

Pismo Studentów

WUJ

Wiadomości Uniwersytetu Jagiellońskiego

Tydzień Jakości Kształcenia
– str. 8

Akademicka rewolucja
klimatyczna – str. 11

Zdrowo nie znaczy
skomplikowanie – str. 12

MIESIĘCZNIK NR 5 (281) • ROK XXIV • MARZEC 2020 • ISSN 1429-995X

WWW.ISSUU.COM/PISMOWUJ • ROZDAWANY BEZPŁATNIE

A portrait of a young man with short brown hair and glasses, wearing a dark coat and a high-collared scarf. He is standing outdoors in front of a blurred background of trees and buildings. The text is overlaid on the bottom left of the image.

Łukasz Czarnecki,

doktorant w Instytucie Historii UJ,
debiutuje jako autor powieści fantasy – str. 10



Felieton

Tylko spokój nas uratuje

Zima dobiega końca, zwierzęta budzą się ze snu zimowego, wraca życie. Kwitną kwiaty, bzy i tym podobne. Nadchodzą cieplejsze dni, a w nas studentach nie budzi się życie, ale strach. Bo to najczęściej wiosną (ci bardziej sumienni pewnie zabierają się za to już w październiku) zaczynamy pisać prace dyplomowe. I zamieniamy się w chodzące potwory. Tylko w zasadzie: dlaczego?

W życiu każdego studenta pojawia się ten niezręczny moment, w którym trzeba zaprezentować w formie pisemnej swoją dotychczasową wiedzę. Pisanie prac dyplomowych dostało łatkę niemalże męczeństwa. Każdy z nas oczyma wyobraźni widzi te przekrwione od światła ekranu oczy, kawę płynącą w żyłach i ocieranie czoła kolejnymi stronami potrzebnej bibliografii. Każdy portal społecznościowy podaje nam na tacy tony memów o tym, że gonią nas deadline'y, że musimy ciągle poprawiać kolejne rozdziały, że promotor nie odpisuje. A my potrafimy się tylko śmiać, ale niestety przez łzy. Każdy w tym dziwnym okresie przeżywa własną, osobistą tragedię, niemalże prywatny koniec świata. Internet też proponuje nam tysiące rozwiązań i pomysłów na to jak napisać magisterkę czy licencjat. Każdy

najchętniej rozpisalby plan zagłady magisterki i chciałby być pewien, że nic go nie zaskoczy. Podczas rozmów toczy się jedna wielka licytacja, bo ktoś z naszych znajomych napisał już 485 stron, ktoś dodał pracę do Archiwum Prac Dyplomowych, a jeszcze ktoś inny ma poju-trze obronę.

Prace dyplomowe i proces ich tworzenia są strasznie demonizowane. Oczywiście, że bywa ciężko. Oczywiście, że jeśli wydaje nam się, że zgromadziliśmy całą literaturę w dziedzinie naszego tematu, to raczej pewne jest, że połowy tych tekstów nie wykorzystamy. Oczywiście, że pisanie takiego ogromu tekstu, który (o zgrozo!) ma być jeszcze całkiem naukowy i sensowny jest męczące. Oczywiście, że przykro jest patrzeć jak gdzieś tam w oddali palą się grille, a ty musisz siedzieć przed komputerem

i otwartym plikiem z pracą. Trudno nie dostać piątego załamania nerwowego w ciągu jednego dnia. Ale zdradzę Wam sekret – to się kiedyś kończy, a najlepsze jest to, że to od Was zależy jak bardzo sobie ukróćcie cierpienia.

Ten tekst to nie jest poradnik, bo ja sama nie wiem jak się powinno pisać prace dyplomowe, chociaż już jedną napisałam i nawet obroniłam. Ale wiem jedno – nie ma na to żadnej recepty. Nie istnieje żaden magiczny plan czy sposób, dzięki któremu napisiecie magisterkę w jedną noc. Każdy z nas jest inny i pracuje w inny sposób. Ktoś potrzebuje ciszy i skupienia, a ktoś inny może pisać tylko przy towarzyszeniu głośnej muzyki ryczącej z głośnika. I to jest w porządku. Są tacy ludzie (których z całego serca podziwiam) posiadający 18 notatników z dokładną

rozpisaną całą pracą i kurczowo się jej trzymają, ale są też tacy (tutaj bardzo nieśmiało podnoszę do góry dłoń), którzy potrafią bez końca płakać nad stertą książek i notatek, bo nie wiedzą co do czego. Ale uwierzcie mi – na każdego przyjdzie czas, oczywiście w tym dobrym znaczeniu.

Najważniejsze, żeby dać sobie kilka rzeczy. Przede wszystkim spokój, bo tylko on nas ratuje. Po drugie – nie dajmy się zwariować, to tylko plik w Wordzie, a nie spotkanie z rozwścieczonym niedźwiedziem. Po trzecie – nie dajmy sobie nic wmówić, bo każdy z nas zna swoje umiejętności i jest w stanie oszacować ile czasu potrzebuje na napisanie pracy. I po czwarte, ostatnie – nie mieszajcie energetyków z kawą, a wszystko będzie dobrze.

IZABELA OLCZYK



**Wiesz, że dzieje się
coś ciekawego?**

**Daj nam
znać!**

Organizujesz ciekawą inicjatywę na UJ, którą chcesz nagłośnić? Wiesz, że na UJ powstaje coś, co warto przedstawić naszej społeczności akademickiej? Znasz kogoś z naszej uczelni kto ma niecodzienną pasję lub dokonał czegoś wyjątkowego? Ruszasz z nowym projektem, skierowanym do studentów?

Skontaktuj się z nami, przesyłając szczegóły. Chętnie pomożemy!

O kontakt prosimy pod adresem: wuj.redakcja@gmail.com

„WUJ – Wiadomości Uniwersytetu Jagiellońskiego” to pismo tworzone od 1990 roku przez studentów i dla studentów UJ. Znajdziesz nas co miesiąc w druku na terenie uczelni, ale jesteśmy też na Facebooku.



Pismo Studentów „WUJ – Wiadomości Uniwersytetu Jagiellońskiego”.

Redakcja: ul. Piastowska 47, 30-067 Kraków

Wydawca: Fundacja Studentów i Absolwentów UJ „Bratniak”

e-mail: wuj.redakcja@gmail.com **tel.:** 788 818 487

Strony internetowe: www.issuu.com/pismowuj oraz www.facebook.com/pismowuj

Redaktor naczelna: Joanna Pawlik

Zespół: Iza Olczyk, Adrian Burtan, Jadwiga Wąsacz, Lucjan Kos (foto), Agata Kurzańska, Marcelina Koncewicz, Ewa Zwolińska, Dorota Łanoszka, Kacper Pusztuk, Martyna Szulakiewicz (foto), Grzegorz Jarecki, Martyna Partyka, Wojciech Skucha, Aleksandra Kocerba, Karolina Iwaniec, Agnieszka Włodarczyk, Olga Sochaczewska, Justyna Arlet-Głowacka.

