

NUMER 01
MARZEC 2016

MAGAZYN STUDENTÓW UNIwersYTETU OPOLSKIEGO

WWW.UNI.OPOLE.PL



GAZETA STUDENCKA



ZRÓB MI JAKIŚ WYWIAD
MIKOŁAJA GWOŹDZIOWSKIEGO
ROZMOWA Z JAKUBEM ŻULCZYKIEM

PROF. DR HAB. MAREK MASNYK
NOWYM REKTOREM
UNIwersYTETU OPOLSKIEGO

POZNAJ SWOJEGO WYKŁADOWCĘ:
WYWIAD Z
MGR. MICHAŁEM NIEBYLSKIM



DRODZY CZYTELNICY!

ALEKSANDRA MARKIW

Jako naczelna Gazety Studenckiej mam przyjemność przedstawić Wam jej zupełnie zmienioną wersję. Wracamy po długiej przerwie nie tylko w wersji elektronicznej, ale przede wszystkim papierowej, którą dostaniecie w różnych miejscach Opola.

Zmieniliśmy przede wszystkim format, by wygodniej wam się czytało

trzymając naszą gazetę w rękach. Za cały projekt graficzny gazety odpowiada Monika Mitulla i to dzięki niej efekt naszej pracy jest nie tylko ciekawy, ale również ładny.

Nasza gazeta jest GAZETĄ STUDENCKĄ więc naszym celem jest informowanie o Waszych sprawach i problemach. Zachęcam Was do pisania do nas na adres:

gazetastudencka.uo@gmail.com

W tym numerze skupiliśmy się na sztuce wywiadu. Mikołaj Gwoździowski spotkał się z Jakubem Żulczykiem - pisarzem i publicystą. Zapraszam Was do przeczytania wywiadu z grupą improwizacją 'Pod Wpływem' zrobionym przez Anię

Gauzę. Dla fanów muzyki, Justyna Adamus namówiła na rozmowę Krzysztofa Iwaneczko, zwycięzcę programu Voice of Poland. W tym numerze rozpoczynamy cykl, w którym będziemy promować wyjątkowych studentów. Dzięki temu na naszej okładce znalazła się praca Aleksandra Chomika, a więcej informacji o nim znajdziecie kilka stron dalej. W każdym kolejnym numerze znajdzie się miejsce na dokonania studentów Uniwersytetu więc zachęcamy do kontaktu z nami.

Miłej lektury, a po więcej zapraszam na **www.gs.uni.opole.pl**

GS LUBI TO! CZYLI POLECAMY W TYM MIESIĄCU:

ASIA GERLICH

Oglądałam "Dom nad jeziorem" amerykański remake koreańskiego filmu Il Mare z 2000 roku, w reżyserii Alejandro Agresti. Piękna opowieść o miłości, nieco skomplikowana, ale kończąca się happy endem. Kate i Alex mieszkają w tym samym domu, ale dzieli ich różnica dwóch lat. Porozumiewają się dzięki magicznej skrzynce. Coś niesamowitego i pięknego! Czytałam: chyba wszystkie możliwe książki o blogowaniu: "Blogowanie w biznesie", "Blog. Pisz. Kreuj. Zarabiaj", "Blog w perspektywie genologii multimedialnej", "Tekst w sieci" - licencjat sam się nie napisze.

MAREK WIENCH

"Pani z przedszkola" reż. Marcin Kryształowicz - inteligentna komedia o rodzinie, której członkowie się nie znają. Historia syna w bardzo krzywym zwierciadle. Genialne role i absurdalny humor. Słuchałem: Dość niedawno wybiło 15 lat od wydania przez Linkin Park płyty „Hybrid Theory” i to ona brzmi w moich uszach ostatnio nieustannie. Pierwszy krążek tego zespołu i w opinii wielu fanów najlepszy. Sześciu licealistów tworzy album, aby udowodnić, że "wszystko jest hybrydą"...

MIKOŁAJ GWOŹDZIOWSKI

Oglądałem nowego Tarantino. "Hateful Eight" to "Wściekłe psy" na dzikim zachodzie. Powieść stworzona minimalnym nakładem energii na początku delikatnie nuży, by w środku filmu wybudzić widza jednym ujęciem i pytaniem, które rodzi dużą intrygę. Nikt w tym filmie nie pojawia się przypadkowo. Klimat mroźnego Wyoming odwzorowany 1:1. Każda rola odegrana idealnie. Typowy Tarantino. Czytałem "Inną duszę" Łukasza Orbitowskiego. Psychologiczne studium mordu, które wstrząsnęło Polską w latach 90'. Książka pochłania, przenosi do Bydgoszczy i pozwala dorastać wraz z bohaterami. "Inna dusza" to opowieść o niestwierdzonej nienawiści. O potrzebie bycia. Zasłużony "Paszport Polityki".

NATALIA WYREK

Ostatnio zaczęłam oglądać najnowszą wersję Sherlocka. Serial ten rozkochał mnie w sobie totalnie i ciężko było mi oderwać się od ekranu. Gorąco polecam tym, którzy się jeszcze wahają! Czytałam pierwszą część "Pamiętników Wampirów" - Przebudzenie. Książka jest lekka i przyjemna, jedyne, co mnie raziło w samej treści to różnica w imionach i wyglądzie bohaterów (tak to jest, jak się najpierw ogląda serial, a potem czyta).

ALEK JUREK

Oglądałem nowe „Gwiezdne Wojny” i jestem zadowolony, chociaż nie ukrywam - wolałbym, jakby J.J. Abrams jednak odważnie podszedł do zadania, niż mieliśmy to zaprezentowane. Istny recykling pomysłów. Poza tym - widziałem też „Ant Mana” i mimo, że moda na superbohaterów jakoś przeszła obok mnie, to film daje radę.



magazyn studentów
Uniwersytetu Opolskiego

redaktor naczelna: Aleksandra Markiw
zastępca: Agata Patola
projekt, skład: Monika Mitulla
praca na okładce: „Pride” Aleksander Chomik

zespół redakcyjny: *Alek Jurek Natalia Wyrek Asia Gerlich Wioleta Dregan Ania Gauza Mikołaj Gwoździowski Agata Fiszer Irena Biłous Justyna Adamus Marta Mariowska Sylwia Ligowska Karolina Rogalska Maria Czernik Ula Sawicka Patrycja Woźniak Anna Panek Magdalena Panek Karolina Snowska Jerzy Wyderka Marek Wiench Kinga Bura*

www.gs.uni.opole.pl
 /gazetastudenckaUO
 /gazetastudencka
 gazetastudenckaUO@gmail.com



wydawca/ Uniwersytet Opolski
pl. Kopernika 11a
45-040 Opole

ZRÓB MI JAKIŚ WYWIAD

foto: archiwum prywatne Jakub Żulczyk

Jakub Żulczyk - pisarz, felietonista i scenarzysta. Zadebiutował w 2006 r. w wydawnictwie Lampa i Iskra Boża powieścią młodzieżowo-romantyczną *Zrób mi jakąś krzywdę*. Autor powieści: *Instytut*, *Zmorojowo i Świętynia*, bestsellera *Ślepnąc od świateł*, za który został nominowany do paszportów "Polityki", felietonów i artykułów m.in. do "Wprost", "Dziennika", "Playboya", "Przekroju" i "Tygodnika Powszechnego".



TEKST MIKOŁAJ GWOZDZIOWSKI

Porozmawiajmy o dziennikarstwie, książkach i słowie. Czy dziennikarstwo i szeroko pojęta literatura to Twój pierwszy wybór?

Dziennikarzem to ja chyba nigdy w życiu nie byłem. Byłem i jestem publicystą. Dziennikarstwo jak dla mnie kojarzy się z tworzeniem informacji i reportażem. Dziennikarz to ktoś kto odkrywa jakąś informację i opowieść, która jest schowana i ją przekazuje. Natomiast publicystyka to przede wszystkim wyrażanie opinii i tym w szczególnej mierze się zajmowałem. Więc nie mogę powiedzieć, że kiedykolwiek byłem dziennikarzem. Jeśli chodzi o pisarstwo to na pewno powołanie. Zajmuję się tym od 10 lat: prozą, scenariuszami, felietonami, z gorszym lub lepszym skutkiem i z roku na rok wiem, że to nie był przypadek. Nie wyobrażam sobie robić czegoś innego.

