

→ *Maestro. Historia milczenia* – to reporterska opowieść o milczącym Poznaniu. Autor – Marcin Kącki nazywa go miastem zasłoniętych firanek. Jest to nawiązanie do tego, że wielu... Więcej przeczytacie na www.gs.uni.opole.pl

→ *Sięgam ręką by wyłączyć nieznosny budzik* – oczywiście w telefonie. Wylegając się leniwie jednym okiem zerkam na facebooka, w końcu podczas sześciu godzin mojego snu ktoś na pewno napisał coś interesującego i ciekawego. Dowiedz się więcej z tekstu Aleksandry Markiw.

→ *SZLACHETNA PACZKA 2014* już się zaczęła! Razem z Kamilem Stochem i drużyną skoczków wskazujemy na wyższy poziom pomagania i szukamy jeszcze 10 Wspaniałych na Opolszczyźnie... Więcej informacji na stronie www.gs.uni.opole.pl

GAZETA STUDENCKA



www.facebook.com/GazetaStudenckaUO

Studencka 41(47) grudzień 2014
Dwutygodnik studencki

O ŻYCIU Z...

Nowy miesiąc, nowy cykl. Grudniowe wydanie gazety uzupełniamy o dziesięć pytań na temat życia, na które jako pierwszy odpowiedział nam ks. Marek Lis, filmoznawca z Wydziału Teologicznego UO oraz członek jury na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Cannes.

PAULINA JARY
PATRYCJA PŁACZEK

Ostatnio czytałem...

Ostatnio czytałem kilka rzeczy. Przeczytałem „Zahir” Paula Coelho i sięgnąłem po pisarza, którego bardzo lubię - Sandora Maraia. Węgierski pisarz, samobójczą śmiercią zmarł w 1989 roku, właściwie przez całe życie emigrant, tworzył głównie za granicą. To jest taka literatura, którą dopiero odkrywam, różne powieści i precudowne opowiadania, które napisał. Rzecz, na którą w tej chwili, niestety tylko dorywczo, w przerwie między zajęciami, mam czas to „Krew św. Januarego”. Taka sympatyczna powieść usytuowana w południowych Włoszech, w miejscach, które są mi bliskie. Natomiast z jego poprzednich książek: „Żar”, „Dziedzictwo Estery”, „Pierwsza miłość” - historie niesamowicie ciekawe, pokazujące człowieka, jego psychologię.



Dokończenie str. 3

Ks. Marek Lis, filmoznawca i członek jury na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Cannes.
Źródło: opole.gosc.pl

STUDENCI

PARTYZANCKIE PUBLIC RELATIONS W INTER-NECIE

Jednym z najpopularniejszych seriali animowanych...

STR.5

FOTOREPORTAŻ

KARI



STR.6-7

PUBLICYSTYKA

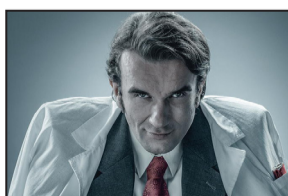
MÓJ KRAJ TAKI PIĘKNY

Moim ulubionym świętem jest Wszystkich Świętych. Uwielbiam 1 listopada. Idealnie wręcz oddaje...

STR.8

RECENZJE

BOGOWIE CZY MOŻE SZALEŃCY?



STR.10

KUCHNIA

DANIA NA STUDENCKĄ KIESZEŃ

Zbliża się koniec miesiąca, a Twój portfel chudnie w oczach? Nie przejmuj się. Smaczne jedzenie wcale nie musi kosztować dużo.

STR.11

SPORT

MŁODOŚĆ PEŁNA PASJI



STR.12

Ukraina nadal podzielona

Sytuacja na wschodzie Ukrainy wciąż pozostaje skomplikowana – bojownicy nie dotrzymują ustalonych w Mińsku porozumień, a ukraińscy politycy już od kilku tygodni próbują utworzyć koalicję. Poza tym Putin przekonuje, że rosyjskich żołnierzy na Ukrainie nie ma, a mimo tego Unia Europejska nie zamierza odwoływać sankcji nałożonych wcześniej na Rosję.

DENIS VINIICHUK

Niedawno na Ukrainie odbyły się wybory parlamentarne, w których zwyciężyła partia Arsenija Jaceniuka, Front Ludowy. Niedługo po tym wydarzeniu postanowiono stworzyć koalicję, do której ma wejść pięć partii z sześciu, które przekroczyły minimalny próg wyborczy: Blok Petra Poroszenki, Front Ludowy, Samopomoc, Batiwuszczyna oraz Partia Radykalna Ołecha Laszki. Ostatnia, szósta partia, czyli Blok

Opozycyjny, z przyczyn oczywistych (składa się bowiem z ludzi należących do byłej władzy) nie została zaproszona do koalicji.

Z wizytą do Kijowa przyjechał obecny wiceprezydent USA. Joe Biden ostrzegł Ukraińców, że Zachód będzie nadal udzielał pomocy, ale tylko wtedy, gdy zobaczy reformy i postęp w walce z korupcją. „Ukraińcy prawdopodobnie chcieli usłyszeć, że Stany Zjednoczone są gotowe pomóc. Stany Zjednoczone odpowiadają: pomóżcie nam i



my pomożemy wam. Jesteśmy gotowi do pomocy, po prostu zróbcie coś, walczyć z korupcją, ponieważ istnieje ryzyko, że stracie kraj, jeśli nie zaczniecie działać.”

Z wizytą do Kijowa przyjechała także prezydent Litwy, Dalia Grybauskaitė, która wypowiedziała podobne słowa: „Codzienne życie polityków [Ukrainy] jest poświęcone sprawom wojennym, ale nie można przekładać reformy na później. To jest moje przesłanie zarówno do rządu, jak i dla prezydenta. Wszystko powinno robić się jednocześnie. Ponieważ wasz największy wróg jest w środku, a nie na zewnątrz.”

Wracając do problemów społecznych, sytuacja jest poważna. Niestety wybuchy

zdarzają się nie tylko na okupowanych terytoriach Donbasu i Ługańska. W dniach 9, 20 i 22 listopada w Charkowie odnotowano wybuchy w różnych miejscach: najpierw w jednym z pubów, później dwa razy na ulicach miasta. Policja nie wyklucza, że bomby były podkładane ze względu na motywacje polityczne. Przemawia za tym fakt, że – dla przykładu – właściciel pubu jest znany wolańskim, który pomaga ukraińskim żołnierzom. Na szczęście, w skutek tych ataków, nikt nie zginął.

III opolski festiwal Gór

Prawdziwa gratka dla górskich zapaleńców jak i tych, którzy preferują nieco niższe szczyty! Narodowe Centrum Polskiej Piosenki organizuje III Opolski Festiwal Gór, który odbędzie się w dniach 17.12-19.12.2014r.

Jeżeli ożywczy marsz w górach i oddychanie pełną piersią jest dla Ciebie przyjemnością lub po prostu interesują Cię góry, a historie

wspinaczkowe czytasz z wyciekami na twarzy-NIE MOŻE CIĘ ZABRAKNAĆ! Poruszane będą tematy takie jak:
- Wydolność w górach-pre-

lekcyj w oparciu o badania, które zostały przeprowadzone na grupie alpinistów KW Opolo wygłoszą Aleksandra Skomudek oraz Henryk Rachenik

-Przemysław Supernak opowie o trekkingu na Annapurnę (szczyt Ameryki Południowej zaliczany do Korony Ziemi),
-Będzie można również po-

rozmawiać z Marcinem Kaczkanem, polskim himalaistą, zdobywcą m.in. Broad Peak, Nanga Parbat oraz K2,
-Odbędzie się premiera fil-

mu pt. „A short story about the bad winter”, Bartek Sibig i Marcin Pośpiecha opowiedzą o tym jak przejechali ponad 20.000 km w 80 dni, aby znaleźć śnieg i nie tylko,

-Nastąpi przyjęcie KW Opolo w poczet Polskiego Związku Alpinizmu oraz spotkanie z Januszem Onyszkiewiczem, polskim taternikiem, uczestnikiem wypraw m.in. w Himalaje i Karakorum. Pierwszego dnia festiwalu będzie miała miejsce premiera filmu pt. „Everest-pozakrańcem świata” opowiadający o pierwszym zdobyciu najwyższego szczytu na kuli ziemskiej przez Edmunda Hillarygo, połączony z ujęciami w technologii 3D. III Opolski Festiwal Gór będzie znakomitą okazją do spotkania z ludźmi, dla których niemożliwe nie istnieje. Serdecznie zapraszamy.

GAZETA
STUDENCKA

Redaktor naczelna: Aleksandra Markiw
Zastępcy red. nacz: Paulina Ziętałak
Dział marketingu: Izabela Wojtyczka
Korekta: Marta Mariowska
Redaktor wydania: Paulina Ziętałak
Skład DTP i grafika: Paulina Ziętałak

Redakcja: Marta Zając, Paulina Ziętałak, Marta Jaworska, Aleksandra Markiw, Estera Janicka, Edyta Holana, Paulina Hładkiewicz, Izabela Wojtyczka, Anita Pilżys, Małgorzata Górecka, Michał Szymański, Natalia Kubera, Milena Janczak, Zuzanna Świeboda, Adam Łubocki, Wojciech Dembicki, Karolina Pastucha, Karolina Furman, Aleksandra Morowiak, Paulina Pasierb, Marta Mariowska, Katarzyna Kała, Sylwia Chrast, Paweł Krakowiak, Agata Patoła, Ewelina Dzieja,

facebook 1.056

Gazeta Studencka
1.056 osób lubi to · 11 osób o tym mówi

Magazyn
Gazeta Studencka porusza tematy bliskie studentom, prezentuje różne poglądy oraz dostarcza ważnych informacji z życia UO i Opolo.

Gazeta Studencka

KONTAKT: studenckauo@wp.pl

Partnerzy i sponsorzy:

coffee cat z miłości do kawy
emiter
SAMORZĄD STUDENCKI UNIWERSYTETU OPOLSKIEGO
Radio Sygnały
Drake
KAWATERA GŁÓWNA
TUO
Teatr im. Jana Kochanowskiego w Opolo
Wydawnictwo MARINA

O życiu z...

PAULINA JARY
PATRYCJA PŁACZEK

Ludzi, którzy w jakiś sposób zmagają się z rzeczywistością, z własnymi problemami, natrafiają na jakieś okrucieństwa innych ludzi. Chociażby „Dziedzictwo Estery”, które opowiada o strasznym uwikłaniu wobec człowieka, który co jakiś czas zjawia się znikąd po to, by wszystkim zrujnować życie. Czy też „Żar”, który jest wielkim rachunkiem sumienia, powrotem do wydarzeń z młodości, do przyjaźni, która kiedyś istniała między dwójką młodych ludzi i potem, za sprawą małżeństwa i romansu przyjaciela z żoną drugiego, to wszystko obraca się właściwie w popiół. To jest takie moje pasmo lektur, do których lubię wracać.

Ostatnio oglądałem...

Dużo. Natomiast film, który zrobił na mnie bardzo duże wrażenie, dopiero wchodzi na ekrany - „Leviatan” Andryja Zvyagintseva. To jest właściwie czwarte dzieło tego twórcy, który jest troszeczkę takim następcą Andrieja Tarkowskiego, bo jego powrót, niedawne „Wygnanie” i „Elena”, a teraz „Leviatan” to jest bardzo surowa wizja tego, co dzieje się w Rosji. To jest przykład człowieka, który potrafi w ogromnie krytyczny, a

równocześnie w zawołowany sposób wyrazić niezgodę na rzeczywistość. Myślę, że on jest podobny nie tylko do Tarkowskiego, ale również



Źródło: kultura.wiara.pl

do Kieślowskiego przez to, że Zvyagintsev staje oko w oko z rzeczywistością, staje po stronie człowieka.

Film, który też miałem okazję zobaczyć, a dopiero wejdzie na ekrany, to najnowsze dzieło Krzysztofa Zanussiiego - „Obce ciało”. To takie spojrzenie na naszą polską rzeczywistość, w której człowiek musi mieć bardzo mocny krę-

gosłup, bardzo wiele sił, żeby dochować wierności sobie, nie dać się stłamsić przez jakąś niesprawiedliwość, przeszłość, struktury wielkiej kor-

poracji. To są filmy mówiące o człowieczeństwie, i takie filmy lubię.

