



# Gazeta Studencka

**MARZENIA.  
OD KŁAPOUCHEGO  
DO TYGRYSKA**

STR.3

**O CZYM MARZĄ  
STUDENCI?**

STR.3

**AUTOSTOPEM  
PRZEZ BŁISKI WSCHÓD**

STR.4

**POZNAJ WYKŁADOWCÓW  
DR HAB. PROF. UO JANUSZ DOROBISZ**

STR.5

**A TY O CZYM MARZYSZ?**



# Gazeta Studencka likes this.

## FILIP SZCZĘCH

Wiedziałem ostatnio: „Wszystko za życie” i mogę powiedzieć, że to jeden z moich ulubionych filmów. za muzykę, za zdjęcia, za opowiedzianą historię, za wszystko. Słuchałem, albo raczej słucham: na przemian Dave Matthews Band w przygotowaniu na październikowy koncert z wieściami Opener’owymi (sprawdzam czy warto jechać, jak na razie bardzo warto). Czytam: „Ojca Chrzestnego”, bo co klasyk to klasyk.

## BARTEK PIĄTKOWSKI

Słuchałem: Openerowa zaprawa, najnowsze albumy Alt-J i Kasabian  
Czytałem: „Przemysł Częstochowski 1882-1914” F. Sobalski - widmo magisterki nie pozwala na czytanie dla przyjemności  
Oglądałem: Jupiter: Intronizacja. Miły odstresowywacz twórców trylogii „Matrix”

## PATRYCJA WOŹNIAK

Obejrzałam filmy biograficzne: „Teoria wszystkiego”- genialna historia naukowca Stephena Hawkinga. Wszystko w jednym: miłość, nauka, przyjaźń, a także choroba. „Snajper”- film akcji, który opowiada o historii Chrisa Kyle’a- najskuteczniejszy snajpera w historii- reżyser: Clint Eastwood  
Słucham: Deorro feat. Adrian Delgado & DyCy - Perdóname - pokazuje, że jednak muzyka w reklamie może być energetyczna!  
Przeczytałam: BLONDYNKA W ZAGINIONYCH ŚWIATACH autorstwa Beaty Pawlikowskiej. Jednym tchem wyruszyłam z nią w podróż nie ruszając się z łóżka.

## PAWEŁ KRAKOWIAK

Czytałem „Cichociemnych” Kacpra Śledzińskiego, książka jest emocjonująca, na pewno znajdziecie w niej coś dla siebie. Obejrzałem „Wielkie oczy”, niedawną kinową premierę o dramacie rodzinnym malarki. Film zrobił na mnie duże wrażenie. Słuchałem Marka Knopflera, którego płyta wychodzi już w marcu i Immortal Technique, czyli amerykańskiej odpowiedzi na polski hip hop.

## EDYTA MŁYNARCZYK

Czytałam: „W sieci” Danielle Steel, to książka mówiąca o śladach pozostawionych nie tylko na ciele. Odnajdziemy w niej walkę o normalne życie, sprawiedliwość, a także szczęście.  
Ostatnio cały czas zapętlam utwór „Take Me To Church- Hozier”, który ma dość ciekawy teledysk. Głos artysty zawiera w sobie jakiś pierwiastek muzycznego uduchowienia, który sprawia że piosenka jest hipnotyzująca.

## KASIA DUDA

Czytałam: „Hyperion” autorstwa Dana Simmonsa o międzygalaktycznych wojnach i próbie ratowania świata. Obejrzałam: „Tylko kochankowie przeżyją” Jima Jarmuscha o Adamie i Ewie, parze wampirów i o ich skomplikowanej miłości. Słuchałam: L.U.C” Refleksje o miłości apdejtowanej selfie „płyta na której połączone zostały utwory m.in takich artystów jak Magda Umer czy Halina Frąckowiak z hip hopowym brzmieniem.

## ALEKSANDRA MARKIW

Ostatnio słucham Skubasa, bo szykuję się na jego koncert w Opolu. Czytam „Reporte-rów sposób na życie”, bo z tyłu głowy mam marzenie o dołączeniu do ich grona. Oglądam całe mnóstwo seriali, które wróciły po przerwie, ale Suits zachwyca najmocniej!

## PAULINA HŁADKIEWICZ

Ostatnio słucham remiksów francuskiego DJ’a, Henri’ego Pfr. Wszystko bardzo melodyczne, w klimacie deep house. Nastraja pozytywne.  
Czytam „Dziennik z wysp Aran i innych miejsc” Nicolasa Bouviera. Wciąga. Polecam.  
Oglądałam „Jupiter. Intronizacja”. Mam jedno do powiedzenia. Wachowscy... dlaczego?

## MONIKA MITULLA

Polubiłam blogi, na których można coś przeczytać, niekoniecznie tylko oglądać zdjęcia. Tak więc czytuję sobie ostatnio: pokolenieikea.com, volantification.pl, StayFly.pl...  
Oglądam namiętnie seriale: „Walking dead” i „Shameless us”  
Obecnie mój gust muzyczny jest mocno zanurzony w samych dziwnych, głębokich, elektronicznych indie czymś: #88 Lo-Fang, „Long way down” Robert DeLong, „Nara” alt-J, „Blame” Tropics, „Lips” Marian Hill

**RED  
AKCJA**



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

Marta 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 Viniyczuk

# Kilka słów od naczelnej

Aleksandra Markiw

Uznałam, że jest to świetne miejsce by dać naszym czytelnikom okazję do zajrzenia za kulisy powstania całej Gazety Studenckiej. Przy okazji każdego numeru wyznaczamy sobie deadline czyli nieprzekraczalną granicę czasową do wysyłania tekstów. Są osoby, które terminów dotrzymują, niektóre muszą jednak ponaglać. Usłyszałam od jednej z piszących dla was osób „Jestem terminowy, ale we własnym tempie”. Mam wrażenie że to zdanie doskonale obrazuje pracę całej naszej redakcji.

Na co dzień piszemy teksty na naszej stronie internetowej, do odwiedzania, której bardzo was zachęcam.

Ten numer poświęciliśmy w dużej mierze mężczyznom. Porozmawialiśmy z nimi o ich brodach, zdradzamy gdzie mogą o nią w Opolu zadbać. Zaczynamy też relacjonować wybory Miss UO, w tym numerze możecie poznać męską opinię o tej rywalizacji.

Zaczynamy też relacjonować wybory Miss UO, w tym numerze możecie poznać męską opinię o tej rywalizacji. Uznałam, że jest to świetne miejsce by dać naszym czytelnikom okazję do zajrzenia za kulisy powstania całej Gazety Studenckiej. Przy okazji każdego numeru wyznaczamy sobie deadline czyli nieprzekraczalną granicę czasową do wysyłania tekstów. Są osoby, które terminów dotrzymują, niektóre muszą jednak ponaglać. Usłyszałam od jednej z piszących dla was osób „Jestem terminowy, ale we własnym tempie”. Mam wrażenie że to zdanie doskonale obrazuje pracę całej naszej redakcji.

Na co dzień piszemy teksty na naszej stronie internetowej, do odwiedzania, której bardzo was zachęcam.

Ten numer poświęciliśmy w dużej mierze mężczyznom. Porozmawialiśmy z nimi o ich brodach, zdradzamy gdzie mogą o nią w Opolu zadbać. Zaczynamy też relacjonować wybory Miss UO, w tym numerze możecie poznać męską opinię o tej rywalizacji.

Zaczynamy też relacjonować wybory Miss UO, w tym numerze możecie poznać męską opinię o tej rywalizacji. Uznałam, że jest to świetne miejsce by dać naszym czytelnikom okazję do zajrzenia za kulisy powstania całej Gazety Studenckiej. Przy okazji każdego numeru wyznaczamy sobie deadline czyli nieprzekraczalną granicę czasową do wysyłania tekstów. Są osoby, które terminów dotrzymują, niektóre muszą jednak ponaglać. Usłyszałam od jednej z piszących dla was osób „Jestem terminowy, ale we własnym tempie”. Mam wrażenie że to zdanie doskonale obrazuje pracę całej naszej redakcji.

Na co dzień piszemy teksty na naszej stronie internetowej, do odwiedzania, której bardzo was zachęcam.



# TEMAT NUMERU

## MARZENIA. OD JAZDY SKUTEREM I KŁAPOUCHEGO, PO KAMILA STOCHA I TYGRYSKA.

FILIP SZCZĘCH

Kojarzycie te internetowe testy osobowościowe? Te, w których zawsze wychodzi jakaś Wasza pozytywna cecha, na przykład, że jesteście „dobrymi przywódcami stada” albo „pomysłowymi wynalazcami”? Kiedyś miałem na nie zajawkę. I tak, gdy pewnego dnia taki test rozwiązywałem, nie pamiętam już, czy z nudów, czy dlatego, że chciałem się dowartościować, a może jedno i drugie, wyszło, że jestem marzycielem. W pierwszej chwili pomyślałem sobie: „no nie, nawet komputer poznał się na mojej fajłapowatości - to widocznie nie przypadek, że w mojej rodzinie jestem pieszczotliwie nazywany Filipuniuniem”. Z czasem jednak, i tu będę nieskromny, zacząłem sobie zazdrościć. Bo przecież fajnie jest marzyć, snuć plany, mieć jakiś cel, do którego się dąży. To taki motor do działania, pomyślałem. Bo musicie wiedzieć, że nie wystarczy tylko marzyć, trzeba też te marzenia spełniać. Przynajmniej w jakimś stopniu.

Tyle, że ja właśnie z tym mam problem, coś sobie umyślę, ale ciężko mi jest się do tego zabrać. Do końca nie wiem, z czego to wynika, czy jestem zbyt leniwy, czy „się trochę cykam” i nie podejmuję ryzyka. Łatwo nie jest, biorąc pod uwagę mój temperament, któremu zdecydowanie bliżej do Kłapouchego, czy wyluzowanego misia koala, niż do Tygryśka, o diable tasmańskim już w ogóle nie wspominając. Ostatnio, kiedy rozmawiałem z koleżanką przez telefon, usłyszałem mniej więcej takie słowa: „Filip, tak dawno z Tobą nie gadałam, że zapomniałam, jaki masz fajny głos”. Gdybyście mnie wtedy zobaczyli! Siedziałem „podjarany” w oczekiwaniu na jakiś super-komplement, a wtedy ona powiedziała drugie

zdanie: „Mówisz tak wolno i spokojnie, że mam wrażenie, jakbyś się cofał”. Cały mój entuzjazm nagle wyparował... Fakt, czasem brakuje mi motywacji, niejeden mój plan wydaje się być na tyle nierealny, że nawet nie podejmuję rękawic, bo choć jestem fanem sportu, to brak mi takiej determinacji, jaką mieli chociażby nasi siatkarze, albo piłkarze ręczni, kiedy zdobywali medale mistrzostw świata. Z rodzimych gwiazd sportu bliżej mi raczej do skoczków narciarskich, a konkretnie do jednego z nich. Jak się pewnie domyślacie, nie jest to Kamil Stoch, bo jemu to się chyba wszystko udaje, nie jest to nawet nasz mistrz nad mistrze, skoczek legenda Robert Mateja, któremu z kolei kompletnie nic nie wychodziło. On tylko marzył o dalekich lotach i na marzeniach się skończyło. Wydaje mi się, że mnie można by bez problemu przyrównać do Macieja

Kota, młody, zdolny, czasem mu się nawet uda skoczyć dobrze, ma na swoim koncie dobre konkursy, sezony, ma nawet medal mistrzostw świata, ale jak już się załamie, to na całego. Podobnie jest u mnie. Żeby nie mówić o sobie samych negatywów, muszę przyznać, że czasem mi się coś w życiu udaje, spełniam jakieś swoje marzenie, ale jestem przy tym strasznie nierówny, górki i dołki, parabole tańczą, wypisz wymaluj Maciej Kot. Tak samo jak on pewnie chciałby cały czas skakać na wysokim poziomie, tak i ja chciałbym umieć spełniać swoje zachcianki bez zbędnych rozmyślań, no ale nie każdy może być Kamilem Stochem, nie każdy ma ten automatyzm, zarówno w sporcie, jak i w życiu.

