



GAZETA STUDENCKA

BEZPŁATNY MAGAZYN STUDENTÓW UNIwersYTETU OPOLSKIEGO



PODAJ DALEJ!

Codziennie otrzymujemy i dajemy więcej podarunków, niż się spodziewamy. Dobre słowo, ciepłe spojrzenie, radosny uśmiech – dzielimy się otrzymanym od otoczenia dobrem, przekazując je innym. Nawet małe gesty sprawiają, że stajemy się sobie bliżsi. Z pomocą odrobiny empatii możemy zmieniać świat na lepsze!

Obdarowywanie stało się tematem przewodnim numeru lutowego, który trzymacie w rękach. Właśnie na ten miesiąc przypadają święto zakochanych, karnawał, a także ostatnie chwile zimy. Choć obecnie jesteśmy trochę zmęczeni sesją i zbliżającym się końcem semestru, czeka nas naprawdę wiele wspaniałych momentów! A żeby nabrać nieco sił, pozwólcie sobie na odpoczynek od nauki i zobaczcie, co tym razem dla Was przygotowaliśmy!

Nasi dziennikarze zadbali o ciekawe ujęcie tematu – na stronach tego numeru znajdziecie artykuły mówiące o tym, jak niezwykłym (i niestety wychodzącym z mody) prezentem jest czas, czy naukowcy podarują nam w niedalekiej przyszłości sztuczną inteligencję i jak prawo odnosi się do przekazanych komuś przepisów kulinarnych. Jeśli nie wiecie, w jaki sposób przygotować idealny upominek, z pomocą śpieszy tekst *Sztuka dawania* opisujący krok po kroku, jak się do tego zabrać. Poznacie działaczkę ekologiczną, która opowie o recyklingu prezentów, a także Wolontariuszkę Roku 2022! Mamy też dla Was wywiady z gośćmi z kierunku praca socjalna oraz wykładowcą Wydziału Chemii Uniwersytetu Opolskiego o niecodziennym hobby. Koniecznie przeczytajcie także o tym, co planuje nasz Akademicki Związek Sportowy. Dzieje się naprawdę wiele!

Mam nadzieję, że wszystko (szczególnie zaliczenia!) uładą się po Waszej myśli. Obyśmy doświadczyli takich małych i większych prezentów jak najwięcej. Obdarowujmy się wzajemnie tym, co mamy najlepsze!

Redaktor Naczelna
Oliwia Jeżyk



LUTY 2023 SPIS TREŚCI

03/
POZNAJ SWOJEGO WYKŁADOWCĘ

04/05
SZTUKA DAWANIA

06/
PODARUJ INNYM SWÓJ CZAS

07/
RECYKLING PREZENTÓW

08/09
CHARYTATYWNOSĆ – EMPATIA,
POMOC, CZAS!

10/
OKIEM PRAWNIKA

11/
WYCINKI Z PRASY

12/
KOMIKS

13/
WIEŚCI Z UNIWERKU

14/
AN ENJOYABLE FLOOD

15/
TRZY SPOJRZENIA NA PRACĘ
SOCJALNĄ

REDAKCJA



NUMER 05
LUTY 2023
ROK AKADEMICKI 2022/23

REDAKCJA NACZELNA: Oliwia Jeżyk, Weronika Sagan

ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Oliwia Jeżyk, Adrian Kokot, Zuzanna Kozłowska, Lilianna Chomicz, Natalia Sykoś, Adrianna Bischof, Weronika Słupikowska, Natalia Rynio, Matylda Chudzik

REDAKCJA TEKSTU: Weronika Gruca, Natalia Hertel, Weronika Klysz, Weronika Sagan, Dominika Skawińska, Oliwia Smyczyńska

KOREKTA: Emilia Pyszorska, Natalia Kaczmarczyk, Anna Tarsalewska, Karolina Koprek, Jakub Michalak, Zofia Witoń, Milena Skóra, Anna Szady, Laurencja Boruc, Katarzyna Włodarczyk

SKŁAD: Weronika Gruca, Julia Wąsik, Wiktoria Szymczak, Anna Tarsalewska

GRAFIKA: Karolina Reczyńska, Dominik Paszkowski, Rafał Zajac, Milena Muszyńska, Alexandra Pavlenko

FOTOGRAFIA: Marcin Klemenz, Natalia Kozioł, Iga Respondek, Stefani Koprek, Emilia Krypel, Magdalena Latta

GRAFIKA STRONY REDAKCYJNEJ: Katarzyna Sajdych

AUTOR OKŁADKI: Jagoda Szymańska

KONTAKT



gazetastudenckaUO



gazetastudencka



gazetastudencka.uo@gmail.com

WYDAWCA



Uniwersytet Opolski
pl. Kopernika 11A
45-040 Opole

POZNAJ SWOJEGO WYKŁADOWCĘ



Paweł Lenartowicz

Wielu studentów podchodzi do wykładowców z dystansem i strachem. To jednak osoby takie same jak my i każdy z nich ma ludzkie oblicze. Chcielibyśmy je Wam przybliżyć i pokazać, że diabeł nie zawsze jest taki straszny, jak go malują.

Jaką rolę pełni Pan na uczelni i z jakich zajęć mogą Pana znać studenci?

Pracuję na stanowisku adiunkta w Instytucie Chemii, w charakterze pracownika badawczo-dydaktycznego. Jestem więc odpowiedzialny zarówno za prowadzenie zajęć, jak i pracę typowo naukową. Studenci mogą mnie znać z podstawowego i obowiązkowego dla wszystkich na Wydziale Chemii przedmiotu, jakim jest chemia organiczna. Na zajęciach staram się przekazać im elementarną wiedzę, którą będą mogli wykorzystać na dalszych etapach swojej nauki.

Co skłoniło Pana do rozpoczęcia kariery akademickiej?

Tak naprawdę wszystko zaczęło się od szkoły średniej – to tam przedmiotem mojej szczególnej uwagi stała się chemia. Pasję do niej zaszczepiła we mnie moja nauczycielka, Julita Stebnicka, skutkiem czego wybrałem się na studia chemiczne na Uniwersytecie Opolskim. Zacząłem tu naukę w 2005 r. i jestem związany z naszą uczelnią już od 18 lat. Podczas początkowego etapu studiów szczególnie zainteresowały mnie prowadzone przez prof. Jacka Lipoka zajęcia z chemicznych podstaw procesów życiowych. Utwierdziły mnie w przekonaniu, że to właściwy kierunek i ścieżka, na której chcę się rozwijać. Profesor Lipok zachęcał nas również do innych aktywności, nie jedynie do typowych dla studiów zajęć. Zawsze można było przyjść do jego pracowni, ustalić z nim plan badawczy i powoli wdrażać się w pracę naukową. Bardzo ważną osobą w moim rozwoju zawodowym jest również prof. Paweł Kafarski, który był i nadal jest moim mentorem. Po studiach doktoranckich nieco wzbraniałem się przed podję-

ciem pracy dydaktycznej, trochę bałem się odpowiedzialności wynikającej z posiadania pod swoją opieką grupy młodych, nie zawsze pewnych wybranego kierunku, osób. Postanowiłem jednak, że spróbuję i okazało się, że to naprawdę ciekawa, dająca dużo satysfakcji rola. Tak jak zapewne wielu innych wykładowców mogę powiedzieć, że najlepszą rzeczą w tej pracy jest kontakt ze studentem, któremu mogę przekazać swoją wiedzę i doświadczenie.

Co Pana motywuje do dalszej pracy ze studentami?

