



gs.uni.opole.pl



06
2014/2015

Gazeta Studencka

WYWIAD Z
MISS

OPOLSZCZYZNY

STR.5

DZIEWCZYNY Z UO!

STR.4

TĘSKNO ZA TYM
POPEM

STR.6

WIOSNA,
TO TY?

STR.8

JA - HARCERKA,
TERAPEUTKA

STR.7





Gazeta Studencka likes this.

MARCIN ZAKRZEWSKI

Słucham nowej płyty O.S.T.R - zapraszam do przeczytania recenzji Pana Szymona Kopca w tym numerze! Czytam „Czerwone Noce” Cybulskiego, książka o jakże kontrowersyjnym temacie - walce z nacjonalistycznymi bandami UPA w okresie okupacji hitlerowskiej. Oglądałem „W drodze do Jah”, dziwny film.. trochę o reggae, trochę o Jamajce, lekko brakuje tu spójności.

BARTEK PIĄTKOWSKI

Słuchałem: Alestorm - Captain Morgan's Revenge. Się zdziwiłem, że jest gatunek, który nazywa się pirate metal.
Czytałem: Młot na Czarownicy. Jako ciekawostka historyczna bardzo przyjemna lektura, można się dowiedzieć wielu interesujących rzeczy o mentalności ludzi ery średniowiecza.
Oglądałem: Na skraju jutra. Całkiem porządne SF z Tomem Cruisem w roli głównej.

PATRYCJA WOŹNIAK

Słucham całych albumów Linkin Park poznaje zespół od kuchni.
Obejrzałam film „Fala” (2008), który pokazuje jak autokracja może wpłynąć na dzisiejsze uprzedzone społeczeństwo.
Przeczytałam „Nagrody Darwina” - Wendy Northcutt. Krótkie historyjki o tym jak nie umierać, czyli nietypowe zgony świata.

ANIA GAUZA

Ostatnio miałam w ręku klasykę powieści francuskiej „Dama Kameliowa” - książka o nieszcześliwej miłości, poświęceniu i utraconym szczęściu. Idealna dla fanów melodramatów.
Oglądałam drugi sezon „Brooklyn nine-nine” - komedia kryminalna na odprężenie i wyluzowanie po ciężkim dniu.
Słuchałam: „Mind How You Go” (2006) debiutancka płyta Skye - polecam wszystkim samotnikom.

KATARZYNA KAŁA

Ostatnio nałogowo słucham i oglądam teledysk do „Sugar” Maroon 5. Która z nas nie życzyłaby sobie Adama Levine śpiewającego na naszej imprezie?
Ostatnio czytałam „Niewiernego” Diane Brasseur - historię dojrzałego mężczyzny, który nie potrafi zostawić swojej kochanki, jednocześnie nie chce też rozwieść się z żoną. Świetnie się czyta. Jestem w trakcie oglądania trzeciego sezonu „House of Cards” i jeśli jeszcze nie widzieliście poprzednich dwóch, to zapewniam, że warto nadrobić i płynnie przejść do najnowszych odcinków!

ASIA GERLICH

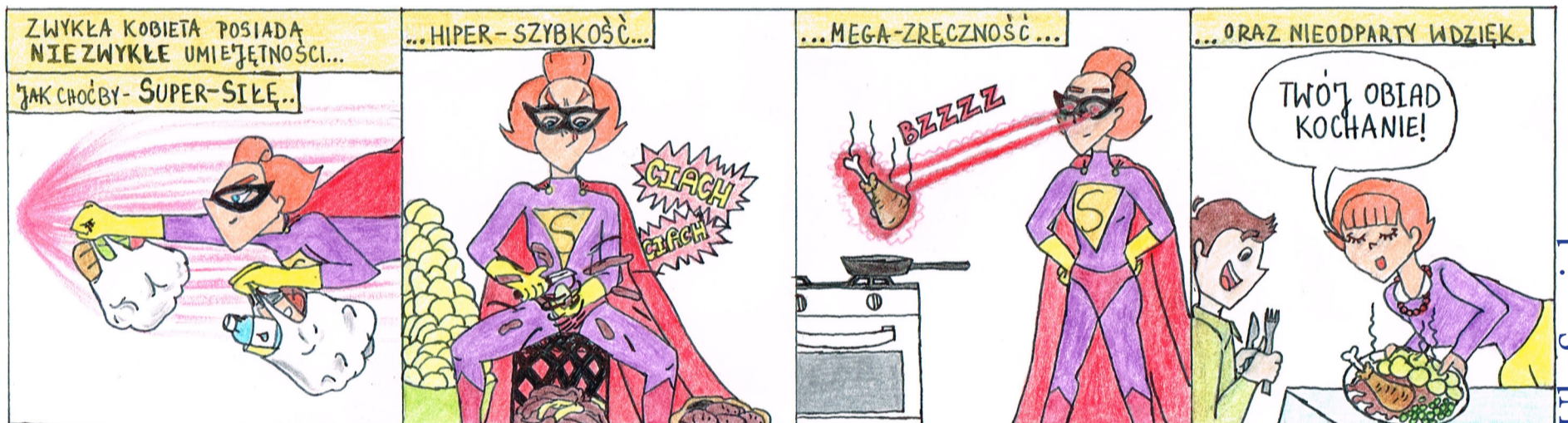
Ostatnio słucham Piha, „Tak mało czasu” non stop krąży po mojej głowie i sprawia, że mam ciary na plecach. Czytałam „Szczęście pachnące wanilią” o kobiecej pasji, sile i solidarności. Oglądałam 15 minut „Tańca z gwiazdami”, przereklamowany format, ale tańczącego Grzegorza Łapanowskiego musiałam obejrzeć.

MILENA JANCZAK

Słuchałam: „Scarborough Fair”. Wszystkich wersji: od najbardziej znanej Simona i Garfunkela, po zupełnie mroczną My Dying Bride. Z pełną świadomością mogę polecić tę piosenkę w wykonaniu Sarah Brightman. Piękna pieśń w jeszcze piękniejszej interpretacji. Czytałam: a właściwie ciągle czytam „Annę Kareninę” Lwa Tołstoja. Wciągająca, przyjemna, skłaniająca do refleksji. Klasyka. Oglądałam: na szklany ekran niestety brakło już czasu.

PAMELA OTWINOWSKA

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



Ula Sawicka

**RED
AKCJA**



Kilka słów od naczelnej

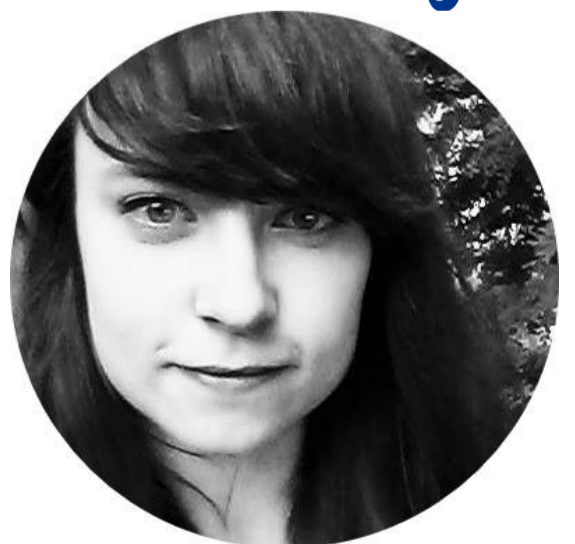
Aleksandra Markiw

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 Zając 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 Patoła 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

Ten numer zdecydowaliśmy się poświęcić kobietom. Po pierwsze ze względu na ich niedawne święto. Po drugie ponieważ pierwszy numer tematyczny był bardzo męski, więc teraz zachowamy równowagę. Staraliśmy się znaleźć i pokazać Wam jak najwięcej ciekawych studentek. Porozmawialiśmy z dziewczynami, które spotykacie codziennie na zajęciach, w kolejce do dziekanatu lub mijacie gdzieś na kampusie, a nawet nie zdajecie sobie sprawy z tego jak fascynującymi osobami są! Nasi publicyści starali się pokazać jak bardzo niezwykle są w ich oczach kobiety, a ja myślę, że naprawdę nieźle im się udało! Zachęcam was do odszukania waszych koleżanek na zdjęciach, które niedługo staną się częścią naszego nowego projektu.

Od dziecka byłam nauczona samodzielności. Dziadek miał zawsze naszykowany dla mnie mały młotek, imadło i piłę bym mogła mu pomagać przy pracy. Jak skończyłam sześć lat to zrobił nawet dla mnie małą czerwoną taczkę dzięki której czułam się naprawdę ważna! Nadal nie potrzebuję pomocy przy wbijaniu gwoździ czy pompowaniu koła w rowerze. Nie oznacza to jednak, że nie jest mi miło gdy ktoś przepuści mnie w drzwiach. Często słyszę, że kobiety mają w życiu łatwiej. Że jak mają z czymś problem lub potrzebują coś załatwić to wystarczy, że założą bluzkę z większym dekoltem, a sprawa „jakoś” się rozwiąże. Tymczasem zazwyczaj jak dziewczyna jest ładna to tylko nienawistne i zazdrosne spojrzenia łapie. Zdarzały mi się egzaminy na studiach, o których starsi koledzy mówili, że wykładowczyni nie lubi dziewczyn i jeżeli już jakaś ma zdać to tylko taka skromnie ubrana i niepomalowana. Wszystkie więc solidarnie wiązałyśmy włosy, zakładałyśmy płaskie buty oraz białe koszule. Zdałyśmy.



O STUDIACH ZE STUDENTAMI - PRAWO

MARCIN ZAKRZEWSKI

Jesteś przed wyborem studiów? Wybrałeś źle i chcesz odmienić swój los? „O studiach ze studentami” to nowy cykl rozmów z żakami o ich kierunkach, studiowaniu ich formie, plusach czy minusach.

Pierwszym badanym przez nas kierunkiem będzie prawo. W świecie studenckim i nie tylko panuje przeświadczenie, że aby zostać prawnikiem trzeba mieć ojca z własną kancelarią albo dobrą ciocię, która załatwi nam ciepłą posadę w sądzie. Czy tak naprawdę jest? Czy Uniwersytet Opolski ma dobry odbiór wśród pracodawców? Warto studiować prawo skoro do naboru zgłaszają się ogromne liczby ludzi? Na te i inne pytania przeczytacie w pierwszym wydaniu serii, w którym rozmawialiśmy z Magdą – studentką 5 roku.

Studia prawnicze są faktycznie takie trudne?

M: Wiadomo, tak jak na każdych studiach są przedmioty łatwiejsze i trudniejsze. Minusem dla nas jest to, że każdy egzamin i zaliczenie to typowe kucie na pamięć, są rzeczy przyjemne do nauki i takie, których nie da się czytać a co dopiero zapamiętać. Do tego dochodzi jeszcze ilość materiału do zapamiętania, która często jest przerażająco duża.

W takim razie jak wygląda wasza sesja?

M: Nie wspominałem sesji jako przyjemny okres, to były chwile gdy moja jedyna rozrywka był sen czy wyjście na zakupy, ale wszystko jest do ogarnięcia. Oczywiście można olać sprawę, liczyć na fart czy próbować ściągać ale takie zachowania są później weryfikowane w przyszłości i prędzej czy później każdy pozna swoje prawnicze, naukowe piekło. Minusem jest to że nie wystarczy nauczyć się jakiegoś wzoru który musimy zrozumieć i możemy go stosować w obliczeniach na egzaminie. Jeżeli chce się coś dobrze ogarnąć to nauka pochłania niestety wiele czasu. Znam ludzi którzy się siali ze z Uniwersytetu Opolskiego nie da się wylecieć a dzisiaj już nie studiują albo powtarzają kolejny raz dany semestr.

Jakie cechy powinien mieć przyszły prawnik?

M: Jeżeli chce się coś robić dalej w tym kierunku po studiach trzeba pewne rzeczy rozumieć umieć łączyć, szukać powiązań między różnymi dziedzinami prawa więc samo wykucie nie wystarczy bo jak wiadomo pamięć zawodzi

Prawo na UO to kierunek elitarny?

M: Wydział w Opolu w skali kraju jest stosunkowo młody. Nie wiem jak nauka prawa wygląda na innych wydziałach bo tam nie studiowała ale śmiesz mi zdanie osób, które studiują gdzie indziej albo w ogóle nie mają nic wspólnego z prawem i sądzą, że studiowanie w Opolu to „obciach”. To polska wada narodowa „nie znam się to się wypowiem”, dla przykładu podam że w ubiegłorocznym rankingu wydziałów prawa w Polsce pod względem jakości nauczania nasza uczelnia zajęła szóste miejsce a uniwersytet wrocławski był na dziewiątej pozycji.