Ale się zrobiło poważnie. Chyba za poważnie. Postaram się teraz nadrobić i już powoli się z Wami żegnając, Drodzy Czytelnicy, chciałbym dać Wam kilka rad. I już jest śmiesznie, pewnie myślicie sobie teraz, jak ten Maciej Kot życia, ten Kłapouchy, miś koala może dawać nam jakiegokolwiek wskazówki odnośnie spełniania swoich marzeń. Nam - pełnym werwy, aktywnym ludziom. Może i słusznie sobie myślicie, ale proszę Was, doczytajcie do końca.

### Uwaga! Zaczynam radzić:

1. Bądźcie uparci w dążeniu do marzeń, uparci niczym osioł (kim jest Kłapouchy mówić chyba nie muszę).
2. Bądźcie przy tym także spokojni jak wyluzowany miś koala, nie dajcie się wpędzić w wir obowiązków prowadzących do spełnienia marzeń, bo czasem, jak mówił Laska: „Trzeba się wyluzować”.
3. Dobrze gospodarujcie swoją energią, dzielcie sobie cele na te ważne i ważniejsze, żebyście w określonych sytuacjach mogli być szybcy jak Tygrysek.

Rad by było na tyle, a teraz życzenia: życzę Wam, żebyście kiedyś osiągnęli w życiu taki automatyzm, jakim poszczycić się może Kamil Stoch na skoczni, żebyście nie zastanawiali się, co macie zrobić, zamiast to robić i żebyście po marzenia nie jeździli, tak jak ja, skuterem, ale jakimś ścigaczem, tylko wiadomo, z głową.

P.S. Jeszcze jedno. To do rad. Lepiej nie rozwiązujcie tych internetowych testów osobowościowych, tylko sobie zaśmiejcie głowę. Kto wie, może nawet zaczniecie się tym przejmować, a komu to potrzebne!

Ahoj marzyciele!

## ? SONDA O CZYM MARZA STUDENCI?

„MIEĆ SZCZĘŚLIWĄ RODZINĘ”

OLGA (20 L.)

„MIEĆ TYLE KASY, ŻEBY MÓC ZWIEDZIĆ KAŻDE MIEJSCE NA ZIEMI”

IZABELA (21 L.)

„KOCHAĆ SIEBIE”

YULIA (22 L.)

„CHCIAŁBYM ZOSTAĆ PREZYDENTEM”

WOJCIECH (28 L.)

„POJECHAĆ DO JAPONII”

MICHALINA (20 L.)

„JAK NA TĘ CHWILĘ CZUJĘ SIĘ SZCZĘŚLIWA I NIE POTRZEBUJĘ NICZEGO WIĘCEJ”

DOMINIKA (20 L.)

„BYĆ POSIADACZEM NISSANA GTR”

PAWEŁ (21 L.)

# AUTOSTOPEM PRZEZ BLISKI WSCHÓD

PAULINA HŁADKIEWICZ

**Mateusz będąc początkującym podróżnikiem myślał o zwiedzeniu Europy, co byłoby jednak która byłaby stosunkowo łatwa. „Europę możemy zwiedzać na starość, jedziemy do Azji” - powiedział Tomek. I tak dwójka studentów ruszyła na podbój Bliskiego Wschodu i Azji Południowej.**

Opowiada Tomek Mróz,  
student I roku ekonomii na PO.  
Rozmawiała Paulina Hładkiewicz.

## OD MARZEŃ DO PLANÓW

Po maturze chciałem sobie zrobić rok przerwy, żeby pojechać do Indii. To szybko upadło. Stwierdziłem, że rok to za mało na Indie, zwłaszcza, że chciałem wracać przez Chiny. Drugi pomysł, to był Iran i Kazachstan. Iran od dawna mnie fascynował. Dużo czytałem na temat tego kraju, mentalności ludzi, ogólnie na temat Persów. Do Kazachstanu chciałem jechać, żeby poczuć wolność. Chciałem zobaczyć te słynne stopy kazachstańskie. Od tego się zaczęło, a potem po prostu patrzyłem, co jest po drodze. Tak wpadła Turcja i cały Kaukaz, Gruzja, Armenia i Azerbejdżan. Pojechałem z kolegą, Mateuszem, który był akurat po pierwszym roku studiów i też się zastanawiał nad wyjazdem. Jeśli chodzi o autostop, to on był całkowicie niedoświadczony, ja tylko trochę. Sporo jeździłem po Polsce, przez parę tygodni podróżowałem po Bałkanach, czasem trafiły się jakieś Włochy, Ukraina. To były raczej małe wyjazdy, w porównaniu do planowanego.

## CZAS PRZYGOTOWAŃ

Wypadało mieć na to jakieś fundusze, więc najpierw wybraliśmy się do pracy, do Holandii. Cała podróż zajęła nam prawie pięć miesięcy. Najwięcej przygotowań było z wizami, pozwoleniami przy przejściach granicznych i takimi sprawami. Po drodze pojawiły się pewne problemy. Na wejście do Kazachstanu długo nie chcieli nam dać zezwolenia, chyba nie wyglądaliśmy na godnych zaufania w ich oczach. Sprzęt też jest ważny, dobry plecak i namiot... W drodze przekonaliśmy się, że spakowaliśmy za dużo rzeczy. Po całym dniu plecak naprawdę ciąży, więc kombinowaliśmy, co można wyrzucić i jak z trzech koszulek zrobić dwie. Plan był, ale luźny. Mieliśmy przygotowane miejsca, które może chcemy zobaczyć, jeśli się nam uda. Jeśli się nie uda, to nie będziemy płakać, bo może zobaczymy coś zupełnie innego. Złota zasada brzmi, że plany lubią się zmieniać, przekonaliśmy się o tym. Na przykład, wracając z Ukrainy mieliśmy w planach zwiedzać Kijów, a dostaliśmy się do Odessy, nie żalowaliśmy.

## W DRODZE

Tydzień spędziliśmy na Bałkanach, potem pojechaliśmy do Turcji, gdzie jeździliśmy przez trzy tygodnie. To był jeszcze czas, że na zewnątrz było dosyć chłodno, więc mieliśmy dużo kontaktu z ludźmi, którzy chcieli nam bardzo pomóc. Często trafiali się nam kierowcy, którzy chcieli nas zabrać do domu, nakarmić. Ludzie ogólnie byli bardzo troskliwi. Tam ta gościnność jest tak pięknie rozwinięta, że jeśli widzą nieznanego, który chociaż trochę wydaje się potrzebować pomocy, od razu się angażują. W Turcji spotkaliśmy paru Irańczyków, którzy zapewniali nas, że w porównaniu do Iranu, to Turcy w ogóle nie są pomocni. Mieli rację. Po Turcji pojechaliśmy do Iranu, gdzie spędzaliśmy miesiąc. Tam ludzie sami, przez cały czas, do nas zagadywali, zapraszali do domów, karmili. Właściwie ich angielski na niewiele pozwalał. Najpierw standardowe pytanie „skąd jesteście”, później „cieszymy się, że jesteście” i to byłoby na tyle z rozmowy, a mimo to nie dało się siedzieć w miejscu publicznym przez 10 minut,

żeby nikt nie podszedł. Z czasem to było trochę męczące, ale wciąż przyjemne. Starsi ludzie ze względu na ustrój są mocno zacofani w edukacji, ale wszystko idzie teraz w dobrym kierunku. Młodzi studiuja, uczą się na wymianach międzynarodowych, potrzeba im tylko czasu. Czasem komunikacja była trudna. Podstawa to oczywiście ten angielski, ale jeśli ktoś nie znał dobrze języka, to dzwonił do kuzynki wujka szefa, która rozmawiała po angielsku i ona nam tłumaczyła przez telefon, że ten pan chce nas wziąć na obiad. Czasami te rozmowy trwały po 15 minut, zanim się zrozumieliśmy. My również uczyliśmy się podstawowych zwrotów w miejscowym języku, tak żeby móc się przywitać, zapytać kierowcy, dokąd jedzie czy kupić coś w sklepie. Iran ogólnie oceniam jako najprzyjemniejsze miejsce, jeśli chodzi o kontakty z ludźmi. Po Iranie pojechaliśmy do Armenii. Tu znowu była zmiana. Czuć było już kulturę słowiańską i pozostałości po Rosjanach... Można się domyślić, co to znaczy w praktyce. Ormianie twierdzą, że kiedyś nie pili alkoholu, ale potem pojawili się Rosjanie i wszystko się pozmieniało. Nawet rozmawialiśmy z nimi głównie po rosyjsku, którego z tej okazji musieliśmy się poduczyć. Dużo z nich pracowało kiedyś w Polsce, więc relacje z nimi mieliśmy fajne, ale nie wszyscy patrzyli na nas przyjaźnie. Wielu się wydaje, że skoro jesteśmy w Unii Europejskiej, to u nas wszystko wygląda dużo lepiej niż u nich i to czasem było czuć. Mimo to byli otwarci na kontakt z nami. Wszyscy bardzo się dziwili, że śpimy pod namiotem. Pytali, w którym hotelu się zatrzymaliśmy, dopóki na własne oczy nie zobaczyli, jak wyciągamy z plecaków sprzęt. Czasem zdarzały się osoby, które na siłę próbowały nas upić, z ciekawości, czy Polacy dają radę Ormianom. Było ciężko.



## JEŚĆ COŚ TRZEBA

W Iranie nocowaliśmy u osoby poznanej przez couchsurfing, gdzie poznaliśmy innego „kanapowca” - Francuza. Gospodarz chciał nas bliżej poznać, więc zaprosił wszystkich do restauracji, żeby pokazać nam irańską kuchnię. Zapytał na początku, czy wszyscy jedzą mięso, ale niestety ten chłopak z Francji chyba się w tym momencie zagadał, więc kiedy przynieśli jedzenie miał niewesołą minę - na stole samo mięso. Trzeba mu przyznać, że dał radę, trochę się pomęczył, trochę spociał, ale dał radę. Najciekawszym posiłkiem, jaki miałem okazję wtedy zjeść, był ugotowany mózg owcy. Wiem, że brzmi to niezachęcająco, ale wbrew pozorom jest to dobre. Przyprawiony cynamonem mózg owcy podawany z chlebem. W Armenii jadłem też niecodziennie przyrządzaną zupę z kurczaka, którego gotuje się w całości, a wcześniej specjalnie namacza. Wszystko to jest pozostałością po dawnych obrzędach religijnych. Jedliśmy też sporo kebabów, co chyba nikogo nie dziwi. Kebab można zjeść wszędzie, jest ich z piętnaście rodzajów i każdy jest inny. Oczywiście, jakość i smak są nieporównywalnie lepsze niż w „naszych”. Sama baranina jest zupełnie inna. U nas jest to fast food, masówka, a tam po prostu idzie się z rodziną do restauracji na kebab.

## LUDZIE

Było trochę ludzi, z którymi utrzymujemy kontakt i których na pewno nie zapomnimy. Do Teheranu wjechaliśmy ze złej strony i nie mogliśmy się wydostać z miasta, więc pewna pani pomogła nam zamówić taksówkę, wymieniliśmy się też numerami telefonów i wieczorem tego dnia dostaliśmy SMS-a, że jeśli będziemy mieli jakiś problem, to mamy do niej dzwonić i ona chętnie nam pomoże. Dzwoniliśmy do niej za każdym razem, kiedy nie potrafiliśmy się z kimś dogadać, była naszym osobistym tłumaczem. Jeden z naszych kierowców, Siergiej, przewiózł nas przez pustynię, jechaliśmy razem przez 700 km. W zamian za podwiezienie pomagaliśmy mu przy pracy. W Istambule poznaliśmy pewną panią, która nas kilka razy podwoziła, pomagała i ogólnie bardzo się o nas troszczyła. Potrafiła wysyłać po 3-4 maile dziennie z pytaniami, czy jeszcze żyjemy. Otwieraliśmy skrzynkę po paru dniach, a tam te pełne smartwienia maile od niej i jej znajomych. Uspokoiła się, jak podaliśmy jej numer telefonu i pisaliśmy SMS-y, że wszystko w porządku.