Myszę, że jest to w dużej mierze odzew ze strony żaków. Prowadzona przeze mnie chemia organiczna to bądź co bądź trudny przedmiot i trzeba włożyć dużo wysiłku, by zapamiętać różnego rodzaju właściwości związków, ich reaktywność itd. Cieszy mnie, gdy po zajęciach otrzymuję od studentów opinię na temat tego, co było z mojej strony dobre, a co było złe. Doceniam taką konstruktywną krytykę i dzięki niej będę mógł w kolejnych latach zmienić swoje nauczanie na lepsze. Najwięcej motywacji daje mi to, że gdy studenci trzeciego roku szukają promotora pracy licencjackiej, to zawsze znajdzie się kilka osób, które mimo wszystko dobrze mnie wspominają i chcą dalej ze mną współpracować. Gdy taka osoba już do mnie przyjdzie, staram się wdrożyć ją w cykl badań, które realizuję na co dzień. Warto również dodać, że wszystkie prace, które wykonujemy, mają typowo eksperymentalny charakter.

Czy ma Pan jakieś hobby, którymi chciałby się Pan podzielić z czytelnikami?

Przez pewien czas z powodu braku miejsca musiałem zaprzestać mojego hobby, ale półtora roku temu udało mi się wrócić do akwarystyki. To naprawdę fajna sprawa, bo w takim akwarium można sobie stworzyć kawałek własnego świata. Mogą być to zarówno małe, jak i duże akwaria, to zależy jedynie od nas i dostępnego miejsca. Sam preferuję akwaria z wystrojem roślinnym, a w ich wypadku dochodzi jeszcze element nawożenia. Nawozy są dostępne w sklepach czy internecie, ale – jako że mam chemiczne zacięcie – nie muszę iść na łatwiznę. Koło akwarium stoją więc przeróżne roztwory i na tyle, ile mogę, sam zajmuję się tworzeniem wszystkiego, co roślinom i rybom potrzebne. Bardzo mi się podoba obserwacja tego, jak rybki przepływają między roślinami, jest to dla mnie coś odprężającego. Kolor zielony uspokaja, a raz na jakiś czas można zauważyć delikatny ruch czy usłyszeć plusk wody. Utrzymywanie tego podwodnego świata jest dobrą formą wieczornego relaksu. Myszę, że przy odrobinie zaangażowania na takie 20-litrowe akwarium może sobie pozwolić nawet student, można postawić je na biurku w akademiku. Nie ukrywam jednak, że moim marzeniem jest duże, może nawet kilkusetlitrowe akwarium.

SZTUKA DAWANIA

Jak nie święta, to urodziny. Jak nie urodziny, to imieniny. Jak nie imieniny, to znowu jakaś rocznica... Okazji, by podarować coś bliskiej osobie, jest wiele. Dla jednych to szansa, by wykazać się kreatywnością. Dla innych odwieczny dylemat: jaki prezent wybrać?

Prezent idealny

Dobór prezentu to sprawa bardzo indywidualna. W tej kwestii warto na pewno polegać na własnej intuicji. W końcu to Ty wiesz najlepiej, z czego bliska Ci osoba mogłaby się cieszyć! Jednak zanim rozpoczniesz poszukiwania idealnego prezentu, warto przemyśleć, jakie czynniki będziesz brać pod uwagę w jego doborze. Istnieje kilka uniwersalnych trików, które znacznie Ci to ułatwią.



Budżet, który chcesz przeznaczyć na prezent

Jednym z najważniejszych kryteriów podczas kupna prezentu jest kwota, którą będziesz w stanie wydać. W czasach szalejącej inflacji nie każdy z nas może pozwolić sobie na znaczny wydatek. Na szczęście ładny upominek wcale nie musi kosztować majątku! Jeśli nie masz ochoty przeglądać internetowych wyprzedaży i szukać gotowego prezentu, możesz postawić na własną inwencję twórczą. Wcale nie musisz być urodzonym artystą, by stworzyć coś ładnego. W internecie istnieje wiele instrukcji i porad w zakresie DIY (ang. *Do It Yourself*, czyli „zrób to sam”). Takie rozwiązanie jest co prawda pracochłonne, ale nic nie zastąpi prezentu wykonanego własnoręcznie. To zdecydowanie piękna, cenna i unikalna pamiątka.

Co to za okazja?

To kolejny czynnik, który należy wziąć pod uwagę. Inny prezent kupuje się przecież na urodziny, inny na rocznicę ślubu, inny na święta... Kluczem jest odpowiednie dostosowanie upominku do okazji. Oczywiście pewne podarunki są dość uniwersalne. A nawet jeśli nie są, to można je takimi uczynić! Tort tylko na urodziny? Niby tak, ale przecież jeśli zamiast tradycyjnego „100 lat” zamieścisz na cieście lukrowany napis: „Dla kochanej mamy”, to taki tort sprawdzi się też jako prezent na Dzień Matki.

Pamiętaj jednak, że niektóre okazje są mniej lub bardziej oficjalne. W przypadku osób, z którymi znasz się dobrze, możesz zdecydować się na nieco dowcipny prezent. Jeśli jednak Wasze kontakty nie są aż takie bliskie, lepiej postawić na coś bardziej uniwersalnego – tak na wszelki wypadek, gdyby osoba, dla której szykujesz ten prezent, okazała się jednak nie mieć podobnego poczucia humoru. Kwestią dyskusyjną jest też złożoność i wystawność prezentu. Każdy chce udowodnić, że ma gest. Każdy chce, żeby jego prezent się spodobał. To wszystko jasne. Nie zawsze jednak zasada zastaw się a postaw się jest dobrym rozwiązaniem. Paradoksalnie, chcąc wykazać się hojnością, możesz wprawić odbiorcę w niemałe zakłopotanie. W zależności więc od sytuacji, czasami bardziej stosowny może okazać się drobny upominek niż okazały prezent.

Dla kogo?

Nie ma złych prezentów. Są tylko prezenty niedostosowane do danej osoby. Wiadomo – nowa zabawka ucieszy dziecko, ale nie dorosłego. Kwiaty to piękny prezent dla kobiety, ale mężczyzna mógłby się poczuć zażenowany takim podarunkiem. Lukrowany napis „100 lat” na torcie dla 97-letniej babci wyglądałby co najmniej groteskowo, a kupienie ogromnej tabliczki mlecznej czekolady koleżance ze zdiagnozowaną nietolerancją laktozy świadczyłoby o ignorancji, podobnie jak wręczenie alkoholu abstynentowi.

Poza tak oczywistymi aspektami jak wiek i płeć, należy rozważyć także bardziej osobiste predyspozycje, które w znacznym stopniu pomogą spersonalizować prezent – w końcu chcesz, aby osoba, którą obdarowujesz, była zadowolona. Weź więc pod uwagę jej pasje. Masz koleżankę, która interesuje się wizażem? Na pewno ucieszy się z nowego zestawu do makijażu. Twoja mama lubi gotować? Może przyda jej się nowy garnek. Masz wśród przyjaciół amatorów malarstwa? Dobrym rozwiązaniem może być w tym przypadku zestaw ołówków do szkicowania.

Dostosowanie prezentu do konkretnej osoby wymaga wprawdzie więcej zaangażowania, ale Twoje starania na pewno zostaną docenione. Jeżeli jednak naprawdę nie masz pomysłu, co kupić, zawsze możesz postawić na najbardziej neutralną opcję i zdecydować się na podarowanie bonu na określoną kwotę.



Praktyczne czy estetyczne?