Ostatnio słuchałem...

Na muzykę mam mało czasu i właściwie to są słuchania dorywcze, radiowe. Chociażby dzisiaj w nocy odwoziłem siostrę na lotnisko, no i w takich sytuacjach lubię słuchać „Dwójki” i twórczości, której

za bardzo nie znam, na przykład Tadeusz Baird „Suita w dawnym stylu”. To są takie odkrycia, których na pewno spróbuję poszukać w sklepach muzycznych.

Z rzeczy bardziej popularnych, które są dla mnie spóźnionym odkryciem, jest Chris Botti. Przyznam się, że kupiłem od razu trzy albo cztery płyty. Ciekawa postać, tworząca wspaniałe klimaty.

Ostatnio byłem...

W Zamościu. Miasto, które bardzo lubię, a którego nie znałem przez wiele lat. Pojechałem tam pierwszy raz w 2011 roku na festiwal „Sacrofilm”. To było takie odkrywanie miasteczka zupełnie niezwykłego na skalę chyba nie tylko Polską, ale i pewnie jak na owe czasy światową. Miasto wymyślone i zaprojektowane przez Jana Zamoyskiego, wybudowane na gołej ziemi jako miasto idealne. Pojawił się w głowie projekt, nadano mu nazwę pochodzącą od nazwiska i ten przepiękny renesansowy Rynek, kamieniczki, ratusz, synagoga miały spełniać wszystkie cele i zadania, jakie człowiekowi są potrzebne. To co dzisiaj próbuje się tworzyć, budując Europę, Zamoyski umiał zrobić już dawno.

W życiu ważne dla mnie jest...

Wiele rzeczy jest dla mnie ważnych. Zależy czy myślę o sobie, czy o innych ludziach. Ważna jest lojalność, uczciwość, troska, wzajemność i umiejętność rozmowy.

Moja największa wada i zaleta...

To pewnie innych trzeba by zapytać, bo samemu jest trudno mówić, ale pewnie wadą jest to, że trochę za dużo na siebie biorę. Potem ileś rzeczy naraz zaczyna się krzyżować. Z drugiej strony nie bardzo potrafię odmawiać ludziom, którzy o różne rzeczy proszą, i trzeba mocno pilnować kalendarza, znajdować czas, w którym udaje się spełnić te oczekiwania. Może nie jest to chwytanie wielu srok za ogon, ale najwyczerpięniej w świecie nieumiejętność odmówienia. Czyli brak asertywności, to jest na pewno wadą, ale z różnych punktów widzenia na pewno też zaletą.

Chciałbym ...

Odpocząć. Ale właśnie paradoksalnie ... odpocząć, bo mam trochę projektów, które chciałbym zrealizować. Czuję, że w tej chwili nie jestem w stanie im podołać, bo za dużo naraz się dzieje.

Osoba, którą podziwiam...

Przecież nie powiem, że Papież Franciszek, chociaż w jakiejś mierze tak. Patrząc na to, co się we mnie zmienia przez to półtora roku od pojawienia się tego Argentyńczyka, mówiącego kiepskim włoskim, z mocnym akcentem, źle wymawiającego końcówki. Podziwiam go za prostotę i normalność, umiejętność podchodzenia do ludzi, aczkolwiek nie jest to aż tak niezwykłe, bo paradoksalnie ludzi, którzy są wrażliwi, czuli i otwarci na innych, na szczęście nie brakuje.

Motto...

Nie mam, ale podoba mi się motto, które można znaleźć u Kieślowskiego: „bądź uważny na drugiego człowieka, żyj tak aby nikomu nie robić krzywdy i dostrzegać drugiego człowieka”. To jest motto, które gdybym mógł wybrać, to bym przejął.

Gdybym nie był tym, kim jestem, byłbym...

Znajomi mówią, że powinienem zostać kucharzem. Natomiast jedno drugiemu nie przeszkadza. Inni mówią, że byłbym dobrym ojcem, bo mam ponoć fajne podejście do dzieci. Akurat tego nie zrealizuję. Kucharz jest bezpieczniejszy.



KONKURS

DO WYGRANIA PODWÓJNA WEJŚCIÓWKA GABA KULKA 05.12 NCPP

1. POLUB NASZ FANPAGE
2. DOKOŃCZ ZDANIE:
„GABA KULKA TO...”
ODPOWIEDŹ UMIEŚĆ W KOMENTARZU
POD POSTEM KONKURSOWYM NA NASZYM FP
3. NAJCIEKAWSZA ODPOWIEDŹ
ZDOBYWA PODWÓJNĄ WEJŚCIÓWKĘ
WYNIKI PODAMY W CZWARTEK




Profesor Zdzisław Pentek w Opolu

9 grudnia 2014 r. Instytut Historii Uniwersytetu Opolskiego, Studenckie Archeologiczne Koło Naukowe oraz Seminarium Naukowe Badaczy Przeszłości i Kultury będą gościć prof. Zdzisława Pentka.

ALEKSANDRA MORAWIAK

Wykład absolwenta i pracownika naukowego Instytutu Historii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu wpisuje się w projekt drugiej

edycji Seminarium Naukowego Badaczy Przeszłości i Kultury. Polski historyk wygłosi referat pt.: Różne punkty widzenia wypraw krzyżowych - chrześcijaństwo i muzułmanie. Poznański mediewista jest wybitnym znawcą Cesarstwa Bizantyjskiego

epoki Komnenów. Interesuje się kronikarstwem wypraw krzyżowych, dziejami Cesarstwa Łacińskiego oraz historią Arabów w średniowieczu. Zajmuje się także zagadnieniami genealogiczno-heraldycznymi.

Jest autorem kilkudziesięciu prac naukowych, do najważniejszych należą: Geoffroy de Villehardouin - kronikarz IV wyprawy krzyżowej (1996), Cesarstwo Łacińskie 1204-1261. Kolonialne państwo krzyżowców czy Neobi-

zancjum? (2004) oraz Teodor Tyc (1896-1927). Biografia (2012). Prof. Zdzisław Pentek przełożył dwie starofrancuskie kroniki o takim samym tytule - Zdobywanie Konstantynopola Roberta de Clari (1997) oraz Geoffroy'a de Vil-

lehardouin (2003).

Więcej szczegółów dotyczących wykładu znajdziecie na plakatach rozwieszonych w miasteczku akademickim oraz na: <http://snbpik.blogspot.com>.

Jak to się dzieje, że coś się dzieje

Dlaczego ulegamy modzie na ubrania, programy telewizyjne, samochody i wszelkiego rodzaju przedmioty czy produkty towarzyszące nam na co dzień? Jak można wytłumaczyć fakt, iż to, co było do tej pory nudne, brzydkie, byle jakie staje się nagle modne i pożądane? Na te i wiele innych pytań próbuje odpowiedzieć Malcolm Gladwell – autor książki *Punkt przełomowy*, która w ostatnim czasie zrobiła na mnie największe wrażenie.

MAŁGORZATA GÓRECKA

Epidemia" to słowo, które kojarzy się przede wszystkim z powstaniem i rozprzestrzenianiem się jakiejś groźnej dla zdrowia, i życia choroby. Oczywiście jest to prawda, ale z pewnością niecałkowita. Jak przekonuje autor omawianego dzieła może ona dotyczyć wszelkich przejawów życia społecznego: od marki butów po spadek przestępczości, książki stającej się niezwykle poczytną i zmniejszenia się intensywności zjawiska narkomanii. Kluczem do zrozumienia jej fenomenu oraz tego dlaczego mogą się nią „zarazić” nawet najbardziej odporne osobowości jest koncepcja tytułowego Punktu. Pisarz omawia jej wszystkie aspekty w jasny i przejrzysty sposób, co pozwala nawet najbardziej opornym na wiedzę zrozumieć jej poszczególne etapy. Ma to miejsce już na pierwszych stronach Wprowadzenia do zasadniczej części recenzowanej przeze mnie pozycji literackiej. To właśnie z nich można dowiedzieć się, iż o epidemiach społecznych, które zostają przedstawione w oparciu o konkretne przykłady. Każda z nich ma jednak taki moment, zdarzenie mogące zmienić całą sytuację o 180 stopni. Tym zdarzeniem jest właśnie punkt przełomowy. Jak każda koncepcja społeczna ma on swoje wyznaczniki, które pozwalają wyodrębnić go spośród innych zjawisk mających miejsce w świecie. Każdej z tych reguł został poświęcony osobny rozdział, aby jak najdogłębniej wyjaśnić to, co towarzyszy ludziom nieomal w każdej dziedzinie życia, a z czego większość nie zdaje sobie sprawy. Czytelnik dowiadyje się więc czym jest: pra-

wo garski, reguła przyczepności i jaką siłę ma siła wpływu środowiska. Kolejne rozdziały poświęcone zostały omówieniu przykładów, które dowodzą, że te wydawać by się mogły abstrakcyjne pojęcia mają swe autentyczne praktyczne zastosowanie.

Pierwszy rozdział zatytułowany „Prawo garstki” uświadamia, że żadna zmiana jakiegokolwiek aspektu życia nie mogłaby zaistnieć bez udziału ludzi. To właśnie oni dają początek wszelkim innowacjom. Mowa tu przede wszystkim o konkretnych osobach, którzy swoimi cechami charakteru potrafią wpływać na losy innych, a co za tym idzie także przyczynić się do przeobrażeń istotnych dla całego gatunku ludzkiego. Na poszczególnych kartach tej części książki czytelnik pozna je zatem łącznika, mawena i sprzedawcę – trzy postacie, które z pozoru nie wyróżniają się niczym szczególnym, ale są niezbędne do rozwoju epidemii społecznej. Pierwszy z nich ma rozliczne kontakty, co pozwala mu swobodnie przekazywać informacje na temat produktu, urządzenia czy tego co dzieje się na świecie. Obdarzony jest również wyczuciem i kulturą osobistą, które pozwalają na swobodne poruszanie się w przeróżnych grupach, nierzadko zupełnie odmiennych od tych, do których sam należy. Z kolei mawena i sprzedawca to ludzie posiadający ogromną wiedzę zarówno na temat poszczególnych produktów i procesów zachodzących nieustannie w świecie, jak i skomplikowanej na temat zawiłości natury ludzkiej. Pierwszy z tej dwójki to doskonały doradca, gdyż posiada ogromny zasób informacji na przeróżne tematy

czym chętnie dzieli się z innymi, aby nieść pomoc w kłopotliwych sytuacjach. Z kolei sprzedawca to człowiek doskonale manipulujący innymi w sposób nieomal niezauważalny, jednakże prowadzący do zmiany postaw i przekonań osób, z którymi pozostaje w kontakcie. Niezwykle istotne jest to, iż jak podaje Malcolm Gladwell tacy ludzie są wśród nas i każdy zna, co najmniej jednego przedstawiciela tejże „garstki” jednak nie zdajemy sobie z tego sprawy, gdyż z pozoru są to osoby przeciętne i niewyróżniające się z tłumu.

Czynnik przyczepności to kolejna z reguł punktu przełomowego, która stanowi niezbędny element rozwoju każdej epidemii. Najkrócej rzecz ujmując jest to po prostu to „coś”, co nie pozwala nam zapomnieć o tym co zobaczyliśmy, spróbowaaliśmy, doświadczyliśmy. Wydawać by się mogło, iż musi to być coś niezwykle skomplikowanego i niezwykłego, nic bardziej mylnego. Zwykle to, co pozwala nam zwrócić baczniejszą uwagę na produkt jest w istocie jedynie małym szczegółem większej całości. Przykładami omówionymi w niniejszej książce są niezwykle popularne programy dla dzieci: „Ulica Sezamkowa” i „Podpowiedzi suczki Blue”. Autor prezentuje nam historię każdego z nich, omawiając poszczególne etapy skomplikowanego procesu tworzenia programu edukacyjnego dla najmłodszych. Celem, który postawili sobie ich twórcy było zachęcenie dzieci do nauki czytania, pogłębiania swojej wiedzy. Pomimo, iż oba przyciągały uwagę kolorowymi obrazami, ciekawymi postaciami i tekstem tylko

jednemu z nich udało się trudną sztuką dotarcia do małego widza i pozostawienia w nim śladu na tyle istotnego, aby wywołać zmianę zachowania, a co za tym idzie zachęcenia do nauki czytania. Na tym właśnie polega główna idea czynnika przyczepności. Jest to wprowadzenie takiego elementu, który w efekcie doprowadzi do trwałego zapisania się w pamięci zarówno programu telewizyjnego, prezentowanego produktu oraz wszelkich innych przejawów życia społecznego. Niezwykle istotne jest tu doświadczenie innowatorów wprowadzających dany produkt, zdobywane zwykle znaną metodą prób i błędów. Tylko wnikliwa analiza i obserwacja skutków swych działań pozwoli na wprowadzenie niezbędnych ulepszeń, które doprowadzą do osiągnięcia zamierzonego celu, sukcesu w danej dziedzinie.