## PRZEMYŚLENIA PODRÓŻNIKA

W podróży jedyne czego nam brakowało, to stałości. Często zmiana miejsca i poznawanie nowych ludzi, - na początku jest to fajne, ale później zaczyna męczyć. Brakuje tego poczucia stabilności i niezmienności. Za taką oazę robił nasz namiot, w którym zawsze wszystko było tak samo. Czy baliśmy się podczas wyjazdu? Czasami ciężko określić, co jest bezpieczne a co nie. Było kilka momentów, w których sytuacja była napięta, zazwyczaj wynikało to z nieporozumienia. Nie wszędzie autostop działa za darmo, w niektórych krajach trzeba za niego płacić. Raz mieliśmy sytuację, w której kierowca za podwiezienie chciał pieniędzy, grożąc, że jeśli nie zapłacimy, to odrąbie nam palec. Na szczęście udało się załagodzić sytuację, a ja wciąż mam komplet palców. Podróż taka jak nasza zmienia ludzi. Czuję, że jestem bardziej otwarty. Pozbyłem się stereotypowego myślenia, na przykład, że ci lub tamci kradną... Nie ma już czegoś takiego. Jeśli mi ktoś teraz mówi, że jakaś nacja jest taka a taka - nie wierzę w to. Sam się przekonałem, że może to nie mieć nic wspólnego z rzeczywistością. To, że znajdzie się parę czarnych owiec, nie usprawiedliwia nas do marginalizowania i szufladkowania całego narodu.

## STUDIOWAĆ I PODRÓŻOWAĆ?

Podróżować podczas studiów nie jest trudno. Są przerwy, wakacje... Trudno jest wracać. Przeskok z miejsca, gdzie się jest naprawdę wolnym, do miejsca, gdzie czeka Cię mnóstwo obowiązków, nie należy do najmiłszych. To dlatego podróżowanie jest uzależniające. Ja już szykuję się do kolejnego wyjazdu.



# POZNAJ SWOJEGO DZIEKANA - DR HAB. PROF. UO JANUSZ DOROBISZ

ALEKSANDRA MARKIW

**Dr hab. prof. UO Janusz Dorobisz całe swoje życie zawodowe związał w Uniwersytecie Opolskim. Od 2012 roku jest dziekanem Wydziału Historyczno-Pedagogicznego. Zarządza największym wydziałem na Uniwersytecie Opolskim.**

**Aleksandra Markiw: W czym specjalizuje się Pan naukowo?**

**Prof. Janusz Dorobisz:** Historia nowożytna, XVI i XVIII wieku, historia parlamentaryzmu polskiego i biografistyka staropolska. Doktorat pisałem z parlamentaryzmu - historii sejmu, była to jego monografia. Później napisałem biografię siedemnastowiecznego polityka.

**A.M.:** Na co dzień pełni pan funkcję dziekana, z czym to się wiąże?

**J.D.:** Przede wszystkim z obowiązkami, z administrowaniem. Ogranicza to czas, który mogłem poświęcać nauce. Wcześniej byłem prodziekanem i miałem więcej czasu. Jako dziekan odpowiadam za ponad 4 tysiące studentów, którzy studiują u nas na wydziale a także za 200 nauczycieli wykładowców, w sumie za całą uczelnię.

**A.M.:** Jakim jest Pan wykładowcą?

**J.D.:** Kiedyś oglądałem jakiś ranking i podobno jestem wymagający, trudno dostać u mnie wysoką ocenę. Ale myślę, że mieszczę się w przyzwoitej średniej dla nauczycieli akademickich.

**A.M.:** Jaka była sytuacja, którą Pan najlepiej wspomina ze swojej pracy ze studentami?

**J.D.:** Zawsze podziwiam tych studentów, którzy wykazują się ponadprzeciętną przedsiębiorczością i pracowitością. Miałem seminarzystkę, która studiowała na dwóch kierunkach i udało się ją wysłać do Paryża do Biblioteki Polskiej, wspólnie z dyrektorem Instytutu Historii – drem hab. Tomaszem Ciesielskim. Niesamowicie sympatyczna, zaradna dziewczyna, bardzo skorzystała na tym wyjeździe, nawiązała kontakty i mam nadzieję, że będzie to procentowało. A u studentów jako ogółu cenię poczucie humoru, nawet w sytuacjach trudnych takich jak egzamin. Gdy sytuacja w trakcie jest beznadziejna i już nic nie da się zrobić staram się, by nie wyglądało to tragicznie, by student bez wewnętrznych oporów przyszedł na egzamin poprawkowy. Podobno w takich chwilach mam wisielcze poczucie humoru.

**A.M.:** Zdarza się Panu, że przed egzaminem otrzymuje Pan od studentów kawę, gazetę by jakoś odciągnąć pańską uwagę od kontrolowania ich w czasie pisania?

**J.D.:** Kawy nawet nie powinni przynosić bo od egzaminu z języka rosyjskiego w 1978 roku jej nie piję. Próbowałem "douceć się" języka w jedną noc i od tego momentu kawy już nie piję. Sam jej zapach mi o tym przypomina.

**A.M.:** Jakim był Pan studentem?

**J.D.:** Wydaje mi się, że byłem normalny, to znaczy kiedyś zaproponowano mi indywidualny tok studiów, wybrałem jednak życie studenckie, za bardzo byłem przywiązany do znajomych z roku. Mój rocznik był, można powiedzieć, konkursowy. Wielu z nas zostało na uczelni jako pracownicy naukowcy. Studiowałem na przykład z dyrektorem Instytutu Politologii Lechem Rubiszem czy prorektorem Leszkiem Kuberskim.

**A.M.:** Kiedy zrozumiał Pan, że będzie Pan uczył?

**J.D.:** Kończąc studia nie myślałem jeszcze o tym. Po skończeniu studiów musiałem odbyć roczne szkolenie wojskowe. Gdy je zakończyłem wiosną 1981 roku zaproponowano mi pisanie doktoratu, nie wiązało się to jednak z zatrudnieniem na uczelni. Podobno sprawdziłem się więc mój ówczesny szef, stwierdził że może będę się nadawał do pracy naukowej.

**A.M.:** Kim w takim razie chciał być Pan jako dziecko, a kim jako maturzysta?

**J.D.:** Dzieci mają olbrzymią wyobraźnię jeżeli chodzi o plany na życie, u mnie zmieniało się to bardzo często. Natomiast w pewnym momencie próbowano mną delikatnie sterować, żebym został inżynierem – górnikiem, konkretnie chodziło o budowę maszyn górniczych. Był to zawód wykonywany przez ojca, więc wiązał ze mną nadzieje. Chciał bym poszedł do technikum górniczego w Częstochowie. Miałem wtedy duże wątpliwości, wybrałem więc liceum ogólnokształcące, byłem w klasie o profilu matematyczno - fizycznym, co nie zamykało mi drogi na politechnikę. Gdy przyszło do ostatecznego wyboru, krótko przed maturą oznajmiłem ojcu, że nie zrobię tego czego oczekiwał. Wybrałem studia humanistyczne, później zdecydowałem że będzie to Opole, a pierwsza wizyta w nim była związana z egzaminami wstępnymi.

**A.M.:** Więc dlaczego Opole?

**J.D.:** Byłem w Katowicach ponieważ tam na historii studiowała moja znajoma, robiliśmy z kolegą takie rozpoznanie. Wydawało mi się, że tam wszystko jest tak za bardzo rozrzucone. Ktoś inny opowiadał mi jak to wygląda tu na miejscu. Że wszędzie jest blisko, że miasto jest przyjazne, a uczelnia bardzo otwarta wobec studentów, dużo zieleni w mieście i taka ogólnie dobra atmosfera. Przekonała mnie. Wsiadłem w autobus, przyjechałem na egzaminy wstępne i zgubiłem się w mieście.

**A.M.:** Zgubił się Pan na dłużej...

**J.D.:** Wtedy raczej na krótko, bo drogę na katowicką znalazłem stosunkowo szybko. Studenci przyjeżdżają tutaj po latach z okazji różnego rodzaju spotkań koleżeńskich i zjazdów absolwentów to bardzo ciepło wspominają ten chyba najlepszy okres w życiu. Czas kiedy się studiowało, miało dwadzieścia kilka lat, wszystko było możliwe. Później przychodzą obowiązki, praca, czasem kłopoty. Gdy ja kończyłem studia i trzeba było się rozstać z kolegami to mieliśmy świadomość że być może tutaj nie wrócimy. Mnie akurat po tych dwóch latach udało się wrócić i mogę powiedzieć szczerze, że nigdy tego nie żałowałem. Cieszę się, że mogę pracować na Uniwersytecie Opolskim.



**A.M.:** Czy ma Pan swoje ulubione miejsce w Opolu?

**J.D.:** Za czasów studenckich, z racji tego że studiowała tu też moja siostra nastąpiła pewna "rejonizacja". My okupowaliśmy ówczesną Musiałówkę. Obecnie jeżeli chodzi o tego typu miejsca to Szara Willa. Najbardziej lubię takie miejsca, w których jest dużo zieleni i mało ludzi. Wychowałem się na osiedlu górniczym położonym w środku lasu i sentyment do takiej okolicy pozostał.

**A.M.:** Jaką książkę Pan ostatnio czytał dla przyjemności?

**J.D.:** Koleżanki z biblioteki głównej wiedzą, że lubię przeczytać dobry i mocny kryminał. Zwyczaj jak wyjeżdżam, a wyjeżdżam dość często w rodzinne strony najczęściej funduję sobie taką książkę. Czytanie w autobusie lub pociągu prac naukowych to nie jest najlepsze rozwiązanie. Ostatnio czytałem „Ziarno prawdy” Zygmunta Miłoszewskiego, ponieważ chciałem porównać z filmem. Wybraliśmy się z córką do kina, bo chciałem zobaczyć jak w roli prokuratora Szackiego wypadnie Robert Więckiewicz.

**A.M.:** A jakiej muzyki Pan słucha?

**J.D.:** Przede wszystkim tej z moich czasów. Ulubiony zespół to Pink Floyd. Pamiętam jak przyszedł rok 1979 i całe miasteczko akademicki odsłuchiwało z głośników Radia Sygnały „The Wall”. Nie lubiłem tych płyt, na których eksperymentowali tak elektronicznie. Córka próbuje przekonać mnie do słuchania Iron Maiden, nie powiem, czasem posłucham.

**A.M.:** A na czyj koncert chciałby się Pan wybrać?

**J.D.:** Jeżeli chodzi o takie występy indywidualne to niesamowicie ceniłem Edytę Geppert za jej.. za mało nazwać to piosenkami, to jest artystka śpiewająca, mnie naprawdę zachwycała, a nawet mojego ojca, a to przecież było zupełnie inne pokolenie. Taka trochę dramatyczna poezja śpiewana bardzo mi odpowiadała. Ewa Demarczyk również była często przeze mnie słuchana, to taka muzyka, która chyba nigdy się nie zestarzeje. Pamiętam jak kupowaliśmy pierwsze winyle z muzyką Demarczyk.

**A.M.:** A o czym Pan marzy?

**J.D.:** Dla siebie marzę o odpoczynku. Chciałbym wyjechać gdzieś w jakąś głąsę gdzie nie ma ludzi. Parędziesiąt metrów plaży od wydm do brzegu tylko dla mnie, tak żeby dało się porządnie pospacerować. Chciałbym by trwało to jak najdłużej.

# DOROSŁOŚĆ Z BAGAŻEM

KATARZYNA DUDA

Dorośle Dzieci Alkoholików w skrócie DDA, to osoby, które dorastały w rodzinach, w których nadużywano alkoholu. Samo pojęcie zostało stworzone przez pacjentów domagających się terapii. Dzieci alkoholików wstępują w dorosłe życie z bagażem doświadczeń, który często silnie oddziaływa na ich dalsze życie. Często zdarza się, że dzieci osób z chorobą alkoholową nie łączą swoich problemów w dorosłym życiu z doświadczeniami z domu rodzinnego, gdzie występował ten problem.

Życie w rodzinie z problemem alkoholowym obfituje w przykre wydarzenia i wspomnienia związane z dzieciństwem i okresem dorastania. Niezwykle rzadko ludzie przyznają się, że wychowywali się w takiej rodzinie, czego powodem jest niewiedza, że alkoholizm jest chorobą, lub wstyd. Z tych powodów, jak i z samych doświadczeń związanych z nadużywaniem alkoholu przez któregoś z rodziców DDA przyjmują pewne strategie „psychologicznego przetrwania”. Wchodzą w różne role, np. bohatera, kozła ofiarnego, dziecka we mgle czy maskotki.