Oto jest pytanie! Ludzie dzielą się na zwolenników prezentów o zastosowaniu praktycznym oraz na tych, którzy uważają, że wręczany drugiej osobie upominek powinien być przede wszystkim urokliwy i niekoniecznie użyteczny. Trudno zdecydować, która z tych opcji jest lepsza. Tak naprawdę wiele zależy od indywidualnego gustu danego człowieka. Na pewno jednak praktyczny prezent to dobry wybór dla osoby, która „wszystko już ma”. Może i wszystko, ale przecież kolejna para rękawiczek lub skarpetek każdemu się przyda! Inną opcję uniwersalnego i użytecznego upominku mogą stanowić akcesoria codziennego użytku, takie jak czapka, szalik, portfel, plecak bądź torebka. Ciekawym rozwiązaniem może też okazać się np. zestaw herbat – prawie każdy je lubi. Zdecydowanie lepiej unikać z kolei dawania prezentów, które mogą okazać się niefortunne. Perfumy lub kosmetyki to piękny podarunek, ale tylko jeśli preferencje tego, kogo chcemy nimi obdarować, są nam bardzo dobrze znane. W innym przypadku lepiej nie ryzykować, ponieważ istnieje duże prawdopodobieństwo, że nie trafimy w jego gust. Dość kontrowersyjne może być też kupowanie jedzenia – zwłaszcza słodyczy i zwłaszcza dla dzieci. Tabliczka czekolady wydaje się dość prostą i uniwersalną opcją, ale trzeba pamiętać, że nie wszyscy rodzice życzą sobie, aby ich pociechy pochłaniały w nadmiarze niezdrową żywność.

Prezenty, które wyróżnia przede wszystkim wartość estetyczna, to dobra opcja zwłaszcza w przypadku ludzi ceniących piękno rzeczy bardziej niż ich praktyczność. Ale nie tylko! Każ-

dy z nas lubi ładne przedmioty. Wiele osób ucieszy urocza pluszowa maskotka, eleganckie pióro, porcelanowa filiżanka czy rzeźbiona figurka. Być może sami nie kupilibyśmy sobie takich rzeczy. Ale przecież o to właśnie chodzi, aby na wyjątkową okazję podarować bliskiej osobie coś unikatowego.

Prezentowe zmony

Coraz częściej można spotkać się z sytuacją, kiedy ludzie należący do danego grona rodzinnego lub koleżeńkiego zawierają pewne umowy w kwestii wzajemnego kupowania prezentów. Jest to bardzo dobry pomysł. Ustalenie jednakowej kwoty, w ramach której domownicy wzajemnie przygotowują sobie prezenty, pozwala uniknąć niezręcznych sytuacji. W przypadku większej liczby osób warto podzielić się (lub zrobić losowanie) i w ten sposób ustalić, kto dla kogo kupuje prezent.

Niespodzianka

Prezenty niespodzianki mają swój urok. Wiesz, o czym marzy bliska Ci osoba? Widziałaś(-łaś), co niedawno oglądała w sklepie? A może jest jakaś rzecz, o której ciągle ostatnio mówi? Zbliżająca się okazja to dobry moment, aby ją tym obdarować! Na pewno doceni Twoje zaangażowanie i domyślność. Ciekawą opcją jest też wręczenie czegoś osobistego, z czym obdarowana osoba będzie mogła wiązać miłe wspomnienia. Może to być np. album ze zdjęciami. Niby banalne, a jednak niesie wartość sentymentalną, często cenniejszą niż niejeden drogi prezent.

Jeśli jednak kompletnie nie masz pojęcia, co można by kupić, to... zamiast szukać prezentu na siłę, po prostu zapytaj tę osobę, co chciałaby dostać. Zepsuje to niespodziankę, ale przynajmniej będziesz mieć pewność, że prezent będzie trafiony, a to chyba ważniejsze!

Podaruj swój czas

Brzmi banalnie? Może i tak. Ale dla wielu osób, które na co dzień czują się opuszczone i zapomniane, wspólne spędzanie wolnego czasu może być najlepszym możliwym prezentem. Na samotność najczęściej skarżą się seniorzy, jednak przecież towarzystwa innego człowieka potrzebują wszyscy bez względu na wiek. Dobry przyjaciel, który zawsze jest obok i potrafi podtrzymać na duchu, to wielki skarb, a przyjaźń, którą możemy obdarzyć drugą osobę, to najlepszy prezent.

Chyba większość z nas zgodzi się, że jest jedna rzecz przyjemniejsza od dostawania prezentów, a jest to... obdarowywanie nimi innych! I choć dobór idealnego podarunku nie zawsze jest łatwy, na pewno warto poświęcić na to trochę czasu i energii. Możliwość sprawienia radości bliskim to wspaniałe uczucie, które zdecydowanie rekompensuje wszystkie prezentowe dylematy i całe zakupowe szaleństwo.

PODARUJ INNYM SWÓJ CZAS

W dzisiejszym zabieganym świecie, w którym stawia się siebie w centrum, czas to najcenniejszy dar, jaki możemy ofiarować drugiej osobie. Najlepiej wie o tym bohaterka poniższego wywiadu, Wolontariuszka Roku 2022.

Mogłabyś powiedzieć trochę o sobie?

Nazywam się Gloria Kula. Jestem uczennicą Zespołu Szkół Ekonomicznych im. gen. Stefana Roweckiego „Grota” w Opolu na profilu technik reklamy. Interesuję się muzyką, a w szczególności grą na gitarze. Staram się być osobą zawsze pozytywną i zarażać innych dobrą energią oraz uśmiechem na co dzień. Próbuję sprawić, by były one moją wizytówką.

Tytuł Wolontariusza Roku to niezwykle wyróżnienie! To nagroda w opolskim Konkursie im. Danuty Sokołowskiej, który pozwala wyróżnić nieodpłatną działalność na rzecz innych i za nią podziękować. Jak czujesz się jako laureatka?

Czuję się usatysfakcjonowana po uzyskaniu tej nagrody. Oczywiście działalność w wolontariacie jest bezinteresowna. Nie pracujemy, a więc nie liczymy na zyski. Nie bierzemy udziału w akcjach, aby coś za nie otrzymać, jednak niezwykle miłe jest to, że ktoś docenia naszą pracę. Możemy sami być z siebie dumni.

Jakie akcje organizowałaś w minionym roku, a w jakich działałaś?

W największym stopniu angażowałam się w akcje realizowane w ramach działalności mojej szkoły. Przygotowywaliśmy zbiórki na rzecz jednego z naszych chorych kolegów, a także współpracowaliśmy z organizacjami wspierającymi: Centrum Informacyjno-Edukacyjnym „Senior w Opolu”, oddziałem opolskim Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, Ośrodkiem Readaptacji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie „Szansa” i oddziałem dziecięco-młodzieżowym Miejskiej Biblioteki Publicznej.

Wiem, że byłaś przewodniczącą wolontariatu w swojej szkole. Jak prowadziło się taką miniorganizację?

Szczerze mówiąc, prowadzenie wolontariatu to „niezły wyzwanie”. Pierwszy raz stanęłam na czele tak licznej grupy, około osiemdziesięciu młodych osób. Muszę przyznać, że momentami mierzyłam się z wieloma trudnościami, jednak współpraca z tak wspaniałymi ludźmi, którzy nigdy nie odmówili pomocy, dodawała skrzydeł. Zawsze mogłam na nich liczyć.

Rozumiem, że wolontariuszowi trudno działać w pojedynkę?

Każda akcja jest inna, w każdej z nich wspierało mnie wiele osób ze szkoły, również zapisanych do wolontariatu. Samemu można zdziałać niewiele, z grupą kolegów bądź przyjaciół, którzy też chcą pomóc, można za to naprawdę dużo osiągnąć.

Która z tych organizowanych czy współtworzonych akcji była największa?

Największą akcją co roku są Pola Nadziei organizowane dla Domowego Hospicjum dla Dzieci w Opolu. W minionym roku byłam koordynatorką nie tylko wolontariatu, ale także całego wydarzenia. Udało nam się zebrać bardzo dużą kwotę – był to długoterminowy wolontariat, bo akcja trwała od marca do października.

Dlaczego w ogóle wolontariat?

Z pomocą innym mam styczność od najmłodszych lat i od dzieciństwa kształtowało to we mnie empatię i chęć do działania. Już w szkole podstawowej należałam do takiej organizacji. Oczywiście wtedy były to proste zadania: głównie wykonywaliśmy kartki dla osób chorych i niepełnosprawnych oraz jeździliśmy przedstawiać jasełka do domów opieki.