Korekta: Iza Olczyk i Adrian Burtan

Okładka: Iza Olczyk

Redaktor techniczny: Mariusz Drzygza

Nakład: 1900 egzemplarzy

Reklama: wuj_reklama@op.pl

Numer zamknięto: 17 lutego 2020 roku

Wieści z UJ

Nowoczesne narzędzie dla szpitala

Na ręce prof. Stanisława Kwiatkowskiego z Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie zostało przekazane specjalne narzędzie. Mowa o specjalistycznym nożu do usuwania tkanki nowotworowej. Kupno noża CUSA (Cavitrion Ultrasonic Surgical Aspirator) było możliwe dzięki funduszom zgromadzonym np. dzięki uczestnikom 8. Biegu Charytatywnego Fundacji Tesco. – CUSA jest urządzeniem najnowszej generacji. Zachowując wszystkie podstawowe funkcje, usuwa tylko te fragmenty tkanki, które są chore. Dzięki temu w znacznym stopniu a nawet całkowicie oszczędza tkanki zdrowe. Nóż charakteryzuje się lepszymi parametrami. Posiada niezwykle lekką rączkę, co znacznie wpływa na mniejsze zmęczenie ręki operatora. Ponadto jest bardziej wydajny, a strumień dźwięku jest precyzyjniejszy. W tej chwili nie ma lepszego tego typu urządzenia na świecie – podkreślił prof. Stanisław Kwiatkowski, kierownik Oddziału Neurochirurgicznego USD i główny inicjator akcji.

IZABELA OLCZYK



Wyniki Installation Grants

European Molecular Biology Organisation opublikowała wyniki kolejnej edycji konkursu, w którym nagrodami są fundusze na budowę niezależnych laboratoriów dla wybranych badaczy. Wśród zwycięzców znaleźli się także przedstawiciele Uniwersytetu Jagiellońskiego – dr Yusuke Azuma i dr Rafał Mostowy. Celem organizacji i konkursu jest podwyższenie poziomu internacjonalizacji w uczelniach europejskich, a także mobilności kadry akademickiej. Przyznawane fundusze mają zachęcać początkujących badaczy do tworzenia własnych laboratoriów w kolejnych państwach. Pierwszy z nagrodzonych naukowców z Uniwersytetu Jagiellońskiego, dr Yusuke Azuma, przygotowuje projekt pt. „Engineered Bacterial Compartments for Protein Design and Production”, natomiast dr Rafał Mostowy poprowadzi projekt pt. „Co-Evolution Between Bacterial Capsules and Phage Tails”.

IZABELA OLCZYK

Niezwykłe odkrycia archeologów

Zespół polskich naukowców z Instytutu Archeologii UJ pracujący w ramach międzynarodowych badań na Syberii, odnalazł wewnątrz dużego kurhanu sprzed ok. 2,5 tys. lat. szkielet młodego scytyjskiego wojownika. W grobie znajdowała się m.in. broń, złoty pectorat i ozdoba warokcza. Zdaniem badaczy zabytki pochodzą z VII i VI w. p.n.e., kiedy na tych terenach mieszkali ludy pochodzenia scytyjskiego. Badany kurhan był otoczony płytkim rowem. Wewnątrz niego znaleziono również kilkadziesiąt fragmentów naczyń ceramicznych i kości zwierzęcych. Stanowisko archeologiczne Chinge-Tey położone jest w republice autonomicznej w azjatyckiej części Federacji Rosyjskiej. Określane jest jako „syberyjska Dolina Królów” ze względu na znajdujące się tam liczne, olbrzymie grobowce kurhanowe z bogatym wyposażeniem sprzed nawet 2,5 tys. lat. W 2019 r. badacze z UJ dołączyli do międzynarodowej ekipy archeologów pracującej w Chinge-Tey kierowanej przez Konstantina V. Chugunova z Państwowego Muzeum Ermitażu w Petersburgu. Szefem polskiej części ekspedycji został dr Łukasz Oleszczak. Udział Polaków był możliwy dzięki finansowaniu z Narodowego Centrum Nauki.

OLGA SOCHACZEWSKA

Sukces studentów WPiA UJ



Krakowscy studenci z Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Jagiellońskiego wzięli udział w konkursie Philip C. Jessup International Law Moot Court Competition. Jest to najstarszy konkurs typu „moot court”, czyli taki, w którym symulowana jest rozprawa sądowa w obecności Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości. Grupa studentów z UJ zwyciężyła w rundach krajowych konkursu, które miały miejsce w Naczelnym Sądzie Administracyjnym w Warszawie. Opiekunem drużyny podczas konkursu został dr Przemysław Roguski. Międzynarodowy finał konkursu Jessup odbędzie się w dniach 12-18 kwietnia w Waszyngtonie, gdzie Polska będzie reprezentowana przez drużynę z Uniwersytetu Jagiellońskiego.

IZABELA OLCZYK

Sukces w Mediate'19



W konkursie mediacyjnym, którego współorganizatorem jest The International Academy of Dispute Resolution, wzięła udział drużyna Jagiellonian University Mediation w składzie: Elżbieta Schulz, Marta Nawrocka, Michał Żyłka, Antoni Otałęga oraz Joanna Wójtowicz i Anna Zymuła. Międzynarodowy konkurs odbył się na Wydziale Prawa Uniwersytetu w Białymstoku i został podzielony na dwa panele. Uczestnikami mogli zostać studenci prawa oraz początkujący prawnicy. Konkursowe rundy polegały na symulacjach postępowania mediacyjnego. Kolejne zmagania były oceniane przez dwóch sędziów. Drużyna Jagiellonian University Mediation Team została nagrodzona 2. i 3. miejscem w kategoriach mediator oraz klient/prawnik. Pojawili się także nagrody indywidualne dla Antoniego Otałęgi, Joanny Wójtowicz i Elżbiety Schulz.

IZABELA OLCZYK

ŹRÓDŁO INFORMACJI: WWW.UJ.EDU.PL / BIURO PRASOWE UJ

Wizyta prezydenta Francji na UJ

Emmanuel Macron w Krakowie

Wystąpienie prezydenta Macrona zatytułowane „Polska i Francja w Europie” odbiło się szerokim echem w mediach i przyciągnęło wielu chętnych, którzy mieli możliwość zobaczenia się z głową państwa Francji twarzą w twarz.

– Dzień dobry! Bardzo się cieszę, że jestem dzisiaj w Krakowie – takimi słowami wypowiedzianymi poprawnie w języku polskim prezydent Republiki Francuskiej Emmanuel Macron przywitał się z obecnymi na swoim wykładzie w auli Collegium Novum. Odwiedziny na Uniwersytecie Jagiellońskim 4 lutego były częścią oficjalnej wizyty francuskiej delegacji w Polsce.

