

Od  
**25**  
lat  
z maturzystami

**Sierpniowe inspiracje**

ZNAJDŹ POMYSŁ NA SIEBIE!

# Cogito®

Miesięcznik dla licealistów

*Uczytałm się  
na błędach*  
**Sarsa**

Wyszalałem się  
w młodości  
**Remigiusz  
Mróz**

**Europa  
za darmo**

Co ujawniać  
o sobie?

Jak reagować  
na konflikt?

**ZA CHWILĘ STUDIA – przygotuj się**

Nr 8 (542)  
SIERPIEŃ 2019  
cena 9,90 zł  
(w tym 5% VAT)

Pismo specjalistyczne, nakład: 15 000 egzemplarzy

**Cogito**  
GRUPA

ISSN 1231-160X  
indeks 324736  
0 8  
9 771231 160900

## Od redakcji:

„Dookoła tylu ludzi, którzy mają swoją wizję świata i często wizję, jakimi ludźmi powinniśmy być. Chodzi o to, żeby być swoją wizją, by być autorską wersją siebie” – mówi Sarsa, gość numeru. A mistrz kryminału Remigiusz Mróz dodaje: „Jeśli znajdziemy coś, co robimy z szaleńczą przyjemnością, to będziemy gotowi zrobić wszystko, żeby właśnie z tym związać swoją przyszłość.” To, czym dzielą się nasi rozmówcy, to też dobre podpowiedzi na dorosłość. Czerpać siłę z własnych błędów, doświadczeń. I dać się porwać pasjom. Tego Wam życzymy!

Zapraszam do czytania  
*Ola Sienko*

### W tym numerze:

#### TWOJE ŻYCIE I ROZMOWY

**4 Informator**

**6 Gość numeru:** Sarsa

**9 Na topie:** Co się pojawiło nowego w technologii?

**10 Na temat:** Praca nad sobą

**12 Rozmowa z mistrzem:** „Wyszłam się w młodości” – Remigiusz Mróz

**16 Myślę, więc...:** Dorosłość? A co to znaczy?

**18 Pomysł na siebie:** Inspiruje mnie życie

**21 Konkursy:** Nagrody czekają

#### TWOJE EMOCJE I INSPIRACJE

**22 Strefa psyche:** Pokażesz siebie?

**24 Kurs na kompetencje:**

Na horyzoncie konflikt

**26 Obserwacje:** Bądź tu mądry w sieci

**29 Reportaż:** Wszystko przede mną!

**32 Jak żyje młoda Polonia:** Podoba mi się kult wolności i bycia sobą

**34 Promuj talent:** Pisziesz wiersze i co dalej?

**37 Podróż:** Europa za free

**40 Sport:** Gotowi do dogtrekkingu?

**42 Inspiracje:** Pobiegnij z psem

**44 Smaki lata:** Kuchnia roślinna z całego świata

#### TWOJA PRZYSZŁOŚĆ

**46 Studia news**

**44 Akcja rekrutacja:** Organizator nowego studenta

**48 Twoje studia:** Lingwistyka biznesu

**52 Imprezy na sierpień**

**54 Kultura:** Książka, muza, film

**62 Czas na debiut**

### 6 Uczyłam się na błędach

Bez miłości i wiary w wartość tworzenia muzyki nie byłoby mnie w tym miejscu, w którym dzisiaj jestem – PRZYŻNAJE SARSA.



**Cogito**

REDAKTOR NACZELNA  
Ola Siewko

WSPÓŁPRACOWNICY:  
Monika Bartnik, Dominika Gnacek, Ludwik Janion, Ewa Nowak, Krzysztof Nowak, Dorota Nosowska, Magda Opoka

PROJEKT OKŁADKI, LAYOUT I SKŁAD:  
MAK

OKŁADKA:  
fot. Jacek Poremba  
STUDIO DTP:  
Remigiusz Cichocki (kierownik)

ADRES REDAKCJI:  
e-mail: [cogito@cogito.com.pl](mailto:cogito@cogito.com.pl)  
03-812 Warszawa, ul. Kamionkowska 45

ADRES REDAKCJI DO KORESPONDENCJI:  
ul. Zagójska 7 lokal 5  
04-160 Warszawa

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do skrótów, adiacji, redagowania nadsyłanych tekstów. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych reklam i ogłoszeń. Wydawca miesięcznika „COGITO” ostrzega, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów naszego pisma po cenie niższej lub wyższej niż wydrukowana na okładce jest działaniem bezprawnym, przynoszącym szkodę wydawcy. W związku z tym osoby dokonujące nielegalnej sprzedaży „COGITO” będą pociągane do odpowiedzialności karnej i cywilnej.