W kolejnych rozdziałach książki „Punkt przełomowy” zostaje omówiona kwestia wpływu środowiska na nasze poglądy, przekonania czy postawy. Jak wiadomo kontakty międzyludzkie kształtują charakter człowieka i to jakim stanie się on w przyszłości. Ten oczywisty fakt nie wzbudza wielkiego zdziwienia, gdyż procesowi socjalizacji podlega każda jednostka ludzka już od pierwszych chwil istnienia. Jednak to, jak wielki wpływ mają wydarzenia w otaczającym człowieka środowisku nawet gdy nie jest ich bezpośrednim uczestnikiem bywa czasami naprawdę zaskakujące. Historia Bernie'ego Goetza doskonale pokazuje jak postawa jednego człowieka w jednej konkretnej chwili może stać się symbolem konkretnego zjawiska jakim była epide-

mia przestępczości w Nowym Jorku. Z kolei teoria wybitej szyby stworzona przez amerykańskich kryminologów, którzy w wyniku dogłębnych analiz i przemyśleń, doszli do wniosku, że pozostawienie skutków aktu przestępczego doprowadzi w krótkim czasie do eskalacji tego zjawiska, gdyż przestępcy mogą poczuć swoiste przyzwolenie na przemoc. Kolejny przykład wpływu społecznego jest niezwykle istotny dla przedsiębiorców, choć w moim odczuciu wnioski płynące z tegoż fragmentu utworu literackiego, mogą okazać się pomocne dla przedstawicieli różnych grup społecznych czy zawodów. Magiczna liczba 150 to optymalne maksimum członków przedsiębiorstwa, swoista granica, której przekroczenie może skutkować poważnymi konsekwencjami dla prawidłowego funkcjonowania firmy.

Malcolm Gladwell w swej intrygującej książce porusza wiele istotnych kwestii życia społecznego. Zjawisko mody na dany produkt, ideę czy powiedzenie zostało przez niego omówione wnikliwie i niezwykle dogłębnie. Podobnie jak proces manipulacji, któremu podlega każdy, kto choć raz włączył telewizor lub przeczytał gazetę. Wiele z nich nigdy nie było tematem do rozważań, gdyż ludzie nie zdawali sobie sprawy z ich istnienia. Nie da się jednak zaprzeczyć, iż dotyczą one każdego, bezustannie wkradając się w poszczególne momenty życia. W związku z tym warto, choć przez chwilę pochylić się nad nimi. Doskonały przyczynek do tego rodzaju przemyśleń stanowi omawiana przeze mnie proza. Nie jest ona bynajmniej jedynie zbiorem za-

sad czy „złoty” rad jak powinno się postępować, aby w pełni kontrolować swoje życie i nie dać wciągnąć się w pułapki mediów masowych, producentów czy reklamodawców. Przeciwnie – po lekturze „Punktu przełomowego” nabiera się pewności, iż przed pewnymi zjawiskami po prostu nie da się uciec. Można jednak, a nawet jest to konieczne, dysponować wiedzą pozwalającą unikać pewnych sytuacji i niwelować niekorzystne skutki z nich płynące. Jakie kroki należy powziąć? Odpowiedź nie jest prosta, gdyż kluczowe znaczenie mają okoliczności ich zaistnienia. Tym niemniej przykłady zaprezentowane w książce obrazują omawiane kwestie na tyle, iż czytelnik bez trudu może odnieść je do własnego życia.

W czym zatem tkwi sekret Punktu przełomowego i czy można uznać tę pozycję literacką za swoisty podręcznik radzenia sobie we współczesnym świecie rządzonego przez media i przedsiębiorstwa? Według mnie zdecydowanie tak, lecz to nie walory edukacyjne są jego najmocniejszą stroną. Jego siła to przede wszystkim ciekawie opowiedziane historie, które po prostu świetnie się czyta i niemal pochłania nie mogąc się od nich oderwać. Niewątpliwą zasługą w tym autora, dziennikarza z wieloletnim doświadczeniem, którego „lekkie pióro” sprawia, że książka „Punkt przełomowy” nie jest tylko kolejnym poradnikiem, ale przede wszystkim interesującą lekturą. A przez to, iż nie narzuca się ona ze swoim edukującym przesłaniem, w rzeczywistości poszerza wiedzę czytelników bardziej niż niejedna encyklopedia.

Partyzanckie Public Relations w Internecie

SYLWIA CHRAST
AGNIESZKA JARON

Jednym z najpopularniejszych seriali animowanych w latach 60. w Stanach Zjednoczonych była bez wątpienia kreskówka The Famous Adventures of Mr. Magoo. Opisuje ona przygody ekscentrycznego, lekko zwiariowanego milionera, którego największą wadą jest krótkowzroczność. Nie chodzi tutaj o krótkowzroczność, którą można skorygować przy pomocy soczewek, ale o problem dużo większy, bowiem główny bohater nie był w stanie odróżnić mężczyzn od kobiet, węży strażackich od akwizytorów i psa od własnego siostrzeńca. Sympatyczny staruszek starał się za wszelką cenę ukryć swoją przypadłość, przez co przeżywał niezwykle przygody, ale równie często popadał w kłopoty. Autor książki Partyzanckie Public Relations w Internecie wysnuwa na jej kartach teorię o zmniejszonej przejrzystości informacyjnej istniejącej współcześnie, którą nazywa Efektem Pana Magoo.

„Jako społeczeństwo staliśmy się wielką masą Panów Magoo pędzących to tu, to tam w swoich zabytkowych samochodzikach, trąbiąc na policjantów drogowych, których bierzemy za wieże ciśnienia i starając się sobie przypomnieć, gdzie właściwie chcielibyśmy dojechać.”

Michael Levine w jednym z rozdziałów szerzej rozpisuje się na temat tego, jak Pan Magoo opanował świat. Otóż Efekt Pana Magoo to nic innego jak konsekwencja szumu informacyjnego, o którym rozpisywała się już prof. Bogusława Dobek-Ostrowska w swoich pracach dotyczących teorii komunikowania. Współcześnie jesteśmy zalewani tak ogromną ilością informacji, że zaczynamy cierpieć na „krótkowzroczność informacyjną” – błędnie odczytując informacje, nie potrafiąc zhierarchizować docierających komunikatów pod względem ważności, aż do mylenia faktów. Czy nie zdarza Ci się, że przypominasz sobie jakąś informację, ale nie możesz skojarzyć, gdzie ją usłyszałeś i czego dokładnie dotyczyła? To właśnie Efekt Pana Magoo, szczególnie uciążliwy dla początkujących przedsiębiorców.

Jak wybić się w tłumie wszechobecnych reklam, aby zostać zauważonym i zapisać w pamięć tak dokładnie, że odbiorca naszego przekazu nie doświadczy Efektu Pana Magoo? Tego właśnie nauczy

nas Levine w swojej książce o Partyzanckim Public Relations w Internecie, chociaż już na pierwszych stronach jasno określa tematykę i przeznaczenie książki, aby wyprowadzić z błędu wszystkich mylnie pojmujących ją jako poradnik instruujący jak zrobić to krok po kroku.

„Nie ulegnij dezorientacji: ta książka nie jest o tworzeniu i prowadzeniu własnej witryny internetowej, choć wspomina również i o tym. Nie chodzi o prowadzenie P.R. w samym tylko Internecie. Chodzi o to, jak używać Internetu, żeby przyciągnąć uwagę innych witryn, telewizji, radia i prasy. W ten sposób chcemy przenieść te tradycyjnie drogi i powolny proces w dwudziesty pierwszy wiek, choćby nam się bardzo opierał.”

Książka o nieco tajemniczo brzmiącym tytule okazuje się być niczym innym, jak zbiorem wyjątkowo cennych porad i wskazówek, dzięki którym możemy wybić się na szczyt popularności w sieci i nie tylko. A nawet jeśli nie od razu zapewni nam sławę i powodzenie naszego biznesu, to praktycznie przygotowuje nas do skutecznej eliminacji konkurencji. Bo tej, jak wiadomo, na rynku wcale nie brakuje. Tak samo, jak nigdy nie zabraknie przeszkód na drodze do osiągnięcia finansowego sukcesu. Na szczęście główną ideą tej książki jest właśnie zwrócenie uwagi czytelnika na istotne wątki internetowego public relations, które można porównać do wojny. Już na pierwszych stronach publikacji widnieje dosadna przestroga:

„Koncepcja Partyzanckiego Public Relations poważnie traktuje taktykę militarną, ponieważ warunki, w jakich działamy, to prawdziwa dżungla, pełna jadowitych węży, lotnych pszczoł i szarżujących nosorożców. Biznes to środowisko, które Charles Darwin rozpoznałby od razu – czasem nawet silni nie potrafią tu przetrwać.”

Dlatego pozbawieni wszelkich złudzeń, że może być łatwo i przyjemnie, z pomocą autora-specjalisty musimy uzbroić się w cierpliwość i odpowiednią wiedzę, by w przyszłości móc kreatywnymi pomysłami strzelać jak z karabinu. Tylko dzięki temu mamy szansę zostać zwycięzcami w tym internetowym pojedynku na rozgłos.

Tajniki partyzanckich działań w Internecie odkrywa przed czytelnikiem osoba, z całą pewnością właściwa na swoim miejscu. Amerykański dziennik USA Today nazwał

go „jednym z najinteligentniejszych i najbardziej uznanych menadżerów Hollywoodu”. Michael Levine to bezsprzecznie prawdziwy ekspert w dziedzinie public relations. Ten amerykański publicysta to jednocześnie założyciel oraz właściciel jednej z najlepszych firm w Ameryce zajmujących się PR w świecie rozrywki – Levine Communications Office. Jest odpowiedzialny za stworzenie kampanii PR dla takich gwiazd, jak np. Michael Jackson, Demi Moore, czy Barbara Streisand. Na swoim koncie ma kilkanaście książek, z czego kilka okrzyknięto bestsellerami. Jedną z nich jest Partyzanckie Public Relations, które w roku 1993 okazało się być punktem przełomowym w karierze autora. Przekonany o sukcesie wspomnianej publikacji, po niespełna dziesięciu latach, pokusił się o kontynuację rozważań, której efektem jest właśnie ten omawiany tytuł.

Mimo, iż Partyzanckie Public Relations w Internecie. Prowadzenie skutecznej kampanii medialnej w Internecie, poza Internetem i wszędzie gdzie się da (pełny tytuł publikacji) to książka wydawana przed dwunastoma laty, nie ulega wątpliwości, że nadal jest aktualna. Śmiało można podążać za radami udzielanymi przez Levine’a, ale jednocześnie zachowując w pamięci fakt, że świat w 2002 roku, mimo iż bardzo interaktywny i nowoczesny, różnił się znacząco od dzisiejszego. Tak, więc jeśli czytamy wzmianki o Michaelu Speierze, który twierdził, że „nie widzi w Internecie przyszłej konkurencji dla kina, telewizji czy gier telewizyjnych” to musimy sobie uświadomić, że zapewne zmienił już zdanie. Siła komunikacji internetowej i ogólnie rzecz biorąc całej globalnej sieci wirtualnej jest dziś kilkunrotnie większa niż 12 lat temu. Jedno jest jednak niezmiennie.

„Nawet w tym okablowanym, podłączonym do Internetu, i przesyconym informacją świecie, miejsce w mediach jest dobrem rzadkim. Ilość do podziału jest ograniczona, więc jeśli chcemy wyrwać trochę dla siebie, będziemy musieli wyeliminować kogoś innego.”

