



Gazeta Studencka



**STUDENCIĘ!
WSIADZ
NA ROWER
STR.10**

**SYNDROM
OBRZYDZENIA
WIOSNY
STR.3**

**NIETAKI STRASZNY
TRENING
FUNKCJONALNY
STR.11**

**WYWIAD
FAIR WEATHER
FRIENDS
STR.9**



Gazeta Studencka likes this.

KATARZYNA KAŁA

Od momentu premiery tj. 31 marca wsłuchuję się w utwory z najnowszej płyty José Jamesa „Yesterday I had the blues: The Music of Billie Holiday”. Piękne, jazzowe brzmienia i aksamitny głos Jamesa tworzą perfekcyjną kompozycję. Ostatnio oglądałam „Furię” i moim zdaniem w tym filmie wszystko jest świetne. W szczególności obsada, fantastyczna gra Brada Pitta, genialny dźwięk i scenografia. Film bardzo przyjemny dla oka i ucha. Gorąco polecam!

JULITA GAŁĄZKA

Słucham wszystkiego po trochu. Aktualnie przerabiam Melę Koteluk. Piosenka „Stale płynnie” jest genialna. Poza tym lubię SDM. Dobór repertuaru zależy od wielu czynników, humoru, nastroju itp. Kiedy się uczyć słucham muzyki klasycznej, kiedy jestem zła wsłuchuję się w „dear dance” SOAD, kiedy nadchodzi mnie melancholia chętnie sięgam po muzykę z filmów np. „Feels like home” Edwiny Hayes, czy „Live is mono” Mono. Lubię też piosenki RHCP i piosenkę „Heartbeat”, rewelacyjnie wykonywaną przez Nnekę. Co do filmów polecam serdecznie stary ale bardzo piękny i wzruszający film - „życie jest piękne”. Teraz nadszedł czas na literaturę. Niedawno zachwycałam się książką P. Simons, „Jeździec miedziany”, którą mogę polecić i zachęcić do jej przeczytania. „Koroner” M.R. Hall jest książką, na którą natknęłam się przypadkiem i powiem tak... mimo tego, że nie przepadam za kryminałami, a ta pozycja niewątpliwie taki wątek posiada, czytałam ją, tę książkę, jednym tchem, nie mogłam się oderwać.

AGATA FISZER

Ostatnio na okrągło słucham baśniowych kompozycji Agnes Obel. Szczególnie utworu „The Curse”, w którym rządzi pianino i smyczki. Minimalistyczne dźwięki i przenikliwy głos Agnes sprawiają, że się rozplątam. Z kolei długie podróże w pociągu spędzam przy książce Gillian Flynn - „Mroczny Zakątek”. Być może autorka zbyt często „rzuca mięsem” w czytelnika, a główna bohaterka jest nieco niepoważna, ale fabuła jest niespotykana i wciągająca. Jeszcze nie wiem jak się zakończy, ale szczerze polecam!

ANIA GAUZA

Ostatnio byłam w kinie na „Szybkich i wściekłych”. Było kilka patetycznych scen, które wyśmiałam, ale za to końcówka była wzruszająca. Film ogólnie plasuje się ponad średnim poziomem innych części: nie ma logiki, ale jest akcja i humor. Od dłuższego czasu nie mogę przestać słuchać Noory Noor. Na muzyce się nie znam, ale piosenki „Forget what I said” i „Dedication” jak dla mnie są niezwykle. Jeśli chodzi o literaturę, to zabrałam się za klasykę, czyli wszystkie przygody Sherlocka Holmesa - właśnie są przede mną.

ALEKSANDRA MARKIW

Ostatnio czytałam reportaże Jacka Hugo - Badera, mimo że robię to w ramach pracy nad licencjatą to polecam każdemu kto chce rozpocząć przygodę z polskim reportażem. Słucham KRÓLA i mówię Wam - Warto słuchać królewskiej muzyki! Wciąż oglądałam mający już kilka lat film Candy i przyznaję że już dawno się tak bardzo nie zdenerwowałam na bohaterów! Funkela, po zupełnie mroczną My Dying Bride. Z pełną świadomością mogę polecić tę piosenkę w wykonaniu Sarah Brightman. Piękna pieśń w jeszcze piękniejszej interpretacji. Czytałam: a właściwie ciągle czytam „Annę Kareninę” Lwa Tołstoja. Wciągająca, przyjemna, skłaniająca do refleksji. Klasyka. Oglądałam: na szklany ekran niestety brakło już czasu.

PAMELA OTWINOWSKA

Nieustannie wsłuchuję się w muzykę Izzy Lach (znaną głównie z duetu ze Snoop Doggiem) i wciąż odkrywam każdy bit na nowo. Wczytywałam się z wielkim zainteresowaniem w bloga Michała Pasterskiego. Polecam osobom, które chcą skończyć z chroniczną prokrastynacją i zgłębić temat motywacji oraz autorozwoju. Oglądałam: „Miasto 44”. Scena pocałunku wśród kul słusnie zasłużyła na nominację Węży w kategorii efekty specjalnej troski.

MIKOŁAJ GWOŹDZIOWSKI

Mój świąteczny czas zajęła mi przede wszystkim wyczekiwana od roku premiera gry Hotline Miami 2: Wrong Number. Gra przeznaczona dla tych, którzy lubią odstresować się w brutalny sposób. Jeśli chodzi o muzykę, to zawładnął mną soundtrack, który jest osadzony w oldschoolowych klimatach lat 90'. Tutaj zwracałem przede wszystkim uwagę na: iamthekidyounknowwhatimean - Run oraz Benny Smiles - Hotline Theme. Jeśli chodzi o filmy to ostatnim, który rozłożył mnie na łopatki, do tego stopnia, że miałem ochotę powracać do seansu w kolejne dni był „Whiplash”. To film o muzyce i jej głównym sensie, czyli przekraczaniu własnych granic. J.K. Simmons zdecydowanie zasłużył tutaj na Oscara za drugoplanową rolę męską.

AGATA PATOŁA

Byłam zakochana w piosence ODESZA - Say my name do momentu, aż usłyszałam ten singiel „na żywo” poprzez transmisję live z festiwalu Coachella... totalne dno i próbuję o tym zapomnieć. Żeby doprowadzić się do muzycznego ładu, próbuję nowych rzeczy, aktualnie jestem po części zakochana w electro - hip - hopen i wykonawcy Left Boy - singiel Get It Right miażdży! Chciałam też zaznaczyć, że już dawno nie zachwylił mnie tak żaden film obyczajowy jak About Alex, polecam wszystkim, którzy kochają dramaty i sielskie, otoczone in the middle of nowhere.

ALE TO JUŻ BYUO

W DNIACH 22 I 23 KWIETNIA w Instytucie Nauk o Rodzinie Uniwersytetu Opolskiego zorganizowano konferencję naukową „Różne oblicza terapii - teoria i praktyka”. Celem konferencji było poszerzenie i usystematyzowanie jej wiedzy z zakresu terapii i poradnictwa wśród studentów.

22 KWIETNIA - Obserwatorium Astronomiczne Instytutu Fizyki UO zorganizowało wieczór otwarty, by zademonstrować chętnym piękno wieczornego nieba. Zainteresowani mogli zobaczyć zbliżenie Księżyca oraz największej planety w naszym Układzie Słonecznym - Jowisza. W programie był również pokaz, jak robić zdjęcia za pomocą teleskopu robotycznego, udostępnionego w ramach Wirtualnej Akademii Astronomii i projektu GLORIA.

13 - 24 KWIETNIA - wystawa pt. „Berlin - Yogyakarta” w studenckim Centrum Kultury, której celem było przypomnienie historii prześladowań gejów, lesbijek, osób biseksualnych i transgenderowych przez nazistów podczas II wojny światowej. Ważne było też podkreślenie, że prawa człowieka są własnością wszystkich ludzi bez względu na ich upodobania. Wystawę pokazywano nie tylko w naszym mieście ale m.in. w Kijowie, Liverpoolu i Budapeszcie

23 KWIETNIA - Najpiękniejszą studentką Uniwersytetu Opolskiego została Milena Szewczyk. Panie rywalizowały jeszcze w pięciu innych kategoriach: Miss Symfonii Piękna została Joanna Ziemiańska, Miss Elis oraz II Vice Miss to Olga Kanska natomiast tytuł Miss Publiczności jak i I Vice Miss otrzymała Ewelina Kurc. Na zwyciężczynię w tegorocznym konkursie czekały m.in. dwuosobowa wycieczka do Włoch ufundowana przez Biuro Podróży Almatu, kurs prawa jazdy, vouchery do Salonu Sukien Ślubnych Elis czy Symfonii Piękna. Dodatkowo Miss UO 2015 automatycznie awansowała do regionalnego konkursu Miss Polonia.

ADAM OMORCZYK, absolwent socjologii na UO, został jednym z trzech laureatów VI Konkursu Polskiej Akademii Olimpijskiej na pracę magisterską z zakresu olimpizmu i edukacji olimpijskiej.



fol. Edyta Młynarczyk

16 KWIETNIA - po raz 6. odbyła się Giełda Pracy zorganizowana przez ACK. Tegoroczna edycja skupiała blisko 30 firm z wielu branż, m.in. informatycznej, ekonomicznej, outsourcingowej, HR, ochrony i inżynierii środowiska i wielu innych. Dodatkowo podczas trwania Giełdy odbyły się szkolenia i prezentacje, podczas których uczestnicy mieli możliwość rozwoju swoich umiejętności, kompetencji.

PREZYDENT REPUBLIKI FEDERALNEJ NIEMIEC, JOACHIM GAUCK, przyznał wysokie odznaczenie prof. Joannie Rostropowicz z Uniwersytetu Opolskiego. To Krzyż Zasługi Na Wstędze Orderu Zasługi Republiki Federalnej Niemiec. Panią profesor poinformował o tym w uroczystym piśmie Rolf Nickel, ambasador RFN w Polsce. Termin wręczenia insygniów orderu ma nastąpić wkrótce.

MAMY ZŁOTO AKADEMICKICH MISTRZOSTW POLSKI W BADMINTONIE - badmintoniści Uniwersytetu Opolskiego w finale rozgrywanych w Warszawie AMP w Badmintonie wygrali z Uniwersytetem Warszawskim 4:0

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.

SYNDROM OBRZYDZENIA WIOSNY

MONIKA MITULLA

Zimą coś w Tobie pęka, tak jakby z końcem lata uciekła Ci radość z życia. Masz depresję i najchętniej zakopałbyś się w koce i przezimował w łóżku. Snujesz się po ulicach, błąkasz się między jawą a snem, a twoje myśli pochłonęła ciemność. Za to wiosną... Wiosną wracasz do żywych. Włącza Ci się nadaktywność, endorfinowy haj, czujesz, że świat jest Twój, a słońce świeci tylko dla Ciebie. Łączywie zaciągasz się wiosennym wietrzykiem, a promienie słoneczne są dla ciebie jak strzał najwyższej jakości narkotyku dla heroinisty. Do czasu kiedy wiosna zmienia swoje oblicze i z najpiękniejszej pory roku zamienia się w orzeźwiający strzał z liścia prosto w twarz. To nagły syndrom obrzydzenia wiosny.

Zaczyna się niewinnie. Pierwszy raz od kilku miesięcy temperatura na dworze przekracza magiczne 18 stopni. Ucieszony wyciągasz zakurzone krótkie spodnie, wkładasz je z trampkami i t-shirtem z krótkim rękawem. Stajesz przed lustrem i...stwierdzasz, że jesteś gruby, blady, masz cellulit, a na dodatek nie masz żadnych fajnych niezimowych ciuchów. Zniechęcony ubierasz się w zimowe ciuchy, przecież jest kwiecień, a kwiecień plecień, bo przeplata...Jeszcze Cię przewieje.

Umawiasz się z kumplami na piwo. Wychodzisz z domu, jest mega ciepło, grzeje słońce, ptaszki ćwierkają, kwitną kwiatki. No właśnie. Dostajesz uczulenia na pyłki i słońce. Ni z tego, ni z owego... w wieku 25 lat. Łzawisz i kichasz, ale idziesz dalej. Widzisz ludzi jeżdżących na rowerze. Dopada Cię ochota wskoczenia na własny i przemknięcie między korkami, jednak przypominasz sobie, że niedawno ukradli Ci spod sklepu i aktualnie takowego nie posiadasz... Przebolawszy to postanawiasz jechać autobusem. Okazuje się, że na ten sam pomysł wpadła grupka bezdomnych. Temperatura podskoczyła do plus 25 stopni, a w autobusie nie ma klimatyzacji, na dodatek jesteś w zimowej kurtce...no właśnie.

Umówiliście się z chłopakami na picie w plenerze. Po drodze do parku wchodzisz w psią kupę. Ach te „przebiśnigi”. Jesteś już na miejscu i siadasz na murku. Twoich kumpli jeszcze nie ma, więc czekasz na nich. Wokół Ciebie same randkujące parki. W końcu wiosna sprzyja takim sprawom. Podglądając zakochanych młodych uświadamiasz sobie, że od roku jesteś sam jak palec, a ostatni raz byłeś w tym parku ze swoją byłą. Z tego całego smutku musisz się już napić i nie czekając na chłopaków wyciągasz pierwsze piwko. Nie zdążysz się porządnie napić, a ni stąd, ni z owąd pojawia się patrol straży miejskiej i dostajesz mandat za picie w miejscu pu-

blicznym. Stowa nie Twoja, a przecież dopiero co odebrałeś fakturę za ogrzewanie. Rachunek za okres grzewczy w kamienicy zawsze poprawia humor. Dawno nie dostałeś mandatu, ostatni raz chyba w liceum. Przypominasz sobie o tym pamiętnym dniu wagarowicza i o tym, że nie obchodzisz go od 7 lat, bo jesteś za stary. Powoli łapiasz doła, ale w końcu umówiłeś się z chłopakami i przecież ich nie wystawisz.