BIURO REKLAMY:  
Magdalena Głogowska (dyrektor)  
[magda@cogito.com.pl](mailto:magda@cogito.com.pl), tel. 510 273 659  
Beata Fluder-Loth  
tel. 502 535 962, [beata@cogito.com.pl](mailto:beata@cogito.com.pl)

KOLPORTAŻ:  
Marcin Brona, [kolportaz@cogito.com.pl](mailto:kolportaz@cogito.com.pl),  
tel./faks 22 610 11 64

PRENUMERATA:  
Malwina Wysocka, [prenumerata@cogito.com.pl](mailto:prenumerata@cogito.com.pl),  
tel. 22 610 11 71

SKLEP INTERNETOWY [www.edukram.pl](http://www.edukram.pl):  
Anna Śledzińska, [edukram@edukram.pl](mailto:edukram@edukram.pl)

WYDAWCA: GRUPA COGITO Sp. z o.o.

PREZES ZARZĄDU: ALINA KUŹMINA

Druk: Opolgraf S.A.



## 12 *Wyszałam się w młodości*

Wszystko, co dzieje się w życiu pisarza, w pewnym stopniu wpływa na to, co tworzy – mówi Remigiusz Mróz, mistrz kryminału, autor 35 książek.



## 22 *Pokażesz siebie?*

Żadnych sekretów i tajemnic? Wszystko na sprzedaż? Ile jesteś gotów ujawnić o sobie?



## 24 *Sposoby na konflikt*

Miał być superwyjazd z przyjacielem, ale wyszedł niewypał... Miał być imprezowy obóz, a skończyło się na kwasie towarzyskim. Można wyjść z tego z twarzą.

## 26 *Trzeba umieć się bronić przed dezinformacją*

– sugeruje dr hab. Marek Gózdź, wykładowca UMCS.

## Nie przegap!

Numer 9/2019 „Cogito” ukaże się 20 sierpnia!

Szukaj w kioskach, salonach prasowych i empikach.

Możesz też zamówić prenumeratę – szczegóły na str. 66.

## 29 *Życie po maturze*

Wszystko przede mną! – twierdzi Patrycja Gierlach, tegoroczna maturzystka. Jaki ma pomysł na siebie?



## 34 *Jak rozwijać talent poetycki?*

Gdzie wysłać wiersze? U kogo wydać tomik poezji? Mamy odpowiedzi na te pytania.

## 40 *Gotowi do dogtrekkingu?*

Bieganie z psem, mapą i kompasem? Próbuj! Zachęca Amelia Bartoń, trenerka psów.



## 48 *Organizer nowego studenta*

Zacznij organizować życie studenckie – zadbaj o chatę, kasę, poznaj kumpli z roku, zalicz adaptację.

## 44 *Jak się studiuje na lingwistyce biznesu?*

Białem się nowych zadań, ale dałem radę i chętnie podzielę się moim doświadczeniem – pisze Kacper Małachowicz.



## Mistrzowie biznesu to uczniowie z Łańcuta i Tczewa

Drużyny z I LO im. H. Sienkiewicza w Łańcutcie i Zespołu Szkół Ekonomicznych im. ks. Janusza St. Pasierba w Tczewie zwyciężyły w ogólnopolskim konkursie Szkolne Mistrzostwa Menadżerskie 2. Pokonali 120 zespołów z całej Polski. Dwudniowy finał Mistrzostw odbył się w kampusie WSPiA Rzeszowskiej Szkoły Wyższej.

Dzięki wykorzystaniu innowacyjnych symulatorów uczniowie podejmowali realistyczne decyzje biznesowe m.in.: tworząc stanowiska pracy, kupując sprzęt, zamawiając produkty, zatrudniając pracowników i ustalając im wynagrodzenia.

## Wyślij fotkę, że życie jest piękne

Czy życie jest piękne? Oczywiście, że tak. W kadrze można zatrzymać chwile szczęścia, wartości zapamiętania momenty, magię uczuć czy majestat przyrody. Wszystko zaczarowane w artystycznym bezruchu żyje wiecznie.

Jeśli ty też tak uważasz, a w dodatku robisz zdjęcia, to chwyć aparat, rozejrzyj się wokół i zatrzymaj to, co twoim zdaniem najpiękniejsze! Na XIII Ogólnopolski Konkurs Fotograficzny „Życie jest piękne” możesz zgłosić 1–8 zdjęć w kadrze pionowym. Uwaga, zdjęcia nie mogą być publikowane w magazynach z numerem ISSN lub ISBN.