Bohater, najczęściej to najstarsze dziecko w rodzinie, jest opiekuńczy i odpowiedzialny. Czę-



źródło: <http://www.articlesandtextiles.co.uk>

sto rezygnuje ze swoich celów na rzecz innych. Kozioł ofiarny jako dziecko jest bardzo problemowy, można powiedzieć, że jest przeciwieństwem bohatera. Dziecko we mgle to typ osoby, która w swoim życiu ucieka się głównie do marzeń i fantazji, z reguły jest osobą samotną, która ma problemy w kontaktach społecznych. Maskotka natomiast, to osoba odpowiedzialna za poprawę nastroju domowników, nierzadko rozładowuje napięcie w sytuacjach kryzysowych.

Syndrom DDA ma wiele objawów. Jednym z nich jest problem z określeniem „normalności” jakiegoś zachowania. DDA patrzą na rzeczy, które według nich wydają się normalne i starają się je naśladować, ponieważ w dzieciństwie nie mieli skąd czerpać prawidłowych wzorców zachowania. Swoje samopoczucie DDA często regulują przez wykorzystywanie innych ludzi, seks, substancje odurzające, pieniądze, manię posiadania itp.

Zdarza się również, że DDA przyjmują różne formy autodestrukcji jak np. bardzo negatywna ocena siebie, wchodzenie w rolę ofiary, trwanie w toksycznych związkach, myśli i próby samobójcze, skłonność do popadania w uzależnienia, zaburzenia łaknienia. U DDA często występują problemy emocjonalne. Przeważająca część odczuwa pewne niedostosowanie, odmienność, nieatrakcyjność, bezwartościowość i towarzyszące temu obawy przed odrzuceniem. Spora część DDA to osoby samotne, albo mające za sobą nieudane związki a to dlatego, że takie osoby mają problem z budowaniem relacji. Dużym problemem staje się stworzenie własnej rodziny.

Wśród DDA panuje przekonanie, że związek oznacza wzajemne krzywdzenie się. Towarzyszy temu strach przed bliskością, ponieważ ta kojarzy się ze zranieniem. Osoby z tym syndromem rzadko decydują się na własne potomstwo lub robią to bardzo późno, ponieważ obawiają się, że skrzywdzą swoje dziecko, tak samo jak zrobili to ich rodzice.

Jednak pomimo wielu problemów wewnętrznych DDA często bardzo dobrze radzą sobie w życiu zawodowym. Mają trudności w nawiązywaniu relacji z innymi, ale nie z pokonywaniem problemów. W pracy, gdzie są sztywno określone role i zadania do wykonania, okazują się osobami niezwykle odpowiedzialnymi i konsekwentnymi. Nie boją się podejmowania ryzykownych zadań i nie porzucają ich łatwo, chętnie też zdobywają nowe umiejętności i pogłębiają swoją wiedzę z danej dziedziny.

Osoby z syndromem DDA mają do wyboru różne formy terapii. Może to być terapia indywidualna z psychoterapeutą albo terapia grupowa pod okiem specjalistów. W Polsce coraz częściej pojawiają się także otwarte spotkania grup DDA, podczas których uczestnicy wspierają się nawzajem i dzielą się doświadczeniami.

ALE TO JUŻ BYUO



fol. Agata Patola

**W** czwartek, 12 lutego na rynku w Opolu prawie 500 par maturzystów odtańczyło rocznego poloneza. W tym roku towarzyszył im Prezydent Opola – Arkadiusz Wiśniewski, a jego partnerką była Aleksandra Markiw – naczelna Gazety Studenckiej. W tym roku Uniwersytet Opolski był wyłącznym partnerem imprezy, którą po raz 14. zorganizował opolski oddział „Gazety Wyborczej”. Rektor UO, prof. Stanisław Sławomir Nicieja wygłosił krótkie przemówienie do maturzystów, w którym zachęcił ich do studiowania na naszym Uniwersytecie. Wolontariusze z UO rozdawali maturzystom krowki z napisem „Matura 2015. Trzymamy kciuki! Uniwersytet Opolski”. Galerię zdjęć z tego wydarzenia można zobaczyć na stronie Gazety Studenckiej – [gs.uni.opole.pl](http://gs.uni.opole.pl).

**S**tudent Instytut Politologii UO, 22 – letni Michał Buczek, znany bardziej pod pseudonimem Z.B.U.K.U, został najmłodszym raperem w Polsce, który otrzymał Złotą Płytę. Jego debiutancki album „Ze Życie Ma Sens” została sprzedana w liczbie co najmniej 15 tysięcy egzemplarzy! Gratulujemy! Futsalowe reprezentantki AZS Uniwersytet Opolski zagrają w finale Akademickich Mistrzostw Polski w Futbolu Kobiet. W turnieju półfinałowym okazały się lepsze od rywalków z Nysy (10:0), Katowic (4:3) i Tarnowa (5:3). W ostatnim meczu zawodów, uległy piłkarkom UJ Kraków, co jednak nie przeszkodziło w awansie do finału, który odbędzie się w dniach 5-8 marca w Gdańsku

**I**nternauci nie zostawili suchej nitki na spocie promującym Uniwersytet Opolski puszczanym w kinie Helios podczas walentynkowego tygodnia. Autorom filmu chyba za bardzo udzielił się grey-owy nastrój bo scenariusz wyglądał mniej więcej tak: Doktor (starszy pan) rozmawia ze skąpo ubraną dojrzałą kobietą, prawdopodobnie w jego gabinecie. Dialog rozpoczyna doktor: To nic złego się zakochać. Kobieta kokieteryjnie odpowiada: Ale panie Doktorze, on ma 21 lat. Doktor: Nadawałby się bardziej dla pani córki Kobieta: Ona też się w nim kocha, od matury. Doktor: Matka i córka, w jednym facecie? Kobieta: W jednym... uniwersytecie. Później liczby i finałowa scena pod Collegium Maius, w której student daje kwiaty studentce. Podobno w kinie nie było słyhać nawet chrupania popcornu gdy go puszczano.. Aktualnie spot został usunięty, ale co raz pojawiało się w Internecie...



## SIŁA MYŚLI WYPOWIADANYCH

EDYTA HOLONA

Tyle mówi się o ludzkich marzeniach. O wypowiedaniu ich na głos, by nasza podświadomość wzięła je za pewnik do realizacji. Każę się zdmuchiwać świeczkę tuż po „pomyślanym” życzeniu, by mieć pewność, że się spełni. Powszechnie funkcjonuje również „pobożne życzenie” i jednym z tego rodzaju marzeń chcę się z Wami podzielić.

Wszyscy homo sapiens na start! Wyposażeni w szare komórki i aparaty mowy powinni zacząć z tych zasobów korzystać. Jak? Jak najszybciej! I najlepiej jednocześnie. Marzy mi się, żeby ludzie zaczęli MÓWIĆ to co naprawdę MYŚLAĆ i czują w danej chwili. Oj, marzy.

Chciałoby się powiedzieć: bułka ze smaczkową pajdą! Jednak nie wszystko jest tak proste i smaczne jak się cioci Stasi wydaje. Wrastający w struktury złożone z konwenansów, karmieni

stereotypowi w imię m i ę d z y s ą - piający z myślą gadali” - tacy uczone nas brych manier, słów i zwrotów. Wszystkiemu na zaczyn, z miało poczuć się i innych. szacunkiem do powinna stać wyobrażeniu wać bez siedzący szaprzejmość - terminowaną ści. Dlatego nie problemu z



źródło- katarzynabruzda.pl

tworzeniem adekwatnych przekazów. Nie łatwiej byłoby ekspedientce podejść do klientki i powiedzieć, że nie będzie jej obsługiwać, ponieważ jest nadentą lampucera, która na innych patrzy z góry. Nie prościej byłoby nowo poznanej dziewczynie przyznać, że wprawdzie wydawała się w porządku na początku, teraz jednak z niezrozumiałych przyczyn nie widzimy sensu w kontynuowaniu znajomości. Czy nie odczulilibyście ulgi mówiąc wykładowcy, że nie przeczytaliście materiału zadanego na zajęcia, bo zwyczajnie uważacie go za nudny i zapoznawanie się z rzędem niczego niewnoszących dat nie wpłynie na jakość waszej wiedzy? Zamiast tego lepiej udawać, że się miało zapalenie spojówek - tak, czytanie z zapaleniem spojówek jest naprawdę trudne. W zamian tego dzień w dzień bijemy się z myślami, w naszych umysłach tworzymy świat idealny, w którym wszystko byłoby zwyczajnie proste. W rzeczywistości naszą rozrywką staje się narzekanie, które powinno przynosić upragnioną ulgę i wolność. Nauczyliśmy się maskować emocje. Nasza codzienność rozbija się o fałszywe uprzejmości. To od nas zależy czy świat będzie miał pięćdziesiąt odcieni mirażowych szarości, czy przyozdobimy go przy pomocy palety naszych myśli. Wypowiadanych.

wą papką, wychodzą stosunków siedzących i zasy- „żeby ludzie nie jesteśmy. Łatwizny od małego - do trzech magicznych tów grzeczności- ko to miało składać cie szacunku do Czyż jednak za drugiej osoby nie szczerość? W mym słowa te egzysto- bie nie mogą. Ten cunek wymusza tą prawdziwą, de- przez i dla szcero- powinnismy mieć wyrażaniem emo-

Magdalena Ogórek jako pierwsza zgłosiła swoją kandydaturę. To znaczy SLD ją zgłosiło, a bardziej precyzyjnie Leszek Miller, który chyba jest już zmęczony porażkami i przeleje tę gorycz na kogoś innego. Powracając, skąd się nagle w polityce wzięła panna Ogórek? To znaczy pani Ogórek, bo ma męża, o którym już było głośno. Myślę, że palce w tym maczał niejaki pan Antoni, któremu chyba nie spodobało się to, że pani Ogórek chce napisać prawo od nowa. I jak to zwykle u niego bywa, wywęszył zamach i pobiegł do prokuratury. Mała szansa na wygraną, chyba że swoją cudowną urodą i sexownym ciałem zawróci w głowach nie tylko facetom, ale i kobietom.

## DZIESIĘCIU WSPANIAŁYCH

SZYMON KOPIEC

„ZAGŁOSUJ NA MNIE!”

Plakaty z takimi napisami za niedługo zagospzczą na naszych murach, słupach i śmietnikach. Mają nas swoimi hipnotycznymi spojrzeciami i uśmiechami. Kim w ogóle są ci ludzie i czego od nas chcą? Oto właśnie oni.



źródło: fakt.pl

Kolejny kandydat, Andrzej Duda. Ten to nie ma lekkiego życia. Został wybrańcem Prezesa, a to oznacza, że jeśli nie wygra, to marny jego los. Fakt, ma za sobą rzesze wiernych moherów i pseudokatolików z ojcem dyrektorem na czele, ale co mu to da, skoro górnicy go nie lubią. Swoją drogą niezły cwaniaczek z tego Dudy. Nie udało się ani premier udobroczyć górników, to już cichaczem sam chciał to zrobić. Niestety, górnicy nie chcieli i pan Andrzej smutny opuszczał śląską ziemię.

Palikot, znowu mówi to samo, że „Polska jedna, nasza, wspólna”. Dziwię się, że mu się te hasła nie nudzą. Miejmy nadzieję, że ekipa Monaru jest za nim cały czas, bo chłopina się nie pozbiera po kolejnej porażce. Pan Janusz Korwin Mikke postanowił, że będzie kandydował z własnej ręki i że jest za karą śmierci. Życzę mu powodzenia z takimi założeniami.

Wybraniek Piechocińskiego, czyli Adam Jarubas, sam nie wie chyba, co się wokół dzieje. On po prostu chce wygrać wybory. Przecież inni nie mają takiego zamiaru. Startują w wyborach dla zabawy. Ruch Narodowy stawia na Mariana Kowalskiego. Boże, jego twarz mówi mi, że jeśli na niego nie zagłosuję, to zginę z jego ręki. Anna Grodzka, kandydatka Partii Zielonych. Ciekawe, czy gdyby to ona wygrała wybory, to byłaby zarazem prezydentem i pierwszą damą, czy tylko prezydentem?

