



Gazeta Studencka



Broda

w salonie fryzjerskim
hit, czy kit
uniwersytecka



wywiad z zespołem Luxtopreda



Kiedy byłem małym chłopcem - dr Kamil Minkner



Ale to już byUO

Ponad dwa tysiące studentów wzięło udział w uniwersyteckiej ankiecie „co sondaż” dotyczącej likwidacji indeksów na Uniwersytecie Opolskim. Indeksy mogły odejść do lamusa, jednak 53% ankietowanych opowiedziało się za pozostawieniem indeksów w takiej formie, w jakiej są, zaś 23% chciałoby zachować je w celach symbolicznych.

22.01 podpisana została umowa o współpracy między brytyjską firmą Kolab Digital a Uniwersytetem Opolskim. Dzięki temu studenci będą mieli możliwość odbycia płatnych praktyk studenckich oraz staży. Szczegółowe informacje uzyskać można w biurze ACK (ul. Grunwaldzka 31 pok.3 Akademik Kmicic).

21.01 w Instytucie Historii miała miejsce ogólnopolska studencko-doktorancka konferencja naukowa „Rok 1945 na Śląsku”. Organizatorem wydarzenia było Koło Naukowe Historyków UO. Konferencję otworzył krótkim wykładem dr Antoni Maziarz - wicedyrektor Instytutu Historii UO. Referaty wygłosili studenci i doktoranci z Opola, Wrocławia i Katowic, opowiadając o tym, jak wyglądał rok 1945 na terenie Śląska - w Prudniku, powiecie nyskim, Kłodzku czy Świętochłowicach.

26.01 troje członków Studenckiego Koła Naukowego Politologów wyjechało z drem hab. Rafałem Riedlem do Chemnitz, gdzie spędzili owocne trzy dni. Podczas pobytu mieli okazję zapoznać się z funkcjonowaniem tamtejszego Uniwersytetu Technologicznego oraz zaobserwować, jak funkcjonuje samorząd terytorialny. Katarzyna Kała, Sylwester Polus oraz Sylwia Gawlik wzięli także udział w międzynarodowej konferencji naukowej, której celem była wymiana doświadczeń dotyczących depopulacji oraz repopulacji województwa opolskiego oraz niemieckiej Saksonii na podstawie przeprowadzonych przez studentów badań.

7 medali, w tym 3 złote, 1 srebrny i 3 brązowe, zdobyli studenci Uniwersytetu Opolskiego na rozegranych w dniach **29.01 - 01.02** w Sobótce 51. Indywidualnych Mistrzostwach Polski w Badmintonie.

Studentka naszego uniwersytetu - Agata Sobkowicz, napastniczka żeńskiej sekcji klubu piłkarskiego „Rolnik” Głogówek, studentka pierwszego roku pedagogiki resocjalizacyjnej z profilaktyką społeczną - została najpopularniejszym sportowcem Opolszczyzny w plebiscycie NTO.

Doktorantka Uniwersytetu Opolskiego - Magdalena Ogórek została zatwierdzona przez władze SLD jako kandydatka na prezydenta Polski w tegorocznych wyborach prezydenckich.

W X jubileuszowej edycji „EYe on Tax” - największego w Polsce konkursu podatkowego dla studentów, zespół „Opo-Tax” zajął 7 miejsce. W skład zespołu wchodziło studentów Wydziału Prawa i Administracji oraz seminarzysty z zakresu prawa podatkowego w Pracowni Prawa Finansowego.

Kilka słów od naczelnej

Aleksandra Markiw

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 męż-

rozmawialiśmy z nimi o ich brodach, z d r a d z a my 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.



Brąz jest nasz !

Dawid Koba

Podczas tegorocznego mundialu wiele kontrowersji wzbudziła reprezentacja gospodarzy. Drużyna finalistów czempionatu była zbitkiem osób o różnych narodowościach, którzy przyjęli obywatelstwo Kataru. Głównym argumentem zawodników nie były względy sportowe (Katar nie jest zaliczany do światowej potęgi piłki ręcznej), lecz wielkie pieniądze. Pytanie tylko brzmi: czy w obliczu właśnie takich przepisów (pozwalających na zmianę reprezentacji kraju) sport ten, który z każdym wielkim wydarzeniem przyciąga milionów kibiców, zamiast wielkiego widowiska nie będzie tylko pokazem finansowej siły najmniejszych reprezentacji?

Te mistrzostwa przejdą do historii nie tylko przez względy sportowe, ale także finansowe. Nam pozostaje się tylko cieszyć z brązowego medalu reprezentacji Polski, która powtórzyła sukces z 2009 roku. Już za rok Mistrzostwa Europy w Piłce Ręcznej Mężczyzn. Miejmy nadzieję, że przyszłoroczny turniej będzie równie owocny dla naszego kraju jak obecny. Zławsza, że zawody te odbędą się w naszym kraju.

Wakacje za urodę, czyli wybory Miss UO

Marcin Zakrzewski

Już w kwietniu poznamy „królową” naszego uniwersytetu. Zainteresowanie tym konkursem jest niezwykle duże, na tę chwilę ogłoszonych jest już 25 kandydatek. Brunetki, blondynki, a nawet pani o kolorze rudym - cała gama kolorów znanych przez facetów. Nie ma co się dziwić, że odzew jest taki spory. Która z pań nie chciałaby złapać kilku promieni włoskiego, gorącego słońca? A to wszystko za bycie... ładną.

Od zawsze wydawało mi się, że priorytetem szkoły wyższej jest to, żeby jej mury były kojarzone z dobrymi wynikami w nauce czy wysoką kompetencją absolwentów. Jak widać, ktoś stwierdził, że mocnym atutem przy poszukiwaniu pracy może być również tytuł Miss Uniwersytetu. Wiele osób twierdzi, że takie konkursy prowadzą do uprzedmiotowienia kobiet na tle seksualnym, a jest to równoznaczne z jawnym krzewieniem złych wartości i ideałów. W sumie nie ma co się dziwić, jeszcze niedawno podczas Miss Universe była wybierana piękność w bikini. Skoro niektóre kobiety potrzebują opinii obcych ludzi o tym, jak wyglądają w stroju kąpielowym, aby być przekonane o swojej wartości to coś jest chyba nie tak... Na szczęście (dla niektórych na pewno jest to wielka strata) opolska wersja będzie okrojona.

Czy wybory miss na uniwersytecie to zbrodnia? Raczej nie, ale uważam, że miejsce takie jak uczelnia to pole do rywalizacji intelektualnej, a nie potyczek tych, których matka natura obdarzyła szczerzej. Drugą sprawą jest kontrowersyjna nagroda. Czy wycieczka do słonecznej Italii nie należałaby się bardziej któremuś z prymusów działających na rzecz UO? Nie sądzę oczywiście, że kandydatki nie są ciekawymi osobami. Większość z nich (wg opisów sporządzonych przez nie same) to osoby zaangażowane w wiele ciekawych inicjatyw. Skoro nasz uniwersytet tak dobrze stoi, to może warto pomyśleć nad zmianą formy wyborów, a do słowa „miss” dodać odmienione odpowiednio pojęcie osobowości? Tak czy siak pamiętajcie, dziewczyny wszystkie jesteście wspaniałe!

TEMAT NUMERU

Barber shop

Monika Mitulla

Drodzy Brodacze,

Właśnie wtedy rośnie broda, kiedy kudłate myśli nie mieszczą się już w głowie. A żeby każdy z was wiedział, gdzie o swoją brodę zadbać, gdzie przystryc, wystylizować wąsa, podgolić szyję i policzki oraz zafundować sobie nową, oryginalną fryzurę – podpowiadamy, gdzie dobrze to zrobić w Opolu.

Nudnym, szarym, ospałym mieście złamanych serc, niewykorzystanych możliwości, drugiego wyboru i tak dalej... Podobno w tym mieście nie ma nic, co można by określić słowem „atrakcyjne”. Na pozór, bo chociaż mówi się o nim wiele złego, to gdzieś w tym smutnym mieście słodko drzemał sobie potencjał. Skrył się w pozornym, lekko zblazowanym blaszaku na Zadrzu (osiedle Koszyka, obok EKO). Jedyne takie miejsce na mapie Opola. Niech płaczą wszystkie dziewczyny, bo to magiczne miejsce zarezerwowane jest tylko dla panów.

Przekraczając próg Zakładu Fryzjerskiego dla Panów, decydujesz się na podróż do czasów, gdzie prawdziwego mężczyznę poznasz po tym, jaki ma zarost. Pierwsze co poczujesz, to nieprawdopodobny zapach, w którym wymieszały się pomady, oleje i wody kolońskie. Pierwsze co usłyszysz, to muzyka płynąca ze starego gramofonu. Pierwsze co zobaczysz, to wystrój dopieszczony do najdrobniejszego szczegółu, począwszy od stylowych mebli, płyt winylowych, zdjęć,

lamp, starego skórzanego fotelu fryzjerskiego po kolekcjonerskie brzytwy i magiczne gadzety. Prawdziwy powrót do przeszłości. Wszystko tu ma jakąś historię. Wiele z przedmiotów to antyki odziedziczone przez właściciela. Czarno-białe zdjęcia ozdabiające ściany to pamiątki rodzinne. Niektóre przedmioty, tak jak kolekcjonerskie egzemplarze „Przekroju” z lat 60-tych lub zabytkowe brzytwy to podarunki od klientów. Ludzie sami przynoszą tu rzeczy. Oddają je, bo miło na nie popatrzeć w miejscu, do którego pasują. To wszystko razem tworzy niesamowity klimat łącznie z samym fryzjerem, właścicielem tego magicznego miejsca. Adam Ćwiekowski, najprawdziwszy golibroda



i właściciel całkiem pokaźnej brody, otworzył zakład w tamtym roku, kultywując tradycję rodzinną. Strzyże chłopców, mężczyzn i starszych panów. Najstarszy klient zakładu ma 95 lat, a najmłodszy rok. Nie można więc powiedzieć, że jest to miejsce tylko dla ludzi w podeszłym wieku. Oprócz strzyżenia oferuje również golenie brzytwą, pielęgnację i modelowanie brody. W jego zakładzie można kupić męskie kosmetyki do pielęgnacji zarostu.