Jest kwiecień, trzeba rozpałcić pierwszego tej wiosny grilla. Zrzucacie się na jakiegoś pierwszego lepszego, najtańszego i jeszcze na połówkę czegoś więcej. Na głowę oczywiście. Impreza się rozkręca. Planujecie spontaniczną podróż stopem na majówkę. Na którą nie pojedziesz, bo pracujesz. Właściwie to wtedy uświadamiasz sobie, że jest tyle rzeczy, na które pracujesz i których nie zrobisz, bo pracujesz. Jesteś już totalnie zdołowany, więc upijasz się jak pierwszorocznik na Piastonaliach. Gubisz telefon, portfel, klucze i wszystkie dokumenty. Już nigdy nie będziesz narzekał na jesień i zimę.



źródło: gratisography.com

WIECZNA ZIMA

RAFAŁ RĘCZMIN

Jeszcze kilka lat temu wiosna oznaczała jedno – ogniska ze znajomymi, grę w piłkę aż do zmierzchu, długie spacery i ciepły wietrzyk. Niestety, ostatnimi czasy wszystko się zmieniło – ogniska zastąpił kominek w domowym zaciszu, grę w piłkę – „FIFA” czy „Pro Evolution Soccer”, a długie spacery – maratony filmowe w łóżku. Ludzie krytyczni uważają, że jest to wina rozwoju technologicznego i lenistwa – nie potrzeba już realnych kontaktów interpersonalnych, a wystarczy tylko cyfrowa rzeczywistość. Okazuje się jednak, że nie możemy całej winy rzucić na komputery – w końcu kto miałby ochotę wychodzić z domu w kwietniu, który zaoferował nam w tym roku kilka dni spowitych śniegiem?

Zimy stały się łagodniejsze, ale trwają nawet do maja, co znacznie zmienia dotychczasowy obraz majówki. Zawsze kojarzyła się ona z ciepłymi falami powietrza, piknikami oraz grillami. Kiedy jednak w 2011 roku w trzeci dzień maja spadł śnieg, wszyscy osłupieli z wrażenia. Niewiele lepiej jest w tym roku – rzadko kiedy możemy cieszyć się wielkanocnym puchem z nieba, a w śmigusa rzucać się śnieżkami. To wygląda tak, jakby wszechświat zmuszał nas do siedzenia w domu. Nic bardziej mylnego. Ktoś powiedział kiedyś, że jeśli życie daje Ci cytryny, zrób z nich lemoniadę – niekorzystna pogoda działa w podobny sposób. Najprościej mówiąc, jeżeli życie daje Ci śnieg, ulep z niego bałwana – oczywiście bałwan i śnieg to tylko metafory, ale chyba każdy zrozumiał do czego zmierzam. Pada śnieg? Łyżwy, sanki i bitwy na śnieżki są w modzie niezależnie od naszego wieku. Pada deszcz? Właśnie wtedy złowisz najwięcej ryb, majowy deszczyk pobudzi leśne runo i zmusi grzyby do powstania, a spacer pod parasolem pozwoli nam poodychać zdrowym powietrzem i poprawić nasze samopoczucie. Alternatyw jest niesamowicie dużo i nie każda, a wręcz niewielka ich część, sprowadza się do telewizji i komputerów – nawet gra w „państwa, miasta” przyniesie nam sporo frajdy. O czytaniu chyba nawet nie muszę wspominać – to nie tylko sposób na wiosenną nudę, ale i na stałe samodoskonalenie się i poszerzanie swojej wiedzy. Uniwersytecki kampus jest pełen niemalże zawsze – ważne tylko, żeby było względnie ciepło i sucho.



źródło: <http://upload.wikimedia.org> po latach odżyją w Was pozytywne wspomnienia? Pakujcie więc koce, grille, ewentualnie przeciwdeszczowe kurtki i widzimy się na wiosennych piknikach.

Co jednak ze szkolnymi boiskami? W dawnych latach to tam spędzałem najwięcej czasu, a rana na kolanie była wówczas najważniejszym odznaczeniem, którego wszyscy chcieli. Gry komputerowe były bardziej ciekawostkami i nikt zbyt nie wierzył, że mogą stać się tak ważnym elementem kultury. Do czego jednak zmierzam – co stało się z tymi dzieciakami, które całe dni potrafiły spędzić poza domem, wracając tylko „na obiad” (swoja droga to dziwne, że bez telefonów komórkowych każdy wiedział, kiedy ma wrócić do domu i nikt nie martwił się na zapas)? Bardzo dobrze wspominam czasy, kiedy nie ograniczała mnie żadna smycz i czułem się naprawdę wolny – dzisiaj jest całkowicie inaczej. Nawet podczas kąpieli towarzyszy nam telefon, bez którego już nie potrafimy żyć. Jak to możliwe, że piętnaście lat temu umawialiśmy się bez internetowych komunikatorów, SMS-ów i maili? Tak – było to możliwe i nikt nawet nie pomyślał o niepokojeniu kogoś telefonami. To było chyba instynktowne, bo wszyscy wychodziliśmy o tej samej godzinie, w to samo miejsce, pełni zapału do zabawy.

Wiadomo, że nie powróci to już w takiej formie, ale może warto rzucić okiem na nasze dzieci, rodzeństwo, chrześniaków – w końcu też zasługują na wspaniałe wspomnienia z dzieciństwa. Szczególnie teraz, kiedy wiosna po raz pierwszy od kilku lat (poza świątecznym śniegiem) pozwala nam na czerpanie garściami z jej uroków. Ale to dotyczy nie tylko dzieci – zapomnijcie o cyfrowym świecie chociaż na jeden dzień. Wyłączcie telefony, wylogujcie się z serwisów społecznościowych, odłączcie telewizor i przede wszystkim – wyjdźcie na dwór. To takie proste i niezobowiązujące, a może po latach odżyją w Was pozytywne wspomnienia? Pakujcie więc koce, grille,

KONCIK NOSTALGII

ALEKSANDER JUREK

Wszyscy wiemy, że powracanie do przeszłości i wieczne skupianie się na wspomnieniach jest szkodliwe, ale przecież nie ma absolutnie nic złego we wspomnianiu starych czasów. W Kąciku Nostalgii wybieramy się w sentymentalną podróż, pełną łez i wzruszeń, żeby przypomnieć i skonfrontować to, czym zachwycaliśmy się w latach 90.

W tym numerze opowiadamy o wiosennym przebudzeniu. Nie kłamiąc, długo myślałem nad tym, o czym mogę napisać w swoim Kąciku Nostalgii. W efekcie odejźmy od wątku popkultury i nie kombinując przypomnimy sobie, jak wyglądała wiosna dla nas – dzieciaków z lat 90. Oczywiście wszystko to z drobnym porównaniem względem teraźniejszości, ale podobnie jak w poprzednim numerze, znów z przymrużeniem oka i niekoniecznie na poważnie.

Pierwszy dzień wiosny to dzień symboliczny. Wiązało się z nim wiele obyczajów. Najbardziej zapamiętanym jest zapewne palenie i topienie symbolicznej kukły – Marzanny, która była boginią śmierci obecną w mitologii słowiańskiej. Cały ten obrzęd miał na celu wypędzenie zimy i przywitanie upragnionej wiosny. Przygotowywanie kukły to było coś – chociaż prawdziwa zabawa zaczynała się dopiero później, kiedy na scenę wkraczała destrukcja. Szkoda, że obecnie nie wszystkie dzieciaki doświadczą tej zabawy. W Polsce ekologicznej duża ilość placówek przedszkolnych zrezygnowała z palenia Marzanny, ponieważ szkodzi to środowisku. Moim zdaniem wystarczyłoby ograniczyć się do słomianych kukulek, które spalone, czy to utopione – nie powinny wyrządzić większej krzywdy. Plastikowi mówimy nie!



Przez całe swoje dzieciństwo mieszkaliśmy na całkiem sporym osiedlu. Początek wiosny był czymś magicznym. Każdy był znużony i znudzony srogą zimą, więc czerpało się ze słońca jak najwięcej. Nas – dzieciaków, było na osiedlu całe mnóstwo. W latach 90 przyrost naturalny był co prawda większy niż obecnie, ale porównując go z latami poprzednimi nie było to znowu coś wielkiego. Mimo to, byliśmy niekwestionowaną siłą i trzęśliwą okolicą.

Dlaczego więc, kiedy odwiedzam swoje rodzinne strony nie widzę żadnych dzieci? Całkowicie zmienił się sposób spędzania wolnego czasu. Nie jest tajemnicą, że o wiele atrakcyjniejszą formą rozrywki dla najmłodszych są komputery, tablety i smartfony. Kogo by teraz bawiło ganiać jak głupi po polu/na dworze? Prawdopodobnie sam bym tego nie robił, gdybym miał do dyspozycji dorobek technologiczny XXI wieku. Do 2003 roku komputer widziałem tylko w szkole i większość podzielała moją sytuację. Czy obecnie jest źle? Wydają mi się, że poniekąd tak, bo komunikacja między rówieśnikami jest bardzo istotna, a została przeniesiona na portale społecznościowe, które tak naprawdę są zaledwie namiastką tego, czego my doświadczaliśmy.

W latach 90 w Polsce istniał też spory boom na różnego rodzaju aktywności sportowe. Popularny był skateboarding, który przeżywał swój rozkwit, czy chociażby hulajnoga przeznaczona dla miłośników mniej ekstremalnych zabaw. Próbowaliśmy każdej z tych rzeczy, a rzeczy do robienia było więcej. Obecnie aż tyle tego nie widzę, chociaż rolki i rower wciąż nieźle się trzymają.

Czasy się zmieniają, sposoby na spędzanie wolnego czasu także. Zmieniają się też trendy i tradycje. Nie wszystko da się zatrzymać, ale czasem (nie zawsze!) warto zakopać nostalgię, bo nie wszystkie zmiany są złe, prawda?

Źródło: <http://naludowo.pl>

MODA CZY WYGODA?

PAMELA OTWINOWSKA

Pierwszy dzień wiosny kalendarzowo przypada już na tzw. Dzień wargowicza, czyli 21 marca. Pogoda jednak (jak co roku) lubi płatać nam figle. Kwiecień-plecień dostarcza nam więc zarówno trochę zimy, jak i lata. Z tego względu 14 kwietnia na kampus UO, podczas Wielkiego Grillowania, zawitał deszcz i wietrzna pogoda. Przysporzyło to wielu problemów. Szczególnie naszym studentkom, które musiały dokonać wyboru, co na siebie włożyć.

Zaciekawiona tym tematem, zapytałam kilka z nich, czy w czasie imprez na otwartej przestrzeni stawiają na wygodę, czy... wygląd. - Jak wiadomo Wielkie Grillowanie przywitało żaków wiatrem, przelotnym deszczem i chłodem. Oczywiście dla niektórych to świetna okazja na pokazanie świetnej, zwracającej uwagę stylizacji. Ja jednak postawiłam na wygodę i zadbałam o to, aby było mi po prostu ciepło. – komentuje Karolina, studentka IV roku filologii polskiej. Ubrana na cebulkę (trampki, jeansy, dwa cieplejsze swetry i kurtkę) wolała czuć się komfortowo, niż kombinować z przesadnie modnym outfitem. Podobnego zdania jest Dominika (kierunek: zarządzanie) – zazwyczaj przy tego typu imprezach stawiam na wygodę i na to, żeby nie było mi zimno. Choć muszę przyznać, że również zależy mi na tym, by wyglądać dobrze. Jak widać reprezentantki naszego UO są rozsądne i wolą skupić się na swoim zdrowiu. Jola z II roku Nauk o Rodzinie stara się połączyć modny look z dobrym samopoczuciem. Dlatego by wyróżnić się z tłumu, zdecydowała się na neonowe kolory, które w tym roku uplasowały się na liście wiosennych trendów. Studentka przyznaje, że słoneczne otoczenie i cieplejszy klimat wpływają na nią pozytywnie – W czasie zimy ubieram się zazwyczaj na czarno. Kiedy zbliża się lato i wszystko wokół odżywa – ja również. Dlatego zakładam na siebie ubrania w kwieciste wzory i zwracam większą uwagę na jaskrawe barwy, podczas wyboru wiosennej garderoby – podsumowuje Jola. Karolina (jak sama przyznaje), nie posiada zbyt bogatej szafy, więc nie stosuje rozgraniczenia na odzież letnią i zimową - Mam kilka sukienek, które do noszenia nadają się tylko na cieplejsze dni i kilka grubszych swetrów, które są typowo zimowe. Podczas wiosny zamieniam tylko botki na trampki, a płaszcz na lżejszą kurtkę. Odrzucam także grube kardigany na rzecz koszul. W wiosennych stylizacjach Dominiki również nie zobaczymy wełnianych swetrów. Dziewczyny zapytane o ich niezbędniaki na wiosnę, jednogłośnie przyznają, że są to: skórzana

kurtka i trampki. Większą uwagę zwracają również na barwy, podczas doboru swojej garderoby. Coraz częściej na kampusie i opolskich ulicach możemy zauważyć sporo kolorystycznych elementów w stylizacjach naszych studentek. Całe szczęście, ponieważ ubiór powinien odzwierciedlać nastrój danej osoby. Skoro pogoda wciąż się z nami droczy i nie może dostarczyć nam więcej słońca, poprawiamy sobie humor w inny sposób – stawiając na kolorowe dodatki! Pamiętajcie jednak, że moda jest dla nas a nie my dla mody. Dlatego czasem może warto zastanowić się, czy ubieranie niebotycznych obcasów na Wielkie Grillowanie to dobry pomysł. Nawet jeśli wybieramy się na afterparty do Ciny...