I wreszcie nasz obecny prezydent. Broniek. Idealne odzwierciedlenie typowego wujka. Kochany, miły, ciepły, jeśli trzeba to i list napisze, szkoda tylko, że z błędami. Potrafi czasem przybrać postać złego wujka. A to palcem pokiwa, a to zawetuje ustawę. Taka już z niego pocziwina.

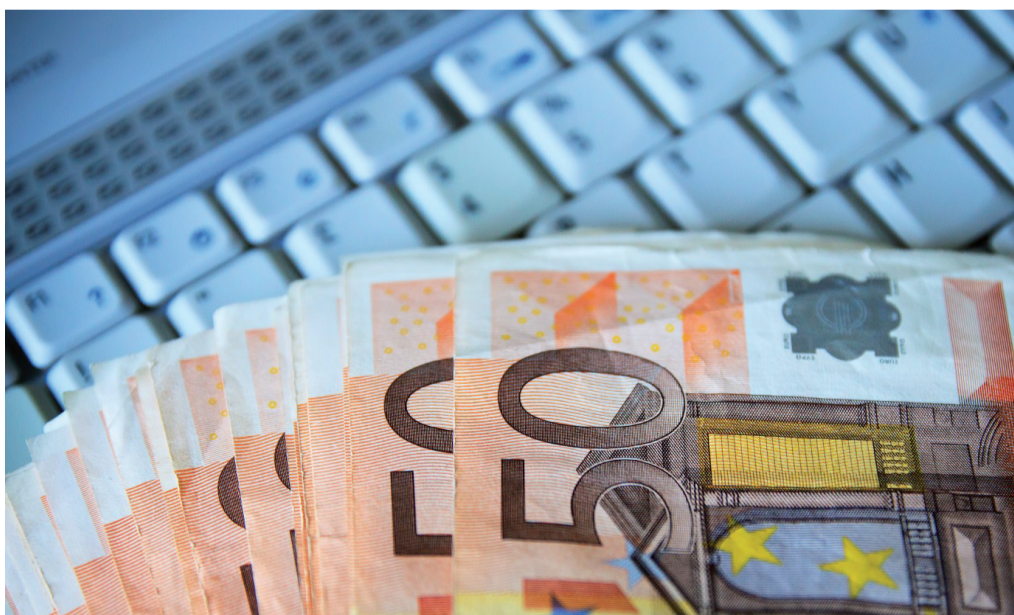
Kandydatów wielu, wybór nie jest prosty. Trzeba tylko iść na wybory. Właśnie tutaj cała ciężka praca tych panów i pań idzie na marne. Trudzą się i trudzą, a Polak i tak nie pójdzie, a marudzić będzie.

## UTRZYMUJ SIĘ Z PRACY W INTERNECIE

RAFAŁ RĘCZMIN

Każdego dnia nasze skrzynki mailowe przyjmują setki wiadomości, których treść jest bardzo podobna: „Zarabiaj w Internecie!!! Klikaj w reklamy i zdobywaj duże pieniądze! Cioteczna córka szwagra mojej byłej dziewczyny spróbowała i zarabia 1000 złotych dziennie! Spróbuj i TY!”. Brzmi pięknie, ale jak wygląda to w rzeczywistości?

Zadałem sobie bardzo proste pytanie – czy ktoś dał mi kiedykolwiek coś za darmo, bez ukrytych pobudek i mojego zaangażowania? Uprzedzam, że rodzice, dziadkowie i reszta rodziny się nie liczy. Doszedłem do wniosku, że właściwie to nie. Dlaczego zatem ktokolwiek miałby oferować mi tak dobrze płatną pracę, bez większego zaangażowania, bez nerwów? Odpowiedź jest prosta – to nie my mamy zarobić, tylko nasz, nazwijmy go, pracodawca. Na potrzeby felietonu przetestowałem jedną z takich stron. Czego się dowiedziałem? Że nie było warto. Siedziałem po dwie, trzy godziny dziennie, aby sprawdzić czy faktycznie można w ten sposób coś zarobić. Po dwóch tygodniach rzetelnej aktywności (tj. klikania w odnośniki), moje wirtualne konto (z wirtualną walutą, bo jakże by inaczej) zawierało równowartość... szesnastu złotych. I wszystko byłoby pięknie gdyby nie fakt, że minimalną kwotą jaką możemy wypłacić jest 50 złotych. O tysiącu złotych dziennie mogą tylko pomarzyć,



źródło: <http://www.infakt.pl>

jednak prawdą jest, że można zarobić cokolwiek.

Aby jednak z góry nie przekreślać możliwości zarabiania w Internecie, podam przykłady, dzięki którym faktycznie można zarobić przyzwoite pieniądze, nie wychodząc z domu. Pierwszym z nich jest giełda tekstów – piszemy na narzucone tematy i jeżeli nasza praca spodo-

ba się zleceniodawcy, otrzymamy założone z góry honorarium. Nie są to po raz kolejny ogromne pieniądze, jednak szybkie i uczciwe, a co najważniejsze dające satysfakcję. Możemy się w końcu spełniać i dodatkowo na tym zarabiać. Kolejnym sposobem jest aktywne prowadzenie kanału na YouTube, Twitch czy innych serwisach hostujących wideo i umożliwiających zarabianie na nich. Do tej samej grupy należą blogi i fanpage'e internetowe. W każdym z powyższych przypadków musimy jednak wprowadzić jakiś wkład własny – nie wystarczy puste klikanie reklam i odnośników, aby dorobić się kroci. Trzeba odrobiny kreatywności i przede wszystkim jakości, gdyż to właśnie ona jest domeną naszych czasów. Słowem podsumowania, Internet jest niesamowitym medium, które daje nam nieograniczone możliwości. Jeżeli odpowiednio wykorzystamy swój potencjał i jeden genialny pomysł, będziemy

wówczas w stanie znaleźć sposób nie tylko na utrzymanie, ale i na stały rozwój, do czego chyba każdy z nas dąży.

## DEBIUT ROKU – WYWIAD Z ZESPOŁEM STRAIN

MARCIN ZAKRZEWSKI

Drugi miesiąc roku, a tu już takie odważne słowa? Biorę za nie pełną odpowiedzialność! Strain – młoda, wrocławska kapela składająca się z samej braci studenckiej za niespełna miesiąc wyda swój debiutancki album. Jeszcze nigdy nie czekałem na jakiegoś wydawnictwo. Tak jak oni nie gra w Polsce nikt, sto procent czystego Rock'N'Rollowego szaleństwa.



Piątek, trzynastego lutego wcale nie był dla nich pechowy, zagrali bardzo udany koncert w Narodowym Centrum Polskiej Piosenki. Jestem nawet w stanie pokusić się o stwierdzenie, że momentami pod sceną był większy „młyn” niż podczas występu gwiazdy wieczoru – zespołu Acid Drinkers. Przed występem zespół zdradził nam kilka sekretów z nadchodzącego albumu oraz opowiedział o tym, jak to jest supportować gwiazdy polskiej sceny rockowej.

**Marcin Zakrzewski:** Rok temu Luxtorpeda, w tym roku Acid Drinkers. Czy ciężko grać przed takimi gwiazdami?

**Strain:** W sumie nie, kiedy gra się przed takimi zespołami jest pewność, że będzie dużo ludzi, a nam jest wtedy zdecydowanie łatwiej. Rok temu, jak graliśmy z Luxtorpedą, to publiczność w ogóle nie wiedziała o supportcie w postaci nas, ale mimo wszystko zostaliśmy chyba dobrze przyjęci.

**M.Z:** A jak z publicznością? W naszym kraju RnR troszkę podupadł, a na pewno w takiej czystej postaci.

**Strain:** Z ludźmi na koncertach nie mamy problemu, ostatnio byliśmy na „Heavy Metal Night V” – jak sama nazwa pasuje, muzycznie nie do końca tam pasowaliśmy, ale udało się porwać wszystkich „kuców” i heavy metalowców w ramoneskach do poruszania się. Swoją drogą, właśnie u was – w Opolu – mamy pokazną grupkę fanów. Często na koncertach we Wrocławiu pojawia się jakaś delegacja.

**M.Z:** Jak wyglądają wasze relacje z gwiazdami na back stage'u? Jest jakiś dystans?

**Strain:** Nie, totalnie nie! Czy to z Luxami, czy Acidami nie czuliśmy w ogóle jakiegoś dystansu.

Wprawdzie tacy Acidzi grają dłużej niż my żto z chłopaków są naprawdę równi goście, bez problemu można pogadać czy pożartować, atmosfera jest naprawdę luźna. Poza tym bardzo nas wspierają w tym, co robimy, za co jesteśmy im naprawdę wdzięczni.

**M.Z:** W marcu premiera waszego debiutanckiego albumu., Kto jest odpowiedzialny w zespole za proces twórczy?

**Strain:** Wszyscy tak naprawdę, część rzeczy pochodzi jeszcze

ze starego składu, ale muzykę robimy wspólnie. Każdy może sprzedać swoje rzeczy. Co do albumu to ruszyła już przedsprzedaż poprzez naszego Facebooka, a oficjalna premiera połączona z koncertem już 13 marca we Wrocławskim klubie Alibi.

**M.Z:** Bardzo ciężko tak młodemu zespołowi wydać płytę?

**Strain:** Ogólnie płyty ciężko się wydaje, a szczególnie młodym. Krążek wypuszczamy własnym sump-

tem, nie jesteśmy związani z żadną wytwórnią. Fakt, że płyta wychodzi, to duża zasługa Rodiego – naszego managera – to on załatwił pieniądze na nagrania.

**M.Z:** Jakie studio wybraliście do nagrań?

**Strain:** „Tower Studio” – bardzo dobra miejscówka, świetne warunki, cisza i spokój. Jest tam tyle sprzętu, że moglibyśmy normalnie stamtąd nie wychodzić. Acid Drinkers nagrali tam „Verses Of Steel”.

**M.Z:** Dużo czasu zajęły wam nagrania?

**Strain:** Sam proces nagrywania był, krótki. Więcej pracy było przy samych kawałkach przed wejściem do studia, aby wszystko dopracować.

**M.Z:** Na płycie mają pojawić się goście, kto to będzie?

**Strain:** Wojciech „Jankiel” Moryto z Acid Drinkers, Krzysztof Zalewski oraz stary wyjadacz – Janusz Niekrasz z TSA – których mieliśmy z resztą także okazje supportować. Dobrze mieć takich gości na płycie, bo jest szansa, że ich fani będą chcieli zapoznać się z naszą twórczością, a poza tym to ogromny zaszczyt.

**M.Z:** Planujecie jakąś samotną trasę promującą wydawnictwo?

**Strain:** Póki co nie. Na tą chwilę gramy po klubach supportując, za niedługo rusza sezon festiwalowy także będzie nas można zobaczyć w trochę innej roli.

**M.Z:** Kim są na co dzień członkowie Strain?

**Strain:** Studentami., Na codzień z muzyką związany jest nasz perkusista Leszek Kasperowicz, który uczęszcza do Wrocławskiej Szkoły Jazzu i Muzyki Rozrywkowej.