Mieliście dużą selekcję studentów czy był to naturalny proces?

M.: Jakiegoś strasznego przesiewu nie było, większość ludzi to osoby, które zrezygnowały z własnej choć oczywiście były i takie, który nie pozaliczały przedmiotów.

Czyli została grupa przyszłych prawników?

M: Ciężko określić bo nie ceny są wyznacznikiem a wszystkich też osobiście jakoś bardziej nie znam. Dużo zależy od zawziętości i ambicji i jak teraz pokierujemy swoim życiem. Uważam jednak, że mamy sporo ogarniętych ludzi i w pewnej grupie widzę potencjał oraz wolę walki o swoje marzenia

Widzisz szansę dla siebie na pracę w zawodzie?

M: Gdybym nie widziała to bym już dawno nie studiowała. Nie sama uczelnia czy wydział weryfikuje człowieka. Jeżeli chce się robić coś dalej to wymaga to pewnego nakładu pracy oczywiście niektórzy w życiu mają łatwiej inni zaś gorzej ale jak mówi powiedzenie „wszystko jest dla ludzi” i nie ma co narzekać tylko trzeba się starać i działać.

Zmieniłabyś coś w formie studiowania?

M: Osobiście uważam, że część przedmiotów jest zbędna i zmniejszając liczbę ich godzin można by zwiększyć liczbę godzin przedmiotów naprawdę ważnych ale to jest moje, subiektywne zdanie.

Jak sądzisz, jaki jest odbiór UO „w branży”?

M: Wydaje mi się że odbiór jest różny i bardziej to zależy od tego na kogo się trafi. Raczej jednak nie ma z tym problemu. Znam wielu absolwentów, którzy bez problemu znaleźli pracę w większych miastach.

Studenci naszej uczelni startują w jakich konkursach?

M: Tak, z naszego instytutu wiele osób bierze udział w różnego typu konkursach i zdarza się, że zajmują wysokie miejsca a że im więcej sukcesów tym więcej zyskuje uczelnia.

Jakiego typu są to konkursy?

M: Różnie, są konkursy podatkowe czy na głosę - komentarz - do wyroku. Teraz w kwietniu uniwersytet organizuje konkurs krasomówczy. Osoba, która wygra pojedzie na finał ogólnopolski.

Jakbyś miała podać jakieś plusy studiowania w Opolu to byłyby to?

M: Fakt, że nasz wydział jest młody, dużo wykładowców jest praktykami mają inne spojrzenie nie tylko książkowe. Są adwokaci, sędziowie czy radcy i mamy okazję poznać „żywe prawo”.

Podjęłabyś jeszcze raz decyzję o kierunku i wyborze uczelni?

M: Sądzę, że tak.

FABRYKA
INSPIRACJI
nasz gość:
SZCZEPAN
TWARDOCH
MIEJSKA
BIBLIOTEKA
PUBLICZNA
24 marca
17:00
Sala Konferencyjna
MBP w Opolu
ul. Minorytów 4
prowadzący:
TOMASZ GRZYB
autor najnowszej powieści "DRACH"
oraz bestsellerowej "MORFINA"
za którą otrzymał Paszport "Polityki"
nagrodę publiczności towarzyszącą
Literackiej Nagrodzie Nike
WSTĘP WOLNY
Patroni medialni: nto, ZHOPOLSKO, RADIO OPOLE, TVP OPOLE, DD A, GAZETA STUDENCKA, gazeta, www.fabryka-inspiracji.pl
Organizatorzy: opolgraf, MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA im. Jana Pawła II w Opolu

XXV ZIMOWA
GIEŁDA
PIOSENKI
19.03.2015
GODZ. 18:00
10 zespołów z całej Polski zaprezentuje
dwa utwory w tym jeden do słów
Wojciecha Młynarskiego
Gościem specjalnym będzie:
MELA KOTELUK
darmowe wejściówki do odbioru w Studenckim Centrum Kultury w Opolu
Organizatorzy: nto, ZHOPOLSKO, RADIO OPOLE, TVP OPOLE, DD A, GAZETA STUDENCKA, gazeta, www.fabryka-inspiracji.pl
Sponsorzy: K Kaufland, naszemiesto.
Patroni medialni: nto, ZHOPOLSKO, RADIO OPOLE, TVP OPOLE, DD A, GAZETA STUDENCKA, gazeta, www.fabryka-inspiracji.pl

Ale to już byUO

MONIKA MITULLA

25 LUTEGO - zmarła prof. dr hab. Krystyna Dubel - były pracownik Wyższej Szkoły Pedagogicznej, a następnie Uniwersytetu Opolskiego, znany geograf, socjolog, planista przestrzenny, wykładowca i dydaktyk. Na naszej uczelni zainicjowała badania w nowej dziedzinie - ochronie środowiska. Była założycielką i kierownikiem Ogólno-uczelnianego Zakładu Ochrony i Kształtowania Środowiska. Wraz z zespołem opracowała w nim program pierwszego w Polsce kierunku Ochrona środowiska - uruchomionego w 1990 r. Rozwój zakładu i zainteresowanie kierunkiem pozwolił prof. Dubel przekształcić zakład w Instytut Ochrony i Kształtowania Środowiska, którego została wieloletnim dyrektorem.

2 MARCA - Studenckie Koło Naukowe Politologów UO podczas gali „Super Samorząd 2014” organizowanej przez Fundację im. Stefana Batorego, pod honorowym patronatem Prezydenta RP - Bronisława Komorowskiego, zdobyło wyróżnienie za podjęte działania pro-frekwencyjne w ramach akcji Masz Głos-Masz Wybór. Pamiątkowy dyplom studenci odebrali z rąk Nathalie Bolgert - członkini zarządu Fundacji im. Stefana Batorego podczas uroczystej gali w Pałacu Prezydenckim.

3 MARCA - Gala Modego Naukowca, podczas uroczystości nagrodzono statuetkami najlepsze koła na każdym z wydziałów na naszej uczelni. Wręczono również dwie nagrody pieniężne o łącznej wartości 2tyś. złotych - dla najlepszego koła o charakterze ścisłym - Koło Naukowe Biotechnologów, oraz dla najlepszego koła o charakterze humanistycznym - Studenckie Archeologiczne Koło Naukowe.

9 MARCA - Konferencja pod hasłem „Wdrożenie dualnego systemu kształcenia na Uniwersytecie Opolskim” zakończyła pracowity etap wprowadzania w życie edukacyjnej innowacji. W konferencji wzięli udział goście zagraniczni, władze miasta i regionu, przedsiębiorcy i studenci studiów dualnych.

10 MARCA - święto Uniwersytetu Opolskiego, w tym dniu władze uczelni nadały tytuł doktora honorowego germaniście - prof. Franciszkowi Gruczy. W Studenckim Centrum Kultury w koncercie pod nazwą „Historia zaklęta w piosenkach” zaprezentowane zostały najważniejsze wydarzenia z życia uniwersytetu, które miały miejsce na przestrzeni ostatnich 21 lat.

Do końca marca w Galerii Zamostek w Miejskiej Bibliotece Publicznej można oglądać ilustracje, rysunki, grafiki i książki artystyczne studentów Instytutu Sztuki Uniwersytetu Opolskiego. Z kolei, w Collegium Maius, pod salą senatu, stoi dziesięć mosiężnych ceramicznych butów, które są prawdziwymi dziełami sztuki. Prace stworzyli również studenci IS. Projekt nosi nazwę „Ślady”.



Marta Sypek
III Bezpieczeństwo wewnętrzne



Joanna Mencil
II Język Biznesu



Natalia Krawczyk
II rok Dziennikarstwo i
Komunikacja Społeczna



Karolina Rak
I Oligofrenopedagogika



Ludwika Ostrowska
I Socjologia



Martyna Majda
III Dziennikarstwo i
Komunikacja Społeczna



Yulia Sorokopud
I Politologia



Ewa Rosak
I Administracja



Sonia Wanat
II Pedagogika - kształcenie wczesnoszkolne z wychowaniem przedszkolnym

DZIEWCZYNY Z UO!

MISS OPOLSZCZYZNY - CAŁA PRAWDA O KONKURSACH PIĘKNOŚCI

MONIKA MITULLA

Klaudia Spodzieja - Miss Opolszczyzny zdradza kulisy konkursu: Cały konkurs kończy się na tym, że dostajesz koronę, poklepią po plecach i powiedzą „do widzenia”. A potem się zaczyna udawanie, że ma się karierę. Po co? Przecież trzeba stworzyć miraż sukcesu; robią ci zdjęcia? Masz propozycje sesji? To znaczy, że się wybijasz. Dziewczynami kierują też inne powody, by dokładać do tego interesu; taki lekki ekshibicjonizm służy temu, by zemścić się na byłym chłopaku, wbić szpile koleżankom... Każdy chce, żeby ludzie zazdrościli mu sukcesu. A taki konkursik? To tak naprawdę żadna kariera.

Opowiedz co się wydarzyło po wygranej w Opolu?

Klaudia: Oj, miały miejsce różne, ciekawe zjawiska ;) Już sama radość z puszczania w eter informacji o mojej wygranej była umiarkowana, bo w większości mediów opublikowane zostały fatalne zdjęcia z konkursu; na przykład, na których mam dziwny wyraz twarzy, bo ukradkiem przecieram sobie językiem zęby, żeby nie osadziła się na nich szminka itp. kiedy to zobaczyłam to już wiedziałam co się będzie działo. W internecie zostało wybrane na mnie wiadro pomyj. Nawet znajomi mi mówili, że jest fatalnie. Na najbardziej obleganym opolskim portalu miałam takie zdjęcie, że gdybym sama siebie nie znała i nie wiedziała, że jest lepiej to sama napisałabym tam komentarz. Teraz z perspektywy czasu jest to naprawdę mało znaczące, ale jeżeli chodzi o komentarze to była burza. Na miejscu było też oburzenie tłumu, zwłaszcza, że publiczność na tym konkursie jest specyficzna. Bo na Miss Publiczności głosuje się na biletach, dlatego dziewczyny ściągają po 30 członków swojej rodziny. Mnie towarzyszyło troje przyjaciół z Uczelni. Wskazówka na przyszłość, jeżeli dziewczyna chce wygrać chociażby tą Miss Publiczności, albo nie chce widzieć ostentacyjnie opuszczającego salę tłumu, kiedy zanim sama zdąży powiedzieć kilka słów do mikrofonu, to niech weźmie na wybory około 30 osób, albo 10 osób i 30 biletów, to chociażby było 5 ładniejszych to przynajmniej ten tytuł ma zapewniony.



błyszczącej ale tak naprawdę to w większości dziewczyny wydają dużo pieniędzy na ciuchy i na to żeby „wyglądać”, po to żeby zrobić sobie ładne zdjęcia i pokazać, że ona robi coś więcej, że jej kariera się toczy, że jest lepsza. Ale to nie przynosi żadnych zysków. Czasami jest tak, że to bardzo ładne i zdolne dziewczyny płacą fotografom za zdjęcia. Oczywiście ma to sens, jeśli zdjęcia przez niego wykonane mogą podnieść wartość dziewczyny na rynku foto. Z reguły jednak nie zmienia to wiele. Tu w sumie Fotograf stoi na uprzywilejowanej pozycji, bo on z czasem ma perspektywę zarabiania na zdjęciach chociażby ze ślubów, czy innych imprez rodzinnych. Na zdjęciach artystycznych po prostu się wybija i buduje renomę. Dziewczyna natomiast z czasem tylko traci – urodę, młodość, czyli jedyny kapitał, który przyciąga do niej potencjalne oferty zleceń płatnych. Nigdy nie można z tego zrobić sposobu na życie, bo to tylko miraż. W Polsce jest masa pięknych fotomodelek, z czego na palcach jednej ręki policzyć można te, które mają dobre płatne zlecenia. Pozowanie, to nigdy nie może być główny cel, bo można się bardzo przejechać i będzie już za późno. Jeżeli uda Ci się zawisnąć na billboardzie, to i tak jednorazowo dostaniesz max 5 tysięcy, w zależności od producenta (a fotomodelkami interesują się raczej firmy które więcej nie płacą) oraz tego, czy znają Cię stołeczne ścianki itp., ale to przywilej tylko kilku nazwisk w kraju, większość dziewczyn, która reklamuje sweiterki i koszulki na Allegro dostaje za taką serię 200-500 zł, a to i tak niezczęste zlecenie.

