



# Gazeta Studencka



## Kilka słów od Naczelniej

Cześć:) jestem naczelną od dwóch miesięcy i przyznam, że był to dla mnie intensywny i pełen wyzwań czas. Jedną z najważniejszych rzeczy było zrekrutowanie nowych dziennikarzy. Niektóre z osób piszących dla was znałam od początku studiów. Wiedziałam o ich poglądach i pasjach i chciałam by mogli się nimi podzielić z innymi. Kilka osób znalazło się w Gazecie przez przypadek. Publikując przydługie teksty na swojej facebookowej tablicy, pisząc pracę zaliczeniową lub ograniczając swoją twórczość do pisania bloga. A jednak dziś te osoby są żywo zaangażowane w to co razem tworzymy, a czego efektami możecie cieszyć się na kolejnych stronach. Mam nadzieję, że ich staranie i pracę docenicie również i wy.

MARCIN ZAKRZEWSKI

Grupa obcych sobie osób o odmiennych upodobaniach muzycznych postanawia założyć zespół. Chcą grać rap-core - połączenie z pozoru wydaje się abstrakcyjne - rap i ciężkie gitarowe riffy. Jakby tego było mało marzą im się wydane płyty, na która nie mają funduszy. Czy to w ogóle może się udać? 2XL to jeden z tych zespołów, który udowadnia, że jeżeli tylko czegoś naprawdę się pragnie można to zrealizować pomimo wszelkich przeszkód. O zespole, kulisach powstania płyty i swym muzycznym marzeniu opowiedział nam wokalista Tomasz „r\$cz” Świstuń.

reszta na str.3



FOT. KAMIL ŻYŁA

### WYWIAD WYWIAD 2XL!

Grupa obcych sobie osób o odmiennych upodobaniach muzycznych postanawia założyć zespół.

STR.3

### STUDENCI ŻYCIE OKIEM OPOLSKIEGO STUDENTA: APLIKACJE NA TELEFON

Studenci nie mają czasu by tracić czas dlatego warto zaopatrzyć się w aplikacje, które pozwolą tego uniknąć.

STR.5

### WYWIAD SUKCES MALOWANY SZMINKĄ.

O pracy w Opolskim Studenckim Forum BCC, o kobietach przedsiębiorczych i o tym, że warto dążyć do osiągnięcia wyznaczonych celów. Rozmowa z Karoliną Sykulą.

STR.7

### RECENZJE 12 FILMÓW NA 2015

Subiektywna prognoza kinowych hitów - dlaczego (nie)warto pójść na 50 Twarzy Graya czy Gwiezdne Wojny? Zestawienie najbardziej oczekiwanych filmów 2015 roku.

STR.10

### FIT NAJWIĘKSZE MITY W ŚWIECIE FITNESS!

Czas rozpocząć serię "największe mity w świecie fitness". W każdym wydaniu będziemy przedstawiać kolejne utarte, a nieprawdziwe twierdzenia krążące w tej tematyce.

STR.9

### WYWIAD HUMANISTKA I ŚCISŁOWIEC

Radość, satysfakcja i spory przelew - to i wiele więcej przeżywają Aleksandra Morawiak i Dorota Modzelewska - zdobywczynie stypendium Ministra. O kulisach ich sukcesu przeczytacie na

STR.9



# Rezygnacja ze statusu pozablokowego

Mimo że ostatnie tygodnie były okresem świątecznym, na Ukrainie działo się dużo. Chociaż intensywność ataków separatystów trochę spadła, one wciąż trwają i doprowadzają do śmierci zarówno żołnierzy, jak i cywili. Premier Ukrainy Arsenij Jaceniuk w swoim niedawnym wywiadzie dla niemieckiego wydania „Spiegel” rzekł, iż podczas agresji ze strony Rosji łącznie zginęło 5 tys. osób.

DENIS VINIICHUK

Kluczowym wydarzeniem zostało przyjęcie projektu ustawy prezydenta Petra Poroszenki o wprowadzeniu zmian co do statusu Ukrainy jako państwa pozablokowego. To oznacza, że teraz Ukraina może starać się o członkostwo w organizacjach wojskowych, jak np. NATO. Szef MSZ Pawło Klimkin powiedział, że „ta ustawa pozwoli nam [Ukraińcom - przyp.red.] obronić swoją niepodległość”.

Niedługo po tym rosyjscy urzędnicy wysokiej rangi wyrazili swoje oburzenie przyjętą ustawą i zagrozili, że to będzie miało konsekwencje dla Ukrainy. Między innymi premier Rosji, Dmitrij Miedwiediew napisał na swoim profilu na Facebooku: „Prezydent Ukrainy Petro Poroszenka skierował do Rady Najwyższej [parlamentu Ukrainy - przyp. red.] projekt ustawy o skasowaniu statusu państwa pozablokowego. W rzeczywistości oznacza to wniosek o

wstąpienie do NATO, co robi Ukrainę ewentualnym przeciwnikiem Rosji. Obie te decyzje będą miały bardzo negatywne konsekwencje”.

U niezaangażowanego w temat czytelnika mogą pojawić się wątpliwości – przecież Rosja z Ukrainą i tak są przeciwnikami. Wy tłumaczę: mimo że Rosja finansuje wojnę na wschodzie Ukrainy i wysyła tam swoich obywateli, oficjalnie nie uznaje siebie uczestnikiem konfliktu, a więc jak na razie nie jest przeciwnikiem Ukrainy.

Jeszcze jednym ważnym kierunkiem działania ukraińskich polityków pozostaje izolowanie Krymu. W piątek 26 grudnia została podjęta decyzja o odwołaniu wszystkich połączeń autobusowych i kolejowych między Ukrainą a Krymem. Izolowanie półwyspu wsparły również tak duże kompanie, jak Visa i Mastercard, co oznacza, że na Krymie już nie da się zapłacić kartą bądź wypłacić gotówki w bankomacie.



# Młodzie przebojowi, czyli „Busem przez Świat”

WIKTORIA ŁUKOWICZ

**Wcale nie trzeba być bogatym, aby podróżować. Ekipa „Busem przez Świat” udowodniła, że wystarczy własne zaangażowanie i determinacja w dążeniu do celu, aby spełnić swoje marzenia. Właśnie promują swoją drugą książkę pt: Busem przez Świat. Ameryka za 8 dolarów, w której opisują swoje przygody, które przeżyli podczas trzymiesięcznej podróży przez Stany Zjednoczone, Kanadę i Meksyk. Ten dystans pokonali... starym hipisowskim busem, którego przerobili na prawdziwego podróżniczego kampera. O nowych wyzwaniach, reakcjach na busa i uzależnieniu od podróży, z organizatorami wyprawy - Karolem Lewandowskim i Aleksandrą Ślusarczyk, rozmawia Wiktoria Łukowicz.**

**„Tak naprawdę podróż w rzeczywistości zaczyna się dużo wcześniej i praktycznie nie kończy się nigdy, bo taśma pamięci kręci się w nas dalej, mimo że fizycznie dawno już nie ruszamy się z miejsca” to słowa Ryszarda Kapuścińskiego. Czy Wy również złapaliście już takiego „bakcyła” i nie wyobrażacie sobie dalszego życia bez podróżowania?**

**Aleksandra Ślusarczyk** - Faktycznie jesteśmy na takim etapie, że nie wyobrażamy sobie życia bez podróży. Wracając z każdej wyprawy w głowach mamy już pomysły na następne. Motywuje nas to, aby codziennie rano wstawać z łóżka i pójść do pracy. Wiele osób myśli, że prowadząc taki tryb życia nie chodzimy do pracy. Nic bardziej mylnego. Tak jak wszyscy dorośli ludzie, pracujemy normalnie.

**Karol Lewandowski** - Z pracą mamy mały problem, ponieważ wyjeżdżając na tak długo nie mamy szans na otrzymanie urlopu. Bardzo często wygląda to tak, że przed wyjazdem musimy się zwolnić. Po powrocie szukamy kolejnej. Wbrew pozorom, przekonaliśmy się, że często wychodzi to nam na dobre. Zawsze po powrocie z wyjazdu udaje się nam znaleźć nową pracę, która jest o wiele lepsza od poprzedniej. Teraz idąc do pracy liczymy się z tym, że będzie ona np. na pół roku, ponieważ czeka już na nas następna podróż.

**Czyli morał z tej historii brzmi: „nie bój się ryzyka i idź do przodu”?**

**A.Ś.** - Tak, teraz wiemy, że wszystko jest możliwe, a jakiegokolwiek zmiany nie stanowią dla nas żadnego problemu. Wierzymy w swoje marzenia i wiemy, że wcześniej czy

później one się spełnią.

**K.L.** - Będąc w drodze inaczej możemy spojrzeć na problemy, z którymi się spotykamy na co dzień. Podczas naszych podróży bus bardzo często się psuje, co zawsze komplikuje nasze plany. Dzięki temu jednak wiemy, że nie ma sytuacji bez wyjścia, i że samochód zawsze da się naprawić.

**Kto stoi za graficzną oprawą, z daleka rzucającego się w oczy, busa?**

**K.L.** - To moje dzieło. Jestem tzw. grafikami amatorem. Gdy kupiliśmy naszego busa chcieliśmy, żeby z daleka się wyróżniał tak, aby wszyscy mijający go przechodnie wiedzieli, że jadą nim pozytywnie nastawieni podróżnicy. Z każdą wyprawą na naszym pojeździe przybywa różnych elementów. Na lewym boku przy drzwiach mamy flagi państw, które odwiedziliśmy. Na początku myśleliśmy, że będą one tylko na drzwiach, bo nie przyszło nam do głowy, że odwiedzimy tyle krajów. Teraz, kiedy byliśmy już w 52 krajach, cały bok busa jest zajęty i już powoli tworzy się drugi rząd. Mamy nadzieję, że miejsca wystarczy, bo tak naprawdę dopiero jedna czwarta świata za nami.

**Wasz bus jest dosyć nieszablonowy i może wzbudzać różnego rodzaju emocje. Z jakimi reakcjami spotykacie się najczęściej?**

**K.L.** - Reakcje są bardzo pozytywne. Nie tylko w Polsce, ale i za granicą, kiedy jedziemy autostradą bardzo często zdarza się, że ktoś na nas zatrąbi, czy pokaże kciuk w górę. W Ameryce mieliśmy bardzo ciekawą sytuację. Pewna rodzina jechała za nami kilka godzin. Zobaczyli naszego busa i adres strony internetowej, który się na nim znajduje, poczytali na nasz temat w sieci i ruszyli w naszym kierunku. Zatrzymali się dopiero na parkingu, ponieważ chcieli powiedzieć, że imponuje im nasz sposób podróżowania. Wręczyli nam 50 dolarów i powiedzieli, żebyśmy dołożyli sobie do paliwa. Nasze 8 \$ dziennie było dla nich abstrakcją. Następnie życzyli nam powodzenia i pożegnali się.

**Nawiązując do Waszej najnowszej książki - w którym z odwiedzonych Stanów spotkało Was najwięcej przygód?**

**A.Ś.** - Jeżeli myślimy o Stanach, to zdecydowanie nasze myśli wracają do Zachodniego Wybrzeża, Arizony, Kalifornii i Parków Narodowych. Tam przeżyliśmy najwięcej przygód, podziwialiśmy najpiękniejsze widoki i spotkaliśmy cudownych ludzi.

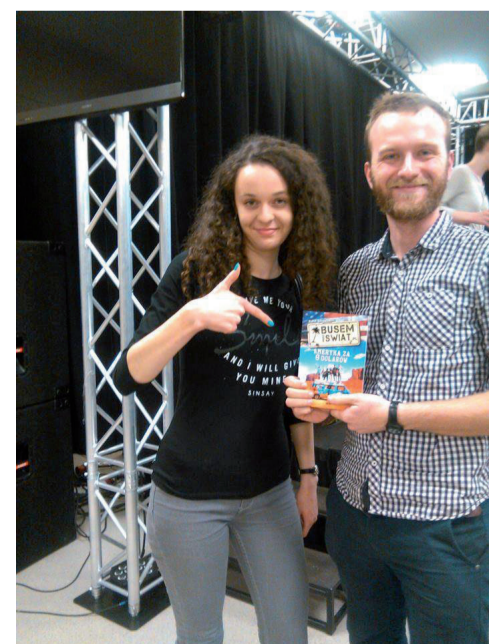
**Czego szukacie w podróży, i czego One Was uczą?**

**K.L.** - Na pewno podróże, które odbywamy są spełnieniem naszych marzeń. Jeszcze przed pierwszą wyprawą stworzyliśmy sobie taką listę marzeń, na której widnieje już ponad 100 pozycji, są nimi np. zagranie w kasynie w Las Vegas, czy jazda konno po Dzikim Zachodzie. Podróże są też dla nas takim szukaniem swojego miejsca na ziemi, tego gdzie chcielibyśmy zamieszkać. Kiedyś uważaliśmy, że mieszkanie w Polsce jest nie dla nas. Na chwilę obecną mamy kilka swoich faworytów jak California w USA, czy Outback w Australii. Niemniej jednak, z roku na rok, im więcej podróżujemy, tym bardziej przekonujemy się, że nasz kraj może być właśnie tym miejscem, gdzie będziemy mieszkać.

**Jakie macie najbliższe plany na podróż busem?**

**A.Ś.** - Następna wyprawa odbędzie się latem przyszłego roku. Będzie to Islandia - Gruzja. Można powiedzieć, że trwają już właściwie takie wstępne zapisy zainteresowanych, których dobieramy sobie przez Internet na zasadzie „kto pierwszy ten lepszy”. Każdy może się zapisać, i każdy może pojechać z nami na taką przygodę. Zapraszamy!

