



gs.uni.opole.pl



08
2014/2015



Gazeta Studencka





Gazeta Studencka likes this.

RAFAŁ RĘCZMIN

Muzyka : Odświeżałem starsze albumy Radiohead, głównie " OK Computer" i "Pablo Honey". Nostalgiczny powrót do korzeni. Film : Wreszcie obejrzałem "Złap mnie, jeśli potrafisz". Po raz kolejny DiCaprio robi kawał dobrej roboty i to 13 lat wstecz! Książka : W rok po zakończeniu "Lewej Ręki Boga" zabrałem się za "Anioła Śmierci" będącego drugą częścią trylogii Paula Hoffmana. Ciekawy tytuł z wieloma podprogowymi przekazami moralizatorskimi.

JUSTYNA MURAWSKA

Dopadło mnie istne szaleństwo - obsesja na punkcie dwóch filmów: Las Vegas Parano i Inherent Vice. Toteż obejrzałam wcześniej wymienione, obejrzałam dwa filmy dokumentalne na temat Huntera S. Thompsona (autor książki Lęk i odraza w Las Vegas, będącej scenariuszem pierwszego, którą zresztą też przeczytałam ostatnimi czasy i też polecam).

Słucham: soundtracków z obu filmów. Nadal płyty Mielzky'ego i Patr00 (Miejski Patrol). Na przemian z Frankiem Sinatra i Tonym Bennettem.

ALEKSANDER JUREK

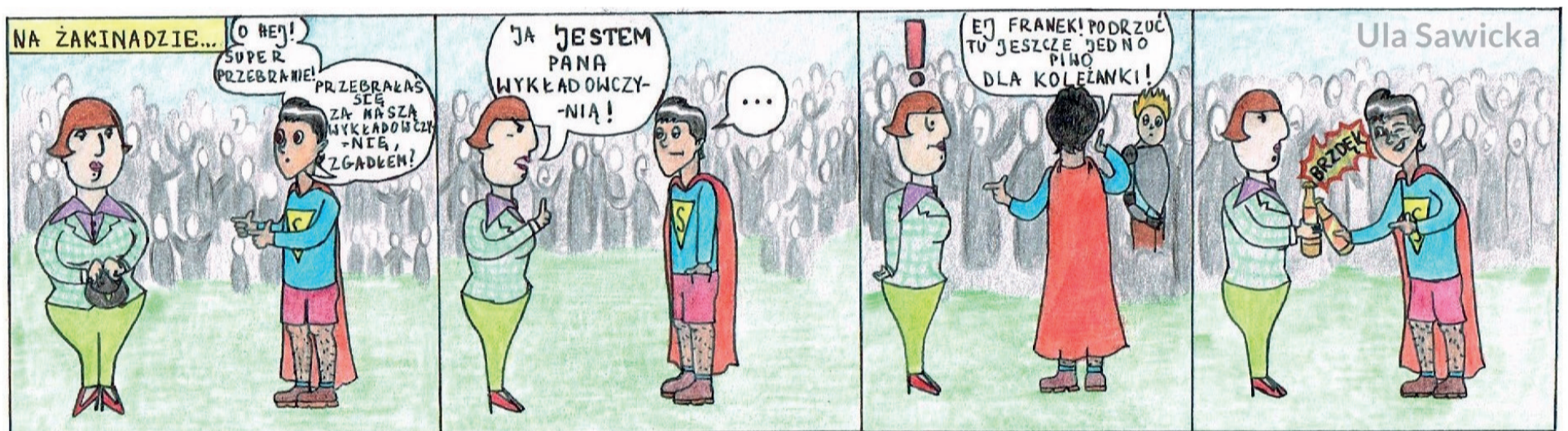
Muzycznie siedzę w klimacie „nowej” płyty Slasha „World On Fire”(2014), a czytelniczo wsiąknęłam w niezwykłą książkę „Woodstock 1969 - Najpiękniejszy weekend XX wieku”. Wywiady z artystami występującymi na najbardziej legendarnym festiwalu minionego wieku, to coś wspaniałego.

MIKOŁAJ GWOŹDZIOWSKI

W tym miesiącu bardziej czytałem niż oglądałem. Najpierw w moje ręce wpadł „Wilk stepowy” Hermana Hessego, czyli traktat, który zawiązał hippiesami i mną również. Jedno z ważniejszych dzieł dwudziestolecia międzywojennego. Tylko dla obłąkanych. Drugą książką, którą pochłonąłem była autobiografia mistrza snookera Ronniego O’Sullivana pt. „Running”. Świetna spowiedź, która odświeża jak psychiczna presja ciąży na zawodnikach, szczególnie w tym, nastawionym na precyzję sporcie. Muzyka? Doczekałem się premiery najnowszego wydawnictwa Ptaków pt. „Przełot”. I nie zawiodłem się, bo ten chillout utknął w moich słuchawkach.

PAMELA OTWINOWSKA

Moim nowym odkryciem stał się blog:www.designyourlife.pl. Autorka nie tylko inspirowała do prowadzenia kreatywnego życia, ale także podsuwała niesamowite rozwiązania na stworzenie designerskiego i nowoczesnego wnętrza małym kosztem. Urzekła mnie na nowo muzyka Die Antwoord. Ten zespół albo się kocha, albo nienawidzi. W moim przypadku to miłość absolutna. Miasto aniołów - chociaż widziałam ten film już 100 razy, nie zaszkodziło obejrzeć i 101. Wciąż robi na mnie fenomenalne wrażenie i chyba nigdy nie ulegnie to zmianie...



ALE TO JUŻ BYUO

15 MAJA – Noc Muzeów w Opolu rozpoczęła się od sentymentalnej podróży autobusem-retro po ulicach Opola i spotkania z opolskim mistrzem sportu Januszem Trzepizurem. Podczas pokazu światła i dźwięku na Wzgórzu Uniwersyteckim co niektórzy przekonali się, że rzeźba także może śpiewać.

17 MAJA zmarł prof. Janusz Sawczuk, ceniony wykładowca Uniwersytetu Opolskiego, miał 71 lat. Prowadził badania w dziedzinie najnowszej historii powszechnej, politologii oraz stosunków międzynarodowych, szczególnie specjalizował się w niemieckoznawstwie. Jego dorobek naukowy obejmuje 161 publikacji. Studenci wspominają go jako wspaniałego nauczyciela i człowieka życzliwego dla wszystkich. Pogrzeb i ostatnie uroczyste pożegnanie odbyły się 23 maja w kościele św. Rocha w Dobrzemiu Wielkim.

19 MAJA Politechnika kontra Uniwersytet. Mecz siatkówki rozegrany między dwoma największymi opolskimi uczelniami. Lepszy okazał się Uniwersytet Opolski wygrywając spotkanie z wynikiem 3:1.

19-23 MAJA – dni rozrywki podczas Opolskich Piastoniów. 20 maja, w trakcie Żakiniady, ulicami Opola przeszli studenci w inspirujących strojach, by przejąć klucze do miasta. Na wszystkich koncertowych scenach w tym roku gościliśmy m.in. Donatana & Cleo, Kaliber 44, Luxtorpede, Braci Figo Fagot, Mesajah, Łąki Łan. W ostatnim dniu nie szczędziliśmy ubraniom farb – czyli Festiwal Kolorów na Błoniach PO.

21 MAJA – Instytut Polonistyki i Kulturoznawstwa zorganizował wykład pt. „Kabarety artystyczne wobec wielkiej literatury i Wielkiej Reformy Teatru”, gdzie spotkać można było się z prof. Izoldą Kiec, literaturoznawcą i teatrologiem. Opublikowała ona

m.in. dwie książki poświęcone sztuce kabaretu, jedna z nich to bestseller „Historia polskiego kabaretu”.

24 MAJA – Wybory prezydenckie za nami. Zarówno w pierwszej jak i drugiej turze w Niechcicu utworzono komisje wyborczą dla mieszkańców akademików Uniwersytetu Opolskiego. Głosy studentów były podzielone. 122 osoby poparły Andrzeja Duda, znaczna mniejszość czyli 44 osoby wybrały Bronisława Komorowskiego.

29 KWIETNIA - odbyło się spotkanie poświęcone polityce senioralnej realizowanej w Polsce i województwie opolskim. Brał w nim udział m.in. Władysław Kosiniak-Kamysz, minister pracy i polityki społecznej oraz Andrzej Buła, marszałek województwa opolskiego.

5 MAJA w SCK odbył się koncert w wykonaniu wykładowców i studentów informatyki i matematyki Uniwersytetu Opolskiego. Koncert stanowił kontynuację części artystycznej zatytułowanej „W objęciach Melpomene”, która odbyła się w ramach uroczystości „60 lat Opolskiej Akademickiej Matematyki”, organizowanej przez Instytut Matematyki i Informatyki 14 marca br.

2 MAJA - Podczas spotkania „10 spinaczy do prowadzenia własnej firmy” w Studenckim Centrum Kultury Violetta Zajac – opolska bizneswoman opowiedziała jak z powodzeniem i w zgodzie z samym sobą poprowadzić biznes.

Święto (NIE) wszystkich studentów

KATARZYNA KAŁA

Piastonalia już za nami. Studenci mieli okazję wziąć udział w kilkunastu koncertach, kolorowym, pistonaliowym pochodzie, a ochotnicy mogli również zobaczyć Piasty zza kulis. Co studentom się podobało, a co nie? Postanowiłam zapytać o to kilku uczestników opolskiej wiosny studentów.

Studenci są jak zwykle podzieleni na tych bardzo zadowolonych, zadowolonych, obojętnych i absolutnie zawiedzionych. Agata, studentka Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej na UO zwróciła uwagę, że to na naszej uczelni lepiej traktowało się media i fotografów, jednak wkurzała ją brak konkretnego regulaminu dla osób robiących zdjęcia. - Mnie niewiele rzeczy się podobało. Brakowało konkretnych informacji co, gdzie i kiedy, np. na plakacie była informacja, że Żakinada będzie w Rynku o 13.00 i nie do końca było to zgodne z prawdą. - mówi Magda, studentka Psychologii. Stwierdziła także, że ochrona zachowywała się chamsko i było jej zdecydowanie zbyt mało, bo „nie ogarniali” terenu. - Ogólnie organizacja była bardzo słaba. Na Politechnice ochrona pozostawiała wiele do życzenia. Wysłaliśmy z koleżanką na chwilę z Festiwalu Kolorów, a po chwili, kiedy chciałyśmy wrócić, ochrona nie chciała wpuścić nas na błonia PO – skarży się Magda. Kolejnymi rzeczami, które nie podobały się studentce psychologii było grillowanie na Politechnice – powinno być na UO – a promocja imprez towarzyszących były jej zdaniem po prostu słabe.