Jury przyzna 12 równorzędnych nagród. Każdy ze zwycięzców otrzyma 1000 zł. **Regulamin konkursu na [www.zip.kck.com.pl](http://www.zip.kck.com.pl).**



## Nieprzeciętny 2019, czyli kto?

**Michał Duchniewicz**, 18-letni naukowiec i działacz społeczny z Warszawy został zwycięzcą plebiscytu „Nieprzeciętni 2019” radiowej Czwórki. Projekt skierowany był do młodych ludzi, którzy na co dzień podejmują nietypowe działania, mają niebanalne zainteresowania, tworzą nieoczywiste rzeczy, przez co można określić ich „nieprzeciętnymi”. Spośród 10 finalistów, to Michał zdobył najwięcej głosów, bo 60 tys. W 2018 roku był prezydentem „Staszica” (przewodniczącym samorządu uczniowskiego w XIV LO w Warszawie). Jest laureatem Olimpiady Biologicznej, a także programu Adamed SmartUP, stypendystą Krajowego Funduszu na Rzecz Dzieci. W tym roku otrzymał ofertę studiowania medycyny w Cambridge. W wakacje pracuje jako instruktor windsurfingu w Chałupach. Czasem wsiada na monocykl. Gdy nikt nie patrzy, lubi potraktować kuchnię jak laboratorium i gotuje wymyślne potrawy. A sam o sobie mówi: – Można być człowiekiem nauki, będąc świetnie rozwiniętym społecznie i fizycznie. Dzisiaj jestem instruktorem i sam dużo się uczę, a jutro – kto wie?



fot. materiały promocyjne





## Poznaj najlepsze licealne firmy

W czerwcu tego roku w gmachu Ministerstwa Przedsiębiorczości i Technologii odbył się finał Ogólnopolskiego Konkursu na Najlepsze Młodzieżowe Miniprzedsiębiorstwo PRODUKCIK 2019. Wzięło w nim udział 20 najlepszych uczniowskich firm wyłonionych spośród kilkuset, które uczestniczyły w konkursie.

**Grand Prix zdobyła firma Take&Tie z I LO im. E. Dembowskiego** w Zielonej Górze pod opieką Ewy Krzywickiej, zajmująca się produkcją sznurówek według własnych projektów.

– Dzięki programowi „Młodzieżowe miniprzedsiębiorstwo” mogliśmy zobaczyć, co chcielibyśmy robić w przyszłości. Nauczyliśmy się, jak prowadzić firmę, nawiązywać współpracę, prowadzić negocjacje – mówi Tamara Murzyńska.

Take&Tie zdobyło nagrodę FedEx Access Award przyznaną za innowacyjność, wychodzenie poza lokalne rynki oraz wspieranie lokalnej społeczności.

**II miejsce przypadło BioBee z LO z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Bolesława Chrobrego w Gryficach** oferującemu wyroby pszczelarskie. Uczniowie prowadzili kampanię społeczną dotyczącą ochrony pszczół. Opiekunem miniprzedsiębiorstwa jest Anna Geniusz-Ciebień.

**III miejsce zajęli wspólnicy BOCKS of SOCKS z CXXII LO im. Ignacego Domeyki w Warszawie** pod opieką Anny Frołów, produkujący spersonalizowane skarpetki.

**Gratulujemy!**



## CZY ODRODZENI BOGOWIE PUSTYNI WSTRZĄSNĄ ŚWIATEM?



Tysiące lat temu w delcie Nilu kwitła niezwykła cywilizacja kraju faraonów. Jej bogowie wiedzieli, że nic nie trwa wieczne. W obawie o los zapomnianych bóstw podjęli próbę zachowania swych mocy. Uśpieni, przetrwali dziesiątki wieków. Teraz wreszcie znów nadszedł ich czas. Przebudzili się w ciałach, niczego nieświadomych nastolatków, którzy spotykają się na obozie w Egipcie, a wokół nich zaczynają się dziać coraz dziwniejsze rzeczy.

Książka dostępna we wszystkich dobrych księgarniach oraz na [hitsalonik.pl](https://hitsalonik.pl)

Znajdź nas na: [facebook.com/edipresseksiazki](https://facebook.com/edipresseksiazki)  
[instagram.com/edipresseksiazki](https://instagram.com/edipresseksiazki)





# Wszy na s

***Płyta jest moją  
formą terapii.***

# stkiego nauczyłam się

Bez miłości i wiary w wartość tworzenia muzyki nie byłoby mnie w tym miejscu, w którym dzisiaj jestem – PRZYNAJĘ SARSA.

