

19

IV-V.2024

# Demant

Magazine

**Temat numeru!**

**Szumy uszne**

– co warto o nich wiedzieć? - str. 8

**Posłuchaj, ta praca ma sens:**  
**wywiad z Pawłem Mazurkiewiczem,**

olimpijczykiem i pracownikiem Działu Produkcji  
Aparatów Zausznych - str. 3

**Czym jest neuroróżnorodność?**

– czyli opowieść o budowie mózgu i umiejętnościach - str. 24

**Słuch w przyrodzie** - str. 32

# Demant Magazine

W najnowszym numerze Demant Magazine zapraszamy Was do lektury wywiadu z Pawłem - olimpijczykiem oraz wielokrotnym medalistą Mistrzostw Polski i Europy, a także wieloletnim pracownikiem Demant. W ramach cyklu **Posłuchaj, ta praca ma sens** Paweł opowie o życiu z wadą słuchu, o miłości do sportu i codziennych wyzwaniach.

W numerze przeczytacie także o kobietach w branży IT, o nagrodzie dla Działu Logistyki i Wsparcia Klienta Biznesowego oraz o tym, kim są klienci i partnerzy biznesowi Demant Operations Poland. Olek i Bartek opowiedzą o wdrażaniu modelu SAFe. Dowiedziecie się również, dlaczego warto zgłosić swój pomysł w programie Kaizen.

Będzie o słuchu w kontekście przyrody, o neuroróżnorodności, zaangażowaniu i o podejściu „zero waste”. Wspólnie odkryjemy, co widać z okien pracowniczego autobusu, poznamy sekrety drzew i zaskakujące duńskie zwyczaje. Nie zabraknie znanych i lubianych recenzji, łamigłówek, kalendarza sportowego oraz horoskopu, a także przepisu na pyszne danie dla smakoszy. Zapraszam serdecznie do lektury!

Martyna

## Osoby tworzące ten numer:

Anna Czyżewska, Joanna Olszowska, Andrzej Wasilewski, Daniel Brewerski, Joanna Matuszak, Arkadiusz Knapiński, Luiza Tokarska, Ihor Ivankiv, Natalia Koroziej, Agata Skubich, Małgorzata Fryczkowska, Justyna Chełminiak-Wszółek, Monika Pałys, Izabela Kuna, Marta Makarewicz, Ewelina Linardatos, Redakcja Działu Logistyki i Wsparcia Klienta Biznesowego, Aleksandra Kowalczykowska, Jakub Sümer, Hanna Bajer-Klocek, Martyna Mitura, Maya Bronowska.

## Zaproś znajomych do Demant

### Program poleceń

**Czy wiesz, że za polecenie pracownika Produkcji lub Magazynu możesz otrzymać 500 zł netto?**

Wyślij maila na adres: [polecam@demant.com](mailto:polecam@demant.com). W wiadomości podaj swoje dane kontaktowe, a także imię i nazwisko oraz numer telefonu osoby polecanej.

Premia za polecenie pracownika Produkcji lub Magazynu będzie naliczana po przepracowaniu 3 miesięcy przez osobę poleconą.

Pomóż nam poprawiać jakość życia ludzi na całym świecie. Zaproś znajomych do dołączenia do Demant!

Więcej informacji o stanowiskach dostępnych jest w ogłoszeniach na [www.demant.pl](http://www.demant.pl). Szczegółowe zasady programu znajdują się na tablicach firmowych w Mierzynie.



# O sensie pracy i świecie cisy.

Posłuchaj, ta praca ma sens - wywiad z Pawłem Mazurkiewiczem, pracownikiem Działu Produkcji Aparatów Zausznych

Anna Czyżewska

**Na swoim koncie ma wiele sportowych sukcesów: jest wielokrotnym medalistą Mistrzostw Polski i Europy i olimpijczykiem. W rozmowie opowiedział o miłości do sportu, o rozwoju kariery, wyzwaniach, a także o swojej codziennej pracy. Paweł, długoletni pracownik Demant, podzielił się swoją historią.**



## Od biegania do pchnięcia kulą

**Anna: Skąd wzięła się u Ciebie miłość do sportu?**  
Paweł: Można powiedzieć, że istniała od zawsze. Zaczęła się jeszcze w szkole podstawowej dla niesłyszących. Miałem wówczas okazję wzięcia udziału w zawodach lekkoatletycznych, na których udało mi się zdobyć satysfakcjonujące dla mnie miejsce. Te pierwsze sukcesy zmotywowały mnie do kontynuowania treningów i w szkole średniej dla niesłyszących w Warszawie zapisałem się na treningi lekkoatletyczne, które z czasem przynosiły coraz lepsze rezultaty. Dzięki czemu pokochałem ten sport.

**Masz za sobą niesamowitą karierę sportową. Opowiedz o swoich sukcesach.**

Do moich najważniejszych osiągnięć wliczają się między innymi 2-gie oraz 3-cie miejsce w sztafecie na 4 x 100 m i 4 x 400 m na Mistrzostwach

Europy Niesłyszących w Szwajcarii w Lozannie w 1995 roku. Dobre miejsca w sztafetach udało mi się również zdobyć na Igrzyskach Głuchych w Danii w Kopenhadze w 1997 roku, w której zająłem 4-te miejsce – 4 x 400 m, a także na Mistrzostwach Europy Niesłyszących w Grecji w Atenach w 1999 roku, gdzie ukończyłem bieg na 2-gim miejscu – 4 x 400 m. W 1995 roku zostałem również odznaczony srebrnym i brązowym medalem „Za wybitne osiągnięcia sportowe” przez Urząd Kultury Fizycznej i Turystyki w Warszawie od Stanisława Stefana Paszczyka.

**Kiedyś biegałeś, a dzisiaj jak rozwija się Twoja kariera sportowa?**

Przez założenie rodziny i pracę musiałem opuścić całkowite poświęcenie się lekkoatletyce. Ten brak czasu spowodował coraz rzadsze treningi, a co za tym idzie, coraz słabsze wyniki. Zamiłowania do sportu nie straciłem, więc próbowałem swoich sił w siatkówce i w piłce nożnej – jednak bez większych rezultatów. W 2018 roku powstała sekcja lekkoatletyczna w moim klubie sportowym KORONA, gdzie spróbowałem swoich sił w czymś zupełnie nowym tj. w pchnięciu kulą. Była to bardzo dobra decyzja. W tej dyscyplinie kilkakrotnie już stanąłem na podium podczas Mistrzostw Polski Niesłyszących i rozwijam się w tym kierunku po dzień dzisiejszy. Podczas tegorocznych Halowych Mistrzostw Polski dla osób Niesłyszących w Lekkoatletyce w Spale zdobyłem srebrny medal.

## O pasjach i wyzwaniach

**Co w Twoim życiu, nie tylko tym sportowym, stanowi największe wyzwanie?**

Moim stałym wyzwaniem jest pokonywanie bariery językowej, która niestety od urodzenia mi dośkwiera. Załatwienie prostych spraw w urzędzie czy pójście do lekarza staje się problematyczne z powodu braku tłumaczy języka migowego na miejscu. Muszę w tym celu poprosić czasami o po-



moc tłumacza z Polskiego Związku Głuchych – niestety taka prośba musi być wystosowana z odpowiednim wyprzedzeniem. Gdy nie jest to możliwe, muszę sobie radzić samemu.

### **Posiadasz również patent żeglarski – jakie jeszcze skrywasz umiejętności?**

Moją największą pasją w życiu jest po prostu sport. Powiedziałbym, że każdego rodzaju, nie liczy się tu dyscyplina. Poza treningami, w czasie wolnym uwielbiam wypadki rowerowe czy gry zespołowe. Patent żeglarski zdobyłem w zabawnych okolicznościach. Kolega poprosił mnie, abym pomógł i wziął udział w Mistrzostwach Polski Nieśłyszących. Choć nigdy nie miałem styczności z żeglarstwem, to udało nam się zdobyć 2 złote medale i mimo braku doświadczenia poradziłem

sobie świetnie. Po Mistrzostwach postanowiłem wyrobić patent, który być może umożliwi mi w tym roku dostanie się do kadry Polski w Mistrzostwach Świata, odbywających się w Litwie we wrześniu.

### **W świecie ciszy**

#### **Jesteś osobą nieśłyszącą od urodzenia?**

Mam ubytek na poziomie 120 dB zarówno w lewym, jak i prawym uchu. Pierwsze aparaty słuchowe dostałem jeszcze w przedszkolu, jednak przy tak głębokiej wadzie urządzenia te niestety nie umożliwiają mi rozpoznania dźwięków. Aktualnie noszę dwa aparaty słuchowe zauszne tylko do jazdy samochodem. Są one w moim przypadku wymagane, w innym razie przy kontroli policyjnej mogę dostać mandat. W pozostałych sytuacjach są mi one zbędne.

#### **Jak długo pracujesz w Demant?**

W Demant jestem właściwie od początku. Szanse zatrudnienia dostałem dzięki znajomości języka migowego, porozumiewając się z ówczesnym dyrektorem, którego rodzice, jak się okazało, również byli nieśłyszący. Pracuję w Dziale Produkcji Aparatów Zausznych, gdzie obecnie zajmuję się lakierowaniem wzmacniaczy do aparatów słuchowych. Do moich wcześniejszych obowiązków należało między innymi lutowanie niektórych części, a także ich kalibracja.

#### **Jak wygląda Twoja komunikacja w pracy z koleżankami, kolegami, z przełożonymi?**

W pracy komunikuję się z innymi bez większych problemów. Czasami rozumiem wszystko z ruchu warg, a gdy sprawia mi to problem to proszę o napisanie na kartce informacji, którą ktoś chce mi przekazać.

#### **Swoimi codziennymi zadaniami możesz pomóc ludziom na całym świecie. Czy ta praca ma sens?**

Tak, zdecydowanie ta praca ma sens. Dzięki niej, każdego dnia, przyczyniam się do tworzenia niezbędnego akcesorium, poprawiającego jakość życia niektórym osobom nieśłyszącym bądź z ubytkami słuchu. Daje to ogromną satysfakcję.



# Masz pomysł na usprawnienie? Zgłoś go i zgarnij nagrodę!

Martyna Mitura



Wykonując codzienne obowiązki najlepiej dostrzegasz, co można w Twoim obszarze poprawić, ponieważ znasz te procesy najlepiej. Jeśli masz pomysł, jak pewne czynności usprawnić, zwiększyć efektywność pracy lub zminimalizować napotykaną trudności czy marnotrawstwa, zgłoś go! Czasem bardzo niewielkie zmiany, mogą skutkować dla organizacji niebagatelnymi oszczędnościami. W tym artykule dowiesz się, jak własne nowatorskie pomysły poprzez program Kaizen przekuć w korzyść dla firmy, ale i w nagrodę dla siebie!

## Idea Kaizen

Kaizen, japoński termin oznaczający „zmianę na lepsze” lub „ciągłe doskonalenie”, ucieleśnia jedną z filozofii Global Manufacturing System, zakładającą stopniowe, ciągłe doskonalenie we wszystkich aspektach organizacji. Mowa tu zarówno o usprawnianiu procesów, jak i rozwijaniu kompetencji pracowników.

O podstawowych filarach, na jakich koncentruje się Kaizen opowiada Wojciech Michalski, dyrektor Działu GMS: „Jedną z podstawowych zasad Kaizen jest identyfikacja i eliminacja marnotrawstw w procesach. Może to obejmować wszystko, co nie dodaje wartości do produkowanego produktu lub usługi, na przykład: nadmierne zapasy, czas oczekiwania, niepotrzebne ruchy lub wady w procesie produkcyjnym/usługowym. Poprzez systematyczną eliminację

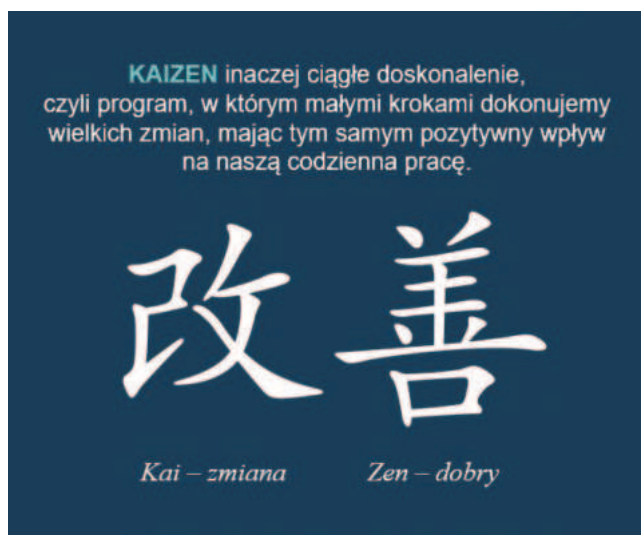
marnotrawstw, możemy usprawnić nasze działania i stać się jeszcze bardziej wydajni i konkurencyjni.”

Poza usprawnieniami procesów istotny jest także rozwój ludzi. „W filozofii GMS pracownicy mają możliwość wnoszenia pomysłów na ulepszenia, uczestniczenia w inicjatywach rozwiązywania problemów i przejmowania odpowiedzialności za swoje procesy pracy. To nie tylko sprzyja poczuciu własności, ale także prowadzi do ciągłego poszerzania kompetencji i rozwoju w organizacji.” – dodaje Wojciech. Jeśli więc masz jasną wizję, co można poprawić w Twoim obszarze, aby pracować mądrzej i wydajniej, nie zwlekaj i zgłoś swój pomysł!

## Kto może zgłosić pomysł i jak to zrobić?

Pomysł może zgłosić każdy zatrudniony w naszej firmie. Wystarczy pobrać formularz Kaizen, który jest dostępny przy tablicach Kaizen (znajdują się na obszarach BTE, DC, SMD, ITE oraz RECON) wypełnić go i wrzucić do skrzynki. Gdy pomysł zostanie wpisany do aplikacji, przełożony pomysłodawcy dostaje powiadomienie na maila o nowym Kaizenie. Ilość zgłaszanych pomysłów jest nieograniczona!

Każdy zrealizowany pomysł, który generuje oszczędności, bierze udział w głosowaniu. Piotr Szcześniak, specjalista Lean w Dziale GMS precyzuje, jakie są kryteria oceny zgłaszanych pomysłów: „Podczas głosowania kierujemy się kryteriami opracowanymi wspólnie z przedstawicielami działów zaangażowanych w program Kaizen. Finalna ocena każdego wdrożonego pomysłu opiera się m.in. na: poziomie kreatywności rozwiązania, wpływie na efektywność i jakość procesu oraz wpływie na ekologię. Każde z kryteriów ma przypisaną wagę.” Nie musisz się więc martwić o obiektywność oceny.



## Dlaczego warto?

Zgłoszenie pomysłu, który okaże się strzałem w dziesiątkę może przynieść korzyści nie tylko organizacji, ale również Tobie. I to nie tylko polegające na usprawnieniu pracy! Raz w miesiącu przyznawane są nagrody w formie bonów do Galerii Galaxi o wartości 500 zł za pierwsze miejsce, 300 zł za drugie miejsce, 200 zł za trzecie miejsce.

Nagrody stanowią oczywiście atrakcyjną zachętę, jednak bezcenna pozostaje duma, osobista satysfakcja i świadomość, że nasz pomysł odniósł sukces i przyczynia się do wspólnego rozwoju. Piotr Szczesiński dodaje: „Zgłaszanie pomysłów na usprawnienia bieżących procesów wpływa na rozwój naszej organizacji, ale daje także pracownikom przekonanie, że mogą wyrażać swoje opinie i aktywnie uczestniczyć w realizacji własnych pomysłów.”

## Kaizen w praktyce na obszarach

Trzy różne obszary, trzy różne historie i jedna ambicja: by wprowadzić w życie swój nowatorski pomysł. Sebastian, Monika i Karolina opowiedzieli o swojej drodze do wdrożenia własnego rozwiązania w ramach programu Kaizen.