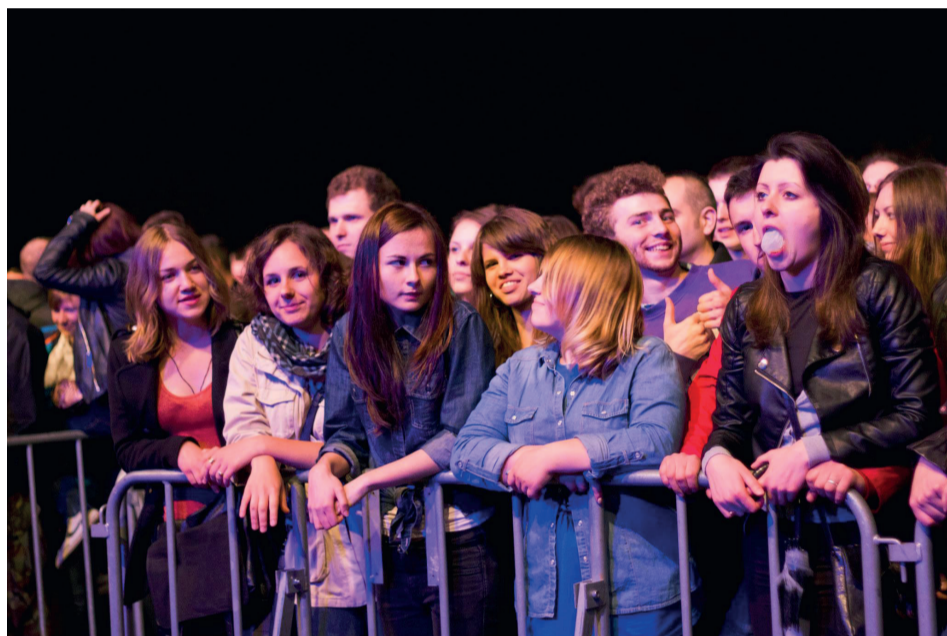
Kolejna zapytana osoba – Klaudia, studentka Wydziału Matematyki, Fizyki i Informatyki na Piastonaliach nie była. - Pojechałam do domu, bo w programie imprezy nie znalazłam nic, co mogłoby mnie zainteresować.

Tomek, mieszkaniec Opola na Piasty przyszedł, bo spodobał mu się program dnia z legendami hip-hopu – Lubię taki rodzaj muzyki, więc chętnie przyszedłem posłuchać. Najgorszym pomysłem był dla mnie koncert Cleo, która w tym roku grała już chyba wszędzie. Szanujący się artyści robią jakąś selekcję miejsc, gdzie grają koncerty, a nie „leczą masówką” - podsumowuje Tomek. Kolejnym pozytywnym akcentem opolskiego święta studentów był, zdaniem Aleksandry, festiwal kolorów – bardzo fajnie, że ta impreza dotarła do Opola. Naprawdę świetna inicjatywa – komentuje studentka UO. Krzysiek, który przyjechał na Piastonalia do znajomych nie potrafi jednoznacznie ocenić imprezy – kilka koncertów mi się podobało np. Tabu, Bongostan i Gooral, ale biorąc pod uwagę, że świętować mieli wszyscy studenci, to różnorodność koncertów była zdecydowanie za mała. Tym samym część studentów może czuć się zawiedziona, bo twórcy programu imprezy nie trafili w ich gust – mówi Krzysiek. - Mnie się raczej nie podobało. Tak jak Kamil mówił, ja byłam tą osobą, która nie znalazła nic dla siebie. Był hip-hop, była muzyka klubowa, było coś pomiędzy reggae, a POP-em, ale brakowało mi zespołów typu IRA, Myslovitz, T-love. Moim zdaniem są to zespoły z typu uniwersalnych, których każdy słucha, każ-

dy zna przynajmniej dwie, trzy ich piosenki – komentuje Kamila, dziewczyna Krzyśka.

Do uwag uczestników odniósł się także Przewodniczący Samorządu Studentów Uniwersytetu Opolskiego, który na wstępie podkreślił, że na piastonaliowej scenie nie wystąpiły także jego ulubione zespoły. - raczej staramy się celować w upodobania większości studentów. O gustach się nie dyskutuje, jednak jak frekwencja pokazała ogromna ilość studentów postanowiła wziąć udział we wszystkich imprezach - komentuje Maciek Kochański. Podkreślił także, że podczas tych Piastonaliów ustanowiono absolutny rekord jeśli chodzi o koncerty na Kampusie UO - Pojawiło się także niebezpieczeństwo, że będziemy musieli zamknąć Kampus, ponieważ z informacji ochrony był już prawie pełen, a ostatnia osoba w kolejce na wejście musiałaby czekać jeszcze około godziny - mówi. Do sukcesów, zdaniem Przewodniczącego SSUO należy także zaliczyć fakt, że po raz pierwszy w historii udało nam się wydłużyć Piastonalia na Kampusie UO do 3 dni na głównej scenie, co daje w sumie 5 dni koncertowych w stosunkowo niewielkim mieście akademickim. Oprócz tego kilkanaście imprez towarzyszących, co daje 9 dniowe, chyba najdłuższe Juwenalia w Polsce.

- Liczymy także na merytoryczne uwagi co do Piastonaliów lub zapraszamy za rok do współpracy! W tym roku przy tej imprezie pomagało ponad 70 osób, mamy nadzieję, że za rok ta ekipa się jeszcze powiększy!



FOT. AGATA PATOŁA

Prawdziwe Hip Hop Opole na Piastonaliach?

JUSTYNA MURAWSKA

Wiele zamieszły ostatnimi czasy władze miasta, przywracając festiwal Hip Hop Opole w dosyć nieudolny sposób. Wiele zdziałali studenci, którym przy ograniczonym budżecie juwenaliów udało się zorganizować, odwołujący się do korzeni polskiego rapu, koncert. W drugi dzień występów na kampusie Uniwersytetu Opolskiego mogliśmy poczuć, czym naprawdę jest hip hop i zrozumieć, dlaczego warto kolejno: zmoknąć, zmarznąć, a w rezultacie konkretnie się rozchorować. Warto było. Żeby tylko nie przegapić takiego wydarzenia.

W środę (20 maja) na terenie kampusu pojawili się: Eldo (tworzący kiedyś razem z Jotuzem, Noonem, a końcowo – Danielem Drumzem, zespół Grammatik), Molesta (Vienio, Włodi, Pelson, DJ Brzydal, kiedyś też Wilku), Łona (który z Wiele CT rapować zaczynał w szczecińskiej, kultowej dziś audycji radiowej WuDoo) i Webber oraz Kaliber 44 (niegdyś pionierzy, razem z 3xKlan, psychorapu w Polsce). Mówimy więc o późnych latach dziewięćdziesiątych, czy też przełomie wieków w rapie. Wszyscy ci raperzy kształtowali polską, wtedy jeszcze dziewczą, rap-scenę. Sam Łona wystąpił na Hip Hop Opolu 2003. Toteż przyznanie wszystkim artystom tego wieczoru miana legendy było jak najbardziej wskazane. Tegoroczny hip-hopowy dzień juwenaliów postawił poprzeczkę bardzo wysoko. Nie tylko organizatorom przyszłorocznych Piastonaliów, ale i organizującej Hip Hop Opole radzie miasta.

„Jak można reaktywować coś, czego się nie stworzyło i nie wymyśliło?” – komentował Hirek Wrona, pomysłodawca i organizator festiwalu Hip Hop Opole w latach 2001-2004. Ogłosił, że nie ma nic wspólnego z przywróceniem Hip Hop Opola w tym roku jako imprezy towarzyszącej KKPP. Co już uwydatnia pierwszą nieścisłość. Bo wiem do tej pory którekolwiek Hip Hop Opole nie dość, że było integralną częścią festiwalu, było również (tak, jak sam festiwal) emitowane w telewizji. Pół godzinny zapis koncertowy w tym roku zastąpiono... brakiem transmisji. Dodatkowo rap będącą miejską muzyką, którą we wcześniejszych edycjach symbolicznie umieszczano w centrum miasta (scena znajdowała się na rynku), przeniesiemy na Błonia Politechniki Opolskiej. Czy władze miasta dają nam do zrozumienia, że rap od teraz to muzyka studentów? Konkretniej - studentów politechnik.

Jeżeli chodzi o tegoroczny line-up wspólny mianownik ze „starym” Hip Hop Opołem to Gural, który w 2004 na scenie pojawił się jako członek Kasta Skład. Do „złego okresu” nawiązuje jeszcze Mesem. Który też dopisał sporą część historii polskie-

go rapu, głównie g-funku, którego z 2cztery7 od lat są głównymi przedstawicielami (na marginesie: wartym sprawdzenia i godnym polecenia g-funkowcem z nowej generacji jest Boguś Mahboob). Pozostali – wedle uznania. Reszta zdaje się być pójściem na łatwiznę ze strony organizatorów, bo przecież poza reprezentującymi Opole Zbukiem i Jarekimi z BRK (i w kooperacji z Grubsonem), niewiele nam w line-upie zostaje.

Chyba tak się dzieje z subkulturami z pokolenia na pokolenie. Zmieniają się, bo zmieniają się sami ich przedstawiciele. Nowi wnoszą świeży powiew. Ci z tzw. starej gwardii zmieniają wizerunek, bo w końcu nikt nie stoi w miejscu. Dobrze, że eventy takie jak Hip Hop Opole wracają. Szkoda, że robione byle jak. Tym bardziej cieszy fakt, że Piastonalia co roku trzymają dobry poziom. Organizacja to nie pieniądze, ale trochę zaangażowania. Kontakt z artystami. Bo to, choć legendy, ale przede wszystkim też zwykli ludzie. Choć dziś już grubo po trzydziestce, to nie zamienili pasji dzieciaka na krawat i neseser. Oby „stare” Hip Hop Opole, pomimo przeszkód, również pozostało legendą.



źródło: naszemiasto.pl

Rolady, rolady, rolady...

Wywiad z zespołem **JA, MMM CHYBA ŚCIEBIE!**

EDYTA HOLONA

Pierwsze pytanie, niezwykle oryginalne: jaka jest geneza nazwy?

- To taka śląska pyskówka. Jeśli ktoś nie wie już, co powiedzieć lub chce kogoś obrazić to rzuca: Jaa, mmm chyba ściebie!

Czemu powstał osobny twór jak Ja mmm chyba ściebie? Nie chcieliście tworzyć muzyki jako Łowcy.B?

Łowcy robią skecze i troszeczkę muzy, a tutaj jest czysta muzyka. Chcielibyśmy, żeby nasi widzowie dostrzegli różnicę, że są to dwa, autonomiczne twory, w których tylko powtarzają się ludzie.

Czy waszą twórczość da się sklasyfikować?

- Oj, nie chcielibyśmy tego! Nasza muzyka jest niewalifikowalna i z tego jesteśmy dumni.

Z jaką gwiazdą/z jakim muzykiem chcielibyście zagrać?

Sławek Szczęch: Marcus Miller!

Reszta Składu: Chyba Ty!

Mariusz Kałamaga: Zdarzało nam się już występować z naszymi muzycznymi idolami, czy to na przystanku Woodstock czy chociażby dzisiaj. Towarzyszą nam na scenie Łąki Łan i Dr Misio. Są to ludzie, którzy robią naprawdę dobrą muzykę, są kilka poziomów wyżej. My natomiast chcemy grać, po prostu.

Kto u Was popełnia teksty?