STUDENT POTRAFI

PATRYCJA WOŹNIAK

CZYM ZAJMUJĄ SIĘ STUDENCI W WOLNYM CZASIE?

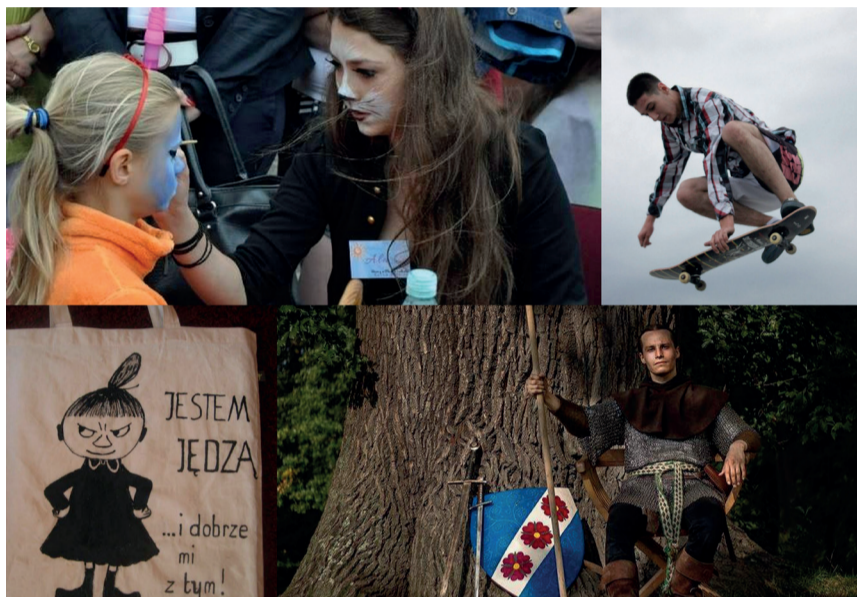
Twórczość i zainteresowania nie znają granic. Oto studenci Uniwersytetu Opolskiego, którzy potrafią malować, fruwać i panować nad ogniem.

Od najmłodszych lat malowałam obrazy na podobrazdach. Po jakimś czasie stwierdziłam, że czas zająć się „sztuką użytkową”. Najpierw był decoupage, koszulki a potem coraz bardziej popularne stały się ekologiczne torby, więc zaczęłam na nich malować – i to był strzał w dziesiątkę. Mam przeróżne zamówienia i cieszy mnie to, że każdy chce mieć swoją niepowtarzalną torbę. Czas malowania toreb zależy od motywu. Czasami wystarczy 45 minut, natomiast na mandale i inne bardziej skomplikowane motywy trzeba poświęcić więcej czasu, jednak dla mnie to sama przyjemność. Malowanie działa terapeutycznie. Pamiętam moją pierwszą torbę z Małą Mi i napisem „jestem jedzą i dobrze mi z tym”. Kiedy pokazałam ją babci, zaśmiała się i zapytała: „dziecko kto ci kupi taką torbę”. Po tygodniu miałam mnóstwo zamówień, zresztą do dziś nie uległo to zmianie... a babcia już nawet nie komentuje.

III Animacja kultury z Arteterapią Elwira Szewczyk

Uwielbiam fotografować w wolnym czasie. Fotografuję WSZYSTKO – moich przyjaciół, psa, przyrodę. Otrzymałam nagrodę Grand Prix Mirosława Dedyka w ogólnopolskim konkursie, za sfotografowanie gimnastyczek z Olesna. Moim ulubionym zajęciem jest malowanie twarzy. Są ku temu różne okazje: dzień dziecka, ślub, czy umilanie czasu dzieciom przebywającym w szpitalu. To wszystko związane jest ze studiami, które wybrałam. Animacja kultury daje mi frajdę. Pamiętam spotkanie z małą dziewczynką, niemową. Zrobiłam jej pieska z baloników, a potem pomalowałam jej twarz. Na moje pytania odpowiadała kiwając głową. Gdy pokazałam skończony makijaż dziewczynka uśmiechnęła się, i to wystarczyło. Wiedziałam, że bardzo jej się podoba.

III Animacja kultury z Arteterapią Alicja Dubiel



Deska to jeden z ulicznych sportów ekstremalnych. Z pierwszym promykiem słońca pojawił się sezon na deskę. Wykorzystuję powierzchnię uliczną: murki, schody barierki. Jest to sport dla wytrwałych – trzeba dużo ćwiczyć, aby robić takie triki. Zdarza się, że czasem coś się potłucze. Zazwyczaj do domu wracam cały poobijany, ale to kwestia przyzwyczajenia. Niestety nie jeżdżę na desce na uczelnię – stan polskich chodników na to nie pozwala. Moim celem jest nauka coraz to nowszych i trudniejszych trików oraz poznawanie wielu nowych osób, ponieważ deska łączy ludzi.

I Informatyka Miłosz Pachura

Zongluję ogniem już od dłuższego czasu. Chciałem zrobić coś nowego. Spotkałem się z przyjaciółmi, wziąłem kijki z parafiną, podpaliłem i to było to. Poczułem, że to jest efektowne. Ze znajomymi stworzyliśmy grupę „Mantikora”. Z czasem zacząłem dodawać trudniejsze akrobacje. Aby władać ogniem, trzeba być opanowanym i dużo trenować. Teraz gdy robi się ciepło, uczestniczę w przedstawieniach ogniowych Fireshow. Opolanom bardzo się to podoba. Od dzieciństwa interesuję się też historią średniowiecza. To pasja połączona z nauką. Wiedza ta zainspirowała mnie do rekonstrukcji historycznej. Można mnie spotkać na kampusie, gdzie wraz z bratem w pełnym uzbrojeniu pokazujemy studentom walki. Z grupą „WIWERN” – to drugie ugrupowanie, do którego należę – jeździmy na lekcje do szkół i pokazujemy, że historia nie musi być nudna. W zbroi czuję się naturalnie – to przez te lata praktyki. Pamiętam moją pierwszą poważną bitwę w Bierkowicach. Wtedy po raz pierwszy poczułem, że cofam się w czasie. Gdy rozwiął się dym z armat, zobaczyłem przeciwnika który stał przede mną i był dwa razy większy ode mnie. Walnął mnie wtedy w hełm z dużą siłą. Przegrałem, ale pamiątkę na hełmie mam do dziś.

Doktorant z historii średniowiecza Michał Smoliński

Bardzo dziękuję wszystkim studentom wymienionym w artykule, za chęć podzielenia się swoją pasją. Życzę dalszego rozwoju.

XI SEMINARIUM AUSCHWITZ – HISTORIA I SYMBOLIKA

GRZEGORZ WIESZOŁEK

W dniach 30.03 – 01.04.2015 r. studenci Uniwersytetu Opolskiego oraz uczniowie III Liceum Ogólnokształcącego w Opolu wraz z opiekunem dr. Markiem Białokurem po raz jedenasty wzięli udział w seminarium naukowym Auschwitz – historia i symbolika, organizowanym przez Międzynarodowe Centrum Edukacji o Auschwitz i Holokaucie na terenie Państwowego Muzeum Auschwitz-Birkenau w Oświęcimiu.

Po przyjeździe do Oświęcimia uczestnicy seminarium zwiedzili wraz z przewodnikiem Piotrem Supińskim teren byłego obozu KL Auschwitz I. Przewodnik w sposób profesjonalny, na zimno opowiadał historię najważniejszych miejsc tej części obozu – bramy wejściowej z cynicznym napisem Arbeit macht frei, placu apelowego, krematorium i komory gazowej nr I, bloku nr XI, gdzie mieścił się obozowy areszt, a na dziedzińcu którego przeprowadzano egzekucje przez rozstrzelanie. Zwiedzono także wystawę stałą, znajdującą się w kilku blokach. Uczestnicy seminarium dowiedzieli się, że trwają właśnie prace nad nową stałą wystawą, gdyż obecna pochodzi z 1955 roku i jest mocno zdezaktualizowana. Następnie dr Piotr Setkiewicz, badacz historii obozu, wygłosił wykład pt. KL Auschwitz w systemie niemieckich obozów koncentracyjnych, będący uzupełnieniem i poszerzeniem informacji przekazanych przez przewodnika podczas zwiedzania.

W popołudniowej sesji pierwszego dnia seminarium uczestnicy podzielili się na dwie grupy – uczniów i studentów. Jedna grupa była oprowadzana przez Andrzeja Jastrzębiowskiego po nowoczesnych salach Pracowni Konserwatorskiej Muzeum. Pracownia utworzona w 2002 roku ma za zadanie konserwację zabytków ruchomych i nieruchomych znajdujących się w zbiorach Muzeum. Druga grupa w tym czasie brała udział w prowadzonych przez Agnieszkę Sieradzką zajęciach warsztatowych Sztuka w KL Auschwitz w Dziale Zbiorów. Podczas, których mogli zapoznać się z obrazami i rysunkami wykonanymi przez więźniów. Zbiory te dzielą się na trzy kategorie: dzieła tworzone na zlecenie SS-manów, tworzone przez więźniów w konspiracji oraz dzieła tworzone przez byłych więźniów obozu. Uczestnicy seminarium próbowali je interpretować, odtworzyć emocje, które towarzyszyły autorowi podczas tworzenia. Dzień zakończył się podsumowującą dyskusją oraz projekcją filmu pt. Szara strefa.



Kolejny dzień rozpoczął się prelekcją Edyty Chowaniec pt. Auschwitz i Holokaust w sztuce filmowej, podczas której zaprezentowane zostały dwa filmy: Ostatni etap (1947) w reżyserii byłej więźniarki obozu Wandy Jakubowskiej oraz Pasażerka (1963) Andrzeja Munka. Drugą prelekcję wygłosił dr Wojciech Płosa – kierownik muzealnego archiwum, który przedstawił charakterystykę zasobu archiwalnego, w skład którego wchodzi dokumenty administracji obozowej zdjęcia, filmy, relacje i wspomnienia oraz materiały procesowe.

Mimo bardzo niesprzyjającej aury wraz z Piotrem Supińskim uczestnicy seminarium zwiedzili teren byłego obozu KL Auschwitz II – Birkenau. W Brzezince poznali historię najważniejszych miejsc pamięci obozu – ruiny krematoriów i komór gazowych nr III, IV i V, ruiny magazynów zrabowanego mienia tzw. Kanadę, główną łaźnię obozu – Saunę oraz baraki kobiece.

Po powrocie do Oświęcimia odbyły się kolejne warsztaty pt. Los indywidualnych ofiar KL Auschwitz na podstawie dokumentów, relacji i fotografii obozowych prowadzone przez Alicję Białecką. Uczestnicy seminarium podzieleni zostali na grupy i na bazie przygotowanych materiałów obozowych starali się przybliżyć sylwetki wylosowanych więźniów. Ostatnim punktem programu był wykład Mirosława Obstarczyka pt. Zróżnicowana symbolika Auschwitz. W swoim wykładzie starał się przedstawić znaczenie Auschwitz jako symbolu dla Polaków i Żydów.

Dzień trzeci rozpoczęły warsztaty na wystawie narodowej Zagłada Sinti i Roma prowadzone przez Teresę Wontor-Cichy, na których uczestnicy zapoznali się z genezą prześladowań Sinti i Roma w poszczególnych krajach Europy oraz historią obozu cygańskiego mieszczącego się w KL Auschwitz II – Birkenau. Następnie zwiedzili otwartą w 2013 roku ekspozycję Szosa poświęconą zagładzie Żydów. Wystawa ta zrobiła niesamowite wrażenie na zwiedzających poprzez swój silny przekaz i nowoczesność.

Ostatni wykład podczas seminarium wygłosił dr Franciszek Piper – emerytowany pracownik Muzeum. Wykład był zatytułowany Negowanie zbrodni popełnionych w KL Auschwitz – Auschwitz w świetle propagandy neonazistowskiej. Składał się z trzech części, pierwszej poświęconej negowaniu Holokaustu podczas wojny przez nazistów, drugiej – negowaniu Holokaustu po wojnie oraz trzeciej o zagadnieniach prawnych dotyczących negowania zbrodni nazistowskich.

Na zakończenie pan Mirosław Obstarczyk zaopatrzonej w laskę oraz torbę z kluczami oprowadził seminarzystów po miejscach niedostępnych dla odwiedzających. Były to między innymi: jeden z bloków zachowanych w niezmiennym stanie od wyzwolenia obozu, w którym dokonywano eksperymentów pseudomedycznych, wnętrze baraku SS położonego przy bramie wejściowej oraz ogród Willi Rudolfa Hössa – komendanta obozu.