W dzisiejszym świecie nastawionym na celowość nie sposób nie zadać pytania: Czy uważasz, że obdarowywanie innych czasem, wsparciem, pomocą zwróci się w naszym życiu?

Nasza pomoc zwraca się w każdym uśmiechu drugiej osoby, każdym podziękowaniu, każdym najmniejszym geście wdzięczności. Wolontariusze nie dbają o to, czy im się to zwróci w przyszłości czy też nie, oni dbają o uśmiech na twarzach innych osób.

A czy są jakieś akcje, w które każdy z nas mógłby się zaangażować?

Jeśli ktoś chciałby być obecny podczas naprawdę wielu akcji, najlepiej zgłosić się do Centrum Seniora. Organizowanych jest tam wiele przeróżnych wydarzeń, a sami starsi państwo to wspaniali, ciepłi ludzie. To nie jedyna opcja – potrzebujący czekają na nas na każdym kroku. Wystarczy pomóc w zrobieniu czy przyniesieniu zakupów, przeprowadzić starszą lub niepełnosprawną osobę przez ulicę albo zwyczajnie porozmawiać z kimś samotnym i ofiarować swój czas.

Dlaczego warto pomagać?

Staram się żyć według motta, które jest trafną odpowiedzią na pytanie: „Robić wszystko tak, by na twarzy innych zagościł uśmiech”. Właśnie po to warto pomagać – żeby szerzyć radość, dobroć i ten uśmiech, który sprawia, że świat chociaż na chwilę zmienia się na lepsze.

RECYKLING PREZENTÓW

Czy każdy podarek musi być drogi i nowy? A może istnieje ekologiczna alternatywa, która wkrótce stanie się nowym trendem?

O recyklingu prezentów opowie Olga Porczyńska, studentka malarstwa i psychologii, czynnie działająca aktywistycznie lub współpracująca z różnymi proekologicznymi grupami, m.in.: Extension Rebellion, Młodzieżowym Strajkiem Klimatycznym, Inicjatywą Dzikie Karpaty, Kolektywem Wilczyce czy Alarmem Smogowym.

Czym jest recykling prezentów i skąd wzięła się ta idea?

Pewnego dnia stwierdziłam, że nie potrzebuję większości rzeczy, które mam przez wciąż panującą kulturę dawania prezentów na dużo okazji. Po czasie gromadzi się tych podarków bardzo wiele. To przedmioty, które są ciekawe, wartościowe, ale akurat mi się nie przydadzą. Prezenty te odkładałam w specjalnej szafce, robiłam selekcję i obdarowywałam nimi innych – na urodziny, z okazji miłego dnia czy jakiegokolwiek innej sposobności. Szczególnie przykładam wagę do tego, aby prezenty pasowały do konkretnej osoby; często dostając jakieś podarki, od razu myślałam o bliskich mi osobach, którym te rzeczy by się bardziej spodobały. Zachowywałam je wówczas, aby w odpowiednim momencie je komuś wręczyć. To niekoniecznie muszą być rzeczy, które dostaliśmy lub mamy w domu, ale także te zakupione w second-handach stacjonarnych i internetowych – ubrania, biżuteria, książki, sprzęty itd.

Jakie prezenty do tej pory otrzymywałaś, a jakie przekazywałaś dalej i dlaczego?

Dawałam np. różnego rodzaju dobre kosmetyki, ramki na zdjęcia lub inne praktyczne rzeczy. Natomiast jeśli chodzi o otrzymane prezenty – szczerze mówiąc – wydaje mi się, że rzadko wie się o tym, że dany przedmiot to zrecyklingowany prezent. Moim zdaniem to wciąż mikrotabu. Zdarzało mi się pokazywać komuś, kto mnie odwiedził, intrygujące prezenty, jakie otrzymałam, które niestety mi się nie przydadzą i pytałam mojego gościa lub moją gościńnię, czy chce coś dla siebie z tego wybrać. Staram się ograniczać używanie przedmiotów, które nie są mi niezbędne, więc myślę, że ktoś inny po przekazaniu może zrobić z nich użytek.

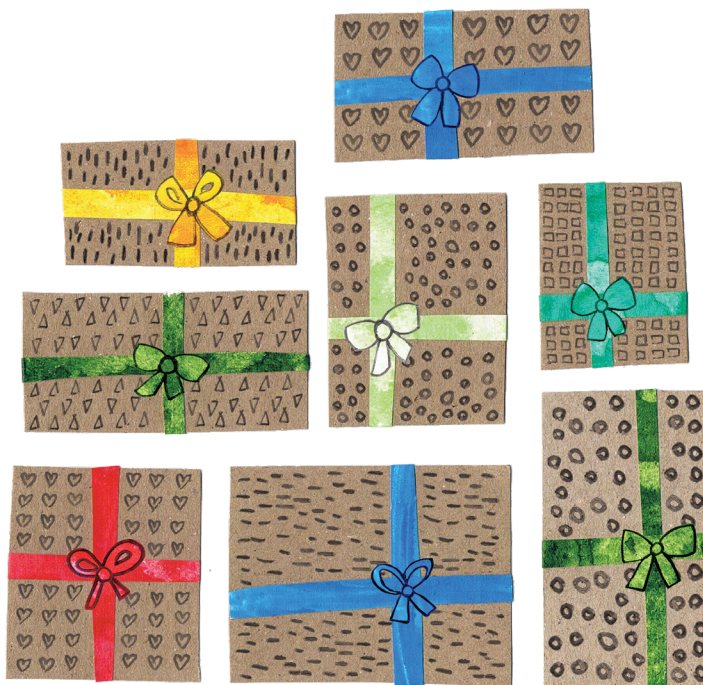
Czy można – i jeśli tak, to w jaki sposób – ponownie wykorzystywać opakowania po prezentach?

Oczywiście. Przede wszystkim na pewno każdy nie raz wtórnie wykorzystał torebki prezentowe. W moim rodzinnym domu mam specjalne miejsce z takimi rzeczami, z którego można do woli wybierać opakowania pasujące do prezentu i okazji. Wiele z tych torebek ma już nawet kilka lat. Nie ma sensu kupować nowych, gdy mamy ich tak dużo i wciąż z nich korzystamy. Natomiast jeśli chodzi o papier pakunkowy, to warto pakować prezenty za pomocą taśmy papierowej lub sznurka konopnego. Dzięki temu będzie można te materiały wykorzystać ponownie. Nawet pomięty papier

można wtórnie wykorzystać – małe lub mniej foremne przedmioty oryginalnie w nim wyglądają. Dlatego sama składuję m.in. różne opakowania, papiery i kartony z myślą o ich przyszłym użyciu.

Czy uważasz, że obdarowywanie prezentami z recyklingu jest stosowne na każdą okazję i dla wszystkich osób?

O ile nie jest to wciskanie komuś rzeczy na siłę, ponieważ chcemy się czegoś pozbyć. Prezenty każdego rodzaju bywają nietrafione, ale gdy to podarek z recyklingu, jest to bardziej ekologiczne, ponieważ nie wprowadza nowego zbędnego przedmiotu do obiegu. Sama cieszę się z przedmiotów z recyklingu, uważam, że wręczanie ich wspiera kreatywność i myślenie globalne o gospodarce cyrkularnej.



Twoim zdaniem to głównie kwestie ekologiczne czy początek nowej mody?

Z mojej strony to zdecydowanie działania ekologiczne. Na szczęście od pewnego czasu inicjatywy ratujące naszą planetę stają się coraz bardziej modne i powszechne. Chciałabym, żeby w przyszłości moda była synonimem ekologii, aby obejmowała jedynie rzeczy używane, z recyklingu, znalezione czy przetworzone.

Czy chciałabyś się jeszcze czymś podzielić na koniec?