- Jest to dzieło wspólne, z zaznaczeniem, że to na przykład sprawka Mariusza, Mietka czy Krzyśka. Bywa też tak, że ktoś rzuci zwrotem, który działa na wyobraźnię nas wszystkich i bach. Siadamy przed kartką, pstrykamy długopisem i połowa tekstu już jest. Bywają dni, że kładziemy się, a rano, obok łóżka leży już gotowy tekst!

Nawiązując do jednej z waszych piosenek Krowy i cyckania cudów. Co mogłoby być takim cudem, co taka idealna krowa powinna „dawać” zamiast mleka?

- Krowa powinna zmieniać białe na zielone! To taka rozbudowana metafora - rodzimy się, cyckamy cycuszka mamy, cyckamy ze szkoły, cyckamy ze znajomych i przyjaciół. To taka przenośnia, której sami do końca nie rozumiemy... a oprócz tego: konopie, konopie, konopie!

Można powiedzieć, że wykrakaliście sobie Opole, w piosence To tu to tam. Jak się czujecie w Opolu?

Dokładnie tak! W Opolu czujemy się świetnie. Opole jest spoko! Blisko jest, nie trzeba daleko dojeżdżać...

Sławek Szczęch: Na dodatek, mój brat studiuje w Opolu!

Przed Wami test wielokrotnego wyboru: wolicie Rolady rolady rolady czy Kebaby kebaby kebaby?

Wszyscy: Rolaaaadyyyy!

Mariusz Kałamaga: Bywa też tak, że się strzeli kebaba o drugiej w nocy!

Jako utytułowani studenci, podzielcie się historią z życia studenckiego, która zapadła Wam w pamięć?

Zdecydowanie utytułowani! Mamy jednego jednego magistra, dlatego się nim dzielimy. Jeśli chodzi o historię, to my nie pamiętamy, to było bardzo dawno temu!

Sławek Szczęch: Wszystkie najlepsze historie, które pamiętamy, to te których nie pamiętamy.

Mariusz Kałamaga: Mnie denerwowało, że nie miałem żadnych powtórek. Wchodziłem na zaliczenie i od razu dostawałem piątkę!

Tak zupełnie szczerze, to przed koncertem siedzieliśmy sobie u Was na kampusie, na ławeczce i doszliśmy do wniosku, że studia to był beztroski czas. Nie znaleźliśmy takiego słowa, jak obowiązek. Zadaliśmy sobie nawet pytanie, czy wrócilibyśmy chociaż na jeden semestr na uczelnię. Zgodnie stwierdziliśmy, że po tygodniu przybieglibyśmy do domu z podkulonymi ogonami.

Czy jest coś, co chcielibyście powiedzieć naszym czytelnikom?

- POZDRAWIAMY! POZDRAWIAMY CZYTELNIKÓW I FANPAGE'ÓW! WCHODZIE, POLUBLUJCIE I KLIKAJCIE PROFIL GS!



FOT. AGATA PATOŁA



FOT. PATRYCJA WANOT



FOT. PATRYCJA WANOT

Młodzi przede wszystkim Duchem

- wywiad z KABARETEM MŁODYCH PANÓW

EDYTA HOLONA

Młodzi Panowie - młodzi ciałem, duchem?

Duchem przede wszystkim! Siła człowieka tkwi w duchu i w głowie, więc zdecydowanie młodzi, po prostu.

Jak na Wasze skecze po śląsku reaguje towarzystwo kabaretowe?

To jest egzotyka, która się wszystkim podoba. Pamiętam kiedy zagraliśmy nasz pierwszy skecz po śląsku Górnik na Rybnickiej Jesieni Kabaretowej. Koledzy kabareciarze śmiali się, naprawdę dobrze się bawili. Duży wpływ na odbiór miała też tamtejsza publiczność, która jednak wszystko rozumiała i której nastrój niewątpliwie się udzielał.

Sztuką jest rozbawić gwarą widzów w całej Polsce?

Poza Śląskiem gramy wybrane skecze, które nie wymagają znajomości środowiska czy specjalnych zwrotów. Zwyczajowo jest to Biblia czy Familiada, czyli coś co bazuje na programach, historiach wszystkim dobrze znanych. Zdarza się, że na żywo publiczność nie wyłapuje niuansów, które są łatwiejsze w odbiorze, gdy ogląda się je z już podstawionymi reakcjami widzów w telewizji.

Czyli Śląsk powinien zostać na Śląsku?

Ślązacy widzą drugie dno tych skeczy. Jeśli ktoś urodził się tam, mieszka od wielu lat, rozumie tę mentalność, zachowania. Dla przykładu, nie dla wszystkich jasne jest, dlaczego śmiejemy się z Sosnowca. Śląsk to nie tylko zabawne słówka. To cała otoczka, kultura, którą trzeba nasiąknąć by jak najlepiej rozumieć to co robimy.

Z serii pytań podchwytliwych: ile macie na koncie... nagród?

Jest tego wiecee!... Tak naprawdę, to każde wyróżnienie jest dla nas wyjątkowe, każda nagroda sprawia, że to co robimy nabiera sensu. Najbardziej cenimy sobie jednak uznanie publiczności.

Jak duże macie... doświadczenie sceniczne?

Będzie z 20 lat! Tacy z nas weterani, ale ciągle Młodzi!

Ile trwał Wasz najdłuższy... skecz?

Najdłuższy... skecz trwał ponad 40 minut! Graliśmy wtedy biblię. W założeniu miał 20 minut ale gdy dobrze się bawimy i improwizujemy zwykle dajemy się ponieść. Wtedy nasz manager chwyta się za głowę.

Często improwizujecie?

Oczywiście! To daje nam ogromną frajdę! Dla nas samych jest to bardzo ważne i potrzebne. By uniknąć nudy i rutyny dodajemy od czasu do czasu jakiś niespodziewany tekst i wyczekujemy reakcji. Gdy w Familiadzie zapraszamy widzów na scenę, nigdy nie wiemy co kto odpowie. Ta niewiedza i spontaniczność są bardzo ekscytujące.

Panie Robercie, mawia Pan, że zna niezliczoną ilość „obcych języków”, na czym to polega?

Można powiedzieć, że jestem jak papuga. Często naśladowuję inne języki - gdy robię Górala, czy Amerykanina. Choć sam angielski jest u mnie kiepski, bo 13 lat uczyłem się rosyjskiego! Każdy język potrafię spapugować, ale nie każdy rozumiem. No... oprócz rosyjskiego.

Panie Magistrze Łukaszu, z czego ta magisterka?

Uniwersytet Śląski, Magister Pedagogiki, Specjalność Animacja Społeczno-Kulturalna! Studia to fantastyczny okres. Nasze studia polegały m.in. na tym by realizować się w zawodzie, animować kulturę, przez co mieliśmy dużo nieobecności, ale w pełni usprawiedliwionych. Co lepsze, na jednym roku, ba! w jednej grupie studiowali ze mną członkowie Łowców.B. Ma ożecie sobie wyobrazić, jak było głupio i absurdalnie. Ale przede wszystkim było wesoło.

Lubie grać przed studentami?

Lubimy grać tam, gdzie nas chcą, przed publicznością z którą łapiemy kontakt. Dużą frajdę sprawiają nam występy w klubach studenckich, gdzie możemy liczyć na pełne skupienie, gdzie dostajemy mnóstwo energii. Faktem jest, że przed młodą publicznością można sobie na więcej pozwolić, to takie granie - jazda bez trzymanki!

Panie Mateuszu, w trasy wozi Pan ze sobą dwie walizki, w tym jedną z lekarami. Niech Pan uchyli rąbka tajemnicy i powie, co to za medykamenty?

Wożę ze sobą środki przeciwbólowe, magnez, witaminy, antybiotyki.. i Stoperan też można u mnie znaleźć! Mam takie perełki, których już w aptece dostać nie można, z zastrzeżeniem, że data ważności jest ciągle aktualna! Tak naprawdę, to wszystko to jest potrzebne, kiedy pochorujemy się w trasie i szybko trzeba postawić się na nogi.

Przed Panami test wielokrotnego wyboru: wolicie sznitki z szinkom, fetym i ogorkiem czy jednak z nutellą?

Robert i Łukasz: Fet i ogorek to podstawa!



gs Gazeta Studencka

Mateusz: Z szinkom!

Robert: Jo nutelli ni mach za fest rada...

Łukasz: Jaa, a jo to nutella jezech rada se tyżkom wyżrać z kratzy, lepij wtedy smakuje niż fet!

Młodzi Panowie, pozdróćcie naszych czytelników i fanów na Facebooku!

Robert: Bardzo serdecznie Was pozdrawiamy i życzymy Wam dużo radości, uśmiechu i dystansu do rzeczywistości.

Łukasz: Życzymy Wam zdrowia, zdrowych oczu i wzroku, byście dalej mogli być czytelnikami!

Robert: I pamiętajcie, że wątroba jest tylko jedna!

Łukasz: Nie pijcie rumu z Czech, bo przez niego wzrok się traci!

Robert: ...przez to Łukasz chodzi w okularach...

BIURO USŁUG TURYSTYCZNYCH

HEFEline

CODZIENNA LINIA
NOWA AUTOKAROWA

Nysa
Niemodlin
Opole
Ozimek
Dobrodzień
Lubliniec
Częstochowa
Warszawa

www.hefeline.pl

Muzyką chcemy ilustrować ważne rzeczy



źródło: stodola.pl

IZABELA KOZA

Lao Che to zespół, którego nikomu nie trzeba przedstawiać. Płocka formacja od 1999 r. prezentuje nam utwory, jakich na rynku muzycznym jest niewiele. Niebanalne teksty, zawarte w nich głębokie przemyślenia oraz bogactwo muzyki daje porwać słuchaczy w inne rejony, niż te, które oferują nam komercyjne rozgłośnie. Z samplerem grupy Mariuszem „Denatem” Denstem o znaczeniu muzyki, płytkości nihilizmu i najnowszej płycie rozmawiała Izabella Koza.

Juwenalia to specyficzny czas. Mnóstwo koncertów, różne imprezy towarzyszące. Ale też i sama środowisko studenckie jest bardzo charakterystyczne. Czy lubicie grać na takich wydarzeniach?

Faktycznie dużo gramy na takich imprezach juwenaliowych i jest to wpisane w okres grania imprez plenerowych, które później latem ciągną się cały czas. Tu zawsze jest otwarty dźwięk, bo w klubie zupełnie inaczej brzmi. Inna też jest higiena pracy, dobre nagłośnienie, dobry sprzęt. Można się z dobrej strony pokazać. Lubimy.

A czy poza koncertami zespół się ze sobą spotyka?

Cały czas. Lao Che gra w tym samym składzie od piętnastu lat i często się ze sobą spotykamy.

Chciałam teraz spytać się o Waszą ostatnią płytę - „Dzieciom” - dlaczego taki przewrotny tytuł?

To reprezentuje treści, które spójnie, cała płyta jako koncept przedstawia. Jest to bardzo ważny temat. My dorośliśmy, mamy swoje dzieci, dzieci dorastają, no i Spięty, jako autor, postanowił wypowiedzieć się w tym temacie. A płyta nazwana „Dzieciom” koresponduje z całą tą tematyką.