„TANIEC Z WYBORCAMI” – CZYTASZ NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ

SZYMON KOPIEC

Do wyborów pozostał nam niecały miesiąc, wypadaloby więc prześledzić zmagania naszych kandydatów. Jak to jest możliwe, że pozostało nam tak mało czasu do głosowania, a nikt nie jest chętny do wzięcia udziału w debacie? Może dzieje się tak, że Duda oskarża Komorowskiego o to, że czyta z kartki i sam nie ma nic sensownego do powiedzenia, a Komorowski oskarża Dudę o to, że czyta z promptera. No, ludzie, istny cyrk! Jak to mówią, gdzie dwóch się bije, tam trzeci korzysta. Na podstawie sondażysondaże, można stwierdzić, że korzysta pani Magdalena, która pręźnie walczy o głosy elektoratu, odwiedzając polskie miasta. Ostatnio odwiedziła nas w Opolu, lecz i tym razem nic sensownego nie powiedziała. Chociaż nie, troszczy się o studentów i bardzo zabiega o nasze głosy. Powiedziała, że chce, aby w Polsce żyło się lepiej. Już to gdzieś słyszałem...

Wyobraziłem sobie, jak mogłaby przebiegać debata, w której braliby udział reprezentanci PiS-u, PO i SLD, bo to oni są na podium. Duda atakujący cały czas Komorowskiego, wytykający mu błędy w zarządzaniu państwem oraz ortograficzne wpadki, projekt ustawy in vitro, chęć wprowadzenia w Polsce euro etc. Komorowski, przyjmując na chłodno wszystkie zarzuty i zaczyna kontratak: „Gdy pytają mnie, odpowiadam...” i krąży wokół tematu, nie podając żadnych konkretnych argumentów. No i w końcu zdenerwowana pani Magdalena: „No, a mnie ktoś zapyta o coś?!” Więc zadane zostaje pytanie o stosunek z Rosją i potrzeby polskich sędziów i przedsiębiorców. Pani Ogórek odpowiada pełnym zdaniem, jak to w jej przypadku zazwyczaj bywa: „Zawsze trzeba rozmawiać”. Odpowiedź godna kandydatki na urząd prezydenta. Nie, żeby ktoś mnie źle zrozumiał, ja naprawdę uważam, że ta odpowiedź rozwiewa wszystkie wątpliwości osoby pytającej. Szczególnie tę, czy umiejętność mówienia oznacza inteligencję.

Żeby móc wygrać wybory, trzeba było zebrać podpisy, którą umożliwiają start w nich. Niestety, nie wszystkim zapowiadającym swój udział w rywalizacji się to udało.. Pani poseł lub posłanka Grodzka(ktokolwiek widział, ktokolwiek wie) nie podołała temu zadaniu. Nie ma co się dziwić. Chociaż słyszałem głosy, że niektórym osobom jej program się podobał. Fakt, były to osoby homoseksualne, ale to nie ma żadnego znaczenia! Człowiek to człowiek, a czy to jest kobieta czy mężczyzna, albo wszystko razem, to już nie powinno nikogo obchodzić. Brakuje jeszcze tutaj tęczy i prezydenta Słupska. Żeby nikt mi nie zarzucił homofobii, ho-



mofobem nie jestem, a Biedronia szanuję.

Grodzka okazała się wielką przegraną, ale są też zwycięzcy, i o nich teraz będzie mowa. Szacunek należy się Andrzejowi Dudzie za zebranie miliona sześciuset tysięcy podpisów. Ciekawe jak on tego dokonał?! BAA! Jest rozwiązanie naszego problemu. Szanowna ma-musia pana Andrzeja lekko zasugerowała studentom jednej z polskich uczelni, że jak się nie podpiszą, to trzeba zbierać pieniądze na warunek. I zagadka rozwiązana. Trzeba przecież zdobywać głosy studentów. Od Dudy powinna uczyć się Ogórek, która ubolewa na tym, że 50% młodych ludzi mieszka z rodzicami i chce walczyć o głosy studentów. A tu proszę, jednak co matczyna miłość, to matczyna miłość, prawda Panie Andrzeju?

Marian Kowalski też zebrał podpisy. Nie miał wcale lekkiego zadania. Nie wiem, jak mu się to udało, ale zapewne używał siły, żeby ktoś się podpisał. Gdybym sam go zobaczył z kartką i długopisem, od razu bym się podpisał z obawy, że mogę zostać pobity. Chociaż nie! Co ja w ogóle wygaduję?! Przecież Marian Kowalski nie bije, tylko ochrania. Żeby nie było, nie mam nic do ochroniarzy, fajni z nich ludzie. Może nie wyglądają na inteligentnych, ale wyjątki się zdarzają. Związek Ochroniarzy Polskich musiał więc zwrócić szyki i zdobyć podpisy dla swojego reprezentanta. Już widzę sztab doradców prezydenta Kowalskiego. Ludzie z koktajlami Mołotowa i bejsbolami.

Jeszcze kilka słów o Pawle Kukizie. Od jakiegoś czasu zastanawiam się, czy nie jest on nadpobudliwy i znerwicowany. Nie pomylicie jego zachowania z charyzmą, bo to dwie odległe rzeczy. Jego głównym celem są okręgi jednomandatowe. No i jeszcze chciałby rozpieprzyć pół państwa, ale mniejsza o to. Potem oczywiście by je odbudował, nie wliczając Wiejskiej, do tworzenia nowego ładu. Wyczuwam pewien spisek z panią Magdą. On zbuduje nową Polskę, a ona napisze od nowa prawo. I mamy całość. Jak już mówimy o nadpobudliwych kandydatach, stwierdzam, że Janusz Korwin-Mikke jest istotą pozaziemską. Podziwiam ludzi, którzy słuchają zażarcie jego pomysłów i zastanawiam się, co nimi kieruje. Może jego muszka ma jakieś hipnotyzujące moce, bo jak inaczej wytłumaczyć te tłumy słuchające gościa, który mówi,

że ludzie są debilami, obraża ich, wyzywa, a oni jak te baranki stoją i się gapią na niego jak na jakieś bóstwo. Brakuje wam atrakcji? Włączcie transmisję z Sejmu.

Co robi reszta kandydatów? Trudno powiedzieć. Jarubas, Palikot i Wilk coś kiepsko przędą w tej edycji „Tańca z wyborcami”. Można by wiele i wiele pisać na temat wyborów, kampanii i spraw z nimi związanych, albo nie.

Po moim ostatnim artykule, pewna osoba zarzuciła mi, że namawiam ludzi do tego żeby nie szli na wybory oraz że w naszym kraju nie ma odpowiedniego kandydata na urząd prezydenta. Trafiła w dziesiątkę, bo nieważne na kogo zagłosujemy i nieważne kto wygra, i tak się nic nie zmieni, chyba że na gorsze.

WIOSNA, LATO, JESIEŃ, ZIMA, WIOSNA.

KRZYSZTOF KUBICA

Kalendarzowa wiosna trwa. Rowery, rolki, deskorolki, piłki, grille, koce itp. już odkopane przez nas po zimowej stagnacji, a przynajmniej mam taką nadzieję. Wiosna to pora roku, w której odżywamy. Tak jak wokół nas odżywa natura, tak my często rodzimy się na nowo po zimowym śnie. Trochę słońca oraz cieplejszy wiatr doładują nasze naturalne baterie, a zmiana czasu na letni pozwala nam dłużej cieszyć się dniem, przez co jesteśmy bardziej produktywni.

Wydaje się więc, że mimo iż żyjemy szybciej, a robiąc kilka rzeczy na raz mówimy, że stajemy się niewolnikami własnego czasu, to i tak bez względu na to, co sami sobie tworzymy, żyjemy trochę pod dyktando tego, co oferują nam pory roku. Poza wiosną mamy oczywiście lato, okres przesilenia, długich wieczorów, wakacji, w którym ludzie szczególnie dopatrują się czasu na odpoczynek. Jesień to zwykle powrót do szarej rzeczywistości po ciepłych wakacyjnych tygodniach, studenci wracają na uczelnie, a w pracy podejmujemy się ważnych projektów, dzień staje się krótszy, a drzewa przybierają złoty kolor. Na koniec mamy też zimę, przynajmniej kalendarzową... biały puch, pod którym uginają się gałęzie drzew jest coraz rzadszym gościem w naszym kraju. Jednak atmosfera świąt, która towarzyszy nam co roku od początku grudnia jest niezmienna. Szał zakupów, prezentów i dopinania wszystkiego na ostatni guzik przed Bożym Narodzeniem to domena większości polskich domów zimą, tylko po to, by po całym tym szale w mroźne i srogie styczniowe wieczory z nadzieją oczekiwać na wiosnę. Klimat trochę jak z Chłopów Władysława Reymonta, gdzie rytm natury oraz pory roku wyznaczały cykl życia.



Doszliśmy jednak z powrotem do wiosny, czyli do momentu, w którym obecnie się znajdujemy. Jedyne, co nasuwa mi się w związku z tym na myśl to to, że mimo tego jak bardzo byśmy się starali, czasu nie zatrzymamy i wydaje się, że szybki i intensywny tryb życia, jaki funduje nam otoczenie, nie do końca pozwala nam cieszyć się z uroków tego, co nas otacza. Tak jak pisałem powyżej, ciągła gonitwa jest naszą domeną. Nie przeżywamy okresu świąt, tylko gonimy go po to, by wszystko, co sobie zaplanowaliśmy, zrealizować w 200%. Wakacje spędzamy w ciepłych krajach, bo w końcu zasłużyliśmy na odpoczynek. Jednak przed wakacjami był czas ciężkiej pracy, aby można było na nie pojechać, przecież nic nie jest za darmo. Pracy nie zmienimy, ale podejście do tematu tak. Może warto byłoby, i tutaj rada dla każdego z nas, zwolnić

i spróbować dostrzec rzeczy, na które nie zwracamy na co dzień uwagi. W końcu każdemu należy się odrobina bez troski, i to nie tylko w czasie urlopu, a każdego dnia. Platon uważał, że idealne życie to takie w którym łączymy troskę właśnie z bez troską, i chyba nie powinniśmy podważać prawdziwości tego zdania, bo jak mawiał inny klasyk, nam „brakuje trochę luzu”. I mimo głośzonych tutaj przeze mnie truizmów, które nie dla każdego będą coś znaczący, niech każdy się zastanowi nad sobą, zanim po raz kolejny usłyszy piosenkę Wiosna Skaldów, której tekst leci następująco:

*Wiosna - cieplejszy wieje wiatr,
Wiosna - znów nam ubył lat*

Gdzie pojawia się pytanie, kto z nas tego następnego razu uśmiechnie się przy drugim wersie, myśląc z satysfakcją o swoim upływającym czasie?

źródło: www.finecut.co.kr

ZNAJOMI NIE TACY ZNAJOMI

ANIA GAUZA

Facebook to szeroki temat. Można go rozpatrywać z różnych stron. Mnie osobiście zaintrygował aspekt „znajomych” i postanowiłam zgłębić ten fenomen, czyli sprawdzić, czy osoby, które znajdują się w gronie naszych fejsbukowych znajomych, rzeczywiście nimi są.

Aby zbadać ten nurtujący mnie temat przeprowadziłam eksperyment. Jego wyniki są zaskakujące. Dlaczego? Przekonajcie się sami.

EKSPERYMENT

Badanie składało się z dwóch etapów: eksperymentu i ankiety. Pierwszym krokiem było założenie czterech fikcyjnych kont na Facebooku. Każde konto było „prowadzone” przez inną dziewczynę. Jedno z nich było użytkowane przez bardzo urodziwą studentkę, drugie przez dziewczynę o przeciętnej urodzie, trzecie na zdjęciu profilowym miało ustawionego kotka, a czwarte nie miało żadnego zdjęcia. Drugim korkiem było przeprowadzenie ankiety wśród osób korzystających z Facebooka.

Chciałam sprawdzić, ile osób przyjmie zaproszenie od zupełnie obcej dziewczyny. Nadmienię tylko, że każda z dziewcząt miała inną „grupę docelową”, a były to: prawo (studentka urodziwa), ekonomia (o przeciętnej urodzie), psychologia (zdjęcie z kotkiem), dziennikarstwo (bez zdjęcia). Celem byli studenci, ale nie z UO.

Można się domyśleć, że atrakcyjna studentka miała największe zainteresowanie wśród mężczyzn – jedenastu z nich przyjęło zaproszenie, a dziewięciu samo zaprosiło ją do znajomych. Tylko dwie dziewczyny zaakceptowały jej zaproszenie.

Zaproszenia kolejnej z dziewczyn przyjęło 25 osób (19 pań i 5 panów). Studentka ze słodkim zwierzątkiem miała największe powodzenie, ponieważ aż 34 osoby przyjęło ją do znajomych. Natomiast zaproszenia od dziewczyny bez zdjęcia przyjęło 9 osób. Co ciekawe w każdej grupie znalazły się osoby, które napisały wiadomość typu „Znamy się?”. W sumie było ich 29. Jeśli chcielibyście wiedzieć, ile zaproszeń wysłano w ogóle, to było ich ponad 570, a 81 zostało

przyjętych. Zastanawia mnie fakt, czemu w ogóle przyjmujemy obce osoby do grona naszych znajomych, ale na to pytanie odpowie nam przeprowadzona ankieta.