Co myślisz o wyborach Miss Opolszczyzny 2015, do których trwają już castingi?

Klaudia: Jeżeli chodzi o mój okres „panowania” to był on burzliwy. Podejrzewam jednak, że kolejna kadencja taka nie będzie, a Dziewczyna, która wygra w maju, będzie beneficjentką mojego głośnego mówienia o

różnych problemach, z którymi się spotkałam, bo ambicją Organizatora będzie podważenie moich słów poprzez właściwą i pełną zaangażowania, promocję Laureatki. Takiego, przynajmniej zagrania promocyjnego sama użyłabym na jego miejscu. Podejrzewam więc, że powinnam zachęcić dziewczyny do startu, bo nie będą musiały się specjalnie napracować. Samo miejsce, w którym odbędą się wybory potwierdza moją teorię i sugeruje spory rozmach tego przedsięwzięcia. Oczkiem w głowie będzie teraz Opole, bo jest to kwestia ambicji Organizatora. Tym bardziej zachęcam do startu tam. Z resztą nigdy wprost nie zniechęcałam, a że opowiedziałam o kulisach mojej kadencji...

Podobno będziesz członkiem jury w Konkursie Miss Uniwersytetu Opolskiego? W ogóle myślisz, że Uniwersytet jest odpowiednim miejscem do takich inicjatyw?

Klaudia: Tak, przede wszystkim bardzo chciałam podziękować za zaproszenie do współpracy. Jest mi z tego powodu bardzo miło, zwłaszcza dlatego, że jest to konkurs, a którym ja też chciałam wziąć udział. Kiedy miały miejsce moje pierwsze perturbacje w wyborach Miss Polski, gdzie zostało mi powiedziane, że może mój start, to nie jest najlepszy pomysł, chciałam bardzo wziąć udział w wtedy w alternatywnym konkursie, jakim były Wybory Miss Uniwersytetu Opolskiego, jednak kiedy dowiedziałam się, że organizator wyborów Miss Polski z Opola jest tam przewodniczącym jury, to doszłam do wniosku, że jest to bez sensu.

A czy to jest miejsce na takie wybory? Oczywiście, że tak, bo przede wszystkim idziemy uparcie w stronę modeli zachodnich, amerykańskich. Tam król i królowa balu są wybierani na studniówkach. I to się przyjmuje, tak jak przyjęły się walentynki, troszeczkę opornie adaptuje się Halloween, i tak będzie też z takimi imprezami. Nie da się przed tym uciec. Poza tym nie jesteśmy jedynym uniwersytetem, który organizuje takie wybory.

Z resztą twierdzą, że może lepiej, jeśli ktoś startuje w takich wyborach, bo widziałam w trakcie 1 edycji dziewczyny, które znacznie wykroczyły poza kanon przyjęty w jakichkolwiek flagowych wyborach Miss, i były kapitalne, sympatyczne, wyższe i niższe, szczupłutkie i pełniejsze... Te dziewczyny spotkały się wśród braci studenckiej i tam nie było takiego hejtowania, wszystko było „w rodzinie” i nie było to aż tak perfidne i wyrachowane jak to często jest na tradycyjnych wyborach. Przede wszystkim ludzie wiedzą, że start tam trzeba traktować jak zabawę, że to wymyśliły studentki i jest to organizowane przez studentów dla studentów. Dodam, że na znakomitym poziomie. Nikt tu nie zasugeruje dziewczynie, że jest za niska, albo za gruba. To są fajne otwarte wybory, które nie niosą fali hejtu. Żyjemy w czasach, w których studenci wynieśli się na facebooka, więc jeżeli jest szansa, żeby wyjść trochę z tego świata wirtualnego i spotkać się, żeby się pobawić i zobaczyć, że da się zorganizować na tak fajnym poziomie – to dlaczego mają tego nie robić? Niech to robią!

Poza tym rozgłos Uniwersytetowi jest potrzebny, bo to dodatkowa reklama, co najważniejsze – pozytywna.

Chciałaś startować w wyborach Miss Uniwersytetu, a teraz trafiasz do jury. Nie będzie Ci żal tego, że nie jesteś jedną z Uczestniczek?

Klaudia: Nie, traktuję to raczej jako niespodziewany awans ;) Poza tym, biorąc pod uwagę, że nie przewiduję zostać zaproszoną na wybory w Mosznej, to nie dane mi będzie koronować mojej następczyni w wyborach Miss Opolszczyzny 2015, jak to jest ogólnie przyjęte, więc ukoronowanie Miss Uniwersytetu traktuję trochę jako umowne zakończenie mojej własnej kadencji.

**TO JEST JEDYNE FRAGMENT WYWIADU, JEŚLI CHCESZ PRZECZYTAĆ CAŁOŚĆ -
SPRAWDŹ NASZĄ STONĘ INTERNETOWĄ - WWW.GS.UNI.OPOLE.PL**

Czy to prawda, że na konkursie zostałam okradziona?

Klaudia: Oczywiście. Sama tą sprawę nagłośniłam. To była jedno z jawnych zaniedbań wobec mnie. Ja oddałam do ręki choreografce, która wypożyczała dla nas ubrania, torbę ze stylizacjami do poszczególnych wyjść. Dziwnym trafem na drugi czy trzeci dzień dostałam telefon, że te rzeczy zginęły. Nie wiem jak, nie wiem kto je zabrał. Zadzwoniłam do organizatora, a on powiedział, że jeżeli osoby które zajmowały się wypożyczaniem tych ubrań poniosą przeze mnie jakieś koszty to muszę się liczyć z tym, że zrobią mi na Opolu taką opinię, że odechce mi się wyściubiać nosa na ulicę. Nigdy w życiu nikogo nie okradłam, nikomu krzywdy też w żaden prymitywny sposób nie zrobiłam i dziękuję bardzo, żeby mi ktoś zarzucał kradzież publicznie. Nigdy na to nie pozwolę, bo reputację ma się jedną, więc spłaciłam tę kwotę. Na wszystko o czym tu mówię mam dowody, na przykład paragon z adnotacją z tego sklepu.

Tylko tobie się to przytrafiło?

Klaudia: Z tego, co wiem, zdarzyło się to również laureatce z poprzedniego roku, ale akurat u mnie to było zbyt oczywiste. Bo było tam tak wyselekcjonowane grono, nie sądzę, żeby chłopak, który się tam kręcił zabrał bikini.

Czy organizatorzy konkursu w jakiś sposób kontrolowali twoje zachowanie i wypożyczenia?

Klaudia: Jeżeli chodzi o organizatorów tutaj w Opolu to oni się mną praktycznie nie interesowali, więc nie było też wielkiej kontroli. Jeżeli gdzieś się pojawiałam to tylko jeśli sama sobie to załatwiłam pukając od drzwi do drzwi. Tak było, kiedy towarzyszyłam prezydentowi Zembaczyńskiemu w delegacji w Grasse (miasto partnerskie Opola), czy kiedy pojawiałam się na festiwalu w Opolu. Przykłady można mnożyć. Później był tylko jeden jedyny event zaoferowany przez organizatora – Art Cup Lewada Zakrzów i tam wyszły też niesnaski, o których niestety nie mogę mówić, a które spowodowały mnie do dyskusji na temat konkursu. Wszystko co robiłam, sama musiałam zorganizować. Praktykę w managementcie mam zatem, w podstawowym stopniu, za sobą.

W przypadku zdjęć za pozowanie nie dostaje się w ogóle pieniędzy?

Klaudia: Fotografowie, zwłaszcza tacy, którzy mają bardzo duże mnienie o sobie, myślą, że jeżeli kupili sprzęt to ponieśli koszty życia, a mój wizerunek to jest rzecz nadana. Z resztą większość Fotografów to raczej hobbyści. I na tym polega ten system – że ktoś łaskawie robi Ci zdjęcia i Ty wygrasz życie bo możesz je mieć i publikować (oczywiście nieodpłatnie, te kwestie dokładnie regulują przepisy). Nikogo nie obchodzi stylizacja, fryzjer, wizażystka, dojazd, czasem hotel, jeśli sesja odbywa się daleko, to że ja też muszę o siebie zadbać, a to są koszty, które kumulują się przez lata, a są też dziewczyny, które dokonują naprawdę radykalnych ingerencji w swój wizerunek, a publikacje, w których się pojawiają również nie zawsze zwracają koszt takich ingerencji. Można przedstawić to modelowanie w otocze bardzo pięknej i bardzo

KĄCIK NOSTALGII - TĘSKNO ZA TYM POPEM

ALEKSANDER JUREK

Sentyment to groźna rzecz. Przez niego patrzymy na różne rzeczy z całkowicie innej, często zakrzywionej perspektywy. Nie ma w tym absolutnie nic złego, ale czasem bywa, że pragniemy odświeżyć swoje wspomnienia i może się okazać, że w zderzeniu z rzeczywistością... No właśnie. W Kąciku Nostalgii wybieramy się w sentymentalną podróż, pełną łez i wzruszeń, żeby przypomnieć i skonfrontować to, czym zachwycaliśmy się w latach 90.

Na pierwszy ogień wybrałem muzykę. Ten numer dedykowany jest kobietom, dlatego w pierwszej odsłonie nie pozostaje mi nic innego, jak zmierzyć się z pytaniem: „Czego słuchały dziewczyny w latach 90?”. Spory boom przeżywał głównie pop. Podobnie wyglądała szeroko pojęta muzyka klubowa, a w Polsce warto wspomnieć o wzroście zainteresowania disco-polo. Nie da się powiedzieć o wszystkim, dlatego dla naszego wspólnego dobra, odpuścimy sobie dorobek zespołu **Bayer Full** czy **Akcent**.

Backstreet Boys – było czymś wielkim dla nastolatki w latach 90., jak **One Direction** teraz. Przynajmniej umownie. Młodzi, wymuskani chłopcy i fanki wzdychające do plakatów. Przyznaję się bez bicia, „I Want It That Way” znam dobrze nawet ja. Niektórzy mogą nie wiedzieć, ale ten popularny boysband wcale nie zszedł ze sceny. Wystąpił między innymi w Warszawie w roku 2014.

Rok po założeniu **Backstreet Boys** pojawiła się inna grupa, która odniosła jeszcze większy sukces. Składające się z samych pań **Spice Girls** było czymś wielkim. Pierwszy



fot. www.wonderlandmagazine.com

singiel i sztandarowy utwór grupy „Wannabe” stał się jednym z najbardziej rozpoznawalnych hitów lat 90. i dotarł na pierwsze miejsce list przebojów. Dziewczyny już nie śpiewają, ale w 2007 roku wróciły na estradę, między innymi organizując światową trasę.

Poza zespołami sporą karierę robiły także solistki. Legendarna **Madonna** sławę zyskała wcześniej, ale to właśnie w latach 90. osiągnęła szczyt swojej popularności. Jeśli miałbym wytypować jeden utwór, który najbardziej utkwił mi w pamięci, to byłby to zdecydowanie „Frozen”. Solistką, która jednak bardziej wpisuje się w klimat ostatniej dekady XX wieku, jest na pewno **Britney Spears**. Mimo że jej pierwszy singiel, a jednocześnie największy sukces w karierze, ukazał się dopiero w 1998 roku, to szybko wspiął się na szczyty list przebojów i odcisnął spore piętno na muzyce pop lat 90. Podobnie sprawa wygląda w przypadku **Jennifer Lopez**, która pod koniec tego uroczego okresu wydała singiel pt. „If You Had My Love”, który błyskawicznie podbił serce publiki.

Można wymieniać, ale przykładów jest dużo więcej, niż miejsca na ich opisanie. Nigdy nie byłem specjalnym odbiorcą tej muzyki, ale muszę przyznać, że pop lat 90. ma w sobie coś magicznego. Beztroskę, koloryt, pozytywną energię. Jasne, że jest już archaiczny, a chwilami tandetny, ale sądzę, że warto odświeżyć chociaż te kawałki, które wyżej opisałem. Gwarantuję, że są każdemu znane i przywołają jakieś emocje. Może będzie to właśnie nostalgia?

MAGICZNA PANI B.

AGATA PATOŁA

Znasz to uczucie, kiedy po powrocie do domu marzysz o zdjęciu stanika? W takim razie chyba nigdy nie miałaś na sobie tego idealnego.