W swoich utworach podejmujecie tematy, które w dzisiejszym nihilistycznym świecie nie wydają się modne. Pojawia się osobista relacja z Bogiem, czy wartości, które wydawałyby się dla dzisiejszego pokolenia przebrzmiałe. Nie boicie się tego.

Ten świat głosi idee, że przebrzmiałe, a my uważamy, że wręcz odwrotnie. Patrzymy na to dojrzałe. Dojrzałe, dlatego że widać większe spektrum zjawisk. A nihilizm – to jest płytkie. Myślę, że my się na pewno nie boimy, ale wręcz przeciwnie, nawet chcemy pokazywać muzyką, ilustrować ważne rzeczy.

Czyli idziecie „pod prąd”?

Nie uważam, że jest to chodzenie pod prąd. Po prostu robimy swoje, tak to czujemy, takie mamy potrzeby wyrażania się i tak to wygląda.

Jak to robicie, że każda z Waszych płyt jest inna, i brzmieniowo, i stylistycznie? Nie dajecie się zaszufłakować.

Nagrywanie płyty to jest długi proces. Na ogół, średnio zajmuje nam trzy lata, żeby zrobić płytę. Pomiędzy płytami są właśnie takie trzy letnie odstępy. I to jest wszystko przemyślane, przygotowane, dopracowane wg specjalnego wcześniej scenariusza, który układamy – o czym mają być te utwory, jak to wszystko ma się układać na płycie i jaka ma być jej przewodnia tematyka, jaka stylistyka, aranżacja, jakie brzmienie, studio. Wszystkie aspekty zawsze staramy się dopracować i to jest w kontrapunkcie do tego,

co ostatnio zrobiliśmy, Zestawić poprzednie dokonania, odbić się od tego i pokazać znowu nowe oblicze. Lubimy taką pracę. Wymaga dużo przygotowań, ale satysfakcja jest o wiele większa.

A czy konformista może słuchać Lao Che?

Może, dlaczego nie? Muzyka to jest siła, która płynie do każdego. Może się w jakiś sposób ta osoba zastanowić? Konformizm, wiesz, to też jest zjawisko, które różnie może się wyrazić. Czasami te czynniki mogą usprawiedliwić.

Czy muzyka może zmieniać ludzi?

Oczywiście, myślę, że jest to artystyczny środek wyrazu. Jak każdy inny środek wyrazu wpływa, działa, oddziałuje, albo zmienia, albo nie. W mniejszym lub w większym stopniu, ale ta energia działa w ten sposób.

I na koniec trochę prywatne pytanie. Patrząc na zespoły uczestniczące na różnych koncertach, festiwalach rockowych, możemy zauważyć, że często pojawiają się te same nazwy, m. in.: Lao Che, Coma, Strachy na Lachy czy właśnie grająca też dzisiaj Luxtorpeda. Czy poza sceną utrzymujecie ze sobą kontakty?

Oczywiście. Z zespołami utrzymujemy kontakty, znamy się prywatnie, to jest taka wielka jedna rodzina.

Dziękuję bardzo za rozmowę.

Ja również dziękuję.



FOT. AGATA PATOŁA

Backstage, tutaj tani lans jest królem

ANNA CHANDRAŁA

O tym jak wygląda życie na backstage'u rapuje Paluch: „... backstage tutaj tani lans jest królem, backstage płynie taniej wody strumień...” Korzystając z okazji piastonaliowych koncertów, postanowiłam się o tym przekonać.

Wychowałam się na hip-hopie, jestem amatorem, chciałam więc porozmawiać z ludźmi, którzy się na tym znają. Sale zajęciowe zamieniły się w garderoby, każda oznaczona była kartką z nazwą zespołu, w środku napoje, kanapki i inne przekąski. Nie trudno było je znaleźć, wystarczyło podążać za unoszącym się w powietrzu zapachem.

W trakcie koncertu Eldo jedynymi, którzy przybyli już na miejsce, byli raperzy zespołu Molesta. Molesta Ewenement zaliczana jest do prekursorów ulicznego rapu w Polsce. Powstała w 1995 roku w Warszawie z inicjatywy raperów Piotra „Vienia” Więclawskiego i Pawła „Włodiego” Włodkowskiego pod nazwą Mistic Molesta. Potem skład uzupełnił raper — Marek „Kacza” Andrasik. Zespół Molesta zadebiutował w 1998 roku płytą pt. „Skandal”. Za sprawą singli „Armagedon” i „Wiedziałem że tak będzie” raperzy zyskali ogólnopolski rozgłos. Po 1998 roku zespół opuścił Andrasik. Jako duet zespół nagrał album pt. „Ewenement” (1999). Na płycie znalazł się m.in. jeden z przebojów radiowych zespołu zatytułowany „Miejskie bagno”, który dotarł do 9. miejsca Szczecińskiej Listy Przebojów Polskiego Radia. Wydawnictwo uzyskało także nominację do nagrody polskiego przemysłu fonograficznego Fryderyka. Rok później do sprzedaży trafił trzeci album formacji zatytułowany „Taka płyta...” Wydawnictwo, wyróżnione nominacją do Fryderyka, zostało nagrane w składzie poszerzonym o raperów Tomasza „Pelsona” Szczepanka i Roberta „Wilka” Darkowskiego, którzy okazjonalnie współpracowali z zespołem w latach poprzednich. W 2007 roku Darkowski odszedł z Molesty do Hemp Gru. Pozostali raperzy kontynuowali działalność jako trio. Rok później ukazał się, zrealizowany z udziałem licznych gości, piąty album studyjny formacji pt. „Molesta i kumple”. Po 2008 roku grupa skupiła się na występach scenicznych, które zostały udokumentowane płytami „Live! in Fonobar” (2009) i „Live in Warsaw 2012” (2012). Równoległe Więclawski podjął karierę solową, natomiast Szczepanek i Włodkowski we współpracy z Leszkiem „Eldo” Kaźmierczakiem utworzyli zespół Parias. W latach 1999-2005 członkowie zespołu Molesta Ewenement prowadzili pododdział wytwórni muzycznej Pomaton EMI — Baza Lebel. W 2006 roku, już samodzielnie, zespół utworzył oficynę Respekt Records. Obok takich zespołów jak Kaliber 44, Slums Attack czy Nagły Atak Spawacza — Molesta Ewenement z dorobkiem ponad 130 tys. sprzedanych płyt należy do najpopularniejszych zespołów hip-hopowych w Polsce.

Kobiety w tym środowisku mają ciężkie zadanie, rzadko traktowane są poważnie. Dlatego zapytałam o Lilu, polską raperkę, wokalistkę i autorkę tekstów, a także muzyka — kompozytorkę i skrzypaczkę. Wykonawczyni muzyki z pogranicza hip-hopu, funku, soul i R&B, występuje od 2001 roku. Współpracowała między innymi z takimi wykonawcami jak: Afro Kolektyw, EastWest Rockers, Miuosh, Mrozu, Pezet, Praktik, Rahim, Szybki Szmal, WhiteHouse oraz Łona. **DJB:** „Lilu, a kto to jest Lilu? Zajebisty breakdancer to jest Lilu, a Lilu dziewczyna raperka — kto to jest?”

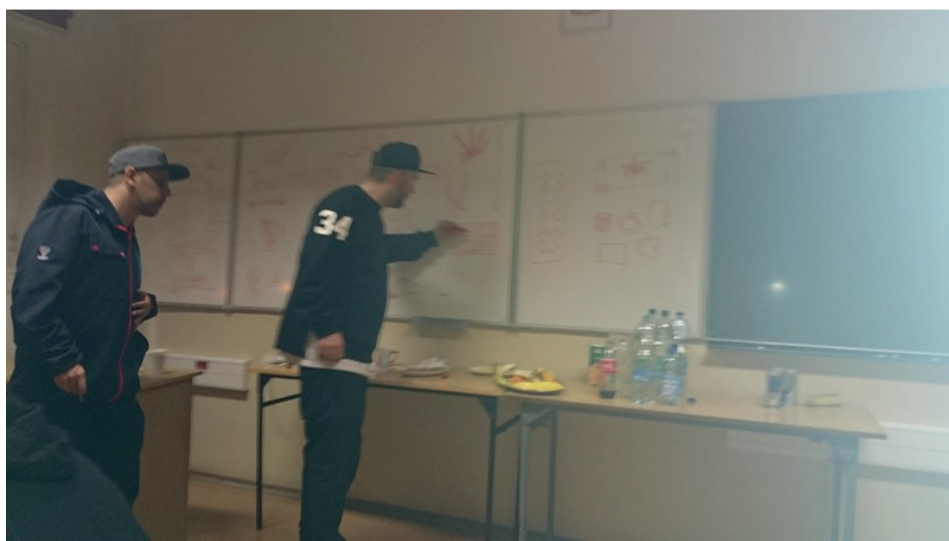
Gang Albani, polski zespół muzyczny, w skład którego wchodzi Popek, Rozbójnik Alibaba oraz Borixon. Skład został założony pod koniec 2014 roku z inicjatywy Popka i Roberta M., znanego także jako Rozbójnik Alibaba. W 2015 roku do grupy dołączył kielecki raper — Borixon. 24 kwietnia 2015 roku odbyła się premiera debiutanczkiego albumu pt. „Królowie życia”. Gang Albani jest teraz na topie, chociaż nie brakuje im też hejterów. **VIENIO:** „Nie u nas, dla mnie to jest dance”. W takim razie, co u Molesty jest na topie? **VIENIO:** „W towarzystwie, siedząc w domu, wrzucamy sobie teksty hip-hopowe, różne jak w pralce, wchodzi jeden tekst, drugi, trzeci i się śmiejemy”.

Wielu raperom zarzuca się parcie na szkło, **VIENIO:** „Wiesz kiedy ja mam parcie na szkło? Kiedy schodzę do piwnicy po słoiki, albo kiedy mam gastrofazę, wtedy idę po ogórki do mamy i też mam parcie na szkło”. **DJB:** „A wiesz kiedy ja? Jak wchodzę na imprezę, gdzie są same plastikowe kubki do piwa, a ja mam Jack'a Daniels'a, wtedy potrzebuję szkła”.



FOT. DAWID KAMIZELA

Backstage na piastonaliowym koncercie hip-hop, może pomijając taniej wody strumień, bardzo się różni od tego przedstawionego przez Palucha. Nie odczułam ani taniego lansu, ani też tłumów próbujących się wbić do garderoby. Gdzie byli psychofani? Może mokli, słuchając swoich ulubionych kawałów, bo było warto.



A na Piasty włóż co chcesz!

PAMELA OTWINOWSKA

Choć minęło już kilkanaście dni od Piastonali, nadal wielu studentów, z wielkim sentymentem wspomina ten beztroski okres zabawy, sielanki i niemyślenia o sesji. Problemem, z którym musieli zmierzyć się opolscy żacy podczas studenckich imprez, był jedynie kac na drugi dzień. Natomiast płęć piękna, z racji tego, że nie musiały zamartwiać się artykułami do przeczytania na zajęcia, mogła w pełni skupić się na swoim wyglądzie. Trochę to próżne, ale która z nas nie lubi czasami się wystroić i po prostu dobrze wyglądać? Szczególnie podczas Piastonali, kiedy możemy puścić wodze fantazji i potraktować swoje stylizacje z przymrużeniem oka, czego idealnym przykładem była Żakinada i Eksplozja Kolorów.