Na szczególną aprobatę zasługuje forma, w jakiej przekazane są czytelnikowi informacje. Liczne wypunktowania, ciekawe nagłówki, ramki i wyróżnienia czynią książkę przejrzystą i łatwą w odbiorze. To wyjątkowo istotne, gdy ma się do czynienia z

praktycznym przewodnikiem, w którym aż roi się od przydatnych porad, wartych zapamiętania. I tym sposobem, jeden z tytułów rozdziałów krzyczy w stronę czytelnika i motywuje go słowami „Rozwiń skrzydła!”, zaś kiedy indziej mała ramka przypomina, że: „Pierwsze wrażenie robi się tylko raz.” Dodatkowo, każdy z rozdziałów wieńczy pytanie: „Czego się nauczyliśmy?” To właśnie wyróżnienie najistotniejszych wiadomości w bardzo wygodnej formie. Oprócz tego, publikacja wzbogacona została o „Partyzancki Quiz”, który jak autor z humorem podkreśla: „Możesz uważać za egzamin kończący twoją edukację na Uniwersytecie Partyzanckiego P.R. w Internecie.” Ponadto, książka ta nie jest wyłącznie zbiorem przepełnionym naukowymi mądrościami. To swego rodzaju opowieść o tym, jak skutecznie promować swoją firmę, a co szczególnie ważne, jest podparta prawdziwymi przykładami. Te pomagają lepiej zrozumieć mechanizmy funkcjonujące w świecie public relations. Michael Levine na sam koniec przygody z publikacją, obdarowuje nas dwoma wywiadami przeprowadzonymi z redaktorem naczelnym ty-

godnika Entertainment Weekly oraz współ-scenarzystą i współ-reżyserem filmu The Blair Witch Project. Doświadczenia jego rozmówców, to dla nas również kolejna dobra lekcja, z której możemy wyciągnąć wiele wskazówek do wykorzystania w promowaniu wizerunku własnego przedsiębiorstwa.

Najważniejszą zasadą Partyzanckiego PR jest powtarzanie niczym mantry słowa prawda. Michale Levine zaznacza wielokrotnie, że „mądry partyzant wie, że nie wolno kłamać”, a „chyba najbardziej rażącym błędem jaki można popełnić starając się o rozgłos jest kłamstwo.” Teoretycznie wydaje się to logiczne, ale wielu jest takich, którzy wolą podkoloryzować nieco rzeczywistość, bo uważają, że kłamstwo sprzedaje się lepiej niż mało atrakcyjna prawda. Nic bardziej mylnego. Jedynie rzetelnością, prawdomównością i szczerością wobec klienta możemy zdobyć jego uwagę i zainteresowanie. Miejmy to na uwadze, ale jednocześnie pamiętajmy o niebezpieczeństwach, które czyhają na niedoświadczonych marketingowców w sieci.

„Internet zawiera w sobie ten rodzaj sprzeczności, któ-

ry zazwyczaj zarezerwowany jest dla wyborów prezydenckich. Z jednej strony jest to najdoskonalsza technicznie, najszybsza, najprostsza i najtańsza metoda komunikacji. Z drugiej, tak łatwo jest zostać w Internecie źle zrozumianym, że całe to poświęcono temu jak używać go do komunikacji.”

W Partyzanckim Public Relations w Internecie zawarta została instrukcja, jak przenieść taktykę i technikę PR do Internetu i uniknąć popełnienia błędów, które mogą skreślić nasze szanse na zaistnienie w sieci. Każdy może wyciągnąć własne wnioski i zdecydować się na to, czy woli prowadzić politykę rzetelnego informowania na swojej witrynie i oferowania klientom atrakcyjnych promocji, czy też wywróci do góry nogami całą strategię PR tak, jak zrobili to producenci filmu The Blair Witch Project reklamując wszystko, co z filmem związane, ale nie wspominając o nim samym ani słowa. Jak to zrobili? Tego wszystkiego, i wiele innych ciekawostek ze świata reklamy, możesz się dowiedzieć biorąc do ręki książkę autorstwa Michaela Levine’a.



**GABA
KULKA**
05.12.2014

start
20:00
BILETY
PRZEDSPRZEDAŻ 30 ZŁ
W DNIU KONCERTU 40 ZŁ

LUXTARPEDA

SUPPORT:
CUBA DE ZOO
12.12.2014

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
NARODOWE CENTRUM POLSKIEJ PIOSENKI
UL. PIASTOWSKA 14A, OPOLE 45-082

KARI / Opole Songwriters Festival 2014 – 21/11/2014

Pierwsze słowa zapisuję świeżo po koncercie. Zakochałam się - tak można powiedzieć, ale to banalne. Ja powiem, że poczułam się jakby ukazała mi się nimfa i zabrała mnie w podróż do swojego zaczarowanego jeziora. Otumaniona dźwiękami musiałam skupić się na robieniu zdjęć, ale byłam jednocześnie oszołomiona pięknem i prostotą, które buchają z muzyki Kari. Trochę jakby objawiła mi się Regina Spektor w nieco młodszym i świeższym wcieleniu. Boję się iść spać, bo wydaje mi się, że jak zasnę i się obudzę to cudowny czar tego koncertu pryśnie. Kari oczarowałaś mnie i już za Tobą tęsknię.

AGATA PATOŁA

To nie jest muzyka, której słucha się tak po prostu. Te dźwięki to uderzenia do najciemniejszych zakamarków Twojego ciała i duszy, o których nie miałeś pojęcia. Wysublimowana, delikatna, taka właśnie jest Kari, a każdy kto był lub będzie na jej

koncercie jest niesamowitym szczęściarzem. Dlaczego?

Kari Amirian to wokalistka, która zabierze Cię podczas koncertu w podróż po nieznanych Ci dotąd galaktykach i gdy tylko wyłączysz swoje myśli, poczujesz, jak delikatnie unosisz się nad ziemią oczarowany jej delikatnym uśmiechem i zniewalającym

głosem. Doskonale wyważone dźwięki muzyki elektronicznej, z wokalem przypominającym odrobinę Reginę Spektor czy Lykke Li, dają Ci poczucie spełnienia.

Na koncercie w opolskim NCPP nie było inaczej, przez chwilę znaleźliśmy się w innym wymiarze, wybraliśmy się w podróż, podczas któ-

rej KARI była naszym Echem i myśl, że jest doskonale nie odstępowała nas na krok. Poza tym uczuciem, że człowiek nie miał ochoty odwracać wzroku od niesamowitej wokalistki, na scenie rozwijała się sztuka. Wspaniałe wizualizacje, doskonale wpisujące się w klimat utworów dopełniały całości. Dzikie zwierzęta i głębie

oceanu zasysały widza w inny wymiar. W tym wszystkim objawiają się nam inspiracje artystki muzyką etniczną, bo gdzieś w oddali słycać było okrzyki, a jej niemalże rytualny taniec z dzwoneczkami dopełniał całości swego rodzaju spektaklu.

Całość to genialny plan artystyczny, który moim zda-

niem udało się zrealizować w stu procentach. Gra świateł, specjalnie przygotowane wizualizacje, idealnie dobrany zestaw piosenek i aranżacje... to był naprawdę niesamowity koncert, który ciężko jest opisać w prostych słowach.

Kari już za Tobą tęsknię, mam nadzieję, że niedługo zobaczymy się ponownie.



Psychologia szczęścia

Jesień raczej niewielu osobom kojarzy się ze szczęściem. Dni stają się coraz krótsze, pogoda zachęca jedynie do zabarykadowania drzwi wejściowych, o magnetycznych właściwościach łóżka nie wspominając. Z pomocą przychodzi jednak psychologia szczęścia.

KATARZYNA DUDA

Ciężko jednoznacznie określić, czym jest szczęście, bo dla każdego może być to zupełnie coś innego. Jest to szczególnie rodzaj emocji. Według Harta to po prostu „dowolny stan świadomości, który człowiek stara się osiągnąć lub podtrzymać”. Nie ma jednej ustalonej hierarchii - co daje więcej szczęścia, a co mniej. Psychologia pozytywna próbuje naukowo wytłumaczyć, czym tak naprawdę jest szczęście.

Jedną z propozycji jest cebulowa teoria szczęścia. Koncepcja ta traktuje szczęście jako konstrukt złożony z trzech warstw o różnorodnym stopniu wrażliwości. Składa się z: woli życia rozumianej jako najgłębszy i najstabilniejszy poziom, warstwy pośredniej, która określa zadowolenie z życia jako całości, oraz warstwy satysfakcji cząstkowych, którą tworzą sądy i odczucia odnoszące się do poszczególnych dziedzin. Skoro już wiadomo, z czego się składa szczęście, warto się także zastanowić jak można

je osiągnąć. Według badań, dla ogólnego poczucia szczęścia ważniejsze są sprawy osobiste, mniej istotne są natomiast sprawy otaczających nas ludzi (Czapiński, 2004).

Skoro „Ja” jest tak istotne dla ogólnego dobrostanu, dobrze byłoby od czasu do czasu zrobić coś wyłącznie dla siebie. Dobrym ćwiczeniem jest trening pozytywnego myślenia. Wiadomo, że każdemu z nas zdarzają się życiowe wpadki. Jednak rozpamiętywanie ich i setki prób analizowania swojego zachowania, nic nie zmieniają. Naukowcy twierdzą, że zdolność do rozmyślenia nad negatywnymi zdarzeniami wykształciła się ewolucyjnie. Więc zanim zańsiesz, pomyśl o jednej pozytywnej rzeczy, którą udało Ci się zrobić w danym dniu, nawet jeżeli było to odnalezienie skarpetek do pary. W końcu od czegoś trzeba zacząć.

Kolejną rzeczą, która może nas uchronić przed jesienną stagnacją jest hobby. Jedną z teorii głosi, że elementem szczęścia jest umiejętność zaangażowania. Mihály Csí-



Źródło: sm-dasrade.pl

szentmihályi twierdzi, że ludzie są najszczęśliwsi, gdy podejmują interesujące działania odpowiadające poziomowi ich umiejętności. Udowodniono także, że ludzie, którzy często doświadczają

stanu zaangażowania, są zwykle bardziej szczęśliwi. A jak wiadomo, ludzie szczęśliwi często się uśmiechają. Zarówno uśmiechanie się, jak i obserwowanie uśmiechu, wpływa korzystnie na ludzi.

Można także pokusić się o tzw. trening uśmiechu rekomendowany przez doktora Diamonda. Polega on na tym, że podnosimy jeden kącik ust przynajmniej przez jedną minutę. Z początku można igno-

rować grymas, lecz z czasem zacznie nam on się wydawać dość komiczny. Tym niecodziennym sposobem grymas zaczyna przeradzać się w uśmiech (Vera F. Birkenbihl).

Istotną dla zrozumienia szczęścia jest teoria zakresu częstości Allena Parducciego, według której negatywne wydarzenia służą nam jako punkt odniesienia pozwalający docenić wydarzenia pozytywne (Czapiński, 2004). Co ciekawe, optymalny dla trwałego poczucia szczęścia rozkład doświadczeń charakteryzuje się bardziej wydłużoną negatywną niż pozytywną skalą przeżyć emocjonalnych, a także większą ilością przeżyć umiarkowanie pozytywnych (Czapiński, 2004).

Nie ma jednej recepty na szczęście, ale istnieją metody, które mogą dać nam odrobinę szczęścia. Jak mawiał Dale Carnegie: „To nie to, co masz, ani to, kim jesteś, ani to, gdzie jesteś, ani co robisz czyni Cię szczęśliwym bądź nieszczęśliwym. Chodzi o to, o czym myślisz”.

Zanim schrupiesz wafla

Bycie fit jest w modzie. Wszystko, co ma chociażby drobnym druczkiem na swojej etykiecie wypisane magiczne słowo zaczynające się na „f” i kończące na „t”, staje się złotym biznesem. Pulsometry, opaski monitorujące naszą aktywność w ciągu dnia i fazy snu w nocy, sportowe buty, kijki do nordic walkingu, miliony gadżetów pozwalających być prawdziwym wyznacznikiem sportowego ducha, spalacze tłuszczu czy wafle ryżowe.

