

BEZPŁATNY MAGAZYN STUDENTÓW UNIwersYTETU OPOLSKIEGO
MAJ 2021

WWW.GS.UNI.OPOLE.PL
NUMER 08



GAZETA STUDENCKA



BEZ BOGA ANI DO PROGA?

W tym numerze ukazuje się bardzo ważny artykuł na temat młodych ludzi odchodzących z Kościoła. Jest on istotny, ponieważ w 2021 roku przystępujemy do Spisu Powszechnego, w którym deklarujemy też swoje stanowisko odnośnie religii. Aktualnie Polska jest uważana za kraj chrześcijański. Wynika to z ostatniego spisu mającego miejsce w 2002 roku. Od tego czasu wiele się zmieniło. Badania wskazują, że z roku na rok spada liczba wiernych uczestniczących we mszach świętych. Widać to zwłaszcza na przykładzie młodych osób coraz częściej prezentujących liberalny stosunek względem kwestii, w których Kościół – jak wynika z jego założeń – pozostaje bardzo konserwatywny.

Wydaje mi się, że dyskusja nad tym – czy to zjawisko jest dobre, czy złe – nie ma sensu. Należy na tę sprawę patrzeć

indywidualnie, a nie społecznie. Każdy ma prawo żyć w taki sposób, jaki uważa za słuszny, jeżeli nie krzywdzi innych. Skrajności zawsze są złe, niezależnie od tego czy mówimy o lewej czy prawej stronie. Nie narzucamy nikomu słusznej drogi, bo w kwestii światopoglądowej po prostu takiej nie ma. Wszystko rozbija się o subiektywny odbiór rzeczywistości.

Zapraszam do przeczytania zarówno artykułu, o którym mowa powyżej (znajdziecie go na stronie 14), jak i całego numeru „Gazety Studenckiej”!

Redaktor Naczelna

Ela Burdzik



Ela Burdzik

Redaktor naczelna



Patrycja Drabik

Wiceredaktor naczelna

SPIS TREŚCI

POKAŻ SIĘ!	3	NOTHING VENTURE, NOTHING GAINED	11
POZNAJ SWOJEGO WYKŁADOWCĘ	4-5	ENJOY THE LITTLE THINGS	11
WSPOMNIENIE PROFESORA TADEUSZA NADZIEI	6	PŁYNNĄ MOTYWACJĄ	12
SHARENTING I TROLL PARENTING...	7	WYCINKI Z PRASY	13
MARYNARZ, ZAWÓD Z BAJKI?	8-9	MŁODZI ODCHODZĄ Z KOŚCIOŁA	14
ROZMOWA KWALIFIKACYJNA BEZ STRESU	10	TRZY SPOJRZENIA NA...	15



GAZETA STUDENCKA

www.gs.uni.opole.pl

NUMER 08

MAJ 2021

ROK AKADEMICKI 2020/21

REDAKCJA

ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Ela Burdzik, Adrian Cieżki, Wojtek Dyrda, Oliwia Gajda, Konrad Gajewicz, Wiktoria Grabalska, Paulina Gruszecka, Izabella Łakomiak, Michał Naszkiewicz, Malwina Piskorska, Patrycja Przybyła, Robert Radziej, Weronika Słupikowska

REDAKCJA TEKSTU: Klaudia Gacka, Paulina Gruszecka, Paulina Kątna, Weronika Kłysz, Joanna Kopec, Anna Rajwa

KOREKTA: Marta Borek, Patrycja Drabik, Klaudia Gacka, Paulina Gruszecka, Paulina Kątna, Joanna Kopec, Weronika Kłysz, Anna Rajwa, Natalia Rynio, Martyna Sitkowska, Weronika Gruca

SKŁAD: Joanna Kopec, Wojtek Dyrda, Weronika Gruca, Anna Rajwa

GRAFIKA: Malwina Piskorska

AUTOR OKŁADKI: Agnieszka Frankowska

WYDAWCA



Uniwersytet Opolski

pl. Kopernika 11A

45-040 Opole

POKAŻ SIĘ!



AREK WIŚNIEWSKI

Jest studentem drugiego roku dziennikarstwa i komunikacji społecznej. Ma głowę pełną pomysłów i posiada szereg pasji, którym oddaje się w stu procentach. Jedną z nich jest fotografia.

„Fotografia jest dla mnie pięknym zjawiskiem oraz częścią życia, w której na pewnym etapie szukałem sposobu na to, jak powinienem patrzeć na świat. Dzięki niej nauczyłem się obserwować całe swoje otoczenie”.

Arek to absolwent Zespołu Szkół Ekonomicznych w Opolu w zawodzie fototechnik. Wspomina, że gdy tworzy się prawdziwe rzemiosło, za idealne dzieło uznaje się to, które jest prawidłowe według ustalonych norm, reguł i zasad. Jednak on sam potrafi być zarówno fototechnikiem, jak i artystą. Ma własne zdanie na temat definicji idealnego zdjęcia.

„Uważam, że nie powinno być żadnej definicji idealnego zdjęcia, tak samo jak nie ma definicji piękna. Każdy odbiera zdjęcia i piękno inaczej. (...) Wybieram zdjęcia, które są zgodne z moimi zasadami, z moim stylem. Każdy, kto pisze się na sesję u mnie, wie, że będę robił zdjęcia w swoim stylu”.

Dla Arka ulubionym momentem w pracy fotografa jest ten, kiedy model/modelka zaczyna czuć się swobodnie przed obiektywem oraz moment ekscytacji po zobaczeniu efektu końcowego.

„Podczas pracy towarzyszy mi duża presja i napięcie, ponieważ każdy jest dla mnie wyjątkowy, a ja jestem ogromnym profesjonalistą w swoim stylu, więc chciałbym, żeby każdy był zadowolony, zarówno ja, jak i model czy modelka”.

Dla jednych fotografia to tylko i wyłącznie sposób na zarobek, dla innych to przede wszystkim możliwość zauważenia lub przekazania w zdjęciach czegoś więcej.

„Mam okazję pracować ze wspaniałymi ludźmi i pięknymi istotami. Daje mi to świetną okazję do otwarcia mojej głowy na kolejne sprawy”.



JULIA BORKOWSKA

Studiuje na drugim roku dziennikarstwa i komunikacji społecznej. Od strony dziennikarskiej możecie ją poznać, słuchając *Antykwarium Muzycznego* w naszym Radio Sygnały. Julia dziennikarstwo łączy ze swoją drugą pasją – muzyką. Jest skrzypaczką już 15 lat. Obecnie gra w Zespole Pieśni i Tańca *Vladislavia*.

„Mając 5–6 lat bardzo chciałam grać na skrzypcach lub harfie. Jako że w moim mieście klasy harfy nie było, wybór padł na skrzypce”.

Tę naukę rozpoczęła właśnie w wieku 6 lat w Państwowej Szkole Muzycznej pierwszego stopnia im. Wojciecha Kilara w Wodzisławiu Śląskim.

„Gra na skrzypcach to przede wszystkim pasja, dzięki której miałam okazję poznać fantastycznych ludzi i zwiedzić kawałek świata. Nie jest to pasja łatwa, bo wymaga wyrzeczeń, ale wydaje mi się, że warta jest tych trudów, bo na pewnym etapie przychodzi satysfakcja i widzi się efekty”.

Julia najbardziej ceni sobie koncerty na zagranicznych festiwalach, gdzie warunki sceniczne bywają różne. Zdarza się, że kapela występuje na plaży, na scenie zbitej z desek. Całe to zestawienie daje niepowtarzalny klimat nie do zapomnienia. Jednak początki tej muzycznej historii nie należały do łatwych.

„Muszę przyznać, że początki mojej nauki w szkole muzycznej nie były tak pozytywne jak obecnie i miałam w sobie mnóstwo niechęci przed obowiązkowymi etudami, których nie znośłam”.

Mimo trudnego startu, dziś gra na skrzypcach zajmuje w życiu Julii wyjątkowe miejsce. Jest to przykład na to, że z czasem niechęć może przerodzić się w prawdziwą pasję.

„Jeśli chodzi o przyszłość, to na pewno nie myślę o skrzypcach w kwestii zawodowej, ale hobbystycznie jak najbardziej”.

POZNAJ SWOJEGO WYKŁADOWCĘ – PROF. DR HAB. TADEUSZ NADZIEJA

Czy matematyka odchodzi do lamusa? Jak stworzyć matematyczny model rozwoju pandemii SARS-CoV-2? Czy ludzki rozum może pojąć nieskończoność? Na te i inne pytania w ostatnim, udzielonym na krótko przed śmiercią wywiadzie, odpowiedział prof. dr hab. Tadeusz Nadziejca z Katedry Matematyki UO.