Dział Moldingu kontynuując dobrą passę z 2023 roku, wdraża kolejne usprawnienia, generujące tylko do tej pory już ponad 20 000 zł oszczędności, z szacowaną roczną oszczędnością w 2024 roku na poziomie 82 000 zł. Osiągnięto to między innymi za sprawą wprowadzenia szczelnych i niedrogich fiolek z tworzywa PET z gwintem i nakrętką w miejsce ich kruchych, szklanych „poprzedników”. Tak wspomina opracowanie swoich pomysłów w ramach programu Kaizen Sebastian Gęba, Senior Injection Molding Specialist, Molding & Toolshop: „Definiując problem wiedziałem jakiego produktu szukam. Pierwszym rozwiązaniem było zamówienie drukowanych na drukarkach 3D zamienników szklanych fiolek. W testach okazało się, że pomimo gładkiej powierzchni nie udało się

dostatecznie uszczelnić układu oraz rozwiązanie okazało się nietrwałe i bardzo kosztowne (4 szt. – 6000 zł). Z pomocą przyszły gotowe rozwiązania dostępne u producentów butelek PET. Preforma\* PET (4 szt. - 20 zł) jest gwintowana z nakrętką co pozwoliło na idealne uszczelnienie systemu odbioru (zaciągu sztuk). Zamontowane preformy wyeliminowały do zera przestoje maszyny związane z nieodbieraniem sztuk. Pomysł zastosowano także na kolejnej maszynie produkującej detale wymagające idealnie szczelnego systemu odbioru. To mój drugi wdrożony pomysł Kaizen, który przyniósł mi i mojemu zespołowi ogromną radość i zadowolenie” – z dumą opowiada Sebastian, po czym dodaje: „Pierwszy Kaizen dotyczący zmiany procedury oceny jakościowej materiału zdobył 1 miejsce w 2023 roku, wygrałem bon o wartości 500 zł. Z procedurą pracujemy do dnia dzisiejszego zaoszczędzając rocznie setki tysięcy złotych. Wówczas strzałem w dziesiątkę okazało się wdrożenie prostej zmiany – zastosowania rękawiczek u kontrolerów jakości przeglądających elementy zawierające blaszkę. Dzięki dokonywaniu oceny jakościowej w rękawiczkach elementy te nie muszą być skrapowane. Ta pozornie niewielka zmiana umożliwiła zaoszczędzenie ponad 200 000 zł rocznie.

*\*Preforma PET to wstępny półprodukt, przypominający plastikową butelkę, który wykorzystywany w standardowy sposób dopiero w procesie rozdmuchu staje się standardową cienkościenną butelką PET o dowolnym, wybranym przez producenta kształcie znanym każdemu z nas z dowolnego napoju czy też butelkowanej wody.*

Karolina Regucka, Customer Business Support (Medical), Global Supply Chain, również zdecydowała się zgłosić swój pomysł w ramach programu Kaizen: „Zawsze kiełkowałam w głowie myśl: jeśli QAD pozwala na automatyczne fakturowanie, na pewno jest też sposób na odwrotny proces – rozliczanie not kredytowych”. Pomimo wielu przygotowań na drodze pojawiły się pewne wyzwania, jednak finalnie wypracowane rozwiązanie przyniosło oczekiwane efekty: „Po wprowadzeniu automatyzacji kredytowania praca w Goods Return Business Support zmieniła się nie do poznania. Przeprowadzone kalkulacje pozwoliły nam zaobserwować, że dotąd kredytowanie jednego zlecenia ze spółki Retail zajmowało ok. 1,5 minuty, a dzięki wprowadzonemu rozwiązaniu możemy kredytować do 100 zleceń w ok. 5 minut. Łącznie, czas kredytowania zwrotów Retail zmniejszył się o ok. 60%, a zwrotów Wholesale o 40%. Ta oszczędność czasu pozwoliła całemu zespołowi skupić się na tym, co jest najważniejsze w Business Support - komunikacji i wsparciu naszych partnerów biznesowych z całego świata. Co więcej, automatyzacja poprawiła efektywność pracy nie tylko w BS Goods Return, ale również w DC Goods



# 8 Marnotrawstw

NADPRODUKCJA  
produkcowanie więcej niż potrzeba.



Demant

Return. Dzięki niej zyskaliśmy płynność rozliczania nawet obszernych zleceń zwrotowych, co pomaga zapobiegać ewentualnym opóźnieniom.”

Monika Mazur, Team Leader z obszaru BTE, tak wspomina swoje przygotowania do zgłoszenia pomysłu w ramach programu Kaizen: „Najpierw zebrałam potrzebne informacje. Zależało mi na niegenerowaniu kosztów i dodatkowej pracy wielu osób. Gdy uzyskałam zgodę przełożonego, przystąpiliśmy do testów. Zmierzyliśmy czas realizacji zlecenia przed i po wprowadzeniu usprawnienia. Chciałam mieć rzetelne dane. Wyniki mówiły same za siebie – czas realizacji skrócił się o około 40 minut. To bardzo dużo. Zwiększyła się produkcja, bez konieczności zatrudniania dodatkowych osób. Mój Kaizen wpłynął również na pracę podmagazynu – łatwiejsze podkładanie materiału, bezproblemowe liczenie materiału przy inwentaryzacji (bez konieczności ważenia). W firmie był to mój pierwszy oficjalny Kaizen. Otrzymałam drugie miejsce i nagrodę.” Monika podsumowuje: „Zawsze można coś zrobić lepiej. W udoskonalaniu naszej pracy nie ma limitów. Czasem najprostsza zmiana może znacząco podnieść komfort pracy oraz wpłynąć na jej wyniki.”

## Liczby nie kłamią


„Poziom zaangażowania na wszystkich poziomach organizacji we wdrażanie Kaizen był niezwykle, co najlepiej świadczy o wspólnej wizji ciągłego doskonalenia. Dane mówią same za siebie: 95 wdrożonych pomysłów w 2023 r., które wygenerowały ponad 1,4 mln zł oszczędności.” – podsumowuje Wojciech. Przyznaje też: „Tym, co najbardziej zaskoczyło nas w programie Kaizen, była jego zdolność do ciągłego doskonalenia poprzez małe, stopniowe zmiany. Obserwowanie, jak nawet najbardziej pozornie mało istotne modyfikacje

mogą prowadzić do znacznej poprawy wydajności i produktywności, naprawdę otworzyło nam oczy. Co więcej, zaskakujący był pozytywny wpływ programu na zaangażowanie pracowników, ponieważ wzmocnił on znaczenie inicjatyw oddolnych w promowaniu kultury ciągłego doskonalenia w GMS.”

Od 6.12.2022 r. do 11.03.2024 r. zgłosiliście już 278 unikalnych pomysłów, z których aż 111 udało się z sukcesem wdrożyć! Program okazał się więc znakomitym wyzwaniem dla Waszej kreatywności i innowacyjności. Liczymy, że tak pozostanie i niebawem będziemy wspólnie świętować kolejne rekordy w programie Kaizen. Być może pomysł, który chodzi Ci po głowie jest kluczem do nowych możliwości. Podziel się nim z nami i daj swojej kreatywności szansę zabłysnąć!

## 10 zasad Kaizen:

- Problemy stwarzają możliwości.
- Pytaj 5 razy „Dlaczego?”
- Bierz pomysły od wszystkich.
- Myśl nad rozwiązaniami możliwymi do wdrożenia.
- Odrzucaj ustalony stan rzeczy.
- Wymówki, że czegoś się nie da zrobić, są zbędne.
- Wybieraj proste rozwiązania, nie czekając na te idealne.
- Użyj sprytu zamiast pieniędzy.
- Pomyłki koryguj na bieżąco.
- Ulepszanie nie ma końca.



# Szumy uszne

## – co warto o nich wiedzieć?

Natalia Korozej

**Szumy uszne, znane również jako tinnitus, stanowią powszechny problem dotykający miliony ludzi na całym świecie. Jest to stan charakteryzujący się percepcją dźwięków w uszach lub głowie, które nie są generowane przez żadne źródło zewnętrzne. Dla osób dotkniętych szumami usznymi, nawet w najcichszych miejscach brak prawdziwej ciszy, co często wywołuje uczucie niepokoju i frustracji oraz zaburzenia snu.**

Osoby cierpiące na tinnitus mogą doświadczać różnorodnych dźwięków, takich jak dzwonienie w uszach, piski, szmery, brzęczenie, bulgotanie, pukanie, wycie, szumy oraz inne sygnały, które mogą być czasami stałe, a innym razem występować okresowo. Dźwięki te różnią się głośnością oraz wysokością, mogą być również słyszalne w jednym uchu lub w obu uszach, w głowie lub obok głowy. Szumy uszne dzielimy także na subiektywne (słyszalne tylko przez osobę dotkniętą) i obiektywne (dające się zarejestrować lub słyszalne przez inne osoby, np. lekarza podczas badania). Warto podkreślić, że nie są one odrębną chorobą, lecz objawem różnych zaburzeń czy schorzeń.

Najczęstsze przyczyny szumów usznych to:

- uszkodzenie słuchu;
- choroby uszu, stany zapalne, urazy akustyczne/urazy głowy i szyi;

- problemy zdrowotne (choroby układu krążenia, neurologiczne);
- silny stres;
- zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa;
- przyjmowanie niektórych leków.

Szumy uszne mogą mieć znaczący wpływ na jakość życia. Osoby cierpiące na nie mogą doświadczać trudności ze snem, koncentracją, a nawet z utrzymaniem relacji międzyludzkich. Szumy uszne mogą być również skutkiem ubocznym depresji i lęków, które mogą się pogłębiać wraz z nasileniem szumów.

Leczenie szumów usznych może być wyzwaniem, ponieważ nie istnieje jedno uniwersalne rozwiązanie, które zadziała dla każdego pacjenta. Warto pamiętać także o osobach z szumami idiopatycznymi, u których nie można jednoznacznie stwierdzić źródła problemu. Leczenie przyczynowe może złagodzić lub doprowadzić do całkowitego ustąpienia szumów usznych. Dlatego istotne jest, aby znaleźć przyczynę tego schorzenia. Najczęściej zajmuje to najwięcej czasu, gdyż zwykle polega na kompleksowej diagnostyce nie tylko otorynolaryngologicznej, ale także pod kątem neurologicznym, audiologicznym, internistycznym, psychologicznym oraz psychiatrycznym, głównie skupiając się na eliminacji innych przyczyn. Jest to istotne, aby dobrać indywidualnie najlepszą terapię. Niektóre z najczęściej stosowanych metod łagodzenia lub leczenia objawów szumów usznych obejmują:

- Tinnitus Retraining Therapy (TRT) – polega na jednoczesnych konsultacjach terapeutycznych oraz terapii dźwiękiem, ma za zadanie przyzwyczajenie i zobojętnienie pacjenta do szumów usznych. Podczas konsultacji pacjent dowiaduje się, czym są szumy uszne oraz poznaje metody powstawania i sposoby leczenia, co ma



na celu pełne zrozumienie problemu, zmniejszenie stresu i pozbycie się strachu przed schorzeniem. W trakcie terapii dźwiękiem pacjentowi prezentuje się różnego rodzaju sygnały, które mogą pomóc zatuszować percepcję tinnitusa i sprawić, że będzie on mniej dokuczliwy.

- Metody alternatywne – między innymi takie jak elektrostymulacja, biostymulacja laserowa, tlenoterapia, czy stymulacja magnetyczna.
- Aparaty słuchowe – osoby z uszkodzeniem słuchu mogą skorzystać z aparatu słuchowego, który może pomóc w maskowaniu szumów usznych poprzez wzmocnienie dźwięków zewnętrznych oraz użyć specjalnych programów, w których wykorzystuje się inne sygnały dźwiękowe do maskowania tinnitusa.
- Techniki relaksacyjne i zarządzanie stresem – techniki redukcji stresu, takie jak medytacja, głębokie oddychanie, czy joga, mogą pomóc złagodzić obciążenie emocjonalne związane z szumami usznymi.

- Leki – w niektórych przypadkach lekarz może zalecić leki np. na nadciśnienie czy leki przeciwdepresyjne, które mogą pomóc w zmniejszeniu objawów.
- Unikanie Czynn timerów Wywołujących – ograniczenie ekspozycji na głośne dźwięki, zmniejszenie spożycia kofeiny i alkoholu oraz kontrola stanów zdrowotnych mogą pomóc zapobiec pogarszaniu się tinnitusa.

Szumy uszne mogą być nie tylko irytujące, ale także znacząco wpływać na codzienne funkcjonowanie i jakość życia. Jest to problem, który wymaga zrozumienia i wsparcia. Ważne jest, aby osoby dotknięte tym schorzeniem nie czuły się izolowane, ale szukały pomocy u specjalistów, którzy mogą zaproponować odpowiednie metody zarządzania tym problemem. Warto pamiętać, że istnieją różne strategie leczenia, które mogą pomóc w radzeniu sobie z szumami usznymi i w poprawie komfortu życia.

## Światowy Dzień BHP

Joanna Matuszak

**28 kwietnia obchodzony jest Światowy Dzień Bezpieczeństwa i Ochrony Zdrowia w Pracy. Co roku Międzynarodowa Organizacja Pracy proponuje hasło przewodnie, a obchody odbywają się na poziomie wszystkich krajów. W Polsce, Sejm RP ustanowił to święto w 2003 roku.**

### Jaki jest jego cel?

Wspólnym celem jest przeciwdziałanie wypadkom i ochrona przed chorobami zawodowymi, a także popularyzacja najnowszej wiedzy w dziedzinie BHP oraz promowanie przestrzegania przepisów w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.

W tym miejscu warto zastanowić się nad prawdziwym znaczeniem tego święta. Na co dzień nie zwracamy szczególnej uwagi na to, by każdego dnia bezpiecznie wrócić do domu. Większość czyn-

ności wykonujemy przecież automatycznie, a warto czasem spojrzeć na swoją codzienność z innej perspektywy. Szybkie tempo życia nie sprzyja rozważaniom. Ale gdy z drugiej strony postawimy na szali własne zdrowie, to taka obserwacja nabiera zupełnie innego znaczenia.

### Co to oznacza dla mnie?

Jest to świetna okazja do refleksji, zwłaszcza nad tym, jak na co dzień wykonujemy swoją pracę. Warto zadać sobie kilka prostych pytań.

Czy nie stwarzam zagrożenia dla siebie i innych? Czy swoim działaniem nie przyczyniam się do tego, że pogarsza się mój stan zdrowia? Czy wiem, jakie korzyści przynosi mi stosowanie przepisów bhp?

Warto podjąć starania i zacząć wdrażać w życie dobre pomysły i inicjatywy, które mają znaczenie dla każdego z nas. W naszej firmie możecie mieć realny wpływ na promowanie swoich koncepcji. Jedną z możliwości jest skierowanie ich do Działu BHP, na przykład w formie karty zaufania. Takie formularze są dostępne na tablicach BHP. Tablice są również miejscem, gdzie znajdziecie inne przydatne informacje, zarówno w pracy, jak i w domu. Zachęcamy też do przesyłania e-maili lub kontaktu osobistego.

W tym roku święto przypada w niedzielę, ale przecież nie warto ograniczać się do jednego dnia.

**Bądźmy bezpieczni cały rok!**

# Duma i entuzjazm w dziale Logistyki i Wsparcia Klienta Biznesowego!

Redakcja Działu Logistyki i Wsparcia Klienta Biznesowego

**19 lutego 2024 roku w naszym dziale gościliśmy Pernille Mølrís, wiceprezydent Globalnego Łańcucha Dostaw. Przybyła z Danii, by osobiście wręczyć nam statuetkę w kategorii Zaufanie i Współpraca 2023. To prestiżowe wyróżnienie przyznawane jest corocznie przez najwyższe kierownictwo firmy Demant. Otrzymanie go jest dla nas ogromnym zaszczytem i powodem do dumy.**



Pernille Mølrís podczas wręczenia statuetki podkreśliła kluczową rolę działu Logistyki i Wsparcia Klienta Biznesowego w budowaniu zaufania i efektywnej współpracy z partnerami biznesowymi i klientami zewnętrznymi. Zaznaczyła ona, że od wielu lat utrzymujemy te relacje na najwyższym poziomie, co jest zasługą całego zespołu pod znakomitym kierownictwem Joanny Walkiewicz, dyrektor Logistyki i Wsparcia Klienta Biznesowego.

Pernille Mølrís zwróciła również uwagę na wyzwania, z jakimi zmagaliśmy się w ostatnim czasie. „Zespół jest postaćem zarówno dobrych wiadomości, jak i tych złych, przekazywanych zawsze w bardzo profesjonalny sposób” - podkreśliła. To właśnie ten profesjonalizm, zaangażowanie i umiejętność radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi zostały docenione nie tylko przez kraje, z którymi współpracujemy na co dzień, ale także przez top management w Danii.

W ciągu ostatnich 3 lat nasz zespół przeszedł imponującą ewolucję. Stworzono nową strukturę, doskonale odpowiadającą kierunkowi rozwoju biznesu firmy Demant. „Nieustannie rozwijamy kluczowe kompetencje, aby jeszcze lepiej wspierać poszczególne obszary biznesu i tworzyć coraz lepsze miejsce pracy dla naszego wspaniałego zespołu zaangażowanych pracowników” – wspomina Joanna Walkiewicz.