Czym jest ten mityczny idealny biustonosz, o którym marzą wszystkie kobiety? Ten mitologiczny wynalazek oczywiście istnieje i to nie w naszych snach, a w sklepach. A jedyne, co musicie wiedzieć, to, czym jest BRAFITING.? To nie są czary, to żadna magia, choć w wielu przypadkach miseczka C staje mi się... miseczką F. Jednak nie za sprawą sił nadprzyrodzonych, a sprawnego oka Pani Barfiterki, która może wiele was nauczyć. Np. tego, że jeśli zwiększycie obwód, to miszka nie musi się zwiększyć. Dowiedziecie się też, że rozmiańki w sieciówkach nijak się mają do rzeczywistości.

Do rzeczy... Pani Brafterka powinna zmierzyć wam obwód i wedle tego dobrać jego rozmiar, z miseczką nie jest tak łatwo, bo nasze piersi zostają ocenione wzrokowo przez Panią B. i w ten sposób dopasowuje nam stanik. Wstyd zostaje za drzwiami salonu, bo musicie się przygotować na to, że Pani B. bez pardonu ułoży wam piersi w miseczkę. Dowiedziecie się też, że zapięcie stanika nie może wędrować wam powyżej łopatek, bo to oznacza, że macie zbyt duży obwód. Z kolei jeśli podniesiecie ręce, stanik nie może zsuwać się z piersi. Czy nadal twierdzisz, że Twój stanik ze zwykłego butiku jest super? Powiem więcej, pierś nie powinna wystawać z boku, miseczka stanika ma ją ładnie pokrywać. Dlaczego? Dla Twojej wygody i komfortu. Musicie też zapamiętać, że rozmiar rozmiarowi nierówny... każda firma ma swoje upodobania... niestety, ale Pani B. pomoże :)

Po tym jak posiadacie dobrany stanik, wiele rzeczy w waszym życiu się zmieni. Nie będziecie miały ochoty na zostawienie stanika w szafie. Skończą się obtarcia i wgniecenia. Wasze piersi będą prezentować się tak cudownie, że chłopak nie będzie mógł oderwać od nich oczu. Poza tym wasza ulubiona bluzka przestanie wam dokuczać, bo kontur miseczki nie bę-



Yifit Burak Umstaflu
photography

dzie już zdradzał obecności stanika. W dodatku pozbędziecie się okropnego uczucia podnoszącego się stanika z każdym uniesieniem ręki. Co jeszcze? Dobrze dobrana bardotka likwiduje problem okropnych silikonowych ramiączek, których nie chcecie nosić. Poza tym poprawnie dobrany stanik od stroju kąpielowego likwiduje nasz dyskomfort na plaży – pierś nie skaczą, nie wychodzą, może się swobodnie położyć, wstać czy biegać.

Dlaczego warto? Przede wszystkim dla własnego komfortu. Dobrze dobrany stanik nie uciska, jeśli matka natura obdarzyła was obfitym biustem, to nie będzie on już dla was takim ciężarem. Druga rzecz to poprawna postawa. Przy źle dobranym biustonoszu, szczególnie w momencie, kiedy mamy np. za szeroki obwód – garbimy się. Jeśli nasza bielizna będzie na nas dobrze leżeć, powinniśmy naturalnie prostować plecy. Poza tym odciąża kręgosłup, co w przypadku obfitego biustu jest konieczne! Ponoć zmniejsza to też prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi, ale nikt tego jeszcze nie udowodnił :) Mitem jest, że dobry stanik musi kosztować dużo. Na rynku bieliznianym jest mnóstwo firm (w tym dużo polskich), które serwują nam różnorakie ceny. Od niskich po wysokie, ale liczcie się z tym, że porządnego stanika, niestety, nie kupicie za 20zł..., chyba, że na jakiejś super promocji.

Dlaczego warto o tym marzyć? Bo każdy zasługuje na odrobinę wygody i komfortu. Każdy lubi jak jest miło, lubicie chodzić w wygodnych butach... dlaczego by nie posiadać wygodnego stanika? :) Więc jeśli jeszcze tego nie zrobiłaś, to proponuję udać się do Pani B. i ona zmieni Twoje życie!

JA - HARCERKA, TERAPEUTKA

PATRYJA WOŹNIAK

Weronika Dedyk – studentka pedagogiki oligofrenicznej, która wybrała kierunek ze względu na swojego brata.

- Na czym polegają takie studia? Skąd ten wybór?

- Po tych studiach można uczyć w klasach I-III albo w przedszkolu, a dodatkowo prowadzić zajęcia terapeutyczne, czy też stawiać diagnozy dla dzieci z dyskografią, dysleksją. Chciałam poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności, a w międzyczasie okazało się, że mój brat ma autyzm. Stąd taka decyzja.

- Kiedy się dowiedzieliście, że brat ma autyzm? Jak zareagowała Twoja mama?

- Antoś ma 4 lata. W sierpniu 2013 r. zdiagnozowano u niego autyzm, ale już wcześniej widzieliśmy symptomy. Moi rodzice byli podłamani taką informacją. Bardzo chcieli mieć Antosia. Staram się ich wspierać. Mój tato jest na emeryturze, więc poświęca dużo czasu bratu, np. zawozi na rehabilitację czy na basen.

- W jaki sposób spędzacie wolny czas?

- Z dzieckiem autystycznym bawi się bardzo specyficznie. Trzeba być z nim w ciągłej interakcji. Antoś ma wiele zabaw, które lubi. Lubi się bawić w berka, zwłaszcza kiedy uczestniczy w tym nasz pies. Uwielbia też wspinać się po schodach – nie z tej strony, z której powinien – po poręczy od zewnątrz. Lubiśmy bawić się w szpital. Antek się przewraca i mówi „zabierz mnie do szpitala”, po czym zanoszę go na kanapę i go badam albo na odwrót, tylko że na kanapę już wchodzi sama.

- W jakiej sytuacji Cię zaskoczył?

- Są takie coraz częściej, robi coraz większe postępy. Kiedy robiłam coś w kuchni, przyniósł mi złożony model samolotu. Byłam w dużym szoku. Zaczęłam używać przymiotników. Coraz więcej mówi.

- Jaka jest Twoja rola w domu?

- Nie mieszkam już z rodzicami, ale kiedy przychodzę, zamieniam się w terapeutę. Terapeuci, do których chodzi Antoś, robią podobne rzeczy.

- Skąd wiedza o ćwiczeniach terapeutycznych?

- Ze studiów, z praktyk. Staram się też czytać książki polecane przez lekarzy. A także z obserwacji podczas terapii. Byłam na szkoleniach i planuję dalej się szkolić na terapeutę dla dzieci z autyzmem.

- Oprócz studiów jesteś jeszcze harcerką.

- Działam w drużynie i w kręgu. W 41. Harcerskiej Drużynie Żeglarskiej – należę do niej od 10 lat. Działam też w Hakach przy Uniwersytecie Opolskim. Są to bardzo wiekowe drużyny. Można śmiało powiedzieć, że to jedno z najstarszych w Polsce, które wypuszczają spod swoich skrzydeł bardzo fajnych ludzi.

- Dlaczego akurat drużyna żeglarska?

- Trafiłam do niej na początku 3 klasy gimnazjum. Chodziłam na tańce do Młodzieżowego Domu Kultury. Byłam zafascynowana tańcem i chciałam to kontynuować. Każdy rok jest zakończony obozem tanecznym i oczywiście chciałam na niego pojechać. Mój tato stwierdził, że pojedzie na obóz żeglarski. Oczywiście nie chciałam jechać. Powiedział więc, że pojedzie na obóz taneczny, ale pod warunkiem, że wybiorę się też na obóz żeglarski i że będę mu jeszcze dziękować. No i miał rację. Po wakacjach nie wróciłam na tańce i udałam się na zbiórkę.

- A drużyna na Uniwersytecie?

- Zreszta ludzi z harcerstwa, którzy są na Uniwersytecie, którzy mają ochotę podzielać. Orga-



nizujemy co roku „Setkę z Hakiem” – rajd, w którym uczestnicy mają 24 godziny na pokonanie 100 km z hakiem piechotą.

- Mówiłaś, że pracujesz w przedszkolu.

- Tak, dostałam staż w prywatnym przedszkolu, które stosuje metodę Marii Montessori. To specyficzna metoda kształcenia, która duży nacisk kładzie na samodzielność dziecka. Nie zmusza się go do niczego, to ono musi poczuć, że chce w tym momencie liczyć, uczyć się li-terek albo się bawić.

- Czy wychowałabyś tą metodą swoje dziecko?

- Sądzę, że tak. Jest dużo materiałów i elementów, które można zastosować w wychowaniu dziecka. Akurat na Antosiu widać, że część rzeczy działa.

- A co w wolnym czasie?

- Nie mam go zbyt dużo, ale działam w Kole Naukowym Pedagogiki Wczesnoszkolnej. Organizujemy konferencje, a także jeździmy na nie, publikujemy materiały. Prywatnie spędzam czas oglądając głupie filmy z przyjaciółmi, czytam książki. Czasami piekę dla Antosia ciasteczka bezglutenowe, które są sporym wyzwaniem. Teraz poświęcam dużo czasu na pisanie pracy magisterskiej.

- Jakie są Twoje plany na przyszłość?

- Moim planem na przyszłość jest zostanie matką trójki dzieci. To jest moje marzenie. Stworzyć moją gromadę zuchową. Bardzo bym chciała pracować w przedszkolu, a w międzyczasie chcę być terapeutką.

- Dziękuję za rozmowę.

KARIEROSFERA

Wejdź to sfery pełnej kariery. Weź udział w Karierosferze i wygraj płatny staż w renomowanej firmie! Stowarzyszenie Studenckie WIGGOR przy współpracy z Kołem Naukowym Ekonomistów UO zapraszają do udziału w czternastej edycji Konkursu!

Każdy medal ma dwie strony. Tak samo jest i w świecie akademickim. Są studenci, którzy studiują, żyjąc od sesji do sesji, ale są też i tacy, którzy angażują się i dla nich studia są okazją do czegoś więcej. Warto zatem zastanowić się nad swoją przyszłością i zacząć działać.

Karierosfera, bo tak nazywa się akcja, to ogólnopolski konkurs skierowany do studentów. Niezależnie, czy studiujesz dziennie, wieczorowo czy zaocznie, możesz spróbować swoich sił – musisz tylko chcieć! Konkurs jest przygotowany przy wsparciu merytorycznym firm przodujących na rynku pracy. Podzielony jest na pięć obszarów, w których na drodze trzech etapów możesz wygrać płatny staż w firmie pełniącej rolę Patrona danej kategorii. W tegorocznej edycji możesz dostać angaż w następujących dziedzinach:

Zarządzanie Sprzedażą – PZU

Audyt – EY

Prawo – Kancelaria Olesiński&Wspólnicy

Podatki – Deloitte

Finanse Przedsiębiorstw – PwC

Jestem zainteresowany – co muszę zrobić ?

Wystarczy wejść na stronę internetową: karierosfera.pl/konkurs/rejestracja/ i wypełnić prosty formularz. Warto mieć pod ręką dowód osobisty, bo trzeba podać swoje dane włącznie z numerem PESEL. Dodatkowo pojawią się pola związane z uczelnią, kierunkiem studiów oraz znajomością języków obcych. Po wypełnieniu formularza można przystąpić do pierwszego etapu konkursu.

Jakie są etapy konkursu ?

Etap 1 (20.02.2015 – 9.03.2015)

To test internetowy dostępny na stronie www.karierosfera.pl. Test składa się z 10 pytań zamkniętych jednokrotnego wyboru, dotyczących wybranej dziedziny. Na jego rozwiązanie uczestnik ma maksymalnie 10 minut.

Etap 2 (17.03)

Najlepsi uczestnicy z każdej dziedziny przejdą do II etapu konkursu. Ich zadaniem będzie rozwiązanie zamkniętego testu pisemnego, który będzie składał się z 50 pytań wielokrotnego wyboru z wybranej w pierwszym etapie dziedziny. II etap konkursu odbywać się będzie w tym samym czasie na terenie 13 największych ośrodków akademickich w Polsce (w tym również na naszej uczelni)

Etap 3 (27.03)

10 finalistów z każdej dziedziny zostanie zaproszonych na III etap do Wrocławia. Ostatnie zadanie, z jakim zmagać się będą uczestnicy Konkursu, to case study (analiza przypadku pozwalająca wyciągnąć wnioski co do przyczyn i rezultatów jego przebiegu), przygotowane, przeprowadzone i ocenione przez przedstawicieli firm pełniących funkcję Patrona Dziedziny. Tego samego dnia, na uroczystej Gali Finałowej, poznamy laureatów tegorocznej Karierosfery.