W jednym z wywiadów powiedziałaś, że bycie pisarzem to ciężka i niewdzięczna praca, której nikomu nie polecasz. Jednak muszą być jakieś pozytywne aspekty tej pracy.

Przede wszystkim pisarstwo pisarstwu nie równe. Jednak plusy, które wszystkich obowiązują to wszystko co można przypisać do tzw. twórczego zawodu wolnego. Czyli w dużej mierze dysponowanie samemu swoim czasem i życiem. Również ważna jest możliwość utrzymywania się z czegoś w czym człowiek się spełnia i realizuje. I to co najcenniejsze to świadomość, że życie jest przygodą. Nawet jeśli ta przyгода ma sens negatywny i

nawet jeśli pojawia się kryzys, to zawsze pojawia się coś co cię ekscytuje. I dopóki ta ekscytacja trwa, to warto wykonywać ten zawód. To właśnie jest największym plusem tej pracy.

Pozostańmy przy kwestii kryzysów. Miałeś na pewno kiedyś twórczy zastój. Jak sobie z tym poradzić?

Tak, miałem, oczywiście. Zdarzało mi się, że po napisaniu połowy książki wyrzuciłem wszystko do kosza, bo nie czułem, że to jest dobre. Zastój twórczy też się zdarzał. Lekarstwem na wszystko jest dyscyplina i wytrwałość. Nie wychodzi? To wyjdzie. Musisz pchać przed siebie swój wózek. To jest obowiązek sztyfowej pracy. W końcu gdzieś się doturlasz.

Jakub Żulczyk postanawia napisać książkę. Zapoznał się z głównymi bohaterami. Zadomowił się w środowisku, w którym będzie toczyć się akcja. Czy od pierwszego kontaktu z kartką wiesz jak potoczy się fabuła?

Wiem mniej więcej połowę. Wiem na pewno co wydarzy się na końcu i co będzie w środku. Z każdą książką było inaczej ale zwykle wyglądało to tak, że najpierw robię luźne notatki i spisuję pomysły, który powoli nabiera kształtu. Pod ten pomysł, który nabiera kształtu staram się pisać pierwsze fragmenty, a wraz z nimi pojawia się jeszcze więcej pomysłów i to tak się nawzajem napędza. I w końcu dochodzi do momentu, że zaczynam pisać książkę chronologicznie. Ale na przykład zdarza się, że mam napisane półki

książki i nagle pojawia się coś, co kompletnie wywraca do góry nogami całą tę drugą połowę i wszystko co było do tej pory wymyślone. Tak było w „Ślepnąc od świateł” kiedy postać Daria, która jest kluczowa, pojawiła się w momencie gdy miałem napisane pół książki. Jego miało w ogóle nie być, ale nagle się pojawił, przemodelował całą powieść i zmienił jej zakończenie.

Czy w dzisiejszych czasach, w których czytelnictwo (w Polsce) leży na żenującym poziomie, gdzie 5-latek ma smartfona z dostępem do internetu, w dobie cyfryzacji, kultura i literatura mają szansę na godną przyszłość?

Według mnie czytelnictwo w Polsce nie jest takie złe. Porównując się do innych europejskich krajów mogłoby być lepsze, ale nie jest jeszcze koszmarnie. Jeśli chodzi o godną przyszłość kultury i literatury to ją mają, bo zauważam, że ludzie jej ciągle potrzebują. Mamy bestsellery i literaturę, która wpływa i wpisuje się w bieżące zjawiska, a ludzie poszukują w niej punktu odniesienia. Nawet bestsellery typu „50 twarzy Grey'a” świadczą o tym, że ludzie wciąż potrzebują tej formy i słowa pisanego. Lepiej żeby ludzie czytali „50 twarzy Grey'a” niż żeby nie czytali w ogóle, bo to wyrabia nawyk i umiejętność czytania książki od początku do końca ze zrozumieniem. Nawet taka prosta, źle napisana literatura jest potrzebna po to, aby nawet dorosły człowiek, który ma zapóźnione czytelnictwo mógł przeczytać książkę i coś z niej wynieść. A potem może nawet sięgnie po coś z wyższej półki.

KALENDARZ WYBORCZY 2016

I ETAP

WYBORY REKTORA I PROREKTORÓW UNIwersYTETU OPOLSKIEGO

1. Wybory członków Uczelnianego Kolegium Elektorów od 25 do 29 stycznia
2. Sondażowe zgłaszanie kandydatów na stanowisko Rektora – 4 lutego
3. Przyjmowanie zgłoszeń kandydatów na stanowisko Rektora od 25 do 26 lutego
4. Spotkanie przedwyborcze kandydatów na stanowisko Rektora – 3 marca
5. Wybory Rektora – 7 marca
6. Zgłaszanie kandydatów na stanowiska prorektorów – 9 marca
7. Prezentacja kandydatów i wybory prorektorów – 17 marca
- * 8. Zgłaszanie kandydatów na stanowiska prorektorów – 21 marca
- * 9. Prezentacja kandydatów i wybory prorektorów – 23 marca
- * Czynności wyborcze realizowane w przypadku nierozstrzygniętego wyniku wyborów prorektorów w dniu 17 marca.

II ETAP

WYBORY DZIEKANÓW I PRODZIEKANÓW POSZCZEGÓLNYCH WYDZIAŁÓW

1. Wybory członków Wydziałowych Kolegiów Elektorów od 25 do 29 stycznia
2. Sondażowe zgłaszanie kandydatów na stanowisko dziekana – 7 kwietnia
3. Przyjmowanie zgłoszeń kandydatów na stanowisko dziekana od 13 do 14 kwietnia
4. Spotkania przedwyborcze kandydatów na stanowisko dziekana – 18 kwietnia
5. Wybory dziekana – 21 kwietnia
6. Prezentacja kandydatów i wybory prodziekanów – 27 kwietnia

III ETAP

WYBORY PRZEDSTAWICIELI POSZCZEGÓLNYCH WYDZIAŁÓW:

Do Senatu Uniwersytetu Opolskiego spośród:

1. Profesorów i doktorów habilitowanych od 27 do 29 kwietnia
2. Pozostałych nauczycieli akademickich od 4 do 6 maja
3. Pracowników niebędących nauczycielami akademickimi od 4 do 6 maja
4. Przedstawicieli studentów i doktorantów od 4 do 6 maja

Do rad wydziału spośród:

1. Pozostałych nauczycieli akademickich od 4 do 6 maja
2. Pracowników niebędących nauczycielami akademickimi od 4 do 6 maja
3. Przedstawicieli studentów i doktorantów od 4 do 6 maja



Prof. Marek Masnyk podczas spotkania przedwyborczego, foto. Kinga Bura

PROF. DR HAB. MAREK MASNYK NOWYM REKTOREM UNIwersYTETU OPOLSKIEGO

Prof. dr hab. Marek Masnyk, wieloletni dziekan, obecny prorektor d.s. kształcenia i studentów, został nowym Rektorem Uniwersytetu Opolskiego. Wybory odbyły się 7 marca w auli Wydziału Ekonomicznego UO. Frekwencja elektorów wyniosła 100 procent. Głosowało 100 elektorów, sześciu skreśliło obu kandydatów, jeden głos był nieważny, 90 głosowało za prof. Markiem Masnykiem, a 3 za dr Adamem Szymańskim. Kadencja nowego Rektora rozpocznie się od nowego roku akademickiego i potrwa 4 lata.



