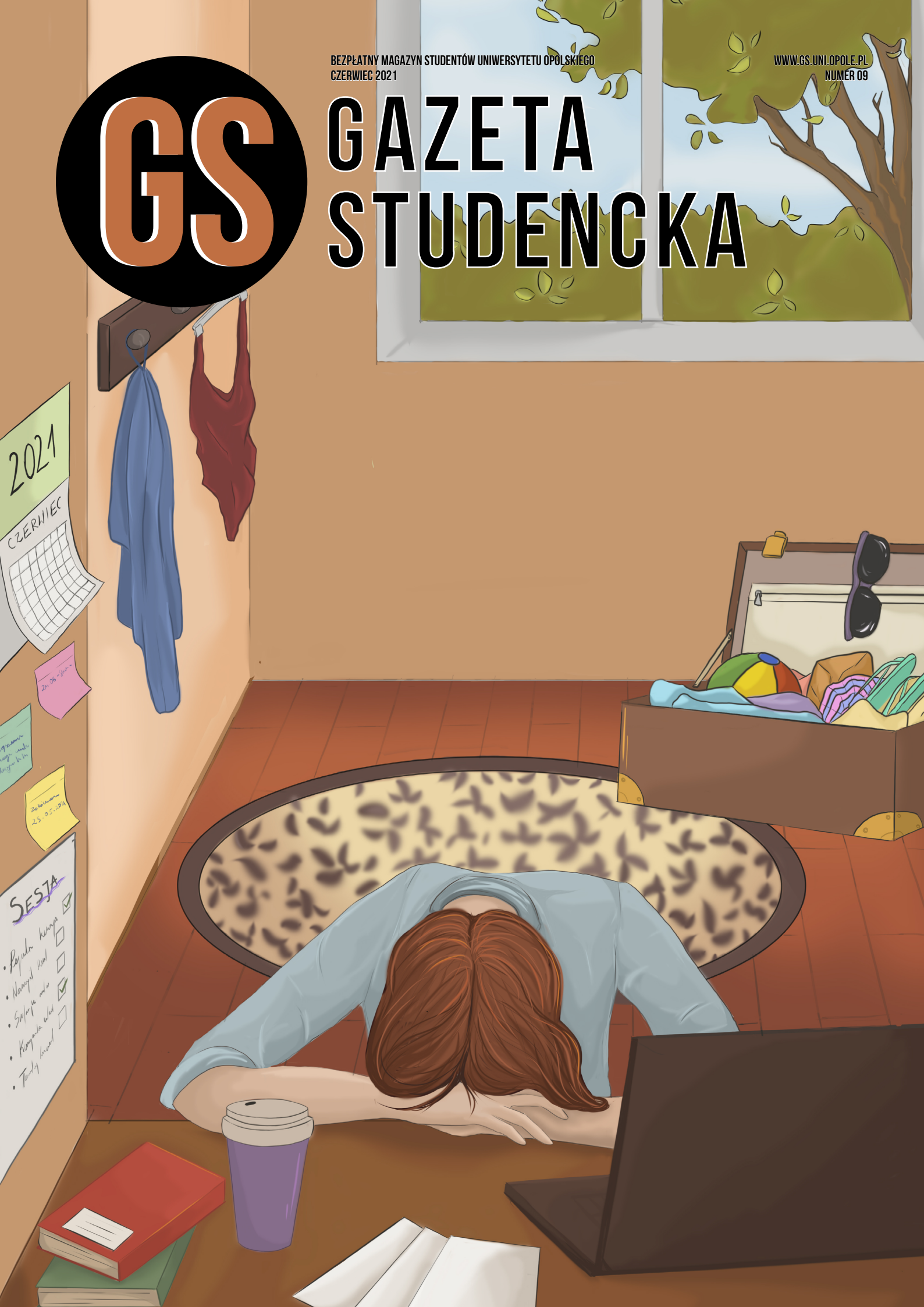


BEZPŁATNY MAGAZYN STUDENTÓW UNIwersYTETU OPOLSKIEGO
CZERWIEC 2021

WWW.GS.UNI.OPOLE.PL
NUMER 09



GAZETA STUDENCKA



- SESTJA**
- Przyjechać kursami
 - Nauczyciel przedmiotu
 - Spotkanie z wykładowcą
 - Kierownik pracowni
 - Treningi

WSTĘPNIAK

Cześć!

Jako że piszemy nie tylko dla Was, ale także o Was, w tym wydaniu znajdziecie parę artykułów odnośnie do zdrowia. Ciągłe siedzenie w domach nam nie służy; nie tylko ze względu na ograniczoną ilość kontaktów społecznych, lecz także w kwestii zdrowia fizycznego, które – zwłaszcza w czasie sesji – może zostać zepchnięte na ostatni plan.

Z tego względu przygotowaliśmy dla Was trzy artykuły na ten temat. Przeczytacie o jodze, dowiecie się też co nieco na temat żywienia, z kolei publikacja dotycząca *must have* pozwoli wam zastanowić się nad tym, czy to, co wydaje się niezbędne, w rzeczywistości takie jest. Od siebie w tej tematyce polecam książkę Schwartza *Paradoks wyboru*, uświadamiającą, jak zbyt

duży wybór wpływa negatywnie na samopoczucie i zdrowie psychiczne.

Na koniec chciałabym życzyć Wam dużo siły na nadchodzące zaliczenia czy obrony prac dyplomowych, wielu słonecznych dni nie tylko na zewnątrz, ale też wewnątrz siebie. Odpocznijcie i do przeczytania w październiku!

Redaktor Naczelna
Ela Burdzik



Ela Burdzik
Redaktor naczelna



Patrycja Drabik
Wiceredaktor naczelna

SPIS TREŚCI

POKAŻ SIĘ!	3	WHERE THERE IS A WILL, THERE IS A WAY...	11
ŻYCIE STUDENTA OD KUCHNI	4–5	IT IS POSSIBILITY OF HAVING...	11
DBANIE O ZDROWIE PODCZAS WYKŁADÓW ONLINE	6	#MUSTHAVE – CZY NA PEWNO MUSZĘ TO MIEĆ?	12
BĄDŹ #CYBERBEZPIECZNY	7	FEMINIZM XXI WIEKU	13
NOWE DOŚWIADCZENIA I PERSPEKTYWY	8	PER ASPERA AD ASTRA, ELON	14
JOGA JAKO STYL ŻYCIA	9	TRZY SPOJRZENIA NA...	15
WING TSUN KUNG-FU	10		



GAZETA STUDENCKA
www.gs.uni.opole.pl

NUMER 09
CZERWIEC 2021
ROK AKADEMICKI 2020/21

REDAKCJA

ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Adrian Ciężki, Iga Czernik, Patrycja Drabik, Wojtek Dyrda, Oliwia Gajda, Konrad Gajewicz, Wiktoria Grabalska, Sylwia Kędzierska, Karolina Kurek, Julia Machowska, Barbara Maciuch, Michalina Mencil, Michał Naszkiewicz, Malwina Piskorska, Patrycja Przybyła

REDAKCJA TEKSTU: Klaudia Gacka, Paulina Gruszecka, Paulina Kątna, Weronika Kłysz, Joanna Kopeć, Natalia Kurkowiak, Anna Rajwa

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

SKŁAD: Joanna Kopeć, Weronika Gruca, Anna Rajwa

GRAFIKA: Sylwia Kędzierska, Karolina Maćków, Gosia Chlebowska, Malwina Piskorska, Bartosz Galka

AUTOR OKŁADKI: Sara Nizkiewicz

WYDAWCA



Uniwersytet Opolski
pl. Kopernika 11A
45-040 Opole

POKAŻ SIĘ!



ALEXANDRA PAVLENKO

Pochodzi z Ałmaty, miasta w Kazachstanie, gdzie ukończyła Dziecięcą Szkołę Artystyczną Umaj. Nie dziwi więc chęć kontynuacji nauki w kierunku związanym z pasjami: fotografią i malarstwem.

„Jestem dopiero na drugim roku studiów licencjackich, ale już teraz mogę powiedzieć, że to była dobra decyzja. Kierunek, który wybrałam, czyli edukacja artystyczna w zakresie sztuk plastycznych, daje ogromne możliwości rozwoju zainteresowań, mogę doskonalić się w różnych dziedzinach sztuki, a sama atmosfera Wydziału Sztuki przypomina tę w szkole w Kazachstanie, jest przyjaźnie i inspirująco”.