Szanowny Panie Profesorze, czy matematyka jako Królowa Nauk dalej niepodzielnie panuje w edukacji, czy raczej została zdetronizowana i najlepsze lata ma już za sobą?

Jan Śniadecki sformułował taką myśl: „Matematyka jest królową wszystkich nauk, jej ulubieńcem jest prawda, a prostota i oczywistość jej strojem; ale przybytek tej Monarchini jest obsadzony cierniem, po którym przechodzić trzeba; nie ma on powabu, tylko dla umysłów zamiatowanych w prawdzie i lubiących walczyć z trudnościami”.

Cytuje się tylko pierwsze słowa tej wypowiedzi. Zgadza się jedynie z drugą częścią, zaczynającą się słowami „ale przybytek [...]”. Matematyka nigdy nie była królową nauk, lecz raczej jej służebnicą. Służyła astronomom, fizykom, chemikom, którzy używali jej osiągnięć i metod, a czasami zlecali jej robotnikom (matematykom) dodatkowe zadania do wykonania. Nigdy też nie panowała w edukacji, więc trudno mówić, że została zdetronizowana. Staruszka matematyka ma cztery tysiące lat, ale trzyma się dobrze i zmienia się, aby dalej spełniać swą służebną rolę w nauce.

Jak to jest z tą matką w szkole? Dlaczego nie cieszy się dużą popularnością?

Jeśli wrócimy do drugiej części myśli Śniadeckiego, to zrozumiemy, że matematyka nie może cieszyć się popularnością. Moim zdaniem sytuacja jest mniej więcej taka: do szkoły przychodzą uczniowie różnie uzdolnieni, jedni nieźle radzą sobie z matematyką, inni z językami obcymi, a jeszcze inni z zajęciami sportowymi. Tych, którzy są uzdolnieni matematycznie i nie są leniami, jest pewnie około pięciu procent. Cała reszta, jeśli ma złego nauczyciela, może matematyki nie lubić. Nie można od każdego ucznia wymagać tego samego. Żyjemy w przekonaniu, że natura obdarzyła wszystkich takimi samymi zdolnościami. Oczywiście tak nie jest. Jeden ma 160 cm wzrostu, drugi 190 cm i powiedzmy, że nauczyciel ma za zadanie nauczyć obu skakać w dal 6 metrów. Żaden trening nie pomoże, ten niski uczeń nigdy nie skoczy 6 metrów, a temu drugiemu przyjdzie to łatwo. Jeśli ci sami uczniowie mają trenować gimnastykę, to ten wysoki jest bez szans, niski natomiast będzie miał potencjalną przewagę. Obu należy trenować ogólnorozwojowo, a później niech każdy z nich idzie drogą zgodną ze swymi uzdolnieniami.

A co z odwieczną walką przeciwników tego przedmiotu na maturze? Znosić czy nie?

Miałem przez wiele lat kontakt z osobami odpowiedzialnymi za maturę z matematyki. Zamysł był taki: matura z matematyki pozostaje, ale



poziom podstawowy jest dostępny dla wszystkich, rozszerzony natomiast będzie coraz trudniejszy. Sądzę, iż to dobry pomysł. Dać każdemu elementarną wiedzę z matematyki i szansę zdania matury, aby mógł pójść dalej zgodnie ze swymi zdolnościami i zainteresowaniami.

„Od szkoły średniej jeszcze nigdy nie zastosowałem wzorów skróconego mnożenia – po co mi to było?” – co odpowiedzieć osobom kwestionującym sensowność nauki matematyki?

Zadano mi kiedyś podobne pytanie. Odpowiedziałem, że w szkole uczono mnie budowy pantofelka oraz stłubi i też nigdy tej wiedzy nie wykorzystałem. Jednym z zadań szkoły jest pokazanie uczniowi całego bogactwa świata, który nas otacza i wskazanie różnych możliwości, jakie przed nim stoją. Co on później wybierze, to już jego sprawa. To, co się w życiu przydaje, można ocenić pod jego koniec.

Jak zaczęła się Pana przygoda z matematyką?

W szkole nieźle sobie radziłem z matematyką. Myślałem o jakimś kierunku technicznym, ale miałem, jak to się mówi, dwie lewe ręce do roboty. Porządnie gwoździa nie mogłem przybić. Jediną sensowną możliwością były jakieś studia, na których pracuje się tylko głową. Moja sympatia postanowiła studiować matematykę, więc zdecydowałem się pójść jej śladem. Ona nie zdała egzaminu wstępnego, mnie natomiast poszedł wyśmienicie. Na studiach tak naprawdę odkryłem

matematykę, a właściwie jej część. Były takie działy matematyki, które nie wchodziły mi do głowy, ale okazało się, że w innych radzę sobie dobrze. W matematyce również trzeba znaleźć swoje miejsce zgodne z uzdolnieniami.

Co fascynuje Pana w dziedzinie, którą się Pan zajmuje?

Chyba to, że pracuje się czasami na granicy możliwości ludzkiego rozumu. Rzadko zdarza się taka sytuacja, ale są to wspaniałe chwile. Bywa tak, iż przestaje się myśleć o problemie, ale podświadomość dalej pracuje. Wtedy budzisz się w nocy i nagle wiesz, jakie jest rozwiązanie. Zajmowanie się zawodowo matematyką to ciągły stres. Prawie zawsze coś nie wychodzi jak trzeba, czegoś się nie rozumie. I co ważniejsze, w matematyce nie ma srebrnego medalu. Można poświęcić swój czas jakiemuś zagadnieniu, myśleć nad nim przez wiele lat i nagle okazuje się, że ktoś opublikował rozwiązanie tego problemu i cała praca idzie na marne. Pierwszy zgarnia wszystkie laury. Jeden z nauczycieli matematyki stwierdził kiedyś, iż matematyka ma to do siebie, że nigdy nie wiadomo, jak głęboko ktoś nie wie, o co chodzi. Dotyczy to uczniów, studentów i zawodowych matematyków, nawet tych najwybitniejszych.

Mówi się, że matematyka to język, jakim Bóg opisał świat. Zgadza się Pan z tym stwierdzeniem?

Czy Bóg potrzebuje jakiegoś języka? To człowiek go potrzebuje. Stworzył matematykę i stara się za jej pomocą opisać świat. To się czasami nieźle udaje, ale dlaczego tak jest, to niezgłębiona tajemnica.

Prowadził Pan wykład „Wielkie idee matematyczne”. Czy według Pana któraś z nich zasługuje na miano największej?

Chyba tylko człowiek stworzył ideę nieskończoności i to jest genialna idea, może jedna z największych. Pojawia się ona w matematyce, filozofii i religii. Trudno pojąć, jak mózg składający się ze skończonej liczby komórek mógł wytworzyć to pojęcie. Prawdopodobnie jest coś, czego jeszcze nie widzimy i może nigdy nie zobaczymy.

Na jednym z wykładów powiedział Pan, że oceniając przyszłego nauczyciela, zawsze zadaje Pan sobie pytanie, czy chciałby Pan, by to właśnie on uczył pańskie wnuki. Jakie cechy powinien więc mieć wzorowy nauczyciel?

Oczekuję od nauczyciela przede wszystkim życzliwości, kompetencji i stałej pracy nad sobą. Nauczyciel to wyjątkowy zawód i moim zdaniem to, jaka będzie nasza przyszłość, zależy głównie od wykształcenia młodzieży. Zwrócę uwagę na przewagę Europy nad resztą świata, która zaczęła się mniej więcej w czasach Newtona. Teraz cały Stary Kontynent ma kłopoty z naborem studentów na kierunki ścisłe, a w Chinach na jedno miejsce na studia matematyczne jest 50 kandydatów. Na międzynarodowych olimpiadach matematycznych miejsca w pierwszej dziesiątce zajmują głównie kraje azjatyckie. Moim zdaniem wróży to duże zmiany w układzie sił na świecie. Można im zapobiec, jeśli nasi nauczyciele sprawią, że nastolatek z Opola, Brzegu czy Koźła będzie lepszy niż nastolatek z Szanghaju, Pekinu, Seulu czy Hanoi.

Wojewoda Opolski powołał na naszym Uniwersytecie zespół ekspertów, którego Pan jest członkiem, w celu stworzenia modelu matematycznego rozwoju zachorowań na SARS-CoV-2. Jakie praktyczne informacje można uzyskać z takiego modelu?