TEKST MONIKA MITULLA

Ustępujący Rektor UO, prof. dr hab. Stanisław S. Nicieja otwierając czwartkowe spotkanie przedwyborcze, podkreślił, że jego następcę czeka trudne zadanie: nie dopuścić do tego by liczba studentów spadła poniżej 6 tys. Prof. Nicieja przestrzegł również przyszłe władze przed pożyczkami finansowymi i apelował o zachowanie dotychczasowego dorobku oraz realizację ambitnych planów takich jak kierunek lekarski czy ośrodek badawczy w Pomologii pod Prószkowem.

„Dziś uczelnia jest w dobrej kondycji. Mamy dwa miliony „na plusie” i możemy normalnie funkcjonować. Zadanie dla przyszłego rektora to utrzymać taki stan – tak samo jak szyld uniwersytetu bezprzymiotnikowego” – powiedział prof. Stanisław Sławomir Nicieja.

Prof. Marek Masnyk, obecny prorektor, związany z Instytutem Historii, podczas czwartkowego spotkania zadeklarował kontynuację obecnej

polityki uczelni. Według profesora, uniwersytet ma być głównym inicjatorem rozwoju opartego na innowacjach będąc jednocześnie intelektualnym zapleczem regionu – lokalnym „think tankiem”. Obiecał wsparcie otwarcia kierunku lekarskiego, stypendia doktoranckie, czasopismo w języku angielskim, obowiązkowe kursy w języku angielskim, obniżenie pensum oraz nowy system zarządzania Uczelnią.

Dla studentów proponuje stworzenie stołówki, pubu oraz reorganizację systemu przydzielania miejsc w akademikach opartą na nowym systemie SEKS (System Ewidencji Kwater Studenckich). Profesor krytycznie odniósł się do słów swojego oponenta: – „Za fałszywe i obraźliwe uważam stwierdzenie, że uniwersytet jest w marazmie.”

Wybory prorektorów odbędą się 17 marca 2016 roku, w czwartek, o godz. 13.00 w sali 23 auli Wydziału Ekonomicznego UO przy ul. Ozimskiej.



POKAŻ SIĘ W STUDENCKIEJ!

Oto pierwsza odsłona nowego cyklu Gazety Studenckiej, w którym prezentujemy twórczość artystyczną wyjątkowych studentów Uniwersytetu. Osób, które na codzien pozostają niezauważone, ale tworzą lub dokonują wyjątkowych rzeczy. Będą to osoby, które codziennie mijacie na kampusie lub na korytarzu w akademiku, a mało kto spodziewa się po nich czegoś niezwykłego. Znasz kogoś takiego lub sam chciałbyś opowiedzieć nam o swojej pasji? Daj nam znać na gazetastudencka.uo@gmail.com i pokaż się w następnym numerze Studenckiej!

ALEKSANDER CHOMIK



Autor grafiki „Pride” na okładce aktualnego numeru GS. Student Instytutu Sztuki Uniwersytetu Opolskiego na specjalizacji Projektowanie Graficzne.

Aktywny członek AKA Akademickiego Koła Artystycznego. Mocno zakręcony na punkcie cyfrowych mediów, z naciskiem na prace tworzone z wykorzysta-

niem tabletu graficznego. W przyszłości chciałby pracować na stanowisku concept artysty w studio zajmującym się produkcją gier komputerowych, bądź animacją 2D. Inspiruje go zagraniczna pop kultura i komercyjne zjawiska. Obok studiów zajmuje się freelance'm, projektując na potrzeby lokalnych wydarzeń i organizacji.

WIĘCEJ PRAC ARTYSTY NA: [FB.COM/GRAFIKACHOMIKA](https://www.facebook.com/grafikachomika)





foto: archiwum Grupa Pod Wpływem

BYĆ POD WPŁYWEM IMPRO

Poznali się na warsztatach z improwizacji, prowadzonych przez grupę To Mało Powiedziane. Dziewięć osób studiujących, pracujących stworzyło własną grupę Teatru Improwizowanego. O tym, czym jest dla nich impro, jak może odmienić życie i o radości z występowania opowiada grupa Pod Wpływem, czyli Agata, Diana, Kermit, Marcin, Maryla, Mateusz, Nikola, Paweł i Zosia.



TEKST ANIA GAUZA

Ania Gauza: Czy udział w warsztatach „Młodociany Improwizator” był Waszym pierwszym zetknięciem z improwizacją?

Paweł: Wcześniej miałem styczność z filmikami Whose Line Is It Anyway? To jest taka kwintesencja improwizacji w Ameryce. Zetknąłem się z tym na począt-

ku studiów, spodobało mi się. Jednak zostawiłem ten temat na dłuższy czas, dopóki mój przyjaciel Mateusz nie zaciągnął mnie na warsztaty.

Diana: Mam brata improwizatora z To Mało Powiedziane i mnie poniekąd zmusił, żebym przyszła i przyszłam. Od samego początku chodziłam na jego występy, więc improwizacja nie jest mi obca.

Zosia: Wcześniej nie spotkałam się z improwizacją. Pewnego razu zobaczyłam na Facebooku wydarzenie warsztatów improwizacji. Nikogo tam nie znałam, poszłam sama i zostałam na dłużej. Dopiero tam zaznajomiłam się z tematem.

Nikola: Ja również oglądałam Whose Line..., ale tak naprawdę mój brat Mateusz – przyjaciel Pawła, wszystkich

zwerbował. To z nim pierwszy raz poszłam na występ To Mało Powiedzia-
ne. Na warsztaty poszłam, bo i on poszedł.

Mateusz: Nikogo nie zmuszałem.
<śmiech>

A.G.: Jak to się stało, że teraz stanowie- cie jeden, spójny zespół?

Zosia: Myślę, że w momencie, gdy zakończyły się warsztaty, wszyscy mieliśmy poczucie niedosytu. To był taki impuls, żeby dalej się spotykać, dalej coś tworzyć.

Diana: Już w trakcie warsztatów były takie rozmowy, że robimy coś, robimy. Może własna grupa?

Kermit: W ogóle przyszedłem na te warsztaty z myślą „Jest! W końcu założę tę grupę” i udało się.

Marcin: Tak samo jak Kermit, chciałem pójść na warsztaty i założyć grupę. I już po pierwszym spotkaniu wiedziałem, że będzie z tego zespół.

A.G.: Jakie były Wasze wrażenia po debiucie? (debiut – 27 listopada 2015, SCK)

Agata: Powstrzymywano mnie przed wychodzeniem z naszego pomieszczenia zza sceny, ale byłam ciekawa czy ktokolwiek się zjawi. Mówiłam: „przykro będzie, jak te krzesła są tak rozstawione, a nikt nie przyjdzie”. Ale jak zobaczyłam trzy pierwsze osoby to stwierdziłam: „super! Jak będą te trzy osoby to rewelacja”. Okazała się, że cała sala była wypełniona widzami.

Zosia: Podczas występu dostaliśmy dużo pozytywnej energii. Było miłym zaskoczeniem, że publiczność dawała tyle wspaniałych sugestii. My sami mieliśmy mały stres, ale też dobrze się bawiliśmy. Niesamowite emocje były także po występie, sporo osób przyszło do nas i usłyszeliśmy wiele pozytywnych słów.

Maryla: Chciałam powiedzieć, co do samego występowania, dla mnie samą radością było to, że mogłam wystąpić. Nie ważne było czy na sali są 3 osoby czy 150. Cieszyłam się, że mogę wystąpić. Generalnie o to chodzi w impro, żeby występować, grać, pokazywać się publiczności.

A. G.: A jak z zaufaniem na scenie do partnera?

Agata: Zaufanie do drugiego człowieka to jest niesamowite uczucie. Poznaliśmy się w lutym 2015 roku, ale nie sądziłam, że tak szybko żyjemy się. Pierwszy nasz

występ, który był w SCKu, planowaliśmy jak ma wyglądać, jak to będzie, czy ktoś przyjdzie, czy stres i trema nas nie zjedzą. W momencie kiedy wyszłam z Kermitem na scenę, bo prowadziliśmy ten debiut razem, to ta siła wewnętrzna uderzyła we mnie, te poczucie, że jesteśmy obok siebie, że nic się nie posypie, bo jesteśmy we dwójkę, to dodaje takiej wewnętrznej siły. Myślę, że publiczność czuła taką pozytywną energię, którą też nam przekazała.