Alexandra należy do Akademickiego Koła Artystycznego działającego przy Wydziale Sztuki.

„Do koła należę od niedawna, więc nie miałam jeszcze okazji do pomocy w organizacji wystaw i innych wydarzeń. Do dołączenia skłoniły mnie pozytywne opinie o działalności tej organizacji. Są one w stu procentach prawdą. To przede wszystkim miejsce, gdzie można spotkać wielu ludzi z pasją, nawiązywać nowe znajomości i rozwijać swoje umiejętności. AKA to wspólpraca, poszerzanie horyzontów i kreatywne spędzanie czasu ze wspaniałymi ludźmi”.

Fotografie autorstwa Alexandry i jej pozostałe prace możecie podziwiać na jej profilu na Instagramie i koncie w serwisie behance.net (@eyessasha).



WOJCIECH ZAKRZEWSKI

Marzeniem Wojtka jest praca w służbach bezpieczeństwa. O wyborze kierunku studiów zdecydował po wzięciu udziału w Salonie Maturzysty.

„Od zawsze lubiłem rozwiązywać zagadki, czytać kryminały. Kierunek bezpieczeństwo wewnętrzne zapewnia mi podstawy do pracy w wymarzonej zawodzie, daje wiedzę, którą będę mógł wykorzystywać”.

Student udziela się społecznie od wielu lat. Praca z dziećmi daje mu ogromną satysfakcję, już w liceum angażował się w działalność charytatywną na rzecz Miejskiego Domu Kultury. Jego największą pasją jest harcerstwo. W ostatnim czasie zdobył stopień Harcerza Orlego na drodze wędrowniczej. Obecnie pełni funkcję drużynowego jednej z gromad zuchowych w swojej miejscowości.

„Uwielbiam pracować z dziećmi i patrzeć, jak podczas zbiórek się rozwijają i odnajdują własne zainteresowania. Zawsze staram się je w tym wspierać, im szybciej pokażemy naszym podopiecznym, że mogą wszystko, tym łatwiej będzie im w przyszłości”.

Wolny czas Wojtka zajmują wędrówki górskie, jest w trakcie zdobywania Korony Gór Polskich. Nie zamierza jednak poprzestać na odkrywaniu naszego kraju. Marzy o poznawaniu dalekich kultur, zwiedzaniu świata.

„Praca mogłaby mi to utrudnić, po kolei planuję więc: studia, podróż, a po zobaczeniu kawałka świata, karierę zawodową”.

TEKST: MICHALINA MENCEL
FOT. EVA YULCHIYEVA, ZUZANNA ZAKRZEWSKA

ŻYCIE STUDENTA OD KUCHNI



Jak znaleźć balans pomiędzy życiem studenckim a zdrową dietą? W poniższym artykule poznasz odpowiedzi na wszystkie nurtujące Cię pytania związane z odżywianiem studentów. Przepisem na sukces jest bowiem znalezienie złotego środka tak, by pogodzić studencki styl życia z właściwą dietą.

Etap studiów to jeden z najważniejszych okresów kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych na całe życie. Wtedy nabywamy umiejętności samodzielnego planowania i przygotowywania posiłków. Dokonujemy wyborów, które mają pomóc nam cieszyć się dobrym zdrowiem, wymarzoną sylwetką i poprawą efektywności nauki. Nie zawsze jednak nasze wybory okazują się trafione.

Jak odżywiają się studenci?

Z badań wynika, że zdecydowana większość studentów prowadzi nieregularny tryb życia, nie je śniadań (zdarza się, że pierwszy posiłek wypada między godziną 12.00 a 14.00) i preferuje jedzenie typu fast food. Do śniadania piją zwykle czarną herbatę lub kawę z mlekiem i cukrem. Wielu pali przy tym papierosa. W trakcie dnia, jeśli jedzą poza domem, wybierają wizytę w McDonald's, kebabie, pizzerii lub barze z chińskim jedzeniem. Między posiłkami głód zaspokajają batonem czekoladowym lub rogalikiem. Ponadto studenci uwzględniają w swojej diecie niedostateczną ilość warzyw i owoców, a zamiast wody preferują słodkie napoje gazowane. Wszystko to sprawia, że ich dieta bywa mało różnorodna i uboga w składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Konsekwencje niewłaściwego odżywiania

Według lekarzy niewłaściwe odżywianie jest przyczyną większości współczesnych chorób cywilizacyjnych, od otyłości po nowotwory. Badacze zaobserwowali tendencję do wzrostu masy ciała w trakcie pierwszego roku studiów wśród aż 61% studentów. Z kolei w okresie 5 lat studiów wzrost BMI nastąpił wśród 77%. Co więcej, studenci

z nadmierną masą ciała są bardziej narażeni na wystąpienie licznych zaburzeń metabolicznych, takich jak: insulinooporność, cukrzyca typu 2 oraz nadciśnienie tętnicze. Niewłaściwe odżywianie może być też przyczyną wystąpienia otyłości. Choroba ta jest jedną z najgroźniejszych i najbardziej skomplikowanych chorób przewlekłych. Zaczyna się od nadwagi, którą specjaliści nazywają „przedotyłością”, albo „stanem przedotyłościowym”. To moment, w którym wraz z pożywieniem dostarczamy do organizmu zdecydowanie więcej energii, niż potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania, w tym do podstawowej przemiany materii, wytwarzania ciepła i aktywności fizycznej. Nasze ciało, aby nie zmarnować tej dodatkowej energii, magazynuje ją w postaci tkanki tłuszczowej, która się w nim odkłada.

Jak wygląda leczenie otyłości?

Prawda jest niestety brutalna – nie istnieje żadna „dieta cud”, pozwalająca na zrzucenie nadprogramowych kilogramów w ciągu kilku tygodni. Nie tyjemy z dnia na dzień. Zazwyczaj proces zwiększania masy ciała trwa kilka lub kilkanaście lat, więc nie powinniśmy oczekiwać, że zdrowo ją zmniejszymy, stosując bardzo restrykcyjną dietę przez kilka dni lub, co gorsze, głodówki. W skutecznym leczeniu nadwagi i otyłości konieczna jest trwała zmiana nawyków żywieniowych oraz wzmożona aktywność fizyczna.

Jaka aktywność fizyczna będzie bezpieczna dla osób z nadwagą i otyłością?

Każdej osobie, która chce zmniejszyć masę ciała poprzez ćwiczenia, polecam zacząć od prostych aktywności, takich jak: wodny aerobic,

plywanie, nordic walking, pilates lub, najsłynniejszą na świecie, jazdę na rowerze. W miarę poprawy kondycji i koordynacji można zacząć uczęszczać na zajęcia zumby, stepu, tabaty, zapisać się na siłownię lub zacząć biegać. Każdy znajdzie idealną dla siebie, aktywną formę spędzania wolnego czasu.

Dlaczego warto zadbać o jakość posiłków spożywanych podczas studiów?

Poprawa odżywiania i lepsza jakość spożywanych produktów może nie tylko poprawić stan naszego zdrowia, ale również przyczynić się do lepszych wyników w nauce. Badania wykazały, że studenci wdrażający zdrowe nawyki żywieniowe (w tym regularne posiłki, spożywanie śniadań, odpowiednią ilość warzyw i owoców oraz unikanie wysoko przetworzonej żywności typu fast food) zdobywali wyższe osiągnięcia naukowe niż ich rówieśnicy, którzy nie zwracali uwagi na swoje odżywianie.

Istnieje wiele produktów o udowodnionym, korzystnym wpływie na pracę mózgu. Przykładem mogą być tłuste ryby morskie, oleje roślinne oraz orzechy bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 czy warzywa zawierające antyoksydanty oraz związki bioaktywne. Zdrowa, dobrze zbilansowana dieta ma ponadto ogromny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne. Aby móc zadbać o swoje zdrowie, można wdrożyć kilka poniższych zasad.

Praktyczne zasady zdrowego odżywiania dla studentów

1. Jedz więcej warzyw i owoców

Warzywa i owoce to najlepsze źródła witamin i minerałów. Są one również dobrym, zdrowym zamiennikiem słodyczy. Jabłko to na pewno lepszy pomysł na przekąskę niż batonik. Według rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia powinniśmy spożywać minimum 400 gramów warzyw i owoców dziennie. W praktyce warto włączyć je do każdego posiłku. Mogą stanowić dodatek do dań bądź osobną przekąskę, którą z łatwością można zabrać ze sobą na uczelnię. Ze względu na fakt, iż cena zdrowej żywności jest jednym z czynników wpływających na wybory żywieniowe studentów, podczas zakupów opłaca się sięgać po warzywa i owoce sezonowe. Dobrym rozwiązaniem jest także zakup mrożonek, które zawsze warto mieć w zapasie.