Na strzyżenie, golenie czy modelowanie brody nie można się zapisać, trzeba wejść z ulicy jak za starych czasów. Lekkim szokiem są ceny oferowanych usług, które zaczynają się już od 18 zł za strzyżenie do 25 za modelowanie brody. Dla porównania, ceny w stolicy czy we Wrocławiu w podobnym salonie zaczynają się od 120 zł... Warto odwiedzić to miejsce, pasja i klimat chociaż na chwilę przeniosą nas w przedwojenne czasy.



Kulinarne wypasy Bartka

Odcinek 1 - Hamburgery Prawdziwego Twardziela



Brtłomiej

(porcja na 6 burgerów)

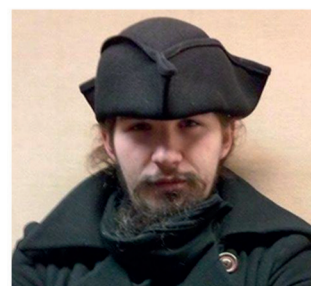
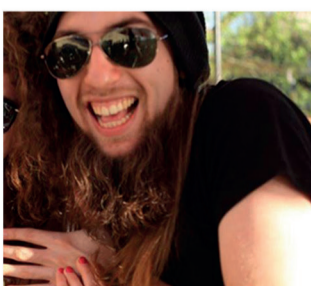
SKŁADNIKI:

- 1 kg ścierwa (im droższe tym lepsze hua!)
- jaja XXL (część do mięsa, część [sadzona] do burgerów)
- cholesterołogeny ser
- pikantne ogórki konserwowe (wchodzą na ostro i wychodzą na ostro)
- polska cebula
- wielkie wieloziarniste bułki
- BEKON
- rukola (bo sałata jest dla KRÓLIKÓW)
- prawdziwy twardziel

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zrobić tak, żeby wyszło zajebicie, hua! Im wyższy burger, tym większe wyzwanie, więc jedząc go, udowadniamy sobie i innym, że jesteśmy MOCARZE. Kolejność umieszczania składników nie ma większego znaczenia, aczkolwiek mięso powinno zawędrować na sam dół. Jajko sadzone nie jest wymagane, ale znacznie podnosi wartość kaloryczną bułki, więc umieszczenie go jest, KURDE, OCZYWISTE. Bekon obsmażyć na chrupko, a bułki lekko opiec w piecu. Chociaż jesteśmy na Śląsku, czarne bułki nie są tym, co chcemy otrzymać!

Brodacze z UO



Miss yUO so much!

Wybory uniwersyteckiej miss zbliżają się wielkimi krokami, więc może warto zastanowić się, jakie przesłanie niesie za sobą dane wydarzenie i czy łatwo zerwać ze stereotypowym podejściem do konkursów piękności.

[Krzysztof Kubica](#)

„Podczas gali kandydatki zaprezentują się w czterech strojach: codziennym, studenckim, letnim oraz wieczorowym”. Wow, wybory Miss UO bez strojów bikini? Prawie jak tegoroczne Miss World. Konkurs ten na naszym uniwersytecie cieszy się dużym zainteresowaniem. Wiele dziewczyn marzy, by chociaż przez chwilę stanąć w blasku reflektorów i zwrócić na siebie oczy widowni. Jednak warto spojrzeć na to, czy wzięcie udziału w wyborach na najpiękniejszą dziewczynę uniwersytetu w rzeczywistości dodaje uroku, czy może kandydatka naraża się na ogólnouczelniane drwiny i modny dzisiaj „hejt”. Aha, rozumiem, to jest konkurs dla ładnych i ambitnych dziewczyn. Więc co do tego mają mężczyźni? Niech zajmują się meczami, gramami komputerowymi i wywiązywaniem się ze swoich zadań. Tylko czy to nie jest tak, że poza „sławą” i „splendorem”, to dziewczyny te nie startują po to, by pokazać się właśnie mężczyznom? Ok, z mojej strony byłaby to totalna ignorancja, gdybym wrzucił wszystkie kandydatki do jednego worka, istnieją w końcu różne powody startu w tego typu wydarzeniach. Jednak czy mężczyźni rzeczywiście zwracają uwagę na to, czy kandydatka jest miss czy nie? Ha, gdyby tak porównać wybory uniwersyteckie do tych światowych, to pewnie nie. Miss World – konkurs dla mądrych, czytanych dziewczyn z wysokim IQ, dla których uroda jest tylko dodatkiem, a jednak coś jest nie tak, mimo starań organizatorów zawsze będzie to „beauty contest” dla ładnych i tylko ładnych kobiet. A protesty przeciwko występom kandydatek w bikini nadają całej sytuacji jedynie komicznej otoczki. Stop uprzedmiotowieniu kobiet! Ale czy w bikini czy bez, czy ubrane czy rozebrane dziewczyny w tym dużym konkursie dobrowolnie piszą się na ocenę ze strony innych, więc samym wzięciem udziału godzą się na swego rodzaju uprzedmiotowienie. Więc jak to jest z naszymi kameralnymi wyborami? We wcześniejszych rozważaniach wszystko wskazywało na to, że bez wyborów na miss żyłoby się wszystkim lepiej. Ale tak chyba nie jest! Przede wszystkim trzeba podkreślić jedną – i chyba najważniejszą w kontekście wyborów Miss UO – rzecz, czyli zabawę. Tak, to nie tyle blaski reflektorów przyciągają do nich dziewczyny, a wspomniana zabawa i podejście z dystansem do siebie. Jeżeli ktoś chce, to czemu nie? To tylko jeden z tych śmiesznych konkursów, w których można zaistnieć, mając swoje krótkie pięć minut. Jeżeli wyjdzie coś nie tak, to i tak ludzie o tym zapomną, nikt chyba nie rozpamiętuje tego, co działo się w poprzedniej edycji.

Broda – hit czy kit

Conchita Wurst, Dan Bilzerian, Chet Faker – trzy pierwsze lepsze przykłady tego, jak broda potrafi dodać nie tyle uroku osobistego, co podbić naszą osobowość i stworzyć pewną markę. Czy jednak faktycznie pasuje każdemu i jej noszenie przynosi zawsze korzyści, dowiemy się nieco później.

Już w starożytnej Mezopotamii, Egipcie, Iranie, Indiach i Grecji ludzkość nosiła dumnie owłosienie na swoich twarzach. O ile jeszcze w latach 90-tych szczytem męskości był dumny wąs pod nosem, o tyle dzisiaj takim wyznacznikiem jest broda, czyli najzwyczajniejszy w świecie efekt niegolenia się. Brodę noszą prawie wszyscy – muzycy, aktorzy, naukowcy, kucharze... no dobra, nie zależy to od grupy społecznej ani zawodowej. Broda to moda, moda to trendy, a trendy jest wszystko to, co podoba się innym. Sam wielokrotnie zabierałem się do zapuszczenia brody – od mozolnie pielęgnowanego koperku, aż po coś, co przypominało zużytą miotłę. No niestety – broda nie jest dla wszystkich i chyba już się z tym pogodziłem. Dodatkowo, będąc posiadaczem rudego zarostu, który w promieniach słońca mieni się miedzianym odbłaskiem, niejednokrotnie czułem się co najmniej nieswojo. I kiedy moi znajomi noszący brody wyglądali poważniej i bardziej stylowo, ja mogłem porównać się najwyżej do krasnala ogrodowego. Paradoksalnie płeć piękna nie zdaje sobie sprawy, jak wiele czasu mężczyźni spędzają nad pielęgnacją zarostu. Moja kuzynka kupiła swojemu chłopakowi na gwiazdkę specjalny szampon do mycia brody. I nie byłoby w

tym nic dziwnego, gdyby nie to, że kosztował nieco ponad dwieście złotych. Posiadanie brody to bynajmniej nie zaniedbanie – to świadoma kultura i systematyczne dbanie o wyjątkowość, które nas definiuje i sprawia, że jesteśmy bardziej wyraziści. Broda jednak nie służy każdemu i musimy to ocenić indywidualnie. Cienka jest granica pomiędzy byciem wykwintnym brodaczem, a zapuszczonym brudasem. Bo który pracodawca zdecyduje się na zatrudnienie kogoś z przetłuszczonym zarostem? No właśnie, żaden.



Czy Mahomet jest Charliem?

Wydaje się, że katastrofa związana z atakiem terrorystycznym rozeszła się po kościach. „Wszystko wybaczymy” – brzmiał tytuł Charlie Hebdo, na którego okładce skruszony Mahomet trzyma kartkę z hasłem-symbolem ostatnich dni, „Je suis Charlie”. Czy faktycznie świat jest w stanie zapomnieć o paryskich wydarzeniach?

[Paweł Krakowiak](#)

Odpowiedź może być tylko jedna. Problem muzułmanów w Europie osiągnął ten pułap, z którego nie ma już wyjścia, nie ma jednej bezkonfliktowej możliwości rozwiązania. Francja lata temu zdecydowała się na społeczeństwo „multikulti” i teraz musi przyjąć tego konsekwencje, zarówno dobre, jak i te złe. Łagodne prawo imigrancie sprawiło, że miliony Algierczyków wyjechało ze swego kraju i zdomowało się nad Sekwaną, zakładając często wielodzietne rodziny. Dziś we Francji mieszka około 9 milionów muzułmanów (oficjalne statystyki mniejszości rasowo-religijnych są zakazane), którzy często żyją z zasiłków socjalnych wypłacanych przez francuski rząd. W czerwcu 2014 doszło do kuriozalnej sytuacji, kiedy po zwycięstwie Al-

gerii w Mistrzostwach Świata w Brazylii algierscy imigranci zablokowali całe Champs-Élysées, świętując wygraną swojej drużyny. Celebrycy ludzie w znacznym stopniu prawa nie łamali, nikomu krzywdy nie zrobili, lecz wśród rodowitych Francuzów narastała niechęć do przybyszów, którzy według nich zabierali im pracę i czerpali pieniądze z ich podatków, a także śmieli zablokować najważniejszą aleję w kraju.

Paradoksalnie, w jakimś stopniu również pisma liberalne, takie jak „Charlie Hebdo”, wpłynęły na taki rozwój sytuacji. Ich linia światopoglądowa nie kłóciła się z przyjmowaniem milionów emigrantów, zezwalała na wszystkie dopusty socjalne, bo przecież człowiek, to człowiek, niezależnie od tego, czy jest Francuzem czy nie. Liberaliści nie zastanowili się nad możliwymi konsekwencjami takich idei. W jednym szeregu z hasłami „równości dla mniejszości” propagowano poglądy progejowskie i proateistyczne, co akurat jawnie kłóci się z doktryną islamistów. Ci dokonali masakry, gdy obrażono ich przywódcę duchowego, Mahometa. Trzeba powiedzieć, że działali w zgodzie z ich religijną doktryną – szariatem. Może zabrzmie to kontrowersyjnie, ale liberałowie wpadli w pułapkę swej nie do końca rozsądnej ideologii.