Zosia: Nawet przed samym wyjściem na scenę, czuję taką więź, że jesteśmy razem, każdy się wspiera. Chwilę przed się przytulimy, powiemy sobie słowa wsparcia, otuchy albo nawet „kocham z Tobą improwizować!”.

Diana: Dlatego mówimy Impro-Rodzina. Maryla: I dlatego moja osobista definicja impro to przyjaźń.

A.G.: Jak jeszcze moglibyście zdefinio- wać impro?

Zosia: Dla mnie improwizacja to odskocznia od wszystkiego, od dnia codziennego. W momencie, gdy idę na trening, występ, czy jak się spotykamy tak po prostu, to nie myślę o tym co było, co ma być. Liczy się tu i teraz. Improwizacja to ciągłe uczenie się, nabywanie nowych doświadczeń, poznawanie samych siebie.

Diana: Dla mnie, nie stricte impro, ale warsztaty, zajęcia, tak jak powiedziała Zosia, to odskocznia od dnia dzisiejszego, realnego. Wchodzimy w taką totalną abstrakcję. Jak idę na trening, gdy nawet mam zły dzień, idę i nie ma nic. W tym momencie tworzymy swoje własne światy i wszystko się poprawia.

A.G.: Nie boicie się, że gdy jesteście na scenie, cała sala na Was patrzy, że nic nie przyjdzie do głowy?

Maryla: Oczywiście, że się boimy. Każdy się boi, że nie wyjdzie, ale chodzi o to, żeby to przezwyciężyć. Każdy ma tak, że gdy stoi na scenie to boi się, że nie będzie czegoś wiedział, że coś nie wyjdzie. Najważniejsze jest to, żeby to nie przysłoniło tego co jest tu i teraz.

Kermit: Zdarzają się momenty, że dostaniemy sugestie wbrew naszej woli. Na przykład ja ostatnio dostałem sugestię: Krzysztof Ibisz, którego nie ukrywam nie znam zbyt dobrze. Ale chodzi o to, żeby to ograć, nie znając osoby, nie wiedząc kto to jest.

Diana: Nie raz gdy stoję na scenie i wybierają dla mnie postać, słyszę jak publicz-

ność krzyczy różne sugestie i myślę „Boże, o nie, oni to wezmą”.

A. G.: Co daje Wam impro? Czego Was uczy?

Maryla: Miałam problem z akceptacją siebie. I w zaakceptowaniu siebie pomogła mi improwizacja. Potrafię się śmiać z moich wad, stałam się sobie bliższa.

Zosia: Otworzyłam się bardziej na innych, stałam się pewniejsza siebie nawet w takich prostych kwestiach jak zgłaszanie się na zajęciach czy na ochotnika, bo się nie boję, chcę zobaczyć, co to będzie. I na pewno też mnóstwo spędzonego miło czasu, nowe znajomości, poznawanie siebie samego w coraz to nowych sytuacjach.

Nikola: Mi to dało odwagę do bycia sobą. Czasami kogoś udajemy, a tutaj nie ma czegoś takiego. Mogę być sobą w każdym momencie. Taka akceptacja siebie.

Mateusz: Sądzę, że otrzymałem możliwość zobaczenia wyboru, wcześniej nie wiedziałem, że mogę postąpić w taki sposób. Miałem tylko jedną drogę, a teraz widzę, że mogę zrobić to, to, to, a wcześniej byłem zamknięty w takim wąskim przejściu.

Marcin: Improwizacja nauczyła mnie, tak jak większości, otwartości. Jak ktoś daje jakąś ofertę, to żeby nie blokować „nie, nie, ja nie mam czasu, bo to, to, to, to”. Przemyśleć sobie „dobra, pójdę, pójdę i zobaczę co tam się wydarzy”.

A.G.: Pogodzenie studiów, pracy, życia prywatnego, treningów, występów jest chyba trudne?

Agata: Przyznam szczerze, że pogodzenie życia zawodowego z wprowadzeniem w grafik treningów, spotkań jest wymagające. Staramy się w każdym tygodniu spotkać dwa razy. Jedno spotkanie nazywamy biznesowym, gdzie siadamy i spędzamy ze sobą czas, drugie to jest intensywny trening, gdzie stawiamy na ćwiczenia. Wygospodarowanie tego czasu w całym tygodniu intensywnej pracy wiąże się z wyższą logistyką.

Kermit: Szczególnie, że jest nas 9 osób i żeby wszyscy w tym samym czasie mieli czas wolny to ciężko.

Agata: Ja muszę tutaj pochwalić naszych chłopaków, bo często ta logistyka jest ułatwiona, dzięki temu, że oni dzwonią i mówią „jesteśmy już po ciebie na dole – wychodź”. Wsiadam do tego samochodu z poczuciem „Boże, oni naprawdę muszą mnie kochać”.



foto: Aleksandra Markiw



PO STUDENCKU!

TROCHĘ O ŻYCIU W AKADEMIKACH

Akademik stanowi dla studenta drugi dom, jest miejscem, o którym mówi się z sentymentem, przystankiem, gdzie można złapać oddech i poczuć odrobinę studenckiej wolności. Co sądzą o opolskich akademikach ich mieszkańcy i dlaczego tak chętnie wybierają pokoje w domach studenckich?



TEKST NATALIA WOREK

Dla wielu osób rozpoczęcie studiów wiąże się z opuszczeniem rodzinnego domu i zamieszkaniem w obcym mieście. A co za tym idzie – zdobyciem nowych znajomości i doświadczeń. Jednym z priorytetów jest poszukiwanie lokum, które będzie komfortowe i w jakimś stopniu utrzyma klimat domowego ogniska. Część studentów rezygnuje jednak z mieszkań czy stacji na rzecz kwaterunku w akademikach.

Wszystko na wyciągnięcie ręk

Argumentem przytaczanym najczęściej przez mieszkańców Miasteczka Akademickiego Uniwersytetu Opolskiego jest spostrzeżenie, iż życie w centrum kampusu równa się temu, że wszędzie jest blisko, zarówno na zajęcia, do apteki czy do sklepu. - *Uważam, że dużym plusem mieszkania w akademiku jest to, że nie muszę się martwić, że gdzieś mam daleko. Wszystko jest na wyciągnięcie ręki i to ogromna zaleta* - zwraca uwagę studentka I roku studiów

doktoranckich, która od pięciu lat mieszka w murach Domu Studenta Spójnik, **Ewa Kusibab**. Wspomina też, że wśród studenckiej społeczności łatwiej jest o zrozumienie sąsiadów. - *To jest tak, że pewne aspekty życia studenckiego przechodzą tu bez echa, często są to sprawy, których mogłyby nie zrozumieć i nie zaakceptować osoby w starszym wieku,*

które gdy zdecydujemy się na mieszkanie, mogą zostać naszymi sąsiadami. - dodaje. Bez wątplenia dużą rolę w wyborze akademika odgrywają także opłaty. Są one różne ze względu na standard w danym akademiku oraz liczbę osób w pokoju, jednak studenci czują się pewniej, gdy wiedzą, że kwota opłaty nie ulegnie nagłym zmianom.



foto: Justyna Adamus



foto: Justyna Adamus

Blisko, ale i towarzysko

Co można powiedzieć o standardach mieszkania w Domach Studenta? Legendy o akademikach rodem z amerykańskich seriali krążą wśród społeczności studentów od zawsze. Jest to pewien nieodłączny element studenckiego życia, często jednak odbierany mylnie przez osoby, które nigdy nie zakosztowały życia w Domach Studenckich. Każdy mógł kiedyś słyszeć, jak to nie warto „pakować się” do akademików, bo jest głośno i mało prywatnie. Ten, kto spróbował życia w akademiku wie jednak, że nie taki diabeł straszny, jak go malują. Oczywiście, akademiki różnią się od siebie, przez co każdy

posiada swój unikatowy charakter. - *Moim zdaniem to, co jest najlepsze w mieszkaniu w akademiku to, fakt, że daje nam możliwość poznania masy nowych osób, ich zachowań i przyzwyczajęń. Czasem można też nauczyć się nowego przepisu na coś smacznego* - mówi studentka I roku psychologii, **Róża Drożdż**. - *Nie wyobrażam sobie inaczej, dla mnie mieszkanie poza kampusem ogranicza pod względem towarzyskim - śmieje się - oczywiście, można się spotkać, umówić, jednak centrum głównych imprez zawsze stanowi nasz przytulny akademicki skwer. A po imprezie... zawsze jest blisko do „domu”* - dodaje z uśmiechem.