2. Zaplanuj swoje posiłki

Dzięki planowaniu posiłków i zakupów będziesz kontrolował ilość i jakość spożywanego jedzenia oraz zadbasz o różnorodność diety. Pomoże to także zaoszczędzić czas i pieniądze oraz zapobiec marnowaniu kupionej już żywności.

3. Rób „mądre” zakupy

Przed każdym wyjściem do sklepu zrób listę zakupów. Uszeregowanie żywności na liście według kategorii pozwoli usprawnić organizację wizyty w markecie i uchroni przed sięgnięciem po niepotrzebną żywność.

4. Czytaj etykiety

Wykazano, że dieta studentów czytających etykiety charakteryzuje się wyższą wartością odżywczą w porównaniu z dietą osób, które nie robią tego wcale. Umiejętne czytanie oznakowań żywności może po-

móc w szybkim uzyskaniu odpowiedzi na pytanie, co tak naprawdę jemy.

5. Samodzielnie przyrządzaj posiłki

W utrzymaniu prawidłowej masy ciała nie pomaga jedzenie na mieście. Osoby, które często spożywają dania poza domem (zwłaszcza żywność typu fast food) są bardziej narażone na wystąpienie otyłości. Co więcej, żywienie na mieście pociąga za sobą większe wydatki. Przygotowywanie posiłków samodzielnie ułatwia kontrolę nad tym, co i w jakich ilościach jemy, a oprócz tego, z jakiej jakości produktów komponujemy swoje dania. Pomocne mogą okazać się filmy na YouTube, dzięki którym możemy nauczyć się gotować.

6. Regularnie spożywaj posiłki i nie zapominaj o śniadaniu

Ze względu na brak czasu śniadanie jest bardzo często pomijane, a to przecież najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Podnosi wartość odżywczą diety, dostarczając sporej ilości niezbędnych składników, w tym witamin, minerałów oraz błonnika pokarmowego. Warto zadbać o to, aby jeść posiłki o regularnych porach, najlepiej co 2–3 godziny. Wielogodzinny post sprzyja bowiem napadom głodu, a co za tym idzie – wybieraniu niezdrowych przekąsek zamiast pełnowartościowego posiłku.

7. Zadбай o prawidłowe nawodnienie

Odpowiedni bilans wodny organizmu jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania psychiki człowieka oraz zachowania odpowiedniej sprawności fizycznej. Woda stanowi istotny składnik odżywczy dla każdej komórki organizmu i jest jednym z podstawowych materiałów budulcowych. Przyczynia się do regulowania wewnętrznej temperatury ciała i służy do transportowania oraz metabolizowania węglowodanów i białek. Pomaga także w oczyszczaniu organizmu i wyplukiwaniu toksyn. Pełni istotną rolę w amortyzacji stawów. Przebieżne zapotrzebowanie na wodę zdrowej dorosłej osoby wynosi 2–2,5 l/dobę.

8. Unikaj alkoholu

Szacuje się, że blisko 37% studentów upija się przynajmniej raz w miesiącu. Najlepszą decyzją byłoby całkowite zrezygnowanie z alkoholu, ale w praktyce w życiu studenta pojawia się wiele okazji do jego konsumpcji – imprezy, spotkania ze znajomymi czy świętowanie po zdanej sesji. Pijąc alkohol, należy zachować umiar i zdrowy rozsądek. Zgodnie z rekomendacjami dopuszczalne tygodniowe spożycie alkoholu to 14 jednostek czystego etanolu, co odpowiada 14 kieliszkom wódki (25 ml), 9 małym butelkom piwa (330 ml) bądź 6 kieliszkom wina (125 ml). Należy jednak pamiętać, że nie ma bezpiecznej dawki alkoholu, gdyż ma on wysoką wartość energetyczną przy całkowitym braku wartości odżywczych.

Zdrowe odżywianie na studiach nie musi być trudne. Stosując powyższe zasady, w prosty sposób poprawisz jakość swojego życia i będziesz cieszyć się lepszym zdrowiem, bo – jak powiedział Hipokrates – „Twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a twoje lekarstwo powinno być pożywieniem”.

DBANIE O ZDROWIE PODCZAS WYKŁADÓW ONLINE

Obecnie przed komputerem spędzamy znacznie więcej czasu niż dawniej. Warto więc przypomnieć sobie zalecenia dotyczące dbania o nasze zdrowie podczas używania komputera i skutki zaniedbania tego tematu.

Tak jak go Bóg stworzył

Często w badaniach porównuje się nasz obecny styl życia z tym, który prowadzili pierwsi ludzie. Ich zbieracko-łowicki charakter polegał na tym, że pozostawali w jednym miejscu do momentu aż pożywienie się skończy. Następnie zabierali dobytek i szli dalej. Nawet gdy przebywali na jednym terenie, to ciągle byli w ruchu – polowali na zwierzyne, czy wspinali się na drzewo po owoce. Jeśli prawdą jest, że do takiego stylu życia zostaliśmy stworzeni, to siedzenie w jednej pozycji przez 6 godzin dziennie jest dla nas wyjątkowo szkodliwe.

Pozycje zaawansowane

Gdy siedzimy, cierpią nasze mięśnie – niektóre przez to, że są nieustannie napinane, a inne dlatego, że napinane w ogóle nie są. Może to wywoływać dolegliwości, które zauważymy dopiero po 40-stce.

Podczas siedzenia napinają się m.in.:

- mięsień brzuchaty tydki,
- mięsień dwugłowy uda,
- wszystkie zginacze bioder,
- mięśnie obręczy barkowej,
- mięśnie czworoboczne,
- bicepsy.

Mięśnie, które podczas siedzenia odpoczywają, a są kluczowe do podtrzymywania naszej postawy to: mięśnie brzucha, mięśnie dna miednicy czy mięsień pośladkowy wielki, który jest cały czas uciskany, ponieważ krzesło działa na niego niczym rozluźniająca piłeczka do masażu stosowana po treningu.

Ciągłe siedzenie szkodzi też układowi oddechowemu. Gdy siedzimy, nie mamy wysiłku, dlatego oddychamy bardzo płytko. Z czasem osłabiają się nasze mięśnie oddechowe i maleje ruchomość klatki piersiowej, w wyniku czego nie możemy dobrze oddychać lub nasz nos jest ciągle zatkany.

Układ nerwowy i krwionośny

Ciągłe siedzenie może doprowadzić do problemów z ciśnieniem nadgarstka czy ogólnych dolegliwości związanych z nerwami. Łokieć i nadgarstek również należą do układu nerwowego, są tylko bardziej oddalone od mózgu.

Bardzo ważny jest układ krwionośny. Gdy siedzimy, mamy ciągle zgięte naczynia krwionośne – zarówno tętnice, jak i żyły. Nasze nogi są gorzej ukrwione. Ma to wpływ na cały nasz układ krwionośny. Wystarczy trochę ruchu, aby zwiększyć tętno i usprawnić pracę serca.

Oko nie takie leniwe

Przez tę sytuację cierpi też nasz wzrok. Oko człowieka stworzone jest do częstej zmiany odległości obserwowanego obiektu. Człowiek pierwotny często patrzył w dal, a odległość widzianych rzeczy ciągle się

zmieniała.

Kiedy patrzymy na rzeczy z niewielkiej odległości, w oczach następuje skurcz mięśnia rzęskowego. Soczewka przybiera wtedy kształt bardziej kulisty. Rozkurcz z kolei wywołuje odwrotny efekt – spłaszcza soczewkę i pozwala na ostre widzenie obiektów położonych daleko.

Nadmierny, nieprzerwany skurcz mięśnia rzęskowego skutkuje wystąpieniem skurczu akomodacyjnego. Oko ma wtedy problem z rozluźnieniem mięśnia, a co za tym idzie – z ostrym widzeniem na odległość.

Jak zatem zadbać o swoje zdrowie podczas wykładów online?