Otrzymanie statuetki w kategorii Zaufanie i Współpraca 2023 jest dla nas potwierdzeniem, że obrana przez nas droga jest słuszna. To ogromna motywacja do dalszego rozwoju i jeszcze lepszej realizacji misji naszego działu. Jesteśmy dumni z tego, że możemy tworzyć silne i oparte na zaufaniu relacje z naszymi partnerami i klientami, a także przyczyniać się do sukcesu firmy Demant.

Dziękujemy wszystkim pracownikom działu Logistyki i Wsparcia Klienta Biznesowego za ich zaangażowanie, ciężką pracę i codzienny entuzjazm. To dzięki Wam ten sukces jest możliwy!



# Kim są partnerzy biznesowi i klienci Demant Operations Poland?

Cz.3 Independent / Export

Justyna Chełminiak-Wszółek, Monika Pałys, Izabela Kuna

**W Dziale Exportu obsługiwani są zewnętrzni klienci z całego świata – najczęściej są to dystrybutorzy naszych produktów na dany kraj, ale również zdarza się, że jest to pojedyncza klinika. Każdy z klientów jest interesujący pod względem współpracy.**

Klient z Tajwanu jest przykładem bardzo dużej multi-brandowej korporacji, która zamawia produkty zarówno Oticon, jak i Philipsa, Bernafona, czy Sonica. Firma Clinico jest zaangażowana w rozwój przemysłu otologii w chińskich prowincjach. Dotychczas utworzyli oni ponad 70 sklepów z bezpośrednią sprzedażą w kraju i za granicą. W samym 2023 roku otworzyli 8 sklepów, a także 9 ośrodków w centrum handlowym w ShinChu (między Tajpej a Taichung). To największe centrum handlowe w okolicy. W planach mają otwarcie kolejnych sklepów.

ACUSIS - klient z Portugalii jest firmą zajmującą się rehabilitacją słuchową i elektromedycyną w obszarach audiologii i otorynolaryngologii. To grupa 8 klinik audiologicznych w Vila Nova de Gaia, Penafiel, Aveiro, Coimbra, Lisbona, Braga, Sta Maria da Feira z główną siedzibą w Porto. Acusis zamawia produkty BTE i ITE firmy Sonic kilka razy w miesiącu, a wysyłki organizujemy bezpośrednio do każdej z klinik.

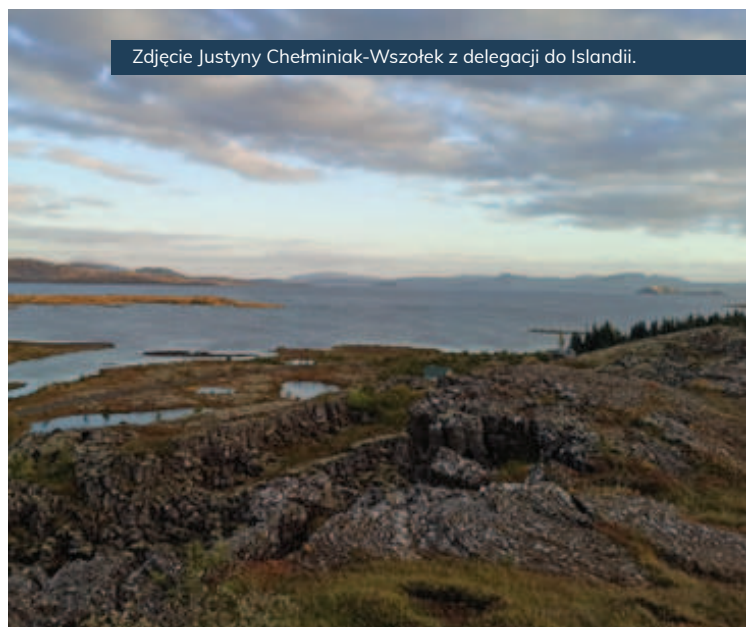
Jednym z najbardziej wymagających klientów jest ten z Egiptu. Większość jego wysyłek obejmują przetargi rządowe wymagające skomplikowanych dokumentów bankowych. Tym wysyłkom towarzyszy tzw. „special handling”, czyli specjalne wymogi dotyczące pakowania i drukowanie indywidualnych naklejek na każdy karton. Sam klient musi wykazać się dużą elastycznością prowadząc biznes w kraju, gdzie trzeba się mierzyć z zawiłymi i często zmieniającymi się przepisami celno-importowymi oraz niestabilną sytuacją polityczno-ekonomiczną. To wszystko powoduje, że towar czasem stoi kilka miesięcy w magazynie, zanim wszystkie pozwolenia zostaną otrzymane i finalnie trafi do pacjentów.

Z kolei klient z Islandii prowadzi małą, rodzinną firmę zatrudniającą 5 osób. Mają własną klinikę w Rejkjavíku, gdzie mogą przeprowadzić badanie słuchu, dopasować aparat czy pobrać wyciski. Dodatkowo



współpracują z audiologiem, który odwiedza pacjentów w bardziej oddalonych częściach wyspy. Mimo niewielkich rozmiarów, firma Heynartaekni obecnie posiada około 60% udziału w prywatnym rynku aparatów słuchowych na Islandii.

Podsumowując, klienci eksportowi różnią się pod wieloma względami, pochodzą z różnych kultur i środowisk, mogą mieć odmienne postrzeganie biznesu czy wymagania celno-importowe – co sprawia, że praca z nimi jest tak ciekawa i pouczająca.



# Psychologiczne oblicza zaangażowania

Ihor Ivankiv



W środowisku innowacyjnej produkcji, gdzie precyzja spotyka się z pasją, psychologia zaangażowania pracowników odgrywa kluczową rolę. Zaangażowanie pracowników jest terminem często przywoływanym w kontekście zarządzania, ale jego korzenie sięgają głęboko psychologii pracy i organizacji. To złożone zjawisko wykraczające poza prostą gotowość do wykonania zadanych obowiązków. Wymaga zrozumienia motywacji, emocji i przekonań, które składają się na psychologiczne zaangażowanie pracownika w jego pracę oraz w misję i cele organizacji.

Psychologicznie, zaangażowanie pracowników można określić jako stan emocjonalnego i intelektualnego połączenia pracownika z jego organizacją, który przejawia się poprzez entuzjazm, wysiłek i determinację w pracy. To więcej niż zadowolenie z pracy czy lojalność wobec firmy. To aktywne i pełne pasji oddanie, które napędza pracownika do wykraczania poza minimalne wymagania. Zaangażowanie pracownika nie wynika wyłącznie z obowiązków zawodowych. Jest ono głęboko zakorzenione w potrzebie znalezienia sensu w swojej pracy, poczuciu przynależności do zespołu i możliwości wpływu na życie innych.

## Trzy składowe zaangażowania:

- 1. Zaangażowanie emocjonalne**  
Poczucie przynależności i lojalności wobec organizacji, co przekłada się na pozytywne uczucia wobec pracy i chęć jej promowania.
- 2. Zaangażowanie intelektualne**  
Gotowość do poświęcenia czasu i energii na myślenie o pracy w sposób kreatywny i innowacyjny, poszukiwanie lepszych rozwiązań.
- 3. Zaangażowanie społeczne**  
Działanie w sposób, który wspiera cele i wartości organizacji, oraz chęć współpracy z innymi dla osiągnięcia wspólnych celów.

Badanie zaangażowania jest narzędziem, które pozwala organizacjom zmierzyć u pracowników poziom zaangażowania, zrozumieć jego źródła oraz zidentyfikować obszary wymagające interwencji. Poprzez regularne przeprowadzanie takich badań, organizacje mogą monitorować dynamikę

zaangażowania w czasie i reagować na zmieniające się potrzeby pracowników. To kluczowe dla utrzymania wysokiego poziomu motywacji, produktywności i innowacyjności w zespole.

Oddanie, inicjatywa, zaabsorbowanie, pasja, wkład, dedykacja, zobowiązanie i uczestnictwo to nie tylko synonimy zaangażowania, ale przede wszystkim kluczowe cechy dobrej atmosfery w pracy. Dana cecha środowiska pracy ma bezpośredni wpływ na różne aspekty działalności organizacji, w tym:

- pracownicy często pracują efektywniej, co przekłada się na lepsze wyniki finansowe;
- sprzyja kreatywności i inicjatywie, co jest kluczowe w rozwoju nowych produktów i usług;
- wpływa na pozytywną atmosferę w miejscu pracy, sprzyjając współpracy i wspólnym osiągnięciom.

Psychologia zaangażowania w pracy przy produkcji aparatów słuchowych ujawnia złożoną interakcję między motywacją wewnętrzną a zewnętrznymi czynnikami środowiskowymi. Rozumienie tych dynamik pozwala organizacjom nie tylko zwiększyć efektywność i jakość produkcji, ale również budować zespoły, które są prawdziwie zaangażowane w swoją pracę i misję firmy. W świecie, gdzie technologia ciągle ewoluuje, zaangażowanie pracowników stanowi niezmiennie fundamenty innowacji i doskonałości.

# Rosnący potencjał kobiet w branży IT wspieranych przez Demant i DareIT

Aleksandra Kowalczykowska, Maya Bronowska, Jakub Sümer

Przebranżowienie się jest ogromnym wyzwaniem dla pewności siebie. Zwłaszcza jeśli mowa o wejściu do branży, która jest zdominowana przez jedną płęć, ale bohaterki tego artykułu udowadniają, że przy odpowiedniej determinacji i wsparciu wszystko jest możliwe. Poznaj inspirujące historie trzech kobiet, które odważyły się zmienić swoje życie o 180 stopni i spróbować swoich sił w IT.

## Ex-Mentee: Anita Ostrowska, Junior Test Developer

### Czym zajmowałaś się przed procesem przebranżowania?

**Anita:** Z wykształcenia i zawodu jestem trenerką pływania, którego uczyłam kilkanaście lat. Zajmowałam się tym z pasji i z miłości, jednak w pewnym momencie poczułam, że doszłam do sufitu. Brakowało mi perspektywy rozwoju, stałam w miejscu, a rozwój był i jest dla mnie bardzo ważnym elementem życia. Mniej więcej w tym okresie moje dzieci były w okresie maturalnym. Często przeglądały oferty uniwersytetów, a ja z nimi. Dodatkowo, mój sąsiad, który pracował w branży IT, zasiał we mnie ziarno ciekawości. Zaczęłam szukać studiów podyplomowych. Można powiedzieć, że złapałam bakcyla. Wiedziałam, że taki krok będzie skokiem na głęboką wodę, ale potrzebowałam wyzwania. Wtedy właśnie zdecydowałam się na inżynierię programowania na Politechnice Poznańskiej.

### Największa trudność, jaką spotkałaś na drodze do znalezienia pracy w branży IT?

Pierwszy rok po podjęciu decyzji i początek studiów były najtrudniejsze. Borykałam się z wieloma obawami. Wiedziałam, że wchodzę w zupełnie nowe środowisko i że najpewniej inni studenci mają większą wiedzę i doświadczenie z inżynierią oprogramowania ode mnie. W późniejszym czasie spotkałam kolejne wyzwanie - wysłanie pierwszego CV. Nieustannie doszukiwałam się, dlaczego dany pracodawca może mnie odrzucić. Trudno było mi uwierzyć w siebie i swoje kompetencje. W końcu, z małą pomocą, dałam sobie szansę.

### W jaki sposób udział w Programie wpłynął na Twoją ścieżkę kariery?

Do dziś program DareIT ma specjalne miejsce w moim sercu. Zapisałam się na ostatnią chwilę, pięć minut przed zamknięciem zapisów. Nie byłam przygotowana, opisałam siebie i swoją sytuację



oraz intencje najszczerzej jak umiałam. Do dziś pamiętam, jak w trakcie lekcji pływania otrzymałam informację, że dostałam się do programu. Zaczęłam skakać ze szczęścia! Czuję, jakbym dostała takich małych skrzydełek.

Mentorka i HR Business Partnerki pomogły mi zobaczyć w sobie to, czego sama nie widziałam. Z ich wsparciem dostrzegłam swoje atuty, napisałam pierwsze w życiu CV. Do dziś jestem im ogromnie wdzięczna. Poza tym, w trakcie programu można było wziąć udział w webinarach. Jeden z nich, prowadzony przez HR Business Partnerów z Demant bardzo zapadł mi w pamięć. Autentyczność i szczerść prelegentów chwyciła mnie za serce. Była też ważnym czynnikiem przy podejmowaniu decyzji o wyborze pracy. Poszłam za głosem serca.

### Czym się zajmujesz? Jak wyglądają pierwsze tygodnie w nowej pracy?

Jestem Junior test developerką w zespole aplikacji. Zajmuję się dbałością o stabilność i jakość aplikacji na różnych poziomach wydania począwszy od wydania IP-ków, smoke testów, przeprowadzania testów eksploracyjnych, wykonywania regresji, DOJO, a skończywszy na formalnej weryfikacji, raportowaniu dla wydania.

Myślę, że znalazłam w pracy swój bezpieczny port. Z zespołem rozumiemy się bez słów, jesteśmy swobodni i szczerzy. Nie wiem, kiedy ten czas zleciał, jakbym dopiero co zaczynała onboarding. Pierwsze tygodnie były bogate w szkolenia i warsztaty, typowe dla okresu wdrażania. Miałam świetnego buddiego, który pokazał mi, że z nawet – wydawałoby się – błahym pytaniem, należy przyjść i po prostu je zadać.

### Co chciałabyś powiedzieć kobietom, które zastanawiają się nad przebrnięciem?

Łatwo powiedzieć „nie bój się”, ale myślę, że właśnie trzeba się bać. Trzeba się bać, ale działać, podejmować próby. Bez tego nie ma rozwoju. To ciężkie, dobrze o tym wiem, ale jak już oswoisz strach, będziesz mogła pójść dalej i rozwinąć skrzydła.

Poza tym, nie należy dopuszczać zwątpienia, a przynajmniej nie należy oddać mu kontroli. Pamiętam, że ten proces był dla mnie bardzo trudny, bo zbyt dużo analizowałam. W pewnym momencie odważyłam się, żeby zacząć działać.

Trzecią, równie ważną rzeczą jest otwartość na feedback. To jest jak taka życiowa księga pisana przez osoby postronne, a każda z nich widzi Cię trochę inaczej. Czerp z niej i przyswajaj. I na koniec – pytaj. Jeśli masz znajome osoby z branży, chociażby sąsiada, po prostu pytaj.

## Ex-Mentee: Natalia Stolarczyk, Scrum Masterka Intern

### Czym zajmowałaś się przed procesem przebrnięcia?

**Natalia:** Moje doświadczenie było bardzo różne. Głównie oscylowało w branży lotnictwa. Od zawsze marzyłam o takiej pracy. Dostanie się do arabskich linii lotniczych było dla mnie spełnieniem marzeń. Praca stewardessy wymaga nie tylko zamiłowania do podróży, ale przede wszystkim kompetencji rozwiązywania konfliktów, responsywności na potrzeby.

Po sześciu latach od wyjazdu do Dubaju postanowiłam wrócić do Polski. W okresie pandemii poczułam, że potrzebuję zmiany w życiu zawodowym. Odkryłam wtedy, że moje priorytety się zmieniły i chcę iść dalej. To była świadoma decyzja.



Moim pierwszym założeniem była potrzeba wyspecjalizowania się. Wiesz jak to jest, jak zajmujesz się po trochu wszystkim, zaczyna Ci brakować Twojej niszy. Zaczęłam się zastanawiać, w czym jestem dobra i co powoduje, że dobrze mi się pracuje. Oczywiście była waga komponentu pracy z ludźmi. W pewnym momencie mój brat, który pracuje jako programista, zagadał do mnie, że jest taka rola jak Scrum Master i on mnie w tym widzi. Tak to się zaczęło.

### Największa trudność, jaką spotkałaś na drodze do znalezienia pracy w branży IT?

Przed wszystkim mało jest ofert dla osób z niedużym doświadczeniem. Jak już udało mi się znaleźć pozycję Junior Scrum Masterki, to w wymaganiach pracodawcy oczekiwali na przykład dwóch lat doświadczenia. Poza tym musiałam się liczyć z dużym obciążeniem. Na jedno stanowisko aplikowało sto, a nawet dwieście osób.

### W jaki sposób udział w Programie wpłynął na Twoją ścieżkę kariery?

Już przed programem wiedziałam, że chcę iść w tym kierunku. Uczyłam się, chodziłam na różne meetupy, słuchałam webinarów. Fakt, że jest to inicjatywa stworzona przez kobiety i dla kobiet, przekonał mnie. W całym procesie często nawiedzało mnie pytanie: na ile muszę być techniczna? Bałam się tego. Chciałam, aby ktoś mi pomógł usystematyzować wiedzę i dostrzec moje zalety. Trafiłam na cudowną mentorkę, która podzieliła się ze mną swoim praktycznym doświadczeniem. Postawiliśmy sobie jasny



cel – certyfikat PSM I. To był pierwszy krok na mojej zawodowej drodze do zostania Scrum Masterką. Odmowną wartością był również networking. Poza moją mentorką poznałam wiele wspaniałych kobiet z pasją i ogromnym sercem.