Wojewodzie chodzi o prognozowanie sytuacji epidemiologicznej na Śląsku Opolskim – głównie zainteresowany jest liczbą zachorowań. W Polsce pracuje w tej chwili kilka grup zajmujących się modelowaniem rozwoju epidemii Covid-19. Wypracowały one kilka modeli, ale żaden z nich nie daje oczekiwanych wyników. Chyba nikt na świecie nie osiągnął dobrych rezultatów w opracowaniu prognoz dotyczących obecnej epidemii. Przyczyna tkwi w tym, że mamy do czynienia z sytuacją nierównowagową z wielką liczbą nieznanych parametrów. Matematyka w takiej sytuacji radzi sobie nie najlepiej. W każdym razie prognozy długoterminowe nie sprawdzają się, podobnie jak w przypadku prognoz pogody.

Jak, w prostych słowach, wygląda proces przygotowania takiego modelu?

Budowa modelu matematycznego to złożony proces. W naszym przypadku zaczęliśmy od analizy danych z województwa opolskiego oraz sąsiednich. Znalismy kilka modeli z literatury przedmiotu i staraliśmy się dopasować jeden z nich do dostarczanych danych. W modelu występują różne parametry. Wyznaczamy ich wartości, uwzględniając poprzednie prognozy oraz nowe informacje. Rezultaty naszych prac nie są najgorsze, ale my ograniczyliśmy się do prognoz tygodniowych.

Jak zareklamowałby Pan matematykę jako kierunek do studiowania tegorocznym absolwentom szkół średnich? Jakie furtki otwiera ona na rynku pracy?

W każdej reklamie jest nieco oszustwa, proszę nie zachęcać mnie do namawiania młodzieży do podjęcia studiów na kierunku matematyka. Jeśli ktoś przeczytał, co powiedziałem wcześniej, to ma jakieś wskazówki. Jest też druga część pytania – o furtki na rynku pracy. Matematycy pracują wszędzie: radzą sobie jako prezesi korporacji, urzędnicy w banku, ministrowie w rządzie, nauczyciele, portierzy, magazynierzy na złomowisku, tylko nie wiem, czy radzą sobie dzięki wykształceniu, czy tak różne predyspozycje mają ludzie studiujący matematykę. Mam wrażenie, że wykształcenie matematyczne cieszy się jeszcze pewnym szacunkiem w społeczeństwie, choć po trosze jest to typ szacunku, jaki mają ludy pierwotne w stosunku do czarowników posiadających, w ich mniemaniu, jakąś tajemną wiedzę.

Wywiad w pełnej wersji dostępny jest na stronie „Gazety Studenckiej”: gs.uni.opole.pl

.....
: **Dnia 24 kwietnia 2021 roku w wieku 69 lat zmarł:**
: **prof. dr hab. Tadeusz Nadziejca. Był profesorem zwy-**
: **czajnym Instytutu Matematyki i Informatyki Wydzia-**
: **łu Matematyki, Fizyki i Informatyki Uniwersytetu:**
: **Opolskiego. Najbliższym oraz współpracownikiem:**
: **składamy szczerą kondolencję.**
:

WSPOMNIENIE PROFESORA TADEUSZA NADZIEI

Wywiad „Poznaj swojego wykładowcę – prof. dr hab. Tadeusz Nadzieja” to niejako testament, który zostawił po sobie ten wybitny matematyk, wykładowca i naukowiec. Przytaczając jego bogaty życiorys oraz wspomnienia obecnych i byłych studentów matematyki, chcemy upamiętnić wspaniałego człowieka, jakim był.

Profesor Tadeusz Nadzieja urodził się 22 sierpnia 1951 roku w Krakowie. W 1996 roku uzyskał stopień doktora habilitowanego na podstawie rozprawy zatytułowanej „Nielokalne zagadnienia eliptyczne i paraboliczne w mechanice ośrodków ciągłych”. Od 2004 roku nosił miano profesora nauk matematycznych.

Z Uniwersytetem Opolskim związany był od 2008 roku jako wieloletni kierownik Katedry Analizy Matematycznej Instytutu Matematyki i Informatyki oraz były dyrektor Instytutu Matematyki i Informatyki. Specjalizował się w zagadnieniach związanych z równaniami różniczkowymi cząstkowymi, modelowaniem matematycznym i układami dynamicznymi. Opublikował 50 artykułów naukowych w renomowanych czasopismach.

Przez wiele lat pełnił funkcję redaktora naczelnego „Wiadomości Matematycznych” – czasopisma Polskiego Towarzystwa Matematycznego. Pełnił także funkcję prezesa Oddziału Opolskiego Polskiego Towarzystwa Matematycznego. Przyjaciół młodzieży studenckiej i szkolnej. Znany jako zapalony propagator i popularyzator matematyki. Znamca literatury. Znakomity wykładowca. Wypromował troje doktorów i kilkuset magistrów.

Odszedł nagle i niespodziewanie. Chcąc uczcić pamięć o Panu Profesorze na łamach „Gazety Studenckiej”, poprosiliśmy byłych i obecnych studentów o krótkie upamiętnienie jego osoby poprzez podzielenie się wspomnieniami o tym, jakim był człowiekiem.

Dr Piotr Knosalla – doktor wypromowany przez profesora Nadzieję

„Profesora poznałem jeszcze jako student w 2008 roku, kiedy zaczął pracować na Uniwersytecie Opolskim. Był uznanym specjalistą z zakresu równań różniczkowych, modelowania matematycznego oraz układów dynamicznych. Znamca Mikołaja Kopernika.

To dzięki niemu zainteresowałem się równaniami różniczkowymi. Zapamiętam go przede wszystkim jako swojego mistrza, gdyż najpierw był opiekunem mojej pracy magisterskiej, a następnie promotorem doktoratu. Lubił rozmawiać z ludźmi, wymieniać opinie i poglądy na przeróżne tematy (niekoniecznie matematyczne). Już tęsknię za tymi rozmowami”.

Dr inż. Mateusz Wróbel – były student i uczeń Profesora Nadziei

„Profesor Nadzieja był zawsze uśmiechnięty, niejednokrotnie służył radą i wsparciem. Potrafił niezwykle ciekawie opowiadać, przekazywać wiedzę, a swoją pasją do matematyki zaraził wiele osób”.

Jacek Kielbasa – student V roku matematyki na Uniwersytecie Opolskim

„Postać Profesora Nadziei jest i na zawsze pozostanie nierozwalnie związana z naszym wydziałem. Wielki matematyk, erudyta, zawsze pomocny i szczerze zainteresowany drugim człowiekiem. Był jednym z tych wykładowców, którzy wiedzę teoretyczną potrafią połączyć z mądrością życiową. Nie tylko nauczał, ale też doradzał i wspierał. Zawsze chętnie dzielił się swoimi doświadczeniami i, jak nikt, potrafił rozczerwać oraz rozbawić, opowiadając anegdoty. W pamięci studentów pozostanie nie tylko jako świetny wykładowca i profesor, ale przede wszystkim jako dobry człowiek”.

Marek Skrzypczyk – student IV roku matematyki na Uniwersytecie Opolskim

„Profesor Nadzieja to jeden z moich ulubionych wykładowców. Coraz rzadziej spotykane uosobienie intelektu i poczucia humoru. Bardzo lubiłem słuchać Profesora, gdy mówił konkretnie o matematyce, ale też gdy zmieniał nieco temat, dzieląc się z nami różnymi anegdotami. Wiadomość o śmierci Profesora mną wstrząsnęła i nadal nie mogę się z tym pogodzić. Pamiętam, jak na jednym z ostatnich wykładów z Wielkich idei matematycznych, wspominał o swoim zbiorze książek, jaki posiadał w gabinecie i zapraszał nas, abyśmy przyszli zobaczyć te publikacje, gdy wrócimy do nauczania tradycyjnego. Niestety, Profesora Nadziei nie zobaczymy już na uczelni. Wielka strata dla nas wszystkich. Podobno nie ma ludzi niezastąpionych, ale w tym wypadku to nieprawda”.

Agata Buszke – studentka IV roku matematyki na Uniwersytecie Opolskim

„Pan Profesor zawsze będzie dla mnie prawdziwym wzorem nauczyciela, wykładowcy, człowieka. Z powagą i szacunkiem traktował studentów. Wymagał, lecz jednocześnie potrafił bardzo klarownie wytłumaczyć zawile zagadnienia matematyczne. Posiadał dar opowiadania w sposób ciekawy o rzeczach trudnych i przykuwania uwagi słuchaczy. Co więcej, przekazywał nie tylko wiedzę specjalistyczną, ale także dzielił się mądrością życiową podczas długich i serdecznych rozmów w trakcie zajęć oraz na przerwach pomiędzy nimi”.