To jest właśnie to błędne koło, którego wolnościowi ludzie mediów nie rozumieją. Mahomet nigdy nie będzie Charliem, lecz jego przeciwieństwem.

„Jesteśmy zespołem koncertowym i niech tak zostanie” - wywiad z Luxtorpedą

Ten zespół to fenomen - gdzie tylko się nie pojawią jest za nimi pełna sala ludzi. Tak, mowa o Luxtorpedzie! Nie inaczej było 23 stycznia w Narodowym Centrum Polskiej Piosenki, na to wydarzenie dużo wcześniej zostały wysprzedane wszystkie bilety. Przed koncertem udało nam się porozmawiać z Krzysztofem „Kmieta” Kmiecikiem oraz Robertem „Dręzmakiem” Drężkiem.

[Marcin Zakrzewski](#)

Marcin Zakrzewski: Wysprzedanie biletów na koncert w naszym mieście to duży sukces, takie sytuacje nie zdarzają się często. Jak sądzicie, jaka jest tego przyczyna?

R.D: Myślę, że to pytanie do tych wszystkich, którzy przyjdą na nasz dzisiejszy koncert. Wielu ludzi pyta w czym tkwi ten „sukces Luxtorpedy”. Ja uważam, że wiele osób po prostu utożsamia się z tym, co robimy i odnajdują w tym siebie. Chodzi chyba głównie o teksty.

M.Z: Macie na pewno duże szczęście jeżeli chodzi o publikę..

R.D: Można powiedzieć, że od samego początku uchyliliśmy wrota przez Internet, pokazaliśmy co robimy w studio. Ludziom się to spodobało, że jesteśmy bliżej nich, a oni mogą być bliżej nas.

M.Z: Jesteście cały czas w trasie. Macie zamiar zwolnić?

R.D: Z Luxtorpedą nie graliśmy ostatnio półtorej miesiąca. Luxy nie działają przez 365 dni w roku.

M.Z: No tak, ale poza Luxtorpedą są poboczne projekty, chociażby Arka Noego.

K.K: Zamierzamy zwolnić, ale to zwolnienie przyjdzie samo. Gramy już trochę i wiemy, że jest czas, kiedy tego grania jest dużo, a później przychodzi moment, gdzie jest tego mniej, ale nie trzeba się tym martwić. Może nie tyle co martwić, ale po prostu jesteśmy świadomi, że to wszystko może się kiedyś zmienić i będziemy pracować na wolniejszych obrotach.

M.Z: Chodzi o siły fizyczne czy może o tzw. „zmęczenie materiału”?

R.D: Myślę, że jedno i drugie.

K.K: Podjęliśmy decyzję, że przy czwartej płycie nie będziemy się spinać żadnym terminem, tak jak było w przypadku „Buraków”. Ten materiał ma dojrzewać, wiadomo - będziemy go ujawniać małymi krokami, ale pojawi się w momencie, kiedy będziemy na 100% pewni, że materiał jest gotowy. Powiem więcej, może tym razem nie będzie to płyta studyjna a wydanie live.

M.Z: Czyli nawet na datę roczną nie ma co liczyć?

K.K: Myślę, że nie. Mamy teraz ustalone, że czas Wielkiego Postu chcemy przeznaczyć na robienie prób i nowego materiału. Jest to początek pracy nad nową płytą, ale kiedy on się skończy? Nie wiemy.

M.Z: Na Facebooku ostatnio umieściliście informację, że nagrywacie kawałek do serialu.

K.K: Tak, nagrywaliśmy utwór, który miał być podkładem do napisów końcowych. Miał być to film o strażaku, ale suma summarum zrezygnowaliśmy z tego. Zbyt mocny tekst daliśmy do utworu biorąc pod uwagę formułę tego serialu, stwierdzi-

liśmy, że nie nadajemy się do tego typu rzeczy.

M.Z: Czyli nie będzie jakiejś zmiany?

K.K: Na początku myśleliśmy, żeby faktycznie zmienić ten tekst, ale ostatecznie temat się całkowicie zgasił. Nie chcemy, żeby nas kojarzono z muzyką do seriali. Jesteśmy zespołem koncertowym i niech tak zostanie.

M.Z: Zdecydowanie mogłoby to zostać źle odebrane.

R.D: No tak, wyszłoby na to, że idziemy w totalną komercję.

M.Z: W Internecie krąży plotka, że zagracie na XXI Przystanku Woodstock, to prawda?

R.D: Wczoraj rozmawialiśmy o tym i prawdopodobnie w tym roku nie. Może jak wyjdzie ta nowa płyta.

M.Z: Dziękuję bardzo za wywiad.

R.D & K.K: Dziękujemy

fot. Kamil Żyła



CO? GDZIE? KIEDY?

MUZYKA:

13.02

Acid Drinkers / NCPP
FLASH THE READIES (CZ) + TSIMA / Piekarnia
Sebastian Riedel & CREE + Rebelianci / Zebra
DEMONOLOGIA - SŁOŃ x MIKSER / K60

14.02

Iza Lach / NCPP
SUPER GIRL & ROMANTIC BOYS / Piekarnia

20.02

DZIOŁO (trasa na 15 lecie) + Regenesse / Piekarnia

21.02

Z.B.U.K.U / klub Metro

27.02

The Analogs + Farben Lehre + Offensywa / NCPP
BETHEL + ETERNAL SPIRITIS / Piekarnia

28.02

ENEJ / NCPP

KINO:

13.03

We Are the Best / Kino Meduza
Kebab i Horoskop / Kino Meduza

14.02

Kino pełne miłości – Walentynki w Kinie Meduza
film „Magia w blasku księżycy” / Opolski Rynek

20.02

O koniach i ludziach / Kino Meduza
Lewiatan / Kino Meduza

25.02

Przeboje i oldboje / Kino Meduza

TEATR:

13 i 17.02

„Szalone nożyczki” / Teatr Kochanowskiego

18.02

"Królowa Śniegu" / Teatr Kochanowskiego

22.02

"Niedźwiedz Oświadczy" / Teatr Ekostudio

26-27.02

„Gąsienica” / Teatr Kochanowskiego

28.02

„Opowieści z Narnii” / Teatr Kochanowskiego

INNE:

16.02

VIII ZIMOWY LAS SZTUKI / Teatr Ekostudio

21.02

SWAP OPOLE / Pub Ostrówek

23.02

Stand Up bez cenzury / NCPP

28.02

Występ teatru To Mało Powiedziane / Kino Meduza

więcej na fb.com/cogdziekiedygs

Najpiękniejszy we mnie jest mózg

Wybory Miss Uniwersytetu zbliżają się wielkimi krokami. Zwycięzczynię poznamy już 23 kwietnia. Postaramy się przybliżyć Wam sylwetki kandydatek z nieco innej strony.

[Edyta Holona](#)

1. SKĄD POMYSŁ NA ZGŁOSZENIE SIĘ DO KONKURSU?

EDYTA GOMÓŁKA:

Nakłoniły mnie do tego współlokatorce. Po namyśle stwierdziłam – dlaczego nie spróbować?

JAGODA GOROL:

Pomysł narodził się w głowie dość spontanicznie. Gdy tylko zobaczyłam pierwszą informację o konkursie od razu chciałam się zgłosić, a dlaczego, sama konkretnie nie wiem. Nigdy nie byłam zwolenniczką konkursów, które oceniają kobiety w bardzo przedmiotowy sposób. Mam nadzieję, że skoro wybory Miss odbywają się na Uniwersytecie, oceniany będzie nie tylko wygląd fizyczny, a przede wszystkim piękna osobowość.

NICOLE RIMPLER:

Od lat pozuję znajomym i bawię się w fotomodeling, więc stwierdziłam, że chyba warto spróbować sił w wyborach Miss Uniwersytetu Opolskiego.

2. NAJWIĘKSZY SUKCES?

EDYTA GOMÓŁKA:

Sukcesem mogę nazwać to, że mam wokół siebie ludzi, na których mogę liczyć.

JAGODA GOROL:

Moim największym sukcesem jest to, że w wieku 21 lat pracuję w zawodzie, o którym zawsze marzyłam. Niewiele osób w moim wieku może się



pochwalić takim osiągnięciem.

NICOLE RIMPLER:

Największy sukces to zdecydowanie uwolnienie się z toksycznego związku, podjęcie studiów oraz realizowanie się artystycznie.

3. CO MYŚLISZ O ZORGANIZOWANIU PODOBNEGO WYDARZENIA DLA PANÓW?

EDYTA GOMÓŁKA

Myszę, że panowie nie byłoby przygotowani na takie wyzwanie.

JAGODA GOROL

Jestem bardzo za wersją konkursu dla facetów. Byleby zgłosili się mężczyźni z krwi i kości, a nie wytapetowani metroseksualiści.

NICOLE RIMPLER

Uważam, że podobne wydarzenie dla panów również cieszyłoby się dużym zainteresowaniem.

Resztę sekretów Kandydatek na MISS UO możecie przeczytać na....

<http://gs.uni.opole.pl>



Gazeta Studencka likes this.

OLA MARKIW

Słuchałam ostatnio Skubasa, bo nie mogę się doczekać jego marcowego koncertu w Opolu. Czytam ostatnio reportaże Jacka Hugo Badera, bo praca licencjacka na jego temat mnie dopadła. Obejrzałam ostatnio odcinek „The Good Wife” i żałuję, że mam to za sobą, bo to tak świetny serial, że chciałbym go zapomnieć tylko po to, by zobaczyć go jeszcze raz.

MARCIN ZAKRZEWSKI

Jeżeli chodzi o muzykę to ostatnimi czasy wracam do korzeni i słucham zespołu Ilusion. Czytam... Prawo Mediów - sesja nie wybiera! Jeżeli chodzi o filmy to dalej siedzę w dokumentach, oglądałem m.in. „Wszystko jest możliwe” - autostopową historię 79-latki, której powodem do podróżowania nie jest sama chęć poznawania nowych krajów czy kultur, a o wiele głębsza motywacja, która siedzi w niej samej. Kolekcja klasyki, polecam i pozdrawiam.