Wszystkim niezdecydowanym proponujemy udział w akcji i życzymy powodzenia !

Być może płatny staż czeka właśnie na Ciebie !

Konkurs objęty jest Patronatem Honorowym Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Partnerem Strategicznym Karierosfery 2015 jest firma PZU.

WIOSNA, TO TY?

KRZYSZTOF KUBICA

Butelki, grille, kiełbaski i dobra pogoda- wydają się idealnym sposobem na spędzenie wolnego czasu po męczących, przydługawych i nudnych wykładach, na które trzeba wstawać o szóstej czy siódmej rano. Tak! sezon grillowy na kampusie uniwersytetu oraz innych miejscach idealnych do tego typu aktywności czas zacząć.

Kilka ciepłych dni, okej, mamy marzec powiedzmy więc „bardzo ciepłych”, sporo słońca i ten niepowtarzalny wiosenny powiew wiatru są czynnikami motywującymi do działania. Mimo, że wg kalendarza mamy jeszcze zimą, a topienie marzanny dopiero przed nami, to studenci Uniwersytetu Opolskiego postanowili nieco wcześniej porzucić swoje zimowe nory, odkładając na bok komputery, smartfony i tablety. Zaś tradycyjnego studenckiego kurczaka z ryżem, czy pizzę na dowóz zamienili na kiełbaski pieczone na tłym się, rozżarzonej grillu. Okres wiosenny to w końcu przebudzenie się ze snu i wyjście ze stagnacji zimowej, dlatego wszelka aktywność na świeżym powietrzu jest bardzo ważna, by poprawić sobie samopoczucie. Oznak wiosny w środowisku akademickim w Opolu można więc szukać na kampusie.

Jednak należy sobie również zadać pytanie, czy popularna „kiełbaska z grilla” popijana schłodzonym piwem to jedyna aktywność, na jaką stać studentów na wiosnę i czy jest ona niezbędna do życia. Trzeba na to spojrzeć przez pryzmat tego, że nie tylko zaczyna się wiosna, ale również zaczyna nowy semestr. Okres mniejszego napięcia w nauce dla tych, którzy zapewnili sobie zdanie sesji w

pierwszym terminie, pozwala na chwilę luzu i spotkania towarzyskie, a wiadomo nie od dziś, że pogawędka ze znajomymi przy piwie na świeżym powietrzu to idealny zestaw. Wydaje się więc, że nie powinno się krytykować postawy studentów, o których wiele ludzi twierdzi, że tylko piją i opuszczają zajęcia za pieniądze rodziców. W końcu słońce i wyższe temperatury sprzyjają również zaludnieniu orlika- mecze, rzuty do kosza czy gole, to to, co oglądamy na co dzień na zielonej murawie boiska położonego na kampusie, a co tworzy dodatkowo niepowtarzalny klimat tego miejsca. Tak więc studencie, w wolnej chwili wyjdź z domu, zaopatr się w odpowiedni prowiant i marsz na kampus UO!



KOBIETA WSRÓD WIEKÓW

MILENA JANCZAK

Kobieta – to brzmi dumnie! Zajmujemy czołowe miejsca, budzimy podziw i z jeszcze większą siłą walczymy o swoje prawa. Ale czy od zawsze tak było?

Jaka jest współczesna kobieta? Na pewno silna (i nie mam tu na myśli siły, która pozwala jej codziennie nosić siatki z zakupami). Współczesna kobieta ma swoje pasje i nie boi się ich realizować. Wypowiada swoje zdanie, rządzi, dąży do zmian i sprawuje ważne funkcje społeczne. Gdyby porównać zmiany, jakie zaszły w egzystencji pań, na pewno odkrylibyśmy ogromny postęp. Weźmy na przykład taką starożytność. Nowonarodzona dziewczynka należała wtedy do ojca, który mógł z nią zrobić, co chciał – mógł nawet zabić swoją córeczkę, strącając ją ze skał. Jeżeli jednak łaskawie pozwolił dziewczynce przeżyć, znajdował jej męża, który przejmował nad nią władzę nad kobietą. Nie lepszą pozycję zajmowały panie w średniowieczu. Jeżeli już o jakichś pamiętamy, to o tak zwanych „desantkach wiary”, czyli o żonach władców, które namawiały swoich mężów do zmiany wyznania na chrześcijańskie (święta Klotylda, święta Ludmiła). W renesansie zdaje się, że panie zajmowały trochę lepszą pozycję – budziły podziw, o czym świadczą choćby utwory Petrarki, który rozpytywał się nad raz spotkaną w kościele kobietą, imieniem Laura. Owocem tego niespełnionego zachwyty jest szereg sonetów, które ku czci ukochanej napisał poeta. Cóż działo się później? Mamy różne oblicza kobiet, które są przyczynami złamanego serca. Często również pojawia się wątek, w którym kobiety wbrew swoim prawdziwym uczuciom zostają poślubione mężczyznom wybranym przez ich rodziców. To są czasy Anny Kareniny, w których wszystkie porządne panie rumienią się, kiedy ich ukochany zaledwie dotknie ich dłoni. Ach, jakże to odległe... Dzisiaj kobiety już się raczej nie rumienią.

Wiele zmieniło się w postrzeganiu płci pięknej. Ojcowie nie mają prawa zrzucić nas, córek, ze skał, o zamążpójściu też decydujemy już same. Teraz walczymy już tylko o to, żeby przypadkiem żaden mężczyzna nie przepuścił nas w drzwiach (co za szczyt seksizmu!), wykrzykujemy różne hasła dotyczące naszego brzucha itp. Feministki ostro walczą o nasze prawa i o to, aby traktować nas, kobiety, na równi z mężczyznami. Niektórym panom tak przypadło do gustu równouprawnienie, że spacerują sobie powoli, podczas gdy ich partnerki tachają ciężkie siaty z zakupami. O tempora, o mores!

No tak, na pewno w obecnych czasach mamy lepiej niż przed wiekami. Jesteśmy lepiej traktowane, mamy większe prawa. I tylko w niektórych momentach, kiedy do głosu dochodzi kobiece niezdecydowanie, zastanawiam się, czy nie było czegoś pięknego, w nieśmiałości mężczyzn, którzy bali się wymówić imienia swej ukochanej?



fot. depositphotos.com

DOMYŚL SIĘ... CZYLI TAJNIKI KOBIECEJ LOGIKI

PAMELA OTWINOWSKA

Kiedy wypowiedzisz zdanie, a kobieta odpowiada tylko: ok, wiedz mężczyzno, że coś się dzieje! Dlatego nie daj się zapędzić w kozły róg. Dyplomacja to najsukuczniejsza broń na kobiecą logikę.

Przykładowo, co należy odpowiedzieć na pytanie: schudłam? Tylko spróbuj z wielkim entuzjazmem odrzec: ależ oczywiście. Przygotuj się w takim razie na grabobicie pytań w stylu: Czyli uważasz, że byłam gruba? To dlatego oglądasz się za kościotrupami bez tyłka i biustu? To JAK według ciebie powinnam wyglądać? To znaczy, że wcześniej ci się nie podobałam? Wieczorne piwo z kumplami możesz już sobie darować... Myślisz pewnie teraz, że należy odpowiedzieć: Nie widać żadnych zmian, bo zawsze byłaś szczupła. Powodzenia! Kobieta pomyśli, że w ogóle nie doceniasz jej starań, nie wspierasz jej, nie interesujesz się jej życiem i ogólnie masz wszystko w swoich czterech literach (bo nie zauważyłaś, że to właśnie jej cztery litery są mniejsze). Co należy więc zrobić? Nie mam zielonego pojęcia, bo też jestem kobietą. A logika płci pięknej składa się z wielu czynników. Dużą rolę odgrywa samopoczucie. Dlatego, drogi mężczyzno, zapoznaj się dokładnie ze skrótem: PMS. Jeżeli rzucisz tym hasłem do swojej wybranki, a ona znacząco pokiwa głową, leć szybko do sklepu, by zaopatrzyć

się w czekoladę, chusteczki higieniczne i jej ulubiony alkohol (swoją ulubioną też kup), a sam osobiście uzbrój się w cierpliwość. Pamiętaj jednak, że kod PMS może być dla ciebie zgubny. Nie daj Boże, trafisz na czas, kiedy PMS kobiety nie dotyczy. Co wtedy? Zacznie rzucać oskarżeniami

niczym rozjuszona lwica, pilnująca swych młodych. Wydawać by się mogło, że starcie z kobiecą logiką to walka z wiatrakami... Nic z tych rzeczy! Kiedy trafisz na powyżej opisany przypadek, zamiast głowić się godzinami, co odpowiedzieć, by uniknąć kłótni, uciekaj! Na szczęście nie każda z nas jest taka straszna.

To prawda, miewamy gorsze dni, jesteśmy bardziej płaczące i podchodzimy zbyt emocjonalnie do niektórych spraw. Nasze „logiczne” myślenie również lubi płać nam figle. Mylimy kierunki, mamy słabą orientację w terenie, ale doskonale potrafimy odróżnić zielonożółty od żółtozielonego. Wydaje wam się, drodzy mężczyzno, że wszystkie jesteśmy tak samo nielogiczne? Nieprawda. Każda z nas jest nielogiczna na swój sposób. Ten felieton też jest nielogiczny, ale chyba żaden z was nie spodziewał się odpowiedzi na pytanie: jak okiełznać kobiece myślenie? Jeśli tak, to przepraszam, bo odpowiedź na to pytanie nie istnieje. W końcu nie bez powodu książka pt. „Wszystko co mężczyźni wiedzą o kobietach” jest pusta.

JESTEM NA CIEBIE ZŁA, DLATEGO BARDZO DOKŁADNIE WYJAŚNIĘ O CO MI CHODZI



POWIEDZIAŁA KOBIETA GDZIEŚ W RÓWNOLEGŁYM WSZECHŚWIECIE

ZORGANIZOWANA ROCKMENKA

Znikający Punkt powstał 5 lat temu, w lutym 2013 roku zespół dotarł do finału festiwalu Zimowa Giełda Piosenki w Opolu. Jego członkowie sami nagrali i wydali dwie płyty i jedną epkę. O to jak pogodzić rodzinę i pasję, zapytałam wokalistkę zespołu, Aleksandrę Trojniarz.



Anna Chandrała: Co dla Ciebie jest najważniejsze w życiu?

Aleksandra Trojniarz: W pierwszej kolejności rodzina, bo to ona daje mi poczucie szczęścia i spełnienia. Poza tym na pewno też muzyka, bo to ona jest moją odskocznią od codzienności i pozwala mi się rozwijać.

A.C.: Rodzina i pasja, jak godzisz to ze sobą?

A.T.: Właściwie to nie jest trudne, bo pasję dzielę z mężem - gitarzystą zespołu, w którym śpiewam i jego założycielem. Dodatkowo rodzice i znajomi też nas bardzo wspierają i dopingują nam jak tylko mogą. Poza tym, myślę, że wszystko jest kwestią dobrej organizacji. Zawsze, kiedy wydaje mi się, że coś jest nie do pogodzenia, to przypominam sobie powiedzenie: „Jak ktoś chce - szuka sposobu, jak ktoś nie chce - szuka powodu”.

A.C.: Ile w takim razie miejsca w Twoim życiu zajmuje muzyka?

A.T.: Właściwie, to większość. Śpiewam w Znikającym Punkcie, poza tym gram na kilku instrumentach, często w domu, razem z mężem muzykujemy.

A.C.: Co Cię inspiruje?

A.T.: Hmmm.... Dobre pytanie. W moich głośnikach najczęściej można usłyszeć takie zespoły jak: Hole, Pearl Jam, Motorhead, Social Distortion. Z polskich wykonawców bardzo szanuję zespół Cool Kids Of Death. Poza tym jest jeszcze wiele innych zespołów, które w jakiś sposób wpłynęły na moją świadomość muzyczną.

A.C.: Kiedy postanowiłaś, że będziesz śpiewać?

A.T.: Myślę, że tą decyzję pojęłam jakoś 18 kwietnia 1993 r. o godzi-

nie 23:59, czyli zaraz po tym, jak przyszedłam na świat.

