, którą napisał wspólnie z fińskim dziennikarzem Pekką Holopainem. Książka ta opisuje kulisy życia i kariery Ahonena aż do 2013 roku, jednak w polskiej wersji językowej ukazała się ona dopiero w 2022 roku, czyli cztery

lata po definitywnym zakończeniu kariery przez Fina. Na czytelników czeka wiele anegdot dotyczących życia Ahonena oraz kulisy jego największych triumfów. Dzięki nim możemy dowiedzieć się, jak wiele wyrzeczeń i poświęcenia wymaga profesjonalny sport i walka o medale najważniejszych imprez.

W biografii Janne Ahonena znalazły się m.in. także opowieści związane z jego największym sportowym marzeniem, czyli indywidualnym medalem olimpijskim, którego mimo aż siedmiu startów na zimowych igrzyskach nie udało mu się nigdy zdobyć. Emocje, które towarzyszyły fińskiemu skoczkowi w pogoni za olimpijskim laurem, pokazują, jak ważne było dla niego ewentualne osiągnięcie tego celu.

Dzięki niezwykle barwnym historiom z udziałem legendy światowych skoków i osób, któ-

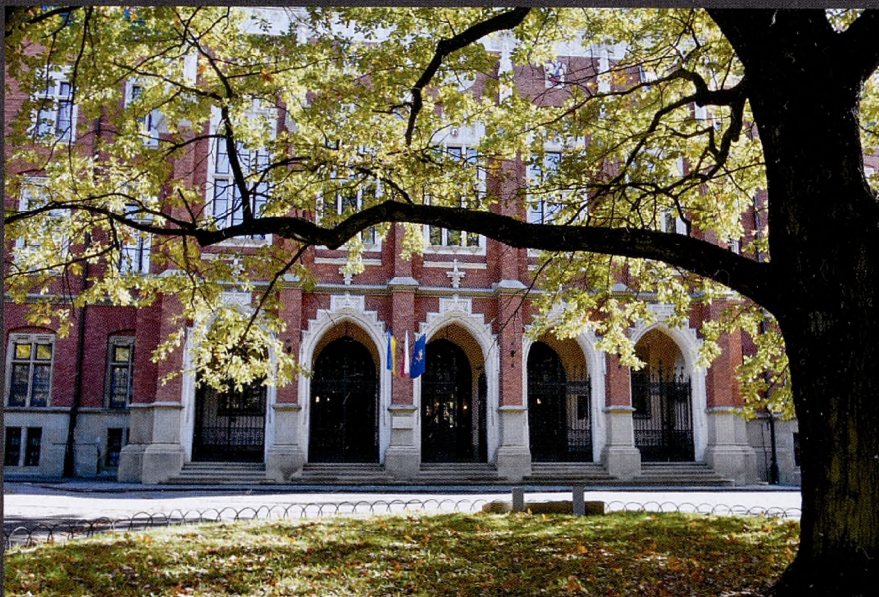
re odgrywały istotną rolę w jego karierze, a także unikatowym fotografiom możemy dokładnie prześledzić jego drogę na sportowy szczyt i przeciwności, z jakimi musiał sobie radzić podczas swojej kariery.

Oficjalna biografia Janne Ahonena to obowiązkowa pozycja w bibliotece każdego fana skoków narciarskich, a zarazem niezwykle ciekawa lektura, pozwalająca jeszcze lepiej poznać ikonę tego sportu.

Wojciech Skucha

**Janne Ahonen, Pekka
Holopainen „Janne Ahonen.
Oficjalna biografia legendy
skoków narciarskich”,
Wydawnictwo SQN, Kraków
2022**

FOTOREPORTAŻ



Kraków.
Tu studiuję

AUTOR:
LUCJAN
KOS