Moja refleksja jest taka, że może warto, zamiast kupowania nowych przedmiotów, zabrać kogoś na kolację albo podarować bono do teatru czy na masaż lub wykonać prezent ręcznie.

ROZMAWIAŁA: LILIANNA CHOMICZ
GRAF. MILENA MUSZYŃSKA

CHARYTATYWNOSĆ – EMPATIA, POMOC, CZAS!

*Najbardziej niezmiennym i ważnym pytaniem życia jest:
Co robisz dla innych? – Martin Luther King Jr.*

Pojęcie **charytatywność** oznacza niesienie pomocy innym bez oczekiwania czegoś w zamian. Najczęściej to usłyszaną „dziękuję”, zwyczajny uśmiech lub sama świadomość tego, że swoim działaniem przyniosło się radość innej osobie, jest najlepszym wynagrodzeniem.

Istnieje wiele możliwości, aby nieść pomoc potrzebującym. Możemy dołączyć do jednej z wielu organizacji charytatywnych jako jej wolontariusze lub wesprzeć ją inaczej. Z biegiem lat pojawia się coraz więcej organizacji tego typu, które profesjonalnie zajmują się pomaganiem innym w określony przez siebie sposób. Najprościej będzie więc przyłączyć się do któregoś z nich jako ochotnik.

Światowe organizacje charytatywne niosą pomoc ludziom na wszystkich kontynentach. Nie zależy im na zysku, a ich jedynym celem jest działanie na rzecz ludzi będących w kryzysowych sytuacjach. Niektóre z nich potrzebują przede wszystkim datków finansowych, inne wolontariuszy, a jeszcze inne prowadzą działalność edukacyjną i lobbingsową w bogatych krajach. Do największych organizacji charytatywnych na świecie należą:

- Międzynarodowy Ruch Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycyca, który pomaga ofiarom kataklizmów i osobom ubogim. Prowadzi również różnorakie akcje edukacyjne.

- Goodwill Industries International, które zapewnia wsparcie dla osób niepełnosprawnych i ich rodzin. Organizuje też różne szkolenia pomagające w funkcjonowaniu jednostki w społeczeństwie.

- YMCA, czyli Związek Chrześcijańskiej Młodzieży Męskiej, który działa od połowy XIX w. Obecnie zajmuje się wspieraniem młodzieży i jej rozwojem fizycznym oraz duchowym.

Dodatkowe informacje na temat tych oraz wielu innych organizacji pomocowych i humanitarnych możemy znaleźć na stronach internetowych takich jak:

- portal Siepomaga (siepomaga.pl), który jest pośrednikiem w zbieraniu funduszy na konkretne cele. Większość z nich dotyczy Polski, co nie oznacza, że nie znajdziemy tam innych, m.in. obejmujących mieszkańców krajów Trzeciego Świata.

- Polskie Centrum Pomocy Międzynarodowej (pcpm.org.pl), które udziela pomocy humanitarnej i rozwojowej. Wspiera ono m.in. syryjskich uchodźców, wyposaża szkoły w Afryce, uczy, jak zapobiegać kłęskom żywiołowym oraz szkoli ratowników medycznych. Ostatnia kwestia jest niezwykle istotna, bo to właśnie oni w praktyce wykonują czynności pomocowe.

- Fundacja Edukacja dla Demokracji (edudemo.org.pl), która wspiera budowę demokracji i społeczeństwa obywatelskiego w Europie Wschodniej, Azji Środkowej i na Kaukazie. Wspomaga również Polonię na Wschodzie i edukację globalną w Polsce.

Jednak te organizacje, które są najbardziej aktywne w samej Polsce, to:

- Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, która działa od 1993 r. i co roku zbiera środki na różne ważne cele związane z ratowaniem życia i zdrowia. Organizacja ta pomaga nieprzerwanie, a zwieńczeniem jej pracy jest wielki finał, który odbywa się zawsze na początku roku. Takie wydarzenie miało miejsce niedawno, a dokładniej 29 stycznia 2023 r. Finał WOŚP to jednodniowa zbiórka publiczna, której towarzyszą również aukcje internetowe oraz różne wydarzenia zamknięte. Te jednak odbywają się już od początku grudnia. Tegoroczne hasło przewodnie brzmiało: „Chcemy wygrać z sepsą! Gramy dla wszystkich – małych i dużych!”.

Sepsa to zespół objawów wywołanych przez niekontrolowaną, gwałtowną reakcję organizmu na zakażenie. Przy tej dolegliwości w ciągu kilku godzin może dojść do niewydolności wielonarządowej, wstrząsu, a ostatecznie i śmierci. Najnowsze badania pokazują, że w skali globalnej przyczynia się ona nawet do 20% zgonów. Według Światowej Organizacji Zdrowia w 2017 r. sepsa wystąpiła u 49 mln ludzi na świecie, a 11 mln zmarło z jej powodu, w tym połowa to dzieci.



Aby skutecznie pomóc choremu, ważny jest czas. WOŚP w tym roku obrała sobie za cel wyposażenie szpitali w urządzenia pozwalające na przyspieszenie diagnostyki zakażeń. Ma to umożliwić szybsze wdrożenie skutecznego leczenia antybiotykami. Fundacja co roku stara się zająć nowym ważnym tematem dotyczącym zdrowia, a jej pomoc jest nieoceniona. Każdy ma możliwość stać się jednym z wolontariuszy. Wystarczy zgłosić się odpowiednio wcześniej przez stronę internetową. Wszystkie ręce przydadzą się do pomocy.

- Caritas Polska, który jest największą organizacją dobroczynną w Polsce, a jego historia sięga lat 20. XX w. Najbardziej skupia się on na pomocy żywnościowej i odzieżowej, umożliwiając ludziom przeżycie w trudnych chwilach.

- Polska Akcja Humanitarna, która, tak samo jak WOŚP, działa od 1993 r. i prowadzi akcję Pajacyk. Pomaga ona niedożywionym dzieciom poprzez zbieranie środków na finansowanie posiłków w stołówkach szkolnych oraz w innych miejscach publicznych.

- Fundacja Świętego Mikołaja, która od 1998 r. prężnie działa i wspiera dzieci w potrzebie poprzez ich edukowanie i pomoc w rozwoju. Jej główną misją jest: rozumieć i pomagać.

włosy, nie straci ich całkowicie, tylko będzie miała je po prostu krótsze. Taka mała rzecz, a może dodać pacjentkom trochę pewności siebie i uszczęśliwić je.

Jak wiadomo, są to organizacje charytatywne, które mają swój status i działają jawnie. Dzięki swojemu szerokiemu zasięgowi dają nam wiele możliwości zaangażowania się w przeprowadzane przez nie akcje. W zasadzie przez cały rok organizowane są wydarzenia, zazwyczaj tematyczne, do których włączają się mniejsze instytucje, takie jak szkoły, domy kultury, uniwersytety, a my możemy dzięki temu stać się wolontariuszami. Każdy pewnie brał udział lub przynajmniej słyszał o akcji Szlachetna paczka czy Góra grosza. Jak widać nasza pomoc wcale nie musi być bardzo angażująca. Wystarczy wpłacić pieniądze lub stworzyć paczkę dla potrzebującej rodziny. Jeśli jednak chcemy pomóc w inny sposób, niekoniecznie finansowo, wsparcie w przeprowadzaniu tych inicjatyw również jest bardzo ważne, a można nawet powiedzieć, że to ono stanowi podstawę pomyślanej akcji. Wystarczy dać od siebie trochę chęci i czasu.

Na koniec wspomnę o jeszcze jednej ważnej fundacji – DKMS. Zajmuje się on poszukiwaniem potencjalnych dawców komórek macierzystych. Na naszym uniwersytecie akcja ta przeprowadzana jest już od kilku lat. Pomoc wolontariuszy polega m.in. na rejestrowaniu potencjalnych dawców szpiku. Jest on pobierany z krwi obwodowej lub z talerza kości biodrowej. Zarejestrowanie się do bazy nie boli, potrzeba do tego tylko wymazu z wewnętrznej strony policzka. Nawet pobranie szpiku z kości biodrowej to nic strasznego, a może uratować komuś życie. Warto poinformować się na ten temat na stronie fundacji, aby rozwiać wszelkie obawy.