Wobec tego życzę Wam szerokiej drogi i wielu wspaniałych wrażeń. Zainteresowanych dołączeniem do kolejnej wyprawy zapraszamy na [www.busemprzezswiat.pl](http://www.busemprzezswiat.pl)





# „Dlaczego nie tąćzyć takich rzeczy?” - wywiad z zespołem 2XL

MARCIN ZAKRZEWSKI

**Scena rapcore w naszym kraju nie jest zbyt rozwinięta, ciężko tak naprawdę o słuchaczy, zespołów jest mało. Co o tym sądzisz? Jakbyś miał wymienić rodzime zespoły z tego gatunku to byłyby to?**

**2XL:** Mama Selita, Sekaku – a coś więcej? Chyba nie, średnio mnie takie klimaty interesują.

**M.Z: W takim razie skąd taki pomysł aby pójść w tym kierunku?**

**2XL:** Chodzi o to, że każdy z naszej ekipy miał jakiś swój pomysł. Wyglądało to tak, że zebraliśmy się i każdy zaczął dawać od siebie to co go najbardziej kręci. Miazga, który gra na gitarze lubi cięższe, thrashowe brzmienia i zawsze starał się gdzieś takie elementy zawrzeć. Kamil - nasz klawiszowiec, robi muzykę filmową i różne jingle do reklam a poza tym ma dużą wyobraźnię muzyczną i nadaje temu jakąś wizję. Baton jest basowym muzykologiem, fanem Franka Zappy i podobnych klimatów. Wachu gra na bębnach, ogarnia głównie polską scenę rapu ale uwielbia Comę także to też zupełnie inna inspiracja. Luku żyje głównie rapem, lecz mimo to jego głowa otwarta jest na wszystkie otaczające dźwięki, podobnie jak Luca. Tak naprawdę nie wiadomo jak te elementy się połączyły. Dlatego też niektóre numery są bardzo rapcore'owe, drugie elektroniczne zaś inne jazzowe – zero ograniczeń!

**M.Z: Jakbyś miał muzyczne rozdzielić wasz zespół? Znalazła by się jakaś podobna kapela?**

**2XL:** Szczerze mówiąc? Nie. Jak miałem styczność z polskimi live bandami to począwszy od końcówki lat 90' to był taki miękki soul połączony z rapem. Później następne bardziej w stylu Limp Bizkit czy Rage Against The Machine czyli gitara czy dwie gitary plus bębny i ostre granie. Wszystko było ukierunkowane w daną stronę, poniekąd zamknięte.

**M.Z: Jesteście bardzo rozbici jako zespół jeżeli chodzi o lokalizację, czy ciężko zrobić próbę?**

**2XL:** Ciężko, bardzo ciężko. Problem tkwi w tym, że próby mamy w Krapkowicach a do tego próby mamy na godzinę 8:00 w niedzielę.

**M.Z: Jeszcze do tego to taki niesprzyjający dzień**

**2XL:** No niedziela wyjątkowo nie sprzyja, czasem uda się, że mamy te próby później ale raczej taka nasza standardowa godzina to 8:00

**M.Z: A jak to muzycznie wygląda? Jest was trochę dużo, co za tym idzie, że zwiększa się prawdopodobieństwo, że ktoś nie wbije się w rytm czy coś innego nie pójdzie nie tak. Dużo na to tracicie czasu czy macie jesteście już na tyle zgrani, że to w ogóle nie występuje?**

**2XL:** Wiesz co, lubimy się nawzajem, zakumpłowaliśmy się od razu i podchodzimy z dużą rezerwą do tego co robimy. Bierzymy na to dużą poprawkę, wiadomo – dążymy do tego aby każdy dawał z siebie jak najwięcej, ale jeżeli coś nie wychodzi to zostawiamy to i próbujemy następnym razem. Nie kłócimy się ze sobą na próbach, po prostu spędzamy ze sobą luźno czas.

**M.Z: Znaliście się wcześniej czy kompletowanie składu polegało trochę na łapanie?**

**2XL:** Trochę tak było. Założycieli Pawła, Bartka i Luce, ścięli The Rootsi zasłyszani na Coke Live Festiwal, i po powrocie stwierdzili „robimy to”. Reszta składu w międzyczasie się kryształizowała ale na pewno było w tym dużo fartu.

**M.Z: Zespół jest dość nietuzinkowy jeżeli chodzi o brzmienie, jeżeli ktoś zarzuciłby wam na przykład, że saksofon, w którymś z kawałków nie pasuje. Zmienilibyście brzmienie?**

**2XL:** Nie, choć na pewno byśmy się nad tym zastanowili – dlaczego ktoś tak sądzi? Z saksofonem akurat było kilka opinii, że brzmi jak do serialu. Tak było z kawałkiem „Do dna”, kiedy dobrze wiedzieliśmy, że ten sax ma wydźwięk jak czołówka do Złotopolskich i nas to bardzo kręciło. Dlaczego mieliśmy tego nie zrobić? Przecież nikt przed nami tego nie zrobił. Być może to brzmiało trochę popowo ale czemu nie łączyć takich rzeczy?

**M.Z: Luxtorpeda, na każdej ze swoich płyt mają kawałek typowy do radia a później on utrzymuje się na czołowych miejscach list przebojów przez kilka tygodni.. Poza tym słuchacza może zainteresować dany kawałek i choć nie słucha muzyki jaką dany zespół prezentuje sięgnie po płytę. Nie z wszystkim też da się wejść.**

**2XL:** Jasne, to też jest prawda. Poza tym nie zawsze kawałki o „radiowym brzmieniu” powstają celowo. Utwory, które nagraliśmy na płytę też nie zawsze były

przemysłane od początku, zaczęliśmy nagrywać płytę kiedy się poznawaliśmy.

**M.Z: Takie dzieło przypadku? Nagle powstaje zgraja ludzi, każdy słucha swojej muzyki i nagle powstaje płyta.**

**2XL:** Dokładnie.

**M.Z: Jak to w ogóle z tą płytą było, początkowo próbowaliście crowdfundingu ale się nie udało. Co sprawiło, że płyta jednak ujrzała światło dzienne.**

**2XL:** Mieliśmy dwa wyjścia, albo sami na tą płytę zarobimy albo się zapożyczymy. Wybraliśmy tą drugą opcję ale kiedy rozwiązaliśmy ten problem pojawił się nowy. Skąd te pieniądze oddać. Na szczęście pomogło nam miasto Krapkowice także na tą chwilę problem długów nas nie dotyczy.

**M.Z: Kiedy będzie możliwość aby usłyszeć was na żywo?**

**2XL:** Najbliższe koncerty planujemy na przełom lutego i marca.

**M.Z: Masz jakieś koncertowe marzenie?**

**2XL:** Na pewno Przystanek Woodstock, to musi być niezapomniane przeżycie i zapewne marzenie większości polskich muzyków czy zespołów. Na samą myśl mam ciarki!

**M.Z: Dzięki wielkie za wywiad.**

**2XL:** Dzięki.



FOT.AGATA PATOŁA

## KONKURS 2XL ODPOWIEDZ POPRAWNIE NA PYTANIE



JAKĄ ROBOCZĄ NAZWĘ NOSIŁ  
UTWÓR „DO DNA”?

- A) TRĄBY Z ZAŚWIATÓW  
B) CZOŁÓWKA DO ZŁOTOPOLSKICH  
C) NA ŁODZI FAJNIE JEST



**I ZGARNIJ PŁYTĘ 2XL!  
DO ROZDANIA MAMY DWIE PŁYTY,  
ODPOWIEDZI PRZESYŁAJCIE NA  
FACEBOOK.COM/GAZETASTUDENCKAUO**

PODPowiedzi szukajcie w wywiadzie, a także na fanpage'u 2XL  
[FACEBOOK.COM/2XLPL](https://www.facebook.com/2XLPL)

## MAZOLEWSKI WOJTEK KONCERT QUINTET



**07.02.2015**  
start 20:00

BILETY  
PRZEDSPRZEDAŻ 35 ZŁ  
W DNIU KONCERTU 45 ZŁ



BILETY DOSTĘPNE W KASIE NCPP, KIOSKU KULTURALNYM  
ORAZ NA STRONIE INTERNETOWEJ [WWW.NCPP.OPOLE.PL](http://WWW.NCPP.OPOLE.PL)  
NARODOWE CENTRUM POLSKIEJ PIOSENKI  
UL. PIASTOWSKA 14A, OPOLE 45-082



# „Must Have” wszystko

MAŁGORZATA GÓRECKA



źródło: <http://www.blood.co.uk>

Grudzień to szczególny miesiąc. Z jednej strony to radosne oczekiwanie dzieci na święta oraz, a może przede wszystkim, na wymarzone prezenty. Jest też wszechogarniająca magia, która pojawia się wszędzie: w witrynach sklepowych, wewnątrz marketów i w rozgłoszeniach radiowych, które wręcz „bombardują” słuchaczy świątecznymi przebojami na długo przed tymi wyjątkowymi dniami. Jest to również czas, w którym każdy dorosły Polak szczególnie często sięga do portfela, wydając wręcz nieprzyzwoite sumy pieniędzy tylko po to, by wywołać uśmiech na

twarzy najbliższych. Gdy jedni kupują, robią świąteczne porządki, pracownicy większości sklepów oczekują już końca roku, który jest nie tylko czasem szampańskiej zabawy sylwestrowej czy okazją do podsumowań mijającego roku.

Koniec roku to także wyprzedaże. W sklepach pojawiają się obniżki dosłownie wszystkiego: od ubrań, sprzętu elektronicznego, po samochody. Wszystko wygląda naprawdę wspaniale, a obniżki są tak atrakcyjne, że można odnieść wrażenie, iż grzechem byłoby z nich nie skorzystać. Dlatego tak wielu ulega temu szałowi, który nierzadko przypomina istne szaleństwo. Bo każda kobieta kupi sweterek, który kosztuje teraz o 50% taniej, mimo że jej szafa wręcz pęka od wszelkiej maści odzieży, a mężczyzna przekona żonę, iż przydałby się nowy, większy telewizor, choć stary działa bez zarzutu. Ale czyż można się oprzeć tak wyjątkowo niskiej cenie? Z pewnością niewielu ma tak silną wolę i dotyczy to nawet tych osób, które odznaczają się niezłomnością charakteru i brakiem skłonności do poddawania się chwilowym zachciankom. Nic w tym dziwnego. Każdy przecież lubi nowe rzeczy, a jeśli może je mieć za mniejsze pieniądze to tym lepiej. I wszyscy wydają się być zadowoleni: właściciele firm, bo podwoili zyski, sprzedawcy – bo sprzedali więcej niż zwykle, a kupujący cieszą się z posiadania nowej rzeczy. I tylko portfel jakoś tak smutno świeci pustkami.

# Ludzie się nie zmieniają

KRZYSZTOF KUBICA

Koniec roku to okres, w którym mamy czas na pewnego rodzaju podsumowanie. Staramy się dostrzec, co w minionym roku nam się udało, a co wypada poprawić na rok następny. W Polsce zakończenie roku to również czas, w którym przygotowujemy się do świąt Bożego Narodzenia, które są mocno zakorzenione w naszej kulturze. 24 grudnia zasiadamy wraz z bliskimi do kolacji wigilijnej, po której często rozdajemy sobie prezenty. Wydaje się, że rodzinna atmosfera oraz chwila odpoczynku, na którą możemy sobie pozwolić podczas świąt, w żaden sposób nie może pobudzić naszych nerwów, ale jednak zawsze znajdzie się ktoś lub coś, co popsuje nam humor. Szał zakupów ogarnia każdego, trzeba w końcu zaopatrzyć się w prezenty oraz prowiant, który jest niezbędny podczas długich, zimowych, świątecznych wieczorów. Sklepy przepelniają się i łatwo jest komuś nadepnąć na przysłowiowy „odcisk”. Stojąc w kolejce do zważenia owoców w dużym hipermarkecie, zabawne było oglądanie walki o kolejkę. Nikomu nie chciało się czekać, więc na kilka osób mieliśmy kilka kolejek, przepychanie się i wrzucanie produktów na wagę przy obowiązującej zasadzie „kto pierwszy, ten lepszy” wymagało zapewne dużo siły i sprawności fizycznej. Okres świąteczny to w końcu czas bratania się z bliźnimi, dlatego każdy wyszedł z założenia, że to ten drugi powinien go przepuścić w kolejce. Ale to nie tylko owoce, tego typu sytuacje występowały prawie przy każdym stoisku po to, by osiągnąć apogeum przy kasie w postaci zajeżdżania sobie drogi przepelnionymi wózkami sklepowymi. Nie lubimy przecież oglądać tego, że komuś się dobrze po-

wodzi i stać go było na wypełnienie całego wózka zakupami.

Jednak święta już za nami, a ogólny brak kultury osobistej czy fundamentalnych zasad wychowania w Polsce wydaje się problemem numer jeden. Ile razy można narzekać, że ktoś źle się zachował albo spotkaliśmy kogoś nieprzyjemnego, czy to kasjerkę w sklepie, która pracując po kilka czy kilkanaście godzin dziennie, jest zbyt zmęczona, by się uśmiechnąć i powiedzieć „dzień dobry”, czy pan parkingowy, który bez słów „witam, dziękuję” załatwia swoje powinności zawodowe w zbieraniu dwuzłotówek za postój samochodu. Oczywiście można krytykować każdego, ale to najprawdopodobniej wywodzi się z naszego polskiego, nieco pesymistycznego podejścia do życia. Wydaje się, że częściej widzimy szklankę do połowy pustą, co nie pomaga w codziennym funkcjonowaniu. I to właśnie święta czy może nowy rok i nasze postanowienia noworoczne powinny wpływać pozytywnie na nas, zmuszając do refleksji. Ustąp pierwszeństwa pieszym, jadąc autem, wchodząc do sklepu, przywitaj się z tą smutną panią na kasie albo jako mężczyzna przepuść kobietę w drzwiach. To postanowienia, które powinny znaleźć się w dekalogu dobrego zachowania na kolejny rok. Małe gesty sprawiają, że możemy poczuć się lepiej, o czym mówią setki przysłów i sentencji, więc zacznijmy od siebie i bądźmy spokojni o to, że następnym razem w kolejce ktoś przepuści i nas.