A.C.: Pamiętasz swój pierwszy występ?

A.T.: Jasne. To było jakieś cztery lata temu, nie byłam wtedy jeszcze wokalistką w Znikającym Punkcie. Zespół grał koncert w Turawie koło Opolu, a ja byłam pod sceną. W pewnym momencie mój obecny mąż zaprosił mnie na scenę. Zaśpiewaliśmy wtedy cover Johnego Casha „If i were a carpenter”. myślałam, że to jednorazowa przygoda, ale po występie dostałam propozycję dołączenia do ekipy i tak już zostało.

A.C.: Co dzieje się Twojej głowie, gdy wychodzisz na scenę?

A.T.: Zawsze staram się zrobić moją robotę najlepiej jak tylko potrafię. Poza tym, że modlę się, żeby nie zapomnieć jakiegoś tekstu, to głównie skupiam się na tym, żeby dać ludziom energię, którą sami czujemy. Chcemy bawić się, dobrze grając dla innych i sprawić, żeby ludzie, którzy przyszli nas posłuchać również dobrze się bawili.

A.C.: W zespole, w którym śpiewasz, jest Twój mąż, jak radzisz sobie z tym, że spędzacie tyle czasu razem? Nie przenosicie konfliktów z pracy do domu?

A.T.: Na tyle dobrze udało nam się dopasować, że jakoś potrafimy to wszystko poukładać. Wiadomo, czasami zdarzają się konflikty, ale nigdy nie przynosimy ich do domu. Wymaga to od nas dużego opanowania i zdrowego rozsądku, ale jest to do zrobienia. Kiedy gramy jesteśmy „kumplami z kapeli”.

A.C.: Starasz się z zespołem o występ u Kuby Wojewódzkiego, dlaczego?

A.T.: Jak większości zespołów zależy nam na dotarciu do jak największej liczby odbiorców, a występ u Kuby nam w tym pomoże.

A.C.: Nagraliście trzy płyty, z której jesteście najbardziej zadowolona?

A.T.: Każda z nich jest inna i każda na swój sposób fajna. Myślę, że nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. To trochę tak, jakby zapytać matki trójki dzieci, które kocha najbardziej.

A.C.: Jak oceniasz obecną sytuację muzyki rockowej? Jak widzisz jej przyszłość?

A.T.: Nie jestem na bieżąco ze wszystkimi nowościami i trendami rockowymi - nie powstaje teraz nic, co nie byłoby już w przeszłości zrobione lepiej. Dlatego też nasza muzyka jest taka a nie inna, nie mówimy ludziom, że to jest coś nowego, bo to jest coś starego, ale w nowym wykonaniu. Gdyby w tym kierunku podążyła muzyka rockowa, być może rock'n'roll powróciłby na należne mu miejsce. Mam nadzieję, że rock podąży w kierunku bardziej szczerym niż udawanym, co obecnie można zauważyć w muzyce.

CO? GDZIE? KIEDY?

MUZYKA:

20.03

SKUBAS / NCPP
BONGOSTAN / Piekarnia
RHIANNON / Zebra
Chilli Crew + Pav.love.sky / Nok Herbaciarnia

21.03

TEN TYP MES / NCPP
POST-METAL MINI-FEST/ Piekarnia

22.03

Natalia Kukulska / NCPP
Blues Power (M.Piekarczyk) - Filharmonia Opolska

27.03

Fair Weather Friends / NCPP
PIEKARNIANE WALENIE VOL. 8 / Piekarnia

28.03

Polskie Gówno / NCPP
WLVS (RU) + DEAD DINGO / Piekarnia

KINO:

14.03

Za jakie grzechy Boże? Kino Meduza
Short Waves Festival / Kino Meduza

15.03

Short Waves Festival / Kino Meduza

20.03

Mama / Kino Meduza

26 i 29.03

FILMOWY BUDZIK
(program na naszej stronie!)

TEATR:

14 i 29.03

„Szalone nożyczki” / Teatr Kochanowskiego

16.03

"Niedźwiedz Oświadczyń" / Teatr Ekostudio

22.03

"Niedźwiedz Oświadczyń" / Teatr Ekostudio

INNE:

17.02

Spotkanie poświęcone Helenie Majdaniec / WBP

18.03

Spotkanie z Krzysztofem Skibą / MBP

23.03

Spotkanie z Elżbietą Zapendowską / WBP

KONCERT

TEN
TYP
MES



21.03.2015

20:00

BILETY
PRZEDSPRZEDAŻ 30 ZŁ
W DNIU KONCERTU 35 ZŁ

BILETY DOSTĘPNE W KASIE NCPP, KIOSKU KULTURALNYM ORAZ NA STRONIE INTERNETOWEJ WWW.NCPCPOLE.PL
NARODOWE CENTRUM POLSKIEJ PIOSENKI
UL. PIASTOWSKA 14A, OPOLE 45-082







www.ncpp.opole.pl

facebook.com/ncpppl

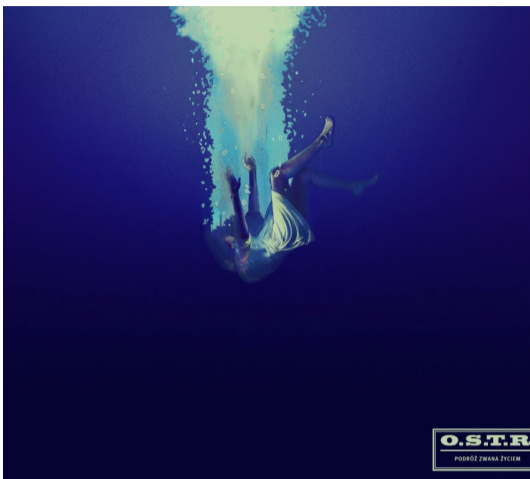
twitter.com/ncpp_opole

więcej na fb.com/cogdziekiedygs

PODRÓŻ ZWANA ŻYCIEM

SZYMON KOPIEC

Po bardzo ciężkiej „Kartaginie” myślałem, że Ostry nie zrobi już płyty, która mnie zaskoczy. Pomyliłem się na szczęście. Kiedy w moje ręce wpadł krążek pod tytułem „Podróż zwana życiem”, od razu zachwylił mnie swoim wydaniem. Bardzo ładnie opakowana płyta, z dobrze zgranymi kolorami, robiąca ogromne wrażenie. Okładka idealnie odzwierciedla zawartość środka. Człowiek, który zaczyna słuchać płyty, sam staje się tą okładką. Wpada w głęboką wodę i odpływa. Zanurza się w cudownych bitach i tekstach.



Płyta zaczyna się „Prologiem”, który bardziej mi przypominał wstęp do płyty Gregorians niż Ostrego, ale po „wjechaniu” Adama na bit, wszystko stało się jasne – płyta będzie inna niż wszystkie dotychczasowe. Nie ma co się oszukiwać, ale melancholia na tej płycie jest dominująca. Każda piosenka rozpoczyna się długim wstępem. Jak powiedział jeden z moich kolegów: „ta płyta ma więcej muzyki niż tekstów”. Może coś w tym jest. Wydaje mi się jednak, że taka wersja O.S.T.R. jest o niebo lepsza. Mocne, życiowe teksty świadczą o tym, że ten krążek wiele znaczy dla samego autora. Kawalek „Hybryd” i „Post scriptum” wywołują we mnie niewyobrażalne emocje, choć piosenki nie są jakoś szczególnie żwawe. Wydaje mi się, że piosenka „Post scriptum”, posiada najlepszy podkład na całej płycie. Z resztą cały album jest usłany cudownymi bitami. Powiedziałbym nawet, że muzyka z „Podróży zwanej życiem” wychodzi poza ramy hip-hopu. Żaden kawałek nie przypomina sztampowego, tłustego bitu. Na temat każdej piosenki z tej płyty, można by pisać multum rzeczy. Jednak nie mi jest dane opowiadać.

Każdy z nas sam musi zagłębić się w muzyce i tekstach. A zapewniam Was, naprawdę jest w czym. Jedyne, co bardzo mnie zabolalo to, że w tytułowej piosence Ostry używa słów „dwutyśięczny” zamiast „dwa tysiące”. Jednak kolejne piosenki z featuringiem Cadillac Dale wymazały tę wpadkę. Kawalek „Rise of the Sun” zapewne długo zagości w moich głośnikach w ciepłe, wakacyjne wieczory. Oceniając płytę w kategorii hip-hopowych, między konkurentów z branży. Jeśli jednak, będziemy oceniali tę płytę w szerszym gronie, zasługuje na miano „bardzo dobrej”. Pamiętajmy, że O.S.T.R. jest nie tylko świetnym raperem, ale też muzykiem, czego dowodem jest właśnie ta płyta.

„CZĄSTKA CIEBIE” ELLA HARPER

DARIA RAK

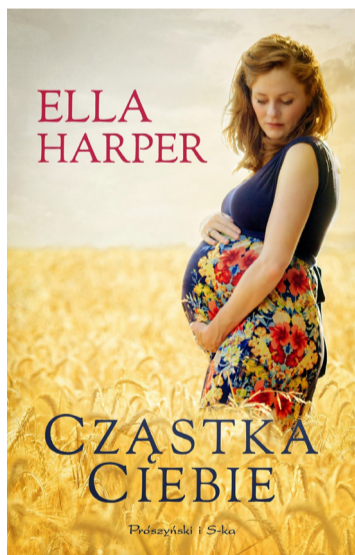
Lucy i Luke Harte'owie z pozoru mają wszystko: kochającą rodzinę, wymarzoną pracę i dom, a jednak do pełni szczęścia brakuje im upragnionego dziecka. „Cząstka Ciebie” to powieść o tym, ile ta para będzie musiała znieść, aby w końcu nastąpiła nadzieja na upragnionego potomka.

Czytając tę historię znajdujemy w sytuacji kobiety, która obsesyjnie pragnie córki lub syna i niemalże całe swoje życie podporządkowuje temu celowi. Wspiera ją jej ukochany mąż. Kobieta zachodzi w ciążę, jednak szybko traci nienarodzone potomstwo. Mimo wielu niepowodzeń małżeństwo nadal jest razem i ciążę próbuje powiększyć. Wreszcie, po wielu próbach, bohaterce udaje się dłużej utrzymać ciążę – Lucy i Luke przez wiele lat marzli o takim szczęściu. Są to ich najpiękniejsze miesiące w życiu i nagle ma miejsce tragedia. Jaka? Najgorsze z możliwych nieszczęście spotkało tę kochającą się parę; coś o czym większość z nas stara się nawet nie myśleć. Wtedy do gry wkracza Stella – koleżanka Luka z pracy. Kim jest kobieta i jak bardzo namiesza w ich życiu?

Obok ich historii poznajemy siostrę Luka. Nell jest młodą kobietą, która uwikłana się w trudny romans. Co gorsza, jej ukochanym jest wykładowca, więc podczas akademickich kontaktów musi ukrywać swoje uczucia. Mimo wyrzutów sumienia, pozostaje z mężczyzną, którego kocha. Stara się nie myśleć o jego żonie i dzieciach. Gdy tragedia dotyka jej brata, zaczyna inaczej patrzeć na swój związek. Chciałaby mieć swojego ukochanego tylko dla siebie, a tymczasem jest tą drugą.

Ostatnią narratorką opowieści jest Patricia – teściowa Lucy. Mimom upływu lat, nadal nie pogodziła się ze śmiercią swojego męża i wyjazdem syna do Australii. W konsekwencji całą miłość przelewa na ukochanego potomka Luka. Jednak jej drugi syn wraca. Jak zachowa się wobec tego, który uciekł po śmierci ojca i nie wspierał swojej rodziny?

„Cząstka Ciebie” jest opowieścią o niespełnionych marzeniach, o zdradzie i rozpadzie rodziny, o tym, jak trudno pogodzić się z rolą kochanki. Pokazuje również, jak poradzić sobie wobec tragedii i jak po niej żyć? Większość kobiet myśli, że zajście w ciążę i utrzymanie jej jest czymś oczywistym. A jak się czuje kobieta, która nie może mieć upragnionego dziecka?



„WOLNY STRZELEC”

BARTŁOPIEJ PIĄTKOWSKI

Przyznaję, że trafiłem na ten film całkowicie przypadkowo. Zobaczyłem w kinie trailer, posłuchałem coveru Ten Years After „I'd Love To Change The World”, zdążyłem polubić głównego bohatera. Czy to był największy błąd w moim życiu? Częściowo tak.