To właśnie akademiki dają



foto: Justyna Adamus

studentom lepsze warunki do poznania siebie nawzajem. Często zawiązane w ich murach przyjaźnie, pozostają tymi na resztę życia. Niektórzy studenci tłumaczą swój wybór zwyczajnym - „po prostu chciałem zobaczyć jak to jest”. W ten sposób jedni po przekroczeniu progu akademika zostają na dłużej, inni z czasem rezygnują, twierdząc, że to nie było „to”. - *Akademik był moim świadomym wyborem, od zawsze chciałam spróbować życia w takich warunkach. To jest ta część uniwersyteckiego życia, która nadaje studiom wyjątkową atmosferę i bez której nic byłoby takie samo. Po kilku miesiącach mogę śmiało stwierdzić, że spełnia to moje oczekiwania!* - odpowiada **Daria Kazuch**, studentka I roku Zarządzania, zamieszkała w Domu Studenta „Spójnik”. Co tu dużo mówić, w akademiku trzeba po prostu zamieszkać, a dopiero wtedy poczuje się niepowtarzalny klimat takich miejsc.

Podobnie uważa **Mateusz Zawadzki**, doktorant Chemii oraz mieszkaniec Akademika „Mrowisko”, w którym to od ponad pięciu lat dzieli pokój z paczką przyjaciół. -



foto: Aleksandra Markiw

Wiadomo, że można wskazać zarówno plusy, jak i minusy, ale moim zdaniem tych pierwszych jest o wiele więcej. To, co cenię najbardziej w akademikach to nieustanny kontakt z ludźmi. Mieszkają tu osoby z różnych kierunków, z różnym spojrzeniem na świat. Nigdy nie wiesz, czyja pomoc może Ci się przydać. W akademikach odbywają się też najlepsze imprezy. Nie gra tu roli ilość miejsca, liczy się dobra zabawa i chęć integracji.



foto: Aleksandra Markiw



foto: Kinga Bura

POLITOLOG Z WYBORU

MGR MICHAŁ NIEBYLSKI

Czyli szczerze o tym jak pokonywać mniejsze i większe dystanse, nie tylko te z którymi mamy do czynienia podczas zawodów sportowych. Ale też te w życiu, z którymi zмага się każdy z nas na co dzień. Pan mgr Michał Niebylski zdradził nam czym tak naprawdę się pasjonuje oraz dlaczego wybrał tę a nie inną drogę w swoim życiu zawodowym. Bo w końcu po tak dobrze zapowiadającym się przyszłym sportowcu, nikt nie spodziewałby się dyplomu ukończenia studiów politologicznych.



TEKST JENIFER WYDERKA

Zacznijmy od początku, czy zawód wykładowcy akademickiego na UO jest tym czym chciał się Pan od zawsze zajmować?

mgr Michał Niebylski: Muszę wyznać, że jako kilkunastoletni chłopiec nie miałem takich planów. W młodszych latach myślałem raczej o czymś bardziej ekscytującym. Czymś takim była dla mnie wtedy kariera profesjonalnego sportowca, a dokładniej mówiąc, biegacza. Kiedyś nawet przymierzałem się do tego, żeby zająć się tym na poważnie. Brałem udział w zawodach pozaszkolnych oraz takich na szczeblu regionalnym. Ale wtedy byłem bardziej krótkodystansowcem (bieg na 60

oraz 100 m). Choć ostatecznie nie udało mi się tych planów zrealizować, to jednak dążenia w tym kierunku we mnie pozostały. Pasję biegową staram się bowiem realizować hobbystycznie. Kiedyś wyglądało to bardzo amatorsko, natomiast teraz jest to etap, nazwijmy go, półamatorski. Oprócz treningów, staram się powoli wchodzić w rygor zawodów sportowych. Zaczęłem od dystansu 5 km, później stopniowo go wydłużałem. W najbliższym czasie planuję wziąć udział w kilku biegach na dłuższym dystansie, by zadebiutować w końcu na dystansie maratońskim podczas zawodów organizowanych w Opolu na początku maja przyszłego roku.

Tak więc, jak w Pańskiej głowie nagle narodził się pomysł pójścia w kierunku politologii?

M.N.: Na pewno nie była to decyzja, która pojawiła się z dnia na dzień. Może zaczęło od tego, że już na etapie rozpoczynania studiów politologicznych wiedziałem, że jest to ta dziedzina, która interesuje mnie najbardziej. Wiedziałem też, iż to w niej chciałbym się dalej rozwijać. Mając już bardzo sprecyzowane zainteresowania zacząłem wokół tego budować długofalowe plany zawodowe. Zakładały one zostanie wykładowcą akademickim. W tym celu już od pierwszego roku kładłem duży nacisk na to, aby być przygotowanym na każde zajęcia. Zależało mi na tym, aby poszerzać swoje horyzonty, zdobywać wiedzę, a jednocześnie rozwijać swoje umiejętności i kompetencje. Nie mogę nie wspomnieć o osobach, które spotkałem w murach akademickich, a które, jak dziś oceniam, wpłynęły



foto: Kinga Bura

w istotnym stopniu na mój rozwój intelektualny i naukowy, a zarazem utwierdziły mnie w przekonaniu, że bycie wykładowcą akademickim to coś wyjątkowego, innego od pozostałych specjalizacji. Taką osobą był niewątpliwie Pan Profesor Aleksander Kwiatek, którego poznałem już na pierwszym roku studiów. To on położył fundamenty pod moje zainteresowania dotyczące teorii polityki i doktryn politycznych. Drugą taką osobą jest promotor mojej pracy doktorskiej, Profesor Krzysztof Zuba.

Dzięki współpracy z nim mogłem rozwinąć swój warsztat metodologiczny oraz zrozumieć, na czym w ogóle polega prawdziwa praca naukowa.

Rozumiem, że chce Pan wspinać się na coraz to wyższe szczeble naukowe?

M.N.: Decydując się na pracę jako wykładowca akademicki każdy bierze na siebie zobowiązanie do nieustannego rozwoju i podnoszenia swoich kwalifikacji. Oczywiście

jestem tego świadom. Dlatego tak jak każdy z moich kolegów i koleżanek stawiam sobie kolejne cele do osiągnięcia i mam nadzieję, że będę je po kolei realizował. Także po to, aby być lepszym dydaktykiem i skuteczniej przekazywać studentom wiedzę.

Naszą rozmowę chciałabym spuentować Pańską, jak to Pan ujął "autorefleksją na własny temat". Proszę Pana o to aby wszystko co składa się na Pańskie "Ja", spróbował Pan upakować w jednym jedynym słowie.

M.N.: Sądzę, że to słowo, które najlepiej mnie określa to "otwartość". Po pierwsze, jest to otwartość na nową wiedzę oraz nowe punkty widzenia, czasem bardzo odległe od bliskich mojej osobie przekonań i poglądów. Po drugie, tę otwartość można też rozumieć jako ciekawość świata, we wszystkich jego wymiarach. Nie chodzi więc tylko o poznawanie politycznej rzeczywistości, ile o przyswajanie informacji z różnych dziedzin (prawa, ekonomii, socjologii). Zarówno metodami naukowymi, jak i pozanaukowymi. W drugim przypadku mam na myśli odkrywanie nowych miejsc czy rozmowy z przedstawicielami innych dyscyplin i kultur.