### **Czym się zajmujesz? Jak wyglądają pierwsze tygodnie w nowej pracy?**

Jestem stażystką Scrum Master, czyli sprawuję jedną z trzech ról w zespole scrumowym. Odpowiadam za efektywność zespołu pracującego nad aplikacją do obsługi aparatów słuchowych. W onboardingu dobrze wspominałam szkolenia z wiedzy medycznej, z protetykami słuchu. Jednak to, co było dla mnie największym, oczywiście pozytywnym, zaskoczeniem to dostanie pod opiekę pierwszego zespołu. Postanowiłam dać sobie szansę, bo nic tak nie uczy jak praktyka. To było dla mnie wyjście ze strefy komfortu, nie będę ukrywać. Jednak dzięki wsparciu mentora i fantastycznej scrumowej społeczności, wierzyłam, że dam radę.

### **Co chciałabyś powiedzieć kobietom, które zastanawiają się nad przebranżowieniem?**

Warto. Proces zawiera nuty zwątpienia, będą momenty, kiedy poczujesz się naprawdę niepewnie. Dlatego tak ważne jest, aby znaleźć mentora lub mentorkę. Kogoś, kto pomoże Ci uświadomić, jakie masz mocne a jakie słabsze strony, z czego czerpać siłę a nad czym pracować. Moja mentorka była zawsze przygotowana, elastyczna i responsywna. Bardzo ciepło ją wspominałam. Wraz z HR Business Partnerką przygotowały mnie do rozmów kwalifikacyjnych po uprzedniej analizie mojego CV. W tym czasie nauczyłam się jeszcze jednej rzeczy. Szukaj projektów. Szukaj miejsca do przekucia teorii w praktykę. Może Twój znajomy prowadzi jakiś projekt, może sama chcesz zacząć coś własnego. Szukaj i się nie zrażaj.



## Mentorka: Joanna Żaboklicka, Senior Product Designer

### Czy jest coś co wyróżnia mentees DareIT?

**Joanna:** Udział w programie DareIT to dla mentees wielka szansa na zmianę życia zawodowego. Jednak, aby się dostać i skorzystać z jego dóbr, trzeba przejść przez solidny proces rekrutacji. Samo to powoduje, że uczestnikami zostają wyłącznie osoby zdeterminowane do wejścia do szeroko pojętego IT. I to właśnie determinacja jest jednym z aspektów wyróżniających mentees.

Kolejny wyróżnik stanowi ich wcześniejsze doświadczenie - doświadczenie spoza branży. Widzę, jak doskonale sprawdza się to w moim, UX-owym obszarze. Jedną z koleżanek z zespołu pracowała wcześniej w branży eventowej. Dzięki temu świetnie radzi sobie w rozmowach z „klientem”, w negocjacjach i łagodzeniu trudnych sytuacji. Inna zaś pracowała w środowisku sztuki, dzięki czemu jej wrażliwość na szereg aspektów wizualnych jest nieoceniona. To tylko wybrane przykłady, ale ilustrują wartość, jaką wnoszą do zespołu osoby, które wcześniej zbierały doświadczenie poza IT.

To, co jeszcze przychodzi mi na myśl, a co wyróżnia mentees z programu DareIT, to elastyczność. Kobiety, które biorą udział w takich inicjatywach nie boją się zmian. Stają z nimi twarzą w twarz i podejmują rękawicę. Moim zdaniem świadczy to o ich umiejętności dostosowywania się do zmieniających się warunków, a to jak wiemy, także w biznesie jest aktualnie jedyną stałą.

### Dlaczego decydujecie się stawiać na młode stażem osoby?

Jest naszą, w sensie biznesu, odpowiedzialnością zadbać o umożliwienie osobom wchodzącym

do danej branży rozpoczęcie kariery. Co więcej, ogromną wartością dla każdego zespołu jest jego różnorodność. Pewnie każdy z nas słyszał to niejednokrotnie, ale praca w zespole, który tworzą osoby o zróżnicowanym doświadczeniu, w różnym wieku i o różnej płci, to cenna przyгода. W zespole ważny jest bowiem balans.

### Jak wygląda wdrożenie nowej osoby do pracy w Twoim zespole? Czy mentoring DareIT jakoś w tym pomógł?

Wejście do dużej organizacji to zawsze skok na głęboką wodę. I nieważne, skąd się przychodzi, z jakim doświadczeniem i z jakiego źródła. Dlatego niezwykle cenne dla mentees są spotkania z mentorkami oraz ekspertkami z branży – zarówno te indywidualne, jak i w większym gronie. To pozwala uczestniczkom programu rozwiązać szereg wątpliwości oraz zmniejszyć lęk przed nieznanym.

Osobiście widzę, że bardzo pozytywnie wpływa na mentees rozmowa o tym, jak w rzeczywistości wygląda praca w określonym obszarze. Bo przecież wiadomo, że teoria to jedno, a praktyka – drugie. I choć każdy nowy pracownik Demant otrzymuje na starcie wsparcie buddies, to wiedząc wcześniej, jak wyglądają realia pracy w korporacji, odczuwa mniejszy stres. A to jest ogromnym plusem udziału w programie mentoringowym, w którym doradzają praktycy.

Osobiście muszę się przyznać do wzruszenia, jakie wywołuje u mnie możliwość obserwacji, jak duża determinacja mentees, które przychodzą do Demant na staż, szybko przekłada się na ich rozwój i docelowo stają się realnym wsparciem w codziennym podejmowanych wyzwaniach.





# Wdrażanie modelu SAFe w pracy zespołów

## - wywiad z Aleksandrem i Bartoszem

Luiza Tokarska

Rozwijanie się jest wpisane w ich DNA. Mimo tego, że mają bogate doświadczenie przy produkcji aparatów słuchowych, stale pracują nad poprawą swojej efektywności czy jakości, a metoda SAFe ma im w tym pomóc. Przeczytaj wywiad z Bartkiem i Olkiem i bądź z nimi od początku procesu wprowadzania metody SAFe w ich pracy.



**Luiza:** W Demant macie już za sobą niejedną awans, a co za tym idzie, bogate doświadczenie. Opowiedzcie, jak zaczęła się wasza przygoda w Demant i czym zajmują się wasze zespoły.

**Aleksander:** Do Demant dołączyłem w 2015 r. z misją utworzenia działu Dokumentacji Technicznej, który dość szybko z 3-osobowej grupy urósł do 20-osobowego zespołu odpowiedzialnego za dokumentację, etykiety i dane w pełnym cyklu życia naszych produktów. Półtora roku temu objąłem funkcję starszego dyrektora w dziale NPI (Wdrażania Nowych Produktów). Obecnie, po połączeniu z moim poprzednim zespołem, jest to prawie 80-osobowy dział, który kompleksowo zajmuje się wdrażaniem i przygotowywaniem produktów do produkcji masowej. Dbamy o to, aby produkty, których koncepcje i kolejne wersje rozwojowe powstają w dziale R&D (Badań i Rozwoju), w odpowiednim kształcie trafiały do produkcji masowej i do dystrybucji.

Realizujemy to poprzez projektowanie, modyfikację, optymalizację i dokumentację procesów produkcyjnych oraz konfiguracji dystrybucyjnych, a także przez zapewnienie odpowiednich ustawień w systemach testujących i produkcyjnych, dostarczanie nowej technologii i sprzętu na produkcję oraz koordynację współpracy między poszczególnymi działami w całej naszej organizacji.

Współpraca odbywa się zarówno z działem R&D, jeżeli chodzi o sam produkt i tworzenie jego ko-

lejnych serii prototypowych oraz laboratoryjnych aż do końcowego uwolnienia na produkcję, jak i z działem Technicznym, który dba o to, aby produkcja była gotowa do przyjęcia produktu i procesów, które w NPI są tworzone i rozwijane. Nasza współpraca, w którą na całej długości projektu jest również zaangażowany dział Jakości, ma zapewnić to, aby płynnie wprowadzić nasze nowe produkty na produkcję, później je efektywnie produkować, a na końcu sprawnie dostarczać do klientów.

**Bartosz:** Swoją przygodę z Demant rozpocząłem w 2012 roku jako Inżynier Mechanik-Projektant, a w miarę dalszego rozwoju, zostałem kierownikiem projektu w dziale NPI. W 2016 r. dołączyłem do zespołu R&D, w którym na początku byłem odpowiedzialny za dział Testów i Weryfikacji. W międzyczasie zwiększała się moja odpowiedzialność oraz mój zespół. Dzisiaj odpowiadam za obszar wymagań i weryfikacji platform hardware'owych, a zespół z którym pracuję jest zlokalizowany częściowo w Mierzynie, a częściowo w Danii. Zajmujemy się zarządzaniem wymaganiami, testami oraz finalną weryfikacją platform hardware'owych. W zespole mamy również obszar Test System Development, gdzie tworzymy systemy testujące, które umożliwiają nam testowanie nowych technologii. Nasza działalność kończy się potwierdzeniem zgodności platformy z pierwotnymi założeniami jakościowymi oraz spełnieniem standardów.



Bartosz, dyrektor działu R&D

### Luiza: Czym jest SAFe (Scaled Agile Framework)?

**Aleksander:** SAFe jest zbiorem standardów i narzędzi, które ujednolicają i wspomagają współpracę pomiędzy wszystkimi osobami zaangażowanymi w realizację projektów, od samej koncepcji, przez zaprojektowanie, aż po wdrożenie i uwolnienie produktów.

Jako zestaw najlepszych praktyk opartych na Agile'u (zarządzanie projektem w taki sposób, w którym się go dzieli na etapy i przykładają szczególną uwagę na ciągłą współpracę i doskonalenie procesów) i Leanie (optymalizacja procesu, której celem jest skrócenie czasu realizacji danej czynności), które w przedsiębiorstwach, tak złożonych jak nasze, pozwalają ustandaryzować organizację pracy, jak również ujednolicić komunikację i weryfikację tego, co jest dostarczane naszymi wspólnymi siłami.

**Bartosz:** SAFe zakłada 10 pryncypiów, które są zbiorem zasad w nowej rzeczywistości:

1. Przyjmij ekonomiczny punkt widzenia.
2. Stosuj podejście systemowe.
3. Zakładaj zmienność, zachowując elastyczność.
4. Twórz przyrostowo, korzystając z szybkich, zintegrowanych cykli uczenia się.
5. Opieraj kamienie milowe na obiektywnej ocenie działających systemów.
6. Stwórz strumień wartości, eliminując przeszkody.
7. Wdrażaj rytmiczność prac, synchronizuj w ramach planowania międzydomenowego.
8. Uwolnij wewnętrzną motywację pracowników oraz ich wiedzę.
9. Zdecentralizuj proces podejmowania decyzji.
10. Organizacja wokół wartości.

**Aleksander:** SAFe zakłada, że pracujemy w jakimś określonym takcie. Tutaj podstawową jednostką



Aleksander, starszy dyrektor działu NPI

jest iteracja (lub sprint), która najczęściej trwa dwa tygodnie. Istotną cezurą jest PI Planning (Program Increment Planning - Planowanie Przyrostu Programu), który odbywa się co 8-12 tygodni. Jest to dwudniowe spotkanie osób decyzyjnych dla całego ART-u (Agile Release Train - długoterminowa grupa robocza, która wspólnie planuje, rozwija, wdraża, testuje i wydaje produkt), w ramach którego, zgodnie z określoną strukturą i agendą narzucaną przez SAFe, poddajemy ocenie efekty osiągnięte w poprzednim interwale (obejmującym kilka iteracji) i planujemy kolejny. Z ustaleniami z PI Planning wracamy do zespołów, które będą w ramach kolejnych iteracji realizować wypracowane założenia.

**Luiza: Za pomocą jakiego modelu do tej pory pracowaliście i jeszcze wciąż pracujecie? Skąd pojawiła się potrzeba wprowadzenia nowego modelu w waszych zespołach?**

**Bartosz:** Obecny model rozwoju naszych platform opiera się na klasycznej realizacji projektu metodą waterfall (podział zadań na następujące po sobie liniowo kolejne fazy) i właśnie SAFe jest jego alternatywą. Ogólnie jest wiele elementów, które mówią dlaczego lepsza jest metodologia SAFe, między innymi: wzrost produktywności, wydajności, jakości oraz zaangażowania. Już dzisiaj inne obszary R&D w naszej organizacji, takie jak: Device Software, Software Solutions, pracują w ramach metodologii SAFe. Korzystając z doświadczenia naszych kolegów i koleżanek stopniowo wdrażamy nowy model pracy z projektami. Ujednolicenie sposobu realizacji projektów z pewnością będzie miało jeszcze lepszy wpływ na synchronizację działań w całym obszarze R&D i NPI.

**Aleksander:** Realizując projekty waterfallowo, mamy założony plan, a w tym planie określone

kamienie milowe (punkty decyzyjne) do przejścia. Wiąże się to z tym, że produkt i proces muszą być odpowiednio dojrzałe i spełniać wyznaczone kryteria, aby projekt mógł przejść do kolejnego etapu. Wykonujemy to korzystając z wypracowanych standardów raportowania, gromadzenia informacji, komunikacji oraz podejmowania decyzji odnośnie dalszych kroków w projekcie. Jest to podejście, które pozwala nam szczegółowo kontrolować, gdzie jesteśmy względem założonego planu i oceniać gotowość naszych produktów do produkcji. Na pewno mógłby to być proces bardziej efektywny, szczególnie z punktu widzenia oczekiwań, które stawia przed całą naszą firmą rynek, spodziewając się krótszych czasów między kolejnymi uwolnieniami nowych produktów i funkcjonalności do globalnej produkcji i dystrybucji. W odpowiedzi na oczekiwania klientów, szukamy sposobów na to, aby działać bardziej efektywnie i szybciej reagować na wyzwania i problemy, które pojawiają się w czasie trwania projektu. Dążymy do tego, aby te kamienie milowe nie były jedynymi punktami w projekcie, w których możemy sobie odpowiedzieć na pytanie, czy obrany kierunek jest dobry, bo czasami może być na to już za późno. Staramy się więc wdrożyć narzędzie, które pozwoli nam reagować szybciej na zmiany w naszym otoczeniu oraz na bieżąco rozmawiać o tym, gdzie jesteśmy i czy podążamy w dobrą stronę.

pomagającym działowi R&D pracować z technologią i produktem, rozwijać je i weryfikować z punktu widzenia produkcji masowej.

Mimo ścisłej, wieloletniej współpracy, ciągle szukamy dalszych możliwości i usprawnień, aby odpowiednie problemy rozwiązywać we właściwych miejscach w organizacji, korzystać z efektywnych narzędzi do zarządzania naszą pracą i przepływem zadań, a także sprawnie dostarczać informacje zwrotne z działu NPI czy produkcji masowej do działu R&D. Podejmujemy się więc transformacji w kierunku SAFe-a, aby finalnie jak najszybciej, najskuteczniej i w jak najlepszej jakości dostarczać nasze produkty na produkcję.

**Bartosz:** Wdrożenie metodologii SAFe i Agile ma też na celu wyeliminowanie potencjalnych tzw. silosów. SAFe pomaga zbudować prostszą strukturę zespołów, które biorą udział w rozwoju platform/produktów, dzięki czemu zespoły efektywniej ze sobą współpracują, a decyzje podejmowane są w miejscu gdzie jest wiedza. A co się z tym wiąże, praca zespołów nad rozwojem produktu jest ściśle związana również z klientem końcowym. Zespoły blisko ze sobą współpracujące to tzw. samonapędzające się zespoły, które same organizują sobie pracę, same podejmują decyzje techniczne, czy decydują jak ten produkt ma finalnie wyglądać.



**Luiza:** Jakie widzicie korzyści z procesu wprowadzania metody SAFe?

**Aleksander:** Dostarczanie produktu w tak złożonej organizacji jak nasza jest procesem wieloetapowym, który obejmuje wiele działów współpracujących ze sobą. Z tego względu aktywności zespołów NPI i R&D przenikają i przeplatają się na bardzo długiej drodze. Cała ścieżka zaczyna się w zespołach w Danii, gdzie jest opracowywana koncepcja produktu. Bardzo szybko dołącza do niej zespół NPI, który jest zarówno reprezentantem klienta końcowego, jak i partnerem,

właśnie przy współpracy z klientem końcowym. W związku z tym, zmiana ta polega na tym, że w porównaniu do takiego klasycznego modelu jakim jest waterfall, gdzie decyzje odnośnie całego rozwoju produktu leżą po stronie osób zarządzających, to w SAFe ta odpowiedzialność leży po stronie zespołów we wsparciu klienta końcowego.