DAMIAN WESOŁOWSKI

Nie rozwodząc się nad skutecznością tych pierwszych, które bardziej lub mniej mogą przyczynić się do poprawy naszej kondycji fizycznej, czy to przez faktycznie działanie, czy przez aspekt psychologiczny (moim zdaniem właśnie on ma kluczowe znaczenie), chciałbym skupić się na ostatniej z wymienionych kwestii - waflach ryżowych. Zauważyłem, że bardzo wiele osób chcących zrzucić kilka zbędnych kilogramów tłuszczu, sięga właśnie po ten produkt. Nie jest to mój bezpodstawny osąd, bo jakiś czas temu sam, wiedząc mniej niż teraz, średnio dwa, do trzech razy w tygodniu odwiedza-

łem Biedronkę i stałem w kolejce z paczką wafli ryżowych musli. Słodkie, smaczne, dietetyczne. Często jednak na półce zwyczajnie ich brakowało. Wtedy tylko utwierdzało mnie to w przekonaniu, że to jest naprawdę dobry produkt, skoro tak wiele osób go kupuje. Nie jestem pewny, z jakiego powodu tak się dzieje, czy to przez ich wagę, bo de facto dwa lub trzy wafle są dość lekkie, co kojarzy się może z ich cechą „fit” (całe opakowanie, czyli 100 g, waży tyle, co torebka nieugotowanego ryżu), czy raczej przez wszechobecny mit, że wafle ryżowe są na odchudzanie, ot tak. Po jakimś czasie, zorientowałem się jednak, że te wafle, to wcale takie dietetyczne nie są. Swoje wątpliwości po-

głębiłem, czytając kilka wartościowych artykułów. Chętnie podzielę się z Wami garstką faktów.

Ostrzegam, że dla niektórych, kilka kolejnych zdań może zawierać treści na tyle szokujące i nieprawdopodobne, że po przeczytaniu ich nastąpi trwała awersja do przetworzonego ryżu w postaci lekkich krążków. Wafle ryżowe nie są dobrym produktem przy odchudzaniu. Mogą być alternatywą dla któregoś z posiłków, ale nie mogą stanowić fundamentu diety. Faktem jest, że posiadają błonnik, który jest przyjacielem naszej przemiany materii, ale nadal to za mało, żeby oznaczyć je etykietą „dietetyczne”. Wafle ryżowe nie wspomagają bezpośrednio utraty wagi. Wafle

ryżowe to przetworzony ryż, który ma gorsze właściwości, jeżeli chodzi o uwalnianie węglowodanów, niż jego naturalny odpowiednik.

Sprawcą całego zamieszania jest indeks glikemiczny (IG). Poprzez przetworzenie ryżu do postaci wafli, staje się on łatwiej przyswajalnym przez nasz organizm. Prowadzi to do bardziej gwałtownego wzrostu poziomu cukru w naszym organizmie. Współczynnik glikemiczny, w dużym uproszczeniu, to wskaźnik określający wzrost poziomu cukru we krwi po około dwóch godzinach od spożycia produktu w porównaniu ze wzorcem, którym jest glukoza.

IG glukozy - 100.

IG wafli ryżowych - około

85.

Gdy w naszym organizmie poziom glukozy jest wysoki, następuje wyrzut insuliny. Częste wahania poziomu insuliny wydzielanej przez trzustkę prowadzą do szeregu niebezpiecznych reakcji organizmu. Najgroźniejsze z nich to zaburzenia gospodarki hormonalnej, które mogą prowadzić do chorób serca, czy wzmożona produkcja kortyzolu, nazywanego powszechnie „hormonem stresu”. Gdy kortyzol długotrwale, nieprzerwanie gości w naszym organizmie, ma na nas destrukcyjny wpływ.

Pamiętajmy więc, że najważniejsza jest zbilansowana dieta, w której możemy uwzględnić różne źródła węglowodanów. Jednak warto

zwrócić uwagę, które z nich rzeczywiście mogą być określane mianem fit i właśnie te włączyć do fundamentów naszego żywienia. Wafle ryżowe mogą być alternatywą dla posiłku, którego przygotowanie może wymagać nieco czasu, a my akurat spieszymy się na kolokwium i nie mamy czasu na gotowanie, ale niech nie stanowią podstawy naszego codziennego żywienia.

Jeżeli dotarliście do tego miejsca, a może zaciekawiała Was kwestia IG, zachęcam do zagłębienia się w literaturze bardziej specjalistycznej, bo wszystko to, co udało mi się tutaj dla Was napisać, jest przedstawione w sporym uproszczeniu.

Mój kraj taki piękny

Moim ulubionym świętem jest Wszystkich Świętych. Uwielbiam 1 listopada. Idealnie wręcz oddaje cały nasz polski mental, polską modę i generalne podejście do życia Polaków. I właśnie na cmentarzu (lokalnej nekropoli), patrząc na zmęczonych życiem Januszów i słuchając jeszcze bardziej zmęczonych życiem Grażyn, zaczęłam poważnie zastanawiać się nad Polakami. Lubię być Polką, Kocham swój piękny kraj – czysty patriotyzm. Ale czy lubię Polaków jako naród? Ta ciężka rozkmina w mojej głowie zainspirowana była tekstami, które podsłuchałam (nieuniknione!) przy okazji nabożeństwa „na grobach”. Oto top hity tego dnia:

MONIKA MITULLA

Ten duży znicz chyba od Grażyny, a chryzantemy // Halina dokupiła. Dej te 2 białe do tyłu a stroik na środek, tu postaw 3, a resztę zostaw, bo jeszcze trzeba do babci postawić... Jezusmaria! Patrzcie! córka Władzia w ciąży, ile ona ma? 17? pewnie nawet nie wie z kim... Patrzcie, jak Krycha przytyła, już chyba do śmierci kawalera nie znajdzie, taka gruba... Widzieliście jaką furą Rysiek przyjechał? Pewnie kradnie w tej koksowni, bo inaczej skąd by wziął, jak oni kredytów na dom ponabierali, że ledwo ziępią?... Ale ten czas leci... już 1 listopada... a dopiero my w Egipcie z Andrzejem byli, zara wigilia i znowu rok strzelił... Tego dużego tu nie stawiaj, to na Doroty postawisz... Po ile kupowaliście te chryzantemy? my w kerfurze po 11, promocja była! Ładnie tu żeście tym grysikiem posypali... Widziałyście? Ojcowiznę przepiła, a teraz nawet na grób ojca nie przyje-

dzie znicza postawić..."

Po tym incydencie, jakim było bliskie spotkanie z Polską A, B czy G, właśnie na cmentarzu, chciałam podejść do tych Andrzejów z wąsem, w prawidłowych dresach, sandałach i skarpetach. Chciałam pogratulować Halinie w fatalnym makijażu, jeszcze gorszym odzieniu i weselnej fryzurze. Chciałam uściskać ich wszystkich i uroczysto wręczyć order Virtuti Cebularri. Bowiem ten właśnie moment mojego życia uświadomił mi, że typowy Polak to cebulak. I ja takiego cebulaka-biedaka uwielbiam. Bycie nim jest jak dziedzictwo. Fascynuje mnie to, że mieszkamy w kraju, gdzie cebulactwo to kultura narodowa.

Słowiańskie korzenie? Zespół Mazowsze? Kultura góralska, śląska? Ruskie i bigos? Wcale nie! Prawdziwy polski folklor to disco polo, ortalionowy dres, znicz w dumnie zwisającej reklamówce z Tesco, wata cukrowa do kupienia w budzie na cmenta-

rze. Janusz Andrzej Nowak to prawdziwy Polak. Kocham wszystkich Januszów. Zachęty-



Źródło: volovique.blogspot.com

świętych amerykańską kulturą, innymi krajami, zakompleksionych, historycznych patriotów,

plytkich katolików, wiecznie oszczędzających, zazdrośnych, kombinatorów... Dalej

uważam, że bycie cebulakiem to obciach. Ale w końcu, bez obciachu mogę powiedzieć,

że nie wstydzę się i lubię takiego Polaka. Co więcej, mogę z czystym sercem przyznać się, że parę dobrych razy w życiu zdarzyło mi się popełnić cebulactwo. Wydawać się może, że wszyscy mamy to we krwi.

Każdemu z nas zdarzyło się kupić coś tylko dlatego, że było najtańsze, albo żałować złotówki na bilet autobusowy. Cebulak na wszystkim chce oszczędzić, wszystko kupiłby najtaniej, a jak się da to najlepiej za darmo, dla takiego zawsze jest za drogo. Nie dlatego, że jest biedny i nie ma co do gara włożyć. Taka zasada: byle najtaniej, byle za darmo. Co cebulak robi, jak mu w domu zabraknie, powiedzmy, papieru toaletowego? Albo mydła? Podprowadzi z pracy! A co?! Polakowi nie wolno? Długopisy, zszywacze, kartki, segregatory, tusze, wszystko można wynieść. Autentyk. Założę się, że znasz to z autopsji.

Poza tym Polak-cebulak na wszystkim się zna. Kolejna zasada: nie znam się, to się wypowiem. Na pewno chociaż

raz każdemu się to zdarzyło. Temat jest nieważny. Można nie spróbować sushi, ale być święcie przekonany, że to obrzydliwość. Typowe cebulactwo. Tak samo jak klaskanie w samolocie, rękocyny w lidlu, kolejki przed otwarciem hipermarketu, przeklekanie metek i tak dalej...

Jako naród mamy masę wad, ale tacy już jesteśmy. I czas się z tym pogodzić. Czas polubić takiego Polaka, jakim on jest, z wszystkimi jego wadami. Nie udawać, że jest lub będzie inaczej, bo każdy ma w sobie coś z cebulaka. Choćby nie wiem jak bardzo chcielibyśmy być amerykańscy. Możesz nie nosić dresów, nie nazywać się Andrzej, ale na pewno zdarzyło ci się być cebulakiem. Nie ma w tym nic złego, taka nasza natura. Nie zachęcam do pokochania cebulaczanej natury Polaków, mam nawet nadzieję, że wkrótce wypełni się to cebulactwo, ale nie wiem, czy jest sens, skoro i tak zawsze zostają jeszcze buraki, ziemniaki...

Homo studentus a homo sapiens

ALEKSANDRA MORAWIAK

Listopad - taki sobie zwykły miesiąc: brzydki, ponury, ciemny, dotykający. A jednak obfituje w dni dla nas ważne. Takim przykładem jest 17 listopada, który jest dniem czczonym na całym świecie. Dzień Studenta, pogodny i traktowany trochę z przymrużeniem oka, swe początki wywodzi z krwawo stłumionego protestu czechosłowackich studentów przeciwko okupacji wojsk nazistowskich.

W Protektoracie Czech i Moraw 28 października 1940 r. czeski ruch oporu zorganizował w rocznicę powstania niepodległej Czechosłowacji wielkie demonstracje polityczne i antyniemieckie w Pradze, Brnie, Morawskiej Ostrawie i Kłodnie. Pierwsze poważniejsze wystąpienie czeskiego narodu zakończyło się jednak dotkliwym ciosem. Manifestacje spotkały się z brutalną reakcją policji i oddziałów niemieckich. W Pradze strzały raniły ciężko 9 osób,

z których dwie zmarły. Wśród ofiar był student Uniwersytetu Karola, Jan Opletal. Jego pogrzeb stał się okazją do kolejnych manifestacji praskich studentów. To doprowadziło 17 listopada do obsadzenia przez SS i gestapo domów studenckich i gmachów wszystkich praskich uczelni. Następnie okupant zamknął wszystkie czeskie szkoły wyższe, 9 działaczy studenckich rozstrzelał bez wyroku sądowego. Niemcy, realizując swoją politykę „piernika i bicia” (Zuckerbrot und Peitsche), zamknęli na trzy lata wszystkie praskie uczelnie, dając w ten sposób do zrozumienia, że wszelkie próby walki będą tępione z całkowitą bezwzględnością.