I ostatnia rzecz, choć na pewno nie mniej ważna od pozostałych, to otwartość na ludzi w wymiarze zawodowym i prywatnym.

~~uwaga!!!~~
uwaga!!!

**CZYTAJĄC NASZĄ GAZETĘ Z WYPIEKAMI NA
TWARZY SZUKASZ NASZYCH BŁĘDÓW?
CIESZYSZ SIĘ GDY WIDZISZ POPRAWNE
STYLISTYCZNE ZDANIE?
WIESZ, W KTÓRYM MIEJSCU ZDANIA
POSTAWIĆ PRZECINEK?
MAMY DLA CIEBIE ZADANIE DO
WYKONANIA!
ZGŁÓŚ SIĘ NA ADRES
GAZETASTUDENCKA.UO@GMAIL.COM
DOŁĄCZ DO DZIAŁU KOREKTY!**



foto: Justyna Małasiewicz

RUSZYŁA AKADEMIA MŁODYCH PRAWNIKÓW

Opolski Wydział Prawa i Administracji nie próżnuje. Ruszyła Akademia Młodych Prawników. O szczegóły pytałam Annę Fus, Kingę Jerczyńską oraz Justynę Małasiewicz, przedstawicielki Rady Studenckiej WPiA i jednocześnie pomysłodawczynie programu.



TEKST ANNA PANEK

Akademia Młodych Prawników zdaje się być poważnym przedsięwzięciem, szczególnie, że w akcję zaangażował się również Urząd Miasta. Ilu uczestników zadeklarowało się do udziału?

Akademia Młodych Prawników spotkała się z dużym zainteresowaniem ze strony uczniów szkół ponadgimnazjalnych. W chwili obecnej chęć uczestnictwa w warsztatach zadeklarowało około 170 osób. Wstęp na wykłady otwarte jest wolny, więc to jeszcze jakaś dodatkowa grupa osób. Ponadto do udziału w wykładach otwartych serdecznie zapraszamy wszystkich studentów. Tematyka poruszana na tych spotkaniach wiąże się z prawem na co dzień więc tym bardziej powinno to zainteresować szerokie grono odbiorców.

Jak wygląda współpraca z Urzędem Miasta? Czy miasto chętnie angażuje się w tego rodzaju działania?

Współpraca WPiA UO z Urzędem Miasta Opola jest niezwykle efektywna, czego najlepszym przykładem jest właśnie działanie Akademii Młodych Prawników. Kolejnym przykładem ilustrującym wzajemne wspieranie się obu jednostek są praktyki studentów prawa w Biurze Miejskiego Rzecznika Praw Konsumentów.

Czy z Akademią Młodych Prawników można wiązać perspektywy zmiany na lepsze świadomości społeczeństwa w zakresie prawa?

Oczywiście, że tak. Do udziału w wykładach otwartych serdecznie zapraszamy wszystkich studentów oraz mieszkańców. Tematyka poruszana na tych spotkaniach wiąże się z

prawem na co dzień, więc tym bardziej powinno to zainteresować szerokie grono odbiorców.

Akcja promująca projekt miała miejsce w grudniu minionego roku, a w jaki sposób starano się zachęcić potencjalnych kandydatów do udziału w programie?

Dzięki pomocy Wydziału Oświaty Urzędu Miasta Opola udało nam się w grudniu odwiedzić opolskie szkoły ponadgimnazjalne i opowiedzieć uczniom o Akademii, a także uzyskać od nich wiadomość zwrotną dotyczącą zainteresowania projektem. Ponadto na stronie internetowej WPiA powstała zakładka informująca o Akademii, a na portalu społecznościowym Facebook działa oficjalny profil Akademii.

W JEGO MUZYCZNYM ŚWIECIE

foto: Kulturalia 2015 / Justyna Adamus

5 PYTAŃ DO: KRZYSZTOFA IWANECZKO

Młody, niezwykle utalentowany i przystojny – tak można opisać zwycięzcę VI edycji programu: „The Voice of Poland” - Krzysztofa Iwaneczko. Jego pierwszy akustyczny koncert miał miejsce 10 grudnia w Studenckim Centrum Kultury. Po koncercie miałam okazję zadać kilka pytań, przy czym musiałam odczekać swoje, w tłumie wielbicieli.



TEKST JUSTYNA ADAMUS

1. W programie The Voice of Poland musiałeś podjąć jakąś trudną decyzję?

Tak, to jest bardzo dobre pytanie! Pierwszą trudną decyzją w programie był utwór "Uciekaj, moje serce" Krajewskiego. Z jednej strony jest to legenda, a z drugiej strony jest to utwór, który nie do końca do mnie przemawia. Ja nie kwestionuję tutaj legendy, ale też jestem odbiorcą. Jedne utwory wywołują u mnie dreszcze, drugie już nie, niestety ten zaliczał się do drugiej grupy. Zupełnie nie wiedziałem, jak go ugryźć ponieważ jest to utwór trochę "stary", wiąże się z serialem, wiele ludzi ma zapisany obraz z dźwiękiem. Co zrobić, żeby nie popełnić profanacji, a też pokazać w tym siebie? To właśnie była trudna decyzja, gdy dostałem wstępną aranżację zespołu, w tej interpretacji był fortepian, wiolonczela i flet. Pojawił się problem, nie wiedziałem jak dopasować ten utwór. Jednak nocą przed wykonaniem tego utworu, rozpiąłem

aranż na sekcje. Dałem ten aranż zespołowi, zagrałiśmy go. Jedni mówią, że jest to kontrowersyjne wykonanie, ale ja darzę go dużą sympatią, niezależnie od tego co mówią inni, niestety nie da się każdemu dogodzić. To była na pewno moja najtrudniejsza decyzja, niestety w Polsce jest cienka granica między profanacją, a czymś fajnym.

2. Jakie masz zdanie na temat Polskiego rynku muzycznego?

Jestem zbyt młody i niewiele jeszcze osiągnąłem. Oczywiście, mam już wyrobione zdanie na temat Polskiego rynku muzycznego, ale jako odbiorca. Uważam, że jest wiele różnorodnych osobowości, od których mogę bardzo wiele się nauczyć.

3. Kim jest twój muzyczny autorytet? Kogo podziwiasz?

Kiedyś przewijał się Kuba Badach, jego muzyka za bardzo weszła mi w krew. Jest on moim wzorem, na to jak pozostać sobą po osiągnięciu wielkiego sukcesu. Ten człowiek

osiągnął bardzo wiele, a nadal jest normalnym facetem. Poza tym jest wiele ciekawych osobowości, ostatnio poznałem Natalię Kukulską, która ma niesamowitą energię.

4. To twój pierwszy raz w Opolu?

Pierwszy raz jestem w Opolu, ale miałem okazję zobaczyć miasto w małej części. Droga z dworca do SCKu z instrumentem w roli głównej. Śmieję się, że mój zawód który wykonuje, to nie muzyk lecz tragarz z własnym programem artystycznym.

5. Co robisz w wolnym czasie, o ile go masz?

Mam bardzo ograniczoną ilość czasu wolnego, ale bardzo lubię spędzać czas z rodziną lub z dziewczyną. Czasami jednak przychodzi taki moment, że mam ochotę pograć na konsoli, wejść w tą, wirtualną rzeczywistość i oderwać się.



MOJA BATERIA PADŁA

„Yeah! Mamy już Nowy 2016 Rok! Kolejne 366 dni, teraz mamy przestępny rok, na zrealizowanie marzeń, wyznaczonych celów, zrobienie tego, czego nie zdążyliśmy w tamtym roku. Wszystko przed nami! Co tylko chcemy jest na wyciągnięcie ręki!”



TEKST ASIA GERLICH

Tak właśnie miał zaczynać się mój pierwszy tekst w tym roku. Miał być pozytywny i wypełniony energią, która miała się z niego wręcz wylewać i wystarczyć Wam do końca grudnia. Miał, bo taki nie jest. Jest wręcz odwrotnie. A to za sprawą pewnego dnia w poprzednim roku...