# Jedna baba drugiej babie

NO I SIĘ ZACZEŁO. ŚWIST ELEKTRYCZNIE OTWIERANYCH DRZWI, NA MIEJSCA, GOTOWI, START! SZALEŃCZY BIEG, W KTÓRYM NIE MA RODZIN, NIE MA PRZYJAŃNI, NIE MA CZASU NA WSPÓŁCZUCIE. IGRZYSKA ŚMIERCI.

RAFAŁ RĘCZMIN

Bieg na sześćdziesiąt metrów, skoki przez kolejne stoiska, a wszystko po to, żeby odebrać niecodzienną nagrodę – samego karpia. Poważnie? To zaczyna się robić chore. I tak – był to autentyczny przykład, który miał miejsce w jednym z dyskontów popularnej marki. Najdziwniejszy jest fakt, że najszybciej biegli ci najstarsi, którzy każdego dnia wożą swoje zmęczone zakupy na sąsiednim siedzeniu w autobusach. Zastanówmy się jednak, po co? Czy kiedykolwiek zdarzyło się tak, żeby na święta zabrakło karpia? To nie okres PRL, a w interesie każdego sprzedawcy jest zaopatrzenie się w niezbędne produkty – w tym w wyżej wymienioną rybę. Może i nie pamiętam długich kolejek w pogoni za papierem toaletowym, ale doskonale pamiętam czasy przed supermarketami. Każdy wchodził do sklepu, kupował tylko to, co było potrzebne i zadowolony wracał do domu. A teraz? Szczególnie w okresie świątecznym nasze lodówki powinny mieć jeszcze raz większą objętość. Tylko po co? Wigilia i dwa dni Bożego Narodzenia, a jedzenia jak dla wojskowego plutonu. Ogromne kolejki w marketach i zakorkowane centra miast, a wszystko tylko i wyłącznie po to, żeby kupić furę produktów, z których i tak znaczna część się zmarnuje. Wolny rynek chyba za bardzo popuścił nam pasa i zapomnieliśmy o najważniejszych wartościach – o magii świąt, ich prawdziwym znaczeniu. Staliśmy się konsumpcyjną maszynką do wydawania pieniędzy. A chyba nie o to chodzi.

Widziałem różne rzeczy, ale najdziwniejszą z nich było chyba pobicie się dwóch starszek. Podczas otwarcia nowej filii sieci Wafelek dla dwóch pierwszych osób, które zrobią zakupy za konkretną kwotę, przewidziana była nagroda – telewizor. Pierwsza pani z radością odebrała obiecany sprzęt i opuściła sklep. Problem pojawił się później, kiedy w tym samym czasie dwie kolejne klientki wydały podobną kwotę, jednak różnica między nimi wynosiła pięćdziesiąt groszy. I wiecie co się stało? Dokładnie, doszło do rękoczynów. Najzabawniejsze w tym wszystkim jest to, że panie są sąsiadkami i wieloletnimi znajomymi. Czy naprawdę ta chora chęć posiadania i żądza zaślepiły nas do tego stopnia, że tracimy to, co odróżnia nas od zwierząt?

# Huczna wigilia Nowego Roku

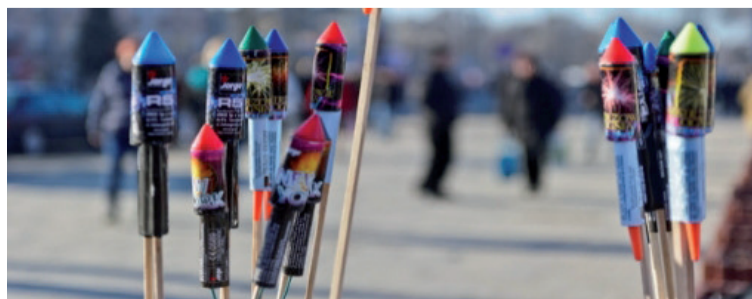
MARCIN ZAKRZEWSKI

Obudziły mnie fajerwerki – nie, nie zaległem na sylwestra. 31 grudnia to bardzo specyficzny dzień dla amatorów pirotechniki, niektórzy po prostu chyba nie wytrzymują ciśnienia i na długo przed godziną 24:00 muszą wystrzelić swój asortyment. Sądziłem, że „petardy” najefektowniej wyglądają wieczorem czy też w nocy, kiedy jest już ciemno, ale kolejny raz się pomyliłem. Najwyraźniej godzina 8:00 jest też dobra do świętowania i podziwiania.

Polacy są tak biednym narodem, że przy schyłku roku muszą wydać kilka baniek na to, aby udowodnić sobie i wszystkim dookoła jak wspaniale potrafią się bawić. Może warto pomyśleć nad stosowaniem kar dla tych, którzy strzelają przed północą czy grubo po? Tak jak na zawodach sportowych kara się za falstart, tak samo powinno być w tym przypadku. Dlaczego ktoś ma być lepszy? Wszyscy powinni mieć równe szanse, żeby się pokazać wśród sąsiadów.

Co roku słyszymy, że ktoś stracił palec, inny oko czy rękę ale to na nic, sprzedaż petard ma się w naszym kraju bardzo dobrze i nic nie wskazuje na to, żeby to miało się zmienić. Mam pomysł, aby zapobiec rozlewowi krwi! Niech każdy materiał pirotechniczny będzie okraszony napisem „Zakaz użycia po spożyciu napojów alkoholowych” a przed odpaleniem chociażby najmniejszej racy powinniśmy się udać na komendę w celu sprawdzenia stanu trzeźwości, aby nic nam się nie stało. Jak to nie pomoże, to wprowadźmy specjalną licencję na materiały wybuchowe, naturalnie bez możliwości posiadania broni palnej. Sądzę, że pan Bartosz Arłukowicz na pewno by znalazł na to jakiś sposób.

Sam już nie wiem, czy to wszystko jest zabawne czy przykre, ale apeluję do każdego, kto lubi głośną zabawę, aby za rok rozsądniej używał zakupionych zabawek, a przede wszystkim w odpowiedni sposób i w należytym czasie. Jeżeli jednak to do was nie przemawia, to pomyślcie chociaż o zwierzętach, dla których ten czas jest istną katorgą.





# Życie okiem opolskiego studenta: aplikacje na telefon

Ciężkie jest życie studenta. Na szczęście jest jakieś milion aplikacji, które mają pomagać w ogarnianiu studentom. Oto subiektywny przegląd kilku darmowych aplikacji na smartphona, które uczynią studiowanie przyjemniejszym:

MONIKA MITULLA

Jedną z najbardziej przydatnych, a zarazem najważniejszych aplikacji dla studenta. **STUDENTS – PLAN LEKCJI**, jej główną funkcją jest spersonalizowany plan zajęć, który sami sobie tworzymy. Funkcja bardzo przydatna biorąc pod uwagę to, że na roku jest często kilka grup, warsztatów, różne języki, kursy zmienne, zajęcia z wf-u czy seminaria, dlatego plan każdego z nas wygląda trochę inaczej, nawet jeśli wszyscy jesteśmy na przykład na jednym roku. Plan zajęć jest podzielony na tygodnie parzyste i nieparzyste oraz na dni tygodnia, w które wpisujemy zajęcia. Sami ustawiamy sobie tryb zajęć (wykład, seminarium, ćwiczenia, laboratorium, projekt, kurs), wykładowca, sale czy długość zajęć. Dodatkowym atutem aplikacji jest integracja z dziennikiem ocen, oraz organizem. W dzienniku ocen możemy łatwo obliczyć średnią ważoną na podstawie punktów ECTS. Organizator pomoże nam ogarnąć kolokwia, zaliczenia, ważne wykłady, egzaminy itp., tam można też dodawać notatki i przypomnienia. Bardzo przydatne dla kogoś komu czasem zdarzy się zapomnieć o jakimś zaliczeniu. Najlepszą funkcją aplikacji jest to, że na czas zajęć sama automatycznie wycisza nam telefon i sama powraca do stanu sprzed zajęć po zajęciach, przydatny jest też budzik przed zajęciami – osobny dla każdego dnia.

**moBilet** – istnieją jeszcze tacy studenci, którzy mają to szczęście, że nie muszą dojeżdżać na uczelnię pociągami albo autobusami i wożą się własnymi samochodami. Teraz mają jeszcze lepiej, bo za parkowanie mogą zapłacić aplikacją w komórce. Wadą apki jest to, że trzeba ją doładować przelewem, wykupując pakiet przed pierwszym użyciem, bo działa w systemie pre-paid. Aplikacja pozwala też na kasowanie biletów w komunikacji miejskiej. Niestety, nie w Opolu... W Opolu mamy za to bardziej skomplikowaną aplikację **SKY-CASH** - wyobraźmy sobie taką sytuację – jesteś spóźniony na uczelnię, właśnie dogoniłeś autobus, w portfelu nie masz drobnych, tylko karta, bloczku z biletami jednorazowymi nie nosisz. Jeszcze nie przeszła Ci zadyszka, a uprzejma pani już prosi o bilecik do kontroli. W autobusach w Opolu nie ma automatów, więc co Ci uratuje tyłek? Bilet w komórce. Co prawda apka mogłaby być bardziej przejrzysta, ale i tak okazuje się zbawienna – bez kolejek, bez drobnych, wszędzie. Rejestrujemy się w aplikacji, dodajemy kartę płatniczą, wybieramy komunikację miejską - Opole - i rodzaj biletu. Gotowe!

Jak jesteśmy w komunikacji miejskiej to na uwagę na pewno zasługuje aplikacja znana szerzej jako **MOBILEMPK**. Jako że Opole nie może pochwalić się tak wyśmienitą aplikacją jak jakdojade.pl, uwielbianą przez studentów we Wrocławiu, to radzimy sobie jak możemy. Aplikacja mobileMPK to nic innego jak podręczny rozkład jazdy autobusów miejskich. Uznaną przez Google za jedną z najlepszych aplikacji 2014r.! Rozkład jazdy zawsze pod ręką, proste wyszukiwanie połączeń od przystanku do przystanku, można korzystać z niej offline, oblicza nam czas do najszybszego autobusu – to główne atuty tej aplikacji, zresztą niczego więcej nie potrzeba.

**ALTERNATYWNA MAPA OPOLA** – aplikacja z potencjałem, bo podobno ma wskazywać miejsca rozrywki, podpowiadać gdzie dobrze zjeść itp. niestety wszystko fajnie, ale czegoś brakuje. Aplikacja jest po prostu nudna, bo nie robi nic więcej tylko wskazuje miejsca, czyli zwykła mapa. Nic ciekawego, na dodatek mało czytelna jak na mapę. Brakuje tu aktualnych wydarzeń, zapowiedzi koncertów. Szkoda, że nie jest to aplikacja, dzięki której dowiemy się, czy w pobliżu nas dzieje się coś ciekawego. Mimo to, jest to jakaś opcja dla kogoś, kto dopiero przyjechał na studia.

**BlaBlaCar** – niezastąpiona. Pomaga zaoszczędzić na przejazdach międzymiastowych. BlaBlaCar łączy kierowców z pustymi miejscami w samochodach z osobami, które jadą w tym samym kierunku. Wspólne przejazdy pozwalają wszystkim oszczędzać na kosztach podróży. Zaletą jest to, że na podróż można umówić się nawet w ostatniej chwili. Przy-

kładowo za podróż z Opoli do Krakowa zapłacimy od 10 zł. Aplikacja pozwala między innymi na kontakt z kierowcami lub pasażerami, dodawanie własnych przejazdów i dzielenie się opiniami o kierowcach. Po co bawić się w kolejki na dworcach i ścisk w przedziałach, kiedy można komfortowo i szybciej? No, chyba, że ktoś lubi...

**BLIX** – czyli promocje w telefonie Na początku miesiąca nie jest tak źle – stypendium, wypłata, przelew od rodziców – można coś zjeść na mieście. Ale w końcu przychodzi taki moment, w którym student musi coś ugotować. Wtedy przydatna okazują się aplikacja Blix. Wszystkie gazetki, promocje i kupony w jednej skompresowanej aplikacji. Bo w końcu po co kupować drożej, jak wystarczy przejrzeć aktualne gazetki i kupić taniej? Zawsze aktualne gazetki promocyjne hipermarketów są ułożone alfabetycznie, dodatkowo mamy informacje o wyprzedażach w sieciówkach z ciuchami, a nawet kupony na jedzenie. Przydatność tej aplikacji oceniam bardzo wysoko.

Jak już dokonaliśmy przeglądu gazetek, warto gdzieś zapisać co mamy kupić. Pomocna okazuje się **LISTONIC**. Dzięki niej stworzymy sobie wygodną listę zakupów. Nasza lista jest synchronizowana, co sprawia, że nasi współlokatorzy mogą wspólnie z nami ustalać listę zakupów, nawet wtedy, gdy jesteśmy już w trakcie zakupów. Dodatkowo aplikacja Listonic współpracuje z wieloma sieciami sklepów, dzięki czemu, tworząc listę zakupów, jesteśmy informowani, które produkty są aktualnie objęte promocją – to przydatne rozwiązanie, szczególnie, gdy chcemy trochę zaoszczędzić.

**STUDENCKA KARTA RABATOWA, QPONY** – zniżki są dobre zawsze. Student ma mieć taniej! **Dropbox** – moim zdaniem najlepszy dysk sieciowy. Nasz wirtualny pendrive. Nie tak popularny jak Google Drive, ale korzysta się z niego o wiele przyjemniej. Współdzielenie plików w chmurze jest bardziej intuicyjne, a po zainstalowaniu aplikacji na telefonie mamy 16 GB chmury do wykorzystania. Warto mieć ważne pliki zawsze przy sobie.