1. Rozprostuj kości – co godzinę wstań na 5 minut i zrób proste ćwiczenia, które znasz z rozgrzewek na WF-ie. Pogłośnij wykład tak, żeby w ferworze ćwiczeń nie umknęło ci to, o czym mówi wykładowca.
2. Wykorzystaj każdą przerwę w trakcie zajęć. Nie trać czasu na przeglądanie social mediów to połowiczny odpoczynek, bo w tym czasie twój mózg dalej jest narażony na bodźce, a dla oczu oznacza to dłuższy czas wyętej pracy.
3. Odrywaj wzrok od ekranu. Stań przed oknem i zbadaj okolicę. Ustaw wzrok na najdalej oddalonym obiekcie na 20 sekund. Daj oczom odpocząć. Uważaj natomiast na szybkie zerkanie na rozświetlony świat z ciemnego pokoju – oczy nie lubią gwałtownych zmian jasności. Może to przyprawić cię o ból głowy ze światłowstrętem.
4. Rób regularne przerwy nawet, gdy prowadzący nie przerywa wykładu – niewiele osób zdaje sobie sprawę, jak ważne to jest dla naszego zdrowia. Możesz wykorzystać darmowe strony/aplikacje będące minutnikiem dla techniki uczenia się Pomodoro (25 minut nauki – 5 minut przerwy). Takim sposobem będziesz wracać do nauki z odświeżonym umysłem i dużo łatwiej będzie ci się skupić.
5. Zaopatr się w licznik kroków i staraj się wykonać ich minimum 10 tysięcy dziennie. Spokojnie, to wcale nie jest ogromna liczba. Poszukaj sposobów na osiągnięcie tego celu – wysiądź przystanek wcześniej, paczkę zamów do paczkomatu dalej itp.



TEKST I GRAF.: MALWINA PISKORSKA

BĄDŹ #CYBERBEZPIECZNY

Drodzy Studenci, Czytelnicy Gazety Studenckiej,

podczas roku akademickiego 2020/2021 członkowie Rady Studenckiej Wydziału Prawa i Administracji mieli okazję przedstawić Wam kilka ciekawych zagadnień związanych z prawem, czyli tym, co niejednokrotnie okazuje się zadziwiające i interesujące. W niniejszym, ostatnim już w tym roku akademickim artykule chcielibyśmy przybliżyć najnowszą inicjatywę Rady Studenckiej oraz kilka niezwykle ważnych kwestii z nią związanych.

Projekt „#Cyberbezpieczni 2021” organizujemy we współpracy z KN IusNet, KN Copyright i KN Kryminalistyki i Kryminologii z WPIA UO. Jego celem jest zwiększenie świadomości studentów oraz uczniów szkół podstawowych i średnich w temacie zagrożeń wynikających z korzystania z nowych technologii, wskazanie metod zabezpieczania danych, a także zwrócenie uwagi na zjawisko hejtu w internecie. Program wydarzenia jest bardzo szeroki, obejmuje otwarte wykłady dla studentów Uniwersytetu Opolskiego przeprowadzane przez ekspertów z dziedziny cyberbezpieczeństwa. Główną częścią projektu będą natomiast zajęcia tematyczne, przeprowadzane w wybranych szkołach na terenie województwa opolskiego. Wiemy jak ważne w dzisiejszych czasach jest cyberbezpieczeństwo i chcemy zwracać uwagę młodych ludzi na ten temat.

Idąc z pomocą uczestnikom programu, na podstawie różnych reguł korzystania z sieci stworzyliśmy naszą listę 10 zasad #cyberbezpiecznego użytkownika internetu:

1. Internet pamięta – pamiętaj i Ty, że nic w nim nie ginie.
2. Zabezpieczanie haseł to podstawa (silne hasło / masterpass / menedżer haseł).
3. Chroń swoje hasła i loginy.
4. Zainstaluj i aktualizuj antywirusa.
5. Szyfruj dyski.
6. Aktualizuj system operacyjny.
7. Facebook, Instagram itp. to nie Twoje CV i album rodzinny – zachowuj prywatność!
8. Odwiedzając strony, sprawdzaj, czy są bezpieczne (kłódka oznacza szyfrowanie – strona jest bezpieczna).
9. Nie podłączaj znalezionej pendrive'a do komputera.
10. Nie klikaj w podejrzane linki!

O czym powinni pamiętać studenci UO?

Zasady zawarte w powyższej liście niewiele różnią się dla użytkowników w różnym wieku, choć problemy, jak chociażby udostępnianie zbyt wielu często prywatnych informacji na swój temat, zdecydowanie dotyczą ludzi młodszych. Należy pamiętać, że niezależnie od poziomu wiedzy czy liczby przeżytych wiosen, wszyscy jesteśmy narażeni na podobne cyberniebezpieczeństwa. Warto uświadamiać zarówno młodsze rodzeństwo, rodziców, jak i dziadków, oraz pomagać im w zabezpieczeniu się w sieci.

Szczególne miejsce wśród zagrożeń płynących z korzystania z sieci zajmuje bezpieczeństwo finansów zgromadzonych na koncie bankowym, do którego mamy dostęp przez internet oraz przesyłanych wiele razy dziennie za pośrednictwem sieci. Jest to kolejny temat, który zostanie poruszony w ramach programu.

Niezwykle ważną kwestią jest również doświadczany bardzo często przez wielu użytkowników internetu hejt, czyli rodzaj mowy nienawiści kierowanej do drugiego człowieka za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej. Projekt „#Cyberbezpieczni 2021” ma na celu podkreślenie wagi tego problemu oraz wskazanie zagrożeń, jakie za sobą niesie (w szczególności w stosunku do młodych ludzi). Istotne będzie też rozpoczęcie wspólnych poszukiwań jego rozwiązania, oczywiście z pomocą uczniów, studentów oraz specjalistów, którzy podzielą się z nami swoją wiedzą i pomocą.

Z racji tego, że czytany przez Was tekst jest naszym ostatnim w Gazecie Studenckiej w tym roku akademickim, chcemy bardzo serdecznie podziękować całemu zespołowi GS za owocną współpracę; Wam, Drodzy Czytelnicy, za ciepły odbiór naszego cyklu i za to, że daliście się wciągnąć w prawniczy świat. Życzymy wszystkim sukcesów podczas sesji i pięknych, niezapomnianych wakacji. Do zobaczenia już w październiku, bądźcie #Cyberbezpieczni!

Zespół Rady Studenckiej WPIA UO



**RADA STUDENCKA
WYDZIAŁU PRAWA
I ADMINISTRACJI**

TEKST: WIKTORIA GRABALSKA, BARBARA MACIUCH,
MICHAŁ NASZKIEWICZ, KONRAD GAJEWICZ



AGNIESZKA GAŁKA

AMBASADORKA EU CAREERS



NOWE DOŚWIADCZENIA I PERSPEKTYWY

W grudniu pytaliśmy Agnieszka Gałkę, jak zapatruje się na wyzwania czekające ją w roku akademickim 2020/2021 oraz co planuje dla studentów UO. Wraz z początkiem nowego roku jej kadencja dobiegnie końca. Dziś pytamy ją o wrażenia po pracy w okresie pandemii i prosimy o małe podsumowanie jej działań.

Czego nauczyło Cię bycie ambasadorką EU Careers?

Dzięki EU Careers poznałam zupełnie nowe dla mnie środowisko. Mogłam rozwinąć swoje umiejętności i zdobyć doświadczenie w dziedzinie wystąpień publicznych, marketingu czy HR-u, które z pewnością wykorzystam w przyszłości. Bycie ambasadorem to dla mnie duma i zaszczyt, bo mogę współpracować z urzędnikami instytucji UE i studentami z całej Europy, ale także spora odpowiedzialność.

Trzeba posiadać jakieś specjalne cechy, chcąc zostać ambasadorem EU Careers, czy wszystkiego można nauczyć się w trakcie kadencji?

Osoba, która chciałaby zostać ambasadorem EU Careers powinna być przede wszystkim zmotywowana, aby aktywnie promować możliwości pracy w instytucjach UE w środowisku studenckim. Aby realizować zadania ambadorskie, przydatne będą między innymi zdolności komunikacyjne i adaptacyjne, umiejętności nawiązywania kontaktów, organizacyjne, a także kreatywność czy innowacyjność. Przez cały czas trwania programu Europejski Urząd Doboru Kadr przygotowuje szereg szkoleń i warsztatów, które dodatkowo pomagają rozwijać wspomniane umiejętności.

Jakie wydarzenia EU Careers organizowało w tym roku? Które z nich najlepiej wspominasz?