Po kiepskim dniu spędzonym na uczelni, wracałam jak zawsze do domu pociągami. Podróż zamiast trwać 25 minut, trwała 70 minut. Genialnie! Co za geniusze układali ten rozkład jazdy? Znowu musiałam wracać po ciemku przez las na rowerze, a nie przepadam za tym. Wsiadając na mój wehikuł ucieszyłam się, że pada – może to dukoi moje rozkołatanne nerwy. Niestety, drobne kropelki spadające na moje rozgrzane

policzki, zamiast ulgi przyniosły rozgoryczenie i poczucie beznadziejności. Dawno już nie miałam chwili słabości i wtedy zaczęłam się zastanawiać po co to wszystko...

W 2015 działo się dużo. Cały czas coś i w sumie to miało swój urok. Styczeń to sesja, która całkiem przyjemnie poszła. Drugi semestr - ciekawy, ale bardzo wymagający. Wszystko trzeba było zrobić na już, a nawet na wczoraj. Małymi krokami zbliżało się lato, trzeba było więc popracować nad formą. Dni były coraz dłuższe, a noce się kurczyły – przecież trzeba jeszcze zrobić tyle rzeczy. Sesja letnia zaliczona bez problemu. No i wreszcie były wakacje. Taa, wakacje spędzone w pracy i na praktykach... I znowu przyszedł ukochany październik... Wiem, są rzeczy na które nie mamy wpływu.

Piszę to i dalej mi się nie chce.

Nie, nie myślcie sobie, że jestem z gatunku leniwca, który najchętniej całe dni spędzałby pod kołdrą i nie wychodził z domu. Jest wręcz przeciwnie, Ci którzy mnie znają wiedzą o tym. Ale gdzieś w głębi czuję, że się wypalam, czuję, że to co kiedyś sprawiało mi masę radości, już mnie tak nie cieszy.

Wiem, że nie można wypocząć na zapas, że wypoczywa się na bieżąco, ale w poprzednim roku nie było nawet kiedy tego zrobić. W ogóle jak to się robi? Ulżyło po napisaniu tego tekstu. Czuję niesamowitą ulgę. Zatrulałam swoją klawiaturę wszystkimi swoimi żalami, które się we mnie kumulowały, oczyściłam duszę i umysł. I wiecie co? Na zewnątrz wyszło cudowne słońce. Może to znak, znak że będzie już lepiej. Tylko lepiej i pozytywnie. Tego życzę w Nowym Roku i Wam i sobie, żeby zawsze było słonecznie i pozytywnie.

MAŁYMI KROKAMI DO WIELKIEGO SUKCESU



Nowy Rok - nowe wyzwania i możliwości. Najczęściej wymienianym przez Polaków postanowieniem noworocznym według badań CBOS jest zmiana nawyków żywieniowych i walka z nałogami. Co zrobić, żeby zacząć się zdrowo odżywiać i wytrzymać w tym postanowieniu trochę dłużej niż parę dni?



TEKST ASIA GERLICH

Pamiętajmy, że jedzenie jest dla ludzi, że ma nam dostarczyć podstawowych składników odżywczych i zaspokoić głód. Poza tym ma też sprawiać nam przyjem-

ność. Oto kilka rad, dzięki którym zmienicie swój styl odżywiania na zdrowszy. Nowe nawyki najlepiej wprowadzać stopniowo, ale konsekwentnie, wtedy nasz organizm nie przeżyje jakiejś wielkiej rewolucji. Odczuje za to pozytywne zmiany i odwdzięczy się za to dobrym zdrowiem i świetnym samopoczuciem.

1. Pamiętajmy o śniadaniu – to podstawowy posiłek, który ma nam dostarczyć energii na pierwsze godziny naszego intensywnego dnia, spożywamy do godziny po przebudzeniu, najlepiej jeśli są to węglowodany złożone, czyli takie które wolniej się rozkładają i na dłużej zapewniają nam uczucie sytości np. owsianka czy kanapka z ciemnego pieczywa.

2. 5 – 6 posiłków dziennie – najlepiej jeśli jemy mniejsze porcje, co 2,5 – 3 godziny.

3. Ostatni posiłek spożywamy na 2 godziny przed snem – śmiać mi się chce kiedy czytam, że kolację powinno się spożywać o 17:00 – przecież jeśli idziemy spać koło północy to umrzemy z głodu do rana.

4. Pamiętajmy o warzywach – wskazane, żeby spożywać je do każdego posiłku, najlepiej surowe lub ugotowane na parze – wtedy zachowują najwięcej składników odżywczych, są też bogatym źródłem witamin i błonnika.

5. Różnorodność – dobrze zapamiętajmy to słowo! Ważne, aby w diecie znalazły się różne produkty z wszystkich grup spożywczych. Za kumplujemy się więc z makaronami, kaszami, jogurtami, mięsem, rybami, jajkami, warzywami i owocami.

6. Unikajmy żywności wysoko przetworzonej – to sama chemia i konserwanty, w dodatku takie produkty charakteryzują się wysoką zawartością tłuszczu i soli, a nie dają naszemu organizmowi niczego dobrego.

7. Woda – pamiętajmy o odpowiednim nawodnieniu, dziennie powinniśmy jej wypić około 2 litrów, czyli 8 szklanek. Dzięki temu nasz organizm będzie mógł sprawnie funkcjonować.

8. Słodzicom mówimy „nie!” - szczególnie tym sklepowym, które są bombą pustych kalorii i nie zawierają żadnych składników odżywczych. Robiąc w domu coś słodkiego - wiadomo, że czasem przyjdzie ochota na małe co nieco - ograniczmy ilość dodanego cukru.

9. Ograniczmy sól – zredukujmy maksymalnie jej ilość, do doprawiania potraw użyjmy ziół. Według badań Światowej Organizacji Zdrowia spożycie soli trzykrotnie przekracza zalecaną porcję!



10. Zamiast smażenia wybierzmy gotowanie lub pieczenie w piekarniku – ociekający tłuszczem schabowy nie jest najlepszą propozycją na obiad.

Rady radami, ale jak szybko i skutecznie wprowadzić je w życie? To proste!

- Zjedzmy śniadanie (!), owsiankę robi się naprawdę szybko, kanapki też. Jeśli trudno rano nam coś zjeść, to wieczorem jedzmy mniejsze porcje – wtedy na pewno będziemy głodni z rana.

- Przygotujmy sobie na uczelnię lunchbox – kanapki na drugie śniadanie, jakiś owoc na osłodę życia, jogurt. Jeśli spędzamy na uczelni cały dzień i nie mamy kiedy wyjść na obiad, weźmy go też ze sobą – polecam ryż z warzywami i kurczakiem, jest zdrowy, pożywny i dobrze smakuje na zimno.

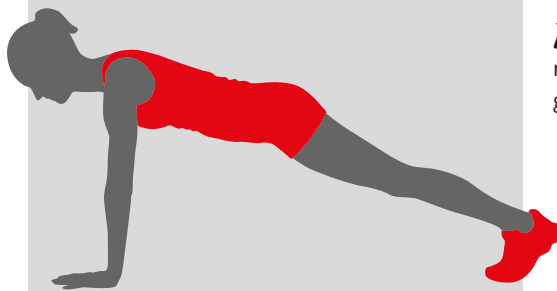
- Nie słodźmy kawy i herbaty, albo przynajmniej zmniejszajmy stopniowo ilość cukru

- Pijmy dużo wody i herbat ziołowych, owocowych – każdy znajdzie swoją ulubioną

- Zamiast batonika zjedzmy jabłko czy pomarańczę. Jeśli mamy ochotę na czekoladę to nie wcinajmy od razu całej, tylko dwie, trzy kostki – tyle nikomu jeszcze nie zaszkodziło.

Dobra, żywienie przerobiliśmy, więc teraz pora na informacje jak zacząć się ruszać.

Zacznijmy od dziś, nie zostawiajmy niczego na jutro czy też na następny poniedziałek.



1. Na początek skontaktujmy się z lekarzem, który oceni nasz stan zdrowia, podpowie jak zacząć, żeby się nie zajechać i nie zrobić sobie krzywdy.