**M.Z:** Jakie jest wasze największe marzenie?

**Strain:** Życ z muzyki, cały czas do tego będziemy dążyć.

**M.Z:** Dzięki za wywiad., Mam nadzieję, że będziemy mieli okazję spotkać się przy drugiej płycie.

**Strain:** Dziękujemy bardzo i pozdrawiamy.

# CO? GDZIE? KIEDY?

## MUZYKA:

06.03

Dawid Kwiatkowski / NCPP

TAU / K60

De Lindows, Profanacja,

Adwent, Dr Nagniot / PIEKARNIA

Wieczór mocnego brzmienia / Lech Premium Pub

07.03

Krzysztof Zalewski / NCPP

KASA CHORYCH, Blues Saport / ZEBRA

Calm Roll Baking - GrindFest! / PIEKARNIA

12.03

HEY / NCPP

13.03

SZTYWNY PAL AZJI / NCPP

The Upper Room Summoning / PIEKARNIA

14.03

Benefit na Food Not Bombs / PIEKARNIA

## KINO:

06.03

Turysta / KINO MEDUZA

We dwoje zawsze różnie / KINO MEDUZA

08.03

Dzień Kobiet w Kinie Meduza

11.03

Short Waves Festival – Grand Prix Tour 2015 /

KINO MEDUZA

13.03

Za jakie grzechy dobry Boże? / KINO MEDUZA

## TEATR:

03.03

WILK WITEK / Tetrax Eko Studio

06.03

Mayday 1 / Teatr Kochanowskiego

07.02

Mayday 2 / Teatr Kochanowskiego

12.03

Pamięć spektakl z "buźką/ Teatr Ekostudio

14.03

Szalone nożyczki / Teatr Kochanowskiego

## INNE:

01.03

"Dendron II" - instalacja Jerzego Beskiego / Mała Galeria MBP na I piętrze

07.03

PLANSZOWE OPOLE / Sala Konferencyjna MBP

12.03

You can art! - spotkanie ze sztuką amerykańską -

Przesada, kicz i radość życia

/ Sala Konferencyjna MBP

## KRZYSZTOF ZALEWSKI

## KONCERT

# 07.03

## 20:00

BILETY  
PRZEDSPRZEDAŻ 25 ZŁ  
W DNIU KONCERTU 35 ZŁ



www.ncpp.opole.pl

facebook.com/ncpppl

twitter.com/ncpp\_opole

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

więcej na [fb.com/cogdziekiedy](https://fb.com/cogdziekiedy)



# PINGWINY Z MADAGASCARU

BARTŁOMIEJ PIĄTKOWSKI

Pingwiny można albo lubić, albo nie. Niektórzy uważają, że poziom humoru w serii jest na poziomie przeciętnego pingwina - nie jest zbyt lotny. Inni zaś parszczą śmiechem za każdym razem, gdy widzą Skippera, Rico, Kowalskiego i Szeregowego na dużym lub małym ekranie.

Po raz pierwszy Pingwiny pojawiły się w Madagaskarze z 2005 roku i nie ma co oszukiwać - kradły cały show. z każdą częścią ich rola i czas ekranowy zwiększał się, co zaowocowało powstaniem 3-sezonowego serialu, który stał się hitem stacji Nickelodeon.

Zanim zacznę, chcę powołać się na opinię pewnego młodego widza, który siedział za mną na sali kinowej. Po seansie zapytany przez mamę, jak w skali od 0 do 10 ocenia film, entuzjastycznie odpowiedział „19!”. Będzie to punkt wyjściowy tej recenzji, bo Pingwiny nigdy nie były tak zabawne.

Fabula. Fabuła filmu to standard filmów o agencji 007: genialny i szalony naukowiec-ośmiornica ma diaboliczny plan i powstrzymać może go tylko oddział specjalny złożony z tytułowych bohaterów. Bohaterowie Madagaskaru nie występują, zaś Król Julian ma tylko cameo (oczywiście całkiem udane, wszak to Król Julian). Cała historia nie ma dłużyzn, jest wartka i „miota” Pingwinami po całym świecie. Ponadto w całą intrygę zamieszana jest tajna organizacja „Wiatr Północy”, której zadanie polega na ochronie zwierząt na całym świecie. Agenci mocno protekcyjnie traktują Pingwiny i wcale nie chcą przystać na konieczną współpracę.

Nad fabułą nie ma się co specjalnie zastanawiać, ponieważ w serii zawsze była ona mniej



istotna niż reszta. Co jest zatem tą resztą? Humor i doskonała, dynamiczna animacja. Pod tym względem mamy do czynienia z rasową komedią, bawić się będą zarówno młodszy, jak i starsi widzowie. W ogóle do serii Madagaskar, szczególnie do Pingwinów mam zawsze sentyment, który wiąże się z tłumaczeniem. Nie cierpię polskich tłumaczeń, które często

brzmiały bardzo słabo w filmach, szczególnie tych, które w 100% zakorzenione są w amerykańskiej kulturze, a większość tekstów czy żartów nie jest możliwa do dosłownego przetłumaczenia, więc zastępowane są miłym dla polskiego widza „ziomowaniem” i kiepskimi żartami. Madagaskar to jedyna seria, w której teksty rodzaju „Ku chwale ojczyzny” albo „dziwolągi z wąchocka” brzmią dobrze i nie przeszkadzają w odbiorze filmu. I żeby była jasność - żarty są na prawdę dobre. Nawiązania do popkultury i klasyki kina szpiegowskiego są liczne i pasują do ogólnej przyjętej konwencji filmu. Jako iż mamy do czynienia z animacją (dla dzieci), film posiada morał - nie jest on zbyt nachalny, ale niestety dość banalny - każdy jest wartościowy i najlepiej to spożytkować pracując w grupie. Pod tym względem jest to standard wśród dzisiejszych filmów dla młodszych.

Muzyka i animacja są naprawdę dobre, stare dobre modele pingwinów i specyficzna, symboliczna „kreska” cieszy oko. Muzyka jest w porządku, często parodiuje klasyczne, szpiegowskie motywy. Polski dubbing stoi jak zawsze (w przypadku animacji, filmy aktorskie z dubbingiem to osobna para

kaloszy) na wysokim poziomie, najlepiej z tego wszystkiego wypada Grzegorz Pawlak jako Skipper.

Na filmie wybawiłem się przednio i polecam jako miły sposób na spędzenie tych zimnych dni.

## UCZUCIE PONAD ŚMIERĆ

MILENA JANCZAK

P.S. Kocham cię Ceceli Ahern to bardzo wzruszająca opowieść o kobiecie, która straciła swojego ukochanego męża. Holly i Gerry byli udanym, młodym małżeństwem, kiedy choroba mężczyzny wyrzuciła ich życie do góry nogami. mężczyzna przegrał walkę z nowotworem, co sprawiło, że świat rozpadł się na kawałki. Pomocą w trudnym czasie stała się lista (które ukochany przed śmiercią wykonał) w której otrzymuje od niego listy (np. kupić lampkę, którą ma sobie



dię). Ta książka jest jak trudno pogodzić się z utratą ukochanej osoby. W tej powieści ukazana jest również wielka siła przyjaźni, dzięki której łatwiej znieść utratę najukochańszej osoby. Pojawia się również lęk przed samotnością i tęsknota za miłością.

P.S. Kocham cię to powieść, która ma już parę lat i zdążyła się doczekać ekranizacji, ale warto sięgnąć do słowa pisanego, ponieważ film z Hilary Swank i Gerardem Butlerem jest zdecydowanie gorszy od książkowego pierwowzoru. Plusem lektury P.S. Kocham cię jest to, że czyta się ją lekko, miejscami można się wzruszyć, czytając o przygodach Holly i jej przyjaciółek można się pośmiać, a w trudnych dla niej momentach można dzielić z nią smutek. Książka warta uwagi, polecam.

głównej bohaterki wałki, a naprawienie lada wyzwaniem. nych chwilach okazał się jeden miesięcznie) zostawił dla żony każdego liście Holmę (kawałek na nowicie Brebrzmi trochę towarzyszy, dzięki czemu lepiej radzić z tragedią).

opowieścią o tym, dzieje się ze śmiercią by. Jest to również wielkiej, nieśmierdowej. W tej powieści opisy, ale niecia. To książka z bezbohaterką, która nymi cechami, nie mi. Zdecydowanie rowa postać, z którą czytelniczka, bo to na jest ta lektura)

## SUCKER

AGATA PATOŁA

Gwiazd naszych win - czyli typowy wyciskacz łez, opiewał w bardzo ciekawą ścieżkę dźwiękową. To właśnie w tym filmie po raz pierwszy mogliśmy usłyszeć pierwszy singiel Boom Clap z płyty Sucker, nikogo innego jak... Charlie XCX. Młoda, zadziorna, inteligentna i seksowna - takimi przymiotnikami opisuje się Charlie. Po słabym debiutanckim albumie, Brytyjka powaliła mnie energią, która bije od drugiego krążka. Płyta jest nagrana w konwencji podobnej do



single I love na Pop. Pomiędzy myślami kawałki na nowicie Brebrzmi trochę towarzyszy, dzięki czemu lepiej radzić z tragedią. mam ochotę go to school, the rules! - ;) Następnie London Queenica amerykańskiego kierowcy na drodze, którą czuję jakby lato już trwało, niestety rozczarowuję się spoglądając za okno. Krążek zdecydowanie „makes me feel good” jak w Boom Clap i jest dobrym przerywnikiem dla wszystkich poważnych tekstów o życiu i śmierci. Luźny, dziewczęcy, dobrze się go słucha. Płyty nie da się odmówić odrobiny klimatu lat 80 i syntetycznego popu, rodem z albumów Cindy Lauper. Oh girls just wanna have fun. Tak można by podsumować ten krążek, ale słucham kawałka Need Ur Luv to aż ciśnię mi się na usta M.I.A. (choć może to zbyt odważne porównanie). Charlie bawi się dźwiękiem, swoim głosem i zachęca do wspólnej zabawy, ja też ;)

it nagranych z Ico-równanie przyszło już przy drugim playliście, a miak the rules, który jak manifest zbuntowanej nastolatki. Piosenka ucho i z doświadczenia jest dobra na Poza tym... sama na I don't wanna I just wanna break czuję się młodziej na w kolejce jest een tzw. ulubieneków „When I'm wrong side of the JFK you know!” - to śnie dlatego płyta stała wydana za nie w rodzinnych

# STUDENT - ESPERT BUDOWANIA RELACJI

MONIKA MITULLA

**Rafał Dryja - Student V roku psychologii, szkoleniowiec, przedsiębiorca, ekspert budowania relacji, bloger, mówca motywacyjny**

**Monika Mitulla:** Czego można się nauczyć na Twoich szkoleniach?

**Rafał Dryja:** Na swoich szkoleniach uczę m.in. jak szybko budować dobre relacje z drugą osobą. Daje narzędzia przydatne do radzenia sobie w swoim biznesie jak i codziennych sytuacjach życiowych. Ponadto prowadzę bloga, na który zapraszam (www.rafaledryja.pl), na którym pokazuję jak żyć łatwo, ponieważ wielu ludzi niepotrzebnie bardzo komplikuje sobie życie. Daję „na tacy” proste rozwiązania w wielu aspektach życiowych.

## Dla kogo są Twoje szkolenia?

Rafał: W zasadzie kieruje je do wszystkich, którzy chcą się rozwijać. Ciężko dotrzeć do osoby, która jest zamknięta na rozwój. Nie mam też motywacji, żeby ją przekonywać do tego. Natomiast, chcę dawać ludziom wartość i narzędzia, żeby uwierzyli w siebie i w swoje możliwości, które pomogą im łatwo „przeżyć” życie, łatwo osiągać cele, łatwo budować biznes, tak żeby to Oni sterowali swoim życiem, a nie byli przez nie sterowanym.

## Czego mogą nauczyć się studenci lub wykładowcy na twoich szkoleniach?

Na szkoleniu które organizowałem w sobotę – „Ekspert budowania relacji” można nauczyć się jak szybko wzbudzić sympatię drugiej osoby. Można to wykorzystać wszędzie i w biznesie i na uczelni, czy nawet w urzędzie – gdziekolwiek.

## Zdarzyło Ci się wykorzystać techniki ze szkoleń na studiach?

Jasne, że tak! Miałem w swojej historii duży problem z jedną wykładowczynią na początku studiów. Jeszcze wtedy nie znałem tych technik. Na 4 roku kiedy się spotkałiśmy, wykorzystałem swoje umiejętności i stałem się niemal jej „pupilkim”.

Poza studiami wykorzystuję to do negocjacji cen. Najświeższy przykład – wytargowanie 25% rabatu przez telefon za nocleg w 3\* hotelu.

## Manipulacja?

Słowo manipulacja większości kojarzy się źle. Zamiast tego użyłbym – (jak to nazywa psychologia) wpływ społeczny. Generalnie każdy na każdego wpływa. Od tego nie da się uciec, to się dzieje wszędzie non stop. Idziesz ulicą i ktoś patrzy Ci w oczy. Nie używając nawet słów wpływa na Ciebie, bo albo się spieszysz, albo się zainteresujesz tą osobą. Przykładów można mnożyć – wpływ reklamy, wiadomości, generalnie mass mediów. Natomiast są określone techniki i sposoby na to żeby to wykorzystać w pewny sposób.

## O właśnie. Porozmawiajmy o twoich studiach. Czy studiowanie Psychologii na Uniwersytecie Opolskim w jakimś stopniu naprowadziło Cię, zainspirowało do bycia trenerem? A może uważasz, że były zbędne? Jesteś na 5 roku i z perspektywy czasu jak oceniasz wartość studiowania psychologii?