O wydarzeniach tych, tak dramatycznych i ważnych, pamiętano w 1941 r. podczas kongresu International Students Council, kiedy to 17 listopada obwołano Międzynarodowym Dniem Studenta. Jest to czas, podczas którego studenci głośniejszą niż zazwyczaj przypominają o swoich prawach do wol-

ności, swobody wyrażania poglądów, religii i równego prawa do edukacji. Tymczasem na naszym Uniwersytecie... cisza. Dzień ten przeszedł bez echa: nie wystosowano żadnych petycji, nie zorganizowano koncertu, czegokolwiek. Ot, dzień jak co dzień. Widocznie studenci czują się tutaj jak w raju i niczego im nie potrzeba, ani igrzysk, ani chleba... Nie wykluczam jednak, że tkwię w błędzie. Być może coś się jednak działo, a ja tego po prostu nie zauważyłam.

I tu dochodzimy do sedna kolejnej ważnej sprawy, mianowicie do zaobserwowania faktu, że w świecie, w którym człowiek wyręczają maszyny, homo sapiens ma coraz mniej czasu, a tempo życia znacznie przyspieszyło. W pośpiechu żyją wszyscy i wszędzie. Aż dziw bierze, że miałam kiedy nad tym się trochę zastanowić. No cóż, niby jesteśmy homo sapiens... ale coraz częściej jednocześnie „homo ledwo sapiens”.

Ajlawiu zagranico!

KRZYSZTOF KUBICA
RAFAŁ RĘCZMIN

Janusz, może czas najwyższy wyjechać do tej Anglii? - i Janusze jadą. Ale jadą i Andrzeje, i wszyscy Nowakowie i Kowalscy. Co piąty w Polsce to Nowak, ale z kolei co piąty Polak już nie mieszka w naszym kraju. Bo po co? Spotykając niektórych znajomych, szybko orientuję się, że spora część z nich nie wiąże przyszłości z naszą ojczyzną. Każdy wie, jak jest - zdobądź wykształcenie, odbębni praktyki dla przypadkowego prywaciarza i ciesz się bezrobociem. Jedyna taka oferta na rynku globalnym - od siódmego roku życia zasuwasz codziennie po sześć godzin, żeby po dwudziestu latach usłyszeć tylko „w tym kraju nie ma pracy dla ludzi z pana wykształceniem”. No tak, bo w końcu doświadczenie przechodzi w genach. Tatuś jest prezesem? Ty również nim będziesz! Ale co z tymi, którzy nie

mogą liczyć na szczytę nepotyzmu, a jedynie na swoją ciężką pracę i zaangażowanie? Dla nich polecamy biuro linii lotniczych Biedronka Airlines, aby jak najszybciej odlecieli w stronę Wysp - bynajmniej nie będą to ani Karaiby, ani Seszele. Wielka Brytania - wiel-

kie możliwości. Szczególnie dla młodego, ambitnego Polaka, któremu przedwcześnie podcięto skrzydła. Tam każdy jest równy - zaczynasz od podstaw, ale dzięki sumienności możesz osiągnąć szczyty. W przypadku Polski, byłby to niestety szczyt rozpaczny.



A teraz idźcie i rozgłaszajcie
że w tym kraju nie ma pracy dla ludzi z waszym wykształceniem

www.demotywatory.pl

Źródło: demotywatory.pl

Galeria wypełni się zdjęciami

Zdjęcia to coś, co potrafi wzbudzić wiele emocji. Czasem prezentują dramaty, tragiczne wydarzenia, a czasem zwyczajnych ludzi. Pomimo, iż są nieożywioną formą sztuki dysponującą jedynie obrazem, mogą dotrzeć do najgłębszych zakamarków ludzkiej duszy. Te najbardziej niezwykle, nagrodzone w prestiżowym konkursie WORLD PRESS PHOTO 2014 będzie można już wkrótce podziwiać w Opolu.

MAŁGORZATA GÓRECKA

World Press Photo to najważniejszy konkurs dla osób zajmujących się fotografią prasową. Jego adresatami są fotografowie z całego świata. W tegorocznej, pięćdziesiątej siódmej edycji wzięło udział 5754 artystów, zaprezentowano 98671 zdjęć. Mię-

dzynarodowe jury przyznało nagrody w następujących kategoriach: Contemporary Issues, Daily Life, General News, Nature, Observed Portraits, Sports, Spot News, Staged Portraits. W każdej z nich nagrodzono pierwsze, drugie i trzecie miejsce. Wyniki World Press Photo 2014 zostały ogłoszone 14 lutego. Choć zdjęcie roku zosta-

ło wykonane przez Amerykanina John'a Stanmeyera to w konkursie nie zabrakło też polskich akcentów. Fotoreporter Polskiej Agencji Prasowej – Andrzej Grygiel zajął zaszczytne drugie miejsce w kategorii pojedyncze zdjęcie sportowe. Maciek Nabrdalik z prestiżowej amerykańskiej agencji VII Photo zdobył drugą nagrodę w kategorii Con-

temporary Issues, a Kacper Kowalski – specjalizujący się w fotografiach z lotu ptaka, zdobył drugą nagrodę w kategorii Natura.

Wystawę składającą się ze wszystkich nagrodzonych w tym roku prac będzie można oglądać od 29 listopada do 21 grudnia br. w Galerii Sztuki Współczesnej w Opolu.

Warto znać nowości wydawnicze

Zapraszamy i zachęcamy Czytelników do lektury książek znajdujących się w zbiorach Międzyinstytutowej Biblioteki Politologii, Filozofii i Socjologii UO.

Luigi Geninazzi, Czerwona Atlantyda. Upadek komunizmu w Europie Wschodniej, przekł. Agnieszka Gołębiowska, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2014.

Luigi Geninazzi – włoski dziennikarz, publicysta, ekspert ds. polityki międzynarodowej. Relacjonował przez ponad 30 lat wydarzenia w Polsce i w całej Europie Wschodniej. Za publikacje na temat Solidarności został odznaczony Krzyżem Oficerskim Orderu Zasługi Rzeczypospolitej Polskiej.

Autor „Czerwonej Atlantydy” przedstawił proces upadku komunizmu w Europie Wschodniej, który rozpoczął się na polskim Wybrzeżu, gdzie historia, jak pisze L. Geninazzi, odzyskiwała bieg i zmieniała dzieje tamtego świata. Na uwagę zasługuje, zaprojektowana przez Aleksandra Czyżę, okładka książki, która za pomocą symbolicznych obrazów (upadek Muru Berlińskiego, demontaż pomnika Dzierżyńskiego, rozpoczęcie obrad Okrągłego Stołu) wskazuje na zawartość książki oraz zachęca do lektury długiej i trzymającej w napięciu opowieści, jakiej nie wymyśliłaby nawet najbardziej wyobraźnia pisarska. I tę historię warto opowiadać(...) następnym pokoleniom i ją poznać (s. 23.).

Dział w MBPFiS: Historia

Alexandre Dupeyrix, Zrozumieć Habermasa, przekł. Marta Natalia Wróblewska, Oficyna Naukowa, Warszawa 2013.

Alexandre Dupeyrix – filozof, wybitny znawca współczesnej filozofii niemieckiej i tłumacz

prac Jürgena Habermasa na język francuski.

A. Dupeyrix zaprezentował najważniejsze elementy myśli wybitnego współczesnego filozofa i socjologa niemieckiego – Jürgena Habermasa, przedstawiciela teorii krytycznej. J. Habermas w swoich pracach głównie zajmuje się przestrzenią publiczną i filozofią języka. Wydawca podkreśla, że A. Dupeyrix precyzyjnie wyjaśnił najważniejsze punkty zwrotne filozofii Habermasa. Wykład autora książki, to nie tylko dialog z dawnymi teoriami, ale także propozycja spojrzenia na nowoczesność przez pryzmat myśli Habermasa. Podręcznik kierowany jest do wykładowców i studentów filozofii, socjologii, kulturoznawstwa oraz historii.

Dział w MBPFiS: Filozofia współczesna

Antoni Dudek, Reglamentowana rewolucja. Rozkład dyktatury komunistycznej w Polsce 1988-1990, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2014.

Antoni Dudek – politolog i historyk, profesor nauk humanistycznych. Pracownik Uniwersytetu kardynała Stefana Wyszyńskiego i członek Rady IPN. Autor i współautor kilkunastu książek, m.in. Historia polityczna Polski 1989-2012; Państwo i Kościół w Polsce 1945-1970. (Mat. wydawcy)

Nowe wydanie Reglamentowanej rewolucji, zdaniem nie tylko wydawcy, ale i wielu czytelników oraz miłośników pióra A. Dudka, odpowiada na szereg pytań, związanych z procesem transformacji systemowej w

Polsce. Głównym celem publikacji jest odtworzenie najważniejszych aspektów procesu destrukcji dyktatury komunistycznej w Polsce oraz określenie czynników, które przyspieszały lub hamowały ten proces. Podstawową bazę źródłową, na której opiera się prezentowana praca A. Dudka, stanowią zachowane materiały archiwalne wytworzone m.in. przez PZPR oraz służby specjalne PRL. Okładka autorstwa Witolda Siemaszkiewicza zwraca uwagę na tematykę książki i zaprasza do lektury. Książka z pogranicza historii i politologii, skierowana jest do czytelników interesujących się najnowszą historią Polski oraz do tych osób, które poszukują literatury naukowej do studiów nad przebiegiem zmiany ustrojowej w Polsce.

Dział w MBPFiS: Historia Polski

Zdzisław Najder, Nadgonić czas... wywiad rzeka ze Zdzisławem Najderem, rozm. Jan Pawelec, Paweł Szelięga, Świat Książki, Warszawa 2014.

Zdzisław Najder – filozof, krytyk i historyk literatury, profesor nauk humanistycznych, publicysta, działacz opozycji antysystemowej. Wybitny znawca twórczości Josepha Conrada. W 1976 r. założył opozycyjne ugrupowanie - Polskie Porozumienie Niepodległościowe. W latach 1982-1987 pełnił funkcję dyrektora Rozgłośni Polskiej Radia Wolna Europa. W 1983 r. oskarżony o szpiegostwo, został zaocznie skazany przez sąd wojskowy w Warszawie na karę śmierci i pozbawiony polskiego obywatelstwa. Wyrok uchylono

w 1989 r. i w lutym 1990 r. Z. Najder powrócił na stałe do Polski. W latach 1997-1998 pracownik naukowo-dydaktyczny w Instytucie Filologii Angielskiej Uniwersytetu Opolskiego. Autor i współautor publikacji zwartych i artykułów w czasopiśmie naukowych oraz w dziennikach i tygodnikach.

Wywiad-rzeka ze Zdzisławem Najderem, jedną z najbardziej znanych postaci opozycji antysystemowej w PRL. Publikacja prezentuje wspomnienia i poglądy Zdzisława Najdera na temat II Rzeczypospolitej, PRL, III RP i kierunku jej rozwoju oraz polityka zaangażowanego w działalność opozycji antykomunistycznej. Skazany na karę śmierci i przymusowy pobyt na emigracji politycznej za działalność na rzecz zmiany niby-Polski w Polskę oraz za walkę piórem i na falach radiowych o wolną Polskę. Polityk współtworzył polską scenę polityczną po 1989 roku. Na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, że Z. Najder zawsze zwracał uwagę na konieczność edukowania całego polskiego społeczeństwa, żeby przygotować Polaków do pełnego udziału w zmieniającej się rzeczywistości polityczno-społecznej i w tworzącym się społeczeństwie obywatelskim. Z pewnością książka zainteresuje osoby otwarte na przygodę intelektualną oraz pasjonatów biografii i najnowszej historii Polski.

Dział w MBPFiS: Biografie

Jadwiga Kotulska
Międzyinstytutowa Biblioteka
Politologii, Filozofii
i Socjologii

Co? Gdzie? Kiedy?

5 grudnia

20.00 - GABA KULKA / NCPP

6 grudnia

10.00 - Słodkie warsztaty taneczne - Studenckie Centrum Kultury
BESIDES + PRĄD / PIEKARNIA

8 grudnia

Kulturalia (początek) - Studenckie Centrum Kultury

9 grudnia

20:30 - QUIZ FILMOWY Pub Ostrówek

10 grudnia

20:00 - Polskie filmy krótkometrażowe – Lamy
2014 Kino MEDUZA

11 grudnia

18.00 - ŚPIEWAJĄCY AUTORZY NCPP

12 grudnia

20:00 - FFO Lamy poleca – film o Jerzym Kucy. // Kino MEDUZA
20.00 - LUXTORPEDA - NCPP



13 grudnia

20:00 - FFO Lamy poleca – film o Jerzym Kucy Kino MEDUZA
19:00 - 2XL NCPP
20:00 - Zimowe Hardkorowanie/ FOOD NOT BOMBS / PIEKARNIA

16 grudnia

20:30 - QUIZ FILMOWY Pub Ostrówek

17 grudnia

20:00 - Polskie filmy krótkometrażowe – Lamy
2014 / Kino MEDUZA
III FESTIWAL GÓR NCPP

18 grudnia

III FESTIWAL GÓR NCPP

19 grudnia

III FESTIWAL GÓR NCPP

20 grudnia

20:00 - FILM: Sen Zimowy Kino MEDUZA

Bogowie, czy może szaleńcy?