W swoim przemówieniu prezydent Francji odwołał się do wielowiekowej przyjaźni pomiędzy Polską a Francją. Odnosił się również do przyszłości, jaką czeka Stary Kontynent. – Przed młodym pokoleniem Europejczyków stoją trzy wyzwania: bezpieczeństwo, walka ze zmianami klimatycznymi i edukacja. Możemy stawić im czoła

tylko, gdy będziemy silni, zjednoczeni i solidarni. Unię Europejską zbudowali marzyciele. Państwo też bądźcie marzycielami – podkreślał.

Po zakończeniu wykładu Emmanuel Macron udał się na spotkanie z rektorem UJ prof. Wojciechem Nowakiem.

Uniwersytet Jagielloński wraz z siedmioma wiodącymi uczelniami europejskimi – Katolickim Uniwersytetem Lowańskim (Belgia), Uniwersytetem Paryskim 1 (Francja), Uniwersytetem Complutense w Madrycie (Hiszpania), Wolnym Uniwersytetem Berlińskim (Niemcy), Uniwersytetem Edynburskim (Wielka Brytania), Uniwersytetem Bolońskim (Włochy) oraz Uniwersytetem Helsińskim (Finlandia) – powołał do życia sojusz UNA Europa.



Współpraca ta opiera się na badaniach naukowych, programach

edukacyjnych i działaniach na rzecz społeczności.

OLGA SOCHACZEWSKA

Innowacyjna metoda z UJ

Kodowanie, które podbija cyfrowy świat

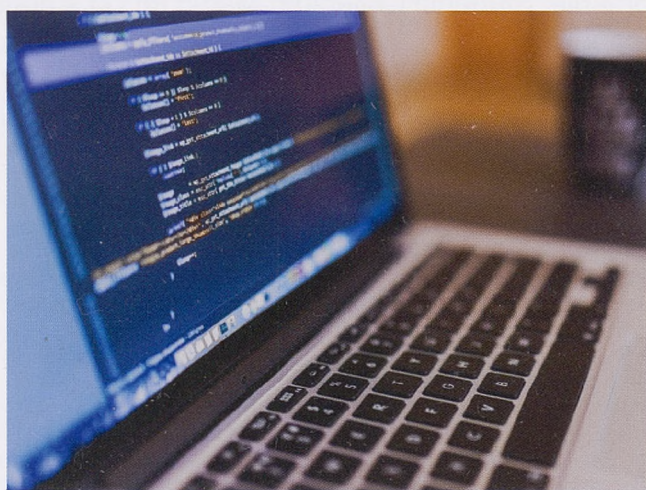
Znacząco zmniejsza rozmiar plików i zużycie energii, przyspiesza działanie programów, odciąża nośniki i łączy. Na czym polega fenomen metody ANS i co ma z nią wspólnego nasza uczelnia?

OGROM produkowanych przez nas elektronicznych informacji wymaga szybkiego i efektywnego przesyłu danych. By było to możliwe, niezbędna jest ich kompresja. Pozwala ona zmniejszyć liczbę bitów, czyli cząstek budujących plik, bez straty w jego treści. „Odchudzone” do ciągu cyfr dane sprawniej podróżują po światłowodach.

Jednak wraz z przyrostem liczby danych dotychczasowe sposoby kompresji przestały wystarczać. Problem rozwiązała wdrożona w 2014 roku metoda rodem z Polski, łącząca zalety wcześniejszych typów kodowania: szybkość i wysoki stopień kompresji. Opracował ją dr Jarosław Duda z Wydziału Matematyki i Informatyki UJ. Jego Asymetryczne Systemy Liczbowe (Asymmetric Numeral Systems, w skrócie ANS) zrewolucjonizowały wirtualny świat, zapewniając nawet trzydzieści razy szybszy i efektywniejszy przesył danych niż stare modele.

Dziś kodowanie ANS to podstawowy sposób zapisu informacji. Jest ono stosowane w kompresorach danych używanych m. in. przez Facebooka, firmę Apple czy studio Pixar. Znajdziemy je także w większości sprzętów elektronicznych. Wielu z was każdego dnia spotyka się z ANS w swoich laptopach i smartfonach, nawet o tym nie wiedząc!

Metoda ta została wykorzystana także w nowym standardzie zapisu plików graficznych JPEG XL, którego już wkrótce wszyscy będziemy mogli używać. Konwersja na ten format umożliwi nawet trzykrotną redukcję wielkości nowych grafik oraz zmniejszenie rozmiaru starych plików JPG bez utraty ich jakości; poprawi też jakość naszych zdjęć w mediach społecznościowych. Nowy format ma również usprawnić przesyłanie plików graficznych i otwieranie stron www.



Jak widać, system dra Jarosława Dudy pełni ważną rolę w naszej technologiczowanej codzienności. Tak więc następnym razem, gdy będziecie korzystać z telefonu lub komputera, pamiętajcie, że ich

efektywne działanie zawdzięczaacie najprawdopodobniej naukowcowi z UJ.

EWA ZWOLIŃSKA

Plany infrastruktury sportowej

Sportowy UJ

Na kampusie naszej Alma Mater powstanie niedługo nowoczesna infrastruktura sportowa. Do dyspozycji studentów i pracowników uczelni będą m.in. boiska, korty tenisowe, elementy małej architektury oraz ciągi pieszo-rowerowe.

Uczelniane Centrum Sportowo-Rekreacyjne zainauguruje działalność na Kampusie 600-lecia Odnowienia Uniwersytetu Jagiellońskiego w Pychowicach. Pozwolenie na budowę wydano we wrześniu 2019 roku, dlatego rozpoczęto już do niej przygotowania – wycinana jest zieleni, w tym kilkunastoletnie drzewa. W ramach rekompensacji zostaną jednak nasadzone ok. 252 rośliny.

U zbiegu ulic Łojasiewicza, Poletkowej i Gronostajowej stanie dwukondygnacyjny budynek, w którym znajdzie się miejsce na siłownię, pomieszczenia fitness, szatnie z węzłami sanitarnymi, zaplecze techniczno-administracyjne oraz salę konferencyjną i trybuny. W planach są również boiska do piłki nożnej, rugby, koszykówki i siatkówki plażowej, korty tenisowe. Nie zabraknie siłowni

zewewnętrznej, ławek czy stołów szachowych i do ping-ponga. Czołową rolę w układzie komunikacyjnym wraz z miejscami parkingowymi.

Działki, na których powstanie kompleks, stanowią obszar o istotnych walorach przyrodniczych. W związku z tym specjaliści z Fundacji Botaniki Polskiej im. Władysława Szafera opracowali ekspertyzę, która zakłada powstanie licznych kompensacji przyrodniczych, takich jak zbiornik wodny dla rozmnażania płazów, reintrodukcja wybranych gatunków łuk trzęślicowych oraz publicznie dostępne trasy edukacyjne.

Przetarg na budowę zaplecza sportowego zostanie rozpisany w drugim kwartale tego roku. Inwestycja powinna być gotowa już za dwa lata.