BARTŁOMIEJ PIĄTKOWSKI

Słuchałem: The Best of Men At Work - to dopiero klasyk
Czytałem: Philip K. Dick „Blade Runner, Czy androidy marzą o elektrycznych owcach - corowe SF na podstawie którego powstał film Ridleya Scotta.
Obejrzałem: „Birdman” - wg mnie murowany Oscar za wszystko, doskonały film.

PATRYCJA WOŹNIAK

Słuchałam: Indila „Mini world” - Piękna dziewczyna, która czaruje pięknym głosem po francusku podczas nauki do egzaminów w czasie sesji. Nie pozwolili Ci zasnąć. Obejrzałam: „Men, women and Children”- otwarcie pokazuje problemy rozwijającego się społeczeństwa i portali społecznościowych, Adam

Sandler zagrał bardzo poważną rolę.

Przeczytałam: Grzegorz W. Kołodko- „Droga do teraz - Zmieniający się świat” dla politologa, ekonomisty i filozofa.

KRZYSZTOF KUBICA

Czytałem: Harry M. Benshoff, Sean Griffin „America on Film: Representing race, class, gender, and sexuality at the movie”. Licencjat nie wybiera, a może i wybiera, w każdym razie ciekawa lektura dla miłośników filmu. Obejrzałem: „Czas apokalipsy” Francisa F. Coppoli. Film jest dosyć luźną ekranizacją „Jądra ciemności” J. Conrada, która przenosi bohaterów w realia wojny wietnamskiej.

ŁUKASZ BUSZKO

Ostatnio słucham dwóch płyt na przemian. Pierwsza to „Labirynt Babel” B.O.K. Druga płyta to najnowsze wydawnictwo braci Waglewskich. „Mamut” jest płytą rewelacyjną, mimo tego, że Fisza bardziej ciągnie do śpiewania niż do rapu, a Emade bawi się syntezatorami niczym małe dziecko. Ostatnio oglądałem: „Zniewolony. 12 years a slave”. Świetna historia i świetny obraz. Warto zobaczyć choćby dla rewelacyjnego Michaela Fassbendera.

AGATA PATOŁA

Nałogowo zapętlam piosenkę Wolf Alice - „Moaning Lisa Smile”, bo powracam do słuchania kobiecych wokali. Zaczęłam czytać „100 idei, które zmieniły film” i powoli zmieniają też mój pogląd na film, a mam zamiar kupić całą serię tych książek. W końcu obejrzałam „Big Eyes” Burtona i jestem zachwycona. Jak zawsze zresztą, gdy o niego chodzi.

[przygotowała Monika Mitulla](#)

Dlaczego latanie może być tanie?

Michał Banaś

Sesja to okazja do planowania przyszłego semestru. Warto w tym czasie pomyśleć o odpoczynku i polecieć... najpierw myślami, a później samolotem. A żeby wyjazd był ciekawy i „na studencką kieszeń” dobrze jest poznać pewne zasady przy zakupie biletu lotniczego.

POSZUKIWANIA BILETU

Podstawową kwestią jest oczywiście termin wyjazdu. W przypadku tanich przewoźników lotniczych najtańszy bilet można kupić podczas aktualizacji strony internetowej w momencie, gdy przewoźnicy będą „dodawać” nowe terminy lotów. Część z nich będzie znacznie tańsza od pozostałych. Warto śledzić fora internetowe, bo to najczęściej tam użytkownicy wymieniają się informacjami o tym, kiedy przewoźnicy dokonają zmian na stronie. Istotną sprawą jest też dzień tygodnia, w którym planujemy podróż. Nie będzie to zaskoczeniem, że najdroższe bilety kupimy, wybierając loty w weekendy oraz święta.

PYTANIE, TYLKO GDZIE LECIMY?

Kolejna sprawa to cel podróży, ponieważ cena biletu zależy od miejsca, w które chcemy się udać. Wynika to oczywiście z ruchu pasażerskiego. Dla wszystkich miłośników ciepłych plaż na Malcie czy w Hiszpanii niemiłe



zaskoczenie. Bilety w te miejsca są najdroższe. Stolice miast europejskich z kolei są zdecydowanie tańsze. Przy wyborze lotu warto zastanowić się nad lotniskiem, na które przylecimy, ponieważ tanie linie lotnicze, chcąc zminimalizować koszt lotu, korzystają z mniejszych lotnisk oddalonych wiele kilometrów od celu naszej wycieczki. Oczywiście nie ma najmniejszego problemu z dostaniem się do centrum, jednak koszt transferu z lotniska często jest wyższy od samego biletu lotniczego.

KAŻDY KILOGRAM JEST NA WAGĘ ŻŁOTA

Skoro wywołałem temat cen, to warto zwrócić uwagę na naszą walizkę, ponieważ każdy kilogram naszego bagażu jest cenny. Waga samolotu w dużej mierze zależy od wagi każdej walizki, a to przekłada się na spalanie, które dyktuje cenę biletu. Tanie linie lotnicze stosują spore opłaty za bagaż dodatkowy (rejestrowany), które mogą się okazać wyższe od samego przelotu. Mamy wtedy dwie opcje: zapłacić więcej albo skorzystać wyłącznie z bagażu podręcznego. W przypadku bagażu podręcznego najważniejsza jest waga (do 10kg) oraz odpowiednie wymiary, tak aby nasz bagaż zmieścił się do półki nad fotelem. W przeciwnym wypadku bagaż powędruje do luku i konieczna będzie dopłata. By przelot mógł być tańszy, warto samodzielnie odprawić się przez Internet, bo inaczej spotkamy się ze sporą opłatą na lotnisku. Podobnie jest z przelewami bankowymi. Jeżeli zrobimy je sami online, są darmowe, zaś w bankowym okienku naliczana jest prowizja. Teraz można wziąć kalendarz do ręki i zacząć planować swój wyjazd. Przy wyszukiwaniu lotu pamiętajcie o wszystkich wymienionych zasadach, bo dzięki nim podróż może być na „studencką kieszeń”

FOT. NIKODEM T.JACUK

Zakochana w Portugalii

Marta Jaworska

Czasami zastanawiamy się nad swoim życiem, czujemy, że czegoś nam brakuje, pragniemy, aby nasz los się odmienił, lecz nie wiemy jak tego dokonać. Może wystarczy odrobina szaleństwa i spontaniczności?

Otwartość, uśmiech, wolność, akceptacja i życzliwość. To pierwsze myśli ubrane w słowa, które przychodzą mi do głowy, kiedy myślę o Portugalii. Najbardziej magiczny zakątek na świecie, w jakim miałam okazję być. Słońce, pyszne krewetki, muzyka, taniec i ludzie... To chyba oni urzekli mnie najbardziej. Całkowita otwartość na drugiego człowieka, ogromna sympatia i akceptacja, jaką Portugalczycy darzą wszystkich ludzi, jest nieoceniona. A gdzie znajduje się serce Portugalii? Oczywiście w Lizbonie. I to tam zostawiłam część swojej duszy i serca. Tam poczułam, że żyję i właśnie tam zmieniło się moje życie.

A miały być to zwyczajne 3 miesiące spędzone w Lizbonie na robieniu praktyk. Praktyki praktykami, ale co robić w weekendy? Najchętniej pojechałoby się na jakąś wycieczkę objazdową po Portugalii... No tak, tylko budżet mocno ograniczony, a transport publiczny pomimo, że nie doprowadzi do bankructwa to na pewno mocno nadzarpnie studencką kieszeń. No i gdzie ta przygoda? Tak zrodził się pomysł podróżowania autostopem. Razem z koleżankami postanowiłyśmy wybrać się na wycieczkę poza miasto. Na pierwszy raz wybrałyśmy miasta oddalone o 100 km od Lizbony – Arrabida i Sesimbra. I tak zaczęła się nasza przygoda. Pierwszy nocleg pod namiotem na plaży, wschód słońca nad oceanem, podróż autostopem z tamtejszą policją – na początku wydawało się groźnie, bo przecież nie można łapać stopa na autostradzie! Ale, tak jak wspomniałam, ludzie w Portugalii są niepowtarzalni, a panowie policjanci, zabrali nas dokładnie tam, gdzie chcieliśmy!

No i tym sposobem załapałyśmy bakcyła... Jak tu dalej nie podróżować?



Przecież nie wsiądziemy teraz w pociąg czy autobus! Za kolejny cel obrałyśmy sobie miasta położone już nieco dalej od Lizbony – Peniche i Óbidos. Już na samym początku wiedziałyśmy, że nie mogłyśmy lepiej wybrać. Tych chwil spędzonych z fantastycznymi ludźmi, którzy zabrali nas do swojego samochodu wyglądającego jak ogórek, i z którymi spędziliśmy niesamowite kilka godzin na opowiadaniu i śmianiu się, nie zamieniłabym na nic innego. Nic nie może równać się nocy spędzonej na klifie z kamieniami wbijającymi się w każdą możliwą część ciała, porannym refleksjom przy promieniach wschodzącego słońca i temu poczuciu, że żyjesz. To jest chyba najpiękniejsze. Wiesz, że masz przy sobie przyjaciół, którzy są ci bliscy, i na których możesz liczyć w każdym momencie swojego życia. Przy akompaniamencie fal rozbijających się o skały dochodzisz do wniosku, że przecież życie masz jedno i chcesz je przeżyć jak najlepiej możesz. Czujesz tę wolność i nie oddałbyś jej za żadne skarby świata.

Jako, że życie daje nam mnóstwo okazji, a w naszej gestii leży jedynie wyciągnąć po nie dłoń, na kolejną wycieczkę udało nam się wybrać do Porto – przepięknego i uroczego miasta na północy Portugalii, gdzie spędziłyśmy fantastyczne kilka dni naszego życia zwiedzając, poznając klimat i kulturę tego miejsca. Dzięki tej wycieczce miałam okazję spędzić swoją pierwszą noc na stacji benzynowej, pokonując swoje ograniczenia i słabości (ależ było zimno!).

Niestety, wszystko, co dobre szybko się kończy, tak więc i nasz pobyt w Portugalii dobiegł końca. Jednak nie podróżowanie autostopem. W ramach kreatywnych rozwiązań wpadłyśmy na pomysł aby... wrócić z Lizbony do Polski autostopem! I tym sposobem przebyłyśmy prawie 3500 km w 4 dni, poznając po drodze niesamowitych ludzi i przeżywając kolejną przygodę.