ANKIETA

Według sondażu 33% ankietowanych zdarzyło się przyjąć do grona znajomych osobę, której w ogóle nie znają. Większość z nich zrobiła to, ponieważ nazwisko danej osoby brzmiało im znajomo (42%), inni – bo miała ciekawie prowadzony profil lub wyglądała ładnie na zdjęciu. Ciekawą kwestią jest też hipotetyczna sytuacja, w której większość naszych kolegów z roku akceptuje zaproszenie od obcej osoby. Pytanie: czy i Ty postąpiłbyś tak samo? Twierdząco odpowiedziało 24% badanych.

Następną interesującą sprawą jest samo przyjmowanie owych zaproszeń: 35% napisałoby wiadomość typu „Znamy się?”, 60% odrzuciłoby, a 5% przyjąłoby od razu.

Osoby, które odrzuciłyby zaproszenie, zrobiłyby to dlatego, że na ogół nie przyjmują nieznanym (92%) lub na ogół tylko wysyłają zaproszenia (8%).

Inne ciekawe kwestie dotyczą osób, które mamy już w znajomych:

- 1) 71% badanych ma w znajomych osoby, których w rzeczywistości nie lubi.
- 2) 83% badanych ma w znajomych osoby, z którymi ani razu nie rozmawiało przez tego typu portal społecznościowy.
- 3) 68% badanych ma w znajomych osoby, które mijają na ulicy i nie mówią im „Cześć”.
- 4) 69% badanych ma w znajomych osoby, z którymi studiuje/pracuje, ale na ogół z nimi nie rozmawia.

WNIOSKI

źródło: kwejk.pl

Powyższy eksperyment przeprowadziłam, ponieważ nie do końca rozumiem ideę posiadania znajomych, którzy tak naprawdę nie są naszymi znajomymi. Zaczęłam więc zastanawiać się nad sensem Facebooka. Dzięki niemu jesteśmy na bieżąco ze wszystkim. Jednak nie ukrywamy, że główną zaletą tego portalu jest to, iż pozwala on nam komunikować się w sposób łatwy i szybki z naszymi przyjaciółmi. Czy więc naprawdę potrzebujemy wśród nich osób, które tylko kojarzymy i z którymi nie mamy żadnego kontaktu? Wyścig na największą ilość znajomych już dawno się skończył. A posiadanie znajomych, tylko po to, by ich mieć jest przereklamowane.

Specjalne podziękowania dla Kasi, za pomoc w przeprowadzeniu eksperymentu.



HERBACIANA NIEOCZYWISTOŚĆ

KATARZYNA DUDA

Większość osób na co dzień pije herbatę, ale mało kto zdaje sobie sprawę, skąd pochodzi i jak powstaje najpopularniejszy napój na świecie.

Na wykorzystanie liści i zrobienia z nich naparu wpadli Chińczycy. W ich kręgu herbata znana jest od około czterech i pół tysiąca lat. Nic więc dziwnego, że w ciągu tysiącleci wypracowali oni sposób uprawiania i picia herbaty. Początkowo traktowana była jako środek na różne dolegliwości. Dopiero potem doceniono jej smak. Jak można się domyśleć w przeszłości była dostępna jedynie dla arystokracji, dopiero potem za sprawą buddyjskich mnichów, którzy doskonalili formy uprawy i przetwarzania oraz przyrządzania zyskała uznanie. Do Polski herbata trafiła z Francji w 1664 roku i tak jak w innych krajach pierwotnie herbatę traktowano jako ziele lecznicze. Dopiero w drugiej połowie XVIII wieku upowszechniła się w kultura picia herbaty.

WSZYSTKO MA SWOJĄ LEGENDĘ

O odkryciu i początkach picia herbaty krąży wiele historii. Jedną z nich mówi o cesarzu Shen-Nong, który przypadkowo odkrył herbatę podczas wypoczynku w ogrodzie. W trakcie popijania przegotowanej wody, porwany przez wiatr liść krzewu herbacianego wylądował w jego filiżance. Cesarz spróbował naparu i natychmiast go pokochał. Z kolei w Japonii wynalezienie herbaty przypisuje się mnichowi Bodhidharmie, który postanowił, że przez siedem lat będzie medytował bez snu. Jednak ostatniego dnia zmęczenie było już nie do wytrzymania. Rozszłoszczony na opadające powieki mnich oderwał je i rzucił na ziemię, a w miejscu, w którym dotknęły ziemi, natychmiast

urósł herbaciany krzew. Mężczyzna zerwał kilka liści i zaczął je żuć, dzięki czemu odzyskał siły.

RODZAJE I SPOSÓB PARZENIA HERBATY

By cieszyć się smakiem herbaty nie wystarczy zalać ją gorącą wodą. Na szczęście z pomocą przychodzą Chińczycy, którzy stworzyli najlepszą jak do tej pory metodę, klasyfikującą rodzaje herbaty. Herbaty zostały przez nich podzielone ze względu na sposób i stopień utlenienia, co wpływa na kolor liścia jak i naparu. Sekret herbaty polega na sposobie parzenia. Najważniejsze jest przede wszystkim użycie odpowiednich proporcji ilości liści herbaty, dobranie odpowiedniej temperatury wody oraz czasu parzenia. Najpopularniejszym rodzajem jest czarna herbata ponieważ wybiera ją 80% konsumentów. Badania potwierdzają, że w procesie jej fermentacji powstają teaflawiny i tearubiginy, które mają dobroczynny wpływ na nasz organizm dzięki właściwościom rozgrzewającym i bakteriobójczym jest pomocna np. przy przeziębieniu. Czas parzenia herbaty czarnej to 3-4 minuty. Krótkie parzenie sprawia, że herbata działa pobudzająco. Wydłużenie czasu parzenia powoduje działanie relaksujące.

Drugim najbardziej popularnym naparem na świecie jest herbata zielona, ceniona przede wszystkim w Chinach i Japonii. Pomaga przy bólach głowy a także na kaca. Zielona herbata polecana jest również osobom chcącym schudnąć, gdyż zawarte w niej polifenole stymulują organizm, regulując procesy trawienne... Najlepszy napar uzyskamy zalewając herbatę wodą o temperaturze 60-90°C. Herbatę zieloną można parzyć mniej więcej trzy razy. Dobrze zaparzona zielona herbata ma pozbawiony goryczy smak i delikatny aromat. Warto także zwrócić szczególną uwagę na herbatę czerwoną, która zawdzięcza swój kolor krótkiemu procesowi fermentacji. Wspaniale oczyszcza organizm z toksyn choć wielu skarży się na jej ziemisto-korzenny smak i aromat. Najlepszy czas parzenia czerwonej herbaty to 3 do 7 minut.



źródło: <http://kaboompics.com>

BYĆ ALBO NIE BYĆ DZIENNIKARZEM.

FILIP SZCZĘCH

Piotr Mieśnik - autor książki pt. „Wyznania hieny. Jak to się robi w brukowcu” - to młody człowiek, który chyba tak jak większość twórców gazety, którą właśnie trzymasz w rękach, zawsze marzył o tym, żeby zostać dziennikarzem. Skończył studia dziennikarskie i los chciał, że z „Trybuny”, w której nauczył się całego warsztatu dziennikarskiego, trafił do „Faktu”, największego polskiego brukowca, a właściwie największego polskiego tytułu prasowego w ogóle.

W swoim dziele opisał metody tworzenia materiałów dla brukowca. Mógł sobie na to pozwolić, bowiem zrezygnował z pracy w tabloidzie i jest jednym z niewielu dziennikarzy, którzy po odejściu z tzw. „szmaty” otwarcie przyznają się do tego, że byli częścią takiej redakcji. Jego książka jest swego rodzaju rozliczeniem się z okresu pracy w „Fakcie”. Pokazuje, że metody działania takich dziennikarzy bardzo często nie mają nic wspólnego z rzetelnym i profesjonalnym dziennikarstwem, rozmówcy są „wkręceni”, konkretne słowa czy zdjęcia, które stanowią bardzo ważną składową tabloidowej treści, są nadinterpretowane, dochodzi do „ustawek”, nagrywa się rozmówcę bez jego wiedzy czy w końcu „podkreca się” artykuły, czyli po prostu kłamie, najczęściej po to, żeby zaszkodzić osobie przedstawionej w materiale, bo jak wiadomo „dobra wiadomość, to zła wiadomość”, a największą poczytność zawsze będą miały wybryki lub wpadki celebrytów.

Po przeczytaniu tej książki byłem dosyć mocno podłamany, bo sam należałem do tych osób, które zawsze chciały być dziennikarzami. Moja siostra nawet kiedyś powiedziała mi, że jeżeli nie będę dziennikarzem sportowym, to będzie to co najmniej dziwne. „Wyznania hieny” sprawiły, że pojawiły się u mnie spore wątpliwości, nie wiedziałem, czy chciałbym w przyszłości być częścią takiego środowiska, brudnego i trochę zakłamanego, ale w sumie, wcale nie jest powiedziane, że trafiłbym do brukowca, choć Piotr Mieśnik powiedział w pewnym wywiadzie, że w Warszawie większość dziennikarzy ma za sobą tabloidową przeszłość. Co więc robić? Być tym dziennikarzem czy nie? Jeszcze się zastanowię, ale na pewno mogę polecić „Wyznania hieny. Jak to się robi w brukowcu”, bo choć jest to książka budząca wątpliwości, to jest napisana językiem, który na pewno przypadnie Wam do gustu. No i dowiecie się, jak tworzy się najpopularniejsze media w Polsce.

ROZCZAROWANIE

MILENA JANCZAK

Niedawno ukazała się ósma studyjna płyta fińskiej grupy Nightwish, zatytułowana „Endless Forms Most Beautiful”. Jest to wyjątkowe wydawnictwo w dorobku zespołu, ponieważ jest pierwszym z nową wokalistką, Floor Jansen.

Płyta, będąca hołdem dla potęgi rozumu, rozpoczyna się od dość energicznego utworu, zatytułowanego „Shudder Before the Beautiful”. Jest dość przyjemną kompozycją, w której pojawia się chór. Później słuchacz mierzy się z „Week Fantasy” i duetem Jansen z Hietalą. Trzecią pozycją stanowi „Elan”, którego fani poznali przed premierą płyty, ponieważ jest to singiel ją promujący. Zdecydowanie jedna z najprzyjemniejszych kompozycji na tym wydawnictwie, stonowana. Jej totalne przeciwieństwo stanowi „Yours Is An Empty Hope”, najagresywniejsza piosenka na krążku. Tuż za nią – ballada. „Our Dekades In The Sun” mnie bardzo przypomina to, co w ubiegłym roku frontman i kompozytor grupy pokazał na swoim solowym projekcie, czyli na płycie o tytule „Music Inspired by the Life and Times of Scrooge”. „My Walden” – również i ta piosenka wydaje się być mi znajoma – folkowe melodie, jakie tworzą tę kompozycję, pojawiły się na poprzednim krążku grupy.

„Endless Forms Most Beautiful” to album trochę rozczarowujący. Pojawiają się na nim różne kompozycje, przeplatają się piosenki żywsze z balladowymi kompozycjami. Na tej płycie zespół pobija również swój rekord i tworzy najdłuższą piosenkę w całym dorobku – ponad dwudziestominutową. Dla mnie taka długość jest zupełnie nieuzasadniona i koniec płyty (owa piosenka – The Greatest Show In The World” jest ostatnią na wydawnictwie) wieje po prostu nudą. Niestety, zbyt dużo momentów na „Endless Forms Most Beautiful” wydaje się być dobrze znajome.

Przesłuchałam tę płytę parę razy, od początku do końca (takie słuchanie zaleca lider Nightwish’a, Tuomas Holopainen) i nie zapamiętałam prawie

żadnej piosenki. „Endless Forms Most Beautiful” nie chwyta za serce.



źródło: <http://en.wikipedia.org>

CARTE BLANCHE – NIE WIDZĘ INACZEJ

AGATA FISZER

Zwycięstwo siły nad chorobą w filmie „Carte Blanche” pokazał reżyser Jacek Lusiniński. Historia oparta na prawdziwych wydarzeniach o nauczycielu, który podjął się życia z sekretem, ale nie w ukryciu. Stopniowe zanikanie wzroku, zmusiło go do zmagania się z nową codziennością, ale nie do kapitulacji. Oszukał wszystkich, ale i tak zdobył zaufanie, szacunek i prawo do kontynuacji swojego zawodu. Jakim człowiekiem trzeba być by dokonać niemożliwego?

Maciej Białek, nauczyciel historii choruje na zwyrodnienie barwnikowe siatkówki. Wzrok tracił stopniowo - najpierw nie widział po zmroku, potem przestał rozróżniać kolory, kontury, aż do momentu, gdy przed oczami była tylko biała mgła. Bał się, że straci pracę, więc uczył się szkoły, w której pracował na pamięć. Poważnym kłopotem okazały się okresowe badania pracownicze.

Ustawienia liter z tablicy okulistycznej nauczył się na pamięć, więc nikt się nie zorientował. Prawda wyszła na jaw podczas jednej z wycieczek dla nauczycieli. Niechcący nadepnął na sukienkę znajomej, a potem na coś wpadł. Usłyszał: „Chodzisz, jakbyś nie widział”. Wtedy się przyznał.