TEKST: AGATA BUSZKE I ROBERT RADZIEJ

SHARENTING I TROLL PARENTING – CZYLI DZIECKO OFIARĄ

Rozwój technologii w XXI wieku spowodował nagły rozwój wielu nowych wykroczeń i przestępstw – dotychczas niesklasyfikowanych. Ciągłe rozrastanie się sieci social mediów stawia ludzkość w obliczu nieznanych dotąd zagrożeń. Spowodowane są one m.in. wzmoczoną aktywnością użytkowników portali społecznościowych.

Parental trolling to zjawisko, którego dopuszczają się rodzice. Polega ono na zamieszczaniu kompromitujących zdjęć dzieci, np. przedstawiających je nago, podczas kąpieli, w sieciach społecznościowych.

Sharenting to z kolei regularne, bezrefleksyjne publikowanie na portalach społecznościowych wizerunku dzieci, czego przykładem może być m.in. tworzenie im profili, stałe uzupełnianych o nowe treści.

Ustawodawstwo w Polsce nie zna jeszcze wyżej przedstawionych pojęć, więc rozważania prawne na ich temat należy analizować przede wszystkim na gruncie przepisów prawa cywilnego, rodzinnego, karnego i autorskiego.

Każdemu człowiekowi przysługuje prawo do ochrony wizerunku, będącego dobrem osobistym (art. 23. Kodeksu cywilnego – dalej: k.c.). Zgodnie z art. 81. ust. 1 ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych, rozpowszechnianie wizerunku wymaga zgody przedstawionej osoby. Należy wspomnieć, że dzieci nie posiadają pełnej zdolności do czynności prawnych, więc to rodzice lub opiekunowie prawni udzielają im pozwolenia na wykorzystywanie ich wizerunku. Czy mogą jednak rozporządzać nim bez ograniczeń?

Oczywiście, że nie. W Polsce w 2017 roku zapadł pierwszy wyrok odnoszący się do parental trollingu: ojciec udostępnił przedstawiony w sposób kompromitujący wizerunek dziecka w serwisie Facebook. Chłopiec miał zaledwie dwa lata, a na zdjęciu był nagi. W jednej ręce trzymał butelkę piwa, a w drugiej przyrodzenie. Ojciec nie widział w swoim zachowaniu niczego złego. Po zawiadomieniu dokonany przez matkę dziecka prokuratura skierowała do sądu akt

oskarżenia z art. 191a. Kodeksu karnego (§ 1. Kto utrwała wizerunek nagiej osoby [...] bez jej zgody rozpowszechnia, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5. § 2. Ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego). Po odwołaniach sąd wymierzył mężczyźnie karę 3 miesięcy ograniczenia wolności z obowiązkiem wykonywania pracy społecznej. Wyrok ten był w Polsce przełomowy – pokazał, że rodzice dysponujący pełnią władzy rodzicielskiej, powinni ją wykonywać w oparciu o poszanowanie praw dziecka oraz jego godności.

Jak parental trolling i sharenting prezentują się w liczbach? Aż 81% rodziców twierdzi, że udostępnianie zdjęć dzieci w internecie nie jest niczym złym, 57% uważa, że to oni dysponują wizerunkiem dziecka, a jedynie 25% kiedykolwiek poprosiło o zgodę na udostępnienie konkretnej fotografii. Warto dodać, że 23% dzieci pojawia się w sieci, zanim przyjdzie na świat, np. za sprawą zdjęć USG, a średnia wieku, w którym debiutują to zaledwie 6 miesięcy. Rodzice często nie biorą pod uwagę faktu, że internet „nigdy nie zapomina”, a jeśli coś raz trafiło do sieci, to już jej nie opuści. Człowiek wrzucający do Internetu zdjęcia, traci nad nimi kontrolę – mogą zostać użyte do celów niezgodnych z pierwotnym przeznaczeniem lub prawem, jak np. marketing czy cyfrowy kidnaping. Ponadto kradzież wizerunku dziecka z fotografii, umieszczonych przez rodziców w sieci, jest praktyką bardzo często wykorzystywaną przez pedofilów.

Zjawiska parental trollingu i sharentingu wciąż nie są odpowiednio uregulowane prawnie, choć potrzeba ich odpowiedniego usystematyzowania jest ogromna. Pamiętajmy więc, by odpowiednio chronić wizerunek nasz, a także naszych najbliższych, w szczególności w internecie – tam, gdzie jest najbardziej narażony na kradzież i nieodpowiednie użycie.



**RADA STUDENCKA
WYDZIAŁU PRAWA
I ADMINISTRACJI**

MARYNARZ, ZAWÓD Z BAJKI?

Niektórzy zawód marynarza kojarzą tylko z bajką lub prostą pracą, podróżami i dobrą zabawą. Czy mają rację? Postanowiłam porozmawiać z absolwentami kierunku technik żegluga śródlądowej. Panowie Przemysław Komander i Łukasz Wiszowaty posiadają stopień starszego marynarza i przeżyli wiele na wodach morskich i śródlądowych.

Dlaczego zawód marynarza?

Przemysław Komander: Z dwóch powodów. Po pierwsze w znacznej części wychowywali mnie dziadkowie. Dziadek był moim autorytetem, całe życie pracował w tym zawodzie, więc chciałem spróbować. Po drugie jest to specyficzny zawód – inny od pozostałych – co czyni go ciekawym.

Łukasz Wiszowaty: Ciekawość. Jak już kolega wspomniał, to specyficzny zawód. Chciałem przekonać się na własnej skórze, jak to jest.



Który przedmiot zawodowy sprawiał Panom największą przyjemność?

K: W sumie każdy przedmiot mi się podobał, bo poszerzał moją wiedzę o zawodzie, ale najbardziej zapadła mi w pamięć budowa i wyposażenie statków. Ten przedmiot szedł mi najlepiej, a poza tym uczył go mój ulubiony nauczyciel.

W: Tak, budowa i wyposażenie statków to świetny przedmiot, mile go wspominam, jednakże najbardziej lubiłem symulatory siłowni okrętowej. Polegało to na zapoznawaniu się z urządzeniami dostępnymi na statku poprzez komputerowe symulacje. Byłem z tego przedmiotu jednym z najlepszych uczniów, więc po lekcjach udzielałem kolegom i koleżankom korepetycji.

Czy profesja marynarza jest przyszłościowa?

K: Jestem o tym przekonany, ale pod warunkiem, że wszelakie instytucje, w których gestii to leży, dołożą wszelkich starań, aby polska żegluga poprawiła swój stan.

W: Jeśli zostanie włożony odpowiedni wkład finansowy i żegluga zostanie przywrócona do swoich lat świetności to uważam, że tak – jest to zawód przyszłościowy. Nawet mogę go polecić.

Co Panowie lubią w tym zawodzie?

K: Przyciąga mnie oryginalność, a także możliwość podróżowania. Inne profesje nie mogą mi tego zagwarantować. W żegludze często robi się to samo, ale za każdym razem w innym otoczeniu.

W: Mnie podobają się reakcje ludzi. Kiedyś przepływaliśmy z żaglówką pod mostem, na którym stało dziecko z dziadkiem. To dziecko było szczęśliwe, bo zobaczyło marynarza. Machało do nas uśmiechnięte. To wspaniały widok.

Jakie, według Panów, są wady tego zawodu?

K: Przede wszystkim samotność. Brakuje nam najbliższych. Ten zawód wiąże się z długą rozłąką. Rejsy trwają tygodniami, a nawet miesiącami. Jeśli chodzi o rejsy morskie, utrudniony jest nawet kontakt telefoniczny. Oprócz tego ograniczona jest wolność, nie możemy za często opuszczać statku. Kolejną wadą jest to, że marynarze cały czas są skazani na siebie nawzajem. Spędzamy ze sobą 24 godziny na dobę przez kilka tygodni, a może też dłużej. To staje się męczące. W innych zawodach zdenerwujesz się na kogoś i wychodzisz po kilku godzinach. Tutaj tak nie ma.

W: Ja uważam tak samo, ale poza tym sądzę, że pensje niestety nie zawsze te wady rekompensują.

Jak wygląda praca na statku?

W: Praca odbywa się w systemie wachtowym. Gdy byliśmy na praktykach, zostaliśmy podzieleni na 3 wachty, a w każdej z nich były kolejne podziały. Były różne przydziały m.in. maszynownia, sterówka. Każdy wykonywał inne zadania, ale wszyscy w ramach jednej wachty. Zmiana trwała cały dzień. Jeden dzień pracy, dwa dni wolnego, tak to wyglądało.