Choć trendów jest wiele, a moda posiada ogromny asortyment rzeczy na topie, to i tak można było zaobserwować pewne tendencje wśród opolskich studentek. Na Piastonaliach dominowały koszule w kratę, szczególnie stylizowane na grube, flanelowe koszule robocze. Studentki decydowały się raczej na spodnie niż sukienki, czy spódnice. Najczęściej były to ciemne jeansy albo czarne spodnie z wywijanymi nogawkami. Na stopach dominowały przede wszystkim buty w stylu New Balance, Air Maxy albo zwykłe baleriny. Jednak zdarzały się i ewenementy, które przyodziały szpilki, wbijając obcasy w trawiaste podłoże podczas koncertów. Jednak większość uczestniczek Piastonali stawiała na luz i wygodę. Wśród stylizacji płci pięknej nie zabrakło sportowych bluz z zabawnymi nadrukami oraz T-shirtów z napisami. Najciekawszymi sloganami na bluzkach były niewątpliwie: „Mrugnij, jeśli Ci się podobam” (ciekawe, czy zadziałało), „jestem gruba, bo mnie stać” (a wcale gruba nie była!), „I have PMS&GPS which I am b*tch and I will find You” (lepiej nie będę tego tłumaczyć na język polski), czy „królowa jest tylko jedna” (to akurat już mało oryginalne). Nieśmiertelnym elementem garderoby każdej młodej kobiety jest niewątpliwie ramoneska z ekoskóry. Najnowszy trend stanowią za to lekkie, puchowe kurtki, dozwolone najwidoczniej w każdym kolorze, ponieważ podczas koncertów można było spotkać w nich wiele dziewczyn, szczególnie wtedy, kiedy pogoda postanowiła się zbuntować i padał deszcz. Jeśli chodzi o dodatki, dominowała na pewno duża biżuteria i złote zegarki w rozmiarze XXL. Nie zabrakło również okularów a'la lenonki i kapeluszy w stylu hippie.

Jeśli chodzi o żakinadę, studenci puścili wodze fantazji. Były żółwie ninja, znaki drogowe, czy słynna para z epoki kamienia łupanego – Fred i Wilma. Nie zabrakło także kultowej Buki (w którą przebrała się nasza redakcyjna koleżanka) oraz pingwinów z filmu animowanego – „Pingwiny z Madagaskaru”. Największe wrażenie jednak wywierał duet koleżanek, przebranych jako imbry-

czek i ... torebkę od herbaty. Jak widać kreatywności opolskim studentom nie brakuje.

Nie brakuje im także dystansu do siebie i dobrego humoru, o czym mogliśmy się przekonać na tegorocznej Eksplozji Kolorów, która odbyła się na błoniach PO. Dziewczyny nie martwiły się o swoje ubrania, ponieważ było wiadomo, że proszek, którym wszyscy się obsypali jest spieralny. Studentki więc bez obaw mogły ubrać swoje ulubione ciuchy i dać się porwać szalonej zabawie, której podczas tego festiwalu zdecydowanie nie brakowało. Z racji tego, że pogoda była umiarkowana, mogliśmy podziwiać w tym dniu przeróżne stylizacje. Nie dziwiły nawet krótkie spodnie i topy na ramiączkach, czy przewiewne spodnie a'la pumpy. Jednak najbardziej zaskakujący look tegorocznych Piastonali należał do dziewczyny ubrana w kombinezon, zimowe rękawiczki i okulary przeciwsłoneczne. Czyżby eksplozję kolorów pomyliła z śnieżną nawałnicą? Jedno jest pewne – wyróżniając się w tłumie kraciastych koszul, sportowych bluz i barwnych T-shirtów, musiała mieć do siebie dystans, a swój strój traktować z przymrużeniem oka. A właśnie o to w Piastonaliach chodzi. Luz, dobra zabawa i odstresowanie się powinny w tym czasie towarzyszyć każdemu. Nieważne, czy jest ubrany w szpilki od Louboutina, czy spodnie od... piżamy!



Z ogródka piwnego do Piwiarni Stanisława Żrałka

JULITA GAŁĄZKA

Piwiarnia Staromiejska to kultowy lokal znajdujący się nieopodal opolskiego ratusza. Knajpa powstała w 1977 roku, po tym jak centralną decyzją ustalono, że w każdym mieście powinny powstawać lokale regionalne. Od czasu otwarcia Piwiarni Staromiejskiej, wiele się zmieniło. Zapytajmy obecnego właściciela lokalu – Pana Stanisława Żrałka – o historię miejsca, które niegdyś było opolskim oddziałem Polskiej Partii Przyjaciół Piwa.

Jak zaczęła się Pana przygoda z Piwiarnią Staromiejską?

Od 1990 roku prowadzę własną działalność. Wcześniej pracowałem w podobnych miejscach m. in. w barze Ikar, Marysieńce, a do stanu wojennego w barze Expres. Pewnego dnia „Społem” zaproponowało mi knajpę Ewę, potem Piwiarnię Staromiejską, w której zacho-chałem się od pierwszego wejrzenia.

Widzimy, że do dnia dzisiejszego wiele się tu zmieniło. Skąd te zmiany?

Oj wiele... Staromiejska została utworzona w 1977 r. decyzją centralną. Wymyślono, że w każdym mieście powinny powstać miejsca o charakterze regionalnym. W Opolu powstały trzy takie lokale: Piwiarnia Staromiejska, Senator oraz Bar Ludwik. Do dziś przetrwał tylko „Staromiejski”. Początkowo miejsce to było eleganckie i wykwintne, przeznaczone dla klienta na poziomie. Później lokal przeobraził się w zadmioną, tłoczną miejscówkę, gdzie piwo było sprzedawane od 9:00 do 17:00. Czasami trudno było otworzyć piwiarnię – pod lokalem tłoczyli się spragnieni piwa mężczyźni. Kiedy trudne czasy PRL – u minęły i wiele się w kraju zmieniło, nastąpiły też zmiany w Piwiarni Staromiejskiej.

Co jest pozostałością po Piwiarni sprzed lat?

Na pewno lokalne piwa, a wśród nich: Namysłów, Zamkowe, Braniewo, Pils czy wielkopolski Mirosław. Także stojące pod oknem ławy, które są pamiątką po odbywających się tu obradach piwnych, bo w Piwiarni Staromiejskiej odbywały się w każdy wtorek zebrania partyjne opolskiego oddziału Polskiej Partii Przyjaciół Piwa. Pozostałością albo pamiątką są też przywieszki znajdujące się na ścianie.



Piwiarnia Staromiejska po dziś dzień cieszy się dużym zainteresowaniem klientów i ma sporą grupę stałych bywalców, chciałabym zapytać czy tęskni Pan czasem za starymi czasami? Za tym tłokiem przy barze, zadymionym wnętrzem?

Właściwie to nie... Kiedyś były trudne czasy. O wszystko trzeba było walczyć, załatwiać, kombinować.

Teraz pytanie z innej beczki. Wiem, że z miejscem tym wiąże się wiele historii. Jak to się stało, że w Piwiarni możemy zobaczyć motocykl żuźlowego mistrza świata – Jerzego Szczakiela?

To było dawno temu, w czasach kiedy w Staromiejskiej do baru prowadziły metalowe barierki. Pewnego dnia do lokalu zawitał Marian Spychała. Interesowałem się żuźlem, więc znałem trenera „Kolejarza”. Z racji, że kolejka po piwo ciągnęła się w nieskończoność, a Marian był znaną i cenioną osobą, chciałem go obsłużyć bez kolejki. Jednak on nie poszedł na ten układ. Tak zaczęła się nasza wieloletnia przyjaźń. Wracając do motoru, jednoślad stał u Spychały w garażu i kiedyś, kiedy byłem u niego w domu zapytałem czy go chcę. Powiedziałem, że chcę i tak motor znalazł się w Piwiarni. Co prawda motor, który się tu znajduje to nie ten od Mariana – tamten oddałem, ale to już inna historia.

Co dzisiaj, po wielu przeobrażeniach, ma do zaoferowania Piwiarnia Staromiejska?

Na pewno lokalne piwa, o czym już mówiłem. Odbywa się tu dużo różnych imprez np. karaoke, walki freestyle, czy koncerty. Ponadto można tu zagrać w lotki, piłkarzyki, bilarda a nawet siłować się na rękę. Można tu też obejrzyć mecze lub „żuźel”.

Skąd pomysł na organizowanie takich rodzajów rozrywki?

Jestem otwarty na propozycje. Czasami to wychodzi w rozmowie, dają też swobodę młodym, często bardzo pomysłowym i kreatywnym osobom. Ostatnio były tu dwie dziewczyny, które chciały zorganizować w Piwiarni Staromiejskiej koncert charytatywny na rzecz chorej dziewczynki – zgodziłem się – ale nie wiem czy to dojdzie do skutku, bo czytałem, że zebrano już potrzebną sumę pieniędzy.

Bardzo dziękuję za udzielenie wywiadu a wszystkim, którzy nie znają tego lokalu serdecznie zapraszam do jego odwiedzenia!

FOT. JULITA GAŁĄZKA

Kazmiernejszyn - bez spinki

ALEKSANDRA MARKIW



fot. Agata Patola

Miasto cud, nasz boliwood!

Łohohooo! Podobno staje się stolicą kosmosu. Podobno jest malowniczo. Podobno miało być... interesująco! Sprawdziłam!

Wydarzenie bez spinki.

Zaprosiłam koleżankę, niewiele zastanawiając zgodziła się! Przyjechała dzień przed planowanym wyjazdem. Spakowałyśmy zakupki chińskie, kilka

słoików dżemu i pojechałyśmy nucąc piosenkę promującą festiwal. Mot-

tem przewodnim było „Kazmiernejszyn – festiwal bez spinki”. Staraliśmy się nie przejmować więc tym, że zapomniałyśmy kilku rzeczy, mamy słabą latarkę i jedziemy na drugi koniec Polski zupełnie same. Po kilku godzinach dotarliśmy. Na rynku okazało się, że wolontariusze nie do końca wiedzą co i jak, ale pokierowali nas na pole namiotowe cały czas powtarzając „bez spinki”. Mimo upału, chwilę po rozbiciu namiotu zaczęło kropić i niemal nie przestawało przez dwa dni. Czułam się jednak zwyciężką dzięki temu, że zabrałam kalosze! Cały czas na polu namiotowym jedyną reakcją festiwalowiczów na czyjekolwiek narzekanie było „bez spinki”. Na początku trochę z tego żartowałyśmy, w końcu jednak zrozumiłyśmy, że nie jesteśmy tam po to by się spinać, a totalnie wyluzować!