OLGA SOCHACZEWSKA



Jak twoja krew może uratować czyjeś życie?

Kropla na wagę złota

Dla wielu chorych transfuzja krwi jest jedynym ratunkiem. Niestety, w bankach krwi wciąż jej brakuje. Studenci Collegium Medicum UJ starają się to zmienić, organizując akcję „PanDa kropelkę”.

Czy mogę zostać dawcą krwi? W jaki sposób mam ją oddać? Czy to boli...? Na te i inne pytania odpowiedzą chętnie wolontariusze ze Studenckiego Towarzystwa Diagnostów Laboratoryjnych UJ CM, którzy wraz z RCKiK organizują akcję „PanDa kropelkę”. Będzie ich można spotkać 4 marca między 9:00 a 14:00 na terenie Kampusu UJ. Wszystkim zainteresowanym wytłumaczą, dlaczego warto oddać krew i jak należy się przygotować do jej pobrania. Chętni będą również mogli zrobić to na miejscu.

Tym, którzy chcą zostać dawcami już 4 marca, organizatorzy przypominają o podstawowych kryteriach kwalifikacji: odpowiednia waga (co najmniej 50 kg) oraz brak wykonania tatuażu lub przekłucia ciała czy jakichkolwiek zabiegów

i inwazyjnych badań w ciągu ostatnich sześciu miesięcy. Ponadto w dniu oddania krwi należy być wyspanym, wypoczętym i zdrowym.

– Akcję „PanDa kropelkę” organizujemy już po raz trzeci. W zeszłym roku działaliśmy na różnych wydziałach Collegium Medicum, a teraz chcemy zwiększyć zakres do całego UJ – mówi Innesa Leonovich ze STD L UJ CM, koordynatorka ds. promocji akcji. – Próbowaliśmy zachęcić ludzi do oddawania krwi, ponieważ można w ten sposób uratować komuś życie, a to jest najcenniejsze – tłumaczy studentka.

Wydarzeniu towarzyszyć ma także konkurs w mediach społecznościowych – zadanie jego uczestników będzie polegać na udostępnianiu zdjęć i postów zachęcających do wspierania idei



ODDAJ KREW NA KAMPUSIE UJ!

4.03 9⁰⁰–14⁰⁰

krwiodawstwa. Dla najbardziej kreatywnych uczestników przewidziano atrakcyjne nagrody. Więcej informacji na ten temat pojawi się już wkrótce na Instagramie akcji (@panda.kropelke) oraz w wydarzeniu na Facebooku.

Zachęcamy do śledzenia social mediów organizatorów „PanDa kropelkę” oraz liczne gościć w samym wydarzeniu. Przyjdźcie, dowiedźcie się więcej i zostańcie z nami bohaterami, oddając krew!

EWA ZWOLIŃSKA

Miesiąc Języka Ojczystego

Nasz (nie)zwykły język

Przełom lutego i marca to powrót na uczelnię – ale nie tylko! To również święto języka polskiego. 21 lutego rozpoczynamy obchody tego niezwykłego wydarzenia. Jest to Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego. Wielki finał nastąpi 21 marca – to wtedy odbędzie się kolejna edycja popularnego Dyktanda Krakowskiego.

Już po raz szósty w ramach Miesiąca Języka Ojczystego zostanie przeprowadzone Dyktando Krakowskie, a piąty raz organizowane są konkursy – na reklamę oraz na gadkę. Nie zabraknie również nowości. Warto podkreślić, że popularność tego wydarzenia nie słabnie, a wręcz zdobywa coraz większe grono sympatyków. Czy to miłość do języka polskiego, chęć sprawdzenia swych umiejętności, czy szansa podniesienia kompetencji zachęca do uczestnictwa w wydarzeniu? A może każda odpowiedź jest poprawna?

PROMOWANIE JĘZYKA

– Celem Miesiąca Języka Ojczystego jest przede wszystkim promowanie naszego języka, zwracając uwagę na różne jego odmiany i konteksty. Jest więc dyktando skupione wokół poprawności, ale też rozwoju języka i jego różnorodności; konkurs na gadkę, dzięki któremu możemy poznać wiele regionalnych odmian oraz konkursy o języku mediów, stereotypach i socjolektach – zauważa Agnieszka Wziątek, przewodnicząca Koła Naukowego Językoznawców Studentów UJ im. Mieczysława Karasia. To cenne i potrzebne przedsięwzięcie, w którym dostrzegamy duży potencjał. Dlatego każda edycja różni się od poprzednich rozmachem, zasięgiem i sposobami promowania – dodaje.

DYKTANDO KRAKOWSKIE

To arcytrudne wyzwanie, bowiem teksty nigdy nie należą do łatwych, o co stara się ich autorka – dr hab. Mirosława Mycawka z Wydziału Polonistyki UJ. Osoba, która nie da się pokonać językowym pułapkom – zdobywa tytuł Krakowskiego Mistrza Ortografii. Warto podkreślić, że od 2018 roku także dzieci mogą spróbować swoich sił, bo Dyktando Krakowskie jest organizowane w dwóch kategoriach wiekowych – dla dorosłych oraz dla juniorów – i przeprowadzane równocześnie w aulach Auditorium Maximum UJ. Organizacją zajmują się: Wydział Polonistyki UJ na czele z Kółem Naukowym Językoznawców Studentów UJ im. Mieczysława Karasia,



Centrum Promocji i Komunikacji oraz Biuro Prasowe. Rejestracja na tegoroczną edycję odbywa się w terminach: 24.02 – 2.03. oraz 6 – 15.03. poprzez formularz na stronie internetowej.

PROGRAM

Mimo że Miesiąc Języka Ojczystego kojarzymy przede wszystkim z Dyktandem Krakowskim, to nie jest to jedyna atrakcja. W programie znajdziemy wiele ciekawych wydarzeń – w tym również dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Od 2016 roku przeprowadzany jest konkurs na reklamę – hasło tegorocznej edycji brzmi „Jeden dobry slogan wart jest więcej niż tysiąc słów” – oraz konkurs na gadkę – w tym roku „Co u nas straszylło we wsi?”. Studenci Wydziału Polonistyki UJ przeprowadzają w szkołach warsztaty językoznawcze, które dotyczą również powiązań języka z literaturą. Proponując naukowe podejście do języka, 3 i 4 kwietnia organizowana jest także konferencja „Nasz język ojczysty” na Wydziale Polonistyki UJ. Podczas tegorocznej edycji nie zabraknie także nowości, takich jak konkursy „Twoja dzielnica – Twoja mównica” oraz „Stereotypy a rzeczywistość”. Jak widać – każdy może znaleźć coś dla siebie.