Mając 18 lat, pojechałem na pierwsze w moim życiu szkolenie międzynarodowej firmy, na którym było kilka tysięcy ludzi. Kiedy na scenę weszła osoba niewiele starsza ode mnie, która miała swój blok szkoleniowy, „zaczarowała” kilka tysięcy osób na sali, włącznie ze mną. Schodząc ze sceny zmieniła życie kilku tysiącom ludzi, między innymi też i moje. Wtedy poczułem, że to jest to co chce robić. Zmieniać życie ludzi dając im ogromną wartość ze sceny. Stąd wybór psychologii.

## W takim razie dlaczego psychologia na Uniwersytecie Opolskim?

Moja historia, akurat wygląda tak, że rok studiowałem na WSB we Wrocławiu. Studiowałem psychologię w biznesie, ale tam było więcej biznesu, niż psychologii. A że chciałem czystą psychologię to zdecydowałem się na Uniwersytet. Dlaczego opolski? Bo tu mieszkam i z wygody zostałem tu.

## Ale bycia szkoleniowcem nauczyłeś się na kursach i szkoleniach, a wiedza zdobyta na studiach?

Wielu studentów na pewno się ze mną zgodzi, że całe studia można przejść nie ucząc się w ogóle.

## Zgadzasz się. Ja znam takie przypadki.

No właśnie. Być może nawet osoba, która czyta ten wywiad sama jest takim przypadkiem. Osobiście uważam, że to czego sama nauczysz się we własnym zakresie to jest rzeczywiście ta wiedza, która zostaje po studiach. Oczywiście Uniwersytet Opolski ma wielu dobrych i bardzo

wartościowych wykładowców, którzy też potrafią nauczać i dotrzeć do studenta. Natomiast to co wiem po kursach, które zrobiłem to to, że sposób w jaki jesteśmy nauczeni, sposób przekazywania wiedzy – od podstawówki po studia – jest nie efektywny. W sobotę prowadziłem szkolenie od 10 do 18 i cały czas miałem zaciekawienie moich uczestników, tylko dlatego, że korzystałem z narzędzi i technik poznanych na kursach i szkoleniach.

## Czy trzeba studiować żeby być szkoleniowcem?

Nie. Znam wielu trenerów, na których się wzoruje – m.in. Mateusz Grzesiak, Mariusz Szuba, Paweł Jan Mróz, Michał Wawrzyniak, czy nawet opolski trener, u którego kończyłem Akademię Trenerską – Adam Grzesik. Znaczna większość jest tylko po kursach, (za wyjątkiem Mateusza Grzesiaka, bo on tak jak ja skończył psychologię) i osiągają duży sukces w swojej dziedzinie. Trend w Polsce zaczyna się zmieniać i potrzebni są trenerzy - szkoleniowcy. Na swoich szkoleniach przekazuję wiedzę, która jest poparta praktyką.

## Jak widzisz siebie za 10 lat?

Każdy z nas powinien mieć określoną wizję siebie w przyszłości. Dlatego, że bez planu na przyszłość, żyjemy bez celu z dnia na dzień. Za 10 lat jestem osobą niezależną finansowo, która prowadzi szkolenia dla kilku tysięcy ludzi, zmieniając ich życie na lepsze.

## Poleciłbyś Psychologię na Uniwersytecie Opolskim ?

Odpowiem wymijająco. Znam wielu absolwentów Psychologii Uniwersytetu Opolskiego, którzy nie do końca czują się spełnieni, ponieważ oczekiwali czegoś więcej niż to co rzeczywiście dostali i to z czym wyszli - mam tu na myśli wiedzę praktyczną. Dlatego też inwestuję sporo pieniędzy (do których przyznaje się na swoich szkoleniach) w szkolenia i kursy ucząc się praktyki. Z kolei na swoich szkoleniach kładę nacisk, na to, żeby uczestnik wyszedł z praktycznymi umiejętnościami, które przetestował u mnie, po to żeby mógł używać ich zaraz po opuszczeniu sali szkoleniowej.

## Jeszcze na początku szkolenia, które prowadzę traktuję jako inwestycję, dlatego nie mam problemu z dokładaniem do nich. Biznes i budowanie swojej marki wymaga czasu i inwestycji.

Pierwsze szkolenie zrobiłem w listopadzie dla 20 osób, ale na kolejne moje szkolenie nie przyszedł nikt. Każdą swoją porażkę nie traktuję jako porażkę, ale jako informację zwrotną - informację dla mnie, że coś zrobiłem nie tak. Jeżeli ktoś w tym momencie się poddaje, jest to absolutnie złe. Już wtedy zrozumiałem co zrobiłem nie tak i dzięki temu na kolejnym szkoleniu miałem uczestników, gdzie część z nich kupiła kolejne szkolenie.

nie.

## Kiedy następne szkolenie?

W kwietniu, szkolenie „Break the wall”, na którym nauczę jak pokonać bariery w swojej głowie. Będę uczył jak urosnąć ponad problem. Pokażę techniki, dzięki którym ja jestem tu gdzie jestem – prowadzę swój biznes, studiuje i pracuję.

## Rafał, warto mieć marzenia?

Oczywiście. Temat marzeń jest szeroki i głęboki. Marzenia najlepsze i największe mamy wtedy kiedy jesteśmy dziećmi. Natomiast z biegiem czasu, kiedy dorastamy, „pokorniejemy” przez porażki, społeczeństwo, które nas kształtuje, a to wszystko powoduje, że zaczynamy te nasze wielkie marzenia zakopywać pod ziemią. Dochodzimy do wniosku, że marzenia zaczynają być nieosiągalne. Z doświadczenia wiem, że posiadanie marzeń jest czymś ważnym, natomiast samo posiadanie marzeń do niczego nie prowadzi, bo najważniejszy element posiadania marzeń to to żeby je realizować, a często o tym zapominamy. Bo marzenie jest gdzieś w wyobraźni i fantazji, ale to cele realizuje, które trzeba zaplanować i umieścić w czasie realnym i rzeczywistym. Polecam zamienić słowo marzenie na cel.



# JEDZ ZDROWO I WYGLĄDAJ ŚWIETNIE!

KRZYSZTOF KUBICA

Sport i zdrowe odżywianie to tematy, które coraz częściej są na językach Polaków. Moda na zdrowy, wypełniony sportem tryb życia zaczyna przerażać się w pewnego rodzaju ruch społeczny. Cała sytuacja zaowocowała powstawaniem coraz to nowych blogów internetowych o tej właśnie tematyce. Dzisiejszy wywiad poświęcony pochodzącej z Opolszczyzny Katarzynie Mościckiej, autorce bloga EAT CLEAN 'n GET LEAN który prężnie się rozwija, zyskując coraz większe uznanie wśród czytelników zainteresowanych właśnie byciem FIT.

**Od kiedy zainteresowałaś się dietetyką, zdrowym odżywianiem oraz kulturystyką i skąd takie zainteresowania u młodej kobiety?:)**

Tak naprawdę dietetyką zainteresowałam się w ostatniej klasie liceum, wcześniej wybierałam się na fizjoterapię, ale plany się nieco zmieniały. Wybrałam taki kierunek, ze względu na to, że szukałam czegoś, co będzie można połączyć ze sportem, a dietetyka nadaje się do tego idealnie. Dlaczego kulturystyka? Przez 8 lat tańczyłam turniejowo taniec towarzyski, ale idąc na studia nie udało mi się kontynuować kariery, jeśli mogę tak to nazwać. Dlatego postanowiłam szukać sił w czymś innym, padło na sporty siłowe, co jest czymś zupełnie z innej bajki, niż taniec.

**Skąd pomysł na bloga? Dlaczego postanowiłaś działać w Internecie?**

Zawsze chciałam pisać, ale nie wierzyłam, że ktoś będzie chciał to czytać. Po pół roku studiów zaczęłam myśleć o tym na poważnie, bo wiele osób namawiało mnie do tego i wierzyło, że się uda. Odważyłam się dopiero 3 miesiące temu i nie żałuję. Internet to w dzisiejszych czasach najlepsza forma na komunikację z ludźmi, których nie spotkasz na co dzień, stąd mój wybór.

**Z czego czerpiesz inspiracje i czy masz jakiś swoich idoli?**

Inspiracje do wpisów czerpię z życia, własnych błędów, które są często powtarzalne wśród reszty osób. Do napisania wpisu na dany temat również inspirują mnie zdjęcia. Te z Internetu czy aplikacji takiej, jak Instagram. Często widać na nich dany problem i wena do napisania kolejnej notki przychodzi sama. Co do idoli, to uwielbiam małżeństwo Szostaków! Akop i Sylwia Szostak to moja codzienna motywacja.



**Do kogo skierowany jest głównie twój blog skąd pomysł na nazwę i co możemy tam odnaleźć?**

Blog jest skierowany dla każdego, kto interesuje się zdrowym odżywianiem (nie dietą!), różnymi formami aktywności fizycznej oraz dla tych, co szukają w sobie siły i motywacji, by zacząć nowe, aktywne i zdrowe życie. Nazwa EAT CLEAN 'n GET LEAN jest adekwatna do tego, co znajduje się na blogu. Należy odżywiać się zdrowo i racjonalnie, by móc zachować zdrową i szczupłą sylwetkę, bez konieczności stosowania restrykcyjnych diet.

**Czy to, że prowadzisz dobrze rozwijającego się bloga, pozwala Ci się w jakiś sposób rozwijać?**

Zdecydowanie tak! Dzięki temu, że jest zainteresowanie różnymi tematami, to muszę na własną rękę szukać informacji, czytać publikacje i książki (zarówno naukowe jak i typowe, babskie poradniki), przez co wiem coraz więcej.

**Czy planujesz stworzyć coś w innej konwencji niż blog? Np. w formie vloga YouTube'owego?**

W niedalekiej przyszłości chciałabym nagrywać amatorskie, krótkie filmiki z treningami, które każdy będzie mógł wykonać w domu na przysłowiowych czterech m<sup>2</sup>, mając na celu zwiększenie atrakcyjności moich materiałów, więc zaciskajcie kciuki i śledźcie moje nowe dokonania.

**Jeżeli jakiś twój czytelnik poczuje potrzebę skontaktowania się z Tobą, jesteś otwarta na dyskusję czy porady?**

Oczywiście. Niektórzy już kontaktują się ze mną przez Facebooka i zadają pytania, na które zawsze odpowiadam. Jeśli napiszesz, na pewno możesz na mnie liczyć. Nikogo nie zostawię bez odpowiedzi. Na pytania dotyczące treningu i żywienia zawsze chętnie odpowiem.

**Czy wiążesz przyszłość z działalnością w Internecie?**

Na pewno nie przerwę tego, co rozpoczęłam, bo czuję, że dużo ludzi potrzebują właśnie tego, co robię. Jak skończę swój pierwszy etap studiów, to na pewno będzie można liczyć na możliwość konsultacji, doboru diety do indywidualnych potrzeb online. Być może powstanie „internetowy” gabinet dietetyczny.

# CHŁOPAKI, A DZIEWCZYZNY



źródło: goldsgym.com.sg

DENIS VINIICHUK

Każdemu z nas marzy się idealna sylwetka – zwłaszcza chłopaki myślą o tym, jak byłoby nieźle mieć szeroką klatkę, podobną do tej Arnolda Schwarzeneggera w jego najlepszych latach. Dziewczyny z kolei skupiają się na płaskim brzuchu, biodrach i oczywiście pupie. Sporo osób o tym marzy, lecz nie każdy daje radę znaleźć w sobie odpowiednią motywację i siłę, by regularnie odwiedzać siłownię.

Jeśli macie problem właśnie z motywacją, postaram się przedstawić kilka porad, które pomogą wam nie olewać treningów. Są one takie same zarówno dla dziewczyn, jak i dla facetów. Po pierwsze, musicie postawić sobie jeden, ogólny cel, do którego dążycie. Lecz to nie wystarczy, najlepiej jeszcze rozbić ten cel na kilka mniejszych. Na przykład, jeśli chcecie zrzucić 10 kilogramów przez pół roku, można stawiać sobie na każdy miesiąc mniejszy cel – zrzucić 1,5kg. Osiągając ten mniejszy cel co miesiąc, będziecie czuli satysfakcję z siebie, a to doda wam siły na kontynuację treningów. Po drugie, fajnie by było znaleźć kolegę lub koleżankę, z którą razem chodzilibyście na siłownię. Kiedy jeden z was próbowałby uniknąć treningu, drugi powie: „żadnych wymówek!” Po trzecie, zróbcie sobie playlistę z ulubionymi piosenkami. Trening z muzyką często jest o wiele milejszy!