2. Ustalmy nasz cel. Po co ćwiczymy? Co chcemy osiągnąć? Pamiętajmy, cel ma być realny i osiągalny!

3. Zaczynamy małymi krokami, bo jeśli przesadzimy, nasz organizm szybko się zbuntuje, a my nie będziemy mieli ochoty na jakikolwiek trening.

4. W pierwsze 3 tygodnie ćwiczymy 3 razy w tygodniu po 30 minut. Jeśli wytrwamy to możemy dodać sobie jeszcze jeden dzień i wydłużyć nasze treningi. Przed każdym treningiem rozgrzejmy się i porozciągajmy.

5. Jeśli stan naszego zdrowia i kondycja nie są w najlepszym stanie zacznijmy od energicznych spacerów. Z czasem zamienimy je na chód przeplatany z truchtem, a kto wie czy za rok nie weźmiemy udziału w jakimś biegu.

6. Nie zniechęcajmy się. Treningi kształtują i wzmacniają naszą osobowość i charakter. Pamiętajmy, cały czas do przodu!

7. Odpoczynek jest bardzo ważny, ale nie możemy zrobić sobie przerwy dłużej niż 3 dni, bo będzie nam trudno powrócić do ćwiczeń.

8. Ważna jest różnorodność – ćwiczymy w domu, wzmacniamy się, biegamy, jeździmy na rowerze – wtedy sport nam się nie znudzi.

9. Jeśli ćwiczymy po to, żeby zrzucić parę kilogramów nie mierzmy i nie ważmy się codziennie, bo na efekty trzeba trochę poczekać.

10. Zróbmy sobie plan działania i spisujmy nasze osiągnięcia. Bądźmy dumni z każdego osiągniętego celu i uwierzmy w siebie!

CO? GDZIE? KIEDY? - OPOLE

15 MARCA

Wielkanocne warsztaty rękodzieła z Ewą Żołną/ MBP/ 17:00/ wstęp wolny

Wykład Barbary Jaskólskiej „Naturę personifikuje kobieta...”/ Galeria Sztuki Współczesnej/ 18:00/ wstęp wolny

Studencka premiera spektaklu „Trzej muszkietierowie”/ Teatr Lalki i Aktora/ 18:00/ 18 zł (z legitymacją)

16 MARCA

Filmowy Budzik 2016 „Noc Warpugi” / 18:00 / Poczekalnia Dworca PKP / wstęp wolny

Ile jest jogi w Indiach? Spotkanie z Łukaszem Zalewskim/ MBP/ 18:00/ wstęp wolny

„Cały ten cukier” / 20:00 / Kino Meduza / 10 zł

El can / 22:00 / Kino Meduza / 10 zł

Rock-Time 2016 / NCPP / 19:00

17 MARCA

Filmowy Budzik 2016

Przegląd O!PLA 2015, ANIMOCJE i Opołskie Lamy 2015 / 18:00 / NCPP / wstęp wolny

Zabójczyni / 20:00 / Kino Meduza / 10 zł

Filmy GSW: „Byty subtelne” oraz „Bochaterki równoległości”/ Galeria Sztuki Współczesnej/ 18:00/ wstęp wolny

XXVI Zimowa Giełda Piosenki/ SCK/ 18:00/ wstęp wolny

18 MARCA

Filmowy Budzik 2016 Victoria / 20:00 / Kino Meduza / 10zł RSC & Walfad / 19:00 / NCPP

ISVJ (przegląd setów VJ-skich) + RYSY / Piekarnia / 21:00 / 20zł

19 MARCA

Filmowy Budzik 2016 Miara Człowieka / 18:00 / Kino Meduza / 10zł

45 lat / 20:00 / Kino Meduza / 10zł

ZABOBÖNY IV // HEARLING SESSIONS / Piekarnia / 20:30

Drums&Dance[Mansa Camio& Sofoli International] / NCPP / 19:00 / 20zł

X Drum'n'Bass / Highlander / 21:00

XI Nocna Zmiana / Nocna Zmiana - Coctail Bar / 21:00

20 MARCA

Filmowy Budzik 2016 Sól Ziemi / 16:00 / Kino Meduza / 10zł

„Samba” / 18:00 / Kino Meduza / 10zł

W objęciach węża / 20:00 / Kino Meduza / 10zł

21 MARCA

Przegląd filmowy „Dekalog według Kieślowskiego”/ Kino Studio/ 8:30-13:00/ wstęp wolny

22 MARCA

Młodociany Improvizator/ MBP/ 17:00/ wstęp wolny

23 MARCA

II Śniadanie wielkanocne/ Rynek-Ratusz/ 11:00/ wstęp wolny

KĄCIK NOSTALGII



TEKST ALEK JUREK

Jest mi bardzo miło, że mogę powitać starych i nowych czytelników Kąciku Nostalgii. Dzisiejszy odcinek jest bardzo specjalny – przyskujcie się więc na sentymentalną podróż, pełną łez i wzruszeń, albowiem tym razem wyruszymy do czasów, kiedy minuta Internetu kosztowała 30 groszy.

Zawsze zaskakuje mnie, w jak dziwny sposób dobieram tematy, do kolejnych odcinków Kąciku. Najczęściej doznaję nagłego olśnienia i zupełnie przypadkowo, dzieje się zazwyczaj dzień przed terminem oddania tekstu. Wszyscy to znacie.

Dla tych, którzy jednak nie wiedzą, czym jest najlepszy cykl w Gazecie Studenckiej - wyjaśniam, że jest to seria artykułów, w których sentymentalnie wracamy do lat 90 i początku XXI wiek. Wszystko – już tradycyjnie, z przymrużeniem oka. Wspominamy, a potem razem śmiejemy się, jak to kiedyś było dziwnie, albo wyносimy lekcje, że nie wszystkie zmiany są koniecznie dobre.

Przez wakacje zauważyłem ciekawe zjawisko. Zwróciłem uwagę na to, jak jesteśmy uzależnieni od Internetu. Prawie każdy przyzna, że studiowanie bez „neta”, jest niemal niemożliwe.

Klienci idący do kawiarni, pubu czy innych takich miejsc, często najpierw pytają o WI-FI, albo wybierają lokal kierując się, właśnie takimi kryteriami. Wynajmując mieszkanie, wielu studentów musi się dowiedzieć, czy na stacji jest Internet. Mamy więc te szybkie łącza, mobilni dostawcy prześcigają się w limitach transferów danych, czy rywalizują w dostarczaniu nowych technologii, jak LTE. A jak było kiedyś?

Najdalej jak sięgam pamięcią, z jeszcze wtedy niemal enigmatycznym Internetem, łączyliśmy się przez tak zwany modem. To było coś ekscytujące, żadne tam „na luzaku”. Leciły impulsy, więc włączało się jak najwięcej stron, dosłownie co popadło, a potem trzeba było się rozłączyć. To znaczy, zasadniczo nie trzeba było, ale każdy spryciarz wiedział, jak zaoszczędzić, bo każda minuta kosztowała.

Większość ludzi, pierwszy



foto: StockLibre

kontakt z Internetem, doświadczyło w legendarnych i zapomnianych kawiarenkach internetowych. Na pewno pamiętacie, zawsze było pełno ludzi, połowa siedziała na Gadu-Gadu, albo IRCU (oldschoolowy czat), a reszta grała w Quake'a, albo Counter Strike'a. Słyszałem, że do dziś istnieją jeszcze jakieś kawiarenki, chociaż od bardzo dawna, nie widziałem żadnej. W erze stałego dostępu do Internetu i darmowych sieci WI-FI, po prostu nie ma już dla nich racji bytu.

Ciekawe jest to, jak Internet wyewoluował. Z technologicznej ciekawostki dla geeków, przeistoczył się w mechanizm, bez którego dzisiejszy świat by z pewnością padł. Telewizja to stosunkowo nowy wynalazek, ale to Internet jest tym, co powstało i rozrosło się za naszych czasów i uważam, że jest to świetne.