STUDENCI – WOLONTARIUSZE

Podczas Miesiąca Języka Ojczystego nieocenioną pomocą są studenci. Przy sprawdzaniu prac Dyktanda Krakowskiego potrzebna jest jak największa liczba wolontariuszy. Jest to znakomita okazja do nabycia doświadczenia w organizacji tego typu wydarzeń. – Nie trzeba być mistrzem ortografii i interpunkcji, aby zgłosić się do sprawdzania dyktand. Wszyscy dostaliśmy wydrukowany tekst, z którym mierzyli się

uczestnicy. Ja z każdą pracą konkursową, którą sprawdzałam, czułam ekscytację. Być może jest to właśnie ta praca, ta najlepsza? – wspomina Ewa Jaworska, zeszłoroczna wolontariuszka, studentka filologii polskiej.

Nie dziwi fakt, że co roku zainteresowanie jest coraz większe, a wspaniałe wspomnienia gwarantowane. Chętnych zapraszamy do aktywnego uczestnictwa w wydarzeniach w ramach Miesiąca Języka Ojczystego. Może i Ty znajdziesz coś dla siebie? Wszystkie informacje dostępne są na stronie – mjo.uj.edu.pl.

KAROLINA IWANIEC



Dyktando
Krakowskie



Tydzień Jakości Kształcenia

Dydaktyka na najwyższym poziomie

W terminie 30 marca – 3 kwietnia warto zarezerwować czas, aby wziąć udział w wydarzeniach organizowanych w ramach ósmej edycji Tygodnia Jakości Kształcenia. Bogata oferta szkoleń, warsztatów, wykładów oraz wycieczek skierowana jest do wszystkich członków społeczności akademickiej, którzy chcą rozwijać umiejętności i kompetencje w różnych obszarach, nie tylko tych związanych z kształceniem i studiowaniem.

Tydzień Jakości Kształcenia stanie się impulsem do podjęcia dyskusji i działań mających na celu: zwiększenie świadomości roli prac na rzecz doskonalenia procesu kształcenia, promowanie inicjatyw sprzyjających kształtowaniu kultury jakości, budowaniu systemu wsparcia dla studentów i pracowników. TJK stanowi forum dla debat na tematy związane z niewrażliwymi kierunkami rozwoju Uczelni, jest okazją do poszerzania i pogłębiania umiejętności przekazywania wiedzy i jej przyswajania, szansą na wymianę informacji i dobrych praktyk z różnych obszarów działalności akademickiej.

W tym roku tematem przewodnim są zagadnienia związane z szeroko pojętą dydaktyką akademicką, przede wszystkim dotyczące wykorzystywania nowoczesnych metod pracy ze studentami. Proponowany przez organizatorów temat spotkał się z dużym zainteresowaniem społeczności uniwersyteckiej. Do Biura Doskonalenia Kompetencji w Centrum Wsparcia Dydaktyki zainteresowani zgłosili ponad 80 pozycji, które znajdują się w programie wydarzeń.

Uroczyste rozpoczęcie Tygodnia Jakości Kształcenia odbędzie się podczas poniedziałkowego seminarium otwierającego zatytułowanego: „Dydaktyka akademicka: szanse i kierunki rozwoju”, któremu towarzyszyć będą prezentacje na temat nowatorskich metod i narzędzi pracy wzbogacających warsztat pracy nauczycieli akademickich. W drugim dniu uczestnicy zostaną zaproszeni na Targi Pracy, by spotkać się z pracodawcami i skonsultować dokumenty aplikacyjne oraz do udziału w konkursie studenckim na najlepszą prezentację naukową wygłoszoną w języku angielskim – Best UJ Presentation. Kolejne dni zostały zarezerwowane na szkolenia, warsztaty, wykłady, seminaria i prezentacje zaproponowane przez

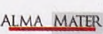
30.03-3.04.2020

TYDZIEŃ JAKOŚCI KSZTAŁCENIA

Wstęp po wcześniejszej rejestracji na:
WWW.TJK.UJ.EDU.PL








wydziały i jednostki administracji centralnej. W środę odbędzie się po raz drugi konkurs Teaching Slam, podczas którego dydaktycy zaprezentują m.in. autorskie metody kształcenia, motywowania, oceny i organizacji zajęć. Wśród wydarzeń nie zabraknie również warsztatów i szkoleń poświęconych, m.in.: crowdsourcingowi akademickiemu, wykorzystaniu gier szkoleniowych i planszowych, egzaminom przeprowadzanym w trybie on-line i wielu innym tematom. Na spotkanie zapraszają także uczestnicy projektu Mistrzowie dydaktyki, którzy podzielić się doświadczeniem zdobytym podczas wizyty studyjnej w University College London. Dzięki udziałowi przedstawicieli Studenckiego Ośrodka Wsparcia i Adaptacji „SOWA”, Działu ds. Bezpieczeństwa i Równego Traktowania – Bezpieczni UJ oraz Działu ds. Osób Niepełnosprawnych przeprowadzone zostaną warsztaty z zakresu komunikacji ze studentami przebywającymi w sytuacjach trudnych i kryzysowych.



Nowością tegorocznej edycji będą meetupy pełnomocników dziekanów ds. (ewaluacji) jakości kształcenia i koordynatorów ds. praktyk studenckich, które sprzyjać mają nawiązaniu kontaktów i swobodnej wymianie doświadczeń.

Z myślą o studentach zaplanowano szereg propozycji: Akademicki Inkubator Przedsiębiorczości zorganizuje Dzień Otwarty, Rada Kół Naukowych przeprowadzi warsztat pomagający w przygotowaniu wniosków o dofinansowanie, Jagiellońskie Centrum Językowe przygotuje warsztat rozmowy rekrutacyjnej w języku angielskim a Dział Obsługi Studentów Zagranicznych prezentację na temat ofert wymiany międzynarodowej.

Ważnym punktem programu TJK będą debaty i sejmiki, odbywające się na wydziałach, poświęcone dyskusjom na tematy związane z jakością kształcenia, realizacją programów studiów i innymi aspektami procesu kształcenia.

Piątek – ostatni dzień TJK – przeznaczony został na Wykłady

Mistrzowskie, skierowane do studentów i uczniów szkół średnich, wygłaszane przez najlepszych nauczycieli akademickich. W tym dniu zaplanowane są także wycieczki do miejsc związanych z Uczelnią. Ich uczestnicy będą mogli odwiedzić, m.in.: Synchrotron SOLARIS, Centrum Edukacji Przyrodniczej, Muzeum UJ Collegium Maius, winnicę Nad Dworskim Potokiem, Obserwatorium Astronomiczne, Ogród Botaniczny lub nieznaną zakątki Biblioteki Jagiellońskiej. Biuro Doskonalenia Kompetencji w Centrum Wsparcia Dydaktyki serdecznie zaprasza do udziału w wydarzeniach towarzyszących tegorocznej edycji TJK.

Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie: tjk.uj.edu.pl
**BIURO DOSKONALENIA
 KOMPETENCJI
 CENTRUM WSPARCIA DYDAKTYKI**

Sklep Uniwersytetu Jagiellońskiego

W stylu UJ

W zabytkowej kamienicy przy ulicy Floriańskiej 49, już od 2018 roku działa sklep Uniwersytetu Jagiellońskiego. Studenci, turyści, oraz sympatycy uczelni mogą zaopatrzyć się w nim w najróżniejsze produkty sygnowane logiem naszej Alma Mater. Nie jest to jedyne stoisko promocyjne Uniwersytetu, ale bez wątpienia najpopularniejsze.

W sklepie przy ulicy Floriańskiej możemy znaleźć ponad 100 różnych produktów, począwszy od długopisów, przypinek czy ołówków, przez koszulki z różnymi wariantami logotypu uczelni oraz bluzy, aż po produkty bardziej ekskluzywne, takie jak skórzana galanteria marki Wittchen, która również opatrzona jest logiem naszego Uniwersytetu.

ZAINTERESOWANIE

Bez wątpienia to, że sklep jest usytuowany w okolicy krakowskiego rynku, zwiększa jego popularność oraz frekwencję zarówno w sezonie turystycznym, jak i poza nim. Kim są klienci? Wbrew pozorom, nie są to tylko studenci naszej uczelni. – Odwiedza nas także mnóstwo turystów, w dużej mierze są to obywatele Stanów Zjednoczonych, którzy bardzo chętnie zaopatrują się w różnego rodzaju gadżety, a także profesorowie oraz sympatycy Uniwersytetu Jagiellońskiego – opisuje Julita Sznajderska, koordynatorka stoisk promocyjnych UJ. – Zainteresowanie ze strony turystów wynika również z tego, że nasza uczelnia cieszy się uznaniem na całym świecie.

NIEZBĘDNIK STUDENTA UJ

W sklepie znajdziemy praktycznie wszystkie produkty codziennego użytku, które student może wykorzystać na uczelni, jak notesy, długopisy czy ołówki, kubki termiczne,



a nawet butelki z filtrem dla fanów zdrowego trybu życia. Kupimy tu torby z logo naszej uczelni, koszulki i bluzy w różnych wariantach i kolorystyce, a nawet barwne skarpetki. W porównaniu do roku 2018 oferta zdecydowanie się poszerzyła, dostępnych jest więcej wzorów i kolorów poszczególnych produktów, tak aby trafić w gusta najbardziej

wymagających klientów. Warto wiedzieć, że każdy student po okazaniu legitymacji jest uprawniony do otrzymania dziesięciu procent zniżki na wszystkie produkty dostępne w sklepie.

NIE TYLKO DLA SIEBIE

W sklepie UJ możemy się zaopatrzyć również w produkty, które doskonale nadadzą się na prezent dla bliskich nam osób na specjalne okazje. Koordynatorka stoisk zapewnia, że znajdziemy tu prezent dla każdego i w każdym wieku. Dla pań jedwabne apaszki marki Milanówek, a dla panów krawaty i muszki. Dla wszystkich wymagających dostępna jest ekskluzywna, skórzana galanteria, wszystko oczywiście opatrzone jest logotypem naszej Alma Mater. Nowością tego sezonu są gadżety ze specjalnie zaprojektowaną dla Uniwersytetu Jagiellońskiego grafiką, przedstawiającą zarówno symbole Krakowa, jak i ikonografiki wszystkich wydziałów uczelni. Pośród tych gadżetów znajdziemy kolorowe notesy, etui i chusteczki do okularów, czy też podkładki pod kubek. – Najbardziej rochwytywanym

produktem w sklepie są bluzy z logiem Uniwersytetu Jagiellońskiego, które rozchodzą się jak świeże bułeczki, już w kilka dni po nowej dostawie – wspomina Julita Sznajderska, koordynatorka stoisk promocyjnych UJ. Cieszą się one zainteresowaniem nie tylko ze strony studentów, ale także turystów z całego świata, co mogą zawdzięczać różnym wariantom kolorystycznym.

Sklep na ulicy Floriańskiej to bez wątpienia warte odwiedzenia miejsce na mapie Krakowa, w którym każdy może znaleźć coś interesującego, bez względu na to czy jest studentem, absolwentem, pracownikiem czy po prostu sympatykiem Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Warto jednak wspomnieć, że nie jest to nie jedyne stoisko promocyjne uczelni. Drugie, również cieszące się zainteresowaniem, znajduje się w Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego – budynek Collegium Maius przy ulicy Jagiellońskiej 15.

MARTYNA PARTYKA



Rozmowa z Łukaszem Czarneckim, autorem powieści fantasy

Demony i... Władimir Putin.

O czym jest „Apostata”?

Debiutancka powieść fantasy Łukasza Czarneckiego, doktoranta historii UJ, to wielowątkowa podróż po świecie historii, religii, polityki i technologii.

Czytelnik przeniesie się w świat Ekumeny – mitycznego świata bóstw, ludzi i magii. To kraina, w której dużo do powiedzenia ma technologia, zaczynająca wygrywać nawet z czarodziejami, oraz „Otchłań”, rządzona przez demony, zagrażająca harmonii i porządkowi świata ludzi.

Ze złymi mocami walczą Arthur Wellington i Karl Hangbeck, oficerowie służący w Wydziale ds. Okultyzmu Departamentu Policji. Zadaniem formacji jest zwalczanie kultów oddających cześć demonom i parających się czarnoksięstwem. „Apostata” to książka zawierająca zarówno wątki fantastyczne, jak i te inspirowane faktami – ze świata polityki, religii i historii. Książka trafi do księgarń 25 marca.

Po co ktoś ma sięgnąć po „Apostatę”?

Kochamy opowieści. „Apostata” to powieść o świecie w kryzysie, a trudno nie dostrzec, że nasz świat również coraz szybciej się w nim pogrąża. Książkę z przyjemnością przeczytają miłośnicy popkultury lubiący się w odrywaniu w poznawany tekście smaczków i nawiązań. W opowieści o walce z czcicielami demonów ukryłem szereg odniesień do tekstów klasycznych autorów: Lovecrafta, Howarda i Bułhakowa. Niektóre z nich są wyłożone prosto na talerz, inne to np. cytaty poukrywane w wypowiedziach bohaterów.

Jesteś dość pewny, jak na przedstawiciela gatunku, który dał światu Andrzeja Sapkowskiego – twórcę „Wiedźmina”. Poprzedzka zawieszona wysoko.

Nie czuję się następcą: ani Sapkowskiego ani nikogo innego. Nie cierpię porównywania do siebie różnych autorów. Gdy czytam nagłówki prasowe: „polska odpowiedź na X”, „polski odpowiednik pana X”, to mnie to irytuje. Gdybyśmy żyli w XIX wieku, a jakiś krytyk nazwałby mnie w prasie czymś lokalnym odpowiednikiem, natychmiast wystąpiłbym do niego listem radzącym

wybrać sobie sekundantów i rodzaj broni.

Ale chyba zgodzisz się, że rynek fantasy w Polsce w ostatnich latach ma się dobrze. Trudno wbić się z czymś, co zaciekałoby czytelnika.