**SLEEP AS ANDROID** – coś dla śpiochów i tych, którym zdarza się zasnąć na wykład. Budzik ze śledzeniem cyklu snu, wybudzający podczas fazy snu płytkiego, co zapewnia przyjemniejszy poranek. Dodatkowo wykresy, statystyki niedoboru snu, muzyka ułatwiająca zasypianie, odgłosy natury z narastającą głośnością, wyciszanie muzyki po zaśnięciu, ustawianie własnej playlisty jako budzika i wiele innych.

**BENJI BANANAS** – na koniec coś dla rozluźnienia – gra na ciągający się wykład. Skacz z liny na linę, unikając niebezpieczeństw, zbieraj banany, huśtaj się w zmieniającej się scenarii, grając w tę ekscytującą i zabawną grę przygodową. Dodatkowym plusem jest ładna oprawa graficzna.

**UWAGA!**  
NA NASZYM FANPAGE'U

**KONKURS**  
**LUXTORPEDA**

DO ZGARNIĘCIA  
BILETY NA KONCERT

CO? GDZIE?  
KIEDY?

21STYCZNIA

QUIZ MUZYCZNY #KONTAKT  
KLASYKA KINA NIEMEGO #MEDUZA

23STYCZNIA

LUXTORPEDA #NCPP  
DEPECHE MODE PARTY #ELIKSIR  
SIELSKA #PIEKARNIA  
'CUDA' PREMIERA #MEDUZA

24STYCZNIA

PERCIVAL SCHUTTENBACH #ZEBRA  
PUZZLE + GAZOLINA #PIEKARNIA

30STYCZNIA

FATE + TATANKA #PIEKARNIA

31STYCZNIA

COMA #NCPP  
DISCO-POLO PARTY #ZEBRA  
CHODŹ NO TU VOL.3 #ELIKSIR

WIĘCEJ NA FACEBOOKU  
FB.COM/COGDZIEKIEDYGS





# World Press Photo moimi oczami

Długo zastanawiałam się, co napisać, żeby było dobrze, bo generalnie nie lubię opisywać obrazów. Dlaczego? Dlatego, że kiedy robię zdjęcia to staram się, żeby one same mówiły. Same się broniły. Z tego powodu trudno jest napisać cokolwiek o wystawie World Press Photo tak, żeby brzmiało dobrze i nienachalnie. Postanowiłam napisać o moich własnych odczuciach. O tym, dlaczego tam byłam.

AGATA PATOŁA

Na WPP pojawiają się praktycznie co roku i przechadzam się po tych samych ścianach, i patrzę na te same ściany, które co roku zachwycają mnie czymś nowym. Jak te same ściany mogą kogoś zachwycać? Ano mogą, jeśli wiszące na nich obrazy się zmieniają - na lepsze, co roku. Bo zdjęcia to nic innego jak obrazy, które ktoś uchwycił za pomocą zaczarowanej migawki i sprawnego oka, po czym sprawił, że jeszcze raz ożyły. W naszych głowach, wisząc na ścianie. Przyzwyczajamno mnie do tego, że na moich emocjach grała bieda, głód, bród, wojna, ból... w tym roku było nieco inaczej. Spojrzałam na uchwycony moment z innej perspektywy.

Było to zdjęcie przedstawiające indyjskich albinosów.

I choć historia opisana obok zdjęcia była nieco inna, to ja w głowie miałam reportaż Martyny Wojciechowskiej o Tanzanii i polowaniu na albinosów... a w oczach łzy. Zdjęcie roku całkiem niepozornie zerka na nas ze ściany, bo w końcu przywykliśmy już do widoku świecących ekranów smartfonów. Ale właśnie to zdjęcie posiada drugie (i trzecie) dno - tęsknota za rodziną, za domem, halo, żyje. I znów niesmak w ustach, że jednak jest mi za dobrze. Było też polowanie na wieloryba, gdzie czuło się ten chłód wody. Było zimno. Szczególnie wtedy, gdy spojrzenie padło na patologiczną rodzinę. I znów wrócił do mnie obraz tego, co na World Press Photo było zawsze, a było zbyt proste.

Ja jednak mam innych faworytów tego konkursu, którzy nie grali mi na emocjach,

tylko pozwalali mi na zachwyt samą strukturą zdjęcia, jak Nurkowanie z Rekinami, Zawody w Pływaniu i Zawody Zaprzęgów, gdzie czerń i biel, a także gra światła, wprowadzają wewnętrzną harmonię. A nawet, jak w przypadku ostatniej fotografii, pozwalają poczuć przestrzeń, która nas otacza.

Nie pokażę wam tych zdjęć. Jeśli ich nie widzieliście, to chciałabym was zmusić, żebyście weszli na stronę [www.worldpressphoto.org](http://www.worldpressphoto.org) i obejrzeli tegoroczne fotografie (a nawet zeszłoroczne). Chciałabym, żebyście sami wyrazili zachwyt na ich widok, żebyście się przez chwilę zastanowili i zapomnieli o tym, gdzie jesteście. Chciałabym was zmusić do przemyśleń i do patrzenia. Jeśli mi się uda, to poczuje się zwyciężcą.



## Gazeta Studencka likes this.

### **Bartłomiej Piątkowski**

Ostatnio słuchałem: Yes „Magnificatnion” z 2001, prawie klasyk

Ostatnio oglądałem: „Magia uczuć” (The Fall, 2006)

- wyjątkowo ciekawy, surrealistyczny melodramat z przewijającym się przez cały film motywem upadku.

Ostatnio czytałem: „Amerykańskich Bogów”

Neila Gaimana - podróż głównego bohatera przez współczesne Stany Zjednoczone z dużą dawką fantastyki w postaci mixu różnych mitologii

Czekam na: nowego „Mad Maxa”, bo to będzie dobry film.

### **Asia Gerlich**

Ostatnio słuchałam: LemON - po koncercie w Katowicach zajarzałam się ich muzyką, „Scarlett” ma taką moc, że wysłuchanie jej rano daje powera na cały dzień.

Ostatnio oglądałam: „Love, Rosie” - lekka komedia romantyczna, w sam raz na wieczór w dobrym towarzystwie.

Ostatnio czytałam: „Na granicy zmysłów” Przemka Kosakowskiego - znakomity reportaż, dzięki któremu możemy przenieść się w inny świat

### **Marcin Zakrzewski**

Ostatnio słuchałem: Machine Head „Bloodstone & Diamonds” - nowy basista wymiata!

Ostatnio oglądałem: „Dziennik z podróży” - super dokument o przyjaźni mistrza fotografii i jego małego adepta

Ostatnio czytałem: Przemysław Skokowski - „Austostopem przez życie”, książka bardzo lekka, lekko też napisana - autor

polonistą zdecydowanie nie jest, ale historia mega ciekawa i przede wszystkim autentyczna

### **Milena Janczak**

Ostatnio słuchałam: Trójkowego Topu Wszech Czasu.

Całe dwanaście godzin prawdziwej muzyki. Miód na uszy.

Ostatnio oglądałam: „Oszukana” z Angelina Jolie.

Dramat matki, której dziecko zaginęło.

Ostatnio czytałam: „Śmierć na Nilu” Agaty Christie.

Stary dobry kryminał.

### **Monika Mitulla**

Ostatnio słuchałam: Najsmutniejszej piosenki na świecie - „Saturn Boy” Dream Koala, zapętliliam i nie potrafię się uwolnić. Bardzo kojące są „Sons and Daughters” duetu Allman Brown&Liz Lawrence i „Second Night” Mansionair - oba podsunęte przez Spotify. Nowe wydanie Bena Howarda „I Forget Where We Were” też nie daje mi spokoju. No i jeszcze moje nowe odkrycie Małe Miasta, bo za każdym razem podobają mi się bardziej.

Ostatnio oglądałam: „Blak Mirror” Gdyby nowe technologie były jak narkotyki, takie byłyby skutki uboczne. Fascynujący i przerażający jednocześnie. Dobry serial sci-fi, odbijający rzeczywistość w zimnym i lśniącym ekranie monitora, smartfona, telewizora. Genialny „Ona” Spike’a Jonze’a z końca 2013 roku, mógłby być jednym z odcinków „Black Mirror”. Polecam bardzo.

Ostatnio czytałam: Aktualnie przeżywam chorobę fascynację Jakubem Żulczykiem, połykam wręcz wszystko co napisze, zdolniacha. Ostatnio „Instytut” i „Zrób mi jakąś krzywdę”, żeby

teraz zarywać nocki elektryzującą „Ślepnięć od światła”. Uwielbiam jego styl i porównania. Żulczyk ma to coś.

### **Agata Patola**

Ostatnio oglądałam: „Szefa” i po tych wszystkich kanapkach zrobiłam się naprawdę głodna. Tego nie da obejrzeć się bez jedzenia.

Ostatnio czytałam: „Listy do Yves’a”, ale wcale mnie nie zachwyciły.

### **Aleksandra Markiw:**

Ostatnio słuchałam: zasłuchałam się w „Tworzywie” od Fisza. Zaskoczyłam siebie samą, bo nigdy nie myślałam, że mogę go polubić.

Ostatnio czytałam: „Bezcennego”, ale ciężko mi wrócić do czytania fikcji po wielu reportażach. Ostatnio oglądałam: „Przyjaciół”, bo stwierdziłam, że podążając za serialową modą warto sięgnąć po komediową klasykę.

## 2015 rokiem marsala i minimalizmu?

Wraz z rozpoczęciem nowego roku kalendarzowego marki odzieżowe wracają do sklepów i sieciówek z nowymi kolekcjami. W galeriach handlowych wciąż trwają wyprzedaże, podczas których klienci, niczym myśliwi, próbują ustrzelić coś nowego w okazyjnej cenie. Dlatego, by nie kupować na oślep i nie zatracić się w gąszczu trendów, warto prześledzić, co w przyszłych sezonach będzie modne, a co odeszło do lamusa wraz z rokiem 2014.

PAMELA OTWINOWSKA

W astrologii chińskiej rok 2015 to rok kozy, w modzie zaś oznacza rok Marsala. Nie, to żadne dzikie zwierzę, tylko głęboki odcień czerwieni, przypominający nieco przybrudzone złoto. Kolor ten, wybrany przez firmę Pantone, będzie dominować głównie w sezonie letnim. Stylizacje z wykorzystaniem marsali mają za zadanie symbolizować luksus i wyrafinowanie. Oto kilka propozycji na wykorzystanie tej barwy w naszej garderobie.

Wśród modnych odcieni wysoko plasują się także monochromatyczne barwy, przede wszystkim biel i czerń. Takie połączenie doskonale jest nam znane z poprzednich sezonów. W tym roku jednak projektanci stawiają na przełamanie klasyki akcesoriami w zabawnym stylu. Małe torebki o dziwacznych kształtach, ikonicznych wzorach i metalicznych kolorach oraz duża biżuteria - to absolutny hit 2015.

Nie zabraknie także powrotu do minimalizmu. Im mniej tym lepiej. Na nieszczęście panów nie chodzi o skąpe stroje, ale stonowany look. Obwieszanie się złotem i licznymi ozdobami pozostawmy bożonarodzeniowym choinkom. Kwieciste bluzki a'la lata 90. oraz legginsy w zwierzęce wzory lepiej schowajmy na dno szafy. Możemy za to śmiało „pożyczyć” z garderoby panów koszule, które jako oversize, stanowiąc będą idealne połączenie z eleganckimi spodniami (również w męskim stylu).

Jak wiadomo, moda uwielbia zataczać koło, dlatego w tym roku spodziewamy się powrotu do przeszłości. Printy z lat 70. - szczególnie kwiatowe motywy, frędzle i akcenty boho - będą królowały przez kilka sezonów. Podczas jesienno-zimowych wyprzedaży warto zainwestować w kupno futrzanej kamizelki i dużego kapelusza. Te elementy stroju na pewno polubią się ze zwiewnymi sukienkami i ciężkim obuwiem.

Jednak największym hitem tego roku okaże się... NATURALNOŚĆ. Zbyt przesadzone stroje, wyzywający makijaż i wymyślne koki niemal na samym czole odejdą w zapomnienie. Dlatego podczas nadchodzących sezonów warto postawić na estetykę i własne poczucie stylu. Należy pamiętać, że moda nie polega na bezmyślnym kupowaniu wszystkiego, co jest na czasie, ale umiejętnym wybieraniu z gamy trendów tego, co pasuje do naszej sylwetki i osobowości.



## Sukces malowany szminką

Studia to najlepszy czas na zdobywanie doświadczenia i realizację własnych celów. Wystarczy odrobina inspiracji, determinacji i odwagi, a sukces jest w zasięgu ręki, o czym przekonuje Karolina Sykuła, Przewodnicząca Opolskiego Studenckiego Forum Business Centre Club.

JOANNA GERLICH  
ANNA GAUZA

### Czym jest Opolskie Studenckie Forum Business Centre Club?

Jest to fundacja, która zrzesza osoby aspirujące do bycia przedsiębiorczym, ale nie tylko. Mamy członków z różnych dziedzin, z różnych kierunków. Generalnie, projekty, które realizujemy, dotyczą przedsiębiorczości. Jesteśmy największą organizacją studencką promującą przedsiębiorczość w Polsce. Organizujemy projekty takie jak „Przedsiębiorcza Kobieta” czy Festiwal Boss. Rozwój. Kariera. Sukces, który jest kluczowym projektem w regionie Opole - to duże, kilkudniowe wydarzenie. Myślę, że jest to jedno z większych wydarzeń tego typu w Opolu.