Obejrzane: „Zbyszek, dobrze wiesz, że serce w naszym kraju jest relikwią” – to zdanie, które pada w najgłośniejszej produkcji filmowej ostatnich tygodni, jest kwintesencją wszystkiego, czemu w transplantologii musiał przeciwstawić się prof. Religa. Nie było mowy o przeszkodach technicznych, nie było mowy o przeszkodach medycznych, nie można też było powiedzieć, że brakowało osób z zapalem. Ale jednego brakowało ludziom na pewno – odwagi. Łukasz Palkowski w przemyślany sposób pokazuje w Bogach, że wystarczył jeden człowiek z wizją, aby odmienić świat transplantologii na dobre. Przeszczepiając tę właśnie polską relikwię.

SYLWIA CHRAST

Film chciałam obejrzeć odkąd zobaczyłam pierwszy zwiastun. Wchodząc do kina miałam rozbudzone nadzieje, a jednocześnie bałam się. Jeszcze przed wejściem rzuciłam okiem na fotografie i opisy zaprezentowane na wystawie poświęconej dokonaniom profesora. Zrodziła się we mnie obawa, że szkoda byłoby, gdyby właśnie ten film okazał się klapą kinową, ponieważ tematyka jest naprawdę ważna. Transplantologia nadal budzi wiele obaw, a porażka reżysera byłaby kolejnym argumentem do rozpoczęcia dyskusji na temat przeszczepów. Wystarczyłoby przekolorować lub umie-

ścić w filmie nieprzemyślane sceny, aby zrodziła się polemika na temat moralnych aspektów transplantacji.

Tak samo jak prof. Zbigniew Religia dowiódł, że trzeba poruszać tematy tabu, przekraczać granice i otwierać się na nowe horyzonty, tak samo Palkowski nie bał się wziąć na tapet tak trudnego tematu, i udało mu się. Już po pierwszych kilku minutach filmu wiedziałam, że moje obawy były zbędne. Okazuje się, że da się zrobić lekkie, przyjemne, a zarazem ambitne kino, które nie jest ani sztampowe, ani koturnowe. Wybitna kreacja Tomasza Kota zdecydowanie dodaje smaku i niebywałego realizmu przedstawionej historii. Przygarbiona sylwetka,



Źródło: film.onet.pl

soczyste przekleństwa i papieros przyklejony niemal na stałe do ust daje pełen obraz bohatera, który ożywa na ekranie za sprawą znakomitej gry aktorskiej.

To, co zaskoczyło mnie najbardziej, to koncepcja,

według której zrealizowano film. Nie jest on bowiem napuszony, ani przesadnie patetyczny. Owszem, są sceny poważne, wymagające chwili skupienia, które skłaniają do myślenia, ale zrównoważone są momen-

tami niemal komediowymi, w których możemy się rozluźnić. Nagle okazuje się, że da się sprawić, że będziemy się wzruszać, kiedy trzeba się wzruszać, będziemy wstrząśnięci, kiedy mamy tacy być, i będziemy śmiać się w głos, kiedy mamy się śmiać. Nie wiem czemu mnie to zaskoczyło. Może wynika to z tego, że w mojej opinii spora część filmów realizowanych w Polsce jest po prostu słaba. W tym przypadku nie przesadzone będzie stwierdzenie, że Bogowie zasługują na Oscara albo co najmniej Złoty Glob.

Ku uciesze miłośników ambitnego kina warto wspomnieć, że to rzeczywiście rzetelna biografia.

Nie ma bowiem tutaj heroizacji głównego bohatera. Profesorowi Relidze nie da się odmówić zasług, ale błędem byłoby kreowanie wizerunku narodowego bohatera. Takich mamy wielu i żadnemu z nich nie wyszło to na dobre. Reżyser zdawał sobie sprawę z cienkiej granicy między rzetelną biografią a przesadzoną laurką. Pozostaje on obiektywny, a każdy z nas ma możliwość postawienia indywidualnej oceny. Scenariusz oparto na zasadzie opowieści o istotnych faktach, które okraszone zostały zapadającymi w pamięć anegdotami. Nikt nie odpowiada na pytanie, czy profesor Religa był bohaterem, czy szaleńcem.

Sempiternal

Przesłuchane: W pewnym momencie mojego życia ponownie wzrosło zainteresowanie “mocnym brzmieniem”. Jednak nie było to już takie niezdrowe, byle jakie zainteresowanie jak w gimnazjum. Zostało poddane selekcji. Nie jestem koneserem, ale wiem co lubię. A jeśli ktoś lubi grać ostro, to musi być miłe dla mojego ucha. W ciągu ostatniego półtora roku znalazło się parę takich kwiatków. Jednak TEN jest jedyny w swoim rodzaju i pozostanie moim ulubionym.

AGATA PATOŁA

Gdzieś w historii mojego życia, w czasach gimnazjumdokładnie, byłam zakochana w Olivierze Syksie. Musiałam jednak być ze sobą szczerą i pogodzić się z faktem, że z niektórych rzeczy się wyrasta. Obecnie stare płyty BMTH są dla mnie raczej nie do przesłuchania (poza kilkoma kawałkami np. Blessed With A Curse). Czasem jednak zdarza się tak, że zespoły (a raczej ich muzyka) dorastają z Tobą. Jakie było moje miłe zaskoczenie, kiedy po namowach kolegi odśluchałam tę płytę. Poczulałam się wspaniale i kiedy słyszałam CAN YOU FEEL MY HEART!? To miałam ochotę krzyknąć YES! YES! YES!

Szczerze? Nie znam się na tych klimatach, lubię, ale

patrząc na moich kolegów... wiem, że się nie znam. Także nie jestem w stanie powiedzieć co takiego jest w tej płycie. Czy to inne nastawienie tekstów? (Dalej smutne i okraszone bólem, ale nie ma już w nich tyle żalu do świata) Czy to sekcja gitara? A może Ollie wypada lepiej? Choć tutaj mogę odpowiedzieć, że wypada. To tak na prawdę nie wiem co technicznie mogło się zmienić. Niektórzy mogą mówić, że jest dużo bardziej spokojniejsza i na pewno mniej corowa, niż poprzednie, ale moim zdaniem to po prostu muzyczna ewolucja chłopaaków, coś do czego dorośli i wspólnie doszli - dorastanie/wyrastanie. Wokół wszystkich kawałków tworzy się niesamowity, a przy tym bardzo spójny klimat. Bardzo żałuję, że nie było dane mi dotrzeć

na Orange Warsaw i zobaczyć tego na żywo. Żeby odrobić straty kupiłam oryginał i kocham ją jeszcze bardziej i choć niektórym dźwięki, jak i sama muzyka mogą wydawać się piekielne - ja czuję się jak w siódmym niebie.

Sempiternal niezaprzeczalnie jest niesamowite, ma w sobie TO COŚ, czego poprzednie płyty - moim zdaniem - już nie mają. Za teksty, za muzykę, za wszystko pokochałam w całości. Każdemu, kto znudził się już indie rockową, nawołującą do wewnętrznej spokoju papką polecam tę płytę. Dajcie wprowadzić do waszego życia odrobinę chaosu, który nawet jeśli nie brzmi pozytywnie, to gwarantuję wam... pozwoli uspokoić się wewnątrz. Mi się przy tym dobrze myśli.

Telefon od anioła

Przeczytane: Jakie tajemnice skrywa Twój telefon? Co odkryłyby w nim przypadkowy znalazca? Na to pytanie poznają odpowiedź bohaterowie powieści Guillaume’a Musso.

DARIA RAK

Historia rozpoczyna się fatalną w skutkach pomyłką - oto dwoje ludzi: kwiaciarka z Paryża Madeline i właściciel restauracji Jonathan przypadkowo zamieniają się telefonami na lotnisku. Ten sam model, kolor, z pozoru to samo urządzenie, jednak zawartość diametralnie inna. Gdy już się orientują w tej fatalnej pomyłce, chcą koniecznie odzyskać swoje okno na świat. Szybko zdają sobie jednak sprawę, że oprócz muzyki i listy kontaktowej komórki skrywają ich sekrety: zablokowany hasłem folder, nieprzewożone zdjęcia. Tajemnice, o których woleliby nikomu nie wspominać.

W przypiływie ciekawości Madeline i Jonathan przeglądają wszystkie pliki znajdujące się na zamienionych telefonach. Mężczyzna odkrywa mroczne życie spokojnej kwiaciarki, poznaje jej

wszystkie słabości i przede wszystkim zagłębia się w jej przeszłość. Dlaczego porzuciła swoje dawne życie i uciekła? Co ma wspólnego z porwaniem 17-letniej Alice?

Z kolei kobieta dowiadywa się, że ten z pozoru zwy-

jest dziś właścicielem jednej, skromnej restauracyjki. Gdzie podziła się jego królestwo? Dlaczego zakończył karierę, gdy ta wynosiła go na najwyższy szczyt?

Książki Guillaume Musso’a wzbogacone są cytatami z różnych dzieł kultury, które znajdują się przed każdym rozdziałem. Ta maniera pisarza niewątpliwie uwodzi czytelnika, sprawia, że przed zaczęciem kolejnej fazy opowieści stawiana jest przed nami tajemnica, którą poznajemy, gdy rozdział dobiega końca.

Jak los się splecie drogi bohaterów? Co łączy tych dwoje, mimo dzielących ich setki tysięcy kilometrów? Powieść początkowo sprawia wrażenie opowieści obyczajowej z lekką nutą romansu, ale ta z pozoru spokojna książka przeniesie nas w krwawe pościgi, skrywane przez lata tajemnice i wiele morderstw – okaże się najlepszym w swoim rodzaju thrillerem.



Dania na studencką kieszeń, czyli coś z niczego

Zbliża się koniec miesiąca, a Twój portfel chudnie w oczach? Nie przejmuj się. Smaczne jedzenie wcale nie musi kosztować dużo. Największym błędem, jaki możemy popełnić w kuchni, jest wyrzucanie resztek jedzenia. Nie jesteśmy w restauracji, gdzie coś, co zostało już raz położone na talerzu, nie może na niego wrócić. Moja mama zawsze powtarzała mi, że wszystko da się wykorzystać ponownie. Postaram się przybliżyć dwa przepisy, które są tego odzwierciedleniem.

SYLWIA CHRAST

RISOTTO

Pasjonaci sytnych i treściwych zup wiedzą, że najlepsze są te gotowane na mięsie. Nieważne, czy będą to

i siekamy w drobną kostkę. Obraną marchewkę trzemy na tarce o grubych oczkach. Jeśli nie posiadacie tarki – a przypuszczam, że studenci mogą jej nie mieć – możecie marchewkę pokroić w drobną kosteczkę, ale starajcie się

KLUSKI ZIEMNIACZANE

Ugotowane ziemniaki marznąją się w kuchni równie często jak mięso. Do tradycyjnego kotleta zazwyczaj gotujemy ziemniaki, ale kiedy zostaje ich trochę, bo ugot-

to na ich smak, ale jeśli już coś robimy, to róbmy to dobrze! Do ugniecionych ziemniaków dodajemy całe jajko i mąkę ziemniaczaną. Opcjonalnie możemy dolać jeszcze dwie łyżki mleka – ciasto będzie

rozpadało. Jeśli przy lepieniu klusek będą się one rozsypywały, to warto dodać jeszcze nieco mąki. Z wyrobionego ciasta lepimy kluski: do ręki bierzemy trochę ciasta, lepimy kulkę, którą następnie

rza, ale wierzę w studenckie umiejętności. Podgrzewamy w garnku sporą ilość osolonej wody. Kiedy zacznie wrzeć, delikatnie wrzucamy do niej kluski. Co jakiś czas lekko mieszamy, aby nie



udka, skrzydełka, czy podudzia kurczaka. Tylko co zrobić z mięsem, które zostanie po ugotowaniu zupy? Nie każdy lubi mięsne „wkładki” w zupie, ale nie ma z tym żadnego problemu, bowiem z pozostałego mięsa możemy zrobić risotto.