Ma się lepiej niż dobrze. Tak naprawdę fantastyka jest jedynym gatunkiem rodzimej literatury, który się rozwija i można go czytać z przyjemnością. Ale zawsze istnieje niepewność, że książka się nie przyjmie, zwłaszcza że „Apostata” jest moim debiutem powieściowym. Mimo to jestem dobrej myśli.

W twojej książce poza magią, demonami czy bóstwami można znaleźć wątki inspirowane różnymi okresami historii: I wojną światową czy dziejami starożytnej Sparty. Co było celem?

Celu nie było. Ten świat powstał latami, zacząłem go tworzyć na pierwszym roku studiów licencjackich. W miarę pogłębiania wiedzy na temat historii i kultury w głowie często pojawiała się myśl „to jest świetne, a gdyby tak...” i wtedy rodziły się kolejne elementy Ekumeny. Historia jest wyśmienitym źródłem natchnienia, pisarze fantastyki wiedzą o tym od lat.

Inspirację do stworzenia postaci głównych bohaterów – Arthura Wellingtona i Karla Hangbecka – też czerpałeś z dziejów ludzkości?

Wellington z historii wziął tylko imię i nazwisko. Poza tym jest całkowicie wytworem mojej wyobraźni, podobnie jak Karl Hangbeck. Wielu bohaterów oparłem na rzeczywistych postaciach żyjących w różnych okresach historycznych, a w kilku przypadkach wyglądu udzieliłi im moi przyjaciele i znajomi. Najwyższy kanclerz Związku Magów łączy w sobie cechy paru profesorów, których wykładów słuchałem, pierwowzorem jednego z najważniejszych pozytywnych bohaterów jest mój nauczyciel języka polskiego z licealnych czasów. A inspiracją do stworzenia Jego Ekscelencji



Konsula Ivana Dragomirova był... Władimir Putin.

Alter ego Putina? Odważnie.

Nie do końca alter ego. Dragomirov odziedziczył po swym rzeczywistym przodku zbójcki sposób działania, nie stroni od przemocy i intryg. Na plus od pierwowzoru odróżnia go to, że nigdy nie fałszował wyborów – na stanowisko głowy państwa wybrano go w uczciwym głosowaniu dzięki stawie bohatera wojennego.

Kim jest tytułowy „Apostata”?

To odkryć będą musieli sami czytelnicy. Zdradzę tylko, że na kartach powieści pojawia się kilku kandydatów do tego tytułu.

Zwykle pisarz próbuje przez twórczość przeżyć własny

ogłód świata. W Ekumenie nawet magia zaczyna przegrywać z technologią, a czarodziej ma się nijak wobec cyborgów. Taką przyszłość nas czeka – przegramy z technologią?

O ile nasza cywilizacja nie zawali się z powodu ludzkiej głupoty i nikczemności, to już wkrótce czeka nas olbrzymi ewolucyjny skok. Możliwe, że spora część z nas doczeka czasów, gdy ludzkie życie będzie można dowolnie wydłużyć. Dożyć powiedzmy 150 urodzin i cały czas być sprawnym dzięki cybernetycznym wszczepom lub manipulacjom genetycznym? Nie miałbym nic przeciwko zostaniu cyborgiem.

ROZMAWIAŁ: ADRIAN BURTAN

KlimatUJ

Akademicka rewolucja klimatyczna

Zmiany klimatyczne to nie jest już marginalny problem. To problem, którego skutki zaczyna odczuwać każdy z nas.

Chyba nie ma już osoby, która w ostatnim czasie nie usłyszała słowa „klimat” chociaż raz. O zmianach w środowisku i kryzysie klimatycznym mówi się coraz głośniejsze. W mediach pojawiają się przerażające materiały, pokazujące świat tonący w śmieciach. Gaze-ty przedstawiają groźne statystyki, a różnorodne społeczności łączą się i tworzą kolejne ruchy, mające na celu walkę o naszą przyszłość. Jednym z takich ruchów jest niedawno powstała inicjatywa KlimatUJ, której cel powinien przyświecać coraz większej liczbie studentów i pracowników Uniwersytetu.

JESTEŚMY GRUPĄ INTERDYSCYPLINARNĄ

Skąd wziął się KlimatUJ? – Część z nas już działała w ruchach klimatycznych, a część dopiero zaczynała tę przygodę. Pomyśleliśmy, że tak znacząca uczelnia jak Uniwersytet Jagielloński, musi wziąć odpowiedzialność za swoją pozycję w kontekście kryzysu klimatyczno-ekologicznego – powiedział Patryk Sierpowski, jedna z osób z działających w ruchu. Chociaż inicjatywa ta jest najświeższą grupą w szeregach organizacji UJ, już zaangażowało się w nią kilkadziesiąt aktywistek i aktywistów, którym los naszej planety spędza sen z powiek. Osoby zaangażowane w działania KlimatUJ pochodzą z różnych środowisk i kierunków: znajdziemy tam zarówno studentów biologii, socjologii, jak i polonistyki czy historii sztuki, a także absolwentów. Z ruchem współpracują także działacze i działaczki z Akademii Górniczo-Hutniczej, a ogromną wiedzę wspomagają aktywistów osoby wykładające na UJ. – Jesteśmy interdyscyplinarną grupą ludzi, taką parasolką, pod którą kryją się osoby z różnymi spojrzeniami na świat. Chcemy tworzyć miejsce bezpieczne, wolne od seksizmu, klasizmu, homofobii, bez wykluczeń, niezhierarchizowane. Chcemy być wspólnotą, która wzmacnia się w działaniu – podkreśla Patryk.



ZADUSZKI, CZYLI SMUTNY (?) POCZĄTEK

Za narodziny KlimatUJ można uznać datę 30 października 2019 r. W tym dniu zorganizowano „Zaduszki klimatyczne”, czyli spotkanie, które było inicjacją ruchu. To właśnie na nim osoby, które zmagają się z pewną frustracją i strachem, związanym z katastrofą klimatyczną, mogły wyrazić swoje obawy i poczuć wsparcie od innych. Te wspólne uczucia i chęć zmiany, zmobilizowały je do działania. Od tamtej pory jest ich coraz więcej, a głos grupy staje się coraz bardziej słyszalny. Oprócz spotkań, które sami organizują, biorą udział w wielu akcjach prowadzonych przez inne ruchy klimatyczne. Jedną z nich był protest z okazji Black Friday przed Galerią Krakowską, a wcześniej „Pogrzeb Przyszłości”. Oficjalnie wzięli także udział w Młodzieżowym Strajku Klimatycznym, który odbył się 29 listopada 2019 r. Obecność na strajku była niemałym sukcesem, ponieważ dzięki staraniom działaczek, Prorektor ds. dydaktyki UJ, zapewnił, że studentki i studenci biorący udział w akcji, będą mieli usprawiedliwioną nieobecność na zajęciach.