K: Jeśli chodzi o wachty nocne, na postoju przypominały zwykłą



wartę jak w wojsku. Pilnowanie pokładu i wszystkiego, co się na nim znajduje. Zmiany odbywały się co 2 albo 4 godziny. Ta wachta na trapie odbywała się w pełnym umundurowaniu, w przeciwieństwie do pozostałych.

W: Jeszcze mogę dodać, że osoby na wachcie nocnej były do dyspozycji oficera wachtowego. Jeśli zerwałby się żagiel, wchodzilibyśmy jako pierwsi. Oprócz tego marynarze z tej wachty byli przydzielani też do sterówki albo na oko, by wypatrywać co się dzieje na horyzoncie. Jest to najlepszy rodzaj wachty, bo tylko wtedy można się dowiedzieć, gdzie jesteśmy.



Z tego co wiem, przeżyliście 10 w skali Beauforta. Jakie to uczucie?

K: W czasie sztormu znajdowałem się na pokładzie. To niezwykle uczucie. Standardowe ruchy statku nie są zaskakujące, ponieważ towarzyszą temu fale. 10 w skali Beauforta oznacza bardziej dynamiczny ruch fal, a co za tym idzie, staje się to niebezpieczne. W takiej sytuacji kontrola nad statkiem jest ograniczona. Oprócz ogromnych fal borykamy się wtedy z silnym wiatrem i deszczem. Mimo trzymania się różnego rodzaju uchwytów, gdy statek się przechyli, możemy upaść. Ja upadłem w takiej sytuacji. Uderzyła mnie fala, której wysokość przekraczała wysokość statku. Siła, z jaką się trzymałem, nie wystarczała. Upadłem i zjeżdżałem w dół. Gdyby nie zabezpieczenie pokładowe, wypadłbym za burtę. To były sekundy.

W: Ja mogę opowiedzieć to z perspektywy podpokładowej. Każdy wyglądał jak pijany. Jak wspomniał kolega, statek bardzo się buja, człowiekiem miota. Wpływa to nie tylko na równowagę, ale też wywołuje okropne nudności. Wszyscy marzą o tym, żeby to się skończyło, nieważne, ile jest stopni.

Wiem, że przeżyli Panowie także praktyki zagraniczne. Jaka jest różnica między pływaniem w naszym kraju a za granicą?

W: Cóż, bariera językowa i załoga międzynarodowa. Też bardzo zaskoczył mnie poziom żeglugi śródlądowej w Niemczech, gdzie praktykowałem. Tam jest mnóstwo portów. Drogi wodne są bardzo szerokie, więc na rzece statki mogą się mijać. U nas to raczej nie występuje. Różnica między funkcjonowaniem tego w Polsce a Niemczech to jak niebo a ziemia.

K: Za granicą możemy się spotkać z barierą językową. Utrudnia to komunikację, która jest na statku bardzo ważna. Oprócz tego w Niemczech, gdzie pływałem, żegluga rzeczywiście jest lepiej rozwinięta. Różnicą jest też fakt, iż tam, gdzie pływałem, było dużo kanałów w centrach miast. W Polsce o wiele częściej zdarza się spotkać służę, w Niemczech czasami dopiero po 3 godzinach.

Jak oceniają Panowie stan naszej żeglugi? Czy jego poprawa jest konieczna?

W: Poprawa naszej żeglugi jest konieczna. Transport wodny jest najbardziej ekonomiczny. Warto w niego inwestować. Nasze rzeki wymagają pogłębienia i poprawy przepustowości. Śluzy powinny być przygotowane na większe jednostki. Polska chce poprawy jakości naszych rzek, ale dzieje się to niestety bardzo powoli.

K: Poziom naszej żeglugi jest dość słaby. Brakuje skutecznych działań instytucji, w których gestii leży jej stan. Jednak zaczęto remontować śluzy i gdzieś pogłębiać Odrę, więc mam nadzieje, że będzie tylko lepiej. Poprawa jest konieczna, powinniśmy przywrócić polską żeglugę do stanu z czasów jej świetności. Żegluga, tak jak już kolega wspomniał, jest bardzo ekonomicznym wyjściem, mogłaby podnieść naszą gospodarkę. Z tego, co pamiętam, barka jest w stanie zabrać jednorazowo nawet 500 ton ładunku na jednym pudle. Dzięki temu nie cierpią też nasze drogi lądowe, więc jest to bardzo korzystne wyjście.

Czy wybraliby Panowie ten zawód ponownie?

W: Tak, wybrałbym go jeszcze raz. Wspaniale wspominał przeżyte przygody i, mimo że nie pracuję w zawodzie, nie żałuję tego wyboru.

K: Styczność z tym zawodem to było niezapomniane przeżycie, niesamowita przygoda. Ten zawód ma swój urok, jest wyjątkowy. Tak, wybrałbym go ponownie.

Zawód marynarza to nie tylko bajka, ale też niebezpieczeństwo i samotność. Moi goście podzielili się swoją historią. A czy Ty też chcesz spróbować żeglugi?



ROZMOWA KWALIFIKACYJNA BEZ STRESU

Spróbuj potraktować rozmowę kwalifikacyjną jak egzamin. Nieprzygotowany masz nikłą szansę na jego zdanie. Podobnie jest z rozmowami o pracę – bez przygotowania możesz liczyć na łut szczęścia, lecz w tym przypadku warto postawić na sprawdzone sposoby, bo żadna firma nie zaproponuje ci rozmowy „poprawkowej”.



Pytania od rekrutera

Poszukaj w internecie artykułów typu „10 najczęściej zadawanych pytań na rozmowach kwalifikacyjnych” i spis swoje odpowiedzi na kartkę, a później powtórz na głos z pamięci. Im więcej pytań przygotujesz, tym mniejsza szansa, że zostaniesz zaskoczony.

A co, jeśli padnie pytanie, na które się nie przygotowałeś? Po pierwsze – nie spiesz się. Zastanów się, jak możesz na nie odpowiedzieć zgodnie z prawdą, jednocześnie wplatając w wypowiedź fakty, które potwierdzają twoją zaradność, zaangażowanie oraz pozostałe cechy wymagane od kandydata na dane stanowisko. Powinieneś znać ogłoszenie niemal na pamięć, żeby wiedzieć, jakie swoje cechy chcesz uwypuklić i nie tracić czasu na ogólniki. Możesz również poprosić o powtórzenie pytania albo o jego sprecyzowanie.

Wejź w jego skórę

Spróbuj wczuć się w rolę rekrutera – czego oczekiwałbyś od przyszłego pracownika? Pomyśl, na jakie stanowisko aplikujesz i jakie cechy będą na nim najbardziej pożądane. Inny poziom spontaniczności będzie reprezentował prawnik, a jeszcze inny fotograf. Wyszyniesz się na prowadzenie, jeśli będziesz posiadać dowody na skuteczność twoich działań. Sprawileś, że profil na Instagramie zyskał 1000 obserwujących w ciągu miesiąca? Udało ci się zdobyć dla kogoś 10 nowych klientów? Dzięki Twoim działaniom zwiększyły się zarobki firmy? Pochwal się tym! Dobre statystyki to istny as w rękawie!

Prześwietl pracodawcę

Przed rozmową wejź na stronę internetową przyszłego pracodawcy. Poszukaj sekcji „o nas”, sprawdź, jakimi wartościami kieruje się firma i czy pośród nich są wartości, którymi kierujesz się Ty. Wspominając o nich w czasie rozmowy, zrobisz pozytywne wrażenie na

pracodawcy. Będzie miał jasny sygnał, że będziesz pasował do kultury panującej w organizacji, a tacy pracownicy są kluczem do sukcesu przedsiębiorstwa.

Nie ma nic bardziej lekceważącego jak pomylić nazwę lub specyfikę usług firmy, do której zgłaszasz kandydaturę. Zatem dobrym sposobem, w przypadku gdy wysyłasz dokumenty aplikacyjne do wielu miejsc, jest zrobienie listy. Zapisz nazwy firm, adresy, czym się zajmują i na jakie stanowisko tam aplikujesz. Zaoszczędzi ci to stresu pod tytułem „z kim ja w ogóle rozmawiam?”.