Jest to duża zmiana, jeśli chodzi o podejmowanie decyzji, które w dużych organizacjach, są czasem bardzo czasochłonne i wymagają akceptacji managerów na różnych poziomach zarządzania.

## Luiza: Jak rozpoczęło się wdrażanie tego modelu w waszych obszarach?

**Aleksander:** Aby móc w ogóle prowadzić transformację w kierunku SAFe, musieliśmy się najpierw przeszkolić w ramach programu Leading SAFe i uzyskać certyfikat Certified SAFe Agilist. Wszystkie osoby, które będą brać udział w tej transformacji i później pełnić funkcje kierownicze i leaderskie w SAFe, muszą się przeszkolić w ramach określonych ról i uzyskać certyfikację. Są to m.in. takie role jak: Scrum Master, Product Owner, Product Manager czy Release Train Engineer.

Tę dużą transformację rozpoczęliśmy niecały rok temu. Zaczęliśmy od zawiązania decyzyjnej grupy roboczej, tzw. LACE (Lean-Agile Centre of Excellence), obejmującej ponad 30 managerów liniowych wyższego szczebla, reprezentujących duńskie i polskie zespoły z Device Hardware R&D oraz z NPI. Cała transformacja obejmie natomiast prawie 500 osób. W ramach prac tej grupy decyzyjnej musieliśmy najpierw zdefiniować kształt i zasięg zmiany, którą chcemy wprowadzić. Dużym znakiem zapytania było to, do którego momentu tę zmianę wdrażamy, ponieważ zależności i powiązań organizacyjnych wynikających z wprowadzania nowych produktów jest tak dużo, że nie można określić jednego konkretnego punktu w czasie, w którym cała organizacja kończy swoje zaangażowanie w jeden

projekt i przechodzi do kolejnego. To było przedmiotem długich, często burzliwych dyskusji podczas kilku wielodniowych warsztatów. Teraz jesteśmy na etapie, na którym wstępnie porozumieliśmy się, jak mają wyglądać nasze ART-y. Wyróżniliśmy 7 takich ART-ów (Chipset, Extended Foundation, RITE/BTE, BTE/RITE, Canal, Charger i Launch), ale zarówno nazwy, jak i funkcje tych ART-ów mogą jeszcze ulec zmianie.

**Bartosz:** Wdrażanie SAFe jest również dużą zmianą pod kątem synchronizacji całej organizacji. Rozwój urządzeń hardware'owych jest bardzo mocno związany z oprogramowaniem. Nie możemy wypuścić aparatu słuchowego na rynek i po prostu „odłożyć go na półkę”. Wymaga on cały czas współpracy z obszarami programowania i działa to też w drugą stronę. SAFe pozwala nam zsynchronizować się z resztą organizacji pod kątem statusu danych aktywności w projektach, abyśmy wzajemnie wiedzieli, co robimy w danym czasie i dostarczali swoje składowe w zadeklarowanym czasie.

## Luiza: Jak proces wprowadzania SAFe wpływa na wasze zespoły?

**Bartosz:** Na chwilę obecną jest duża ciekawość i niepewność. Wchodzimy dopiero w fazę, gdzie będziemy wszystko definiować, aby wystartować z pierwszym ART-em w czerwcu. I dopiero po starcie i rozpoczęciu funkcjonowania ART-u, będziemy mogli zweryfikować, co działa, a co nie i wyciągnąć lekcję na przyszłość.

**Aleksander:** Podobnie jak Bartek, mogę powiedzieć o pewnym stopniu niepewności, ale również o dużej ciekawości. Dział NPI jest przyzwyczajony do ciągłej zmiany i można powiedzieć, że jest ona wpisana w nasze DNA. Staramy się postrzegać każdą zmianę jako nowe, ciekawe wyzwanie. I myślę, że SAFe jest tak w dużej mierze odbierany. Jesteśmy już po pierwszych wewnętrznych rozmowach o tym, jak miałyby wyglądać praca w pierwszym ART-cie i nasze propozycje w dużej mierze pokrywają się z organizacją zespołów projektowych, które działały w projektach platformowych do tej pory. Możliwe, że dana osoba w ramach samego ART-u będzie realizować swoje zadania w trochę inny sposób albo na innym etapie wdrażania nowego produktu niż dotychczas, ale nie zakładamy, aby sam zakres pracy poszczególnych inżynierów i specjalistów zmienił się diametralnie w stosunku do tego, co robimy obecnie. SAFe nie jest więc dla mnie rewolucją samą w sobie, ale na pewno w dłuższej perspektywie będzie stanowić przełomowy etap w procesie ciągłego rozwijania i udoskonalania naszej organizacji pracy.



# Duńczycy i ich niezwykłe zwyczaje

Martyna Mitura

Duńczycy, wielokrotnie wybierani w rankingach najszcześniejszym narodem świata, są dobrze znani ze swojej otwartości i swobody. Chętnie też celebrować swoje tradycje, spośród których wiele może Was całkowicie zaskoczyć. Jak wytłumaczyć, że w Sylwestra, przed północą Duńczyk będzie musiał koniecznie wejść na krzesło? Jeszcze dziwniejszy może być dla Was widok młodej kobiety lub mężczyzny przywiązanej/ego do ulicznej latarni i obsypywanych cynamonem! Z tego artykułu dowiedziecie się więcej o oryginalnych duńskich zwyczajach.



## Celebrowanie wg Duńczyków

Wielu z Was zapewne słyszało już o koncepcji „hygge”, którą to właśnie Dania z wielkim powodzeniem zaproponowała światu. Nazwa jej pochodzi od duńskiego przymiotnika „hyggelig” oznaczającego to, co miłe, przytulne, błogie. Życie zgodne z tą filozofią możliwe jest zawsze – nawet kiedy za oknem zimno i plucha. Wówczas, jak przystało na rekordzistów świata w liczbie kupowanych świec, Duńczycy dbają o błogi nastrój w swoich domach odpowiednio je oświetlając i tworząc przyjemną atmosferę dla spędzanego wspólnie czasu.

Troska o dobry nastrój jest ściśle powiązana z chętnym celebrowaniem urodzin, świąt, czy tradycyjnych zwyczajów, które są dla Duńczyków świetną okazją do delektowania się swoją wyjątkowością.

Dla nas często są to zwyczaje całkowicie nieznane i niezrozumiałe.

## Flaga duńska na urodziny?

Jak bowiem powiązać symbol flagi z obchodzeniem urodzin? Otóż dla Duńczyków flaga jako znak celebrowania urodzin to powszechnie znany obyczaj. Nie musisz więc być członkiem rodziny królewskiej, aby z flagami w rękach, czy na torcie świętować Twoje urodziny. Nie zdziwi się też, kiedy będąc w Danii ujrzysz przyozdobione mnóstwem miniaturowych duńskich flag biurko. Oznacza to, że osoba, która przy nim siedzi świętuje tego dnia swoje urodziny i jej koleżanki/koleżdy zrobili jej taką niespodziankę. Flagi są również wbijane przy wejściu do domu jubilata/teki, czy chociażby na trasie dojazdu do jego/jej domu, aby wskazać drogę dla gości.

W supermarkecie znajdziecie nawet serwetki czy konfetti z flagami.

### A w Sylwestra miej pod ręką krzesło!

Jeżeli w duńskim towarzystwie zamierzasz świętować Nowy Rok, pamiętaj aby przed północą znaleźć krzesło, z którego będzie można zeskoczyć. Powód jest prosty. Zgodnie z duńską tradycją takie wejście, a dosłownie „zeskoczenie” w Nowy Rok gwarantuje szczęście i pomyślność. Na szczęście akcja ma miejsce dopiero, kiedy otwieramy szampana, więc ryzyko niefortunnych wydarzeń związanych z takim „zeskakiwaniem” jest raczej nieduże.

### Cynamon na głowę?

Są jednak także tradycje o wiele bardziej spektakularne niż skakanie z krzesła... Jeżeli przechodzisz się ulicami jakiegoś duńskiego miasta i nagle wyczujesz bardzo silny aromat cynamonu, to niekoniecznie akurat mijasz cukiernię. Jeśli widzisz osobę przywiązaną do latarni i obsypywaną (i to obficie) rdzawym proszkiem to nie dzwoń czasem na numer alarmowy. To właśnie 25-cio letni singiel/letnia singielka obchodzi akurat swoje urodziny. Musi jednak mieć się na baczności. Ma jeszcze 5 lat na znalezienie drugiej połówki, aby w swoje 30 urodziny nie zostać obsypanym pieprzem!

### Zakończenie szkoły średniej – z przytupem!

Jest jeszcze jedna tradycja, której będąc w Danii w ostatnim tygodniu czerwca najprawdopodobniej staniesz się świadkiem. Tradycja, którą usłyszysz z oddali. Niech nie zaskoczą Cię przejeżdżające przez duńskie ulice udekorowane ciężarówkami pełne świętujących nastolatków w charakterystycznych białych czapkach. Tak duńska młodzież celebrowe zakończenie szkoły średniej. Tańczą do rytmów

głośnej muzyki, bawią się i jeżdżą od domu do domu każdego z uczestników takiej „przemieszczającej się imprezy” (każdego z klasy). Przystanki na trasie są okazją, by coś zjeść, wypić, i rzecz jasna zrobić trochę zamieszania w okolicy. Ulice miast zalane są wtedy nastolatkami w tradycyjnych białych czapkach, które są oznaką, że absolwenci zdali egzaminy końcowe w szkole średniej i mogą kontynuować naukę na uniwersytecie.

### Kraj odstępionych okien

Na zakończenie jeszcze jeden duński zwyczaj, który zaobserwujesz „gołym okiem” podczas wieczornego spaceru w Danii. W Polsce, gdy robi się ciemno zwykle zasłaniamy okna roletami lub żaluzjami, gdyż nie chcemy być „na widoku” wszystkich. Przemierzając duńskie miasta i wioski, możecie być więc zszokowani tym, że nawet po zapadnięciu zmroku, okna w domach pozostają odstępione i możecie swobodnie obserwować życie toczące się wewnątrz. Duńczykom całkowicie to nie przeszkadza, gdyż tak zostali wychowani. Jakie są korzenie tego obyczaju? Trafiłam na dwa wytłumaczenia. Jedno bardziej związane z religią mówi o tym, że wyznawcy religii protestanckiej, przekonani o wszechobecnności Boga, nie mieli potrzeby z niczym się ukrywać. Drugie wyjaśnienie, o jakim przeczytałam jest nieco frywolne i mówi o odbieraniu żonom marynarzy okazji do „niewdzięczności” podczas nieobecności mężów. Swoją drogą, czy dzieliście, że w Danii okna otwiera się na zewnątrz?

Kolejna porcja ciekawostek o Danii za nami. Mam nadzieję, że udało mi się trochę Was nimi zaskoczyć i przedstawić Danię o jakiej nie słyszeliście, a o jakiej z chęcią dowiecie się więcej.



# MEDICOVER

Nie mogłeś umówić się do lekarza w Medcover, bo nie było dostępnych terminów? Możliwe, że ktoś inny nie odwołał wizyty, na którą nie mógł przyjść.

## 721 WIZYT

**NIE ZOSTAŁO ZREALIZOWANYCH  
Z POWODU ICH NIEODWOŁANIA!**

**Zadbaj o siebie i innych i pamiętaj,  
aby najpóźniej 6 godzin przed terminem  
odwołać wizytę, której nie możesz  
zrealizować!**

### NIEODWOŁANE WIZYTY W 2023 ROKU

Spółka/ Miesiąc	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Demant Operations Poland	41	43	44	46	48	36	51	49	47	47	45	52
Demant Business Services Poland	19	17	19	15	11	12	13	19	12	12	10	14

#### Wizytę możesz odwołać na 1 z 4 sposobów!

- Aplikacja mobilna
- SMS „NIE” w odpowiedzi na wiadomość z przypomnieniem o wizycie
- Strona internetowa Medcover OnLine
- Obsługa Klienta tel. 500 900 670

#### Chcesz umówić teleporadę, ale brakuje dostępnych wizyt?

Jeżeli w Szczecinie pokazuje brak terminów na teleporadę, w kryteriach wyszukiwania wybierz inne miasto – dzięki temu będziesz miał większą dostępność terminów.

#### Co zrobić w przypadku braku dostępnych wizyt w aplikacji?

- Skontaktuj się z infolinią Medcover (500 900 500 / 500 900 670) – konsultanci Medcover mogą widzieć więcej dostępnych wizyt lub mogą wskazać placówkę współpracującą do wykonania usługi.



- Chcąc umówić się do specjalisty, pozyskaj najpierw od internisty skierowanie na konsultację ze specjalistą – dzięki temu, możesz widzieć więcej dostępnych wizyt.
- W ramach wszystkich pakietów został uruchomiony „Standard Dostępności Premium”, gwarantujący czas, w jakim Medcover musi zapewnić wizytę do specjalisty.

Wszystkie dokumenty są dostępne na Staff Space/ SharePoint lub można je uzyskać pisząc prośbę na adres: [benefity@demant.com](mailto:benefity@demant.com)

# Czym jest neuroróżnorodność?

Marta Makarewicz

## Neuroróżnorodność, czyli opowieść o budowie mózgu i umiejętnościach



**Neuroróżnorodność rozumiana jest przede wszystkim jako pojęcie opisujące wszystkie osoby, u których funkcjonowanie i budowa mózgu oraz układu nerwowego odbiegają od szeroko rozumianej normy i objawiają się w takich procesach jak uczenie się, uwaga i koncentracja, komunikacja czy nawiązywanie relacji.**

W codziennym życiu każdego dnia stykamy się z tym zjawiskiem – każdy z nas ma inne preferencje co do sposobu nauki, możliwości zapamiętywania czy skupienia na szczegółach. Neuroróżnorodność postuluje, że różnice te wynikają nie z wypracowanych umiejętności, ale z unikalnej budowy mózgu każdego z nas. Najczęściej pojawiające się różnice wynikają z trzech trudności rozwojowych, których tematykę poruszymy w tym cyklu: ADHD, czyli zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi; specyficznych trudności w uczeniu się, czyli dysleksji, dysgrafii i dysortografii oraz Spektrum Autyzmu. Choć terminy te często kojarzą nam się z dziećmi, są to trudności, które nie znikają i dalej wpływają na codzienne funkcjonowanie w dorosłym życiu.

### Częstość występowania

W 2022 roku w polskich szkołach było 82 tysiące dzieci z orzeczeniem o potrzebie specjalnego kształcenia z powodu diagnozy Spektrum Autyzmu. Statystyki te nie uwzględniają jednak osób dorosłych. W przypadku ADHD badania wskazują na 4,4% populacji, co oznacza nawet 1 milion osób dorosłych. Specyficzne trudności w uczeniu się natomiast dotyczą 9-10% osób. Oznacza to, że nawet co 10 osoba ma inne możliwości przetwarzania informacji. Patrząc na te statystyki można zauważyć,

że kwestia neuroróżnorodności otacza nas każdego dnia, w domu i pracy, a w naszym najbliższym gronie możemy spotkać osoby, których układ nerwowy pracuje inaczej, dając im inne możliwości rozwoju.

### Jak działa neuroróżnorodny mózg i skąd się to bierze?

Neuroróżnorodność może mieć różne przyczyny. W badaniach obserwuje się zmniejszoną objętość całego mózgu lub jego poszczególnych części, mniejszą bądź zwiększoną aktywność lub brak równowagi chemicznej między neuroprzekaznikami, czyli substancjami, które przekazują informacje. Neuroróżnorodność nie jest czymś, na co możemy zachorować - to unikalna budowa mózgu, z którą się rodzimy, najczęściej przekazywana genetycznie.

### Neuroróżnorodność w pracy. Po co nam ta wiedza i jak z niej skorzystać?

Wiemy już, jak często spotykamy się z neuroróżnorodnością, skoro więc w naszym środowisku jest tyle osób, których mózg pracuje inaczej, możemy wprowadzić rozwiązania, z których skorzystamy wszyscy. Wskazówki zaczynają się od najprostszych zasad w komunikacji: wydawanie krótkich, konkretnych poleceń i upewnianie się, że wszyscy w zespole tak samo zrozumieliśmy zadania, czas ich wykonania oraz role, powtarzanie instrukcji bez frustracji, jeżeli w zespole nie jest ona jasna. Najważniejszym wnioskiem powinno być jednak zrozumienie: ja mogę być inny od innych, inni mogą być inni niż ja. Inny sposób przetwarzania informacji, ilość potrzebnego czasu na nauczenie nowych zadań czy preferowany sposób komunikacji często nie wynika z braku chęci czy umiejętności, ale jest wrodzoną predyspozycją, na którą nie mamy wpływu. W kolejnych miesiącach będziemy przyglądać się poszczególnym trudnościom, rozbijając je na czynniki pierwsze i wyciągać praktyczne wnioski do pracy, które pomogą nam stworzyć środowisko pracy otwarte dla każdego i każdej z nas.