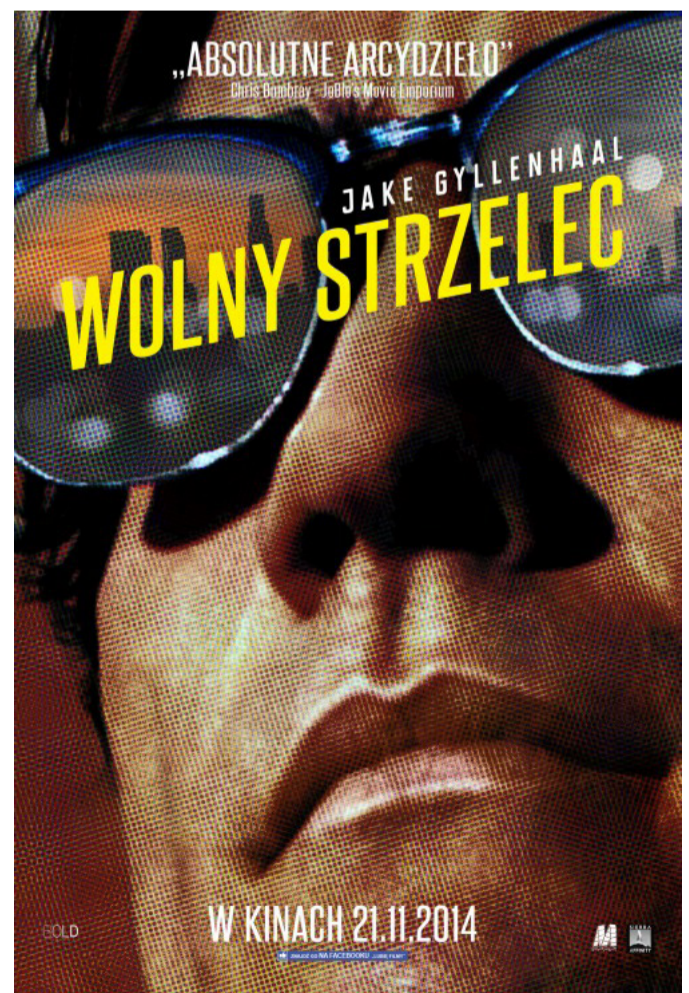
Louis Bloom jest przeciętnym obywatelem USA – młodym, zdolnym i bezrobotnym. Poznaje go, gdy bez pardonu kradnie trąbkę z pobliskiego torowiska, napędzany tak usilnie wpajaną mu na studiach chęcią odniesienia sukcesu (brzmi znajomo?). Przez przypadek natrafia na akcję policji, co podsuwa mu nowy pomysł na życie – postanawia zostać tytułowym wolnym strzelcem, czyli człowiekiem dostarczającym lokalnej telewizji jak najświeższych, i jak najbardziej brutalnych, materiałów. Praca okazuje się niezwykle łatwa – po szybkich zakupach w najbliższym lombardzie, uzbrojony w kamerę i radio odczytujące częstotliwości policji, Bloom rozpoczyna pogoń za tanią sensacją. Czy jego żądza sukcesu weźmie górę? Czy zachowa poczucie godności i nie będzie kolejną hieną cmentarną, jak jego „koledzy” po fachu?

Film porusza wiele bardzo ważnych i trudnych do oceny tematów takich jak: wiarygodność mediów, parcie na sukces czy moralność w zawodzie reportera. Po raz kolejny w tym roku (zaraz po Zaginionej Dziewczynie) dostaje się telewizji. W „Wolnym strzelcu” zostaje ona przedstawiona jako jednoznacznie zła, „moralnie zbankrutowana”, żerująca na słupkach oglądalności machiną do zarabiania pieniędzy. Głównego bohatera można natomiast odbierać zarówno jako modelowego człowieka sukcesu, jak również socjopatę, cynika, który nie cofnie się przed niczym.

Trzeba przyznać – Louis Bloom to kawał antybohatera jakiego próżno szukać w dzisiejszym kinie. Człowiek wyzuty ze wszelkiej moralności, opierający się jedynie na chłodnej kalkulacji. Wychudzona, świdrująca swym spojrzeniem, blada jak kreda bestia, która czai się za maską pogodnego człowieka sukcesu. Sugestywność protagonisty wynika również z rewelacyjnej, niemalże oscarowej, gry Jacka Gyllenhalla, który do roli Louisa przygotowywał się równie poważnie, jak Anne Hathaway do roli Fantine z „Nędzików”. Dawno nie spotkałem się z aktorstwem na takim poziomie – aktorstwem, które nie polega jedynie na poprawnym odczytywaniu scenariusza, ale na grze całym ciałem, każdym mięśniem twarzy. Dawno nie widzieliśmy postaci, która byłaby tak spójna, odrażająca zarówno pod względem zachowań jak i wyglądu. W tym przypadku Gyllenhal spisał się wybornie. Reszta obsady niestety nie dorównuje mu umiejętnościami i robi raczej za tło – Rene Russo (wygrzebana prawdopodobnie przez hollywoodzkich archeologów) jako właścicielka stacji z newsami spisuje się dobrze, podobnie jak Bill Paxton wcielający się w jednego z bardziej doświadczonych wolnych strzelców. Ich występy, jakkolwiek poprawne, są jednak bardzo krótkie.

Przechodząc do aspektów technicznych – trudno mieć zastrzeżenia względem czegokolwiek. Operator kamery wykonał doskonałą pracę przedstawiając skąpane w mroku nocy ulice Los Angeles, które na przemian serwują nam rozmyte światła i pulsujące neony. Muzyka w pełni wpisuje się w thrillerowe schematy – w odpowiednich momentach napędza akcję, w niektórych daje widzowi odrobinę czasu na wytchnienie. Co ciekawe, większość wyczynów głównego bohatera – tych, których moralność można zakwestionować – „nagradzana” jest motywami lżejszymi, wskazującymi, że to, co robi Bloom jest pewnego rodzaju nagrodą i osiągnięciem. Według mnie to interesujący zabieg stylistyczny, który zmusza widza do refleksji nad „sukcesami” bohatera.

Jedynie moje odczucia względem głównego bohatera nie dają mi spokoju. Po obejrzeniu zwiastuna jawił mi się on jako poczciwy człowiek, mający się każdego zajęcia, byle tylko mieć na chleb powszedni. Wizerunek ten jest jednak mylący, co cieszy, biorąc pod uwagę modę na pokazywanie w trailerach wszystkiego, co film ma do zaoferowania. Czytelników proszę o jedno – nie dajcie się zwieść i zobaczcie „Wolnego strzelca”. Ten film jest doskonałą satyrą mediów i spełniania się amerykańskiego snu, ukazuje także konsekwencje dążenia do celu po trupach. Myślę, że każdy wrażliwy człowiek będzie miał o czym myśleć po seansie.



„F” JAK FAKTY W FITNESSIE

DAMIAN WESOŁOWSKI

Do tej pory przedstawiłem Wam garść mitów związanych z tematyką fitness'ową. Tym razem jednak chciałbym skupić się na faktach - w jak największym skrócie i w najprostszy sposób. Bez zbędnych wstępów. Zaczynamy!

BV i bilans azotowy

BV, czyli wartość biologiczna białka, określa jego wartość odżywczą i stopień przyswajalności, czyli poziom dostarczenia odpowiednich aminokwasów i wyrównania bilansu azotowego w naszym organizmie. Codziennie w ciele zdrowego człowieka zachodzi wymiana białek. Aby móc prawidłowo syntezować białka, czyli czerpać z nich aminokwasy, niezbędne są związki azotowe. Bilans azotowy to różnica między azotem przyjętym z pokarmu a tym, który wydaliśmy. W prawidłowo funkcjonującym organizmie dorosłej osoby bilans azotowy wynosi 0. Oznacza to, że przyswajamy tyle samo związków azotu, co wydaliśmy. W okresie dojrzewania natomiast bilans azotowy może być wyższy niż 0. Nie jest to powodem do niepokoju, ponieważ organizm w okresie nasilonych procesów rozwoju stwarza jak najlepsze środowisko anaboliczne. Gdy natomiast bilans azotowy jest mniejszy niż 0, mamy do czynienia z katabolizmem i stanem chorobowym organizmu. Przyjęto, że w organizmie dorosłego mężczyzny wymianie ulega około 140 g białek dziennie. Połowę tej puli pokrywa białko uzyskane z procesów przetwarzania w naszym ciele. Drugą część natomiast musimy dostarczyć ze środowiska. Na tym etapie BV ma kluczowe znaczenie, ponieważ źródeł białka jest wiele, natomiast ich wartość i jakość diametralnie się od siebie różnią. Jak interpretować wartość biologiczną białka? Im wyższe BV, tym lepiej. Nie zagłębiając się w szczegóły, wzorcem BV są białka wytwarzane przez nasz organizm (BV 100). Aby najskuteczniej zaspokoić zapotrzebowanie na białko, którego nie wytwarzamy, musimy dostarczyć takie, które najbardziej przypomina wzorzec. W internecie jest wiele tabel przedstawiających BV poszczególnych produktów. Dla przykładu: BV białka jaja kurczaka – 88, pierś z kurczaka – 79, białko ziemniaków – 60, koncentrat białka serwatkowego – 104, izolat białka serwatkowego – 159. Z podanych przykładów jasno wynika, że najwyższą wartość biologiczną mają białka serwatkowe poddane procesowi izolacji. Należy jednak pamiętać, że białko w postaci suplementu nie powinno przewyższać 30% całego dziennego spożycia białka. Dlatego ważne jest spożywanie białek z wielu źródeł, z uwzględnieniem tych o najwyższym BV.

Spalacze tłuszczu

Spalaczami tłuszczu określone są wszelkiego rodzaju suplementy, których okresowe włączenie do diety ma wspomóc utratę wagi. Należy podkreślić jednak, że ich działanie bezpośrednio zależne jest od reżimu żywieniowego, ponieważ ich maksymalny potencjał wykorzystać możemy jedynie przy deficycie kalorycznym, czyli dostarczaniu organizmowi mniejszej ilości jedzenia niż potrzebujemy.

Jeżeli decydujemy się włączyć do naszej diety suplement, który pomoże w walce z oporną „oponką”, warto zapytać sprzedawcę, czy jest to spalacz z grupy substancji prowadzących do lipolizy czy do termogenezy, a może należy do obu grup jednocześnie. Ma to kluczowe znaczenie, ponieważ lipoli-



za jest procesem spalania tłuszczu zalegającego w komórkach tłuszczowych, natomiast termogeneza to proces wytwarzania ciepła przez nasz organizm. W przypadku lipolizy istotne jest, by zachować niski poziom insuliny, ponieważ hormon ten blokuje opisywany proces. W termogenezie energia wykorzystywana do wytwarzania ciepła pochodzi ze zmagazynowanych zapasów tłuszczu, co jest istotną kwestią przy redukcji wagi. Spalacze lipolityczne są mniej inwazyjne, ponieważ substancje w nich zawarte nie prowadzą do podniesienia ciśnienia krwi, dlatego są lepszym rozwiązaniem dla osób np. o naturalnie wysokim ciśnieniu. „Termogeniki” zaś mogą podnosić temperaturę ciała i nakręcają nasz metabolizm, by efektywniej spalać tłuszcz.

Kolejna porcja faktów w następnym numerze !

„ŚNIADANIE ZJEDZ JAK KRÓLOWA...”

ASIA GERLICH

...obiad jak księżniczka, a kolację jak żebraczka. Oto kobieca wersja słynnego powiedzenia dotyczącego naszego żywienia. Jak doskonale wiemy, śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. To ono pobudza do życia nasz zaspany organizm i daje nam energię na cały, jakże ciężki i długi dzień na uczelni.

Niestety często o nim zapominamy albo jemy w pośpiechu. Na naszym talerzu zazwyczaj lądują kanapki z szynką, serem czy pomidorem, jajecznicą, a do tego kawa. Często również sięgamy po różnego rodzaju płatki śniadaniowe na mleku czy gotowe musli. Specjalnie dla Was, Drogie Koleżanki, przygotowałam przegląd takiego musli, a dokładnie sprawdziłam „Musli chrupkie jogurtowe z żurawiną” firmy Fitella, w jakże ślicznym, różowym opakowaniu. W 50 gramowym opakowaniu – wersja poręczna w sam raz do torebki, znajdziemy ponad 40 składników! Czy producenci zwariowali? Może gdyby spróbowali i się bardziej wysilili to w paczusce zmieściłoby się jeszcze z 30 dodatków!