### Jakie są Wasze główne cele?

Przede wszystkim dążenie do tego, aby coraz więcej młodych ludzi miało świadomość i odwagę, by założyć np. własną firmę, inwestować. Naszą kluczową sprawą nie jest tylko to, aby ludzie zakładali przedsiębiorstwa i nie podejmowali pracy w przedsiębiorstwach/institucjach, bo nie o to chodzi, ale żeby mieli tę świadomość, że jest taka możliwość i warto dążyć do osiągnięcia swoich celów. Organizujemy szkolenia, na które zapraszamy osoby, które prowadzą już działalność gospodarczą. One dzielą się tym, jak to wygląda od podstaw. Także chcemy pokazać to z innej strony. Ale, co ważne, ja osobiście nigdy nie zapominam o tym, że wiedza (a tym samym teoria), którą zdobywam na studiach, jest ogromnie ważną sprawą. O tym nie można zapominać, dlatego często się zdarza, że na nasze spotkania zapraszamy też wykładowców. Dzięki temu można połączyć praktykę z teorią.

### Jak długo SFBC działa w Opolu?

Od lutego 2014 r.

### Do kogo skierowana jest Wasza oferta?

To zależy od projektu, w przeważającej części do studentów. Realizujemy również projekt „Najlepsze Zajęcia z Przedsiębiorczości”, który skierowany jest do licealistów. Natomiast projekt „Business Junior” - do uczniów szkół podstawowych i młodszych.

### Na czym polega projekt „Przedsiębiorcza Kobieta”?

Organizujemy cykl szkoleń. Podczas pierwszego spotkania, które miało miejsce 11 grudnia, naszym gościem była Pani Agnieszka Glinowiecka - założycielka firmy AGENDA oraz Pani Krystyna Bień - dyrektorka Fundacji Harmonia Życia. Warte podkreślenia jest to, że na tych szkoleniach spotykają się głównie kobiety. Bo zazwyczaj, podczas innych szkoleń, nie ma takiego rozgraniczenia. A tutaj chcemy, żeby przedsiębiorcze kobiety zainspirowały takie kobiety jak my. Chcemy pokazać, że kobieta też może być zdeterminowana do działania i osiągnięcia sukcesu. Szkolenia są przeprowadzane głównie w formie coachingowej.

### Kto może wziąć udział w takim szkoleniu?

Wszystkie kobiety. Nie mamy ograniczeń. Jednakże, jeśli odwiedzą nas panowie - nie wyrzucimy ich (śmiech). Jesteśmy otwarci. Szkolenia są w godzinach wieczornych, dlatego liczymy na spore zainteresowanie.

### Jak wygląda kwestia finansowania Fundacji?

Finanse czerpiemy od sponsorów zewnętrznych - w formie barterowej. Zatem, jesteśmy otwarci też na współpracę, do czego zachęcamy. Otrzymujemy np. możliwość wydrukowania 500 certyfikatów w zamian za umieszczenie logo na plakacie czy promocji firmy na Facebooku.

### Czyli nie jesteście do końca niezależni?

Na tym polega rola Fundacji, my nie osiągamy z tego zysków. Jesteśmy organizacją non-profit. Ale dajemy sobie radę.

Głównie właśnie metodą barterową, co jest również wygodne dla przedsiębiorców.

### Czy takie Fundacje działają też w innych miastach?

Tak, działają w największych miastach w Polsce. Centralę mamy w Warszawie.

### Jakie macie plany na przyszłość?

Jako koordynatorka Festiwalu Boss. Rozwój. Kariera. Sukces miałam przyjemność wysłać pierwsze zaproszenia do potencjalnych prelegentów, ale nie chcę na razie zdradzać nazwisk. Na pewno będą to osoby, które znają biznes od strony praktycznej, ale nie tylko. Z polecenia Opolskiej Loży Business Centre Club mam już wybranych kilka osób, do nich również zostały wysłane zaproszenia, m.in. są to najwięksi przedsiębiorcy Opolszczyzny. Planuję zorganizować Festiwal Boss w dniach 14 - 17 kwietnia 2015 roku. Ale ta data oczywiście może ulec zmianie. To wszystko zależy od dostępności prelegentów.

### Jak znalazłaś się w SFBC?

Znalazłam się tu m.in. dzięki działalności w Samorządzie Studenckim. O Fundacji powiedział mi Krzysztof Cieciora, wtedy jeszcze nie wiedziałam, że będę pełniła funkcję przewodniczącej. Po rozmowie z ówczesnym prezesem - Sławomirem Olejnikiem, otrzymałam taką propozycję i zgodziłam się. Mieliśmy niewiele czasu, żeby zorganizować Festiwal Boss, ale się udało. Wiele osób było zainteresowanych udziałem w szkoleniach, musieliśmy nawet stworzyć limity miejsc.

### Jesteś również Przewodniczącą Rady Studenckiej Wydziału Ekonomicznego. Jak godzisz wszystkie te obowiązki?

Podjęłam się pełnienia tych funkcji w sposób świadomy. Jeśli byłoby tak ciężko, iż nie dawałabym sobie rady, to po prostu nie podjęłabym się takich zadań. Na pewno to lubię, spełniam się. Jednakże, w lutym będę musiała zrezygnować ze stanowiska Przewodniczącej Rady Studenckiej - nie jest to tajemnica, starości są poinformowani. Wynika to z tego, że chciałabym się zaangażować w jeszcze większy sposób w działalność Fundacji i nie tylko w Fundację. Poza tym, tak jak wspomniałam, najważniejsza jest dla mnie nauka. To jest priorytet, aby móc nadal się rozwijać.

### Co uważasz za swój największy sukces?

Sukcesem jest na pewno organizacja ubiegłorocznej edycji Festiwalu Boss, projektu, który wymaga wiele pracy. Cieszę się, że się udało.

Trudno mówić o sobie. Drobne sukcesy cieszą najbardziej. W pewien sposób, sukcesem jest na pewno to, że jak dotąd godzę wszystkie obowiązki, że jestem osobą, która potrafi sobie zorganizować pracę. To jest wyćwiczone przez lata (śmiech). Lubię pracować w Radzie, studenci są coraz bardziej otwarci, co mnie bardzo cieszy. To jest też moim sukcesem, że do Rady wstępują nowe osoby i chcą działać. Organizujemy wiele akcji, np. kilka dni temu zakończyliśmy zbiórkę jedzenia/produktów dla zwierząt, która cieszyła się dużym zainteresowaniem.

### Jak zdefiniowałbyś kobietę sukcesu? Czy czujesz się kobietą sukcesu?

Na pewno jest to taka kobieta, która ma ugruntowaną pozycję, realizuje się. Ciągłe rozwija swoje zainteresowania. Jest to kobieta, która osiągnęła już tak dużo, że teraz może czerpać z tego przyjemność, a dodatkowo, rozwija się, aby być jeszcze lepszą w tym co robi. Nie mogę nazwać się kobietą przedsiębiorczą, to jeszcze nie ten moment. Wszelkie działalności, które do tej pory wykonywałam w ramach różnych organizacji, były po coś. Jestem bardzo zadowolona. Lubię taką formę działalności i samorealizacji.



# 12 filmów na 2015

Subiektywna lista najbardziej oczekiwanych filmów 2015 roku, którą przedstawiam w absolutnie niepokładany sposób.

BARTŁOMIEJ PIĄTKOWSKI

## WIELKIE OCZY, REŻ. TIM BURTON

Film oparty na faktach. Opowiada historię Margaret Keane - artystki, która malowała charakterystyczne portrety dzieci z dużymi oczami, oraz jej konfliktu z mężem, który zaczął przypisywać sobie jej ogromne artystyczne sukcesy.

### Dlaczego warto?

To może być pierwszy udany film Burtona od czasu Dużej Ryby. Poza tym genialny Christoph Waltz, jako mąż i główny antagonistę.

## EXODUS: BOGOWIE I KRÓLOWIE, REŻ. RIDLEY SCOTT

Wielki reżyser powraca z biblijnym widowiskiem na miarę Hollywood naszych czasów. Opowieść o Mojżeszu i wyprawieniu Żydów z Egiptu.

### Dlaczego warto?

Doskonały film każdego fana Księcia Egiptu.

## BIRDMAN (NIEOCZEKIWANE POŻYTKI Z NIEWIEDZY), REŻ. ALEJANDRO GONZÁLEZ IÑÁRRITU

Zapomniany aktor, który niegdyś grał postać kultowego superbohatera, walczy ze swoim ego próbując odzyskać sławę i rodzinę.

### Dlaczego warto?

Rewelacyjny Michael Keaton w (podobno) roli swojego życia. Film może wynieść kino „superbohaterskie” na nowy poziom.

## MAD MAX: NA DRODZE GNIEWU, REŻ. GEORGE MILLER

Fani trylogii Mad Maxa z Melem Gibsonem dobrze wiedzą co się święci. Postapokaliptyka, szaleństwo, samochody i strzelaniny.

### Dlaczego warto?

Max Rockatansky w nowym, XXI-wiecznym wydaniu.

## GRA TAJEMNIC, REŻ. MORTEN TYLDUM

Angielski matematyk i logik pomaga złamać kod Enigmy podczas II Wojny Światowej. Podobno Oscarowa rola Benedicta Cumberbatcha.

### Dlaczego warto?

Może film zmyje niesmak, jaki pozostał po filmie Enigma z 2001 roku.

## THE HATEFUL EIGHT, REŻ. QUENTIN TARANTINO

Tarantino powraca do świata westernu mając za sobą świetną obsadę i ciekawy scenariusz.

### Dlaczego warto?

Jeśli komuś podobał się Django, i czuje niedosyt westernów w dzisiejszych czasach, to ma duże szczęście.

## SYSTEM, REŻ. DANIEL ESPINOSA

Czasy Stalinizmu. Okryty złą sławą oficer bezpieczeństwa prowadzi śledztwo dotyczące serii morderstw dzieci.

### Dlaczego warto?

Ile wysokobudżetowych produkcji dzieje się w latach 50. w ZSRR? Poza tym film posiada doskonałą obsadę, między innymi: Tom Hardy, Gary Oldman!

## AVENGERS: CZAS ULTRONA, REŻ. JOSS WHEDON

Fani komiksów na całym świecie będą szaleć z radości. Pierwsza część okazała się ogólnoswiatowym hitem i stała się trzecim filmem w historii pod względem przychodu, toteż oczekiwania wobec dwójki są niebotyczne.

### Dlaczego warto?

Jeśli jesteście fanami komiksów, tych papierowych i sfilmowanych, sprawa jest oczywista. Szykuje się wielkie widowisko.

## GWIEZDNE WOJNY: PRZEBUDZENIE MOCY, REŻ. J.J ABRAMS

Kolejna, siódma już, część gwiazdnej sagi. Stare łączy się z nowym, a za wszystkim stoi reżyser odpowiedzialny za Lost i Star Trek, wielki budżet studia Disney i podobno dobry scenariusz. Czy to może się nie udać?

### Dlaczego warto?

Bo to Gwiezdne Wojny, konie, kropka.

## CHAPPIE, REŻ. NEILL BLOMKAMP

Film reżysera Dystryktu 9 i Elizjum. Gangsterzy kradną czującego robota, aby wykorzystać go do swoich celów.

### Dlaczego warto?

W obsadzie znajdziemy między innymi członków grupy Die Antwoord!

## SZYBCY I WŚCIEKLI 7, REŻ. JAMES WAN

Kolejna część napakowanej adrenaliną i testosteronem serii o wyścigach, pościgach i spiskach. Możemy liczyć na doskonałe kino akcji ze starymi znajomymi w postaci Vina Diesela.

### Dlaczego warto?

W filmie po raz ostatni zobaczymy Paula Walkera.

## ANT-MAN, REŻ. PEYTON REED

Adaptacja komiksu Marvela pod tym samym tytułem. Człowiek-mrówka może nie brzmieć zbyt poważnie, ale możemy się spodziewać efektownej przygody z dużą dawką humoru.

### Dlaczego warto?

Film wprowadza nową postać do kinowego uniwersum Marvela.

# Bulatas

- EGZAMIN JĘZYKOWY,  
KTÓREGO NIE DA SIĘ  
OBLAĆ!

Czy istnieje taka forma sprawdzenia poziomu znajomości języka obcego, która nie wymaga odejścia od komputera i pozwala na uzyskanie certyfikatu uznawanego przez większość instytucji edukacyjnych oraz firm i koncernów międzynarodowych? Oczywiście! W ostatnich tygodniach grudnia na Uniwersytecie Opolskim po raz pierwszy przeprowadzono egzamin BULATS - międzynarodowy test językowy administrowany przez Cambridge ESOL. Już niedługo kolejna tura egzaminów.

SYLWIA CHRASZC

Uniwersytet Opolski rozpoczął współpracę z Cambridge ESOL pod koniec ubiegłego roku. W dwóch turach egzaminu, które miały miejsce 11.12 i 18.12, udział wzięło łącznie 48 studentów (41 sprawdzało znajomość języka angielskiego, 6 - języka hiszpańskiego, a jedna francuskiego). Pracownicy SJO otrzymali uprawnienia do przeprowadzania egzaminu BULATS, dlatego kolejne tury egzaminów odbędą się już pod okiem mgr Katarzyny Piętos-Kuźniewskiej i mgra Jerzego Szczerby - koordynatorów BULATS na UO.

Podczas grudniowych egzaminów możliwość przetestowania się mieli jedynie studenci naszej uczelni, ale już w następnej turze udział wziąć może każdy. Studenci za możliwość uzyskania wartościowego certyfikatu płacą jedynie 130 zł. Tak korzystna cena jest wynikiem zrzeszenia Uniwersytetu Opolskiego w SERMO - Stowarzyszeniu Akademickich Ośrodków Nauczania Języka Obcego. Dla osób spoza uczelni cena będzie na pewno wyższa niż 160 zł, ale dokładna kwota nie została jeszcze ustalona.