Działalność charytatywna realizowana poprzez wolontariat to piękna rzecz, która przynosi wiele korzyści również samym wolontariuszom. Jest to bezinteresowna, nieodpłatna pomoc, więc ochotnicy nie mają z niej korzyści materialnych, otrzymują jednak te niematerialne. Dzięki tego typu aktywności uczą się współpracy, odpowiedzialności, empatii oraz otrzymują idealną okazję do integracji, poznawania nowych osób i zacieśniania kontaktów międzyludzkich. Dodatkowo mogą otrzymać wdzięczność lub uśmiech drugiej osoby. Zaangażowanie się w działalność na rzecz pomocy innym przynosi więc same korzyści. Wolontariuszem może zostać każdy – wystarczy chcieć. A czy Wy próbowaliście już takiej aktywności? Jeśli nie, to serdecznie Wam to polecam!

- Fundacja Rak'n'Roll, której celem jest zmiana schematu myślenia o chorobie nowotworowej oraz działanie prowadzące do polepszenia warunków życia ludzi chorych na raka. Bardzo znaną inicjatywą tej fundacji jest akcja Daj włos. Zachęca ona osoby o dłuższych włosach do ścięcia ich i wsparcia w ten sposób kobiet chorych na raka. W jej ramach można przekazać od 35 cm naturalnych włosów, które następnie wykorzystane zostaną do utkania peruki. Włosy muszą spełniać kilka warunków, warto więc najpierw sprawdzić je na stronie internetowej organizacji. Idea jednak jest bardzo szczytna, ponieważ kobietom, które w wyniku leczenia onkologicznego utraciły swoje włosy, trudno jest się z tym pogodzić, a osoba zdrowa, mająca dłuższe

okiem prawnika

Nie taki zwykły podarunek

Ręcznie wykonywane upominki podbijają serca. Wyroby *hand-made* to nie tylko rękodzieła w postaci wełnianych rękawiczek czy robionej na drutach czapki. To także sposób na wyczarowanie wspomnień przy pomocy ulubionych dań i słodkości.

Pogoda za oknem charakterystyczna dla końca zimy to czas, który najczęściej spędzamy w kuchni z kubkiem gorącej czekolady. Założę się, że każdy z nas pamięta wyjątkowy zeszyt mamy lub babci pełny kulinarnych tajemnic, wskazówek czy rad. Sposób na przygotowanie każdego z dań stanowi dziedzictwo przekazywane z pokolenia na pokolenie. Nic dziwnego, że autor przepisu oraz jego spadkobiercy pragną otoczyć go ochroną. Kiedy nasza, wydawałoby się unikatowa, receptura trafia do obcych ksiązek czy między kartki zeszytów, lży same napływają do oczu. Wraz z falą gniewu nadciąga chęć dochodzenia swoich praw na drodze sądowej. Nim rękawica zostanie rzucona, warto zadać sobie pytanie: czy prawo chroni przepisy kulinarne?



Regulacje dotyczące m.in. „kulinarnych upominków” odnajdziemy w *Ustawie z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych*. Zgodnie z art. 2(1) przywołanej ustawy: „Ochroną objęty może być wyłącznie sposób wyrażenia; nie są objęte ochroną odkrycia, idee, procedury, metody i zasady działania oraz koncepcje matematyczne”. Gdy przyglądamy się treści podanego przepisu, na

pierwszy plan wysuwają się dwa kluczowe sformułowania. Pierwsze z nich to procedura, którą w odniesieniu do kulinarnych receptur rozumiemy jako sposób przygotowania dania lub wyrobu cukierniczego, ilość oraz rodzaj dobranych składników, a także czas i metody gwarantujące otrzymanie oczekiwanego rezultatu. Drugie pojęcie to sposób wyrażenia, przez który rozumie się sposób utrwalenia receptury w formie fotografii, notatki czy też kreatywnego opisu smaków, zapachów lub tekstur. Podsumowując, nawet jeśli podarujemy nasz autorski przepis w prezencie, nie oznacza to, iż utracimy do niego wszelkie prawa.

Receptury nie są wyłącznie magicznymi wspomnieniami smaków z dzieciństwa lub niepowtarzalnymi upominkami od bliskich. Niejednokrotnie stanowią fundament rodzinnej firmy – restauracji, niewielkiej manufaktury, a nawet znanej z wielkiego ekranu fabryki czekolady. Receptura może stanowić również tajemnicę przedsiębiorstwa. Jestem pewna, że każdy choć raz słyszał o przepisie na Coca-Colę lub oglądał kultowy film *Charlie i fabryka czekolady*. W obu przypadkach, zarówno prawdziwym, jak i fikcyjnym, przepis jest strzeżoną informacją, zarezerwowaną wyłącznie dla wybranych. Tajemnicę przedsiębiorstwa stanowią wiadomości techniczne lub technologiczne, w tym sposób wyrobu produktu oraz dobór składników. Do ich cech charakterystycznych należą nieoczywistość oraz poufność. Nieoczywistość oznacza, iż wiadomość nie jest powszechnie znana członkom społeczeństwa, nie da się jej wynioskować w prosty sposób i nie jest łatwo dostępna dla zainteresowanych. Poufność natomiast wiąże się zachowaniem tajemnicy przez osobę, która jest uprawniona do jej wykorzystywania.

Gdy przepis stanowi wyłącznie cenną pamiątkę rodzinną przekazywaną w prezencie potomnym, prawo nie chroni jego treści, składników, gramatur czy informacji o temperaturze produktów. Dlaczego? Możliwe, że setki osób wpadły na ludzko podobny pomysł, w dodatku w podobnym czasie. Co więcej, nie każda rodzinna receptura jest efektem nowatorskiej koncepcji. Czasem chodzi o klasyczne danie, do którego wprowadzone zostały jedynie dodatkowe składniki. Kulinarne świat kryje w sobie wiele piękna, aromatów oraz satysfakcji płynącej z dzielenia się z bliskimi. Gdy nasze przepisy są niepowtarzalne i powstają w oparciu o kreatywność i wyjątkowe kubki smakowe, nie należy obawiać się o ich bezpieczeństwo. Gdy jednak do kuchni zaglądamy rzadziej lub wybieramy gotowe, sprawdzone receptury, nie jesteśmy brani za ich autora. Obdarowując pomysłami na smakołyki, nie zapominajmy czerpać z nich radości, a gdy będziemy pisać książkę kucharską lub przewodnik kulinarny, udajmy się do specjalisty w dziedzinie prawa, aby zabezpieczyć swoje interesy. Niemniej warto pamiętać, że niejednokrotnie sentyment znaczy więcej niż wartość podarunku wyrażona w pieniądzu.