W marcu odbyło się spotkanie online, na którym opowiedziałam o pracy w UE i możliwościach rozwoju zawodowego, a także przedstawiłam działania Europejskiego Urzędu Doboru Kadr, przykładowe oferty pracy oraz powiedziałam parę słów o programie EU Careers działającym na naszym Uniwersytecie. Gościem specjalnym była Basia Serej, Ambasadorka Karier UE w latach 2019–2020, która podzieliła się swoimi doświadczeniami. Spotkanie cieszyło się sporym zainteresowaniem, dlatego planuję za niedługo zorganizować kolejne.

Kiedy dokładnie kończy się Twoja kadencja? Jest już wybrana nowa osoba na kolejny rok akademicki czy poszukiwania

wciąż trwają?

Moja kadencja dobiega końca we wrześniu. Poszukiwania ambasadora karier UE na Uniwersytecie Opolskim zakończyły się w kwietniu, tak więc od października nowa osoba rozpocznie swoją przygodę z programem.

Jak wspominasz ten rok akademicki i pracę jako ambasadorka?

Ten rok akademicki, kiedy tak naprawdę wszystkie aktywności odbywały się zdalnie, był w swoim rodzaju wyjątkowy, ponieważ moja kadencja zdecydowanie różniła się od kadencji moich poprzedniczek. Dlatego musiałam sprostać wielu wyzwaniom i przyzwyczaić się do nowej, innej formy pracy. Wszystkie szkolenia, warsztaty, spotkania odbywały się przez platformy internetowe w moim *home office*, co wymaga dobrej organizacji – takiej, która pogodzi obowiązki akademickie, ambadorskie i prywatne.

Czy EU Careers przygotowało już coś na nowy rok akademicki?

Na swojej liście zadań mam jeszcze kilka punktów, które chciałabym zrealizować w ciągu paru ostatnich miesięcy mojej kadencji. Nowe, świeże pomysły z pewnością poznamy bliżej rozpoczęcia kolejnego roku.

Jakie rady dałabyś osobom chętnym na to stanowisko?

Przede wszystkim należy wierzyć w siebie i warto zainwestować w rozwój osobisty. Taką możliwość daje właśnie ambadorstwo EU Careers. Dzięki programowi zdobywa się doświadczenie zawodowe podczas studiów, co z pewnością uatrakcyjni pozycję kandydata na rynku pracy. Do programu przystępują najlepsze uniwersytety w Europie, dlatego móc reprezentować Uniwersytet Opolski w międzynarodowym środowisku to dodatkowy atut i uznanie.

Serdecznie zachęcamy do brania udziału w wydarzeniach organizowanych przez program EU Careers, a także do zgłoszenia się na stanowisko ambasadora w (jeszcze) kolejnym roku akademickim! Nie traci się nic, a zyskać można bardzo wiele.

ROZMAWIAŁA: PATRYCJA DRABIK
GRAF. BARTOSZ GAŁKA

JOGA JAKO STYL ŻYCIA

Kiedys, słysząc słowo „joga”, sporej części osób kojarzyło się ono wyłącznie ze skomplikowanymi, dziwnymi pozycjami. Dziś ten rodzaj ćwiczeń praktykują setki tysięcy osób. Z pewnością zyskał on na popularności za sprawą trwającej od ponad roku pandemii COVID-19.

Joga znana jest od 3000 lat. Stale doceniana i praktykowana z każdym rokiem gromadzi nowych pasjonatów. W dobie pandemii niewątpliwie przyciągnęła ogrom nowicjuszy, czego nie można było nie zauważyć. W mediach społecznościowych sporo osób zachwalało tę aktywność. Dzięki praktykowaniu ćwiczeń można zaprowadzić spokój w różnych dziedzinach życia oraz harmonię we własnym ciele – przede wszystkim między zdrowiem psychicznym, fizycznym oraz fizjologicznym.



Środek do uporządkowania życia

Im częstsze praktykowanie, tym szybsze rezultaty dotyczące porządku w codzienności. Ostatecznie joga może zaprowadzić spektakularną zmianę bądź też niewielką, subtelną. Wszystko zależy od człowieka, preferencji, perspektywy. Dla jednej osoby poprawa, kondycji większa równowaga czy lepszy sen już są wystarczającą rewolucją. A może być ona jeszcze większa. Jak wypowiadają się eksperci w tej dziedzinie, dzięki systematycznym ćwiczeniom można zyskać więcej energii, poprawić swoją skuteczność, kreatywność oraz nauczyć się lepszej organizacji czasu. Co więcej, można również nauczyć się bardziej ten czas doceniać. Joga gwarantuje większą kontrolę oddechu, a co za tym idzie – zachowanie równowagi, wyciszenie myśli, spokój czy ustabilizowanie ner-

wów i emocji. Jedną z zalet jest także utrata wagi, ale by zauważyć różnicę, potrzeba trochę czasu. Ten rodzaj ćwiczeń zapewnia również poprawę wyglądu skóry. Poza tym osoby, które od lat uprawiają jogę, charakteryzują się piękną, wyprostowaną postawą, do której każdy powinien dążyć – nie tyle ze względów estetycznych, co przede wszystkim zdrowotnych. Joga może przynieść doskonałe efekty dla kręgosłupa, nie ma wtedy potrzeby odwiedzać gabinetu fizjoterapeuty. Tym, co można osiągnąć, praktykując jogę, jest LUZ. Po pewnym czasie zauważa się, iż niektóre rzeczy nie są warte naszego czasu, myśli lub emocji. Nie ma sensu marnować energii na to, że ktoś arcyważny nie reaguje na wiadomości, że kurier nie przyjechał w określonym wcześniej terminie, że spóźnił się pociąg, a u fryzjera nie można się umówić na wizytę. Czyli zyskuje się umiejętność nieprzejmowania się mało istotnymi rzeczami, na które nie ma się wpływu, a w zamian jeszcze bardziej docenia się małe rzeczy i uroki dnia codziennego.

Miejsce i czas praktyki

Ćwiczyć można według własnych preferencji. Mogą to być np. 2 godziny, jednak nawet 30 minut wystarczy, by poczuć się jak nowonarodzony, oczyścić myśli, zrelaksować się i odstresować. Miejsce to kwestia szerokiego wyboru – jest ogrom możliwości, jak na przykład własny pokój, salon, ogród czy też sala wraz z instruktorem. Praktykować można w towarzystwie innych osób, np. przyjaciółki, siostry czy brata. Joga jest zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn, choć stereotypowo uważano, iż są to ćwiczenia wyłącznie dla płci pięknej.

Powrót do normalności

Aktywność ta posiada wiele zalet oraz udowodniony korzystny wpływ na zdrowie człowieka. Wiele miesięcy spędziliśmy w domach, pracując i ucząc się, co w większości doprowadziło do siedzącego trybu życia. Teraz, gdy obostrzenia są znieszone i powrót do całkowitej normalności jest coraz bliższy, warto, a nawet trzeba zadbać o swoją aktywność i kondycję. Znowu mamy do wyboru ogrom możliwości, m.in. jazda na rowerze, rolkach, siłownia czy zajęcia taneczne. Warto próbować nowych rzeczy, właśnie takich jak joga. Z pewnością jest ona świetną opcją dla zabieganych lub niepałających miłością do wysiłkowego sportu. Jej praktyka może przydać się studentom w związku z nadchodzącą sesją, by się odstresować i wyciszyć.



WING TSUN KUEN KUNG-FU

Wing Tsun Kuen Kung-Fu to system walki, który powstał w klasztorze Shaolin jako esencja nauczanych tam pięciu stylów kung-fu. Metody treningowe takie jak *Chi Sao* czy *Chi Kung* sprawiają, że nauka jest bezpieczna, dlatego Wing Tsun ćwiczy ponad milion studentów aż w 66 krajach!

Styl ten charakteryzuje się walką na krótkim dystansie, zamkniętą postawą i maksymalnie skróconymi ruchami – te są dynamiczne, ale nie siłowe. To system walki, w którym nawet osoba słabsza i mniejsza może dać radę osobie większej i silniejszej. *Chi Sao* („lepkie ręce”) to metoda, która polega na specjalistycznym treningu układu nerwowego. Pozwala na osiągnięcie dużego efektu w trakcie starcia z przeciwnikiem przeszkolonym w walce.