Z mojego skromnego punktu widzenia, chłopaki trochę częściej biorą się za realizację marzenia o idealnej sylwetce. W sumie, tak musi być, bo powinniśmy udowodniać fakt, iż jesteśmy silną płcią. Jak już zdecydujemy się na rozpoczęcie treningów, szybko zaczynamy „ogarniać” temat. Interesują nas jakie odżywki są dla nas najlepsze, co warto wypić przed treningiem, a co zjeść po. Jedzenie w ogóle staje się jednym z głównych tematów, o których myślimy. Przecież to ważne, ile dzisiaj zjadłem węgli, a ile białka. I czy nie przesadziłem z tłuszczem, bo jeśli tak, to warto dodać 10 minut na bieżni na następnym treningu.

Dziewczyny, które też zdecydowały się na ulepszenie swojej sylwetki, także zaczynają dbać o jedzenie. Gotują sobie zdrowe posiłki, liczą kalorie. A co najważniejsze, zaczynają śledzić fanpage Anny Lewandowskiej czy Ewy Chodakowskiej. One dzielą się ciekawym ćwiczeniem albo przepisem na posiłek po treningu. Ale odżywianie dziewczyn kompletnie różni się od jedzenia chłopaków, bowiem my, kiedy zaczynamy pakowanie, to ostro zwiększamy ilość spożywanych kalorii (o ile nie jesteśmy grubi) i jemy tyle, ile chcemy, a dziewczyny odwrotnie – muszą zmniejszać.

Jeśli chodzi właśnie o treningi, to tutaj też możemy dostrzec ogromną różnicę między nami. Dziewczyny cały trening, prawie bez przerw, wykonują jedno ćwiczenie za drugim, często łącząc je w tak zwane „sety” i generalnie ich trening staje się mega intensywny i wydajny. Chłopaki natomiast po każdej serii mają co najmniej parę minut przerwy na odpoczynek i pogaduchy z kolegą lub by nacieszyć się widokiem biegających na bieżni par.



# CZY WIESZ CO JESZ? CZĘŚĆ II

ASIA GERLICH

W dzisiejszych czasach wszyscy chcą być fit, przecież to takie modne. Chcemy być wiecznie młodzi i cieszyć się dobrym zdrowiem. Z pomocą utrzymania idealnej sylwetki przychodzą nam kluby fitness i siłownie. Ale jak wiadomo podstawą jest odpowiednia dieta. Jak głosi pewne hasło: sukces to 70 % diety i 30% ćwiczeń.

Zazwyczaj jemy szybko, byle co i byle jak. Nie delektujemy się jedzeniem, bo po prostu nie ma na to czasu. W przerwie między zajęciami jemy w pośpiechu kanapki, fastfoody i słodkie przekąski. Często zdarza się również, że kupujemy produkty, które na pierwszy rzut oka wydają się zdrowe. Tak, wydają się, bo w rzeczywistości tak do końca nie jest. Ale ważne, że są zapakowane w kolorowe opakowania, które przyciągają nasz wzrok i są opatrzone nazwą z jakże istotnym „fit”.

Postanowiłam się przyjrzeć popularnym batonikom musli i przeanalizowałam skład batoników „Ba!” firmy Bakalland i batoników „Fitness” firmy Nestle. Jednym ze składników, który możemy w nich znaleźć jest syrop glukozowo – fruktozowy, którego nadmierne spożycie prowadzi do otyłości. To jeden z ulubionych dodatków producentów żywności. Kolejnym składnikiem jest olej palmowy, który zawiera niekorzystne dla organizmu nasycone kwasy tłuszczowe. Nadmiar sprzyja cukrzycy typu II i wzrostowi „złego” cholesterolu LDL we krwi. Najciekawszym moim

zdanem dodatkiem jest fosforan sodu E339, wykorzystywany w produkcji lakierów do paznokci, a także nawozów sztucznych.

Jeśli chcecie zjeść prawdziwy batonik, taki bez chemii, to polecam Wam wypróbowanie mojego przepisu. Jest szybki, łatwy w wykonaniu i na pewno zdrowszy.

**Potrzebujemy:**

- pół szklanki miodu
- 1 szklanka płatków owsianych
- 1/2 szklanki lekko pokruszonych płatków kukurydzianych
- 2/3 szklanki pestek dyni, słonecznika, migdałów, posiekanych orzechów (wszystko zależy od tego co lubicie)
- 1 szklanka suszonych owoców np. żurawina, rodzynki

Do garnka wlewamy miód i zagotowujemy go. Dodajemy do niego wszystkie składniki i dokładnie mieszamy tak, aby miód oblepił wszystkie nasze dodatki. Masę wykładamy na blaszkę, starannie ugniatamy za pomocą łyżki, przykrywamy papierem do pieczenia i ciężką książką. Odstawiamy na ok. godzinę, po tym czasie możemy kroić nasze batoniki.

## EKSTRAKLASA WRACA NA BOISKO

DAWID KOBA

**Po blisko dwumiesięcznej przerwie na murawę wracają piłkarze T-Mobile Ekstraklasy. Dokładnie 13 lutego, swoje zmagania zaczęło 16 najlepszych polskich drużyn. Po świątecznej przerwie, na zdobycie Mistrzostwa Polski chrapkę ma kilka zespołów z obrońcami tytułu, Legią Warszawa, na czele. Runda wiosenna trwać będzie do 29 kwietnia i wyłoni 8 zespołów, które będą walczyć o tytuł 81. Mistrza Polski.**

Okienko transferowe zostało zamknięte 1 lutego, ale w Polsce jest otwarte jeszcze przez niecałe dwa tygodnie. Jednak już dziś możemy powiedzieć, że to Sebastian Miła został królem zimowego okienka przechodząc ze Śląska Wrocław, gdzie był ulubieńcem kibiców, do Lechii Gdańsk, gdzie zaczynał swoją bogatą karierę.

Na inaugurację rundy wiosennej piłkarze Lechii Gdańsk wygrali na własnym obiekcie z Wisłą Kraków 1-0, dzięki голу Piotra Grzelczaka z 54 minuty. Legia Warszawa, główny pretendent do zdobycia i tym samym obronienia tytułu przegrała przy Łazienkowskiej z Jagiellonią Białystok 1-3, która wskutek remisu Lecha Poznań z Pogonią Szczecin, wskoczyła na 3. miejsce w tabeli. Potknięcia Legionistów nie wykorzystał także Śląsk Wrocław, który tylko zremisował na



źródło: radiopik.pl

wyjeździe z Cracovią. W dole tabeli status quo. Na ostatnim miejscu Zawisza Bydgoszcz ze stratą 10 punktów do 15. w tabeli Ruchu Chorzów. W grupie spadkowej także GKS Bełchatów, który mógł wskoczyć na 8 pozycję, ale bełchatowianie przegrali u siebie z Podbeskidziem 1-2 po dwóch bramkach Iwańskiego. Na koniec kolejki, 16 lutego Korona Kielce przyjedzie do Zabrza, by zmierzyć się z miejscowym Górnikiem.

W kolejnej 21. kolejce Lechia spotka się w Gdańsku z Zawiszą, a Lech zagra u siebie z Ruchem; Piast Gliwice podejmie próbę awansu w bezpośrednim starciu z GKS-em Bełchatów, a 8 w tabeli Górnik Zabrze zagra z 11. Górnikiem Łęczna. Wisła Kraków zmierzy się z Pogonią Szczecin, a Legia, która w przerwie zimowej sprowadziła, m.in. Arkadiusza Malarza i Dominika Furmana przyjedzie do Kielc, by zmierzyć się z tamtejszą Koroną. Hitem kolejki będzie pojedynek Śląska Wrocław z Jagiellonią Białystok w bezpośrednim starciu o drugie miejsce. W przypadku zwycięstwa lub remisu piłkarze trenera Tadeusza Pawłowskiego zachowają pozycję wicelidera tabeli.

Pretendentów do tytułu jest wielu, ale Mistrzostwo może wygrać tylko jedna drużyna. Już za nieco ponad dwa miesiące dowiemy się, kto będzie walczył w grupie mistrzowskiej, a komu przyjdzie zmierzyć się w grupie spadkowej.

## OPOLSKI SPORT W SKRÓCIE

ŁUKASZ BUSZKO

### POMOGLI PO RAZ KOLEJNY

7 lutego odbyła się jedenasta edycja Opolskiej Gali Żużla na Lodzie, czyli jedynej tego typu imprezy w Polsce, której głównym założeniem jest pomoc potrzebującym. W tym roku dochód został przeznaczony na leczenie dwuletniej Emilki, a gościem specjalnym był triumfator tegorocznej edycji Rajdu Dakar w kategorii quadów – Rafał Sonik. Opolski Toropol po raz kolejny wypełnił się niemal do ostatniego miejsca, a wszystko to w szczytnym celu. Emocji nie brakowało, a brawurowe wyczyny rajdowców nikomu nie pozwoliły się nudzić. Organizatorzy zapewnili, że za rok Gala również się odbędzie.

### OKRĄGLAK NABIERA KSZTAŁTÓW

W jednej z wizytówek miasta praca wre. Remont hali, który rozpoczął się we wrześniu ubiegłego roku, wkroczył w kolejny etap. Odnowiony „Okraglak” będzie miał większą pojemność (z 2,2 do 3,5 tysiąca krzesełek), a infrastruktura powiększy się o nowe szatnie, czy



siłownię. Inwestycja, której koniec planowany jest na trzeci kwartał przyszłego roku, kosztować ma blisko 30 milionów złotych. Być może, za rok kibice Gwardii Opole, będą mogli oglądać swoich ulubieńców w akcji już w nowoczesnej hali, która gościć będzie czołowych szczypiornistów na świecie, gdyż ekipai z Opola jest o przysłowiowy krok od awansu do Superligi.

### GUARDIA NICZYM VIVE

A skoro już o gwardzistach mowa, to zespół z Opola nie zwalnia tempa i po raz kolejny wysoko wygrał swój mecz. Tym razem ofiarami podopiecznych trenera Kuptela była ekipa Viretu Zawiercie, która poległa 26 do 40. Rozgrywki pierwszej ligi w grupie B, zaczynają przypominać zmagania w najwyższej lidze, a Gwardia staje się hegemonem, podobnym do drużyny z Kielc. Obydwie ekipy jako jedyne w Polsce, mają na koncie komplet zwycięstw.

### SIÓDME MIEJSCE ORLIKA PRZED PLAY-OFF

Zespół z Opola wygrał pozostałe mecze w grupie słabszej i może już myśleć o rywalizacji w kluczowej fazie sezonu, w której zmierzy się z wiceliderem tabeli (aktualnie drugie miejsce zajmuje zespół Ciarko Sanok, czyli aktualny mistrz kraju). Do ciekawej sytuacji doszło podczas jednego z meczów, kiedy to Orlik na Toropolu podejmował ekipę Polonii Bytom, której dopingowali... kibice piłkarskiej Odry Opole.

### CZTERECH BRACI W KADRZE

Jest to bez wątpienia sytuacja bez precedensu. W kadrze piłkarskiego klubu Odra Opole jest aż czterech braci. Do Janusza, Mateusza i Krzysztofa Gancarczyka dołączył ostatnio Waldemar, który przeszedł do lidera III ligi grupy opolsko-śląskiej ze Śląska Wrocław. Nazwisko Gancarczyk nie jest anonimowe w świecie polskiego futbolu. Kibice najbardziej kojarzą Seweryna, który z polską reprezentacją wyjechał na Mistrzostwa Świata w 2006 roku. Epizod w reprezentacji zaliczył także grający w Odrze Janusz, który ma też na koncie kilkadziesiąt występów w Ekstraklasie. W rundzie rewanżowej drugą linię opolskiej drużyny mogą tworzyć więc bracia Gancarczykowie.