Będziemy potrzebowali:

- 1 torebki ryżu,
- 1 kostki rosółowej,
- 1 marchewki,
- 1 cebuli,
- 1 puszki groszku konserwowego,
- mięsa z zupy (można je zastąpić pierś z kurczaka lub parówkami),
- 2 łyżek oliwy (choć smaczniejsze będzie masło).

Sposób przygotowania:

Mięso oddzielamy od kości i kroimy na drobne kawałki. Nie musi to być idealnie równa kostka – nie bądźmy pedantyczni. W przypadku użycia parówek wystarczy pokroić je w plasterki lub półplasterki. Jeśli wolimy do risotto dodać świeżą pierś z kurczaka to musimy pokroić ją w drobną kostkę i usmażyć na oleju tak, aby lekko się zarumieniła. Cebulę obieramy

wówczas, żeby była naprawdę drobna – wtedy marchewka szybciej zmięknie i nie będzie surowa. Na patelni rozgrzewamy oliwę lub masło (polecam to drugie, bo nada je lepszy smak potrawie). Na rozgrzany tłuszcz wrzucamy marchewkę i cebulę. Smażymy do momentu zmięknienia i zarumienienia się warzyw (3-4 minuty). W tym czasie rozpuszczamy kostkę rosółową w szklance gorącej wody. Do usmażonych warzyw dodajemy pokrojone mięso lub parówki, a następnie wsypujemy suchy (!) ryż. Oczywiście bez torebki. Całość zalewamy bulionem i zostawiamy pod przykryciem, na małym ogniu. Co jakiś czas mieszamy, aby nie przypalić dania. Żeby ryż napęczniał i zrobił się wystarczająco miękki potrzeba 15-20 minut. Kilka minut przed końcem gotowania dodajemy odcedzony groszek konserwowy. Pamiętajmy, aby dania nie solić, ponieważ kostka rosółowa jest wystarczająco słona. Jeśli lubimy bardziej wyraziste smaki możemy użyć pieprzu lub ostrej papryki.

waliśmy za dużo, to wyrzucamy je do kosza. No, bo co niby zrobić z zimnych ziemniaków, które za chwilę się zeschną bez przykrycia? Ano można! Kluski ziemniaczane, ale nie takie zwykłe, bo z „mięsnym” nadzieniem.

Będziemy potrzebowali:

- ugotowanych ziemniaków,
- 1 jajka,
- mąki ziemniaczanej,
- 2 łyżek mleka (opcjonalnie),
- kawałka pasztetu (może być też pasztetowa, a nawet metka).

Sposób przygotowania:

Ugotowane ziemniaki lekko podgrzewamy w mikrofalówce lub na patelni (na odrobinię oliwy). Chyba, że dopiero je ugotowaliśmy i są ciepłe, wówczas musimy je już tylko ugnieść. Ugniatamy tłuczkiem, praską do ziemniaków, a dla bardziej kreatywnych wystarczy tylko widelec i nieco więcej umiejętności. Postaramy się ubić z ziemniaków delikatne purée, ponieważ jeśli ziemniaki nie będą dokładnie ugniecione, będziemy mieli w kluskach grudki. Nie wpłynę



delikatniejsze. Teraz część najważniejsza (i najbardziej brudząca), czyli ugniatanie ciasta. Ciężko jest powiedzieć w tym momencie, ile mąki ziemniaczanej musimy dodać, bo to zależy od ilości ziemniaków. Ważne jest, żeby ziemniaczane ciasto dobrze się kleiło w rękach i nie

splaszczamy, na środek kładziemy łyżkę pasztetu (metki lub pasztetowej, ale ta ostatnia będzie po ugotowaniu bardziej rzadka) i staramy się tak zalepić nadzienie ciastem, żeby powstała okrągła kluska. Przypnijmy, że to może być mission impossible dla początkującego kucha-

przykleiły się do siebie i do dna garnka. Gdy kluski wypłyną na wierzch, gotujemy je jeszcze przez 2 minuty. Wyciągnięte z wody prosto na talerz możemy podawać polane ze smażoną na złoto cebulką, skwarkami lub sosem do pieczenia (o ile mamy ambicje, aby go zrobić).

**ODPOWIEDZ NA PYTANIE
KTÓRE URODZINY
OBCHODZI W TYM ROKU**



**WYGRAJ KUPON
NA KAWĘ I CIASTKO**

ODPOWIEDZ WYŚLIJ NAM NA [FACEBOOK.COM/GAZETASTUDENCKAUO](https://www.facebook.com/gazetastudenckauo)

Młodość pełna pasji

19 listopada 2014 r. odbyły się wybory do Zarządu Akademickiego Związku Sportowego Uniwersytetu Opolskiego. Szeregi klubu zasiłyły nowe osoby, które zapowiedziały, że z zapałem będą promować sport na Uniwersytecie Opolskim.

MARTA ZAJĄC

Nowym zarządem to w dużej mierze osoby związane z klubem już wcześniej. Prezesem na kolejną kadencję została Ewelina Wróbel. Zeszła kadencja była dla niej owocna. Nie tylko otrzymała prestiżowe stypendium im. Eugeniusza Pietrasika, ale również została członkiem Zarządu Głównego Akademickiego Związku Sportowego. To dzięki niej sport na Uniwersytecie Opolskim zyskał na znaczeniu. Jak sama przyznaje, nie zamierza spocząć na laurach i ten rok będzie również pracowity.

Ale na sukces, jaki nieustannie odnotowuje AZS i jego członkowie, wpływ miały również inne osoby z zarządu. Anna Chojnowska, Marta Wójcik, Maria Świącicka, Wojciech Imiela, to oni byli odpowiedzialni za organizację wielu imprez sportowych, jakie odbywały się na UO, a z AZS-em są związani od wielu lat. Ich doświadczenie i zaangażowanie zaowocowało tym, że będą tworzyć zarząd AZS UO kolejną kadencję. Z poprzedniego składu wybrani zostali również Dawid Gurbierz, Magda Piwińska i Marta Zajac.

Świeża krew w Zarządzie to Ela Skręta, Agnieszka Kamińska oraz Mateusz Cichoń. Pierwszy sprawdzian już za nimi – AZS UO był współorganizatorem II Opolskiej Doby Spor-

tu, podczas której czuwała, by wszystko przebiegało zgodnie z planem. Jakie

do nas dołączyło i wyrobiło legitymację, co pozwoli na udział w wielu sekcjach spor-

zobaczyłam pracę Akademickiego Związku Sportowego także od drugiej strony,

mickiego sportu, rozwijać sport na Uniwersytecie Opolskim, pomagać w realizowa-

stałam wybrana i w tym roku także ja będę mogła być częścią zarządu Akademickiego Związku Sportowego Uniwersytetu Opolskiego.

Wybór nowego zarządu skomentowała również prezes, Ewelina Wróbel - *Uważam, że ludzie z którymi współpracuję to moja największa zaleta i duma. Bez nich AZS nie miałby prawa bytu, a ja sama nie miałabym tak dużej chęci do działania. Nowe twarze AZS to gwarancja, że sport na UO dalej będzie się rozwijał po ukończeniu studiów przez większość Członków Zarządu za rok.*

Przed nowym zarządem więc wiele wyzwań. Na początek Gala Sportu, która pozwoli podsumować dwa lata działań AZS UO. Następnie przygotowania do organizacji półfinału B Akademickich Mistrzostw Polski w badmintonie, Championsleague oraz Dzień Sportu podczas Piastonaliów.

Mimo wyboru zarządu AZS jest otwarty na studentów. Anna Chojnowska, wiceprezes AZS: - *Zachęcamy również osoby, które nie mogły być na wyborach a chciałyby działać, mają milion pomysłów lub po prostu wolny czas, aby przyszedły do nas do biura i wspomogły nas jako wolontariusze.*



Obecna kadencja będzie trwała zaledwie rok z racji tego, że większość członków zarządu kończy studia. Dlatego celem Eweliny Wróbel jest zarażenie miłością do AZSu i sportu innych studentów.

źródło: AZS UO

są ich pierwsze wrażenia i oczekiwania?

Ela: *ZAZS-em jestem związana od pierwszego roku studiów. Przez to, że poznałam ludzi z zarządu, zobaczyłam, co robią i to mi się spodobało, postanowiłam zostać wolontariuszem. Pomagałam przy AMP-ach w tenisie, które organizował AZS. Teraz, kiedy jestem w zarządzie, chciałabym, by jak najwięcej osób*

towych, nie tylko po to, żeby osiągnąć wyniki sportowe, ale też żeby dobrze się bawić.

Agnieszka: *Moja przygoda z AZS-em rozpoczęła się w listopadzie 2013 roku, kiedy to pierwszy raz startowałam w zawodach organizowanych przez Akademicki Związek Sportowy. Startując w powracających na arenę sportową Akademickich Mistrzostwach Polski w karate,*

aktywnych działaczy, którzy z pasją tworzą ten Związek. Dlatego chciałam w tym roku spróbować swoich sił nie tylko jako zawodnik, ale i osoba, która pomaga tworzyć te zawody. Doskonałą okazją do zrealizowania tego celu okazały się wybory do AZS UO.

Jako członek AZS UO chciałabym aktywnie uczestniczyć w strukturach akade-

niu życiowych pasji zawodnikom oraz osobom, dla których sport jest czymś więcej niż tylko przykrym obowiązkiem, i promować Uniwersytet Opolski na arenie ogólnopolskiej i międzynarodowej.

Ludzie tworzący ten związek wkładają wiele pracy w realizowanie nowych zadań i ciągle chcą być jak najlepsi w tym, co robią, dlatego niezmiernie jest mi miło, że zo-

Akademickie Mistrzostwa Polski w Opolu

W tym roku studenci reprezentujący naszą uczelnię mogą powalczyć o najwyższe medale również w Opolu. Aż pięć półfinałów AMP odbędzie się w naszym mieście.

MARTA ZAJĄC

Akademicki Związek Sportowy UO jest organizatorem jednego z półfinałów. Jest to półfinał B w badmintonie, natomiast pozostałe cztery półfinały organizuje AZS Politechniki Opolskiej. Jednak powierzenie organizacji takich wydarzeń świadczy o całym środowisku sportowym. Sukcesy jakie odnoszą zarówno nasi studenci, jak i studenci Politechniki Opolskiej sprawiają, że Opole może być organizatorem tych najważniejszych zawodów.

Ewelina Wróbel Prezes

AZS UO mówi - *Wspieramy się z KU AZS PO przy wielu wydarzeniach, więc i tym razem nie zabraknie tej współpracy. Nasi wolontariusze pomagają przy AMP organizowanych na Politechnice, a działacze AZS PO nigdy nie odmówili nam pomocy. Chętnie służą swoją wiedzą, bo są bardziej doświadczeni przy organizacji tego typu imprez.*

Akademickie Mistrzostwa Polski to dla wielu sportowców szansa na pokazanie swoich umiejętności. Oto lista tylko niektórych z nich:

Badminton
półfinał – Opole
finał – Warszawa

Siatkówka kobiet
półfinał – Cieszyn
finał – Wrocław

Siatkówka mężczyzn
półfinał – Opole

Futsal kobiet
półfinał – Opole
finał – Gdańsk

Futsal mężczyzn
półfinał – Opole

Piłka nożna
półfinał – Opole

Piłka ręczna kobiet
półfinał – Gdańsk

Piłka ręczna mężczyzn
półfinał – Opole

Koszykówka kobiet
półfinał – Katowice

Koszykówka mężczyzn
półfinał – Katowice

Piłka plażowa kobiet
półfinał – Katowice
finał – Gdańsk

Piłka plażowa mężczyzn
półfinał – Katowice

Brydż sportowy

Warszawa

Ergometr wioślarski
Warszawa

Karate
Wrocław

Judo
Katowice

Szachy
Katowice

Lekka atletyka
Łódź