Zrób ściągę

Przygotuj się na to, że rekruter będzie dopytywał o rzeczy, które wpisałeś do CV, szczególnie te ogólnikowe. Dajmy na to, napisałeś w doświadczeniu: „przygotowanie imprezy firmowej” – aż ciśnie się na usta pytanie o to, co konkretnie robiłeś. Czy pomagałeś przy przenoszeniu mebli, czy negocjowałeś umowę z zespołem występującym na imprezie? Przed planowaną rozmową dokładnie przeczytaj swój dokument aplikacyjny i przygotuj odpowiedzi do każdej pozycji.

Niezależnie od tego, czy rozmowa odbywa się zdalnie, przez telefon, czy na żywo, możesz mieć ze sobą wydrukowane CV. Szybki rzut oka pomoże ci zapełnić pustkę, która może się pojawić w twoim umyśle po usłyszeniu pytania „co robiłeś na poprzednim stanowisku?”.

Szukamy kandydatów z 5-letnim doświadczeniem

Jeśli widząc podobny podpunkt w ofercie pracy, od razu wyłączasz stronę, to zastanów się, co on tak naprawdę znaczy. Nikt na pewno nie będzie liczył co do dnia, ile przepracowałeś i czy wychodzi z tego liczba podana w ogłoszeniu. Rekruter raczej chce mieć pewność, że nowy pracownik podolał zadaniom i nie trzeba będzie go uczyć od samego początku.

Mając mniejsze doświadczenie zawodowe niż to podane w ofercie pracy, nie wahać się aplikować. To twoje kompetencje są najważniejsze, zatem przedstaw je w interesujący dla pracodawcy sposób. Takie oferty mają dodatkową zaletę, mianowicie mogą przestraszyć mniej pewnych siebie kandydatów.

Refleksyjność

Najważniejsza umiejętność, która pomoże przy następnej rozmowie, to wysnuwanie wniosków. Po każdym spotkaniu rekrutacyjnym napisz, co Twoim zdaniem poszło dobrze, a co należałoby poprawić i koniecznie w jaki sposób. Dzięki temu przy następnej okazji unikniesz niezręcznego momentu, który czasem potrafi wiele zmienić w oczach rekrutera. Pamiętaj, że z każdą rozmową będziesz czuć się swobodniej, a stres zamieni się w ekscytację.

Po takim przygotowaniu, ze świeżym podejściem do tematu, rozmowy kwalifikacyjne będą znacznie mniej stresujące i o wiele bardziej wartościowe. Na wszystko znajdzie się sposób, tylko trzeba go poszukać.

TEKST I GRAF.: MALWINA PISKORSKA

ERASMUS +

“Nothing ventured, nothing gained”

The academic year has begun. New university, new teachers, new students, everything was different from what I knew until now. The introduction day turned out to be a hit. We met lecturers and other exchange students, we were shown around the university, and since then, we have been moving freely there.

After less than a month, we were fully acclimatized. Then, our educational and cognitive adventure began. Despite various lesson plans, we were able to organize our time perfectly. The weekends were for fun, sightseeing, and time for ourselves.

The first stops on our map were city tours. The beaches characterized this place the most, one larger and more beautiful than the other. They were always full of locals, tourists, and surfers. We quickly fell in love with the views and what surrounded us. For a person like me who lives in a small town, it was something amazing. The life I dreamed about was coming true.

Something was constantly happening in the dorm. It was crowded like on a tram and loud as if it was a concert. Despite this, it did not bother me at all. What is more, my days were planned from early mornings to very late evenings. I could go as far as to say that my days were planned until three or four in the morning because it was when I usually went to sleep. The man had no right to be bored. Sometimes, I was even missing hours in a day to do what I had planned. A lot of things happened spontaneously and I admit that these were the best. I assume that everyone is interested in unknown experiences and discoveries and eagerly strives for them.



“Enjoy the little things”



It's time to focus on the university where I had the opportunity to study. Universidad Europea del Atlántico (in English – European University of the Atlantic) is a private, huge, and very modern building. It was designed by a Spanish lecturer from this university who also taught one of my classes. The facility has six floors (from level -2 to level 3), the corridors are narrow but long and painted white. The classrooms are the same color and one is not different from the other. They have the same furniture and the same layouts. They differ only with pictures on the walls and depending on the type of lesson – the arrangement of the furniture. Lecture rooms are quite large and high. When hanging out in them you have a feeling of calmness and stability. Most importantly, in each one of them I felt free, joyful, and stress-free. I cannot say the same about all the rooms I sat in in schools in Poland but maybe it is also a matter of what kind of teacher you have.

In the building itself there was a large library (always full of students), a huge hall, where I had the opportunity to be a spectator at a school competition in which my friends took part, a cafeteria, an underground car park, a gym, and many other places. Right next to the university was a sports complex. The institute and the residence (dormitory) were only five minutes away, so all these objects are closely related. The university has elevators but they are intended only for teachers. For students, there are stairs which are an excellent form of exercise between lessons (especially if someone has a class on level -2 and then on level 3). In my opinion, the university has only advantages and I would love to go to it again.

TEKST I FOT.: PATRYCJA PRZYBYŁA

PŁYNNNA MOTYWACJA

Kawa to powszechny napój, który może kojarzyć się nie tylko z przyjemnym spotkaniem towarzyskim, ale też i z trudnym okresem sesji. Dlaczego pijemy ją tak często w różnych okolicznościach? Na to i na inne pytania znajdziecie odpowiedź w tym artykule.

Napój jest uzyskiwany z pestek czerwonych owoców wiecznie zielonych krzewów kawowców, uprawianych w strefie międzyzwrotnikowej, głównie w Afryce i Ameryce Południowej. Pestki są suszone i prażone, na skutek czego brązowieją. Warto wiedzieć, że każdego dnia na świecie ludzie wypijają ponad 3 miliardy filiżanek kawy. Największe spożycie w przeliczeniu na jednego mieszkańca odnotowuje się w Skandynawii (nawet powyżej 10 kg rocznie). W Polsce konsumpcja oceniana jest na 1–1,5 filiżanki dziennie, co odpowiada rocznemu spożyciu ok. 2–3 kg.

Zabójczymi ważnych pierwiastków?

Wokół spożycia kawy krąży wiele rozmaitych twierdzeń – niekiedy ciekawych i prawdziwych, a czasem kuriozalnych. W społeczeństwie panuje powszechne zakorzenione przeświadczenie, że wypłukuje ona magnez i wapń. Ale czy to na pewno prawda? Faktem jest, że kofeina zawarta w kawie ma działanie diuretyczne i zwiększając wydalanie moczu, nasila także utratę wspomnianych pierwiastków. Jednak niekoniecznie jest to powód do obaw. Jeden kubek kawy zawiera średnio 7 mg magnezu, a jedna filiżanka espresso – nawet 24 mg. Nie jest to spektakularna ilość, ale jeśli weźmiemy pod uwagę wartości potencjalnie wypłukiwane z organizmu wraz z moczem, to jest się nad czym zastanawiać. W ujęciu całodobowym wydalanie magnezu zwiększa się o zaledwie kilka miligramów. Z tej perspektywy jest więc prawdopodobne, że stosunek wychodzi na korzyść. Według niektórych danych spożycie kawy powodowało minimalny wzrost magnezu w surowicy, a w wielu środowiskach napój ten stanowi nawet jedno z istotniejszych jego źródeł w diecie. Tego typu dane potwierdzają, że nie ma się czego obawiać.

Jak to wygląda w przypadku wapnia? W pewnym sensie podobnie. Wypłukiwane wartości są skrajnie małe – na tyle małe, że można go w pełni uniknąć zaledwie 1–2 łyżkami mleka. Obawa, związana z utratą składników mineralnych w konsekwencji spożycia kawy, jest zwyczajnie nieuzasadniona. Warto zaznaczyć jednak, że nie należy spożywać napoju w czasie posiłku. Problematiczny może się tutaj okazać inny pierwiastek, a mianowicie żelazo. Polifenole zawarte w kawie wykazują zmniejszone właściwości wchłaniania tego pierwiastka, co może hamować jego przyswajanie nawet do 73% – to bardzo dużo!

Ile kaw dziennie?

Warto więc sięgać po małą czarną dopiero pewien czas po posiłku. Co jest zatem najważniejsze, jeśli chodzi o kawę? Jej ilość. Maksymalna dawka kofeiny, jaką można spożywać w ciągu doby, to 300 mg. Dla porównania, w jednej filiżance palonej kawy (150 ml) znajduje się 85 mg kofeiny. Z kolei w jednej filiżance kawy rozpusz-



czalnej – około 60 mg. Jeśli chodzi o jedną filiżankę kawy bezkofeinowej – 3 mg.

A co z korzyściami?