Co warto podkreślić, egzamin zdaje każdy. Nie da się go oblać, a można jedynie uzyskać mniej lub bardziej satysfakcjonujący nas wynik. BULATS testuje znajomość języka obcego według norm CEFR (Common European Framework of Reference for Language), gdzie poziom biegłości językowej określany jest w skali od A1 (Beginner, 0-19 pkt) do C2 (Proficient, 90-100 pkt).

Chcesz wiedzieć więcej na ten temat? Zajrzyj do wydania elektronicznego Gazety Studenckiej oraz na stronę www.gs.uni.opole.pl. Znajdziesz tam rozszerzoną wersję artykułu, a w nim szczegółowe informacje na temat: sposobu przeprowadzania testu, możliwości uzyskania zwolnienia z językowego egzaminu ogólnouczelnianego oraz kolejnej tury egzaminów językowych BULATS.

# 7 dni filmowych wrażeń

WOJCIECH DEMBICKI

Jedna z popularnych sieci telefonii komórkowej organizuje, już w tym miesiącu, filmowe tournée w Młodzieżowym Domu Kultury w Opolu.

A będzie co oglądać, bo Opole jest jednym z nielicznych miast spośród 25 wybranych z całej Polski do zorganizowania 14 edycji Międzynarodowego Festiwalu Filmowego T-Mobile Nowe Horyzonty. Filmy, jakie zostaną zaprezentowane, to niezwykła produkcja jaka jest nam wszystkim serwowana w sieciowym kinie, czy w stacjach telewizyjnych. Są to filmowe dzieła sztuki, niebanalne, wyjątkowe wśród tradycyjnych gatunków filmowych, próbujące przekroczyć wszelkie stereotypy, które mają poruszyć uczucia i wyobraźnię widza.

Siedem filmów, które zostaną zaprezentowane widzom to: Biały cień, Dystans, Biały Bóg, Żona policjanta, Zjazd ab-

solwentów, Pod ochroną, Mały Quinquin. Wszystkie pochodzą od reżyserów, którzy zostali zauważeni na najważniejszych światowych festiwalach, a ich produkcje pochodzą prosto z Berlina, Cannes, Wenecji czy Rotterdamu.

Fabuła nie zostanie zdradzona, a ekskursję filmową zainteresowani będą mogli rozpocząć już 16 stycznia dwoma produkcjami, a będzie ona trwała do 22 stycznia. W każdym dniu mają odbywać się średnio dwie projekcje w godzinach wieczornych, tak więc nie ma mowy, aby kolidowały z zajęciami na uczelni. Cena biletów też jest przystępna, jak na studencką kieszeń, i wynosi jedynie 8 zł za film. Istnieje możliwość wykupienia karnetu w cenie 40 zł na wszystkie siedem produkcji. Młodzieżowy Dom Kultury, w którym zorganizowana będzie 14. edycja MFF T-Mobile Nowe Horyzonty, znajduje się przy ul. Strzelców Bytomskich 1 (vis-à-vis Biblioteki Głównej). Więcej na stronie: <http://www.mdk.opole.pl/>.

odkryj nowe horyzonty  
kina w twoim mieście  
styczeń 2015

t-mobile nowe horyzonty tournée

najważniejsze filmy 14. edycji festiwalu

www.nowehoryzonty.pl



# Psychomitologia

KATARZYNA DUDA

Mity to nie tylko opowieści o legendarnych bohaterach z nadnaturalnymi mocami, ale - jak definiuje słownik języka polskiego - to także fałszywe mniemanie o kimś lub o czymś uznawane bez dowodu. Owe mity towarzyszą nam na każdym kroku. Wiele z nich dotyczy psychologii, jak i samego zawodu psychologa.

Pierwszym mitem jest przekonanie, że u części ludzi dominuje lewa półkula mózgu, z kolei u innych prawa. W rzeczywistości jednak zadania wykonywane są w mózgu przez obie półkule, które po prostu komunikują się ze sobą. Różnica polega jednak na tym, że jedna półkula jest przeważnie w danym zadaniu lepsza. W wielu przypadkach nie jest zatem prawdą, że któraś z półkul nie może wykonać danej czynności. Po prostu jedna potrafi zrealizować ją szybciej i lepiej, a więc na ogół podejmuje się tego zadania jako pierwsza. (Lilienfeld, Lynn, Ruscio, Beyerstein, 2010)

W zdrowym mózgu półkula, która odbierze informację jako pierwsza, „prosi” o pomoc drugą, i jeśli tylko drogi łączące obie strony mózgu działają prawidłowo, to półkule dzielą się informacjami. Badania potwierdzają, że obie półkule nieustannie komunikują się ze sobą w trakcie wykonywania większości zadań. (Mercer, 2010)

Z tym zagadnieniem związany jest jeszcze jeden mit, który mówi o tym, że większość ludzi wykorzystuje tylko 10 procent możliwości swojego mózgu. Badania neurobiologiczne wskazują, że nawet w proste czynności zaangażowane są liczne i rozproszone obszary mózgu. Przestrzeń, która nie jest

używana z powodu choroby lub urazów, zanika lub zostaje zajęta przez sąsiednie obszary. Neurobiolog Barry Beyerstein argumentuje, że mózg działa nie jako pojedyncza masa, ale raczej jako zbiór obszarów odpowiedzialnych za różne sposoby przetwarzania informacji. Ponadto nowoczesne metody badań wykazują, że nawet w trakcie snu wszystkie części mózgu wykazują pewien poziom aktywności.

Kolejnym z lepiej utrwalonych wśród społeczeństwa mitów jest przekonanie, że większość osób chorych psychicznie jest agresywna. Popularność tego mitu w głównej mierze ma związek z prasą i telewizją. W ponad 75 procentach filmów, w których pojawia się ktoś z poważnymi zaburzeniami psychicznymi, przedstawiany jest jako osoba skora do przemocy fizycznej, często o wprost morderczych skłonnościach. (Levin, 2001). Jednak z większości badań wynika, że podwyższony popęd do agresji obserwuje się u osób mających urojenia paranoidalne, a także przy zaburzeniach spowodowanych zażywaniem substancji psychoaktywnych, natomiast już nie u ludzi cierpiących na inne zaburzenia psychiczne. (Harris, Lurigio, 2007) Szczegółowe badania wskazują też, że większości najpowszechniejszych zaburzeń psychicznych, takich jak np. depresja, nie towarzyszy podwyższona skłonność do przemocy fizycznej. (Lilienfeld, 2010)

Ostatni mit związany jest bezpośrednio z zawodem psychologa. Według wielu osób psycholog lub student psychologii potrafi czytać w myślach. Mało tego, w mgnieniu oka jest w stanie dotrzeć do najciemniejszych zakamarków duszy. Potoczne wyobrażenie zakłada, że psycholog posiada skaner w oczach, którym rozszyfrowuje ludzki umysł, a swoimi zdolnościami do odkrywania tajemnic dorównuje co najmniej wróżbicie Maciejowi. Faktem jest, że psycholog zna pewne narzędzia ułatwiające zrozumienie drugiego człowieka, ale jest to działanie żmudne i długotrwałe, a już na pewno nie dzieje się to bez wiedzy osoby zainteresowanej.

# Humanistka i Ścistowiec

stypendystki Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z UO

EDYTA HOLONA

Radość, satysfakcja i spory przelew - to i wiele więcej przeżywają Aleksandra Morawiak i Dorota Modzelewska, których wnioski spośród 10 skierowanych do rozpatrzenia z Uniwersytetu Opolskiego zdobyły aprobatę komisji.

W tym roku wybór padł na historię, której studentką II roku drugiego stopnia jest Aleksandra oraz biotechnologię studiowaną na IV roku studiów pierwszego stopnia przez Dorotę. Jedno jest pewne: ciężka praca, poświęcenie i pasja świadczą o wymiarze sukcesu bez względu na dziedzinę. O kulisach swojego osiągnięcia opowie Dorota Modzelewska.



**E: Jak wyglądał proces zgłoszeń? Skąd czerpałaś informacje?**

**D:** O samej możliwości składania wniosków o Stypendium Ministra dowiedziałam się od kierownika Katedry Inżynierii Procesowej prof. zw. dra hab. inż. Andrzeja Gawdzika. Na stronie Ministerstwa należało wypełnić wzór wniosku, tj. dane podstawowe, przedmioty i oceny z danego roku akademickiego, średnia ocen, otrzymane wcześniej stypendia oraz osiągnięcia. W moim przypadku tylko naukowe z kategorii publikacje, projekty badawcze, konferencje naukowe, staże i szkolenia. Nigdy wcześniej nie składałam wniosku o to stypendium, gdyż nie miałam dodatkowych osiągnięć poza średnią ocen.

**E: Warto próbować szczęścia w tego typu zmaganiach?**

**D:** Uważam, że każdy kto ma dodatkowe osiągnięcia (oprócz wysokiej średniej ocen) powinien składać wniosek, bo szkoda byłoby zmarnować szansę, gdyby okazało się po ogłoszeniu wyników, że próg był wystarczająco niski.

**E: Jak wyglądała Twoja reakcja po ogłoszeniu wyników?**

**D:** W moim przypadku nie byłam przekonana, że dostanę to stypendium, aczkolwiek liczyłam na to. Dlatego reakcja była bardzo pozytywna. Wszystko odbyło się skromnie, bez szczególnego świętowania.

**E: Jak wygląda Twoja codzienność?**

**D:** Na co dzień studiuję na dwóch kierunkach na Wydziale Przyrodniczo-Technicznym. Jest to biotechnologia inżynierska, z której pracę bronię w styczniu oraz III rok inżynierii środowiska.

**E: Przy tylu obowiązkach znajdujesz jeszcze czas na zabawę, hobby?**

**D:** Jasne! W wolnym czasie staram się gotować i uprawiać w umiarkowanych ilościach sport: zumba, jazda na łyżwach, pływanie, jazda na nartach. Moim hobby są podróże - każdy długi weekend spędzam w górach lub nad wodą, a w wakacje zwiedzam Europę.

# Największe mity w świecie fitness

Zastanawiając się, o czym napisać tym razem, doszedłem do wniosku, że warto rozwiać pewne wątpliwości nadal krążące w tematyce związanej z szeroko rozumianym zdrowym odżywianiem, treningiem i kształtowaniem sylwetki. W związku z tym rozpoczynam serię „Największe mity w świecie fitness” i w każdym wydaniu będę starał się przedstawić Wam kolejne utarte, a nieprawdziwe twierdzenia, które się w nim pojawiają. Zaczniemy więc!

DAMIAN WESOŁOWSKI

## TRENING SIŁOWY NIE JEST DLA KOBIEC

Jednym z największych mitów w świecie fitness jest ogólne przeświadczenie o najlepszym treningu dla reprezentantek płci pięknej. Większość pań przebywających na siłowni spędza sporo czasu na bieżni lub orbitreku oraz wykonuje jedynie na maszynach ćwiczenia w dużym zakresie powtórzeń, bo „duża ilość powtórzeń jest na rzeźbę”. Nic bardziej mylnego. Po pierwsze - samo pojęcie rzeźbienia w kształtowaniu sylwetki to nic innego jak utrata wagi i uwidocznienie mięśni. Nie można zmienić kształtu mięśnia, rzeźbiąc jego kształt. Można jedynie dobudować włókna mięśniowe, które go powiększą. Druga sprawa, to obawa przed zyskaniem męskiej muskulatury podczas ciężkiego treningu siłowego z dużym obciążeniem. Za cechy męskie przede wszystkim odpowiedzialne są hormony. Za zyskiwanie dodatkowych mięśni - trening z odpowiednią ilością dostarczanych kalorii w diecie. Ćwiczenia złożone z dużym obciążeniem w mniejszym zakresie powtórzeń są o wiele lepsze, bo przede wszystkim działają ogólnorozwojowo, wzmacniają stawy, ścięgna, i kształtują proporcjonalną sylwetkę. Kobiety z dużą muskulaturą, znane w kulturystycznym świecie, to panie, które zdecydowały się na kurację hormonalną. To dzięki sterydom przekraczają swo-

je naturalne możliwości. Drogie Panie, zbilansowana dieta i trening siłowy z ćwiczeniami złożonymi prowadzą jedynie do zyskania smukłej, jędrnej i doskonałej sylwetki.

## NAJWAŻNIEJSZE SĄ KALORIE

Krótko i na temat. Kalorie są bardzo ważne, ale ważniejsze jest ich pochodzenie. Co z tego, że będziemy dostarczać odpowiednią ilość energii, jak będzie pochodzić z fast foodów, słodczy i produktów wysoce przetworzonych, o wysokim IG, z zawartością niezdrowych tłuszczów nasyconych. Nasz organizm stanie się odporny na insulinę, kortyzol zacznie się spuścić w naszym układzie hormonalnym, będziemy czuć się ciągle głodni lub będzie nam „ciężko na żołądku” i organizm nie będzie otrzymywał potrzebnych do funkcjonowania mikro- i makroskładników. Oczywiście podany przykład jest bardzo skrajnym przypadkiem, sam nie spotkałem się z osobą odżywiającą się tylko w ten sposób. Pewnie doskonale wiecie o tym, co właśnie napisałem, ale warto czasem zastanowić się, czy lepiej zjeść kebab i popić go colą, czy zjeść sałatkę z kurczakiem i wypić na deser koktajl owocowy.