TEKST: ADRIANNA BISCHOF
GRAF. KAROLINA RECZYŃSKA



Historia na płasko

Wszelkiego rodzaju dzieła kultury stanowią źródło wiedzy o naszych przodkach – opisują ich dzieje i pozwalają poznać praktykowane w obrębie danych społeczeństw zwyczaje. Nośnikiem tych informacji może być m.in. płaskorzeźba wykonana na drewnianej, metalowej czy też kamiennej powierzchni. Zdobiona ściany kościołów, katedr i innych świątyń, ale występuje też w formie przenośnych bloków, które można ustawić na ziemi lub zawiesić. Jak donosi portal Dziennik Naukowy, odkryto płaskorzeźbę wykonaną aż około 11 tys. lat temu. Jest to prawdopodobnie najstarsza scena narracyjna znana ludzkości. Naukowcy dokonali tego niesamowitego odkrycia podczas prowadzenia prac wykopaliskowych na stanowisku archeologicznym Sayburç w Turcji. Płaskorzeźba przedstawia byka, dwa lamparty oraz dwóch mężczyzn. Jeden z nich znajduje się w pozycji kucznej i trzyma w ręce coś, co uznano za węży lub grzechotkę. Jest on zwrócony w stronę byka, którego pysk i masywne rogi skierowane są ku niemu. Drugi mężczyzna znajduje się między dwoma lampartami o ogromnym uzębieniu. Przyjmuje pozycję stojącą i trzyma się jedną ręką za brzuch, a drugą za przyrodzenie. Być może tak osobliwe przedstawienie jednej ze znajdujących się na płaskorzeźbie postaci oznaczało przyjętą przez nią formę ochrony najważniejszych części ciała poprzez instynktowne zasłanianie ich. Możliwe też, że do uszkodzenia już doszło, a mężczyzna chwycił miejsca, które przyjęły obrażenia. Natomiast grzechotka lub wąż trzymane przez pierwszego osobnika mogą stanowić desperacki sposób na odwrócenie od niego uwagi byka. Płaskorzeźba znajduje się w budowlu, której znaczna część nadal nie ujrzała światła dziennego. Może kryć w sobie jeszcze inne tego typu ślady przeszłości, gdyż człowiek już w czasach prehistorycznych nie ograniczał swojego istnienia jedynie do spełniania podstawowych potrzeb. Tworzył rzeczy o donioślejszym kulturowym znaczeniu. Te, które przetrwały próbę lat, tak jak wspomniana płaskorzeźba, stanowią świadectwo minionych dziejów.

AI wśród nas

Sztuczna inteligencja sprawdza się na wielu polach. Obecnie termin ten rzadko jest komuś zupełnie obcy. To wciąż rozwijająca

się i przynosząca zaskakujące rezultaty dziedzina. AI jest w stanie m.in. wykorzystać opis do stworzenia grafik oraz obrazów, występować pod postacią cyfrowych asystentów czy przetłumaczyć tekst. Kolejnym z osiągnięć związanych ze sztuczną inteligencją jest AlphaCode. Jak podaje portal Focus, pod tą enigmatyczną nazwą kryje się narzędzie, którego celem jest kodowanie. Za jego powstanie odpowiada brytyjskie przedsiębiorstwo DeepMind. Twór został przetestowany za pomocą platformy Codeforces. Osiągnięcia prezentują się co najmniej zadowalająco – średni wynik, jaki uzyskał AlphaCode podczas konkursu, pozycjonuje go w gronie 54,3% jego najlepszych uczestników, którymi, jak można się domyślić, byli ludzie. Urządzenie rozwiązało nierozpoznane dotychczas problemy językowe. Nie podlega wątpliwości, że sztuczna inteligencja ma ogromny potencjał i w najbliższym czasie można spodziewać się z jej strony jeszcze lepszych wyników na gruncie kodowania.

Zagubione świadectwo Majów

W Gwatemali odkryto liczne pozostałości po cywilizacji Majów. Jak informuje portal Rzeczpospolita, znalezisko obejmuje sieć 1000 gęsto zaludnionych osad rozciągających się na powierzchni ponad 1600 km². Znajdujące się tam budynki i infrastruktura dają nam pewne wyobrażenie o społeczności, która zamieszkiwała owe tereny. Odnaleziono pozostałości po zbiornikach i kanałach wodnych, boiskach, a także dowody na istnienie piramid, a nawet dużych platform, które świadczą o integracji lokalnej ludności. Na to nietypowe znalezisko natknął się zespół naukowców z USA, Francji i Gwatemali podczas mapowania terenu. Cywilizacja Majów pozostawiła po sobie znaczące dziedzictwo historyczno-kulturowe. Być może podobne odkrycia wyciągną na światło dzienne inne wspaniałe, na chwilę obecną jeszcze nam nieznanne, dokonania tej grupy ludów.



AN ENJOYABLE FLOOD

Is there a better Christmas present than a book? Icelanders are convinced that there isn't, which is why they gift each other books every year. On the 24th of December, the inhabitants of Geysir Island celebrate what is freely translated as a "Christmas flood of books".

What is it about?

The Icelandic custom, called Jólábókafloð, involves giving new books to loved ones or alternatively exchanging books that one's family has enjoyed over the past year. The evening is largely spent reading and discussing new releases on the publishing market, something that seems tailored to the temperament of people in the far North. Families put all the books they like into one pile and anyone can pull out the one that interests them most. Then comes the time for snuggling under a warm blanket, sipping a hot drink, eating chocolate and reading.

The roots of the "Christmas book flood"

This tradition dates back to the World War II. For obvious reasons, the import of all kinds of goods was severely restricted at the time, which negatively affected the supply of shops. Due to these tough times, many families were unable not only to buy Christmas presents but even to make ends meet. This was particularly hard during the pre-Christmas period when Icelanders were looking for gifts for their loved ones. One of the more readily available products was... paper. Publishers, therefore, flooded shops with new releases in December.

Better than IKEA

The custom of spending the holidays reading has remained alive in Iceland to this day. The publishers themselves take care of this. Every year, the Icelandic Publishers' Association sends out a catalogue of books to the locals called Bokatidindi. However, this is not a newsletter that immediately goes in the bin; Icelanders look forward to it more than an IKEA catalogue and browse through it many times, often marking their favourites.

The nation of bookworms

Despite the passage of time, the tradition can hardly be considered outdated or out of practice. Icelanders are still one of the most literature-loving nations in the world. Iceland consistently ranks among the top reading countries. Interestingly, this cold, moss-covered island is almost devoid of trees, which, after all, produce the basic raw material needed for books. The Icelandic book market, although small (the island has just over 300,000 inhabitants), is very receptive. 93% of Icelanders read at least one book during the year.

Happy as an Icelander

A high level of readership may be one of the factors ensuring Iceland's very high position in the rankings for the happiest countries in the world. In general, the Scandinavian countries, Iceland and Finland are the happiest places in the world. It's indicated by numerous rankings commissioned by the United Nations or the European Union. When we visit Norway or Iceland, we don't need a multi-page report to get the impression that people there are better off. Although they do not have a tropical climate and the sun does not shine most of the year, the Scandinavian countries boast a good health and welfare system, high levels of education, equality and... trust – both in their neighbours and in government officials.

The priceless value of reading

When you feel safe and don't have to worry about work or political issues, there's nothing left to do but read! After all, reading not only improves our well-being and develops empathy, but also affects our intelligence, awareness and greatly helps us expand our horizons. Books are always filled with entertaining and interesting facts. Whether we are reading fiction or non-fiction, books have the ability to provide us with information that we would probably never know otherwise.

A book, even though it is an object, seems to have a soul, it has a priceless, universal, and timeless value. It can be read over and over again, borrowed, placed in a private collection or even if we would like to share it, there is nothing stopping us from passing it on: to a friend or to a library. The Icelandic book flood is definitely an interesting custom that could also be practised in other corners of the world.

**TEKST: NATALIA RYNIÓ
GRAF. RAFAŁ ZAJĄC**



WIEŚCI Z UNIWERKU

Azetesiacy wracają do rywalizacji

Nadszedł nowy rok, a z nim kolejny cykl Akademickich Mistrzostw Polski, Opolskiej Superligi Akademickiej i wielu wydarzeń organizowanych przez Klub Uczelniany Akademickiego Związku Sportowego Uniwersytetu Opolskiego.