# Czy Twój team jest gotowy na rywalizację? Wygrajcie unikatowe bluzy!

Konkurs #DemantToMY

**Lubisz czuć adrenalinę we krwi konkurując z innymi? Masz wokół siebie zupełnie niepowtarzalny zespół lubiący podejmować wyzwania? Pokażcie się w mediach społecznościowych i wygrajcie bluzy z limitowanej edycji!**

## Na czym polega konkurs?

W tej rywalizacji chodzi o zdjęcia. Kreatywne, przyciągające oko, ale przede wszystkim pokazujące ludzi – Was i Wasz najbliższy zespół. Wystarczy, że na swoim profilu w mediach społecznościowych (Facebook, Instagram lub LinkedIn) umieścisz post Publiczny (czyli bez ograniczenia grupy odbiorców) zawierający:

- pomysłowe foto Twojego zespołu (2-10 osób);
- krótki ciekawy tekst, w którym opisziesz, dlaczego lubicie to, co robicie;
- specjalny znak graficzny „#DemantToMY”, który został udostępniony w formie fizycznej lub cyfrowej - jako nakładka .png na zdjęcie (więcej informacji w mailu o konkursie);
- hasztag #DemantToMY.

## O jakie nagrody walczyć?

W konkursie oceniana będzie pomysłowość stworzonego zdjęcia i jego opisu oraz wykorzystania znaku graficznego #DemantToMY, więc pogłówkujcie... Dlaczego warto? Macie szansę na wygraną firmowych bluz z limitowanej edycji #DemantToMY. Otrzymają je wszystkie osoby z Demant uwiecznione na zwycięskiej fotografii. Gotowi podjąć rękawicę?

## Przypominamy

- Konkurs #DemantToMY wystartował 15 marca i potrwa do końca października. Publikacje oceniane będą raz na dwa miesiące, zgodnie z harmonogramem zawartym w Regulaminie. Nagrody trafią do zwycięskich zespołów w lipcu oraz w listopadzie.
- Publikacja nie może przedstawiać ujęć sprzętu produkcyjnego, taśm produkcyjnych, treści na odblokowanych monitorach/telewizorach, treści wrażliwych itp..
- Publikacja musi stanowić waszą oryginalną twórczość i nie może być obciążona prawami osób trzecich.
- Potrzebujecie także zgody wszystkich osób występujących na zdjęciu na utrwalenie i przetwarzanie ich wizerunku.

- Konkurs jest skierowany do osób pracujących w Demant Operations Poland Sp. z o. o., Demant Business Services Poland Sp. z o. o., Demant Technology Centre Sp. z o. o.

Szczegółowe informacje na temat zasad uczestnictwa w konkursie znajdziecie w Regulaminie konkursowym (więcej informacji w mailu o konkursie).



# Zero waste każdego dnia: podejmuj mądre wybory

Anna Czyżewska

**Zero waste (z ang. zero śmieci) to życie bez generowania odpadów. To zasada, której głównym założeniem jest umiarkowany i rozsądny konsumpcjonizm, przy jednoczesnym poszanowaniu już wykorzystanych zasobów. Wszystko po to, aby zachować równowagę w świecie.**



Wartościowy cel to taki, który mamy na horyzoncie przez długi czas i do którego doprowadzi nas konkretny plan działania z mierzalnymi wskaźnikami jego realizacji. Na pierwszy rzut oka brzmi to ambitnie i nieosiągalnie, ale prawda jest taka, że jeśli wyznaczymy sobie szybko osiągalny cel, równie szybko zniknie nam motywacja do jego osiągnięcia.

Takim ambitnym celem może być droga do bezodpadowego życia, czyli postępowania w duchu zero waste. Nie da się jej osiągnąć z dnia na dzień, ale zbliżenie się do celu, dało mi poczucie wzięcia głębokiego oddechu w mojej codziennej przestrzeni. Tak naprawdę każdego dnia uczę się, nie tylko jak generować mniej odpadów, ale i jak to, czego nie potrzebuję, wykorzystać ponownie. O czym mowa? O wszystkim, co mnie otacza – od foliówki na owoce po kolejną sukienkę w szafie.



Idea zero waste przekłada się na konkretne efekty – jedne widać od razu, na inne trzeba nieco poczekać. Najłatwiej zrezygnować z oczywistości, np. pamiętać, aby nie pakować owoców i warzyw w folie lub nie kupować tych już w nią zapakowanych. Nieco trudniej zrezygnować z napoju w plastikowej butelce, a kiedy pomyślimy sobie o dużych zmianach, jak rezygnacja z pozornie potrzebnych rzeczy lub zmiana naszych nawyków – wydaje się to wręcz niemożliwe.

Mówi się, że łatwo powiedzieć, trudniej wykonać – całkowicie się z tym zgadzam. Sama przeszłam długą drogę. I choć jestem zadowolona z już osiągniętych efektów, to nie będę ukrywać – sporo jeszcze przede mną. Dodatkowo staram się w tym duchu wychować dziecko i tłumaczyć mu to na każdym kroku.

Wszystko zaczęło się kilka dobrych lat temu. Robiąc codzienne zakupy, przerażała nas ilość generowanych odpadów tuż po ich rozpakowaniu, a także ilość rzeczy, których nie przejadaliśmy. Kiedy ograniczanie weszło nam w krew, impulsem do postawienia kolejnego kroku było pojawienie się dziecka. Tym krokiem była reorganizacja przestrzeni i mocne ograniczenie ilości otaczających nas przedmiotów. Wszystko po to, żeby zrobić miejsce dla małej istoty. I nie ma co ukrywać, ten etap był znacznie trudniejszy, bo łączył się z uświadomieniem sobie, że czegoś nie potrzebujemy.

W pierwszej kolejności pozbyliśmy się tych niezbędnych rzeczy, które były zakopane głęboko w szafkach, bo nigdy ich nie użyliśmy. Następnie



odgruzowaliśmy się z tego, co latami leżało w szafach, a używaliśmy tego sporadycznie. Wszystko, co mogło dostać drugie życie, trafiało w odpowiednie miejsce – niechciane książki sprzedawaliśmy lub zasilaliśmy bibliotekę zaprzyjaźnionej bursy, nadmiary kocy czy ubrań trafiały w dobre ręce, a nadprodukcja talerzy (wiem, co mówię, bo prowadzę bloga kulinarnego) zasilła kuchnię pewnego domu dziecka ze Szczecina.

Dało mi to świadomość, że tak naprawdę nie potrzebuję w swoim życiu tak wiele. Dzisiaj robię zakupy z listą, kupuję to, co jest mi faktycznie niezbędne, podejmuję świadome decyzje co do składów i opakowań, a jeśli mam coś zbędnego, to szukam temu kolejnego domu.

### Warto zacząć od rzeczy łatwych lub oczywistych, takich jak:

- Używaj wielorazowych toreb i opakowań zamiast foliówek – wiedzieliście, że w naszym kraju zużywamy blisko 18 miliardów torebek rocznie? Ta liczba brzmi jak wstyd! Nie dokładaj swojej cegiełki. W zamian za to włóż owoce lub warzywa prosto do koszyka lub do materiałowych toreb.
- Zamień plastikową butelkę na szklaną lub na termos, przekonaj się do wody z kranu.
- Zwracaj uwagę na to, z czego wykonane jest opakowanie produktu lub produkt, który zamierzasz kupić.
- Zwracaj uwagę na pochodzenie danego produktu – w przypadku produktów spożywczych, szczególnie owoców i warzyw, warto kierować się zasadą sezonowości.
- Nie drukuj wszystkiego, jeśli nie musisz.
- Kupuj zbiorcze opakowania na ryż czy kaszę, zamiast tych porcjowanych. Wybieraj produkty na wagę, zamiast paczkowanych.
- Korzystaj z listy zakupów – wystarczy zwykła aplikacja, w której stworzymy listę kupowanych przez nas rzeczy. Zminimalizujemy w ten sposób ryzyko zakupu produktów zbędnych.
- Zamiast ręcznika papierowego, użyj ściereczki.
- Zastanów się, czy zawsze musisz jechać samochodem? Może warto czasem się przejść, skorzystać ze zbiorowego transportu lub pojechać rowerem?
- Zanim pojedziesz na zakupy, pamiętaj o czyszczeniu lodówki.

Mogłabym tu dopisać jeszcze kilka punktów, ale na początek myślę, że wystarczy.

Fragmenty artykułu powstały na podstawie książki Katarzyny Węgrowskiej *Życie zero waste*.



# Arkusz kalkulacyjny Excel

Daniel Brewerski

W analizie danych, często konieczne jest przekształcenie informacji z jednej formy do drugiej w celu ułatwienia analizy. Przyjmijmy, że mamy tabelę, gdzie w jednej kolumnie zawarte są nazwy klubów z nazwami miast, a potrzebujemy umieścić i miasto, i klub w osobnych kolumnach. W artykule omówimy metody i narzędzia do realizacji tego celu.

	A	B	C
1	Klub Miasto	Klub	Miasto
2	Pogoń Szczecin		
3	Chemik Police		
4	Kotwica Kołobrzeg		
5	Stilon Gorzów		
6			

	A	B	C	D
1	Klub Miasto	Klub	Miasto	
2	Pogoń Szczecin	Pogoń	Szczecin	
3	Chemik Police	Chemik	Police	
4	Kotwica Kołobrzeg	Kotwica	Kołobrzeg	
5	Stilon Gorzów	Stilon	Gorzów	
6				

W kolumnie obok zaczynamy pisać nazwy klubów. Przy wpisywaniu pierwszych danych przy kolejnym wierszu Excel podpowiada następne linijki i wystarczy zatwierdzić ↓ i mamy uzupełnione dane

Sposób sprawdza się przy zachowaniu spójności danych w interesującej nas kolumnie, czyli u nas nazwa i klubu i miasta. Jeśli dane nie będą zawierały tej samej struktury to niestety nie uda się.

	A	B	C
1	Klub Miasto	Klub	Miasto
2	Pogoń Szczecin	Pogoń	
3	Chemik Police	Chemik	
4	Kotwica Kołobrzeg	Kotwica	
5	Stilon Gorzów	Stilon	
6			

	A	B	C
1	Klub Miasto	Klub	Miasto
2	MKS Pogoń Szczecin	Pogoń	
3	Chemik	Chem	
4	Kotwica Kołobrzeg		
5	Stilon Gorzów		
6			

Podobnie z miastami.

	A	B	C
1	Klub Miasto	Klub	Miasto
2	Pogoń Szczecin	Pogoń	Szczecin
3	Chemik Police	Chemik	Police
4	Kotwica Kołobrzeg	Kotwica	Kołobrzeg
5	Stilon Gorzów	Stilon	Gorzów
6			

No i mamy dane rozbite do osobnych kolumn bez konieczności pisania formuł czy podziału w inny sposób (PowerQuery, Tekst jako kolumny)

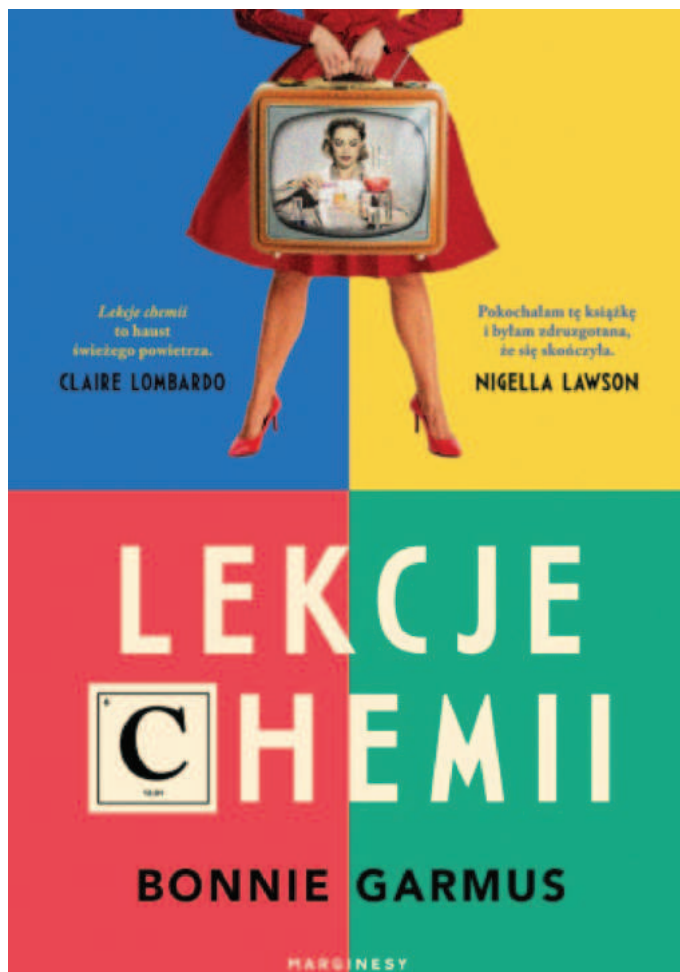


# Recenzja

Arkadiusz Knapiński

## Chemia to zmiana!

Debiuty literackie dotyczą osób w każdym wieku i choć najczęściej zdarzają się młodym dorosłym, to świat pisarski zna i inne przypadki. Amerykańska copywriterka, a dziś z całą pewnością po prostu pisarka, **Bonnie Garmus**, zadebiutowała powieścią pt. *Lekcje Chemii* mając 65 lat. Po dziewięćdziesięciu ośmiu odmowach ze strony wydawnictw! Dopiero pracownicy założonego u schyłku XIX wieku Doubleday, dostrzegli w powieści potencjał. Książkę zgarnęła kilka prestiżowych nagród, w tym *British Book Awards*, a *Apple TV* wyprodukowało serial na jej kanwie. W mniejszej skali, ale przychodzi to na myśl przypadek J.K. Rowling, który dużo mówi o przynoszącej owoce determinacji oraz o zaskakująco złej kondycji procesów decyzyjnych u części wydawców. Autorka z wyczuciem operując sarkazmem i humorem, przedstawia czytelnikom Stany Zjednoczone lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych, skacząc między perspektywą głównej bohaterki, chemiczki, feministki, matki, a postaciami pobocznymi, nie wykluczając z tego grona jej psa. Motorem napędowym komedii z nutą dramatu jest niezgoda bohaterki na dopasowanie się do ram i oczekiwań społecznych, które otoczenie próbuje jej narzucić. Ku utraپieniu tegoż otoczenia, dostaje ona jednak platformę, w postaci programu kulinarnego, za pomocą której może skutecznie jak nigdy wcześniej, acz subtelnie, we wspomniane ramy uderzać.



## Nie mam śmiałości do kobiet

Rockowo-elektroniczne pożegnanie, wieńczące pięć lat współpracy między Karasiem i Roguckim weszło z początkiem marca do dystrybucji. Atlas Iskier to trzeci i ostatni album rozstającego się właśnie duetu. Pochodzący kolejno z *The Dumplings* i zespołu *Coma* muzycy stworzyli razem coś zupełnie innego niż suma stylów tych dwóch kapel. To ostatnie wydanie traktuje w sferze lirycznej głównie o tęsknotach, ucieczkach w miłość, eskapizmie niemal. Muzycznie, wyraźnie syntezatory, gitary i klawisze dominują krążek. Jak zawsze, Rogucki odpowiadał za wokale, Karás zaś za produkcję, teksty pisali obaj. W zdecydowanie udanym utworze Houston wystąpiła gościnnie *Ofelia*. Ich interpretacja *Zaopiekuj się mną* kapeli *Rezerwat*, może się podobać, choć w moim odczuciu oryginału nie przeskakuje. Jeśli ominęły Was ich poprzednie dwa wydania, to ostatnia okazja, żeby przesłuchać ich materiał, kiedy wciąż jest nowy. Rzetelny album, ale nie sądzę abym często do niego wracał w przyszłości. Jestem natomiast ciekaw, w jakie inne projekty muzyczne zaangażują się teraz obaj artyści, i będę śledził dalszy rozwój wydarzeń.