## ODPOWIEDNIM TRENINGIEM I DIETĄ MOŻNA ZAMIENIĆ TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ W MIĘŚNIOWĄ

Wypowiedź znów będzie krótka i zwięzła. Nie można zamienić tłuszczu w mięśnie. Tłuszcz jest energetycznym mate-

riałem zapasowym, który został odłożony „na gorsze dni”, a mięśnie to coś, co pozwala nam się poruszać i co składa się z komórek tworzących włókna mięśniowe. Należy obrać sobie cel, jaki chcemy osiągnąć (najbardziej pomaga w tym lustro i wzór idealnej sylwetki), a następnie zdecydować, czy najpierw zrzucamy tłuszcz, starając się zachować jak najwięcej mięśni, czy jednak najpierw budujemy masę mięśniową, a razem z nią, niestety, tłuszczową, a potem redukujemy tkankę tłuszczową. Jeżeli poziom tkanki tłuszczowej jest na wysokim poziomie, to polecam jednak pierwszą drogę. Istnieją wyjątki od reguły, gdzie w jednym czasie możemy spalić trochę tłuszczu i dobudować tkankę mięśniową. Sprawdza się to w przypadku osoby, która zaczyna swoją przygodę z ćwiczeniami i robi to zgodnie z ogólnie przyjętymi zasadami co do treningu i diety. Dodatkowo osoba, która miała długą przerwę w aktywności fizycznej, również może liczyć na dobre efekty na początku swojego powrotu do treningów. Ciągle będą to jednak dwa osobne procesy, czyli spalanie zbędnego tłuszczu i budowanie włókien mięśniowych. Nie da się więc zamienić tłuszczu w mięśnie.

WIĘCEJ MITÓW NA NASZEJ STRONIE:  
[www.gs.uni.opole.pl](http://www.gs.uni.opole.pl)



# Na bank zagra BANKS

Trend to trend. Masowa produkcja kolejnych klonów Lany Del Rey, łudząco podobnych brzmieniem do Jessie Ware, bądź kolejna wersja Niki Minaj z nieco innym tyłkiem. Ja mam trochę tego dość. Radio codziennie serwuje mi to samo, może w innym gronie, ale brzmi identycznie. Cóż mam zrobić? Przecież się nie powieszę. Przeczesuję Internet w poszukiwaniu czegoś dla mnie. Powoli ogarnia mnie irytacja, bo nic nie gra specjalnie dla mnie. Aż tu nagle BAM, BANKS.

AGATA PATOŁA

Goddess to album, którego nie usłyszycie w popularnej stacji radiowej, ale czy to znaczy, że nie warto go przesłuchać? Wychwalana pod niebiosa Lana Del Rey powinna padać na kolana przed Jillianą Banks - wokalistką, która stworzyła coś niesamowitego, jednocześnie wprowadzając nas w całkiem inny zakątek muzyki alternatywnej. Nie tej muzyki, o której mówią wam, że jest inna - tej, która jest taka faktycznie.

Może trochę bratnia dusza The XX i The Neighbourhood w jednym. W pewnym momencie ogarnia was chłód od tych wszystkich mrocznych dźwięków, ale za chwilę mocny głos Jilliany ogrzewa wasze serca i bębni. Czego chcecie więcej? Aaaa Fuck Em Only We Know... to kolejna wytrawna płyta na udany wieczór i spokojną noc. Już możecie spać spokojnie, bo Jilliana wie, jak robić to dobrze.

Mocne basy, dub step... mówicie, że dyskoteka? Ja uważam,

że odwaga. To nie miejsce na klubowy mit czy tani hit. Chociaż momentami wydaje Ci się, że to nic nadzwyczajnego, to nagle rozkręca się Brain i coś sprawia, że nuczysz w rytm. Nagle wszystko zaczyna współgrać i mieć dla ciebie sens. To już nie tylko Waiting Game, które swoim charczącym dźwiękiem wprawia cię w osłupienie. Tu nagle rozbrzmiewa dźwięk Drowning i wiesz, że Ci dobrze, a wokół Ciebie tylko muzyczny spokój i harmonia. Oczekiwania były zupełnie inne, to nie jest płyta dla wesołków. To płyta dla ludzi, którzy lubią się smucić wieczorami, ale wciąż jest dobra.

Dla mnie to jedna z najważniejszych pozycji roku 2014, dlatego obowiązkowo znalazła się na mojej półce z płytami. Nie wyobrażam sobie playlisty moich osobistych hitów bez piosenki Begging For Thread. Chyba się zakochałam, bo w końcu to nie tylko muzyka, ale też sztuka. Obiecywali mi dużo. Mówili, że to BOGINI. Dziś mogę się jej pokłonić i złożyć jej hołd. To nie kolejna tania podróbka Lany. To coś, co MUSISZ sprawdzić.



## Hobbit: Bitwa pięciu armii

BARTŁOMIEJ PIĄTKOWSKI

Na nowego Hobbita czekałem jak na zbawienie. Jak na gwiazdkę. Jak pacjent na termin przyjęcia do specjalisty w Polsce. Pierwsza część była doskonałą baśnią, dla młodych i dla tych, którzy potrafią dobre baśnie docenić. Druga część zaczęła w znacznym stopniu odbiegać od książki, a reżyser Peter Jackson zaczął dodawać bardzo dużo rzeczy od siebie, co nie do końca podobało się fanom oryginału. Niech za przykład posłuży: międzyrasowy romans, na siłę wciskany dramatyzm czy rozciągnięcie każdej sceny akcji na 20-minutową rzeź rodem z kreskówek Warner Brothers. Jak na tym tle przedstawia się nowa część?

Mam spory problem, jeśli chodzi o fabułę tego filmu. Wątek Bilba Bagginsa na dobrą sprawę skończył się już w Pustkowiu Smauga. Nawet w książce jest napisane, że Bilbo obrywa na początku bitwy, którą potem opowiadają mu krasnoludy, następuje pożegnanie i wszyscy się rozchodzą. Co, w takim razie, zrobić skoro tytuł brzmi mimo wszystko Hobbit, a film trwa prawie 3 godziny? Reżyser w tej części skupił się na wszystkich wątkach, jakie fani twórczości Tolkiena chcieliby jak najszybciej pominąć - Legolas dokonuje ekwilibrystycznych akrobacji rodem z gier komputerowych, romans trwa w najlepsze, postaci rozmawiają o wielkiej polityce i nadchodzącej bitwie. A to wszystko w ramach opowieści dla dzieci, którą autor w oryginalnej ujął w 233-stronicową książkę. Dostrzegacie problem?

Film zaciekał mnie przez pierwsze 10 minut, w których dokonuje się atak Smauga na miasto. Potem dostajemy pełną nielogiczności i dłużytn siekę. Oczywiście daniem głównym, zgodnie z podtytułem, jest wielka bitwa, której poświęcona jest spora część filmu. Wizualnie prezentuje się bardzo dobrze, chociaż zbyt nachalne używanie CGI (Computer Generated Imagery - wszelkie elementy obrazu, które powstały wyłącznie za pomocą komputera.) przytłacza i męczy. Muzyka, podobnie jak w poprzednich

częściach oraz w trylogii Władcy Pierścieni, trzyma bardzo wysoki poziom. O rzeczach takich jak gra aktorska rozpisywać się nie będę, ponieważ każdy, kto widział poprzednie dwie części, doskonale wie, czego po kim można się spodziewać. W skrócie: duet Martin Freeman i Ian McKellen (Bilbo i Gandalf) wypadają doskonale, a Richard Armitage - wcielający się w postać Thorina - jest bardzo przekonujący w swoim ekranowym szaleństwie (dopóki mu nagle nie przechodzi). Reszta obsady robi za dobre tło. Szkoda tylko, że krasnoludy zlewają się w jedną bezosobową całość.

Film, mimo całej mojej miłości do Śródziemia i twórczości J.R.R. Tolkiena, muszę jednak zaliczyć jako rozczarowanie. To efektowna rzeź, pusta jak wydmuszka, przedramatyzowana i nielogiczna. Wiele osób uważa, że tak powinno być, bo w końcu to film przygodowy, „popcorniak”, o którym można zapomnieć dzień po obejrzeniu. Ci ludzie mają rację. Jednak po Peterze Jacksonie, człowieku który przeniósł na ekrany kin tak wiekopomne dzieło jakim był Władca Pierścieni, oczekiwałem czegoś więcej, niż tylko zabawnego, ładnie wyglądającego rozgardiaszu.



## Szum znaczy... życie

Najnowsza powieść Magdaleny Tulli - Szum - to powrót do dzieciństwa. Do dzieciństwa trudnego, pełnego wyobcowania, samotności. Spojrzenie na cierpienie i nauka wybaczenia.

MILENA JANCZAK

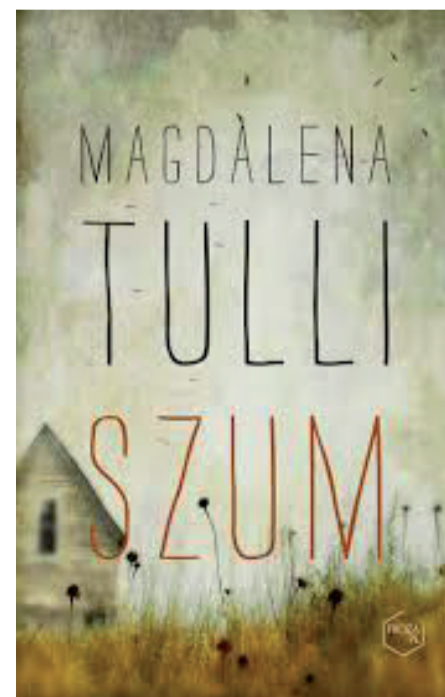
Bohaterką Szumu Magdaleny Tulli jest dorosła kobieta, która opowiada o swoim dzieciństwie w pewnej specyficznej rodzinie. Dziewczynka została wychowana przez apodyktyczną matkę, która najmocniejszą więzią związaną była ze swoją siostrą. Bohaterka, która nie zdradza czytelnikowi swojego imienia, nie była dzieckiem łatwym. W szkole miała ogromne problemy, które związane były ze złymi ocenami, zdarzył się jej również wybuch agresji, który nigdy nie został jej zapomniany, oskarżano ją o to, że ciągle kłamie. Wszystko to sprawiło, że dziewczynka nie cieszyła się sympatią ani rówieśników, ani nauczycieli. Mała była nieustannie prześladowana w szkole, a wszelkie jej próby tłumaczenia się z różnych, przypisywanych jej przewinień, były traktowane jako kolejne kłamstwo.

Dziewczynka azylu nie znajdowała również w domu. Matka nie okazywała jej uczuć, a wszelkie wychowawcze wątpliwości konsultowała ze swoją siostrą. Ta wychowywała jedynego, jej zdaniem idealnego syna, z którym bohaterka zawsze była porównywana. Oczywiście zawsze to porównanie wypadało dla niej kiepsko. Była gorsza i to poczucie nigdy jej nie opuszczało.

Szum to powieść o tym, jak bardzo życie każdego człowieka zależy od wychowania, od tego, jak dziecko traktują najbliższe mu osoby. Nie ulega wątpliwości, że najbliższe otoczenie skrzywdziło główną bohaterkę powieści, wpędzając ją w poczucie winy, obcości i - co najgorsze - w poczucie bycia gorszym. Ale ta powieść opowiada również o wybaczeniu, o próbowaniu zrozumienia motywów matki, która nigdy nie dała swojej córce takiej miłości, na jaką ona zasługiwała. Szum to powrót do obozu koncentracyjnego, gdzie - jeszcze przed narodzeniem dziewczynki - matka utraciła kawałek człowieczeństwa. Kawałek, bez którego trudno

wychować dziecko.

Magdalena Tulli w Szumie nie nudzi. Powieść napisana jest prostym językiem, ale porusza bardzo trudne kwestie, nad którymi czytelnik powinien się zastanowić. Książka Tulli okazuje się być dziełem uniwersalnym, poruszającym bardzo ważne kwestie, jakimi są wychowanie dziecka i wpływ tego wychowania na dorosłe życie potomka. Książka o zrozumieniu i niezrozumieniu, o poczuciu krzywdy i wybaczeniu, o trudach moralnego rozstrzygnięcia problemu dobra i zła. Książka, jak człowiek, pełna kontrastów.





# Studencki karnawał w kuchni

Karnawał trwa w najlepsze, więc mimo zbliżającej się sesji imprezy są częstsze niż zwykle. Za oknem zimno, więc najlepszym wyjściem z tej sytuacji jest domówka. Jeśli domówka to także domowe przekąski, które z powodzeniem mogą zastąpić kupione w sklepie chipsy, ciasteczka i cukierki. A jeśli nie zastąpić, to chociaż równocześnie pojawić się na stole. Oczywiście wszystko w ramach niskiego, studenckiego budżetu!

SYLWIA CHRAST

## SAŁATKA GYROS

Obłędnie dobra (przynajmniej dla mnie jest na liście najlepszych sałatek na imprezę) i łatwa w przygotowaniu, a do tego – odpowiednio podana – świetnie prezentuje się na stole.

Będą nam potrzebne:

0,5 kg piersi z kurczaka,  
1 przyprawa do gyrosa,  
4 ogórki konserwowe,  
1 duża cebula (najlepiej czerwona),  
1 puszka kukurydzy,  
1 mała sałata rzymska (zamiennie: sałata lodowa/kapusta pekińska),  
1 duża papryka czerwona,  
ketchup,  
majonez.

### Przygotowanie:

Pierś z kurczaka kroimy w drobne kawałki, obtaczamy w przyprawie do gyrosa i smażymy na odrobinie oleju do momentu ładnego zarumienienia. W tym czasie możemy przygotować sobie miskę – najlepiej, żeby była przezroczysta, aby warstwy sałatki były dobrze widoczne. Na dno miski wsypujemy usmażone mięso. Mięso zasypujemy drugą warstwą, czyli posiekaną w drobną kostkę cebulą. Na te składniki wlewamy ciekłą warstwę ketchupu (jeśli ktoś lubi ostrzejsze smaki to polecam użyć ketchupu pikantnego). Następną warstwę tworzy odsączona kukurydza z puszki. Na kukurydzy powinny znaleźć się posiekane w drobną kosteczkę ogórki, a na nich rozsmarowana równo warstwa majonezu. Przedostatnią warstwę tworzy pokrojona w drobną kostkę papryka. Zwieńczeniem warstwowej sałatki jest drobno poszatkowana (pokrojona w cienkie paseczki) sałata lub kapusta. Jeśli kupiliśmy sałatę rzymską to możemy pokroić ją w nieco grubsze paski, ponieważ jest bardzo delikatna. Kapusta pekińska lub sałata lodowa wymagają drobniejszych kawałków ze względu na to, że są nieco twardsze.