Wing Tsun to idealna sztuka walki dla kobiet. Jest to styl, w którym liczy się w pierwszej kolejności technika, a dopiero później siła, dlatego każda z pań się w nim odnajdzie. Dzięki doskonale opracowanym technikom kobieta jest w stanie poradzić sobie z przeciwnikiem, który jest od niej o wiele większy i cięższy.

Historia Wing Tsun

Buddyjska mniszka Ng Mui to postać, którą uważa się za twórczynię Wing Tsun Kung-Fu. Żyła ona około 250 lat temu w południowych Chinach. Według tradycji Ng Mui była uczennicą klasztoru Siu Lam (Shaolin) i mistrzynią stylu Białego Żurawia, uprawianego w rejonie Weng Chun, w prowincji Fujian. Z przyczyn politycznych Ng Mui, tak jak kilku innych członków Siu Lam, była ścigana przez rząd mandżurskiej dynastii Qing. Wszyscy poszukiwani uciekli z Fujian i rozproszyli się w różnych rejonach południowych Chin. Ng Mui udała się na skraj granicy prowincji Yunan i Sichuan i tam osiadła w Bak Hok Koon, czyli świątyni Białego Żurawia na górze Tai Leung. Mniszka o niezwykłych umiejętnościach kochała kung-fu. Choć już wtedy była jednym z najwybitniejszych mistrzów, wciąż udoskonalała swoje techniki. Traf chciał, że w okręgu, gdzie zamieszkała, zetknęła się z technikami walki, które były zupełnie inne – innowacyjne i praktyczne. Właśnie dlatego połączyła

ona swoje stare techniki z nowo poznanymi, tworząc nowy styl, który przekazała młodej dziewczynie – Yim Wing Tsun, jej wybitnej i ukochanej uczennicy.

Linia przekazu Wing Tsun

Pierwszą postacią, na której znajomość Wing Tsun istnieją dowody jest Leung Jan z Foshan żyjący w XIX wieku, który całą wiedzę przekazał synom – Chan Wah Shun i Leung Bik. Natomiast Yip Man w 1950 roku otworzył pierwszą ogólnodostępną szkołę Wing Tsun, gdzie nauczał nawet samego Bruce’a Lee. Sijo Leung był jednym z ostatnich uczniów Yip Mana. Metoda, której się od niego nauczył, znacznie różni się od wcześniejszych przekazów i wynika z doświadczeń zebranych na przestrzeni kilkudziesięciu lat treningów. Si Kung Norbert Maday, który ma 9 stopień mistrzowski jest nauczycielem polskich instruktorów.

System stopni

Stopnie w Wing Tsun dzielą się na dwa rodzaje: 12 stopni uczniowskich oraz 12 stopni mistrzowskich. Uczeń w zależności od stopnia, który posiada, uczy się: pierwszej formy *Siu Nim Tao* oraz zastosowań (stopnie 1–4); drugiej formy *Chum Kiu* oraz zastosowań i kopnięć (stopnie 5–8); sekcji *Chi Sao*, treningu wolnej walki oraz walki z jednym, dwoma i trzema przeciwnikami (stopnie 9–12). Stopnie mistrzowskie dzielą się na: stopnie techniczne 1–4: trzecia forma *Biu Tze*, *Mok Yang Chong* (drewniany manekin), *Luk Dim Boon Kwun* (długi kij); stopnie praktyczne 5–9: praktykowanie kompletnego, opartego systemu Wing Tsun, noże motylkowe *Baart Cham Dao*; stopnie filozoficzne 9–10: szczególne zasługi dla systemu oraz International Wing Tsun Association; 11 stopień przyznaje się mistrzowi, który „zamyka drzwi” i przestaje nauczać, odchodząc na emeryturę; 12 stopień mistrzowski przyznawany jest pośmiertnie.

TEKST: JULIA MACHOWSKA
FOT. ARCHIWUM PRYWATNE SEBASTIANA PTAKA

ERASMUS +

“Where there is a will, there is a way”

Finally there was a trip time. It seems to be one of the better things you can experience while abroad. All students from the ERASMUS+ program were members of ESN Santander, an organization that arranged various events for us like meetings, trips, games, etc. Generally speaking, they cared for our stay and tried to keep us occupied. We also went with them on the first trip. Our group was quite large because it included ERASMUS students from all over Santander. They chose Bilbao, the largest city in the Basque Country, as our destination.

Spain has always delighted me, despite never being there. Now, with every place I saw, I was left out of breath and my eyes couldn't keep up.

There were a lot of places we visited. For me, it was a fantastic experience because I love to travel and explore new places. I chose a few attractions that interested me the most.

The first stop was San Juan de Gaztelugatxe. It was an island on which the series Game of Thrones was shot. On the hill, there was a chapel, which probably led to a million stone stairs. It's a place full of mysterious history, but there was another reason why it was worth going there. There is a bell outside of the chapel. Whoever rings it three times and at the same time thinks of a wish, this wish will come true. The great view is a pretty good reason too.



Another thing was a dog made of flowers which guards the Guggenheim Museum. The museum is also breathtaking in its architecture. We didn't have the opportunity to go inside, but at least we could see it from the outside.

Mount Artxandais one of the must-see places for people wanting to relax. Beautiful views of the city, fresh air, sunny heat. It's the perfect place to think and to take a group photo.

“It is the possibility of having a dream come true that makes life interesting”



Before the trip, we take a little rest and we start the second round. San Sebastian, another city located in the Basque Country, turned out to be our destination.. The beautiful and picturesque place was characterized by a huge space and modern architecture. Looking up, the buildings seemed to be in contact with the sky. You couldn't tell where the roof was.

What distinguishes this place the most? In my opinion, there can be only one answer – the beach. I have loved the sea and sand since I was a child and to my delight, Playa de La Concha was our main goal. It is situated in the very center of the city. The view is amazing, especially when the sand is covered with various paintings from which you cannot take your eyes off. This is definitely the perfect place to wind down and reflect.

The city has many different streets in which you can easily get lost. Only people with good orientation are able to remember which direction they came from. There is one advantage of getting lost. Every few steps, in each restaurant, so-called tapas are served. They are small snacks served with drinks. You can choose between hot and cold. They can contain anything: fish, vegetables, fruits, seafood, etc.

What is definitely an advantage? The city comes alive during the night. Maybe not like Madrid (goal of our next trip), but it is quite there. People can be found mainly in the center, where the most is happening. Parties on boats moored to the shore, people who are teeming with life. A perfect place for night owls.

There is an oceanarium near the beach. It is divided into two parts. The first is historical, while the second is exploratory. However, I prefer the former, because in it you can admire real sea specimens. If someone likes nature and peace, this place is for him.

#MUSTHAVE... CZY NA PEWNO MUSZĘ TO MIEĆ?

W ciągu ostatnich lat nastąpiło wiele zmian jakościowych w niemalże wszystkich sferach życia publicznego. Poziom życia stał się zdecydowanie lepszy. Jest to głównie spowodowane poprawą jakości systemu ochrony zdrowia, wzrostem średnich wynagrodzeń, dostępnością najróżniejszych dóbr i usług oraz rozwojem gospodarki.

Trzeba jednak zwrócić uwagę na niebezpiecznie rosnącą chęć posiadania coraz większej liczby przedmiotów. Progresywny poziom dostatku znacznie wpływa na jakość życia społeczeństwa, cechującego się niepokojącym zjawiskiem konsumpcjonizmu. Znaczącą rolę odgrywa w tym przypadku łatwy dostęp do internetu, w którym aż roi się od wszelkich ofert i reklam. Przyzwyczailiśmy się do ich obecności w telewizji, mediach czy na ulicy. Nie zastanawiamy się nad tym, ale to właśnie reklamy stanowią motor napędowy ekonomicznego wzrostu konsumpcjonizmu.