źródło: splay.pl

Jacek Lusiniński nie stworzył jednak filmu biograficznego, ale historię inspirowaną losami Maćka. Dlatego dzieje głównego bohatera, którego zagrał Andrzej Chyra, są wzbogacone o dodatkowe wątki i postaci. Zgadza się choroba, nauczyciel, parę drobnych faktów, jednak film jest wewnątrz zupełnie inny. Myślę, że odtwórca głównej roli świetnie poradził sobie z tym wyzwaniem, mimo że znamy go z roli cynicznych łajdaków. Oznacza to tylko, że

jako aktor potrafi odnaleźć się w każdej odsonie. Pojawiają się nowi bohaterowie. Bardzo lubię postać Wiktora (Arkadiusz Jakubik), przyjaciela Kacpra, który jako jedyny wie o chorobie. Dobrze pokazana jest tu męska przyjaźń, braterstwo. Poza tym, Wiktor to postać

zabawna, pełna optymizmu, choć martwi się o kolegę i dba o jego bezpieczeństwo w dość bezpośredni sposób. Ale od tego są w końcu przyjaciele, by się z nami nie „cackać”. Na większą uwagę nie zasługują chyba role kobiece. Młodociana Klara (Eliza Rycembel) o sztucznych dredach nie wydaje mi się wiarygodna, mimo, że aktorka specjalnie do tej roli obcięła włosy. Podobnie Urszula Grabowska nie błyszczy wybitnością grając postać Ewy.

Niezmienione pozostało miejsce – Lublin – miasto gdzie wszystko działa się naprawdę. Na uznanie zasługuje Witold Płóciennik, który pokazał Lublin w sposób naturalny bez sztucznych upiększeń. Pewne zabiegi kamerą, jak chociażby widok pędzącego trolejbusu z góry, są ciekawym pomysłem. Skoro jesteśmy już przy zdjęciach... Trudną sprawą było

pokazanie utraty wzroku. Płóciennik wykorzystał tutaj zestaw filtrów tworzących plamy, rozmazania wokół obrazu oraz widzenie lunetkowe, czyli stopniowe zmniejszanie się pola widzenia. Wszystko to sprawia, że możemy się wczuć w to, co przeżywa bohater. Momentami aż denerwuje nas widzenie jak przez mgłę.

Lusinińskiemu wyszedł film poruszający, krzepiący ducha, ale niestety przewidywalny. Fabuła godna uwagi i jeśli ktoś lubi filmy oparte na prawdziwych historiach, to coś dla niego. Mimo dobrych zdjęć, obraz jednak nie wyróżnia się swoim gatunkiem. Sprawę ratuje gra aktorska. Chyra, Jakubik, Kolak zaprezentowali jak zwykle najwyższy poziom. „Carte Blanche” – nowa biała karta, nowe życie – przekonajcie się sami ile do waszego życia wniesie ten film.

Radio Sygnały 2015

Poniedziałek Środa

14:00-16:00 Sygnał na obiad
18:00 Serwis Informacyjny
18:00-20:00 Magazyn Studencki
20:00-22:00 Made in Poland

16:00-18:00 Rockoco
18:00 Serwis Informacyjny
18:00-20:00 GeekSize
20:00-21:00 Impro Wihajster
21:30-22:30 Impresje

Piątek

14:00-16:00 Sygnał na obiad
16:00-18:00 Magazyn Studencki
18:00 Serwis Informacyjny

Wtorek

10:00-12:00 Ścieżka Dźwiękowa
14:00-16:00 Sygnał na obiad
18:00 Serwis Informacyjny
19:30-21:00 Sygnalista

Czwartek

16:00-18:00 Magazyn Studencki
18:00 Serwis Informacyjny
18:00-20:00 Regio.Bus
20:00-22:00 Studio Dźwięku

KONCERT, KTÓRY ROZKRĘCA DOBRĄ IMPREZĘ

PAULINA HŁADKIEWICZ

Miałam okazję być już na Waszym koncercie, dwa lata temu na Slot Art Festival w Lubiąży. Wtedy mieliście tylko EP-kę, która wystarczyła, żeby zagrać na dużej scenie. Z kilkoma kawałkami stanęliście na scenie nie tylko tej slotowej, ale także na Open'ere.

Michał Maślak: W tamtym czasie sporo koncertowaliśmy. Wydaje nam się, że EP-ka była już takim naszym poważnym wydawnictwem. Niektórzy mówią o problemie drugiej płyty, a my musieliśmy się z nim zmierzyć już podczas nagrywania debiutu.

Ta EP-ka sporo się ograła, osłuchała wśród odbiorców muzyki elektronicznej. Z tym koncertowaliśmy dwa lata dla sporej liczby osób, i to z powodzeniem.

Jak myślicie, dlaczego zostaliście zauważeni i tak mocno docenieni już po kilku numerach?

M.M.: Czasami nie trzeba wiele. Z reguły jest tak, że na ludzi działają single. Wydaje mi się, że zostaliśmy zauważeni, ponieważ w tym czasie było to świeże, wywoływało jakieś skojarzenia, a do tego ta EP-ka była dość spójna. Nie siedzieliśmy nad nią zbyt długo, pomijając fazę projektu, produkcji i aranżacji.

Kawałki z EP-ki i Waszego debiutu, Hurricane Days, są dosyć różne. Przy kolejnej płycie też czeka nas zaskoczenie, czy będziecie się trzymać obranej stylistyki?

M.M.: Już teraz możemy powiedzieć, że będzie to coś innego. Spektrum naszych muzycznych zachcianek znacznie się poszerzyło.

Rozważamy teraz te kierunki, w których chcielibyśmy podążać. Oczywiście nie możemy sobie pozwolić na zbyt swobodne poruszanie się po inspiracjach. Mamy świadomość, że jesteśmy zespołem, który nie trafia do jednej niszy, dlatego musimy pilnować, żeby zachować balans.

Wśród Waszych inspiracji wymieniacie lata 70., dlaczego właśnie te?

M.M.: Chodzi o brzmienie, które było szalenie zaraźliwe, naturalne... Czas zatoczył koło i okazało się, że teraz ta muzyka to idealna recepta na zagranie ciekawie, a jednocześnie tak proste, żeby dało się tańczyć, żeby to koncert rozkręcał dobrą imprezę. Jak oglądamy koncerty z tamtych lat, to jest to coś niesamowitego. Ta cała celebrowanie, instrumenty, chórki, to że muzyka jest prosta, ale zagrana z takim kunsztem... My nie możemy sobie na to pozwolić, ale na szczęście mamy elektronikę, za pomocą której możemy przywołać całą orkiestrę.

Stąd zainteresowanie elektroniką?

M.M.: Tak, myślę, że to właśnie wynikało z potrzeby. FWF wyrósł na gruncie zespołu typowo gitarowego, a elektronika pojawiła się przede wszystkim z potrzeby nadania większej ilości brzmienia. Z mody też, nie ukrywamy. Podśladaliśmy u innych wykonawców, że ta elektronika brzmi jednak fajnie i można z niej zrobić dosłownie wszystko, wykręcać dźwięk w dowolne strony.

Zakładając zespół, spodziewaliście się tak rychłego sukcesu?

Paweł Cyz: Każdy zespół, który zaczyna, chciałby grać dla jak największego grona osób odbiorców. U nas wszystko bardzo szybko się toczyło, od momentu, gdy zagraliśmy pierwszy koncert z Michałem do nagrania EP-ki, minęło ledwie dwa miesiące. Faktycznie było tak, że pewnego razu, gdy wracaliśmy ze studia samochodem i odpaliliśmy to nagranie, jeszcze w wersji nieobrobionej, pomyśleliśmy, że ta muzyka ma jakiś potencjał.

Maciek Bywalec: Na początku w ogóle nie planowaliśmy niczego, nie snuliśmy jeszcze marzeń, bo każdy z nas miał z tyłu głowy, że dopiero zaczynamy, gramy pierwsze próby z Michałem i to byłoby jakieś wyjście przed szereg, planować festiwale i płyty. Samo się to wszystko zaczęło dziać.

M.M.: Wiesz, była ekscytacja tą EP-ką, bo naprawdę nam się podobała. Jak jej nie mieliśmy, to jeździliśmy do studia, kiwając głową do najróżniejszej muzyki, a jak ją dostaliśmy, to szła.

M.B.: Ale nie snuliśmy z nią żadnych wizji, nam się podobała i to było najważniejsze.

M.M.: Takie rzeczy nie dzieją się często. Zbieżność oczekiwań publiczności z tym, co akurat chce zrobić zespół.



fot. Agata Patola

Kiedy usłyszymy o nowej płycie?

M.B.: Jeszcze trochę czasu upłynie, co prawda pracujemy już nad nią od paru miesięcy, ale wolimy ostrożnie jeszcze o tym mówić. Na razie możemy powiedzieć, że chcemy, aby ukazała się za rok.

Jakieś nowe inspiracje?

M.B.: Mamy takie dwa kierunki, pomiędzy którymi nie możemy się za bardzo zdecydować, może po prostu spróbujemy to połączyć ze sobą... Z jednej strony ważną inspiracją jest dla nas tzw. czarna muzyka: od hip-hopu, przez R&B, soul, po funk, z drugiej strony muzyka elektroniczna, muzyka skandynawska, brytyjska...

M.M.: Disco, dance lat 90., transpunk.

M.B.: Spróbujemy w tym wszystkim znaleźć złoty środek.

CO? GDZIE? KIEDY?

MUZYKA:

11.05

ELEPHANT OPINIONS (UA)
+ CHUCK BASS (DE) / Piekarnia

15.05

Urodziny Salki dzień 1 / Kofeina 2.0

16.05

Urodziny Salki dzień 2 / Kofeina 2.0
Sisesta na tarasie / Amfiteatr NCPP
Pajujo + Puzzle / Piekarnia

23.05

Irenasantor / Piekarnia

29.05

Piekarniane Walenia X / Piekarnia

30.05

KUBAN / K60
13 piętro/ROOG/8 lat w Tybecie/Znikający Punkt
/ Piekarnia

KINO:

15.05

Czarny węgiel, kruchy lód / Kino Meduza

16.05

Czarny węgiel, kruchy lód / Kino Meduza

17.05

Czarny węgiel, kruchy lód / Kino Meduza

20.05

Historie rodzinne / Kino Meduza

22.05

Historie rodzinne / Kino Meduza

23.05

Historie rodzinne / Kino Meduza

24.05

Historie rodzinne / Kino Meduza

INNE:

11.05

Spotkanie z Magdaleną Zawadzką / WBP Opole

12.05

Żywa Biblioteka / SCK

13.05

Spotkanie z Krzysztofem Zanussim / MBP Opole

Spotkanie z Katarzyną Janicką / Book a Coffee

15.05

Sen Nocy Letniej - VIII Noc Muzeów / MŚO

16.05

Konwent SAKURON / MDK Opole

17.05

Warsztaty kosmetyki naturalnej / Kontakt

KULT

UNPLUGGED

05.09.2015

start 20:00

Amfiteatr NCPP

CENA BILETÓW:

50 zł / 65 zł / 75 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

więcej na fb.com/cogdziekiedygs

BEZPIECZNIE ROWEREM DO CELU

WOJCIECH DEMBICKI

Od kilku dobrych tygodni cieszymy się kalendarzową wiosną. Jak na razie pogoda nas nie rozpieszcza i nie pozwala cieszyć się z jazdy na rowerze. Wraz z nadejściem wiosny sezon otworzyli motocykliści, którzy spotkali się na parkingu CH Turawa Park, aby pożegnać zimę i spalić „burą sukę” – slangowy odpowiednik motocyklowej Marzanny. Od jakiegoś czasu rowerzyści mają całoroczny sezon. Ostatnia zima była ciepła, temperatury rzadko spadały poniżej zera, było mało opadów śniegu, więc poruszanie się jednośladem na krótkich dystansach nie sprawiało problemu.

Z dnia na dzień będzie robiło się coraz cieplej, dni będą coraz dłuższe i słoneczne. W związku z czym na drogach zwiększy się ruch samochodowy, motocyklowy oraz rowerowy. Wiadomo nie od dziś, że właściciele wymienionych pojazdów nie darzą się wzajemną sympatią. Kierowcy narzekają na rowerzystów i motocyklistów, motocykliści i rowerzyści na kierowców i tak w koło Macieju. Brak ostrożności w poruszaniu się skutkuje tym, że jedni i drudzy są uczestnikami kolizji drogowych. Przed sezonem rowerowym warto przypomnieć sobie najważniejsze zasady poruszania się jednośladem po mieście, jaki i poza nim, aby wszyscy uczestnicy ruchu drogowego byli zadowoleni i żeby nie dochodziło do głupich wypadków komunikacyjnych.

Należy pamiętać, że w Polsce obowiązuje ruch prawostronny i tyczy się to każdego uczestnika ruchu drogowego, nawet rowerzysty. Poruszanie się przy prawej krawędzi jezdni umożliwia kierowcom łatwe wyprzedzanie jednoślada. Pamiętajmy, jeśli mamy zamiar wykonać manewr skrętu w lewo, zasygnalizujmy to wcześniej ręką, aby inni uczestnicy ruchu byli przygotowani. Kiedy już upewnimy się, że nic nas z lewej strony nie wyprzedza, możemy bezpiecznie ustawić się do skrętu w lewo, wjeżdżając na lewą stronę naszego pasa jezdni.