## woich błędach

**Ola Siewko: Zawsze powtarzasz, że bardzo ważne jest to, by pielęgnować w sobie coś, co jest własne, osobliwe. By docenić swoją odmienność i uczynić z niej atut. Ty tak zrobiłaś. Wystarczyła sama odwaga?**

**Sarsa:** W zasadzie tak. Tu chodzi tylko o odwagę i samoakceptację. Wszyscy jesteśmy wolni i możemy swobodnie się wyrażać. Zatem trzeba tylko odwagi, by z tej wolności korzystać. Dookoła jest tylu ludzi, którzy mają swoją wizję świata i często wizję, jakimi ludźmi my powinniśmy być. Chodzi o to, żeby być swoją wizją, by być autorską wersją siebie.

**Z wykształcenia jesteś muzykoterapeutką. Czy to Cię nauczyło inaczej patrzeć na przekaz muzyczny? Dostrzegać w nim coś więcej niż tylko ciekawy dźwięk i dobry tekst?**

Uwielbiam uczyć się nowych rzeczy. Muzyka mnie fascynuje, bo jest w niej tyle zakamarków nieodkrytych przeze mnie. Wciąż dowiaduję się czegoś nowego. Studia muzyczne, a także kierunek terapii kamertonowej, bardzo wiele wniosły do mojej pracy. Pokazały mi, jak wielowymiarowym zjawiskiem jest muzyka. Dzięki wiedzy, którą zdobyłam na studiach, jestem bardziej świadoma swojej funkcji społecznej. Ale fakt jest taki, że nie trzeba wcale kończyć studiów, by być artystą. Twórcą człowiek się rodzi.

**Co dało Ci impuls do stworzenia nie tylko „sarsowej” muzy, ale takiej, docierającej do tych, którzy inaczej słyszą dźwięki albo dosłownie ich nie słyszą?**

Myślę o tym, co ja chcę wyrazić, ale też i o ludziach, którym chcę podarować swoją muzykę. Staram się tyle, ile mogę dawać swoją uwagę innym. Chcę dawać radość, ale i być bodźcem do wrażeń, przemyśleń. Jestem bardzo

wdzięczna, że mogę robić to, co kocham, a moja praca jest moją największą pasją. Staram się wykorzystywać popularność do zwracania uwagi na problemy innych. W ostatnim czasie moje serce poruszyła społeczność osób głuchych. Dlatego przy każdej okazji głośno mówię o problemie dostępności kultury. Głusi chcą chodzić na koncerty, chcą być częścią wydarzeń muzycznych. Kultura nie powinna stawiać barier. Chcąc pokazać piękną wrażliwość głuchych, stworzyłam wideo, w którym

**Moje serce poruszyła społeczność osób głuchych. Oni chcą chodzić na koncerty, chcą być częścią wydarzeń muzycznych. Dla nich więc stworzyłam wideo, gdzie Iwona Cichosz tłumaczy singiel z albumu „Zakryj” na poetycki język migowy.**

Iwona Cichosz tłumaczy tytułowy singiel albumu „Zakryj” na poetycki język migowy. Miałam też przyjemność wykonywać swoją twórczość wspólnie z grupą Młodzi Migają Muzykę. Za każdym razem było to niesamowite uczucie, móc prezentować mojej publiczności utwory również w języku migowym. Najważniejsze jest to, że poprzez takie drobne inicjatywy mogę pokazywać, że światy muzycznych doznań osób słyszących i głuchych mogą

z powodzeniem łączyć się w jedno.

**No właśnie, nowy album konsultowałaś z niesłyszącą Iwoną Cichosz. Zdradzisz nam, jak wyglądała praca nad nowym albumem?**

Iwona uczy mnie, jakie potrzeby mają głusi. Pokazuje, jak drobne rozwiązania typu napisy do wideo, mogą ułatwić każdemu dostęp do twórczości.

**Dwa lata temu powiedziałaś czytelnikom „Cogito”, że gdybyś miała poprowadzić dla nich warsztaty muzyczne, pierwszą sprawą, którą byś im powiedziała to to, że najważniejsze są emocje. A jakie emocje towarzyszyły przy pracy nad albumem „Zakryj”?**

Wszystkie ha ha ha. Mam typową osobowość twórcy. Często popadam w skrajne stany emocjonalne. Moje