Paproduziad

Postać wyjątkowa i teraz już niemal kultowa, nie tylko w Kazimierzu, ale w całej Polsce, a nawet poza jej niektórymi granicami. Paproduziad czyli Włodek Dębowski, wokalista zespołów Łąki Łan, November Project, Czessband. Jest pomysłodawcą i organizatorem całego lipcowego zamieszania. Przez cały czas chodził boso ubrany na zielono czym początkowo wywoływał powszechne zaskoczenie. Z bie-

giem czasu dał uczestnikom mnóstwo okazji do tego by chociaż chwilę z nim porozmawiać i dowiedzieć się „co to jest za stan kiedy pała łan”...

Rozerwij się...

Kazmiernejszyn to nie tylko koncerty. To całe mnóstwo dodatkowych atrakcji, które są zupełnie nieoczywiste. Spacer z głową w chmurach, park linowy, rejsy łodzią pycową, szalona balonowa piłka nożna, kanioning czyli bieg wąwozami dają okazję do tego by nie tylko odpocząć ale też się zmęczyć. Pomęczyć się można też na spacerze po Kazimierzu prowadzony przez Paproduziada. Niemal nikt z nas nie wiedział gdzie właściwie idziemy, ale cały tłum ludzi zdecydował się na dłuugi spacer po pagórkach, wąwozach i lasach. Wchodziliśmy do jakiejś dziwnej i podejrzanego dziury w środku lasu, a wracaliśmy przemoczeni i brudni, jednak zdecydowanie szczęśliwi!

Koncerty

Koncertowy wieczór rozpoczął się dla nas występem Waglewskiego i Trebunich Tutek. Mimo deszczu bawiłyśmy się fantastycznie tak jak spora część publiczności. Scena koncertowa ustawiona była w glinianym wąwozie, deszcz sprawił, że skakaliśmy w glinianym błotku, niektórzy zostawiali w nim swoje buty, a większość osób miała na sobie mnóstwo jasnych kleksów, z których (po zeszkobaniu z ubrania) mogłoby co najmniej porządny kubek ulepić! Zdecydowanie niezapomniany był występ Łąki Łan. Tegoroczna edycja będzie obfitować w muzycznych szaleńców. Usłyszeć zobaczyć i pogadać (bo artyści bawią się czasem z festiwalową publicznością) będzie można z Grubsonem, zespołem Akurat, Pogodno, Klezmafour, Nosowską i oczywiście Łąki Łan!

Pamiętaj! Nie da Ci nikt tego co Ci Łąki Łan da!



FOT. PATRYCJA WANOT

CO? GDZIE? KIEDY?

MUZYKA:

19.06

GEDZ + supporty / K60

20.06

APRIL IN PIECES + IN COLLAPSE (CZ)
+ PART OF THE BEGINNING / Piekarnia

03.07

LemON / Grzegorz Hyży / NCPP

18.07

T.Love/ NCPP

22.08

METRO / NCPP

05.09

Kult / NCPP

KINO:

KINO POD GWIAZDAMI NCPP

10.07 OLDBOY

12.07 SKUBANI

07.08 DZIKIE HISTORIE

09.08 RYSIEK LWIE SERCE

28.08 OCALONY

KINO PERŁA W LABIE

17.06

Kino Festiwalowe: Mama

18.06

Kino Ze Sportem w Tle: Football Factory

19.06

Kino Blockbusters: Kod Nieśmiertelności

20.06

Kino Ze Spluwą: Raid

21.06

OSCAR EVENT: Ida

INNE:

10.06 i **03.07**

Wystawa "Peru - podpatrzone i usłyszane" / MBP

18.06

Amerykańska Włóczęga 8: Utah

20.06

OPOLE ARTIS 2015 / Amfiteatr

Opolski Festiwal Ruchu i Zdrowia / Belly Opole

Swap Party / KrakOFFska 36

VI Opolski NIGHTSKATING

21.06

Żarłostacja 5.0 / Kofeina 2.0

Międzynarodowy Dzień Jogi w Opolu / Błonia PO

28.06

SIESTA NA TARASIE / NCPP

Joga w Amfiteatrze / NCPP

więcej na fb.com/cogdziekiedygs

KONCIK NOSTALGII

ALEKSANDER JUREK

Jest mi niezmiernie miło, że mogę po raz trzeci przywitać czytelników w Kąci Nostalgii. Dzisiejszy odcinek jest bardzo specjalny – przyszykujcie się więc na sentymentalną podróż, pełną łez i wzruszeń, albowiem porozmawiamy o serialu, który pokochaliście wy i wasze mamy.

Nosiłem się z zamiarem napisania tego tekstu od samego początku, ale wymogi tematyczne sprawiły, że nie mogłem napisać o serialu Friends, nawet usilnie się starając. Wyobraźcie sobie, że w numerze „wiosennym” pomyślałem, że Przyjaciele są jak powiew wiosny, przyjemny i pobudzający do życia. Z jakiegoś powodu to nie przeszło. Za to w odcinku zadedykowanym kobietom, chciałem przybliżyć sylwetki kobiecych postaci serialu. To się nazywa maniactwo, no nie?

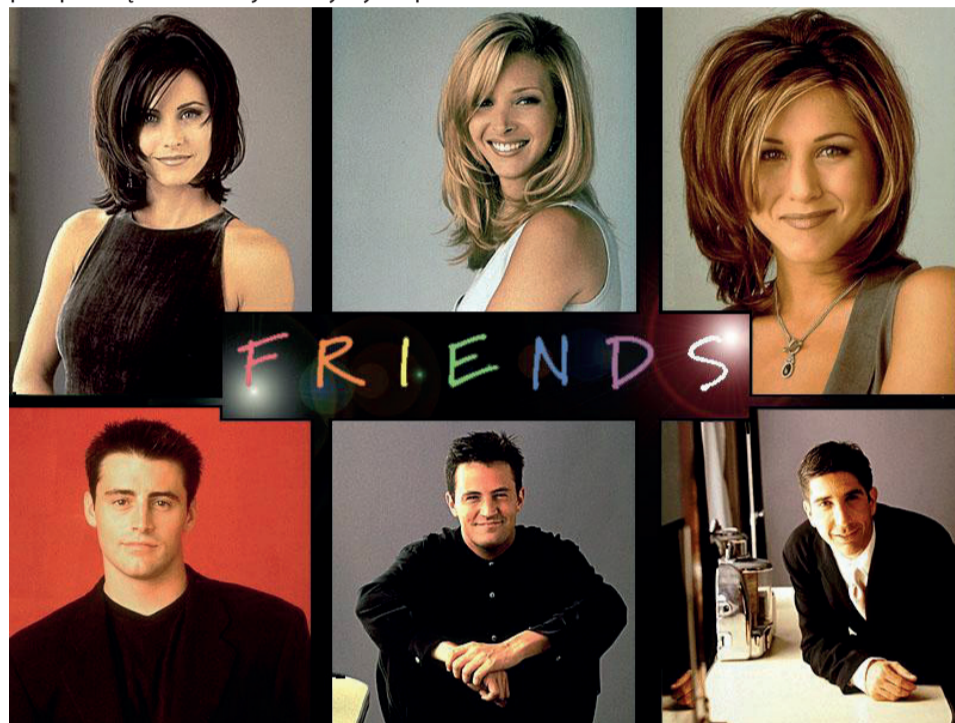
Przypominam, że w Kąci Nostalgii mówimy o latach 90, ściśle związanych z naszym dzieciństwem, patrząc na nie obecnie z perspektywy dorosłego człowieka. To wszystko naturalnie z przymrużeniem oka i bardziej humorystycznie, niż poważnie. Ten serial w tamtych latach to było coś wielkiego. Zresztą do dziś uważam go za jeden z najlepszych sitcomów, zrobionych w tej części galaktyki. W ramach przypomnienia – akcja dzieje się w Nowym Jorku, gdzie poznajemy szóstkę głównych postaci. To wokół ich paczki, czyli tytułowych przyjaciół, rozgrywa się cała akcja.

Mowa tutaj o Rachel, córce bogatego tatusia, która chce w końcu stanąć na własnych nogach. Poznajemy też Phoebe, nieco oderwaną od rzeczywistości artystkę i Monicę, która poza gotowaniem – szuka swojej wielkiej (albo jakiegokolwiek) miłości. Pora na męskie grono! Ross, czyli brat Monicy to flegmatyczny i śmiertelnie zakochany w Rachel paleontolog. Do tego dochodzi Joey – charakterystyczny aktor, który nawet dostał własny serial zatytułowany tymże imieniem.. Na koniec ironiczny, zawsze z ciętym dowcipem Chandler. Cały serial rozgrywa się głównie w mieszkaniu Monicy i kawiarni, do tego dochodzą inne miejscówki, które zmieniają się w zależności od tematyki odcinka.

Serial był na antenie aż 10 lat (od 1994 do 2004). Ostatni epizod obejrzało 51,1 mln widzów i nie ma w tym dziwnego, ponieważ Przyjaciele dawali radę pod każdym względem. Począwszy od genialnej i niezapomnianej czołówki z I'll be there for you

w podkładzie, aż po charakterystycznych bohaterów i prześmieszne gagi. Trudno powiedzieć, czy uważam serial za fenomen, ponieważ wspominam go z nostalgią, czy dlatego, że nawet po odświeżeniu „Friendsów”, śmiałem się jak nigdy. Od lat można natrafiać na plotki i spekulacje na temat ich ewentualnego powrotu na antenę. Niestety aktorzy jak i twórcy serialu zaprzeczają tym pogłoskom. Namiastką tego wydarzenia było komediowe wystąpienie trójki aktorów w Jimmy Kimmel Live. Wszyscy aktorzy występujący w serialu zrobili karierę. Courteney Cox (Monica Geller), zagrała w kilkudziesięciu filmach – do dziś pracuje jako aktorka. Podobnie sprawa ma się, w większym lub mniejszym stopniu, z resztą aktorów. Największą gwiazdą okazała się Jennifer Aniston, czyli odtwórczyni Rachel Green.

Niezależnie jednak od tego, jaką ścieżką podążyli aktorzy – nie ma co ukrywać, zawsze będą tymi „przyjaciółmi”. Otrzymanie angażu w tym serialu, stało się dla nich przepustką do wielkiej kariery. Tylko pozazdrościć.



Poszerz swoje horyzonty z Grubsonem – recenzja nowego wydawnictwa

MARCIN ZAKRZEWSKI

Nowe horyzonty – tak, to jest Holizm! Grubson wypuszcza solową płytę po upływie 4 lat. Boje się pisać tą recenzję. Dlaczego? Przekonacie się już za kilka linijek.

Grupsą, nie lubiłem Cię, naprawdę. Denerwowało mnie zawsze kiedy rozmawiałem z kimś o muzyce a konkretniej o reggae i próbowano mi wmówić, że jesteś jego jednym z głównych przedstawicieli w naszym kraju... irytujące też było zalewanie mojej tablicy kawałkiem „Na szczycie” oraz cała ta „parcho” moda. Wydawało mi się to wszystko takie infantylne, szczególnie nasiliło się to kiedy miałem być okazją na Twoim koncercie we Wrocławiu podczas majówki na Wyspie Słodowej i zobaczyłem ten młodociany tłum pod sceną. Dopiero po tej płycie i powrocie do wcześniejszych w całości zrozumiałem całą koncepcję Twojej twórczości.