Czy istnieją korzystne właściwości kawy? Oczywiście, że tak! Wpływa ona bowiem pozytywnie na układ nerwowy – zmniejsza zmęczenie i pobudza do działania. Spożywana w ilościach 3–4 filiżanek dziennie zmniejsza ryzyko śmierci z jakiegokolwiek przyczyny o 17% oraz przyczyn sercowo-naczyniowych o 19%, w porównaniu do całkowitego jej unikania. Konsumpcja kawy wiąże się też z o 18% niższym ryzykiem choroby nowotworowej. Ostatnie badania dowodzą, że regularne picie rzeczonego płynu zmniejsza możliwość wystąpienia choroby Parkinsona.

Głównymi odczuwalnymi, pozytywnymi efektami picia kawy są: pobudzenie psychoruchowe oraz odczuwanie przyjemności związane z obecnością związków nadających jej unikalny smak i aromat. Oprócz tego kawa podnosi termogenezę, sprawiając, że tempo metabolizmu się zwiększa. Poza tym zawarte w niej antyoksydanty zmniejszają aktywność wolnych rodników. To główne, ale nie jedyne właściwości tego napoju. Kawa pozytywnie wpływa również na funkcjonowanie układu krążenia, układu pokarmowego, równowagę wodno-elektrolitową i wiele innych. Jeśli zależy nam na poprawie koncentracji, dodanie do niej odrobiny cukru może być dobrym pomysłem.

Podsumowując: warto pić kawę czy jednak niekoniecznie?

To wszystko zależy od tego, co chcemy osiągnąć. Jeśli chcemy podnieść zdolności wysiłkowe (fizyczne oraz intelektualne), możemy pić kawę na czczo lub z niewielkim dodatkiem cukru. W sytuacji, w której czujemy, że już na nas ona nie działa, najlepszą opcją będzie przerwa. Nieraz wystarczą tylko dwa tygodnie, by na nowo odkryć pobudzającą moc kawy.

TEKST: OLIWIA GAJDA
FOT. GOSIA CHLEBOWSKA

Wycinki z Prasy

Zapomniane miasto

Egipt jest skarbnicą zabytków i starożytnych konstrukcji. Dzięki pracy archeologów i prowadzonym przez nich wykopaliskom coraz więcej ruin, a także przedmiotów może ujrzeć światło dzienne. Jak podaje portal Focus, zaledwie kilka miesięcy temu, w pobliżu Luksoru odkryto miasto, które zapomniane przez czas trwało pod piaskową pokrywą. Na północ od znaleziska znajdują się posągi Amenhotepa III, a na południu widnieje świątynia Ramzesa III – Medinet Habu, pochodząca z ok. 1152 roku p.n.e.

Wykopaliska zaczęto prowadzić w celu odnalezienia kaplicy niegdyś służącej jako miejsce pośmiertnego ofiarowania Tutanchamonowi przedmiotów pogrzebowych oraz jedzenia. Jednak już we wrześniu ubiegłego roku badacze przekonali się, że natrafili na coś zupełnie innego. Ich oczom ukazały się bowiem dobrze zachowane mury, ulice i liczne budynki. Odkrycie zostało określone mianem „złotego miasta”. Poza typowo mieszkalną częścią prawdopodobnie znajdowały się tam budynki administracyjne, a także cmentarz z grobowcami wykutymi w skale. Znalezione tam przedmioty mogą wskazywać na działającą w przeszłości produkcję biżuterii, cegieł, metalu i szkła.

Ustalono, że odkopane elementy miasta pochodzą sprzed około 3400 lat. Przy datowaniu posłużono się hieroglifami znajdującymi się na przedmiotach czy też budynkach. Wówczas odkryto naczynie, służące do przechowywania gotowanego mięsa, oznaczone datą 37. Odpowiada ona okresowi rządów Amenhotepa III, domniemanie panującego ze swoim synem Enchantonem. Odnaleziono na terenie miasta misy, cegły, skarabeusze oraz inne przedmioty zostały oznaczone królewską pieczęcią Amenhotepa III, a kilka budynków nazwano imieniem młodszego władcy.

Dlaczego tereny te zostały pokryte piaskiem, a potem zapomniane? Jakiś czas po śmierci Amenhotepa III, jego potomek drastycznie zmienił swoje nastawienie. Pozostał wierny jedynie Atonowi – bogowi słońca, odwracając się od reszty czczonych w Egipcie bóstw. Odrzucił swoje imię – Amenhotep IV i przybrał nowe – Echnaton, a także opuścił dotychczasową siedzibę królewską i przeniósł ją na północ, by sprawować tam swobodne rządy. Założył wówczas własne miasto i nazwał je Akhetaten. Następca władcy – Tutanchamon, co prawda korzystał z miejsca niegdyś zapomnianego przez ojca, ale sam ulokował nową stolicę w Memfis. Prawdopodobnie dzięki temu starożytne obiekty przetrwały do dziś w tak dobrym stanie. Należy zazna-

czyć, że wykopaliska nadal trwają, a obszerność terenu znaleziska nie jest jeszcze znana.

Izolacja a mrówki

Człowiek jest ssakiem społecznym. Do prawidłowego funkcjonowania niezbędne mu są relacje oraz kontakt z innymi. Izolacja zdecydowanie wywiera na ludzi negatywny wpływ – mogą wpadać w stany depresyjne, stawać się zdolowani, niespokojni i niepewni. Analogiczna sytuacja występuje w przypadku zwierząt.

A co z mrówkami? Odpowiedzi na to pytanie udzielił niemiecko-izraelski zespół badawczy, który postanowił wystawić wspomniane owady na odseparowanie. W eksperymencie użyto gatunku *Temnothorax nylanderii*, zamieszkującego europejskie lasy. Jak donosi Dziennik Naukowy, z kolonii pozyskano młode robotnice, a następnie poddano je izolacji na dany czas. Najkrótszy okres odosobnienia trwał godzinę, natomiast najdłuższy nie przekroczył 28 dni. Po tym jak owady wróciły do swojego gniazda, zauważono u nich spadek higieny, co z kolei powoduje wzrost podatności na atak pasożytów. Zaobserwowano również gorsze funkcjonowanie układu odpornościowego oraz zmniejszenie aktywności genów odpowiedzialnych za reakcje na stres. Co więcej poddane eksperymentowi mrówki przestały nieustannie podążać za dorosłymi przedstawicielami swojej kolonii. Zamiast tego zaczęły spędzać więcej czasu wśród czerwi, czyli larw.

Jadowita sałata

Czasami kiedy dokonujemy zakupu danego produktu, okazuje się, że zawiera on niepożądany przez nas element. Zarówno w restauracjach, lokalnych sklepikach, jak i sieciówkach możemy znaleźć pleśń, robaki, owady itp. Zdarzały się nawet przypadki odnalezienia w produktach fragmentów szczura. W Sydney mężczyzna i kobieta po powrocie z zakupów w markecie Aldi dokonali nieprzyjemnego odkrycia. Jak donosi portal Rzeczpospolita, znaleźli oni w opakowaniu sałaty rzymskiej ok. 20-centymetrowego, jadowitego węża. Osobnik należał do gatunku bładogłowych i choć nie stwierdzono jeszcze żadnego przypadku śmiertelnego ukąszenia przez jemu podobne gady, to niewątpliwie produkowana przez niego toksyczna wydzielina stanowi zagrożenie dla zdrowia. Wezwana przez parę organizacja Wires zabrała zwierzę, które na szczęście nie wyrządziło krzywdy żadnemu z domowników.

TEKST: WERONIKA SŁUPIKOWSKA

MŁODZI ODCHODZĄ Z KOŚCIOŁA

To, że Europa się laicyzuje, wiadomo od dawna każdemu. Z kolei to, że zjawisko dotyka Polski, dopiero dochodzi do świadomości publicznej. Czyżby nieśmiertelny mit o Polsce – przedmurzu chrześcijaństwa, chylił się ku upadkowi? Wiele może na to wskazywać, choć nie do końca.

Na początku marca 2021 roku został zaprezentowany raport „Kościół w Polsce”, przygotowany przez Katolicką Agencję Informacyjną. Jego wyniki potwierdzają wszystkie badania, jakie prowadzone są w związku ze stosunkiem polskiej młodzieży do Kościoła katolickiego. Młodzi Polacy i Polki coraz częściej i szybciej decydują się na odejście od praktykowania wiary katolickiej.