Przed niektórymi dyscyplinami Akademickich Mistrzostw Polski (AMP) drużyny muszą wziąć udział w Opolskiej Superlidze Akademickiej (OSA), czyli ćwierćfinale AMP. 10 stycznia w Stegu Arenie odbyła się OSA w futsalu kobiet i mężczyzn. Reprezentacja studentek miała do rozegrania jeden mecz z drużyną Politechniki Opolskiej. Nasze panie wygrały 1:0, jednak nie brały udziału w eliminacjach, ponieważ miały zapewniony awans do półfinału. Nie zmienia to faktu, że panie zostały Akademickimi Mistrzyniami Województwa Opolskiego w Futsalu Kobiet! Już w Lublinie podczas półfinału AMP reprezentacja kobiet nie miała szczęścia w losowaniu i dziewczyny trafiły do bardzo mocnej grupy. W składzie Wioletta Wojczyk, Vanessa Rus, Paulina Bronowicka, Wiktoria Marzec, Paulina Herzog, Anna Koczor, Weronika Włoch, Natalia Pomietlarz zajęły miejsca 17–19, jednak doświadczenie, które przywiozły, zaowocuje w kolejnych latach. A już teraz panie wracają do treningów na sekcji, na którą zapraszamy wszystkich chętnych. Reprezentacja panów musiała uczestniczyć w eliminacjach do półfinału. Niestety pierwszy mecz z AZS Politechniki Opolskiej nie poszedł po naszej myśli, ponieważ przegraliśmy 4:1. Natomiast drugi mecz po zaciętej walce z Państwową Akademią Nauk Stosowanych z Nysy panowie wygrali 5:3, dzięki czemu zakwalifikowali się do kolejnego etapu rozgrywek AMP, które odbyły się w dniach 09–12 lutego 2023 r. w Legnicy na uczelni Collegium Witelona. Tak zaczęliśmy cykl AMP, a łatwo nie będzie! W marcu kolejne drużyny dołączą do rywalizacji w narciarstwie, snowboardzie, szachach i badmintonie.

Poprzedni cykl przyniósł nam wiele powodów do dumy. Nasi studenci rywalizowali ze wszystkimi uczelniami wyższymi w kraju, stawali na podium w różnych dyscyplinach i przywieźli niejednego medal AMP. Z roku na rok nasze miejsce w klasyfikacji generalnej jest coraz wyższe. Ubiegły sezon skończyliśmy na świetnym 45. miejscu, mając za sobą uczelnię z dużym zapleczem sportowym. Mamy nadzieję, że nowy sezon pozwoli studentom na powtórzenie swoich sukcesów lub poprawienie wyników, a nowi azetesiacy spróbują

swoich sił na AMP i wrócą z nich z medalami na szyjach. Warto też wspomnieć o tym, że nasi studenci zdobywają medale Mistrzostw Polski oraz odnoszą także sukcesy na arenach międzynarodowych.

W tym sezonie czeka nas wiele dalekich wyjazdów, m.in. do Białegostoku, Lublina, Rzeszowa, Bydgoszczy, Piły czy Wilkas, gdzie AZS ma swój Centralny Ośrodek Sportu Akademickiego. Studenci już wyrabiają legitymacje i trenują na sekcjach AZS na naszej uczelni oraz w swoich klubach, żeby jak najlepiej wypaść na AMP. Wszyscy, którzy chcieliby na nie pojechać, mogą się zgłosić za pomocą naszego formularza na stronie azs.uni.opole.pl lub wiadomości wysłanej do nas na fanpage'u na Facebooku bądź Instagramie. Zapraszamy również na dyżury naszego biura, gdzie dowiesz się o wszystkich szczegółach związanych z wyjazdem. Cykl AMP ma do zaoferowania aż 35 dyscyplin sportowych, a w czasie zawodów można spotkać najlepszych sportowców reprezentujących Polskę. Czy zdawałeś(-łaś) sobie sprawę z tego, że Justyna Kowalczyk, Tomasz Majewski, Justyna Święty-Ersetic czy Otylia Jędrzejczak też należeli do AZS? Jeśli nie, to teraz już wiesz, gdzie większość sportowców szlifowała swoje umiejętności i gdzie rywalizowali podczas nauki na studiach.



My już planujemy wydarzenia sportowe na UO, na których każdy znajdzie coś dla siebie. Już niedługo rozpoczniemy kilka współprac, z których będą mogli skorzystać wszyscy posiadacze legitymacji Klubu Uczelnianego Akademickiego Związku Sportowego Uniwersytetu Opolskiego. A miłośnikom jazdy na łyżwach przypominamy, że dla członków KU AZS UO wejście na ogólnodostępne ślizgawki na lodowisku Toropol jest całkowicie darmowe! Śledź nasze media społecznościowe, żeby być z nami na bieżąco! A w razie pytań zapraszamy na dyżury biura oraz do kontaktu mailowego lub poprzez media społecznościowe. To co, wstąpisz do AZS?

TEKST: MATYLDA CHUDZIK
GRAF. KU AZS UO
FOT. STEFANI KOPREK

Trzy spojrzenia na PRACĘ SOCJALNĄ



**MARCIN
KLEMENZ**

Skąd pomysł, by studiować pracę socjalną?

Zawsze chciałem pracować z ludźmi i pomagać im w trudnych sytuacjach, które ich spotykają. Postanowiłem robić to profesjonalnie, dlatego wybrałem ten kierunek.

Czy studia zmieniły Twoje spojrzenie na świat i ludzi?

Zdecydowanie tak. Głównie dzięki praktykom w różnych instytucjach. Poznałem tam wiele świetnych osób, które z pasją podchodzą do swojego zawodu i mają poczucie misji oraz chęć pomocy ludziom, a nie tylko mechanicznego wykonywania tych samych czynności. Na studiowanym przeze mnie kierunku również poznałem wspaniałe osoby, które są dla mnie inspiracją.

Jakie masz plany po skończeniu studiów?

Moje plany nie są jeszcze do końca ustalone. W przeszłości dużo pracowałem z trudną młodzieżą, więc celuję w placówki, w których nadal będę miał taką możliwość. Mam nadzieję, że uda mi się znaleźć pracę w domu dziecka lub innym miejscu tego typu.



**NATALIA
KOZIOŁ**

Skąd pomysł, by studiować pracę socjalną?

Od gimnazjum czynnie uczestniczyłam w różnego rodzaju wolontariatach, ale to w szkole średniej postanowiłam, że chcę się zajmować tym na co dzień i właśnie z tego powodu wybrałam pracę socjalną.

Czy studia zmieniły Twoje spojrzenie na świat i ludzi?

Raczej nie zmieniły, ale zapewne poszerzyły moje możliwości pomagania potrzebującym i uświadomiły, jak wiele problemów mogą oni mieć.

Jakie masz plany po skończeniu studiów?

Po pierwsze obronić licencjat. Następnie chciałabym znaleźć pracę w tym zawodzie, czy to w ośrodku pomocy społecznej czy fundacji charytatywnej. Planuję również zrobienie magisterki, ale to w późniejszym czasie.



**IGA
RESPONDEK**

Skąd pomysł, by studiować pracę socjalną?

Lubię kontakt z ludźmi oraz od lat byłam zaangażowana w różne działania społeczne. Praca społeczna to kierunek dający wiele możliwości rozwoju, kreatywności w działaniu i elastyczności.

Czy studia zmieniły Twoje spojrzenie na świat i ludzi?

Z pewnością stałam się bardziej wrażliwa i empatyczna. Potrafię dostrzec wiele różnych perspektyw oraz docenić małe rzeczy. Zwłaszcza że podejmowane na studiach zajęcia praktyczne uczą pokory wobec otaczającego nas świata.

Jakie masz plany po skończeniu studiów?

Po ukończeniu studiów licencjackich mamy wiele możliwości do wyboru. Osobiście chciałabym zacząć od pracy w ośrodku pomocy społecznej.

ADOPTUJ!



FOT. MAGDALENA LATTA

Santa

Wiza



**MIEJSKIE SCHRONISKO
DLA BEZDOMNYCH ZWIERZĄT W OPOLU**

TEL. 77 45 45 902

MAJL: KJEROWNIK@SCHRONJSKOWOPOLU.PL