Autostop to nie tylko stanie na drodze z wyciągniętym do góry kciukiem, tak jak wcześniej mi się wydawało. To momenty radości i uśmiechu, walki z własnymi słabościami, przyzwyczajeniami i ograniczeniami. To odwaga, odmianianie losu, poznawanie nowych ludzi, ale przede wszystkim – przygoda, bo przecież życie jest tylko jedno, a jak powiedział Plutarch - „Trzeba żyć, a nie tylko istnieć”.

Poznaj swojego wykładowcę

dr Kamil Minkner

[Aleksandra Markiw](#)

- Czym Pan się zajmuje się naukowo, a czym z pasji?

- Naukowa jest np. teoria polityki. Ciężko się tym pasjonować, chociaż na pewno jest to oparte na zamiłowaniu do analizowania, układania, strukturalizowania różnych rzeczy. Myślę, że mam taką potrzebę struktury. Natomiast pasją jest kino. Tutaj zainteresowanie naukowe wyrosło z pasji, która pojawiła się już w okresie podstawówki. Chodziłem do kina i bezinteresownie oglądałem filmy. Dopiero z czasem pomyślałem, że można to połączyć z polityką, ponieważ politologia była moją pierwotną dziedziną. W pewnym momencie doszedłem do wniosku, że można potraktować film jako narzędzie owych nauk społecznych i rzeczywiście włączyłem kino do swoich badań.

- Kim chciał Pan być jako dziecko?

- Z takich najwcześniejszych sytuacji pamiętam, że chciałem być kierowcą śmieciarki. Idąc pewnego razu ze szkoły, była to maksymalnie 3 klasa podstawówki, miałem bardzo ciężki plecak, a tu widzę, że gość sobie siedzi i czyta gazetę w szoferce śmieciarki.

Sportowiec. Pamiętam, że to było dla mnie „coś” przez długi czas. Zwłaszcza piłka nożna, w którą grałem od rana do wieczora. Należałem do klubu piłkarskiego, ale uprawiałem też inne sporty: szermierka, judo. Sport był dla mnie rzeczywiście istotny. Głowę też ćwiczyłem, ale bardziej poprzez czytanie książek, nie były to jakieś wielkie lektury, raczej książki popularnonaukowe.

- Czy kończąc studia, wiedział Pan, co będzie robić później?

- Jeśli chodzi o naukę na studiach, to pamiętam, że od początku nie wykluczałem bycia naukowcem, chociaż zdecydowanie bliższe było mi dziennikarstwo. Debiutowałem jeszcze na studiach. Wspólnie z kolegą pojechałem do Indii na 4 roku, to była już moja któraś podróż do Azji, więc doszedłem do wniosku, że ciekawie byłoby podróżować i o tym pisać. Mój kolega robił zdjęcia, a ja napisałem tekst, który został opublikowany w „Rzeczpospolitej”, która była wtedy nobliwą gazetą. To było dosyć duże osiągnięcie dla takiego młodego chłopaka. Udało się. Myślę, że tekst był dość dobry i tak doszedłem do wniosku, że to dziennikarstwo będzie moją domeną. Brałem to pod uwagę wcześniej, ale to już był konkret.

- Jak Pan wspomina swoje studia?

- Pierwsza połowa studiów była niezbyt dobra, miałem przed sobą całą masę znaków zapytania. Czy to był dobry wybór? Czy może jednak powinienem wybrać coś innego? Pamiętam, że olśnieniem były dla mnie zajęcia z psychologii społecznej z prof. Dolińskim. Wtedy zrozumiałem, że uprawianie nauk społecznych może być tym, co chcę robić w życiu. Tak że pierwsza połowa studiów, to takie poszukiwanie tożsamości, a przez drugą połowę dużo podróżowałem. Pamiętam świetny wyjazd, który zorganizowaliśmy na Ukrainę, do Kamieńca Podolskiego – uczą się tam dzieci z Polski. Tam były bardzo ciężkie warunki – chociaż pewnie mało się tam zmieniło – więc zrobiliśmy zbiórkę i przywieźliśmy trochę darów: książek, cukierków... Działaliśmy też w samorządzie, ale to mnie w pewnym momencie przestało satysfakcjonować.

- Dlaczego zdecydował się Pan związać z Opolem?

- Jestem opolaninem i to był taki wieczny problem. Po pierwsze, jestem mocno związany z rodziną, a po drugie, nie zdawałem nigdzie indziej. Ostatecznie pomyślałem sobie, że zobaczę, jak w tym Opolu będzie, później najwyżej będę mógł zdawać gdzieś indziej. Padło na tę politologię i nauki społeczne. Pomyślałem sobie, że zobaczę rok, może półtorej, i najwyżej się przeniosę. Ale wiadomo, z czasem przenieść się jest coraz ciężiej, zapuszcza się korzenie... A potem jak zacząłem jeździć i funkcjonować w różnych sferach, to tym bardziej było ciężko zrezygnować. Ostatecznie zrobiłem to podczas pisania doktoratu, który pisałem w Warszawie. Tam też skończyłem Mistrzowską Szkołę Filmową Andrzeja Wajdy w ramach międzynarodowego programu EKRAN, co zwińczyło moją pasję filmową.



- Najlepsze wspomnienia związane ze studentami?

- Trochę się tego z czasem nazbierało. W końcu uczę już 15 lat. I to były naprawdę różne historie. Prosiłem kiedyś studentów, aby wczuli się w jakiegoś dyplomatę, który zabiera głos na forum ONZ, i z tego tytułu była masa różnych komedii, bo niektórzy tak się wczuwali, że deklamowali jak podczas prawdziwego przemówienia. Innym razem ktoś się rozplakał, gdy nie dostał zaliczenia i wybiegł. Jestem uważany za kosę, ale takie sytuacje wbrew pozorom są dla mnie smutne, bo nagle z nauczyciela muszę wejść w rolę terapeuty, który empatycznie powinien coś doradzić.

- A kiedy się Pan na studentów najbardziej zdenerwował?

- Mnie studenci denerwują tylko w jednej sytuacji, kiedy nie są w ogóle przygotowani. Ja się zawsze staram przygotować na zajęcia, pomimo że prowadzę przedmiot od 10 lat. Wkurza mnie ignorancja. Nikt nie musi lubić mojego przedmiotu w tym zakresie, w którym ja go lubię, i nie musi tak głęboko w niego wchodzić. Często jednak powtarzam studentom, że najważniejsze z tych studiów – obojętnie czy to są nauki polityczne, społeczne czy komunikacja – to zdolność krytycznego myślenia i własnej analizy. To właśnie przydaje się zawsze i wszędzie. Jeśli ktoś czegoś nie przeczyta, nie obejrzy – nie będzie mógł uczestniczyć w zajęciach. Będzie bierny, a w rezultacie nie będzie się doskonalił. To są takie sytuacje, w których najbardziej się wkurzam. 2 lata temu miałem też sytuację, kiedy po splagiatowanej pracy – plagiaty to osobna kategoria, na szczęście są już u mnie bardzo rzadkie – jeden ze studentów był zdziwiony, wręcz obrażony na mnie, że ja mu ten plagiat wytknąłem. Stwierdził, że przecież muszę zdawać sobie sprawę, że przedmiot, który prowadzę, nie jest najważniejszy na jego studiach. To wtedy się najbardziej się wkurzyłem, wybiegłem za nim i było, no, było ostro.

- Zdarza się panu wyrzucić cały rok z zajęć?

- Tak. Oczywiście nie jest to norma, ale jest to zazwyczaj rodzaj pewnego porządkowania. Jak robi się tak raz, to studenci przynajmniej bardziej starają, albo dbają o pozór starania. To już czasami dużo.

- Powiedział Pan, że przygotowuje się Pan zawsze do każdych zajęć. Jak się Pan przygotowuje, że przez półtorej godziny potrafi mówić Pan bez kartki, cytując różne książki?

- Nie wiem. To już pewna – tak mi się wydaje – zdolność pamiętania określonych rzeczy. Powiem tak, myślę, że wiele osób by to potrafiło, jeżeli po prostu przygotowywałoby się do czegoś konsekwentnie. Studenci mają różne przedmioty i ta wiedza jest często rozproszona, a na dodatek pojawia się po raz pierwszy. Wiedza ma tendencję do kumulowania się, łatwiej się zapamiętuje, kiedy ma się już fundament – to jest pierwsza sprawa. Natomiast druga sprawa, wydaje mi się, że większym wyzwaniem jest uczenie się mówienia jako takiego, a więc sztuka retoryki czy też publicznych występów. Do tego staram się dużo czytać, więc ta wiedza w sposób skumulowany się odkłada.

- Kim byli Pan, gdyby nie był wykładowcą?

- Myślę, że to dziennikarstwo było mi najbliższe. Miałem też epizody z PR, jak dostałem się na psychologię do Krakowa. Nie złapałem jednak bakcyła. Poza tym, naukowiec czy dziennikarz pracują na swoje nazwisko, a ja mam sobie coś z egocentryka i indywidualisty, więc praca czysto usługowa mi nie leżała.

- Czym jest dla Pana pańska broda?

- Mam świadków na to, że zapuściłem ją, jeszcze zanim stało się to modne (śmiech). U mnie pojawiła się ona z wygody, często nosiłem zarost do tygodnia, dziesięciu dni. Nagle okazało się, że brody stały się modne, a ja już ją miałem. Doszedłem do wniosku, że jest to dla mnie wygodne, a i usłyszałem, że wygląda dobrze. Chociaż, z drugiej strony, zdarza się, że ludzie mnie nie poznają.

Pajama state of mind

[Paulina Hładkiewicz](#)

Każdy z nas ma takie dni, że najchętniej nie wychodziłby spod kołdry. Studenci chyba wiedzą o tym najlepiej. I to nie tak, że my nie chcemy być produktywni. To po prostu wychodzi samo. Syndrom, na który cierpi wielu z nas, choć nie zdajemy sobie z tego sprawy, często dopada nas w sezonie jesienno-zimowym oraz w czasie, w którym mamy najwięcej stresów, takich jak sesja czy zaliczenia.