Są to statystyki w swojej treści nietypowe, bo pomimo spadku przywiązania młodych do Kościoła, społeczeństwo w Polsce odnotowuje jedno z najwyższych wskaźników religijności w Europie. W raporcie można odczytać, że deklarujących się jako wierni jest ponad 90% Polaków, z kolei już deklarujących regularne praktykowanie wiary katolickiej jest prawie 37% społeczeństwa. „Według danych Instytutu Statystyki Kościoła Katolickiego procent osób deklarujących się jako głęboko wierzące wynosi ok. 11%. Częściej wierzą kobiety, wśród których jest 14,4% głęboko wierzących i 70,3% wierzących, a jedynie 2,1% niewierzących; wśród mężczyzn te liczby wynoszą odpowiednio: 7,6% – głęboko wierzący, 68,8% – wierzący i 4% – niewierzący” – czytamy w dokumencie.

Religijność wiąże się jednakże bezpośrednio z wiekiem, co oznacza, że im społeczeństwo starsze, tym większy odsetek praktykujących. Co do samej młodzieży, tutaj spadek jest największy – można powiedzieć, że w ciągu 30 lat poziom religijności spadł w tej grupie o połowę. Praktykujących i wierzących wśród studentów deklarowało się ok. 30%. Niepraktykujących w ogóle zadeklarowało się ponad 18%. Natomiast największy spadek zaufania widać w aspekcie instytucyjnym Kościoła – niemalże 51% studentów zadeklarowało, że Kościół katolicki nie jest dla nich autorytetem instytucyjnym.

„W Polsce w porównaniu z innymi krajami Europy wskaźniki religijności spadają powoli, co socjologowie określają terminem »pełzającej sekularyzacji«. W 1990 r. we Mszy niedzielnej uczestniczyło 50,3% zobowiązanych, w 2013 r. procent ten spadł do 39,1%, w 2016 r. – 36,7%, w 2018 r. – 38,2%, a w 2019 r. – 36,9% (ostatnie badanie)”.

Powolny poziom sekularyzacji (konkretnych działań mających na celu ograniczenie roli religii w społeczeństwie lub całkowitą jej eliminację) nie sprawia jednak, że procesu nie ma lub go nie widać. Szacuje się, że jeśli tendencje (zwłaszcza jeśli chodzi o młodych) zostaną utrzymane, to proces międzypokoleniowego przekazu wiary się zatrzyma. Zwłaszcza w kwestiach pokoleń rozbieżność poglądów jest bardzo duża. Ma to także związek z działalnością Kościoła kato-

lickiego w czasach PRL-u, kiedy praktykowanie wiary było swego rodzaju buntem przeciw systemowi partyjnemu, który był antyreligijny.

Także rola Jana Pawła II w czasach komuny ma swój wkład w aktualne statystyki, bowiem po 1989 r. Kościół prowadził działalność prodemokratyczną. Zapewniał nie tylko wiarę i religię, ale także był źródłem polskiej tożsamości narodowej i tradycji. Uosabianie roli Karola Wojtyły w tamtym trudnym czasie jako krzewiciela wartości splecionych z Kościołem odbija się echem do dzisiaj wśród pokolenia, które żyło w czasach PRL-u. Kiedy to na zachodzie Europy tworzyły się laickie trendy społeczne, Polska walczyła z komuną. Właśnie dlatego pełzająca sekularyzacja w Polsce zależy głównie od młodego pokolenia, wszystko jest tak naprawdę opóźnione o jedno pokolenie.

Eks-papież Benedykt XVI, słynący ze swoich konserwatywnych stanowisk, określił tendencje spadkowe takimi słowami: „Ludzie mają w uszach tak wiele różnych częstotliwości, że mogą nie usłyszeć Boga”. Prawdą jest, że szybki rozwój społeczeństw, zwłaszcza w zakresie nowych technologii i środków masowego przekazu, dotknął wielu dziedzin życia, ze zmianą na lepsze, a czasem na gorsze. Jednakże nie zmienia to faktu, że narracja Kościoła jest aktualnie dla młodych zwyczajnie archaiczna i nieatrakcyjna. Osłabił się jego autorytet jako instytucji, jego rola jako organizatora wspólnoty nie jest już jedyna w dobie XXI wieku. Także rola Kościoła w społeczeństwie w aspekcie kulturalnym nie jest już taka jak dawniej. Chodzi tutaj jednak o mądry wybór między zachowaniem nauk testamentalnych a dostosowaniem się do nowoczesnych czasów – ta harmonia jednak nie do końca „wychodzi” polskiemu Kościołowi, który z każdym rokiem przysparza sobie wrogów wśród młodych (i nie tylko) radykalnymi oświadczeniami, które padają z ust hierarchów.



Całość artykułu dostępna pod adresem: <http://gs.uni.opole.pl/>.

TEKST I FOT.: WOJTEK DYRDA

trzy spojrzenia na EDYTORSTWO



**PAULINA
GRUSZECKA**

Jakie przedmioty wykładane są na edytorstwie i które z nich lubisz najbardziej?

Literaturoznawcze, kilka dotyczących pisowni oraz przedmioty skupiające się na projektowaniu i tworzeniu publikacji. Trudno mi wybrać ulubiony. Ciekawi mnie wszystko na tyle, na ile pozwala czas. Edytorstwo to zawód, który lubi różnorodną wiedzę – im posiadamy bardziej rozległą spoza naszej dziedziny, tym może nam być łatwiej znaleźć pracę.

Co jest najtrudniejsze podczas studiowania tego kierunku?

Wydaje mi się, że może nie najtrudniejsza, ale najbardziej obciążająca jest ilość literatury do przyswojenia z tygodnia na tydzień. Po połączeniu wszystkich przedmiotów jest tego sporo.

Jakie masz plany po zakończeniu studiów?

Korekta lub redakcja. Na początku studiowania wydawało mi się, że możliwości tego zawodu są bardzo ograniczone, przerażała mnie mała liczba ogłoszeń rekrutacyjnych, jednak poszukiwanie pracy jest tutaj po prostu nietypowe. Najlepiej budować sieć kontaktów, warto udzielać się już podczas studiów.



**ANNA
RAJWA**

Jakie przedmioty wykładane są na edytorstwie i które z nich lubisz najbardziej?

Literaturoznawcze, językowe, związane z praktyczną obróbką tekstu, z projektowaniem. Najbardziej lubię zajęcia językowe, gdzie koncentrujemy się na tym, jak powinien być skonstruowany tekst, np. dany gatunek publicystyczny. Ogólnie dużo bardziej wolę zajęcia praktyczne, gdzie uczymy się właśnie poprzez praktykę.

Co jest najtrudniejsze podczas studiowania tego kierunku?

Umiejętność zmiany perspektywy. Czasami na tekst musisz spojrzeć jak przeciętny odbiorca. Innym razem jako redaktor, czyli jak autor, jednak bardziej wnikliwie; lub jako korektor, czyli skupić się na najmniejszych szczegółach – można łatwo pobrać.

Jakie masz plany po zakończeniu studiów?

W pełni satysfakcjonuje mnie praca w wydawnictwach oraz udział w procesie wydawniczym i raczej docelowo widzę siebie w tych rejonach.



**JOANNA
KOPEC**

Jakie przedmioty wykładane są na edytorstwie i które z nich lubisz najbardziej?

Na większości przedmiotów krążymy wokół literatury, ale są też praktyczne zajęcia językowe i takie związane z projektowaniem. Na każdym z tych przedmiotów znajduję coś dla siebie, ale najciekawszy – jak dotąd – był dla mnie ten, na którym uczyliśmy się obsługi InDesigna oraz cały cykl historii literatury, bo lubię odkrywać świat książek od tej „nudnej” dla niektórych strony. Nie wspomnę już o przedmiotach językowych, na nich czuję się jak ryba w wodzie.

Co jest najtrudniejsze podczas studiowania tego kierunku?

Ostatnio – nadążanie z czytaniem publikacji, nie tylko obowiązkowych, ale też tych polecanych, do których warto zajrzeć. Stos książek stale rośnie.

Jakie masz plany po zakończeniu studiów?

Marzę o pracy, którą będę mogła łączyć z życiem rodzinnym. Na szczęście redakcję, korektę, a nawet skład można robić zdalnie, więc jest to ogromny plus. Docelowo chcę pracować w zawodzie, ale nie wykluczam też innych możliwości.

ROZMAWIĄŁ: ADRIAN CIĘŻKI

-- SOCIAL MEDIA --

Jest coś, co Cię nurtuje, temat, o którym chciałbyś przeczytać?
Napisz nam o tym, a my przyjrzymy się sprawie!



@GazetaStudenckaUO



@gazetastudencka



gazetastudencka.uo@gmail.com