Oświetlony rowerzysta to bezpieczny uczestnik ruchu owego. Korzystając z oświetlenia, w jakie wyposażony jest nasz rower (np. lampka na dynamo, baterie, akumulatorki czy solary) starajmy się używać światła ciągłego, a nie pulsującego, zarówno z przodu, jak i z tyłu naszego pojazdu. Jezdnia czy ścieżka rowerowa to nie dyskoteka i taka „mrugająca” lampka bardzo przeszkadza innym użytkownikom drogi. W samochodach czy w motocyklach oświetlenie pozycyjne jest ciągłe, nie rozprasza – pozwala kierowcy się skupić oraz świeci odpowiednią częstotliwością lumenów. „Mrugające” oświetlenie występuje w pojazdach tylko jako światła awaryjnych, kierunkowskazy oraz koguty ostrzegawcze. Niektórzy rowerzyści myślą, że dzięki walącym po oczach silnie mrugającym światłom lub słabo widocznym, pulsującym światełkom są bardziej zauważalni. Nic bardziej mylnego.

Jeżdżąc rowerem, starajmy się stosować odbłaski w odpowiednich kolorach. Mogą się one przydać w sytuacjach, kiedy szwankuje elektronika. Część z nas, rowerzystów, lubi podczas jazdy umilić sobie podróż muzyką. Jest to dobry sposób, aby sprawniej deptać pedały w rytm kręcącej się piasty. Niestety, nieodpowiednie słuchanie muzyki może skutkować nieprzyjemnymi sytuacjami na drodze – zatrzymaniem przez policję czy stłuczkami na drodze. Kiedy rowerzysta ma na uszach słuchawki, a w nich głośną muzykę, nie usłyszy nadjeżdżającego zza pleców samochodu czy zbliżającego się pojazdu uprzywilejowanego. Aby móc bezpiecznie poruszać się jednośladem w rytm słuchanej przez nas muzyki i przy okazji nie irytować swoim zachowaniem innych uczestników, używajmy słuchawek na jedno ucho, ze zmniejszoną głośnością. Wtedy będziemy wystarczająco

ROWEROWE OPOLE

AGATA PATOŁA

Już wiecie jak bezpiecznie poruszać się rowerem i jak należy przygotować swoje dwa kółka do drogi. Czas więc ruszyć w trasę!

Jeśli nie posiadacie własnego roweru możecie skorzystać z miejskich, które obsługuje firma Nextbike (<https://nextbike.pl>). Wystarczy zalogować się na stronie, doładować konto i korzystać do woli! Obecnie w Opolu znajduje się 14 stacji, w tym kilka umiejscowionych jest bezpośrednio obok budynków Uniwersytetu Opolskiego np. obok budynku głównego przy Oleskiej, czy obok wydziału Ekonomicznego. Pamiętajcie też, że pierwsze 20 minut jazdy jest darmowe!

Pomimo, że Polska nie jest krajem rowerzystów i jest nam tu ciężko, ze względu na to, że większość poboczy nie jest przyjazna dwukołowym pojazdom, to w Opolu nie jest tak źle. Rowerem swobodnie możecie poruszać się po wyspie Bolko i Parku Nadodrzańskim, gdzie drogę dzielicie wraz pieszymi, na tej trasie w kilku miejscach trasa jest podzielona na część dla pieszych i ścieżkę rowerową. Dwukołowcem możecie się też swobodnie poruszać po ul. Krakowskiej, pl. Wolności czy Rynku.

Przy większości budynków naszego Uniwersytetu znajdują się stojaki na rowery. Chociaż moim zdaniem na kampusie jest ich zdecydowanie za mało! Południe, ładny dzień, a pod Collegium Civitas nie ma gdzie „zaparkować”!

Mieszkając w Opolu i poruszając się rowerem warto zwrócić uwagę na Stowarzyszenie Rowerowe Piasta (<https://www.facebook.com/stowarzyszenierowerowepiasta>), dowiedziecie się stamtąd, gdzie na terenie miasta znajdziecie apteczki rowerowe czy kiedy odbędzie się kolejna Masa Krytyczna oraz innych rowerowych ciekawostkach.

słyszeć to, co dzieje się na drodze.

Chodnik, jak sama nazwa mówi, służy do chodzenia. Jazda rowerem po chodniku jest zabroniona – tak wynika z artykułu 26 Prawa o Ruchu Drogowym (PRD). Jednakże są sytuacje, które rowerzystom pozwalają na korzystanie z deptaków. Do takich sytuacji należą: opieka nad osobą do 10 roku życia, która kieruje jednośladem, niekorzystne warunki pogodowe, jak np. ulewa, śnieg, gołoledź czy gęsta mgła oraz kiedy drogą można się poruszać z prędkością powyżej 50 km/h, a chodnik ma szerokość powyżej 2 metrów. Należy pamiętać, że pieszy na trotuarze ma pierwszeństwo, dlatego trzeba zachować szczególną ostrożność i jechać bardzo powoli. Nie na miejscu jest dzwonienie dzwonkiem na przechodzących ludzi, bo to rowerzysta jest gościem, a nie odwrotnie. Prowadzenie roweru a nie jazda jest dopuszczalna.

Przejścia dla pieszych czy przejazdy dla rowerów to bardzo newralgiczne miejsca. Właśnie tam najczęściej dochodzi do wypadków z udziałem pieszych i rowerzystów, nierzadko śmiertelnych.. Winą za te sytuacje często obarcza się kierowców samochodów, ciężarówek czy motocyklistów, nie zawsze słusznie. Zamyślenie, zagapienie czy rozkojarzenie to główne przyczyny wypadków na przejściach dla pieszych czy przejazdach. Do tego dochodzą jeszcze nagłe wtargnięcia na jezdnię, bez wcześniejszego upewnienia się, czy jakiś pojazd nie nadjeżdża. Ogólne przeświadczenie że „na pasach” jest się bezpiecznym i ma się bezwarunkowe pierwszeństwo jest błędne. Pieszy ma krótszą drogę hamowania od rowerzysty, rowerzysta ma krótszą od kierowcy samochodu osobowego, kierowca osobówki ma krótszą drogę hamowania od kierowcy samochodu ciężarowego czy autobusu, a kierowca pojazdu ciężarowego ma krótszą od maszynisty pojazdu szynowego.

Jeśli jedziecie chodnikiem i dojedziecie do przejścia dla pieszych, zejście z roweru i przeprowadźcie. Jazda rowerem po pasach dla pieszych jest zabroniona i niebezpieczna zarówno dla was, jak i kierowców pojazdów silnikowych. To samo tyczy się przejść kierowanych sygnalizacją świetlną. Jeśli wasza trasa rowerowa przecina drogę samochodową i macie zamiar wjechać na przejazd dla rowerów, zatrzymajcie się przed nim i upewnijcie się, czy możecie bezpiecznie przejechać na drugą stronę. Co z tego, że w tym przypadku macie pierwszeństwo przed samochodami, jeśli może dojść do brzemiennej w skutkach kolizji? Kilka sekund postoju was nie zbawi, a może ratować wasze zdrowie czy życie. możecie zyskać na zdrowiu czy życiu.

Każdy na drodze popełnia błędy. Rozwaga i trzeźwe myślenie pieszych i rowerzystów na drodze, może zmniejszyć liczbę wypadków drogowych, a nawet je wyeliminować. Najlepiej trzymać się zasady ograniczonego zaufania w stosunku do drugiego uczestnika ruchu drogowego.



fol. Agata Patola

Mówiąc o apteczkach rowerowych, to wspaniała inicjatywa, dzięki której jeśli kiedyś „złapiecie gumę” możecie udać się do najbliższego znanego wam miejsca, w którym ona się znajduje i bez przeszkód udzielicie swojemu jednośladowi pierwszej pomocy! Apteczki można znaleźć w ośmiu punktach miasta: w barach Pierozek (na Kościuszki, Dambonia i Sosnkowskiego), kawiarni Laba (Wyspa Bolko), w Ministerstwie Śledzia i Wódki (ul. Krakowska), w kawiarniach Kofeina 2.0 (pl. Teatralny) i Kontakt (ul. Nysy Łużyckiej) oraz w Kiosku Kulturalnym (ul. Strzelców Bytomskich).

Poza tym Opole dysponuje również „siecią” niepołączonych ścieżek rowerowych. Jeśli odwieździecie stronę <http://www.narowerze.opole.pl> możecie tam zapoznać się z mapą, na którą zostały one naniesione. Tam też dowiedziecie się, które ulice w naszym mieście serwują rowerzystom specjalne przywileje np. po których ulicach jednokierunkowych możemy jeździć pod prąd (Strzelców Bytomskich czy Pasieczna). Opole dysponuje prawie pięcioma km tras przeznaczonych wyłącznie dla rowerów i prawie trzydziestoma kilometrami tras rowerowych dzielonych z pieszymi lub samochodami – skoro jest tego AŻ tyle to może warto skorzystać? :)

STUDENCIE WSIĄDŹ NA ROWER!

NIE TAKI STRASZNY TRENING FUNKCJONALNY

ALEKSANDRA MARKIW

Edyta Hutyra to studentka Uniwersytetu Opolskiego, która motywuje do zmiany trybu życia na zdrowszy. Prowadzi bezpłatne treningi w Studenckim Centrum Kultury, a na swoim blogu doradza w kwestii odżywiania.

GS: Co studiujesz i czym zajmujesz się na co dzień?

E. H.: Studiuję Stosunki Międzynarodowe, obecnie jestem na V roku. Na co dzień rozwijam swoją pasję związaną z treningiem oraz zdrowym trybem życia. Prowadzę także zajęcia treningu interwałowego w SCK. Jestem również współautorką bloga sportowego.

GS: Kiedy sport pojawił się w Twoim życiu?

E. H.: Sport towarzyszy mi od najmłodszych lat. We wczesnych klasach szkoły podstawowej grałam w badmintona. Później do mojego życia wkradła się piłka siatkowa i koszykówka. Pasję związaną z treningami siłowymi odkryłam natomiast na studiach, a dokładnie na pierwszym roku.

GS: Skąd pomysł na prowadzenie otwartych treningów w SCK?

E. H.: Sam pomysł narodził się dwa lata temu, kiedy podczas treningu kulturystycznego na siłowni uniwersyteckiej zaczęłam przyglądać się osobom, które ćwiczyły tam w ramach WF-u. Wykonywane ćwiczenia były zazwyczaj dość chaotyczne, nieefektywne lub nie było ich wcale. Postanowiłam wówczas, że czas to zmieniać. Należy pokazywać, że wysiłek fizyczny jest czymś dobrym tak dla naszego ciała, jak i ducha. Początkowo zachęcałam poznane osoby aby się do wykonywanych przeze mnie ćwiczeń. Kiedy w nowym roku akademickim wspomniałam, że chciałabym dotrzeć do większej liczby osób organizując treningi otwarte, za namową koleżanki z roku i siostry, udałam się do SCK, gdzie od ręki udostępniono mi salę.

GS: Czy po kilku miesiącach treningów zauważasz zmiany u uczestniczek?

E. H.: Wśród dziewczyn regularnie uczęszczających na zajęcia widać ogromne zmiany. Ich

siła i kondycja fizyczna znacznie wzrosła. Początki były trudne natomiast obecnie zauważam, że uczestniczki coraz lepiej sobie radzą. Na pewno zmienia się również postura ciała, sylwetki nabierają ładnych kształtów. Przede wszystkim zmianie uległ sposób samooceny. Widzę, że wiele z dziewczyn nabrało pewności siebie. Nie patrzą już na swoje niedoskonałości. Widzą materiał z którego można zbudować coś naprawdę pięknego.



GS: Czy przychodzą do Ciebie po rady dotyczące zmiany stylu życia na zdrowszy?

E. H.: Często udzielam takowych porad. Zdrowie mamy tylko jedno i trzeba się o nie samemu zatroszczyć. Mocny organizm radzi sobie lepiej w trudnych sytuacjach niż organizm słaby i zaniedbany. Aktywność fizyczna sprawia, że czujemy się lepiej, jesteśmy szczęśliwsi, zrelaksowani – zwiększa się stężenie hormonu szczęścia we krwi. Wysiłek może również działać kojąco na stres. W zmianie stylu życia niezwykle ważna jest również zbilansowana dieta. Staram się przy tym uzmysłowić, zwłaszcza paniom, że dieta to nie jałowe jedzenie. Może ona być naprawdę smaczna i sycąca. Cieszę się również, że zainteresowanie tą tematyką jest coraz większe.

GS: Na ile czujesz się „na siłach” by im doradzać? Jak oceniasz swoją wiedzę?

E. H.: Wiedzy nigdy dość. Jestem dyplomowanym trenerem personalnym, posiadam więc niezbędne kwalifikacje do prowadzenia treningów czy udzielania podstawowych porad związanych ze zdrowym trybem życia. Cały czas pogłębiam swoją wiedzę, poznaję nowe techniki treningowe. Często czytam publikacje związane z tematyką zdrowego żywienia oraz suplementacji sportowej.

GS: Kto jest Twoim idolem/autorytetem?

E. H.: Na pewno dużym autorytetem w dziedzinie kulturystyki jest dla mnie Michał Karmowski. Często śledzę jego porady odnośnie treningów i diety. Kolejną osobą jest Shaun Thompson, twórca programu INSANITY, który uwielbiam :) Jeśli chodzi o sylwetki kobiece, w kwestii prowadzenia treningu autorytetem jest dla mnie Mel B, która perfekcyjnie potrafi zmotywować ćwiczących do wzmożonego wysiłku.

GS: Jakie masz plany na przyszłość?

E. H.: Nie mam planów – mam cele. Jednym z moich celów jest dalszy rozwój kariery trenerkiej. Dalsze cele są jeszcze niedookreślone i wyklarują się w przyszłości.