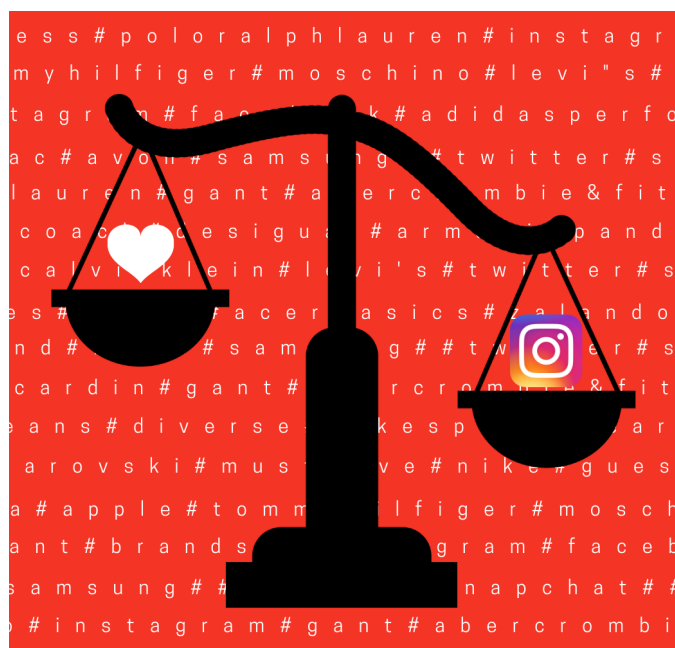
Skutkuje to odczuwaniem uporczywej chęci ciągłego zaspokajania swoich, coraz to nowszych, potrzeb. Co ciekawe, w naszych wyborach dotyczących zakupów nie jesteśmy tak wolni, jak nam się wydaje. Sprzedawcy kuszą za pomocą wszelkich chwytów marketingowych tylko po to, aby potencjalny klient dodał rzecz „do koszyka”, a następnie sfinalizował transakcję. Mają temu służyć np. słynne promocje 2 + 1, darmowa dostawa od ustalonej kwoty, redukcja cen tylko w dany dzień czy rabaty na kolejne zakupy. Szczególnie wśród młodych osób można zauważyć tendencję do kupowania zbyt wielu rzeczy. Choć problem wydaje się błahy, kompulsywne zakupy mogą stać się nie lada trudnością. Co więcej, młodzi ludzie często mogą być nieświadomi tego, jak szybko sytuacja może wymknąć się spod kontroli. Jednakże nie tylko młode pokolenie potrafi sprawnie dokonać zakupów. Pisarz wywodzący się z Izraela Amos Oz niezwykle trafnie ocenił zjawisko konsumpcjonizmu w jednym z wywiadów dla „Gazety Wyborczej”:

„Większość moich znajomych pracuje ciężiej niż powinni, po to, żeby zarobić więcej pieniędzy, niż im naprawdę potrzeba, żeby kupować rzeczy, których naprawdę nie potrzebują, żeby zaimponować ludziom, których tak naprawdę nie lubią”.

Innym czynnikiem wpływającym na ilości kupowanych przez nas towarów jest intensywnie rozwijająca się kultura masowa. Przekaz informacji, które mają zostać odebrane przez potencjalnych klientów jest niesamowicie płynny. Popularne ostatnimi czasy stało się również kreowanie swojego wizerunku w mediach

społecznościowych. Prym wiedzie zdecydowanie Instagram, bowiem z tego serwisu społecznościowego korzystają miliony użytkowników. Popularna platforma zdaje się być jednak bardzo specyficzną społecznością, gdzie nie liczy się to, co chcemy powiedzieć, lecz to, co możemy pokazać innym. Wyidealizowane sylwetki, markowe ubrania, drogie kosmetyki, topowe samochody czy najnowszej generacji elektronika to przepis na gwarantowany sukces, a co za tym idzie – rzeszę *followersów*. Wyidealizowane profile sław, idoli, a nawet rówieśników stawiają młode osoby, zafascynowane pięknem przedstawionym na zdjęciach, przed trudnym pytaniem: mieć czy być? W dodatku są siłą motywującą, która wzmacnia chęć posiadania coraz nowszych, a jednocześnie często niepotrzebnych rzeczy. Niemożliwość osiągnięcia tego celu może być źródłem kompleksów powiązanych z niedowartościowaniem czy poczuciem niższości.

Naprzeciw temu wychodzi coraz więcej osób, które za wszelką cenę nie chcą dopuścić, aby zjawiska konsumpcjonizmu i kultury masowej stały się siłami kształtującymi współczesne społeczeństwo. Potwierdzeniem tego jest nowy film z 2021 roku dostępny na Netflixie – *Minimalizm: czas na mniej*. Opowiada o dwóch przyjaciółach, którzy postanowili z minimalizmu stworzyć ruch społeczny i opowiedzieć całemu światu jak można żyć lepiej, posiadając mniej. Ekranizacja może być dla widzów szokująca, a momentami nawet niewyobrażalna. I choć może się wydawać, że główni bohaterowie popadają w skrajność, nauka, którą chcą przekazać, jest bardzo wartościowa.



TEKST I GRAF.: SYLWIA KĘDZIERSKA

FEMINIZM XXI WIEKU

Wielu z nas feminizm może się kojarzyć z kilkoma słowami podczas lekcji historii na temat sufrażystek walczących o prawa wyborcze kobiet, które dumnie nosły transparenty w kształcie staników. Te protesty należą jednak do czasów, w których nasze prababki były w kwiecie wieku. Czym w takim razie interesują się współczesne feministki?

Bardzo często można się spotkać ze stwierdzeniem, że w dzisiejszych czasach feminizm nie jest już potrzebny, gdyż kobiety osiągnęły prawo do głosowania lub że zawody nie mają już tak sztywnego podziału ze względu na płeć. Jest jednak wiele innych kwestii, które w dalszym ciągu nie zostały uregulowane. Aktywistki i aktywiści feministyczni z całego świata wciąż walczą z nierównością płac, słabo działającą legislaturą dotyczącą przemocy domowej czy gwałtów i wieloma innymi aspektami, które mogłyby poprawić jakość życia kobiet i nie tylko. Feminizm nie powinien wykluczać nikogo. Równe prawa dla każdej płci to zyski dla wszystkich, gdyż nie tworzy stereotypowych podziałów.

Pomyślmy, jaki świat mógłby być piękny, gdyby dziewczynki nie miały narzuconej konieczności bycia grzecznymi, a chłopcy nie musieliby zgrywać odważnych, skrywając własne lęki.

Kolejną sprawą, którą zajmuje się ten ruch społeczny, są wszelkie zachowania składające się na molestowanie seksualne (w szczególności kobiet). *Catcalling*, seksistowskie żarty czy na pozór niewinny dotyk nadal są bagatelizowane i celem feministek jest uświadomienie ludzi, że to poważna kwestia. Często same kobiety, które są ofiarami molestowania, nie mają świadomości, że właśnie tego doświadczyły. Niejednokrotnie w takich sytuacjach padają też słowa, że to kobieta zawiniła swoim wyglądem czy zachowaniem, co jest zupełną bzdurą. Ofiara nigdy nie jest winna. Właśnie z tego powodu tak bardzo potrzebna jest edukacja w tym temacie oraz reagowanie za każdym razem, gdy komuś w naszym otoczeniu dzieje się krzywda.

Poza tak ważnymi kwestiami, które w teorii powinny być rozstrzygane prawnie, feministki zajmują się także sprawami mającymi znaczący wpływ na kobiecą samoocenę. W internecie możemy napotkać coraz więcej stron i profili na portalach społecznościowych, które sprzeciwiają się propagowaniu wyidealizowanego obrazu ciała. Normalizują kobiece owłosienie, brak makijażu czy „niedoskonałości” skóry, na przykład cellulit czy

rozstępny. W świecie, w którym z każdej strony zalewają nas reklamy i zdjęcia wyretuszowanych modelek i modeli, jest to niezwykle ważne, ponieważ ma znaczący wpływ na postrzeganie siebie, a co za tym idzie – na zdrowie psychiczne jednostki.

Jednym z wielu wrogów feminizmu jest także patriarchy, który szkodzi każdej i każdemu z nas. Sztywno trzymana reguła, że to mężczyzna jest głową rodziny oraz „tym od zarabiania” często podcina skrzydła kobietom chcącym spełniać się zawodowo, a także płci przeciwnej, kiedy czują zmęczenie i potrzebę uwolnienia się od natłoku obowiązków. Propozycją nie jest jednak jego przeciwieństwo jakim jest matriarchy – walka toczy się o równy podział praw i obowiązków, na które będą się zgadzać obie strony relacji, bez stereotypowych układów.

Ideę feminizmu bardzo trafnie podsumowała Agata Komosa z grupy naTemat: „Kobiety chcą być traktowane jako równorzędne obywatelki nie wówczas, gdy będą się zachowywać jak mężczyźni, ale właśnie jak kobiety. (...) Bo o ile przeciętna kobieta nie poradzi sobie z wniesieniem lodówki na 9 piętro, bo jest po prostu za słaba, to żaden mężczyzna (z tych samych względów) nie urodzi dziecka. Czy ktoś mu w związku z tym odmawia jakichś praw?”. Kiedy wszyscy to zrozumiemy, feministki zdecydowanie będą mogły stwierdzić, że osiągnęły choć część sukcesu.