„Fitella Musli to wyjątkowa, chrupiąca i bogata w błonnik pożywna przekąska, pełna kawałków dojrzałych owoców i delikatnych płatków jogurtowych” – takim napisem opatrzony jest tył opakowania. I tu kolejne ciekawostki. Po pierwsze „pełna kawałków” nie jest, bo zawiera 7% żurawiny i w rzeczywistości znalazłam w paczce ok. 5 owoców. A jeśli chodzi o płatki jogurtowe, to też powinno być ich 7%, w paczce był 1 płatek. Po drugie owoce są „dojrzałe”, bo pomógł im w tym dwutlenek siarki. Produk-

ty poddane siarkowaniu gazowemu są jaśniejsze i atrakcyjniej wyglądają. To, co znajdujemy w żywności, jest wynikiem spalania siarki. Ale dwutlenek siarki to również produkt uboczny spalania odpadów w domowych piecach czy składnik miejskiego smogu. Nadmiar tej substancji w organizmie może obniżyć ci-



śnienie i prowadzić do zapalenia oskrzeli.

Moją propozycją na szybkie i zdrowe śniadanie jest domowe musli. Do jego przygotowania potrzebujemy płatki owsiane, płatki kukurydziane, siemię lniane, otręby pszenne, bakalie, świeże owoce, np. kiwi czy banana. Pełna dowolność przy komponowaniu. Dajemy to, co lubimy, bo przecież ma nam to smakować. Wszystko mieszamy w miseczce z jogurtem naturalnym, możemy dodać odrobinę miodu lub cynamonu. Takie śniadanie da nam powera na cały dzień. Smacznego dziewczyny!

NA CO WARTO UWAŻAĆ PODCZAS TRENINGU NA SIŁOWNI



źródło: weightbench1.com

DENIS VINIICHUK

Tysiące ćwiczących codziennie osób ryzykują zdrowie na rzecz siły i piękna. Nieznajomość zasad bezpieczeństwa i nieodpowiednie podejście do treningów prowadzą do ogromnej liczby urazów. Ekspert z USA postanowił spojrzeć na ten problem ze statystycznego punktu widzenia. W tym celu przeanalizowali tysiące zgłoszonych po ćwiczeniach na siłowni kontuzji. Okazało się, że najczęściej urazu doznaje nasz tułów (28%), nasze biodra (24%) i nasze ręce (15%).

Ale najważniejsze dla nas są przyczyny, z których doznajemy kontuzji. Postaramy się przyjrzeć najczęstszym powodom, aby ich unikać i nigdy nie mieć podobnych przykrości.

#1. Zbyt szybkie zwiększanie ciężarów, z którymi pracujemy. Wiadomo, że często staramy się trenować z maksymalnymi ciężarami. I jeśli dzisiaj udało nam się wycisnąć 80kg na klatkę, to na kolejnym treningu będziemy chcieli dołożyć jeszcze 5. Jednak warto pamiętać, że mięśnie mogą rozwijać się znacznie szybciej niż nasze więzadła. Dlatego polecam zwiększać najpierw ilość powtórzeń w serii.

#2. Zła rozgrzewka albo jej brak. Sam strasznie nie lubię rozgrzewki, no ale cóż, trzeba. Musimy pamiętać, że nierozgrzane mięśnie są słabsze, tak więc zawsze poświęcajmy 5-10 minut przed treningiem, aby później nie wylądować w szpitalu.

#3. Uszkodzone więzadła i stawy. Zdarza się tak, że mały uraz, którego doznaliśmy podczas uprawiania innego sportu, można znacznie pogorszyć na treningu. Dlatego na przykład jeśli niedawno mocno uderzyliście się w rękę, to nie próbujcie pokonać własnego rekordu w wyciskaniu siedząc.

Podstawowe przyczyny kontuzji już są wyjaśnione, także możemy iść dalej i zastanowić się, jakie ćwiczenia niosą w sobie największe ryzyko przy nieodpowiednim ich wykonaniu.

Na pierwszym miejscu wymienilibym martwy ciąg. Za duży ciężar albo nieprawidłowe wykonanie tego ćwiczenia może mocno uszkodzić nasze plecy. Początkującym polecam najpierw obejrzeć kilka filmików na Youtube z tym ćwiczeniem albo poprosić instruktora o przedstawienie prawidłowej techniki wykonania. Na drugim miejscu stawiam uwielbiany przez wszystkich przysiad. W tym ćwiczeniu całe obciążenie przekłada się na nasze kolana i musimy na to uważać. Na trzecim miejscu będą wszystkie ćwiczenia izolowane (unoszenie sztangieliek bokiem, francuskie uginanie jednorącz itd.). Podczas ich wykonywania pod obciążeniem znajduje się tylko jeden z naszych stawów, co sprawia, że większe prawdopodobieństwo jego urazu.

Podsumowując, przed każdym treningiem musimy poświęcić co najmniej 5 minut na rozgrzewkę mięśni, które będą pracować podczas treningu. Pamiętajmy, że prawidłowe wykonanie jest ważniejsze niż jak największy ciężar. I na koniec szczególnie uważamy na martwy ciąg, przysiady i ćwiczenia izolowane, bo one są najbardziej niebezpieczne dla naszego ciała.

RÓWNOUPRAWNIENIE W SPORCIE

ŁUKASZ BUSZKO

Równe traktowanie kobiet i mężczyzn to temat wielu burzliwych dyskusji na arenie ogólnospołecznej. Jak wygląda walka z równouprawieniem płci w sporcie? Okazuje się, że sytuacja jest coraz lepsza, ale wciąż daleka od ideału.

Kibice w Polsce przez ostatnie kilkanaście lat mogli cieszyć się z wielu sukcesów naszych sportswomen. Otylia Jędrzejczak, Maja Włoszczowska, Justyna Kowalczyk, czy Anita Włodarczyk to tylko wybrane reprezentantki naszego kraju, które swoimi osiągnięciami przyćmiły swoich kolegów. Gorzej jest ze sportami drużynowymi. Bo co prawda reprezentacja „Złotek” pod wodzą Andrzeja Niemczyka, w latach wygrywania Mistrzostw Europy, była na ustach wszystkich polskich kibiców siatkówki, na dalszy tor odsuwając drużynę panów. Podobnie było w roku 2013, kiedy to reprezentacja piłkarzek ręcznych, zdobywając brązowy medal europejskiego czempionatu, również przyćmiła polskich szczyptornistów, którzy w tamtym okresie zanotowali regres formy, jednak o kobiecych sukcesach reprezentacyjnych mówi się głównie przy okazji sukcesów. No bo czy



źródło zdjęcia: pzp.n.pl

ktos kiedykolwiek słyszał o meczu polskich piłkarek? Czy ktoś w ogóle wie, że nasze młode zawodniczki zdobyły złoty medal Mistrzostw Europy w 2013 roku? Nie, bo mało które media o tym informowały. Piłka nożna w wykonaniu kobiet chyba nigdy nie dorówna popularności tej, w wydaniu męskim, którą kochają kibice na całym świecie. Takich przypadków jest więcej. Czy ktoś kiedykolwiek spotkał się z transmisją telewizyjną kobiecego kolarstwa szosowego? Nie,

bo jedyna prestiżowa impreza, czyli Giro d'Italia Femminile (czyli kobiecy odpowiednik Tour de France) transmitowana jest jedynie przez lokalną włoską telewizję i nie wzbudza dużego zainteresowania. Analogicznie wygląda sytuacja w kobiecych skokach narciarskich, które również znajdują się w cieniu rywalizacji mężczyzn. Dla zobrazowania problemu, męskie skoki znajdują się w programie olimpijskim od 1924 roku, zaś kobiece zadebiutowały dopiero przed rokiem w Soczi, mimo że rywalizacja kobiet na skoczniach narodziła się jeszcze w dziewiętnastym wieku.

Dlaczego więc mamy do czynienia z takim stanem rzeczy? Wydaje mi się, że niektóre sporty w mentalności kibiców od zawsze były domeną mężczyzn i nie wyobrażają sobie sytuacji, w której na przykład oglądają skoki narciarskie w wykonaniu kobiet. Ale przecież nie mogą wiedzieć, że kobieca rywalizacja będzie gorsza, bo nigdy nie mieli okazji, do jej oglądania.

OPOLSKI SPORT W SKRÓCIE

ŁUKASZ BUSZKO

Zegan, którzy w Opolu pełnili rolę gości honorowych.

OPOLE BEZ ŻUŻLA

Ziścił się czarny scenariusz dla wszystkich sympatyków żużla w regionie. Po raz pierwszy od 1961 roku, w rozgrywkach ligowych zabraknie drużyny z Opoli. Sytuacja ta jest następstwem powiększających się problemów drużyny Kolejarza, która po zeszłorocznym sezonie, stała się najgorszą drużyną w Polsce. Przysłowiowym gwoździem do trumny była decyzja o braku dotacji z miasta, która całkowicie zaprzepaściła szanse klubu na start w tegorocznych rozgrywkach. Co prawda, kibice mieli nadzieję, że uda się wystartować klubowi pod egidą Hawi Racing Team, czyli corocznego organizatora Opolskiej Gali Żużla na Lodzie, jednak na przeszkodzie stanęły, a jakże by inaczej, pieniądze. Brak sezonu ligowego nie oznacza jednak całkowity rozbrat miasta z żużlem. Nowi działacze zamierzają organizować treningi i turnieje z międzynarodową obsadą, aby na stadionie przy ulicy Wschodniej nie zapadła głucha cisza.

KONIEC SEZONU ORLIKA

Hokeiści z Opoli po dwóch porażkach w Sanoku (1:5 i 2:4), mieli okazję do przedłużenia nadziei na dłuższy sezon, jednak trzecie spotkanie pierwszej rundy fazy play-off, rozgrywane w Opolu, również padło łupem ekipy mistrza Polski. Podopieczni Jacka Szopińskiego postawili jednak opór, gdyż obrońcy tytułu wygrali jedynie 1:2. Orlik Opole, jako beniaminek Polskiej Hokej Ligi, zakończył sezon na niezłym, siódmym miejscu. Mimo, że sezon dopiero się zakończył, działacze już myślą o następnym. Priorytetem będzie znalezienie dużego sponsora, który w znacznym stopniu zasilą budżet klubu, a co za tym idzie, pozwoli na osiągnięcie jeszcze lepszego wyniku w przyszłym sezonie.

SPORTY WALKI ZAGOŚCIŁY W MIEŚCIE

W ostatnim czasie, Opole stało się areną zmagania dla sportów walki. 21 lutego w CWK odbyła się w naszym mieście, pierwsza, w pełni profesjonalna gala MMA. Organizatorzy nie mogli narzekać na brak zainteresowania, gdyż Centrum Wystawienniczo. Warto odnotować, że również fakt, że reprezentanci Opoli, wygrali trzy, z czterech walk. Ambasadorem gali był znany w Polsce zawodnik MMA, pochodzący z Opoli, Damian Grabowski. Po kilku miesiącach przerwy, do Opoli wróciła gala boksowa. W DomExpo zorganizowano mistrzostwa Dolnego Śląska i Opolszczyzny, w których triumfy odnosili również reprezentanci Opolskiego Klubu Bokserskiego. Impreza ta, podobnie jak gala MMA, zebrała same dobre recenzje, a pochwały dla organizatorów przekazali znani polscy bokserzy, między innymi Mateusz Masternak i Maciej



Opolscy kibice skazani są na roczny rozbrat z ligowym żużlem

ODRA WRÓCIŁA ZE ZGRUPOWANIA

Piłkarze opolskiej Odry zakończyli ostatni etap przygotowań do rundy wiosennej, czyli zgrupowanie w tureckiej Alanyi. Podopieczni trenera Zbigniewa Smółki rozegrali w Turcji cztery spotkania kontrolne, a rywalami były drużyny z Kazachstanu. Drużyna ze stolicy regionu wygrała trzy z nich. Do zmagania ligowego, piłkarze z Opoli wrócą 14 marca, kiedy to na własnym stadionie podejmować będą drużynę Podbeskidzie II Bielsko Biala. Podczas gdy piłkarze trenowali w odległej Turcji, golkipier niebiesko-czerwonych, Grzegorz Kleemann zadebiutował w reprezentacji Polski U-18. Bramkarz Odry wystąpił w meczu z Rumunią, w którym zachował czyste konto.