Syndrom, który nazwałam „pajama state of mind”. Już tłumaczę na czym on polega. Otóż, założmy, że danego dnia nie musisz wychodzić z domu. Śpisz do... przyzwoitej godziny, robisz sobie pyszne i szybkie śniadanie (hm... jajecznica czy płatki z mlekiem?), odpalasz laptopa i masz leniwy piżamowy poranek. Potem dopiero zastanawiasz się, czy mając taki wolny dzień, nie warto by było zrobić coś produktywnego. Oczywiście, masz jeszcze trochę czasu na tamten projekt, ale dla odmiany można by to zrobić wcześniej, prawda? Kiwasz swojej podświadomości głową i niczym Scarlet O'Hara mówisz na głos: „pomyślę o tym później”. Tylko, że później znowu dopada Cię głód, więc przegrzebujesz lodówkę i zamrażarkę w poszukiwaniu czegoś do jedzenia. Jeśli nic nie znajdziesz, nie ma sprawy, zawsze można zamówić pizzę. Najnowszy odcinek (wstaw nazwę serialu) sam się obejrzy! I zanim się orientujesz, zastaje Cię późne popołudnie. Na tym etapie bywa różnie.



Czasem któreś ze znajomych może chcieć Cię wyciągnąć z domu. Propozycja kusząca, ale nie dosyć, żeby chciało Ci się dla niej zbierać. Przecież na dworze jest zimno! Tłumaczysz się więc pracą, którą i tak przecież zamierzałeś dziś zrobić. Zaparzasz wodę na kawę, włączasz ten nieszczęsny projekt, w żadnym wypadku nie wylogowując się z Facebooka i innych mediów społecznościowych. Kawa w kubku już jest, komputer czeka w gotowości, zdjęcie powyższego na Instagramie (#sesja #studia #studying=student+dying) jest i nawet wyszukałeś fajną playlistę do nauki na Spotify. W końcu piszemy.

Pół akapitu później, jesteś już z siebie całkiem zadowolony. W końcu zabrałeś się do czegoś wcześniej. Wpadasz na genialny pomysł, jak zwiększyć swoją produktywność. A co Ci szkodzi wrzucić pranie, w końcu pralka pierze sama? Łapiesz wszystkie czarne rzeczy, napełniasz bęben i... O! Pizza przyszła.

Mmm, jak to pachnie... Trzeba zjeść póki gorące, a przecież pisać jedząc i tak nie będziesz. Nie ma co ryzykować ochłapania komputera i w ogóle. Lepiej wtedy obejrzeć odcinek serialu. Albo sześć.

I tak dobrnąłeś do momentu, gdzie już po prostu nie opłaca się zdejmować tej całej piżamy. Dzień przeleciał, jakby go nigdy nie było. Ale nie martw się, każdy czasem tak ma. Ja też jestem tego winna. Może jednak lepiej będzie dla mnie, i dla nas wszystkich, od rana zabierać się za pewne rzeczy, żeby przez resztę dnia lepiej wypocząć? Wstać, umyć się, przebrać z bardzo wygodnej, ale zdradzieckiej piżamy i z gotowym planem przywitać dzień? Inną alternatywą jest po prostu spać nago.

źródło zdjęcia: ebay.com

Codziennie rano, o tej samej porze

[AGATA PATOŁA](#)

Jesteście ciekawi, jak wygląda świat wtedy, kiedy obracacie się na drugi bok? Magda wam pokaże!

Codziennie wstaje wcześniej rano, żeby pobiegać. Około godziny 7 robi zdjęcie w tym samym miejscu co zawsze i biegnie dalej. W większości telefonem, bo to on towarzyszy jej w porannym joggingu. Zawsze fascynowało ją, jak zmienia się świat, natura i niebo, które codziennie jest inne... Właśnie z tego narodził się projekt 7am.

Codziennie biegnąc tą samą trasą widziałam, jak wszystko dookoła zmienia się z dnia na dzień - codziennie inaczej, i zaczęłam to fotografować. Codziennie (prawie) ten sam kadr - każde zdjęcie było inne.

Czy ciężko rano wstać?

Bardzo! Szczególnie zimową porą gdy jest jeszcze ciemno, albo gdy zarwie się nockę przed kompem :) Budzi mnie chłopak, żeby mu zrobić kanapki do pracy :) Mogłabym to robić wieczorem...ale rano właśnie to motywuje mnie, żeby wyjść z łóżka i się rozbudzić.

I zawsze Ci się chce? Nie wierzę!

Czasem mi się nie chce. Latem jest dużo łatwiej, słońce oddaje energię. Zimą jest tragedia. Nie wstaję codziennie, robię sobie czasem wymówki..., że deszcz, że za ciemno... Kiedyś mój chłopak widząc, że mam średnią minę pozwolił mi zostać w domu i napisał usprawiedliwienie z „dżogingu”.

No właśnie „za ciemno”, wszystkie zdjęcia są z godziny 7 rano?

Nie wszystkie. Projekt nazwałam „7 rano”, bo o tej właśnie wychodzę biegać i zdjęcia były robione ok. 7. Gdy nadeszła pora zimowa i jeszcze było ciemno o tej godzinie, zdjęcia robiłam trochę później, wracając do domu albo po bieganiu, idąc do pracy ok. 8 lub 9 rano. Jak dzień znów będzie dłuższy, zdjęcia będą znów o 7. Tu chodzi bardziej o moment wschodu słońca niż o konkretną godzinę.

Jaką trasą zazwyczaj biegasz?

Wzdłuż wału przy kanale Ulgi. Czasem ją wydłużam o wyspę Bolko, czasem skracam. W zależności od nastroju i samopoczucia, ale raczej zawsze zaczynam ją w tym samym miejscu - i tam właśnie robię zdjęcie:)



Jeśli chcecie więcej zdjęć Magdy wejdziecie tutaj: 7amproject.tumblr.com

Exodus recenzja

[Bartłomiej Piątkowki](#)

Na wstępie chciałbym zaznaczyć, że jestem ateistą, wkrótce apostatą i byłem w pełni świadom, że idę na BIBLIJNE WIDOWISKO. Ridley Scott przedstawił w nim obraz świata, w którym Bóg pojawia się bardzo często, będąc najistotniejszą postacią. Akceptuję to, bo taka była wizja reżysera.

Twórca m. in. „Helikoptera w Ogniu” czy „Królestwa Niebieskiego” zwykle reżyseruje filmy ahistoryczne - niektóre reinterpretacje faktów historycznych bardziej przypominają fantastykę. Są to jednak zrealizowane z ogromnym rozmachem widowiska z dużym naciskiem na bitwy, starcia i wojowników. W przypadku „Exodusu” Scott nie musiał silić się na realizm, ponieważ filmował biblijną legendę. Czy w takim razie film to sam miodek i to, co reżyser potrafi robić najlepiej?

Jak zaczyna się i kończy opowieść o Mojżeszu, Ramzesie i plagach? Akcja filmu (na szczęście) rozpoczyna się, gdy Mojżesz jest już dorosłym człowiekiem – doradcą i jednym z generałów Ramzesa – swojego brata i przyszłego Faraona. Nie trudno się domyślić, że wskutek intryg Mojżesz zostaje wygnany, udaje się do pasterzy, zakłada rodzinę, rozmawia z Bogiem, wraca do miasta etc. To, co jest istotne, to ton opowieści. Jest to bardzo poważna historia, świat pokazany jest bardzo brutalnie, ludzka niedola jest uwypuklona do granic możliwości, a w tle dzieją się wielka polityka i spiski na dworze. Choć moim zdaniem pasuje to do filmu, może być nieco męczące. Ilość powagi sprawia, że film (a przynajmniej jego połowa) można uznać za przytłaczający. Dla mnie irytujący był fakt, że Scott na siłę chciał urealnić i pokazać mroczną stronę głównego bohatera. Mojżesz został ukazany nie jako wzbudzający szacunek mędrzec, ale biegający po krzakach partyzant. Nie wiem, czy to dobrze, choć pasuje do opowieści, to łagodniejsze ukazanie protagonisty nikomu nie zaszkodziło. W „Księciu Egiptu” Mojżesz zabija strażnika i opuszcza brata i miasto, żeby pokutować. W „Exodusie” to wydarzenie wydaje się wpływać na Mojżesza. Wykorzystane zostaje przez jego wrogów, aby skazać go na banicję. Całość jednak świetnie się komponuje, a losy bohatera są ciekawe.

Zarówno wizualnie jak i akustycznie film jest świetny. Scena przedstawiająca wyjazd rydwanów na bitwę, to realizatorski majstersztyk. Proporce



łopoczą na wietrze, kopyta wzbijają chmury pyłu, a to wszystko na tle pięknych górsko-piaskowych terenów. Reszta scenerii zostaje wzbogacona dobrymi efektami CGI, dzięki czemu jesteśmy w stanie w pełni zaakceptować przedstawiany nam świat. Plagi Egipskie ukazano z dużym rozmachem i brutalnym realizmem. Rzeka krwi to na prawdę rzeka krwi, szarańcza pożera wszystko na swojej drodze, żaby zachowują się jak zombie z „World War Z”. Wizualnie zachwycają, ale i budzą niepokój. Muzyka również jest dobra, choć typowa dla tego typu filmów.

Gra aktorska również na plus. Christian Bale grający Mojżesza (mając za sobą „mesjańskiego” „Mrocznego Rycerza” Nolana) nawet nie musiał się starać. Jego postać, charyzmatyczna i wojownicza, ale niepozbawiona ludzkich wątpliwości, jest bardzo przekonująca. Tak jak

Ramzes grany przez Joela Edgertona. Na początku to zwykły skurwysyn, który później, wraz ze śmiercią swego pierworodnego popada w obłęd. Świetnie zagrał swą rolę - nie, dlatego, że miotał się i złorzeczył. To małomówny, zdeterminowany tytan, który nie marnuje czasu na pogaduchy, ale zabija kogo i kiedy chce. Ich konflikt to oczywiście główna atrakcja filmu, która została perfekcyjnie przedstawiona. Reszta obsady to bardzo dobre tło dla tych dwóch.

Mimo, że jest to film biblijny, to osoby, które rzucały popcornem w ekran na „Noe: wybrany przez Boga” mogą być spokojni. Psychofani „Pasji” Gibsona muszą rozczarować. „Exodus” to film nadzwyczaj sprawiedliwy, jeśli chodzi o sprawy wiary. W filmie Scotta okrucieństwa dokonywane przez Egipcjan na Hebrajczykach są tak samo dosadnie pokazane jak te, dokonywane przez Boga na Egipcjanach. Bóg Abrahama to nie dobre dzieciątko. Jezus, to ten psychopatyczny morderca znany ze starego testamentu, który żąda bezwarunkowego posłuszeństwa i surowo karze za jego brak. Brudny, brutalny realizm. Podoba mi się też główny bohater, który kłóci się z Bogiem na temat plag, bo sam wychował się wśród Egipcjan i są mu bliżsi niż Hebrajczycy.