Jak mówią, do trzech razy sztuka, Grubson w swojej ostatniej odsłonie totalnie mnie kupił. Niewiele jest płyt, które jestem w stanie przesłuchać od początku do końca, szczególnie takich długich. 15 utworów, intro, outro i 2 skity, wszystko to daje nam niespełna 1:23 godziny – prawie 4 minuty na kawałek! Kto w dobie „zapchajdziurowych” kawałków na scenie hiphopowej teraz tak nagrywa? Odpowiem za Ciebie, nikt! Na Holizmie znajdziecie wszystko, od największego hitu tegorocznego sezonu plenerowego „Wyrwacza” przy, którym będziecie szaleć pod sceną do utraty tchu przez „Dżunglę” traktującą o relacjach międzyludzkich aż „Respectu”, w którym mamy aż trzech gości. Nie bez powodu poruszam ich kwestię. Grubson znany jest z pokazywania się z wieloma artystami, których nazywa parchami. Zawsze miałem wrażenie, że jest to takie bardzo na wyrost i udawane... jak widzę teledyski, nagrania z koncertów i czytam gdzie to on się znów nie pojawił to stwierdzam, że są oni jednak po prostu dobrymi „ziomkami” a sam Gruby poza satysfakcją i radością nie ma z tego większych korzyści. Głównie widać to przy współpracy z Jarekimi i BRK, którzy de facto dzięki niemu się wybili. Mimo wszystko widać między nimi świetną, dwufalową współpracę. Oby tak dalej!

Producencko za płytę w dużym stopniu odpowiedzialny jest wcześniej wspomniany opolski DJ BRK i tutaj należą się dla niego wielkie brawa. Wydawnictwo jest skrojone na miarę. Różno-

rodność muzyczna jest duża ale spójna, do tego genialne przebitki, które pobudzają wyobraźnię. Pod tym względem szczególnie trafia do mnie kawałek „Dziennikarze”. Tragiczna wizja wywiadu z Grubsonem i wysłanie przez niego nędznego redaktora po piwo... mam nadzieję, że nigdy mnie to nie spotka.

Pisząc tę recenzję a bardziej przemyślenia na temat krążka i samego wykonawcy nie mogę zapomnieć o skitach czyli o czymś co jest metką Grubsona. Przeważnie uważałem wrzucanie ich jako niepotrzebny zabieg do zapchania płytki, często artyści chyba nie bardzo się do nich przykładają, tutaj jest totalnie inaczej! Przerwy tworzą zabawną historię, co najlepsze bardzo szybko wchodzi w głowę i po kilku przesłuchaniach płyty będziecie razem z Jarekimi prowadzić „Mam talerz”.



źródło: mtv.pl

W Grubsonie cenię najbardziej, że lirycznie potrafi się zachować. Nie jest typowym „kozakiem”, owszem kiedy temat jest luźny to pływa wersami po beatach lecz kiedy zagadnienie wymaga większej powagi potrafi bardzo dobrze komponować wersy w taki sposób, że po przesłuchaniu kilku lżejszych kawałków sprawdzisz czy to aby na pewno Holizm. Cenny jest też dla mnie fakt, że nie nawija o sobie, nie wciska mi przez pół płyty jak „zjada kotów”, że ma „najlepsze flow w mieście” i jaki w ogóle nie jest wspaniały choć miałby do tego święte prawo. Dlaczego? Złota płyta za O.R.S., podwójna platyna z „Czysm więcej niż muzyka”, bogate portfolio featuringów z czołowymi przedstawicielami gatunku i podwójne dostanie się na KodeX, to już świadczy o pewnej pozycji.

Wiem, że od miłości do nienawiści nie jest daleko, ale dzięki takim płytom zmieniam opinię o polskim rapie. Czekam... czekam na nowe wydawnictwo i mam nadzieję, że nie będę musiał zacierać rąk cztery lata. Głównym założeniem artysty – które zdradza nam w „Outro” – było przede wszystkim głębsze trafienie do odbiorcy, rozwinięcie jego muzycznego „czucia”. W moim przypadku operacja udała się w stu procentach, pacjent przeżył a precyzja z jaką został wykonany zabieg nie doprowadził do rozlewu krwi. Szczerze dziękuję za to wydawnictwo i zmienienie mojej świadomości i wrażliwości muzycznej, TY PARCHU!

Whiplash - pokonaj siebie

MIKOŁAJ GWOŹDZIKOWSKI

Ostatnim, w miarę świeżym filmem, który wywarł na mnie wielkie wrażenie był „Whiplash”.

Oglądając go miałem otwarte usta, jak dziecko zamknięte w Disneylandzie i ostatnim na co miałem ochotę było zakończenie. 105 minut zleciało jak za pstryknięciem palców. Gdy się skończył, miałem ochotę wcisnąć „Replay” by znów zatopić się w tym pięknym i brutalnym zarazem świecie muzyki.

„Whiplash” to historia młodego adepta w szkole jazzowej. Pasją, marzeniem i powołaniem Andrew jest gra na perkusji, więc robi wszystko by być najlepszym w swojej dziedzinie. W końcu trafia do szkolnego zespołu pod batutą srogiego i wymagającego Terrence Fletchera. I tutaj zaczyna się prawdziwa batalia. Pot, krew, łzy, drzazgi, rękoczynny, wulgaryzmy i...„Whiplash”! Tak bowiem nazywa się utwór, który jest w kółko kątowany przez młodych muzyków. Oczywiście, pojawia się też wątek miłosny gdy Andrew poznaje młodą Nicole. Jednak, będąc w takiej sytuacji musi wybierać pomiędzy uczuciem a marzeniem o zawodowstwie. Co postanowił młody muzyk? Tego dowiedziecie się dopiero podczas seansu. „Whiplash” to również i przede wszystkim film, w którym bohaterem jest muzyka. Reżyser Damien Chazelle idealnie zobrazował jej charakter, bo muzyka to przede wszystkim pokonywanie własnych barier. A tych, wiele postawił przed swoimi muzykami nauczyciel Fletcher. I tutaj ukłony oraz czapki z głów przed J.K. Simmonsem. Jego gra bezwzględnej, despotycznej i dwulicowej perfekcyjności była dodatkowym „smaczkiem” filmu. Potwierdzeniem jest zresztą Oscar za najlepszą męską rolę drugoplanową. Postać Fletchera może być dla wielu zbyt kontrowersyjna i przerażająca, ale jeśli wziąć pod lupę stosowane przez niego psychologiczne chwytaki, to pierwsze wrażenie ulega zmianie. Nauczyciele oraz trenerzy, którzy stawiają na perfekcję i dyscyplinę zapewne wiedzą co mam na myśli.

Czy jest jakiś minus „Whiplash”? Chyba to, że jest za krótki. Fabuła, może nie jest w pewnych momentach górnolotna, ale potrafi trzymać w napięciu i zaskakiwać gdy zupełnie się tego nie spodziewamy. Polecam wszystkim fanom dobrego kina i równie eleganckiej muzyki, bo u Chazelle’a króluje jazz. I właśnie ten jazz będzie wam trudno wyrzucić z głowy na długo po seansie. Ale jeszcze mi za to dziękujecie!



źródło - filmweb.pl

Z dreszczem

MILENA JANCZAK

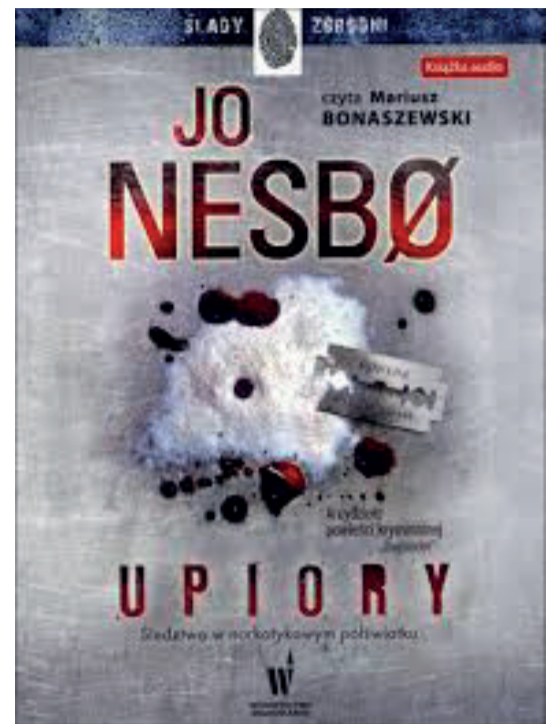
Harry Hole to postać dobrze znana fanom Jo Nesbo. W „Upiorach” bohater powraca. Powraca i od razu zajmuje się zagadką morderstwa narkomana. Powieść wciągająca.

Po trzech latach nieobecności do Norwegii wraca Harry Hole. Mężczyzna pojawi się znów w Oslo, aby przeprowadzić śledztwo w sprawie zabójstwa pewnego narkomana i diler. Rozwiązanie zagadki jest ważne dla bohatera, ponieważ oskarżonym o morderstwo jest Oleg, syn byłej partnerki Harry’ego. Policjant odkrywa, że wiele osób miało motyw, żeby pozbyć się nałogowca.

Nesbo przyzwyczaił mnie do pewnego poziomu. I tym razem się nie zawiodłam. Mimo, że na początku bałam się tematyki narkotykowych bossów (która zazwyczaj zwyczajnie mnie nudzi), „Upiory” okazały się świetne! Ciekawym dla czytelnika zabiegiem jest narracja. W tej powieści pojawia się dwóch narratorów: pierwszy – wszystkowiedzący, trzecioosobowy i drugi: pierwszoosobowy, będący umierającym narkomanem, który pragnie opowiedzieć historię swojego życia. Cała powieść jest przerywana opowieściami konającego Gusto, które podrzucają czytelnikowi nowe podejrzenia.

Jak to w przypadku czytania kryminałów bywa, czytelnik często podejmuje własne śledztwo. Tak było i ze mną. Ze wszystkich sił starałam się przechrzyć Harry’ego Hole’a i odkryć przed nim mordercę. Dobry kryminał to taki, w którym czytający ma duże problemy z dociečeniami, co stało się naprawdę. Tak właśnie było w przypadku „Upiorów”. Nesbo podsuwał mi wiele różnych podejrzanych i kiedy już mówiłam sobie w duchu: „Tak! To jest morderca!”, narrator pokazywał mi nowe tropy, na które (znów) dawałam się nabrać. Zakończenie i tak okazało się być inne, niż podejrzewałam.

Podczas czytania „Upiorów” nie nudziłam się. To naprawdę bardzo ciekawa książka, która wciąga i nie pozwala odłożyć się na półkę, bez wcześniejszego jej skończenia. Jest to powieść, która posiada bardzo dobre zakończenie. Intryguje na tyle, że na pewno sięgnę po kontynuację tej lektury. Jo Nesbo jest niewątpliwie mistrzem pióra.



źródło: Świat Książki

Puchar Ligi Mistrzów dla FC Barcelony!