## PIZZERINKI NA CIEŚCIE FRANCUSKIM

Uwielbiam wszystkie wariacje na temat pizzy i zapiekanych pyszności. Nie będę Wam jednak kazała robić ciasta do pizzy, bo wiem, że to nie lada sztuka. Z tego względu drugą z propozycji w tym numerze są pizzerinki na cieście francuskim, które są łatwe w przygotowaniu, a smakują równie niezmiernie jak na tradycyjnym cieście drożdżowym.

Będą nam potrzebne:

1 opakowanie ciasta francuskiego,  
kilka plasterków szynki (zamiennie: tańsza wędlina/parówki),  
100 g mozzarelli (zamiennie: tańszy żółty ser, ale to ostateczność),  
2 większe pieczarki,  
1 mały koncentrat pomidorowy,  
1 opakowanie przyprawy do pizzy,  
opcjonalnie, wg uznania: kukurydza, oliwki, papryka, cebula etc.  
bazylią i oregano.

### Przygotowanie:

Przed wszystkim przygotowujemy do ułożenia na pizzy wybrane przez nas składniki. Pieczarki obieramy i kroimy w cienkie plasterki – jeśli są zbyt duże, możemy każdy z plasterków pokroić na połowę lub ćwiartki. Szynkę kroimy w drobną kostkę. Jeśli wybraliśmy inne składniki to także odpowiednio je obieramy i kroimy. Jeśli kupiliśmy mozzarellę w kawałku to musimy ją zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Następnie robimy sos do pizzerinek. Ja od jakiegoś czasu stosuję szybki sposób, a mianowicie koncentrat pomidorowy mieszam z łyżką oliwy (najlepiej, gdyby była to dobra oliwa z oliwek, ale nie wymagam tego od studentów) i przyprawą do pizzy. Ilość przyprawy na jeden koncentrat jest dowolna, ale im więcej tym lepiej, bo smak jest wtedy bardziej wyrazisty. Ciasto francuskie rozkładamy na blacie i kroimy na prostokąty (mniej więcej tej samej wielkości). Wielkość jest uzależniona od tego, czy chcemy mieć mniejsze, czy większe porcje. Nie ma zasady, a co bardziej kreatywne osoby mogą z ciasta wyciąć koła, trójkąty, a nawet gwiazdki. Tak przygotowane ciasto smarujemy na wierzchu przygotowanym z koncentratu sosem, posypujemy startą mozzarellą, a na serze układamy dowolnie składniki – trochę szynki, trochę pieczarek, dowolną ilość innych składników. Oczywiście nie przesadzmy z ilością, żeby nasza pizzerinka nie urosła do kilku centymetrów wysokości. Każdą z przekąsek na wierzchu posypujemy bazylią i oregano. Tak przygotowane pyszności pieczemy ok. 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180-200 stopni.



**ODPOWIEDZ NA PYTANIE**

**KTÓRE URODZINY  
OBCHODZI W TYM ROKU**



**WYGRAJ KUPON  
NA KAWĘ I CIASTKO**

ODPOWIEDŹ WYŚLIJ NAM NA FACEBOOK.COM/GAZETASTUDENCKAUO



# To był Nasz rok!

Miniony rok był dla Polaków niezwykle szczęśliwy. Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Soczi, Mistrzostwa Świata w siatkówce mężczyzn, eliminacje piłkarskich Mistrzostw Europy w piłce nożnej. Nasi reprezentanci na dobre wpisali się w annałów światowych rozgrywek sportowych.



źródło: Przegląd Sportowy

DAWID KOBA

Dla mnie, jako zapalonego kibica piłki nożnej, najważniejszym wydarzeniem był październikowy mecz z Niemcami, wygrany przez drużynę Adama Nawałki 2-0. Był to mecz historyczny, nie tylko przez fakt, że pierwszy raz wygramy z naszymi zachodnimi sąsiadami (w dotychczasowych 18 potyczkach zanotowaliśmy 6 remisów i 12 razy schodziliśmy z boiska pokonani), ale przede wszystkim zwyciężyliśmy z Mistrzami Świata, którzy zaledwie kilka miesięcy wcześniej zdobyli pożądany przez wszystkich Puchar Świata. Dzięki temu zwycięstwu, a także determinacji i konsekwentnej grze naszych piłkarzy, przewoźimy w grupie D, i szanse na awans na EURO2016 są coraz bliżej.

Na przełomie sierpnia i września w naszym kraju odbyły się Mistrzostwa Świata w siatkówce mężczyzn, które również zapamiętamy na długo, nie tylko przez absurdalne zakodowanie przez telewizję Polsat transmisji, ale - co najważniejsze - triumf podopiecznych Stephane'a Antigi. Dużym zaskoczeniem był brak powołania dla jednego z najlepszych polskich siatkarzy ostatnich lat Bartosza Kurka. Zastąpił go Mateusz Mika, który swoją dobrą grą odpłacił za zaufanie, jakim obdarzył go trener. Drużyna, zbudowana przez byłego reprezentanta Francji i Skry Bełchatów, dotarła aż do finału, w którym zmierzyć się miała z faworytami do zdobycia złotego krążka - reprezenta-

cją Brazylii. Dzięki znakomitej grze weteranów, Pawła Zagumnego i Mariusza Wlazłego, Polska po blisko 40 latach zdobyła Mistrzostwo Świata. Tym samym zrewanżowaliśmy się Brazylijczykom za przegrany finał w 2006 roku w Japonii. Najlepszym zawodnikiem czempionatu został atakujący Mariusz Wlazły, który - wraz z Krzysztofem Ignaczakiem, Michałem Winiarskim i Pawłem Zagumnym - ogłosił zakończenie reprezentacyjnej kariery.

W 2014 roku oczy wszystkich skierowane były na Soczi, gdzie odbywały się Zimowe Igrzyska Olimpijskie. Polacy szanse na medale wietrzyli w osobach Justyny Kowalczyk i Kamila Stocha, ale nikt nie przypuszczał, że złoty krążek zdobędzie łyżwiarz szybki Zbigniew Bródka. W swoim pierwszym starcie na dystansie 1000 m zajął dopiero 14. miejsce, ale zaledwie 3 dni później, 15. lutego w biegu na 1500 m zajął pierwsze miejsce i stał się pierwszym polskim panczenistą, który został mistrzem olimpijskim. Warto zaznaczyć, że Polak wyprzedził Koena Verweija zaledwie o 0.003 s. Idąc za ciosem, w biegu drużynowym Bródka, wraz z Konradem Niedźwiedzkim i Janem Szymańskim, zdobył brązowy medal.

Niemniej powodów do radości przysporzył nam Kamil Stoch. Będący w życiowej formie skoczek narciarski dwa razy stanął na najwyższym stopniu podium Igrzysk Olimpijskich. Na skoczni normalnej Kamil okazał się bezkonkurencyjny, i nad drugim Peterem Prevcem miał aż 12,7 pkt przewagi.

Emocje po pierwszym konkursie jeszcze nie opadły, a Stoch drugi raz wygrał zawody. Na dużym obiekcie o pierwszą lokatę walczył z weteranem skoków narciarskich - Noriakim Kasai. W końcowym rozliczeniu o 1,4 pkt lepszy okazał się polski skoczek, i to on cieszył się z drugiego złotego medalu. Po powrocie z Soczi Kamil jeszcze raz uniósł ręce w glorii chwały. Został drugim, po Adamie Małysz, polskim skoczkiem, który wygrał Puchar Świata w skokach narciarskich z przewagą 108 pkt nad drugim Peterem Prevcem, i 117 pkt więcej od trzeciego Severina Freundla.

Na Zimowych Igrzyskach Olimpijskich w Soczi mieliśmy jeszcze jedną reprezentantkę, z którą wiązaliśmy nadzieje na medale. Justyna Kowalczyk, 4-krotna zwyciężczyni Tour de Ski, swój udział w Igrzyskach zaczęła od 6. miejsca w biegu łączonym na 15 km. Dzień później biegaczka poinformowała o złamaniu piątej kości śródstopia w lewej nodze. Nawet kontuzja nie przeszkodziła Justynie w wywalczeniu złotego medalu w biegu na 10 km stylem klasycznym. Dzięki wygranej Kowalczyk ma już dwa złote, jeden srebrny i dwa brązowe medale, co czyni ją najbardziej utytułowanym polskim sportowcem w historii Zimowych Igrzysk Olimpijskich.

Rafał Majka i Michał Kwiatkowski - jeszcze rok temu mało kto kojarzył te nazwiska. Wszystko się zmieniło w roku 2014. 25-letni Rafał Majka, jako pierwszy polski kolarz w historii, wygrał Tour de France 2014 w klasyfikacji górskiej. Jest to o tyle istotne, że jest to pierwsze zwycięstwo polskiego kolarza w jakiegokolwiek klasyfikacji TdF w historii. Niespełna kilka tygodni później, będący w wybornej formie Majka, zwyciężył 71. edycję Tour de Pologne. Kolejny Polak, który w minionym roku został Mistrzem Świata - Michał Kwiatkowski. Podczas ubiegłorocznych mistrzostw w hiszpańskiej Ponferradzie nasz kolarz szosowy, w wyścigu ze startu wspólnego, pokonał Simona Gerransa z Australii oraz reprezentanta Hiszpanii Alejandro Valverde. To pierwszy mistrzowski tytuł dla Polaka i drugi krążek, po srebrze Zbigniewa Sprucha zdobytym na mistrzostwach świata w Plouay sprzed 14 lat.

Ubiegły rok był fantastyczny i zostanie na długo w pamięci każdego kibica. Pełni nadziei wchodzimy w ten nowy, 2015 rok. Po ostatnich osiągnięciach naszych reprezentantów na arenie międzynarodowej trzymamy kciuki i liczymy na kolejne sukcesy.

## Opolski Sport w skrócie

ŁUKASZ BUSZKO

### NOWOROCZNE PLANY GWARDII

Szczypiornicy Gwardii Opole nie marnują czasu i na początku roku wracają do treningów i sparingów. Rywalami gwardzistów w meczach testowych będą ekstraklasowe drużyny Śląska Wrocław i Zagłębia Lubin. Oba spotkania odbędą się w Opolu, odpowiednio 10 i 14 stycznia. Przypomnijmy, że w dotychczasowych rozgrywkach pierwszej ligi, zespół z Opola nie stracił choćby jednego punktu i pewnie zmierza w kierunku awansu do Superligi. Do zmagania ligowych gwardzistów wracają 24 stycznia, kiedy to czeka ich wyjazdowa potyczka w Ostrowcu Świętokrzyskim.

### ŚWIETNA SERIA ORLIKA PRZERWANA

Hokeiści z Jastrzębia przerwali świetną passę zwycięstw Orlika Opole. Podopieczni Jacka Szopińskiego ulegli trzeciej drużynie tabeli 1:3, jednak w czterech poprzednich meczach odprawili z kwitkiem dwie czołowe drużyny ligi: GKS Tychy i KH Sanok, oraz pokonali ekipy z Katowic i Bytomia. Po 32 kolejkach hokeiści z Opola z dorobkiem 43 punktów plasują się na siódmym miejscu, tracąc do szóstej lokaty 3 oczka.

### GALA ŻUŻLOWA 7 LUTEGO

W tym roku Toropol po raz kolejny stanie się obiektem zmagania... żużlowców. Jedenasta już edycja charytatywnej imprezy, organizowanej przez Andrzeja Hawryluka i Piotra Żyto, odbędzie się później nie zwykle, jednak mają na niej wystąpić gwiazdy zza granicy. W tym roku dochód z imprezy zostanie przekazany między innymi na leczenie 2-letniej Emilki. Jak co roku organizatorzy szykują mnóstwo atrakcji. Prawdziwa gratka dla fanów wszelakiej motoryzacji.

### WYCHOWANEK KOLEJARZA W EKSTRALIDZE

18-letni Damian Drózd, który swoje pierwsze żużlowe kroki stawiał w opolskim klubie, podpisał kontrakt na jazdę w Sparcie Wrocław, występującą w najwyższej lidze żużlowej w Polsce. Drózd był wyróżniającą się postacią w najgorszej drużynie poprzedniego sezonu, a kontrakt w Ekstralidze ma być szansą na dalszy rozwój kariery. Tymczasem w opolskim klubie zapadła głucha cisza i nie wiadomo, czy Kolejarz przystąpi do tegorocznych rozgrywek. Na przeszkodzie stoją (jak zawsze) finanse.

RED  
AKCJA



Redaktor naczelna:  
Aleksandra Markiw  
Zastępcy red. nacz.:  
Agata Patoła  
Dział marketingu:  
Paulina Hładkiewicz  
Korekta:  
Marta Mariowska, Sylwia Chrast  
Redaktor wydania:  
A. Patoła, A. Markiw  
Skład DTP i grafika:  
Agata Patoła,  
Kamil Jaworski

Marta Zając, Marta Jaworska, Aleksandra Markiw, Edyta Holona, Paulina Hładkiewicz, Małgorzata Górecka, Milena Janczak, Wojciech Dembicki, Aleksandra Morowiak, Marta Mariowska, Katarzyna Kała, Sylwia Chrast, Paweł Krakowiak, Agata Patoła, Damian Wesołowski, Łukasz Buszko, Dawid Koba, Monika Mitulla, Kamil Jaworski, Bartłomiej Piątkowski, Marcin Zakrzewski, Pamela Otwinowska, Wiktoria Łukowicz, Ania Gauza, Joanna Gerlich, Patrycja Płaczek, Paulina Jary, Edyta Młynarczyk, Katarzyna Duda