# Z okien pracowniczego autobusu – ulica Wyszyńskiego

Joanna Olszowska

**Przejeżdżając autobusem od Bramy Portowej w kierunku Prawobrzeża, jedziemy ulicą Wyszyńskiego. Już z daleka widać strzelistą wieżę Katedry pw. Św. Jakuba.**

## **Katedra Św. Jakuba**

Bazylika archikatedralna pw. św. Jakuba jest jednym z trzech najstarszych kościołów Szczecina. Fundamenty kościoła pochodzą z 1187 roku. Kościół był wielokrotnie przebudowywany, rozrastał się, a obecnie swój piękny wygląd zawdzięcza stylowi gotyckiemu. Znajduje się też na Europejskim Szlaku Gotyku Ceglanego oraz na Szlaku Jakubowym biegnącym do Santiago de Compostela. W czasie II wojny światowej, wskutek nalotów alianckich na niemiecki wtedy Stettin, zniszczeniu uległ kościół wraz z jego cennym barokowym wyposażeniem – tym, którego nie udało się wcześniej ukryć. Zdjęty został wtedy z wieży dzwon „św. Jakub” z XVII wieku, i już nie powrócił na wieżę kościelną. Wisi od strony ulicy Grodzkiej na specjalnym stojaku. Waży prawie 6 ton.



Od roku 2008, kiedy to do wieży dobudowano iglicę, Katedra Św. Jakuba stała się drugim pod względem wysokości kościołem w Polsce (najwyższy kościół znajduje się w Licheniu) i pierwszą najwyższą katedrą w kraju. Mierzy 110 m. Na wieży znajduje się punkt widokowy z rozległą panoramą miasta, na którą można wjechać windą.

W 2010 roku dobudowano i ustawiono na dachu świątyni sygnaturkę - małą wieżyczkę.



Warto zwrócić uwagę na stojący koło kościoła, biały, nowoczesny w formie „Krzyż Papieski”, widoczny koło kładki przez ul. Wyszyńskiego. Został przeniesiony z Jasnych Błoni w 1987 roku, gdzie stał na ołtarzu polowym w czasie wizyty Jana Pawła II w Szczecinie. Katedra posiada wewnątrz nowoczesne 66-cio głosowe organy z 4700 piszczałkami (od jedenastomilimetrowych do wielometrowych). Koło schodów do katedry, od strony ul. Wyszyńskiego zobaczyć możemy mały budynek „wikarówki” pamiętający czasy XV wieku. Jesienią pięknie pokryty winobluszczem.



**Mozaika z przesłaniem, przy ul. Wyszyńskiego 36-38**  
Jest to najnowsza mozaika w Szczecinie, z 2023 roku, stworzona przez Oswajanie Miasta. Bliska odległość do Odry nie jest tu przypadkowa. Mozaika nosi nazwę „Dolina Odry Parkiem Narodowym”. Powstała w ramach projektu „Parki Narodowe Przyszłości”, realizowanego przez Towarzystwo Krajoznawcze KRAJOBRAZ. Zobaczyć na niej możemy zimorodka, pałki wodne i liście grążeli. Jest to 140-ta skatalogowana mozaika szczecińska, w projekcie, którego jestem współautorką, pod nazwą: MOZAIKI SZCZECIŃSKIE.

**Kościół św. Jana Ewangelisty - przy ulicy św. Ducha**  
Jeden z trzech najstarszych kościołów w Szczecinie, (oprócz Katedry św. Jakuba i kościoła św. Piotra i Pawła) z XIV wieku – znajduje się na Europejskim Szlaku Gotyku Ceglanego. Skromny z zewnątrz, ponieważ pierwotnie należał do Zakonu Franciszkanów, uznających prostotę w budowie świątyni, bezwieżowy kościół, może zachwycić nas

swoim wnętrzem. Posiada, bardzo cenne, odkryte nie tak dawno polichromie-malowidła naścienne, z XV i XVI wieku (między innymi z wizerunkiem herbu Szczecina - gryfem), bebtysterium (w przeszklonym fragmencie posadzki) i liczne stare płyty nagrobne, wkomponowane w ściany kościoła.

### TRAFO

Naprzeciw kościoła św. Jana Ewangelisty, przy ul. św. Ducha stoi budynek: Centrum kultury i sztuki „Trafostacja Sztuki”, miejsce wystawiennicze, stawiające nacisk na sztukę współczesną. Pierwotnie był to pierwszy budynek elektrowni szczecińskiej, stacja transformatorowo-rozdzielcza, zbudowany w 1911 roku.



## Uwaga KONKURS!

Odpowiedz na pytanie konkursowe i zgarnij nagrodę

### Pytanie:

Czyje serce (umieszczone w marmurowej urnie) ukryte jest w jednym z filarów Katedry św. Jakuba i dlaczego właśnie tam?

Nagroda książkowa dotycząca Szczecina będzie czekała na osobę, która jako pierwsza napisze prawidłową odpowiedź na pytanie konkursowe i wyśle ją wraz z imieniem i nazwiskiem na adres e-mail: [komunikacja@demant.com](mailto:komunikacja@demant.com). Na Wasze zgłoszenia czekamy do 16 kwietnia 2024 r., a ze zwycięzcą konkursu skontaktujemy się do 30 kwietnia 2024 r.

\*Dane osobowe Uczestników przekazywane wraz ze zgłoszeniem (imię i nazwisko, adres e-mail) będą przetwarzane jedynie w celu przeprowadzenia Konkursu i w zakresie do tego niezbędnym, w tym w szczególności przyznania i wydania nagrody, na co Uczestnik przystępując do Konkursu wyraża zgodę. Jury konkursowe może przyznać nagrody dodatkowe.

# Słuch w przyrodzie

Ewelina Linardatos

**Natura oraz środowisko przyrodnicze stanowią nie tylko źródło relaksu dla zapracowanych czy zmęczonych osób, lecz także są skarbnicą różnorodnych dźwięków. To właśnie one są potrzebne człowiekowi, by wpływać między innymi na złagodzenie stresu, czy nawet leczenie. Jak to się dzieje? Czym jest nasz słuch? Na te pytania postaram się odpowiedzieć tutaj, odkrywając wraz z czytelnikiem, jakie jest oddziaływanie słuchu na stan zdrowia.**

Dźwięk, który jest zaburzeniem mechanicznym falowym rozchodzącym się w ośrodku sprężystym, jest zdolny do stworzenia wrażenia słuchowego u człowieka i zwierząt. Innymi słowy, jest to fala akustyczna o częstotliwości między 16 Hz a 20 kHz, rozchodząca się w ośrodku sprężystym. Co to oznacza? Mianowicie, że dźwięk rozchodzi się w środowisku sprężystym, tj. gazach, cieczech, ciałach stałych, np. w powietrzu, lecz nie będzie rozchodził się w próżni.

Pojęcie dźwięku ma też inne znaczenie. Jest to wrażenie słuchowe wywołane zjawiskiem zaburzenia fal. Chodzi o to, że falę akustyczną o pewnej częstotliwości nasze ucho usłyszy. Mowa zatem o definicji psychologicznej dźwięku. Wielkościami charakterystycznymi są wysokość dźwięku, głośność dźwięku i jego barwa.

Jedną z form komunikacji w przyrodzie są dźwięki o różnych częstotliwościach, w tym infradźwięki i ultradźwięki, które omijają częstotliwości słyszalne dla ucha ludzkiego. Chciałabym się skupić tutaj na ultradźwiękach, które są naddźwiękami. Faktem jest, że nie możemy ich usłyszeć. Mimo tego stanu, nie pozostajemy bierni na ich oddziaływanie. Istnieje wiele terapii ultradźwiękowych. Swoim dzia-



łaniem podnoszą temperaturę organizmu. Stosuje się je w celach przeciwbólowych i przeciwzapalnych. A także rozkurczowo na mięśnie, jako wspomaganie procesów regeneracyjnych uszkodzonych tkanek, czy na przyspieszenie przepływu limfy. Ponadto, w badaniach ultrasonografii wykorzystywane są ultradźwięki jako jedyne fale używane w tej metodzie.







W przyrodzie jedną z form komunikacji są ultradźwięki takich gatunków zwierząt jak nietoperze, delfiny i nasi najlepsi towarzysze na co dzień – psy. Człowiek wyrasta z przyrody i jest w nią wielorako uwikłany. Jest on bytem przyrodniczym i współtworzącym biosferę. Będąc nieodzowną częścią przyrody, sami często do niej powracamy. Korzystamy z walorów szumu lasu czy morza, spacerując i uprawiając sporty. Odgłosy natury mają pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne, co potwierdzili naukowcy z Uniwersytetu Stanowego Colorado. Wiemy więc, że słuchanie dźwięków natury, obcowanie z nią i wsłuchiwanie się w nią powoduje m.in. mniejsze odczuwanie bólu i obniża poziom stresu.

Nowe badania z Colorado wnoszą tezę, że dźwięki pochodzące z natury, takie jak wycie wilków, śpiew ptaków czy szum deszczu, mają korzystny wpływ na zdrowie człowieka. Wśród dodatkowych skutków obcowania z naturą i wsłuchiwania się w nią wymieniane są: lepszy nastrój, niższy poziom stresu czy większa wydajność mentalna. Dźwięki powiązane z wodą najskuteczniej poprawiały samopoczucie, wywoływały pozytywne emocje i miały dobroczynne skutki zdrowotne, natomiast odgłosy ptaków pomagały w walce ze zdenerwowaniem i stresem.

Wnioski takie zostały wysunięte z analizy przez naukowców nagrań pochodzących z 251 lokalizacji w 66 parkach narodowych w Stanach Zjednoczonych przez naukowców. Uczestniczący w tym projekcie studenci Uniwersytetu Colorado identyfikowali poszczególne typy dźwięków w nagra-

niach. Wyniki badań opublikowano w czasopiśmie „PNAS”. Z tej publikacji dowiedzieć się można, że pandemia COVID-19 zwróciła uwagę na znaczenie natury i jej oddziaływania na ludzkie zdrowie. Podczas kwarantanny, jak również izolacji, ludzie rzadziej się przemieszczali, co zwróciło ich uwagę na nowy wymiar przyrody i jej dźwięków, włączając w to choćby śpiew ptaków za oknem.

Parki narodowe są miejscami, gdzie można spotkać dźwięki przyrody w ich najczystszej postaci. W amerykańskich parkach narodowych, odwiedzanych przez tłumy, wprowadzono innowacyjne pomysły, takie jak strefy ciszy czy spacerów śladami dźwięków przyrody. Jako pracownicy firmy Demant, która tworzy i produkuje aparaty słuchowe, jesteśmy w stanie przybliżyć osobom z utratą słuchu ten niesamowity świat dźwięków. Dziękując im za ich głosy natury, które są piękne i działają kojąco na zdrowie każdego z nas, pozostajemy świadomi, że audiologia jako dziedzina życia pomogła dotrzeć tym osobom między innymi do świata przyrodniczego i korzystania w pełni z jego walorów.



Zdjęcia do artykułu: Natura widziana okiem Allana Queena - partnera biznesowego ze Szkocji

# SPORT

## - wydarzenia kwiecień-maj

Andrzej Wasilewski

Okres wiosenny bezsprzecznie sprzyja wszelkim aktywnościom na świeżym powietrzu. Do wyboru mamy bardzo dużo wydarzeń w Szczecinie i okolicy. Organizatorzy prześcigają się w wymyślaniu coraz to nowych konkurencji, przez co często mamy dylemat w wyborze konkretnej z nich. Najprostszą i chyba najtańszą formą ruchu jest bieganie, dlatego na dobry początek warto skupić się na tej dyscyplinie. Oczywiście, pewnym urozmaiceniem w tej dziedzinie mogą być na pewno biegi typu „trail” (przełajowe - w terenie), biegi na orientację (BNO - z mapą i kompasem), oraz biegi z przeszkodami (OCR). Myślę, że każdy znajdzie coś dla siebie. Inne dyscypliny, może nie są tak licznie organizowane, jednak i tutaj jest w czym wybierać (rajdy rowerowe, wyścigi MTB, Nordic Walking).



### Kalendarz na KWIECIEŃ:

- Bieg Wiosny – 06.04.2024 – 5 km – Stargard
- Liga Biegowa Pomorza Zachodniego – 06.04.2024 – 5 km, NW – Szczecin
- Zachodniopomorski Puchar MTB – 07.04.2024 – 35 km, 60 km – Szczecin
- Mistrzostwa Polski Masters w Anglosaskim Biegu Górskim – XV Koszaliński Bieg Górski - 13.04.2024 – 10 km, 5 km - Koszalin
- Zachodnia Liga MTB – 14.04.2024 – 47 km, 32 km, 11 km – Przytoczna
- Trzeci Bieg Integracyjny BLUE RUN – 14.04.2024 – charytatywny – Szczecin
- 5. Białogardzki Bieg Szlakiem GRYFA – 14.04.2024 – 10+ km, 5+ km, biegi dzieci – OCR - Białogard
- V Bieg Korczaka – 20.04.2024 – 5 km, NW, biegi dzieci – Police
- XIX Mieszkowicka Nadodrzańska Dziesiątka – 20.04.2024 – 12 km bieg, 6 km NW - Stare Łysogórki
- Mistrzostwa Polski Nordic Walking – 20.04.2024 – 42.195 km, sztafety – Biały Bór
- 13 Rajd Rowerowy dookoła Zalewu Szczecińskiego - 20-21.04.2024 – 260 km – Szczecin-Świnoujście-Szczecin
- Zachodniopomorski Puchar MTB – Trzy Wieże – 21.04.2024 – 20 km, 35 km, 70 km – Szczecin
- Akcja Czysta Odra 2024 – 26.04-05.05.2024 – sprzątnięcie brzegów rzek i jezior – dorzecze Odry
- Roztocze z Gryfusem – 26.04-01.05.2024 – 240 km – okolice Zamościa (wyjazd ze Szczecina)
- Pomorze Zachodnie TOUR 2024 – 27.04.2024 – klasyk szosowy – do 100 km – Motaniec
- Zachodnia Liga MTB – 28.04.2024 – ok. 50 km, ok. 30 km, 11 km – Gorzów Wielkopolski
- 40. Bieg Uliczny Memoriał Winanda Osińskiego – 28.04.2024 – 10 km - Szczecinek
- Szczeciński Bieg dla Ligi Superbohaterów – 28.04.2024 – charytatywny – Szczecin

### W MAJU natomiast mamy do wyboru:

- IX Bieg o Strzałę Widanta – 01.05.2024 – 10 km, 5 km, biegi dzieci - Resko k. Gryfic
- BUKOWA CUP XI – 01-05.05.2024 – biegi na orientację – Puszcza Bukowa Szczecin
- Skandynawia z Gryfusem – 02-06.05.2024 – 500 km – Szczecin-Świnoujście-Ystad-Malmö-Kopenhaga
- 8. Gryfiński Transgraniczny Festiwal Biegowy – 03.05.2024 – 21.097 km, 10 km – Gryfino
- Arkońska Miła – 03.05.2024 – 1609 m – Szczecin
- Zachodnia Liga MTB – 05.05.2024 – ok. 50 km, ok. 25 km, 11 km – Barwice Luboradzka
- Wings For Life World Run – 05.05.2024 – charytatywny - ucieczka przed goniącą metą – Poznań



- 1. Szczeciński Bieg Świątlików – 10.05.2024 – biegi dzieci - Szczecin
- 5. Szczeciński Bieg Nocny – 10/11.05.2024 – 10 km, 5 km – Szczecin
- 8. Bieg króla Eryka – 11.05.2024 – 10 km, biegi dzieci - Darłowo
- 50. Maraton Dębno – 12.05.2024 – 42.195 km, 10 km, sztafeta maratońska – Dębno
- Zachodniopomorski Puchar MTB - Puszcza Wkrzańska – 12.05.2024 – 20 km, 35 km, 70 km – Police
- Berlin z Gryfusem – 18.05.2024 – 60 km – Szczecin-Berlin
- VIII Bieg Dookoła Jeziora – 18.05.2024 – 12 km, 6 km, NW, biegi dzieci – Chociwel
- III Duathlon Szczecinek, Szczecinecka 5-tka – 18.05.2024 – 5 km+20 km+2.5km, 5 km – Szczecinek
- I Kołobrzski Półmaraton Brzegiem Bałtyku – 19.05.2024 – 21.097 km – Kołobrzeg
- Botaniczna Piątka – edycja wiosenna 2024 – 19.05.2024 – 5 km - Przelewice
- Szlakiem Przygody nad Jeziorem Barlineckim – 19.05.2024 – 10.6 km - Barlinek
- Zachodnia Liga MTB – 19.05.2024 – ok. 50 km, ok. 25 km, 11 km – Dobiegniew Chomętowo
- Pomorze Zachodnie TOUR 2024 – 19.05.2024 – klasyk szosowy – do 100 km - Pyrzyce
- XIII Czwierćmaraton Bielika – 25.05.2024 – 10.5 km (bieg, NW i rajd rowerowy) – Siadło Dolne
- Puszczyłotek – 25.05.2024 – biegi dzieci – Szczecin
- XXII Bieg Wenedów – 25.05.2024 – 10 km, 1 mila, biegi dzieci - Koszalin
- Zachodnia Liga MTB – 26.05.2024 – ok. 50 km, ok. 25 km, 11 km – Rzepin
- Puszczygór – 26.05.2024 – 100 km, 55 km, 16 km – Szczecin

Kalendarz ma charakter orientacyjny.