„SOK” W KARTONIE KONTRA WITAMINOWA BOMBA

ASIA GERLICH

Patrząc za okno można mieć co do tego wątpliwości, ale tak – mamy już kalendarzową wiosnę. Pogoda nas niestety nie rozpieszcza, a słońca jest jak na lekarstwo. Osłabiony po zimie organizm domaga się witamin, dlatego chętnie sięgamy po soki w kolorowych kartonach. Nektar, sok, napój – takimi nazwami opatrzone są opakowania. Który z nich jest najlepszy, który jest wartościowy, a który jest po prostu wodą z cukrem i barwnikami? Czym w ogóle się różnią, oprócz nazwy? Sprawdźmy!

Zgodnie z prawem unijnym **sok** ze sklepu powinien wyglądać, smakować i pachnieć jak ten domowej roboty. Na rynku jest niewiele soków, które są naprawdę świeże, robione bezpośrednio przed spożyciem, jednodniowe. Większość z nich to „soki”, które produkowane są z owocowego koncentratu, a ich jakość jest średnia. Dobry sok powinien zawierać 85 – 100 % owoców. W jego składzie mogą znaleźć się również niewielkie ilości cukru (ukrytego pod różnymi nazwami), - jeśli jednak nie przekraczają one 15g/l producent nie musi umieszczać tej informacji na opakowaniu. Dozwolone jest również dodawanie kwasu cytrynowego – do 3 g/l. Warto wiedzieć, że producenci soków nie mogą jednocześnie dodać do nich substancji zakwaszających i cukru.

Nektar jest świeżym i zagęszczonym sokiem lub rozcieńczonym wodą przecierem. Minimalne zawartości soku są ściśle określone dla każdego owocu. Na przykład dla jabłek, pomarańczy i brzoskwiń wynoszą one 50 %, a dla wiśni już tylko 35 %. Co ciekawe do nektaru może być dodane więcej cukru niż do soku. Równocześnie może być dodana substancja zakwaszająca.

Najciekawszym przypadkiem jest **napój**, znajdujący się wśród bezalkoholowych napojów produkowanych na bazie soków. Tutaj nie ma żadnych limitów. Praktycznie to odrobina soku (w porównaniu 3 – 5 %) i woda, z dodatkiem aromatów, barwników, konserwantów oraz substancji słodzących.

Jeśli chcecie mieć pewność, że Wasz sok jest świeży, z prawdziwych owoców i bez konserwantów, polecam przepis na sok marchewkowy z owocowymi dodatkami. Aby go przygotować potrzebujemy dużą marchewkę, jabłko, kawałek korzenia selera (moim zdaniem naj-

ważniejszy składnik – dodaje całości charakteru), połówkę pomarańczy i banan. Marchewkę i seler obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Jabłko myjemy, ale nie obieramy. Następnie kroimy i usuwamy gniazda nasienne. Pomarańczę i banana obieramy i również kroimy na mniejsze kawałki. Wszystkie przygotowane składniki wrzucamy do blendera i miksujemy. Jeśli sok jest zbyt słodki możemy doprawić go sokiem z cytryny, jeśli za kwaśny – odrobiną płynnego miodu.

Gotowy płyn rozlewamy do szklanek i podajemy od razu - powinien wystarczyć na 3 porcje. Dlaczego akurat marchewka stanowi główny składnik? Ponieważ jej spożywanie daje mnóstwo korzyści. Po pierwsze, dzięki wchodzącej w jej skład witaminie E, która jest silnym przeciwutleniaczem, pomaga przedłużyć młodość i chroni przed nowotworami. Po drugie, dzięki dużej zawartości beta - karotenu, nadaje skórze ładny odcień. Jest to najzdrowsza opalenizna na świecie! Ale ostrożnie, bo można przesadzić i być pomarańczowym, a nie o to przecież chodzi.

Ponadto sok marchwiowy pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi i obniża ryzyko udaru mózgu aż o 70%. Spożyty rano da nam mnóstwo energii, a także zadba o nasze witaminowe zapotrzebowanie. Napój ten zawiera witaminy z grupy B, w tym kwas foliowy, witaminę A, K, H, E, PP oraz żelazo, cynk, wapń, cynk, potas, miedź, fosfor, jod, magnez, kobalt i krzem. Dodatkowo marchewka ma w swoim składzie cenne białka, tłuszcze, pektyny, celulozę, flawonoidy i węglowodany. Spożywanie marchewki jest wskazane dla diabetyków, ponieważ warzywo to ma niski indeks glikemiczny, dzięki czemu powoli podnosi poziom cukru i korzystnie wpływa na ilość produkowanej insuliny. Beta – karoten jest źródłem aktywnych form witaminy A, która odgrywa ważną rolę w procesie widzenia. Chcesz mieć mocne włosy i paznokcie? Oczywiście pij sok z marchewki! Właśnie dzięki witaminie A i E nasze paznokcie nie będą się łamać, a włosy będą mocne i lśniące. Chcesz wzmocnić swoją osłabioną po zimie odporność? Pij sok z marchewki! Zawarte w nim składniki odżywcze pobudzają pracę enzymów, które chronią nasz organizm przed wirusami i bakteriami. Marchwiowy płyn działa przeciwzapalnie, a jego picie jest najlepszą metodą, żeby wszystkie dobroczynne związki w ekspresowym tempie trafiły do naszego organizmu.

Wybór jest oczywisty, prawda? Mam nadzieję, że dzięki temu krótkiemu tekstowi, podejmiecie słuszną decyzję i zamiast „soku” w kartonie kupicie worek marchewki i weźmiecie się do wyciskania witaminek. Na zdrowie!



ŻUŻLOWE ŚWIĘTO W OPOLU

DAWID KOBA

Ryk silników, znakomita atmosfera, wielkie gwiazdy speedway'a – tak w skrócie można opisać turniej Opolska Karolinka rozegranego z okazji 65-lecia istnienia opolskiego żużla.

Kilka miesięcy temu kibiców Kolejarza Opola obiegła informacja, że klub nie wystartuje w rozgrywkach II ligi w sezonie 2015/2016. Jednak stadion przy ulicy Wschodniej nie zniknął całkowicie z polskiej mapy żużlowej. W święto Konstytucji 3 maja zorganizowano turniej Opolska Karolinka, w którym swój udział zapowiedzieli, m.in. indywidualny mistrz świata w żużlu z 2010 roku Tomasz Gollob, a także trzykrotny mistrz globu Niki Pedersen. Ponadto stawkę zawodów uzupełnili: Artem Laguta, Joel Andersson, Martin Vaculik, Sebastian Ułamek, Kenny Wennerstam, Emil Grondal, Krzysztof Buczkowski, Andriej Lebediew, Peter Kildemand, Artur Czaja i Emil Sajfutdinow. Obecność tych zawodników przyciągnęła na stadion tłumy kibiców, którzy dopingowali swoich ulubieńców.

Po fazie zasadniczej zawodów, która składała się z 13 biegów najlepszy był Emil Sajfutdinow, który zdobył 11 punktów i wraz z 7 innymi zawodnikami (Vaculik, Gollob, Pedersen, Laguta, Ułamek, Buczkowski, Lebediew) awansował do półfinału.

Dwa biegi, po których wyłoniono finalistów turnieju przyniosło wiele emocji. Najpierw w rywalizacji zrezygnować musiał Sajfutdinow, u którego doszło do kontuzji barku. W biegu 14. Zmierzyli się ze sobą Vaculik, Gollob, Lebediew i Ułamek. Wygrał ten pierwszy przed Łotyszem i popularnym „Sebą”. Gollob, który na początku zawodów prezentował się niezłe, jakby przycisnął i w konsekwencji zajął ostatnią, czwartą lokatę. W drugim półfinałowym biegu nie-

spodzianki nie było – wygrał Pedersen, drugą lokatę zajął Buczkowski, a za nim uplasował się Laguta.

Przed zawodami nikt nie wyobrażał sobie finału bez Golloba, bo każdy kibic czekał na rywalizację Pedersen-Gollob. Niestety, wskutek słabej jazdy nasz mistrz finału oglądać mógł jedynie z wysokości parku maszyn.

Do biegu finałowego zakwalifikowali się: Pedersen, Vaculik, Buczkowski i Lebediew. W końcowym rozrachunku ze zwycięstwa cieszył się Martin Vaculik. Słowak wygrał bieg z czasem 61,90s. Drugie miejsce zajął Pedersen, a na najniższym stopniu podium stanął Buczkowski.

Turniej Opolska Karolinka, dzięki wielkim nazwiskom przyciągnął blisko 6 tysięczną widownię. Miejmy nadzieję, że mimo iż Opole nie startuje w tym sezonie w lidze speedway'a, to kolejne zawody zbiorą jeszcze więcej kibiców czarnego sportu.



foto: Dawid Koba

OPOLSKI SPORT W SKRÓCIE

ŁUKASZ BUSZKO

GUARDIA WRACA DO SUPERLIGI!

Tylko rok trwała przerwa występów Gwardii Opole w rozgrywkach Superligi mężczyzn. Szczypiorniści z Opola awans mogli świętować już na pięć kolejek przed zakończeniem obecnego sezonu, po wygranym meczu z MKS-em Kalisz. W ostatnim meczu przed ukazaniem się Gazety, gwardziści okazali się lepsi w derbach Opolszczyzny, pokonując w Grodkowie tamtejszy Olimp 27-33. Podopieczni Rafała Kuptela, wygrali wszystkie dotychczasowe mecze, a do zgarnięcia pełnej puli punktów zostały już tylko dwa ostatnie spotkania ligowe. 18 kwietnia, na zakończenie fenomenalnego sezonu Gwardia podejmować będzie ŚKPR Świdnica przed własną publicznością, w hali przy ulicy Kowalskiej. Tydzień później, w ostatnim meczu w sezonie, przyszłorocznicy superligowcy zagrają w Ostrowie z tamtejszą Ostrovią.

WIELKIE GWIAZDY ŻUŻLA W OPOLU

Mimo że w tym sezonie w Opolu zabraknie ligowego ścigania, to nie oznacza to całkowitego rozbratu opolskich kibiców z „czarnym sportem”. Na 3 maja zaplanowany jest turniej „Opolska Karolinka”, który ma być okazją do świętowania 65-lecia żużla w naszym mieście. Organizatorzy, czyli Hawi Racing Team, zaprosili na imprezę największe gwiazdy światowego speedwaya, i tak na torze przy ulicy Wschodniej wystąpić mają między innymi dwaj dawni mistrzowie świata – Tomasz Gollob i Nicki Pedersen. Ostateczna obsada zawodów nie jest jeszcze znana, gdyż organizatorzy chcą, aby przed opolską publicznością zaprezentowali się również inni zawodnicy ze ścisłej, światowej czołówki. Bilety w cenach 35 zł (normalny) i 25 zł (ulgowy) już wkrótce będą w sprzedaży.

IMPONUJĄCY BILANS ODRY

Runda wiosenna to do tej pory prawdziwy popis piłkarzy Odry Opole. Liderzy trzeciej ligi grupy opolsko-śląskiej po pięciu rozegranych kolejkach mają na swoim koncie komplet wygranych, a ich bilans bramkowy z tych spotkań to 11 bramek strzelonych, przy tylko 3 straconych. Podopieczni trenera Zbigniewa Smółki powiększyli tym samym przewagę nad drugą w tabeli Polonią Bytom do 4 punktów. Kolejny mecz piłkarze Odry zagrają 18 kwietnia (sobota), a ich rywalem będzie drużyna Górnika Wesoła (Mysłowice). Świetną atmosferę w drużynie popsuł incydent, który miał miejsce w Wielką Sobotę, w Strzelcach Opolskich. Mężczyźni, którzy rzekomo byli kibicami Odry, pobili sześciu czarnoskórych piłkarzy LZS-u Piotrówka. Zarząd klubu stanowczo potępił bandycki wybryk, zapowiadając równocześnie zakazy stadionowe dla sprawców. W ostatnim meczu Odry ze Swornicą Czarnowąsą piłkarze obu drużyn wyszli na prezentację w białych koszulkach z napisem „NIE DLA RASIZMU”.

JEDEN SET NA MIARĘ I LIGI

Ogromnej szansy na awans do I ligi siatkarskiej kobiet nie wykorzystały zawodniczki SMS-u LO II. W rozgrywanym w Opolu turnieju półfinałowym, którego stawką był awans na za-



Piłkarze ręczni Gwardii po wywalczeniu awansu dostali od zarządu klubu bilet w jedną stronę do PGNiG Superligi.

Źródło: gwardiaopole.pl

plecze Orlen Ligi, nasze zawodniczki zajęły ostatecznie trzecie miejsce, przegrywając walkę o awans w ostatnim pojedynku z Brenowianką Kraków. Turniej rozpoczął się znakomicie dla podopiecznych trenera Patryka Fogla, bo od zwycięstwa nad ekipą Orła Elbląg. W sobotnim pojedynku musiały jednak uznać wyższość faworytek barażu, czyli drużyny Wisły Warszawa. O losach awansu rozstrzygał więc ostatni, niedzielny mecz. Po zaciętym, pięciosetowym pojedynku siatkarki z Opola przegrały w tie-breaku z krakowiankami, co każe odłożyć marzenia o awansie na kolejny sezon.

**RED
AKCJA**



Redaktor naczelna:
Aleksandra Markiw
Zastępcy red. naczej:
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 Szczęch Krzysztof Kubica Patrycja Woźniak Rafał Ręczmin Szymon Kopiec Denis Vinijczuk