MIKOŁAJ GWOŹDZIKOWSKI

W sobotę w Berlinie pożegnaliśmy się z Ligą Mistrzów. Po 97 minutach pełnych emocji, ku uciesze jednych i smutku drugich, tytuł najlepszej drużyny Starego Kontynentu należy się FC Barcelonie.

Tegoroczna, sześćdziesiąta już edycja nie była tak emocjonująca jak poprzednie. W zeszłym roku było sporo zaskoczeń i emocje trzymały nas do końca. W tym sezonie jednak brakowało tego pazura, tej adrenaliny i napięcia. Zamiast ekspresowej lokomotywy była leniwa i ospała drezyna. Anglicy całkowicie zrezygnowali i zignorowali europejskie rozgrywki skupiając się na rodzimej lidze. Faworyzowany Bayern był w tym roku kaleki ze względu na plagę kontuzji. Real Madryt, nie był w stanie obronić tytułu ze względu na znaczny spadek formy i tradycyjną klątwę (nikt od 1993 roku nie jest w stanie dwa razy z rzędu zdobyć trofeum).

Niemniej jednak finaliści nie zawiedli. W końcu, spotkały się dwie najmocniejsze drużyny w Europie. Zarówno Juventus Turyn jak i FC Barcelona w tym sezonie zdominowały swoje podwórka. Obie drużyny zwyciężyły i w lidze i w krajowym pucharze. Lecz tylko jedna mogła zdobyć tryplet. Tą szczęśliwą okazała się ekipa z Katalonii. Wczorajszy mecz przyniósł emocję na miarę finału. Był to spotkanie przede wszystkim wyrównane, zacięte, dynamiczne co podkreśla zresztą liczba 4 strzelonych goli. Nie byliśmy również świadkami brzydkiego widowiska, przepełnionego odgwiszaniem faulu za faulem. Po regulaminowym czasie gry płynęły łzy szczęścia i smutku oraz brawa dla obu ekip, które dały nam porcję dobrego footballu.

To by było na tyle. Pozostaje nam czekać na przyszły sezon, którego eliminacje rozpoczną się na przełomie lipca i sierpnia. Mam nadzieję, że wczorajsze, finałowe emocje przełożą się na całą przyszłą Ligę Mistrzów i na tory znów wjedzie lokomotywa. Ostatnia stacja: Mediolan. Do zobaczenia!



źródło: <http://ocdn.eu/>

Smak dzieciństwa

JOANNA GERLICH

Chyba nie ma takiej osoby, która by ich nie lubiła. Owocowe, o smaku coli, z pianką, czy obsypane kwaśną posypką. W kształcie misiów, żabek, pieszków, smurfów czy popularnych węży. O czym mowa? Oczywiście o żelkach – powszechnie nazywanymi po prostu miśkami.

W sklepie chętnie kierujemy się w stronę półki ze słodyczami i wybieramy właśnie ulubione żelki. I nie ma się co dziwić, kolorowe opakowania kuszą nas, a my ulegamy i wrzucamy je do koszyka. Warto sprawdzić co znajduje się w takim smakołyku i co sprawia, że zjadamy wszystko naraz.

Przeciętny człowiek spożywa rocznie około 2 kg chemicznych dodatków do żywności. Są to głównie barwniki, konserwanty, zagęszczacze i przeciwutleniacze. Przez nie coraz więcej ludzi cierpi na alergię, (na które szczególnie narażone są dzieci), a nasz organizm staje się jednym wielkim śmietnikiem.

W podstawowy skład żelek wchodzi żelatyna, cukier i nasz ukochany syrop glukozowy. Do tego dochodzą oczywiście barwniki, skrobia, kwas cytrynowy i oleje roślinne. Kiedy masa ma odpowiednią konsystencję, specjalna maszyna wyciska żelki o określonym kształcie. Później są one suszone na tackach ze skrobią kukurydzianą i oczyszczane. Gotowe żelki są powlekane woskiem pszczelim, aby miały ładny połysk.

Dlaczego spożywanie dużych ilości tych smakołyków jest szkodliwe? Po pierwsze w żelkach znajdują się duże ilości cukru i syropu glukozowego, które sprzyjają nadwadze i otyłości. Sztuczne barwniki obciążają układ immunologiczny. I tak: żółcień chinoninowa E104 jest zakazana w Stanach i Norwegii, ponieważ zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór, a dodatkowo wywołuje alergię. Tartazyna E102 może wywołać nadpobudliwość, problemy w nauce, trudności z koncentracją, czy bezsenność. U kobiet w ciąży może spowodować poronienie. Błękit brylantowy E133 również jest rakotwórczy, a jego zwiększone spożycie, może wywołać reakcje alergiczne i astmę. Regulatory kwasowości mogą zaburzać przyswajanie wapnia, a także nasilać objawy

opryszczki. Co ciekawe kwas fumarowy jest dodawany również do pasz dla zwierząt.

Związki siarki wywołują bóle brzucha, nudności i zawroty głowy. Antyutleniacze nie są zbyt szkodliwe, ale np. E310 wywołuje alergię i wysypki, a E320 podnosi poziom cholesterolu i uszkadza wątrobę. Zaś glutaminian sodu, chociaż nie jest zaliczany do kategorii szkodliwych substancji, w nadmiernej ilości wywołuje biegunki i sztuczny apetyt na produkty, które zawiera.



Wartościowym składnikiem żelek jest żelatyna, pozyskiwana w wyniku częściowej hydrolizy kolagenu ze skóry, kości i chrząstek zwierzęcych. Jest bogatym źródłem glicyny, hydroksypoliny oraz kwasu glutaminowego, dzięki czemu działa ochronnie na nasze stawy.

Zamiast kupować gotowe, warto przygotować sobie domowe żelki. przepis jest banalny. Do przygotowania tego smakołyku potrzebujemy 6 łyżeczek żelatyny (może być agar, ale ma intensywniejszy zapach) i 150 ml ulubionego owocowego soku. Żelatynę wsypujemy do szklanki i zalewamy sokiem. Zostawiamy na chwilę, żeby żelatyna napęczniała. Po około 10 minutach wstawiamy szklankę z żelatyną do garnuszka z gorącą wodą i mieszamy do całkowitego rozpuszczenia. Teraz wystarczy gotowym płynem napełnić foremki na żelki i odstawić do zastygnięcia na około 30 minut. Jeśli nie mamy foremek, możemy wylać płyn na talerz wyłożony folią spożywczą, a po zastygnięciu pokroić. Smacznego!

Kalistenika – dla piękna i siły

PAWEŁ KRAKOWIAK

Nie macie czasu by iść na siłownię? Nie stać was na kupno hantelek? Podobno zwycięzcy nie wymyślają wymówek, lecz szukają rozwiązań. Jednym z najtańszych, najmniej czasochłonnych i całkiem skutecznych jest kalistenika, czyli trening siłowy z masą własnego ciała.

Wicie pewnie, jak się robi pompki czy brzuszki, to jedne z najpopularniejszych ćwiczeń na całym świecie! Słyszeliście też pewnie o szóstce Weidera. Tak, to ta, którą się kończy po czterdziestu dniach robieniem kilkuset powtórzeń, mimo że przecież początek ma wyjątkowo niewinny. Pora na zapoznanie się z innymi przykładami ćwiczeń opartych na ciężarze własnego ciała. Można wykonać całkiem przyzwoity trening praktycznie w każdym możliwym miejscu, wystarczy tylko lekkie podwyższenie – miejska ławka, sofa czy schodki.

Zacznijmy od nóg. Każdy mający choć odrobinę doświadczenia treningowego wie, że sumiennie przeprowadzony „leg day” kończy się zazwyczaj kłopotami z przejściem kilku metrów i chodem w stylu obolałego starca przez następne dni aż do kolejnej sesji na nogi. Nie piszę jednak tego po to, by was wystraszyć, lecz aby opisać, jak istotną rolę pełni trening nóg w naszym cyklu aktywności fizycznej. Pierwszym ćwiczeniem, które przedstawię jest przysiad bułgarski. Uznawany jest on za najefektywniejszy rodzaj przysiadu. A więc po kolei: jedną nogę odchylamy do tyłu i opieramy na podwyższeniu, np. na ławce, na drugiej wykonujemy przysiady, pamiętając, by ciężar swego ciała przenieść na nogę ćwiczącą i lekko się pochylać, mając jednak cały czas wyprostowane plecy. Dobrze wykonane ćwiczenie powinno dać wymierne efekty w przyszłości!

Innym ćwiczeniem są popularne wykroki, jednak proponuję robić je jako ćwiczenie numer dwa, na lekko już zmęczonych nogach, gdyż jest ono relatywnie łatwiejsze. Wykroki mogą być długie lub krótkie, pamiętać należy jednak, by robić je do samego końca, czyli oparcia kolana o powierzchnię i do samego wyprostowania.

Korzystając z ławeczki, można wykonać też pompki z nogami na podwyższeniu. Są lekko trudniejsze od normalnych, należy jednak pamiętać o zachowaniu postawy podczas całego powtórzenia. Pracować ma klatka piersiowa, a nie przód barków! Innym rodzajem pompek jest specyficzne ćwiczenie tricepsów. Siadamy tyłem do ławki, opierając swe wyprostowane ręce na jej brzegach, prostujemy nogi do przodu, pośladki zsuwając z ławki. Teraz opuszczamy pośladki do ziemi i podnosimy, uginając stawy łokciowe. Pamiętać trzeba, iż cała siła podnoszenia ma skupić się na rękach, a ich położenie musi być stale równoległe do naszego ciała.

Ostatnim ćwiczeniem, jakie opiszę, jest ćwiczenie prostowników znajdujących się na dole naszych pleców, które odpowiedzialne są między innymi za prawidłową postawę. Jednym sposobem na robienie tych ćwiczeń jest martwy ciąg, innym – pomoc kolegi! Kładziemy się na ławce na brzuchu, mając górną część ciała (od klatki po głowę) poza ławką, a nasz kompan siada nam na odcinku łączącym pośladki z plecami. My obejmujemy rękami tył głowy jak przy brzuszkach, opadamy do ziemi i podnosimy się jak najwyżej. Mimo pozornej efektywności ćwiczenie nie powinno być nie-

bezpieczne.

I ostatnia rada: jeśli chcecie sobie utrudnić trening, a przecież o to nam, sportowym świrom chodzi, stosujemy oddech koncentryczno-ekscentryczny, czyli podwójny w zakresie jednego powtórzenia. Wdech robimy na dwóch skrajnych pozycjach naszego ćwiczenia, a wydech od środka do każdej skrajnej pozycji. Powtórzenia robimy wolno i sumiennie. Gwarantuję efekt lepszy nawet o 100%!



Pompka na triceps : jegostrona.pl

**RED
AKCJA**



Redaktor naczelna:
Aleksandra Markiw
Zastępcy red. naczelnej:
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 Jaworska Aleksandra Markiw Edyta
Holona Paulina Hładkiewicz 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 Edyta Młynarczyk Katarzyna Duda
Filip Szczech Krzysztof Kubica Patrycja
Woźniak Rafał Ręczmin Szymon Kopiec
Denis Vinijczuk