### NCDC By Sapiens Business Race

Kwiecień i maj to także ostatni dzwonek, aby przygotować się trochę do największej biegowej imprezy firmowej w regionie. Przed nami jubileuszowa – dziesiąta – edycja NCDC Business Race, czyli biegu sztafetowego 4 x 4 km. Drużyna składa się z 4 osób, a każdy uczestnik ma do pokonania dystans około 4 km ścieżkami Parku Kasprowicza oraz Jasnych Błoni. Wszyscy zawodnicy otrzymają koszulkę techniczną z logo firmy na plecach, numer startowy, a po ukończeniu pamiątkowy medal, który będzie stanowił element większej układanki. Podobnie jak sztafeta stanowi jedną całość i bez jednego choćby zawodnika nie miałaby szans zaistnieć, tak też zdobyte trofeum dopiero po skompletowaniu ma wyjątkową wartość. Całości dopełni wspólny piknik na Jasnych Błoniach z bogatym pakietem cateringowym.

Wzorem lat ubiegłych – zgłaszać można się indywidualnie lub całymi 4-osobowymi zespołami. Zbierajcie zatem drużyny, wymyślajcie im ciekawe nazwy oraz wybierzcie kapitana. Sposób zgłaszania zostanie przekazany za pomocą ogólnodostępnych kanałów komunikacji wewnętrznej. Czy i w tym roku będziemy najliczniej reprezentowaną firmą? Liczymy na was.

## 08.06.2024 SZCZECIN

09.06-16.06.2024 - WIRTUALNIE - CAŁY ŚWIAT



ZBIERZ  
DRUŻYNĘ



ZAREJESTRUJ  
SZTAFETĘ



WYSTARTUJ  
8.06.2024

Do zobaczenia na ścieżkach biegowych, rowerowych i nie tylko. A może spotkamy się gdzieś jako kibice? Oby pogoda dopisywała wszystkim waszym planom i udało się je aktywnie realizować.

# Demant dla smakoszy

Anna Czyżewska

## Delikatny krem limonkowy z borówkami i miętą

### Składniki:

- 500 g serka mascarpone
- odrobina mleka ryżowego (lub inne mleko roślinne)
- 3-4 łyżeczki cukru pudru
- sok z jednej limonki
- skórka z jednej limonki
- 300 g borówek
- listki mięty
- cukier puder do dekoracji



### Sposób przygotowania

Serek mascarpone przekładamy do miski. Dodajemy sok z limonki, startą skórkę, cukier puder i odrobinę mleka ryżowego. Mieszamy wszystko na gładki krem, a następnie wstawiamy na chwilę do lodówki.

Schłodzony krem limonkowy delikatnie przekładamy do małych miseczek, szklaneczek czy pucharów. Na wierzch układamy umyte borówki (lub inne sezonowe owoce), dekorujemy listkami świeżej mięty, a całość obsypujemy cukrem pudrem.

## Czas na SUDOKU

### Uwaga konkurs:

Dla pierwszych **20 osób**, które podesłają nam zdjęcie lub skan prawidłowego rozwiązania, mamy przewidziane nagrody w postaci gadżetów firmowych.

Na wasze rozwiązania czekamy do **16 kwietnia 2024 r.** pod adresem [komunikacja@demant.com](mailto:komunikacja@demant.com). W tytule podajcie: **DM – konkurs**, a w treści maila rozwiązanie oraz wasze imię i nazwisko. Do dnia 30 kwietnia 2024 r. skontaktujemy się ze zwycięzcami w celu przekazania nagrody.

**Powodzenia!**

	7	8	5		2	4	9	
1	3	4			8		5	
			3					7
		7	8			5	1	6
5	9					7	2	8
			7	5	1		4	
4		2						
9					7	2	3	1
	1	3		9		8	6	

# Szum ciekawostek o drzewach

Agata Skubich



**Przechadzając się lasem, warto zanurzyć się nie tylko w szumie drzew, ale też w ciekawostkach o naszych przyjaciółach, którzy towarzyszą nam podczas spacerów. Drzewa kryją wiele biologicznych ciekawostek, które wzbogacą nasze przechadzki o nowe fakty.**

## CO<sub>2</sub>

Popularne wyobrażenie cyklu życia drzew, sugerujące, że po ich śmierci następuje równowaga pomiędzy emisją a pochłanianiem CO<sub>2</sub>, jest znacznie uproszczone. W rzeczywistości, drzewa odgrywają rolę gigantycznego odkurzacza CO<sub>2</sub>, magazynując jego znaczne ilości w glebie. Chociaż część gazów powraca do atmosfery po rozkładzie martwego drewna, znaczna część pozostaje w ekosystemie, przyczyniając się do powstawania węgla.

Wbrew powszechnej opinii, lasy nie są neutralne pod względem emisji CO<sub>2</sub>. Drzewa odgrywają klu-

czową rolę w pochłanianiu tego gazu, a ich zdolność do gromadzenia węgla w glebie jest istotna. Współczesna działalność gospodarcza, szczególnie wycinka drzew, zaburza ten proces. Naturalny cykl gromadzenia węgla zostaje zakłócony, gdyż lasy są regularnie wycinane, co prowadzi do zwiększonej emisji CO<sub>2</sub>.

Koncepcja odnawiania lasów poprzez wycinkę starych drzew w celu zastąpienia ich młodymi jest kwestionowana przez najnowsze badania. Odkryto, że starsze drzewa rosną szybciej i są bardziej produktywne. Nie tylko nie są osłabione czy chore, a wręcz przeciwnie, są efektywne i pełne życia. Zatem koncepcja odnowy lasów w celu przywrócenia im sił witalnych zdaje się być błędna. W obliczu zmian klimatycznych i potrzeby efektywnego pochłaniania CO<sub>2</sub>, starsze drzewa stają się kluczowym sojusznikiem. Koncepcja utrzymania lasów w równowadze, zamiast ich ciągłego odnawiania, zdaje się być bardziej sensowna w kontekście walki ze zmianami klimatycznymi. Dlatego może być konieczne pozostawienie lasów w spokoju, aby wykorzystać ich pełny potencjał w pochłanianiu i magazynowaniu CO<sub>2</sub>. Takie podejście może przynieść korzyści dla zdrowia lasów i dla całej planety.



### Chłodzenie się drzew

Lasy, zwłaszcza mieszane, potrafią dostosować się do warunków klimatycznych. Są lasy, w których na ubogiej w składniki pokarmowe glebie, gdzie sosny były jedynymi spodziewanymi roślinami, dodano kilka buków w celu złagodzenia kwaśnego odczynu igieł sosnowych. Mimo że buki uważano za rośliny biocenotyczne, po kilku dekadach okazało się, że wydzielają one delikatną próchnicę, gromadzącą wodę, co korzystnie wpłynęło na wilgotność lasu. Te procesy sprawiły, że buki zaczęły dominować, rosnąc nawet ponad korony sosen. Zjawiska takie jak spocenie się drzew czy ich „picie” deszczu mogą być obserwowane podczas burz i intensywnych opadów. Buki, posiadające unikalne korony, mogą wykorzystywać deszcz do chłodzenia się, a także przekierowywać wodę ku korzeniom, co pomaga przetrwać w okresach suszy. W przeciwieństwie do tego, świerki, będące gatunkiem nieadaptującym się do braku wody, tracą wilgoć podczas deszczu, którym są obficie oblewane, a który potem wyparowuje. Takie dostosowania świadczą o zdolnościach drzew do wpływania na swoje otoczenie, zarówno pod względem mikroklimatu, jak i retencji wody.

### Charakter

Wzdłuż lokalnej drogi w Szczecinie znajdują się trzy dęby, które są charakterystycznym punktem orientacyjnym. Stoją one bardzo blisko siebie, ich wiek mierzy się w setkach lat, a odległość między ich potężnymi pniakami to zaledwie kilka centymetrów. To, co sprawia, że są dla mnie fascynującym obiektem obserwacji, to fakt, że rosną w identycznych warunkach środowiskowych. Jednak mimo tego, zachowują się różnorodnie.

Przejeżdżający kierowca może nie zauważyć, że to trzy odrębne drzewa, zarówno zimą, kiedy są pozabawione liści, jak i latem, gdy są pokryte bujnym

listowiem. Ich korony splatają się, tworząc jednolitą kopułę. Choć pnie stoją tak blisko siebie, że mogłyby wydawać się częściami jednego drzewa, to jesienią ukazuje się, że każdy dąb zachowuje się inaczej. Gdy jeden zaczyna tracić liście, pozostałe dwa pozostają zielone. To zjawisko świadczy o tym, że każde z drzew podejmuje indywidualną decyzję o zrzuconiu liści, zależnie od swojego charakteru.

Decyzja o zrzuconiu liści zależy od wielu czynników, takich jak długość dnia, temperatura i zbliżająca się zima. Jednak jesienią, gdy napływa ciepłe powietrze, drzewa, takie jak te trzy dęby, muszą podjąć decyzję: kontynuować fotosyntezę i magazynować kalorie czy zrzucić liście i przygotować się na zimowy sen. Każde z trzech drzew zdaje się podejmować różne decyzje w tej kwestii. Dąb bardziej skłonny do zrzucania liści reaguje szybciej na zmieniające się warunki jesienne niż te, które pozostają zielone.

Podobne wybory pojawiają się również w przypadku pni drzew liściastych i jodły pospolitej, gdzie panuje zasada, że pnie powinny być długie i gładkie, bez gałęzi w dolnej części. Jednak niektóre drzewa decydują się na wyhodowanie nowych gałęzi w tej strefie, co, choć na początku przynosi korzyści, w dłuższej perspektywie czasowej może prowadzić do problemów. Zdolność drzewa do podjęcia ryzyka związana z wyhodowaniem dodatkowych gałęzi przy pniu świadczy o jego indywidualnym charakterze i zdolności do adaptacji.

Powyższe ciekawostki sprawiają, że z większym szacunkiem i pokorą chłoniemy kąpiele leśne wśród naturalnych gigantów. Pamiętajmy, że przechadzka po lesie reguluje nasz układ nerwowy i balansuje stres w ciele. Spokojne i zakorzenione drzewa otulają nas swoją energią i im więcej o nich wiemy, tym częściej chce się je odwiedzać. Zatem miłego spaceru.



# HOROSKOP IV-V

Wróżbita Gwiazdomir



**Baran** 21 marca - 19 kwietnia

Twoje zdanie jest dla ciebie bardzo ważne, choć czasem zdarza się, że odpuszczasz w sprawach, które są kluczowe, umniejszając przed sobą ich wartość. Najbliższy czas będzie obfitował w sytuacje, w których będziesz musiał bronić swoich racji i pomysłów. To dobra wiadomość, ponieważ gwiazdy teraz szczególnie będą ci sprzyjać we wzmacnianiu twojej asertywności. Korzystaj z tego skrupulatnie, ponieważ ta moc zostanie z tobą na dłużej.



**Byk** 20 kwietnia - 20 maja

Nie możesz ciągle patrzeć wstecz, ponieważ nie zobaczysz tego, co masz przed sobą. Przed tobą szansa na dużą zmianę, ale będziesz musiał wykazać się większą wytrwałością niż dotychczas. Odczaruj przed sobą porażki jako coś negatywnego, a przeskoczysz próg, o którym od dawna myślisz.



**Bliźnięta** 21 maja - 20 czerwca

Ktoś lub coś, co ma negatywny wpływ na ciebie, podąża za tobą. Zatrzymaj się i przeanalizuj, do czego doprowadziły cię ostatnio podejmowane decyzje oraz osoby z twojego otoczenia. Przed tobą przynajmniej jedna decyzja o zakończeniu czegoś. Gwiazdy teraz dla ciebie świecą najjaśniej, więc bez problemu zorientujesz się, co zrobić – pytanie, czy zdecydujesz się to zrobić.



**Rak** 21 czerwca - 22 lipca

Po przeczytaniu tego horoskopu daj sobie 3 minuty na zastanowienie się nad tym, jak spędzisz najbliższy weekend. Jeśli zdecydujesz się na spotkanie ze znajomymi, będzie ono epickie i przyniesie wiele niespodzianek – niektóre mogą cię nawet zaskoczyć. Natomiast jeśli energia doprowadzi cię do odpoczynku w domu, oddaj się absolutnemu relaksowi. Zerwij z rutyną, zaproponuj sobie coś wyjątkowego. Obie te czynności naładują cię energią, jakiej jeszcze nie doświadczyłeś.



**Lew** 23 lipca - 22 sierpnia

Czujesz, że to dopiero początek, a w całym tym wyścigu nawet nie zwróciłeś uwagi na to, ile już osiągnąłeś. Zaczynaj się częściej doceniać, szczególnie za małe rzeczy, bo to one najczęściej umykają, gdy jesteś zapatrzony na tego przysłowiowego króliczka. Zamienisz w ten sposób pościg w spełnianie się.



**Panna** 23 sierpnia - 22 września

Jest wiele niewiadomych wokół ciebie. Zbyt usilnie starasz się nad wszystkim zapanować. Daj się czasem ponieść, ale uważaj, żeby cię nie zniósło od twoich celów i wartości. W czasie wolnym skup się na przyjemnościach i relaksie. Stres związany z twoją niejasną sytuacją najlepiej rozładuje aktywność sportowa.



**Waga** 23 września - 22 października

Weź udział w konkursie, spróbuj sił w przyjacielskiej rywalizacji – masz duże szanse na powodzenie. Cały kosmos ci kibicuje, wystarczy, że się przełamiesz i uwierzysz w siebie. Swoim nastawieniem podziel się z kimś, a dobra passa utrzyma się na dłużej. Pamiętaj, że energia nie znika w próżni, ta pozytywna również.



**Skorpion** 23 października - 21 listopada

Lubisz muzykę, ona „daje ci kopa” na treningu, przenosi w inny świat i jest twoim ukojeniem w trudnych chwilach. Rozważ uczestnictwo w wydarzeniu kulturalnym. Twojej energii wyjątkowo brakuje kontaktu ze szerszą publicznością. Nie lekceważ tej potrzeby, zarówno festiwal jak i wieczór karaoke będą tu dobrym rozwiązaniem. Szukaj kontaktu ze sztuką.



**Strzelec** 22 listopada - 21 grudnia

Tak się dobrze czujesz spędzając aktywnie czas, nie rezygnuj z tego. Najpierw podziękuj ci twoje ciało, a następnie nawet się nie obejrzyj, a cały będziesz promieniować w codziennych sytuacjach. Kosmos napełnia cię wyjątkowo dynamiczną energią. Jeśli jej aktywnie nie spożytkujesz, zaczniesz popadać w konflikty.



**Koziorożec** 22 grudnia - 19 stycznia

Szukaj okazji do wyciszenia się i relaksu. Najbliższy czas będzie pełen różnych wyczerpujących sytuacji. Jeśli znajdziesz między tym wszystkim balans, przejdiesz przez ten okres bez szwanku. Na końcu czeka na ciebie wyjątkowa nagroda, ale będzie wymagała od ciebie zaangażowania w coś nowego.



**Wodnik** 20 stycznia - 18 lutego

Czas podsumowań już za tobą, pora spojrzeć przed siebie i zadać sobie pytanie – na czym mi najbardziej zależy. Gwiazdy teraz szczególnie sprzyjają wielkim zmianom u każdego Wodnika. Masz w głowie coś, co od dłuższego czasu chodzi za tobą? Daj sobie szansę i podejmij próbę, a wynikiem najprawdopodobniej mile się zaskoczysz.



**Ryby** 19 lutego - 20 marca

W twoim życiu pojawiły się nowe osoby, nawet jeśli do tej pory ich nie zauważyłeś. Analizuj dokładnie ich zachowania, ponieważ wprowadzą do twojego życia coś, na co musisz się przygotować. W przeciwnym razie skutki tego mogą okazać się dla ciebie szokiem.

# Gotowi na rywalizację?

Unikatowe bluzy  
czekają na zwycięskie  
zespoły w konkursie  
**#DemantToMY**



**#DemantToMY**

**#DemantToMY**

**Pokażcie się**  
w mediach społecznościowych  
i wygrajcie! 😊

Więcej informacji o konkursie znajdziecie wewnątrz numeru.

**#DemantToMY**