Film był dla mnie pozytywnym zaskoczeniem, choć miejscami jest zbyt przegadany. Poza tym polecam serdecznie.

W poszukiwaniu prawdy...

[Milena Janczak](#)

Książka oparta na prawdziwych wydarzeniach. Clara Sanchez opowiada historię kobiety, która poświęca swoje życie na poszukiwanie zaginionej córki. Skradziona to powieść, której fabuła oparta jest na historii Betty, która traci swoje dziecko zaraz po porodzie. Nie mogąc pogodzić się z tragedią, kobieta przeprowadza własne śledztwo, z którego wynika, że jej córka żyje. Prywatne dochodzenie Betty kontynuuje jej córka, Veronica. Historia ta jest opowiedziana właśnie z perspektywy jej oraz Laury, która - jak podejrzewa Veronica - jest jej siostrą. Dziewczyna za wszelką cenę stara się dowiedzieć, czy matka miała rację. Niespodziewanie na przeszkodzie w odkryciu prawdy staje babka Laury...

Temat ciekawy, ale mnie czegoś brakowało w tej powieści. Początkowo jest ona wciągająca, czyta się ją szybko i z niecierpliwością, jest się ciekawym, co stanie się za chwilę, czy dziewczyny odkryją swoje istnienie. Jednakże w pewnym momencie powieści wszystko staje się jasne, czytelnik nie potrzebuje już szczegółów. Niestety, nie jest to koniec książki, a jej środek. Ja osobiście w pewnym momencie straciłam zainteresowanie tą książką. Nie budziła we mnie napięcia, nie byłam ciekawa detali, ponieważ wydawały mi się one oczywiste.

Skradziona zapowiadała się bardzo ciekawie, autorka dobrze budowała napięcie, ale nie sprostała moim czytelniczym oczekiwaniom i zdradziła stanowczo za wcześnie, stanowczo za dużo. Nic nie trzymało mnie w napięciu, a wręcz miejscami nudziło. A szkoda.



Jak przez mgłę

[Agata Patoła](#)

Dawno temu w świecie spowitym przez mgłę mieszkał mały krasnoludek. Krasnoludek nie widział drzew, nie widział nieba, nie widział słońca ani księżyca. Był nocnym zwierzęciem, które ufało tylko swoim uszom. Pewnego dnia usłyszał nieznaną dźwięk dochodzący gdzieś z oddali. „Czym jesteś? Kim jesteś?” - zaczął się zastanawiać, poruszając się po omacku w stronę nieznanego. Nigdy nie słyszał czegoś tak pięknego. Gdy tak szedł w kierunku dźwięku, po raz pierwszy w swoim życiu zapragnął coś zobaczyć, choć nigdy nic nie widział. Wtedy zobaczył światło, które przeprowadziło go przez mgłę, do nowego jakby rzeczywistego świata. To była muzyka, która płynęła przez mgłę. Jeśli ktoś zapytałby mnie, jakie mam odczucia po przesłuchaniu płyty YASKA „Falling Twins”, to opowiedziałabym mu tę zmyśloną historię. Lubię tej płyty słuchać z zamkniętymi oczami, tak żeby muzyka oddziaływała na moje zmysły i delikatnie łechtała bębenki słuchowe. Tak, jakby w mojej głowie znajdowało się sekretne miejsce, do którego trafiają tylko takie dźwięki. Zaszczyc pojawienia się tam mieli jeszcze Besides i God Is An Astronaut. Delikatne, wręcz melancholijne dźwięki to wszystko, czego potrzebujecie w zimie, do kompletu z ciepłym kocem. Odrobinę elektroniki jeszcze nikomu nie zaszkodziło, a klimat jest wręcz bajkowy. Płyty raczej nie dorwiecie na Spotify, nie mniej jednak gdybyście kiedykolwiek mieli okazję pójść na ich koncert czy posłuchać ich online... to dajcie się przeprowadzić przez mgłę.

Mity w świecie fitness

Przed Wami kolejna część mitów w świecie fitness. W tym numerze podjąłem się próby wytłumaczenia jedynie dwóch ważnych kwestii, ponieważ obejmują one szerszy zakres informacji. Problem niejedzenia po godzinie 18 i „zakwasy”, to na tyle ciekawe tematy, że warto się nimi zainteresować i rozstrzygnąć, czy przypadkiem każdy z nich nie należy do grona mitów.

[Damian Wesołowski](#)

CHCESZ SCHUDNAĆ? NIE JEDZ PO 18!

Kolejny z mitów odnosi się do utartego twierdzenia, że chcąc zgubić zbędne kilogramy, nie możemy jeść po godzinie 18. Nie wiedzieć czemu, ta magiczna granica określa czas, po którym spożywanie jedzenia doprowadzi do zyskiwania tkanki tłuszczowej. Równie dobrze granicą tą mogłaby być godzina 17, 19 lub 20. Pozwólcie, że przedstawię Wam swoją teorię. W dzisiejszych czasach u prawie każdego z nas istnieje tendencja do konsumowania „śmieciowego jedzenia”, o małej wartości odżywczej, przetworzonego, o dużej ilości kalorii pochodzących z niezdrowych źródeł. Wyeliminowanie posiłków po godzinie 18 skutkowałoby jedynie tym, że zwyczajnie w ciągu dnia zjemy mniej. Zamiast 5 posiłków, zjemy tylko 4. Ale co w przypadku, gdy do godziny 18 zjemy te 5 posiłków, z których ostatni byłby tym wieczornym? Dzienny bilans kaloryczny będzie taki sam. Liczy się przede wszystkim pochodzenie spożywanych produktów, ich wartość kaloryczna i proporcje składników odżywczych. Problem polega na tym, że wieczorem nasz organizm potrzebuje tych substancji odżywczych. W nocy w naszym ciele zachodzą bardzo ważne procesy, między innymi odpowiadające za regenerację. Do prawidłowego odbudowania włókien mięśniowych potrzebujemy zasobów energii i substancji odżywczych. Błędem jest więc pozbawianie naszego organizmu cennych aminokwasów czy kwasów tłuszczowych. Jedyną zależnością między posiłkami a czasem ich

spożywania jest rodzaj składników pokarmowych. Posiłek wieczorny powinien składać się głównie z pełnowartościowego białka, które dostarczy naszemu organizmowi potrzebnych aminokwasów egzogennych. Dodatkowo powinniśmy zadbać o źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli Omega 3, 6, 9, które m.in. wspomagają pracę serca i układu krążenia. Mała ilość węglowodanów w ostatnim z posiłków nie przyczyni się również do zyskiwania niechcianych kilogramów. Pozwolą one na efektywne wyciszenie organizmu przez wspomaganie uwalniania tryptofanu. Liczy się przede wszystkim rozsądek, umiarkowanie i zbilansowana dieta.

BOLAĆ NA DRUGI DZIEŃ PO TRENINGU MIĘŚNIE, TO TZW. „ZAKWASY”.

Mówiąc o „zakwasach” najczęściej mamy na myśli obolałość, która występuje do kilku dni po wysiłku i łączymy ją bezpośrednio z kwasem mlekowym zalegającym w naszych mięśniach. Niestety, ale teoria ta jest błędna. Kwas mlekowy powstający podczas wysiłku anaerobowego, czyli bez udziału tlenu, obecny jest podczas treningu i po nim, ale jedynie do kilkunastu, maksymalnie kilkudziesięciu minut. Oznacza to, że bóle po treningu mięśni są wynikiem dużego stężenia kwasu mlekowego. Bolesność mięśni kilka dni po treningu to jednak zupełnie inne zjawisko, nie związane z występowaniem kwasu mlekowego. Wtedy jesteśmy świadkami zjawiska o nazwie DOMS (Delayed onset muscle soreness), czyli opóźnionej bolesności mięśni. Wywołane jest to rozerwanymi włóknami mięśniowymi, w których zachodzą procesy odbudowy. Towarzyszyć temu mogą wewnętrzne stany zapalne i obrzęki. Zerwane włókna mięśniowe muszą zostać odbudowane, dlatego tak ważne w diecie są składniki odżywcze, które pozwolą na skuteczną odbudowę rozerwanych włókien. Ważną rolę w tym procesie odgrywają aminokwasy, które budują białka.

Kolejna dawka pełnowartościowych mitów już w następnym numerze!

Czy wiesz co jesz?

Uzależniające doładowanie

Sesja – czas kiedy studenci (przynajmniej niektórzy) przypominają sobie o tym, że studiują. Trzeba ogarnąć notatki, pozaliczać kolokwia i egzaminy. W walce ze zmęczeniem przychodzi nam kawa i popularne energetyki. Ale czy naprawdę są takie dobre i nam pomogą? Sprawdźmy.

[Asia Gerlich](#)

Jednym ze składników wchodzących w skład energy drinków jest kofeina, najbardziej rozpowszechniona na świecie naturalna substancja czynna. Kofeina jest substancją psychoaktywną, która podnosi ciśnienie krwi, przyspiesza akcję serca. Również szybko przenika barierę krew – mózg, a uzależnienie może powodować zaburzenia snu, lęki irracjonalne czy bóle głowy.

Kolejnym popularnym składnikiem jest tauryna, która daje przypływ energii, na krótki czas poprawia nasz metabolizm, ale jej dłuższe przyjmowanie prowadzi do poczucia wyczerpania psychicznego i fizycznego.

W puszcze napoju energetyzującego znajduje się ok.

3 łyżek cukru! Warto wiedzieć, że cukier aktywuje te same ośrodki mózgu co

narkotyki, a jego ilość w naszej diecie już dawno przekroczyła toksyczną dawkę. Przy dziennym zapotrzebowaniu 2000 kcal możemy zjeść 5 łyżeczek cukru, zatem wystarczy wypić dwa energetyki i limit cukru wyczerpany. A jak wiemy na dwóch się nie skończy... Zamiast kupowania energy drinków możemy sobie np. zaparzyć zieloną herbatę, która pobudza i orzeźwia nasz umysł. Należy pamiętać, żeby nie parzyć jej dłużej niż 3 minuty, bo po tym czasie ma działanie relaksujące (takie możemy sobie zaserwować po sesji ;)). Zbawienie na nasz umysł wpływa również czekolada, najlepiej gorzka lub z orzechami. Zawiera lecytynę, która poprawia naszą pamięć i uwalnia w mózgu związki pobudzające go do pracy. A także uwalnia hormon – serotoninę, która wprowadza nas w dobry nastrój.