TEKST: IGA CZERNIK
GRAF. KAROLINA MAĆKÓW

PER ASPERA AD ASTRA, ELON

Dla SpaceX ostatnie miesiące są niezwykle intensywnym czasem. Firma zbuduje zupełnie nowy lądownik księżycowy dla NASA, przeprowadzono także udane misje orbitalne rakiety Falcon 9, a na tym nie kończy się lista to do Elona Muska. W planach bowiem ma kolejne starty rakiet.

Kiedy na Ziemi uwagę przyciąga pandemia koronawirusa, a wszyscy śledzą etapy luzowania obostrzeń pandemicznych, niektórzy patrzą z wytęsknieniem w niebo – Elon Musk nie zwalnia tempa i w każdym miesiącu wysyła coraz to nowsze rakiety na orbitę. Czerwiec zapowiada się równie obiecująco.

Misje nie zwalniają tempa

SpaceX zaplanowało dwa starty na początku miesiąca, oba odbędą się na Florydzie. Podczas pierwszego, który odbędzie się 1 czerwca, na orbitę zostanie wyniesiony satelita komunikacyjny SXM-8, który ma działać jak radio satelitarne. Trzy dni później, 4 czerwca, wystartuje druga misja polegająca na dostarczeniu zaopatrzenia na Międzynarodową Stację Kosmiczną (ISS). Będzie ona nosić miano: CRS-22, ponieważ będzie to dwudziesta druga misja zaopatrzeniowa dla stacji zapewniana przez firmę Elona Muska.

Komercyjnie w kosmos

NASA na przełomie kwietnia i maja rozwinęła również program komercyjnych lotów załogowych. 2 maja zakończyła się pomyślnie pierwsza operacyjna misja SpaceX do Międzynarodowej Stacji Kosmicznej. Statek załogowy Crew-1 wraz z czteroosobową załogą astronautów wrócił ze stacji na Ziemię. Kolejna jednostka załogowa, Crew-2, wystartowała 23 kwietnia, zaś finalizacja tej misji odbędzie się 31 października. Z kolei 23 października wystartuje kolejny statek – Crew-3.

Starlink

Nieprzerwanie trwają prace nad systemem Starlink, satelitów orbitujących na niskiej orbicie okołoziemskiej. Funkcja floty statków SpaceX jest prosta – docelowo mają dostarczać internet na Ziemię jako sieć globalna. Najbliższe plany umieszczenia na niebie obiektów obejmują 2814 satelitów zawieszonych między 540 a 570 km nad ziemią. Wiele firm próbujących zdyskredytować funkcjonalność Starlinków niejednokrotnie usiłowało zablokować procedury w Federalnej Komisji Łączności (FCC), która jest nadrzędnym organem nadzorującym pracę nad satelitami łączności. Zmagania te jednak nie przyniosły skutku, a Starlinki mogą dalej przelatywać na ziemskiej orbicie.

Starship

Jeden z najbardziej wyczekiwanych startów i pojazdów ostatnich lat – Starship – montowany jest w placówce SpaceX w Bica Chica, w Teksasie. Mogłaby to być pierwsza taka rakiet wielokrotnego użytku. Firma pracuje nieustannie nad kolejnymi prototypami. Mimo iż wiele testowych startów z początku kończy się wybuchem, pracow-

nicy SpaceX ciągle modyfikują kolejne wersje, np. usprawniając jego systemy napędowe o silniki typu Raptor. Po serii pomyślnych testów Starship w maju mógł odbyć pierwsze próby lotu, które zakończyły się sukcesem.



Inspiration4

Na wrzesień 2021 roku planowana jest pierwsza trzydniowa załogowa prywatna misja orbitalna o inspirującej nazwie „Inspiration4”. Astronauci przygotowani do tej misji przeszli wszelkie konieczne testy i treningi szykujące na podróż i wszelkie jej przeciążenia. Będzie to pierwsza tego typu misja i być może otworzy drzwi kosmosu na oścież prywatnie szkolonym kosmonautom. Co ciekawe, aby lepiej przygotować się do trudnych warunków podróży, załoga Inspiration4 wyruszyła na górę Mount Rainer dla lepszego zahartowania i zacieśnienia wspólnej więzi.

Artemis

SpaceX jako jedyna firma dostała kontrakt od NASA na zbudowanie załogowego lądownika księżycowego, który byłby elementem szeroko rozbudowanego programu Artemis, polegającego na podróżach na Księżyc. O wyłączność na transportowanie ludzi na powierzchnię Srebrnego Globu z firmą Elona Muska rywalizuje także firma Dynetics i Blue Origin. Sprawa wydaje się przesądzona na korzyść SpaceX, ale na razie NASA nie określa jasno swoich decyzji. Ma to na celu jak najkorzystniejszy układ, pozwalający na sprawną komunikację z Księżycem i przysłać na niego załogowe misje.

TEKST: WOJTEK DYRDA
FOT. SPACEX

trzy spojrzenia na GAME STUDIES



**KAMILA
STANICKA**

Skąd pomysł na studiowanie tak nowatorskiego kierunku?

Pomysł pojawił się dzięki jednemu z wykładowców, mgr. Łukaszowi Sasule. Kiedy kierunek miał się otworzyć, byłam bardzo zainteresowana czymś, co pozwoli mi połączyć moją pasję i zainteresowania z pracą.

Jakie przedmioty wykładane są na Twoim kierunku? I które z nich lubisz najbardziej?

Jest dużo przedmiotów z antropologii i kulturoznawstwa, które są bardziej skierowane na gry tabletopowe niż gry wideo. Jednym z moich ulubionych jest antropologia mediów, na której to rozmawiamy o rozwoju mediów oraz o tym, jak wpływają one na społeczeństwo.

Jakie predyspozycje powinna mieć osoba wybierająca takie studia?

Kreatywność. To na pewno musi mieć każdy student, nie mówiąc o czerpaniu przyjemności z grania w gry tabletopowe. Trzeba mieć otwarty umysł na nowe pomysły, projekty, ale też po to, aby znaleźć błędy, których nikt inny nie znalazł.



**KAMIL
SIMON**

Skąd pomysł na studiowanie tak nowatorskiego kierunku?

Od dziecka interesowałem się grami komputerowymi. Kiedy po latach przyszedł czas, aby zdecydować o swojej przyszłości, podjąłem decyzję o związaniu swojej z grami. Myślę, że kierunek Game Studies będzie krokiem do osiągnięcia mojego celu.

Jakie przedmioty wykładane są na Twoim kierunku? I które z nich lubisz najbardziej?

Jest to mieszanka przedmiotów o kulturze i grach z dodatkiem antropologii. Moimi ulubionymi są ludologia oraz filozofia w grach. Oba przedmioty pozwalają poszerzyć sposób, w jaki postrzegamy rozrywkę i gry.

Jakie predyspozycje powinna mieć osoba wybierająca takie studia?

Myślę, że przede wszystkim musi kochać gry, a nie tylko je lubić. Pasją do gier jest równie ważna, aby być odpowiednio zaangażowanym. Oczywiście nie może zabraknąć pokładów kreatywności niezbędnej w procesie twórczym gier.



**JOANNA
SALETNIK**

Skąd pomysł na studiowanie tak nowatorskiego kierunku?

Pomysł pojawił się w mojej głowie już w chwili, gdy pierwszy raz usłyszałam o Game Studies. Pierwotnie miałam studiować informatykę, docelowo jednak planowałam zostać Game Designerem. W związku z tym zdecydowałam, że od razu wybiorę studia związane z moją upragnioną pracą.

Jakie przedmioty wykładane są na Twoim kierunku? I które z nich lubisz najbardziej?

Przedmioty kierunkowe skupiają swoją tematykę wokół szeroko pojętych zdolności kreacji. Moim osobistym faworytem jest tu ludologia. W aspekcie przedmiotu akademickiego skupia się ona głównie na badaniu gier w kontekście psychospołecznym.

Jakie predyspozycje powinna mieć osoba wybierająca takie studia?

Przede wszystkim powinna być kreatywna. Proces tworzenia gry polega na kreacji własnego mikrosześciwiata – to swoista „zabawa w Boga”. Nie można mówić o niej bez pomysłu na uniwersum, a to wymaga całych pokładów kreatywności.

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