TOP Siłownie dla studenta!

[Denis Viniichuk](#)

Wielu studentów chce mieć ładną wysportowaną sylwetkę. Do osiągnięcia tego celu przydatny jest karnet na siłownię. Ale jaka siłownia w Opolu jest najlepsza dla studenta? Postaramy się odpowiedzieć na to pytanie.

Dla oceny każdej siłowni konieczne są kryteria, według których będziemy je oceniać. Moim zdaniem, czyli osoby, która od dłuższego czasu pakuje na siłowni, najważniejsze są:

odległość od miejsca zamieszkania – będziemy liczyć odległość od kampusu, **cena karnetu** - tutaj zwrócę uwagę, jakie są oferty dla studentów, **sprzęt** - przede wszystkim jego stan techniczny, **atmosfera i obsługa**.

Z racji tego, że odległość siłowni od mieszkania ma kluczowe znaczenie, wybrałem 4 najbliższe do akademików siłownie: **F1, Fitlife, Maximus i Olimp**.

Drogę do **F1** Google szacuje na około 4 minuty, co ewidentnie jest dużą zaletą, szczególnie w dni treningu nóg. Cena miesięcznego karnetu bez limitu wynosi 130zł, jednak dla studentów istnieje opcja kupienia karnetu za 99zł pod jednym warunkiem – wejść musicie do 16:00. Właściciele na pewno nie oszczędzali na sprzęcie, gdyż jest go tam naprawdę dużo, każdy znajdzie coś w swoim guście. Atmosfera z mojego punktu widzenia jest idealnie zbilansowana – jednocześnie jest luźno i da się skupić na treningu.

Dostać się do siłowni **Fitlife** z kampusu można w niecałe 10 minut. Tak samo, jak i w **F1**, znajdziemy tutaj karnet dla studentów z wejściem do godz. 16:00. Cena jest prawie ta sama – 105zł. Osobiście odwiedzałem **Fitlife** w zeszłym roku i trudno mi powiedzieć coś złego – obsługa, jak i sprzęt, są na wysokim poziomie. Atmosfera bardziej elegancka niż w **F1**, ale ja osobiście wolę bardziej „męską”.

Dwie kolejne najbliższe siłownie do kampusu to **Maximus i Olimp**. Łączy je to, że znajdują się nieco zbyt daleko od kampusu **UO**, by chodzić tam pieszo – około 20 min. Więc to może być opcja dla osób z autem. **Maximus** wyróżnia się naprawdę „męską” atmosferą, cena karnetu z wejściem do 15:00 to 100zł. **Olimp** natomiast ma najniższą ofertę dla studentów – tylko 80zł.

Ten krótki przegląd daje tylko wstępną informację do rozważenia. Jeśli naprawdę chcecie chodzić na siłownię, musicie bardziej szczegółowo przyjrzeć się ofertom, ale pamiętajcie, że najważniejsza jest odległość, bo czasami olanie treningu kusi. I w trakcie wewnętrznej walki – iść czy olać, długa droga może stać się decydującym argumentem do podjęcia gorszej decyzji.

„Piłka nożna to coś więcej niż hobby” - wywiad z Agatą Sobkowicz

Agata Sobkowicz to studentka pierwszego roku pedagogiki resocjalizacyjnej z profilaktyką społeczną na Uniwersytecie Opolskim. Jej największą pasją jest piłka nożna. Mimo młodego wieku ma na koncie występ w reprezentacji kraju, a ostatnio wygrała plebiscyt na najpopularniejszego sportowca Opolszczyzny.

[Łukasz Buszko](#)

Na początek chciałbym serdecznie pogratulować zwycięstwa w plebiscycie. Takie wyróżnienie to chyba niezła mobilizacja do dalszej pracy?

Dziękuję bardzo. Oczywiście jest to bardzo miłe wyróżnienie, ale nie byłoby, go gdyby nie ludzie, którzy we mnie wierzą, i którzy oddawali na mnie głosy. To ich zasługa, i jak najbardziej takie wyróżnienie mobilizuje.

Jak zaczęła się twoja przygoda z piłką nożną?

Moja przygoda z piłką zaczęła się dzięki starszemu o 3 lata bratu, który co dzień wychodził na boisko grać z kolegami. Ja oczywiście bawiłam się tylko z chłopakami, co miało także duży wpływ. W wieku 8-9 lat zaczęłam grać w klubie Smyk Prudnik. Przeplatałam swoje granie raz w młodszym roczniku, a raz starszym. Natomiast do drużyny żeńskiej trafiłam po jednym z meczów z chłopakami, gdzie zauważył mnie mój trener i poprosił, żebym przyjechała na najbliższy turniej do Głogówka. Od tamtego pierwszego turnieju zostałam już w Rolniku i gram do dziś.

Zacząłaś studia na UO. Wybrałaś kierunek pedagogiczny, dlaczego?

Dlaczego właśnie ten kierunek? Przede wszystkim dlatego, że lubię i chciałabym pomagać ludziom, po to, by stawali się lepszymi.

Czy piłka nożna to twój sposób na życie? Czy może traktujesz ją jedynie jako hobby i chcesz zdobyć inny zawód?

Cóż... Uważam że wykształcenie to podstawa. Jeśli chodzi o kobiecego futbol to niestety w Polsce nie może być to jedyny sposób na utrzymanie. Chyba każdy z nas chciałby zdobyć dobry zawód, ale przy tym również czerpać radość z wykonywanej pracy, ale jak wiemy nie zawsze może iść to ze sobą w parze. A piłka to dla mnie coś więcej niż hobby, ten sport wypełnia każdy mój dzień i oczywiście chciałabym, by stał się sposobem na życie, jednak w Polsce nie ma na to jak na razie szans.

Mimo młodego wieku masz za sobą występy w reprezentacji Polski i jesteś najlepszym strzelcem wicelidera rozgrywek 1 ligi. Jakie jest twój najbliższy cel sportowy?

Mój najbliższy cel to przygotowanie się i jak najlepsze występy w rundzie wiosennej, która rusza niebawem.

Marzy ci się kariera międzynarodowa? Chciałabyś spróbować sił w lidze zagranicznej?

Chciałabym spróbować, ale dopiero, gdy będę czuła się w pełni do tego przygotowana. A co do marzeń to oczywiście je mam, lecz na razie skupiam się na tym co jest dzisiaj.

Kobiecego piłka nożna w naszym kraju jest zdecydowanie w cieniu męskiej odmiany tego sportu. Ubolewasz nad tym?

Oczywiście, jest to przykre. Rzadko zdarza się, aby na naszych meczach było tylu ludzi co na meczach męczyzn, mimo że gramy w wyższej lidze. Jednak myślę, że tu częściowo powodem jest stereotyp, iż piłka jest tylko dla mężczyzn, dlatego też wszystkich serdecznie zapraszam na mecze kobiet, aby zobaczyli, jak my sobie radzimy na boisku. Wiem jednak, że kobiecego piłka nigdy nie sięgnie prestiżem do męskiej. Tego się po prostu nie przeskoczy, lecz możemy starać się ją wciąż popularyzować, bo naprawdę warto.

Czego można ci teraz życzyć?

Myszę, że przede wszystkim zdrowia. Jest najważniejsze.



Opolski sport w skrócie

[Łukasz Buszko](#)

GWARDZIŚCI NIE PRZESTAJĄ WYGRYWAĆ

Piłkarze ręczni opolskiej Gwardii wrócili do rozgrywek ligowych. I wciąż wygrywają. W pierwszym meczu w nowym roku pokonali w Ostrowcu Świętokrzyskim tamtejszą Odlewnię 24:30, a tydzień później, już u siebie, zdemolowali zespół z Przemyśla, wygrywając 43:21.

Ekipa z Opola po piętnastu ligowych kolejkach wciąż nie znalazła pogromcy i wydaje się, że tylko kataklizm może odebrać podopiecznym trenera Rafała Kuptela awans do upragnionej Superligi.

NOWE ROZDANIE W OPOLSKIM ŻUŻLU

Kiedy wydawało się, że koniec tej dyscypliny w naszym mieście zbliża się nieuchronnie, zapaliło się zielone światło. Co prawda dotychczasowy klub Kolejjarz zawiesił działalność, jednak Opole na żużlowej mapie Polski reprezentować ma klub pod egidą Hawi Racing Team. Niestety, w dalszym ciągu pod znakiem zapytania stoi występ opolskiej drużyny w lidze, gdyż nowi działacze muszą zdążyć załatwić wszystkie sprawy formalne, a czas ucieka nieubłaganie.

PIŁKARZE ODRY PRZYGOTOWUJĄ SIĘ DO SEZONU

Po przerwie świąteczno-noworocznej do treningów wrócili piłkarze Odry Opole. Pierwszy tegoroczny trening odbył się 13 stycznia. Formę „niebiesko-czerwonych” mają sprawdzić sparingpartnerzy z wyższych lig, a zwieńczeniem etapu przygotowań do sezonu ma być obóz treningowy w Turcji. W przerwie międzysезonowej w drużynie doszło do kilku rozszarad personalnych, zarówno w składzie, jak i w sztabie szkoleniowym, zaś trener Zbigniew Smółka uczestniczył w tygodniowym stażu trenerskim w AC Milan. Liderzy III ligi grupy opolsko-śląskiej do walki o ligowe punkty wrócą 14 marca.

ORLIK PEWNY 7 MIEJSCA

Hokeiści z Opola są coraz bliżej wygrania tak zwanej grupy słabszej i przystąpienia do fazy play-off z siódmej lokaty. Po kolejnych wygranych Orlik ma już 14 punktów przewagi nad ósmym w tabeli Naprzodem Janów. Niestety, w kluczowej fazie sezonu, zespołowi nie pomoże już jeden z czołowych graczy, Vladimir Nikiforov, który - po trzech miesiącach gry w Opolu - postanowił zmienić otoczenie. Amerykański napastnik rosyjskiego pochodzenia najprawdopodobniej przeniesie się do ligi brytyjskiej.



RED 
AKCJA



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

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