POKAŻEMY, ŻE SIĘ DA!

Postulaty, jakie wysuwają osoby działające w KlimatUJ, są poważnie i niekiedy radykalne. Ale wezwanie



Uniwersytetu Jagiellońskiego do podjęcia zdecydowanej polityki klimatycznej nie jest błahą sprawą, dlatego i żądania ruchu muszą być konkretne. Nasza Alma Mater ma ogromny potencjał, jest wielkim zasobem wiedzy, z której trzeba korzystać i ludzi, których trzeba włączyć do pro aktywnych i szerokich działań na rzecz klimatu. Jaki jest cel KlimatUJ? – Nieśmiało marzę o rewolucji klimatycznej na UJ – odpowiada Patryk, podkreślając, że to jego zdanie. Jednak ogólne założenia ruchu, mimo że być może nie brzmią aż tak radykalnie, zmierzają do tego samego – do wielkiej zmiany i podjęcia działania na dużą skalę. – Chcemy realizacji przez uczelnię partycypacyjnych, szeroko

zakrojonej polityki klimatycznej. Zamierzamy też aktywizować społeczność akademicką do wspólnego działania na rzecz sprawiedliwości klimatycznej. Zapraszamy każdego do naszych akcji, staramy się działać tak, żeby było nam bezpiecznie i przyjemnie. Tutaj wszyscy jesteśmy równi, tytuły zostawiamy z boku, bo w walce o klimat, każdy głos ma jednakową wartość.

JUSTYNA ARLET-GŁOWACKA

Rozmowa z Dominiką Szczerbińską-Waško, specjalistką psychodietetyki

Skutecznie nie zawsze musi oznaczać na 100%

Jaki wpływ na sposób odżywiania mają nasze przekonania? Dlaczego maksymalne wyrzeczenia nie są najlepszą metodą? O prawidłowym nastawieniu i o tym, że zmiana nawyków powinna rozpocząć się w głowie, a nie na talerzu opowie nam Dominika Szczerbińska-Waško, absolwentka psychologii na UJ, specjalistka psychodietetyki i doradca żywieniowy.

Jakie znaczenie ma psychodietetyka w pracy nad zdrowym stylem życia?

To dziedzina, która jest połączeniem wiedzy medycznej, o żywieniu, z dietetyką i wiedzą psychologiczną. Sama dietetyka jest niewystarczającą w pracy nad zmianą nawyków żywieniowych, ważna jest także psychika. Jesteśmy całością, a nie częściami, które są oderwane od siebie, i to jak się odżywiamy, nasze poglądy, myśli i stosunek do jedzenia – to wszystko wpływa na nasze życie. Co z tego, że jedna część będzie funkcjonować, jeśli w drugiej coś będzie nie tak? Nie możemy wtedy mówić o zdrowiu w holistycznym postrzeganiu tego słowa.

Dlaczego liczy się nie tylko to, co jemy, ale też jaki mamy do tego stosunek?

Badania pokazują, że diety, które opierają się na jedzeniu danych produktów, nawet te dobrze rozpisane – nie do końca działają. W dalszym ciągu mamy społeczeństwo, które zmagają się z problemami z odżywianiem. To dowód na to, że sama wiedza na temat tego co jest zdrowe, a co nie – jest niewystarczająca. Ważne są też nasze poglądy. Przykładowo: w chorobie, jaką jest bulimia nie chodzi tylko o to, że ktoś je bardzo dużo produktów. Dana osoba ma napad, który jest konsekwencją jej wcześniejszych działań, emocji i przekonań. To one prowadzą do tego, że ktoś np. głodzi

się cały dzień, bo tkwi w przekonaniu, że tylko tak schudnie. Później zaczyna rzucać się na jedzenie i nie może przestać jeść, pojawiają się wyrzuty sumienia i myśli: „jestem beznadziejna, znowu się najadłam, muszę coś z tym zrobić” po czym wymiotuje albo nadmiernie ćwiczy, żeby spalić te wszystkie kalorie. Tu nie chodzi o biologizm, bo biologia nie podpowiada nam głodzenia się, wymiotowania, nadmiernej aktywności fizycznej – to podpowiada nam nasze przekonanie.

Co z osobami, które nie zmagają się z zaburzeniami odżywiania i ich stosunkiem do jedzenia?

Przeciętna osoba, która się odchudza, wie, że żeby schudnąć musi ograniczyć liczbę kalorii. Aby efekt był spektakularny od razu idzie w to na 100% czyli na zasadzie: jak się odchudzam to od dzisiaj zero cukru, fast foodów, wyjść ze znajomymi do knajpy, tylko zdrowe jedzenie, najlepiej sałatki, zupy krem i smoothie, a do tego dużo aktywności fizycznej, bo inaczej nie schudnę. A to nie jest metoda na dłuższą.

Jaką strategię przyjąć, by działać skutecznie, ale i długofalowo?

Przed wszystkim złota zasada – 80/20, czyli 80% żyjemy zdrowo, ale dajemy sobie 20% luzu. Ten luz potrzebny jest dla naszej psychiki, więc nie robmy niczego na 100%. Zawsze pytam moich pacjentów, jak długo są w stanie pociągnąć



– Czasem się okazuje że zakładamy sobie jakiś cel, a później koszty tego są tak duże, że tracimy ochotę, by to realizować albo musimy je jakoś obniżyć. W momencie kiedy zakładamy sobie, że chcemy schudnąć – kosztem jest niejedzenie słodczy. Obniżyć koszty można sobie poprzez pozwalanie sobie na ulubioną słodką przekąskę 2 razy w tygodniu – to bardziej realna i optymistyczna wersja na początek – radzi Dominika.

restrykcyjną dietę, np. nastawioną na zero cukru. W pewnym momencie to się musi skończyć, bo ktoś jest tak zmęczony, że nie jest w stanie tego kontynuować. Porównuje to pacjentom do kamienia w bucie – kiedy mamy dobry okres w życiu, to idąc prostą drogą ten kamień w bucie jest, uwieramy nas, ale generalnie droga jest przyjemna, więc jesteśmy w stanie z nim iść. Jednak idąc z takim kamieniem na wielką górę – musielibyśmy go wyrzucić, bo bardzo utrudni nam wejście. Tak samo jest w życiu – restrykcyjne diety łatwo nam się prowadzi w sytuacji kiedy mamy dobrą sytuację życiową i zasoby: finansowe lub te związane z czasem. Jednak w pewnym momencie może się pojawić kryzysowy moment – dla studentów jest to sesja, dla innych deadline w pracy. Wtedy już nie są w stanie tak restrykcyjnej diety pogodzić z obowiązkami w codziennym życiu i porzucają ją. Ludzie często zabierają się za dietę w momencie kiedy mają dużo czasu, więc zawsze pytam: co dalej? Ja nie odchudzam ludzi tylko zmieniam ich nawyki żywieniowe, by zostali z kimś już na

zawsze. Musimy być w tym wszystkim elastyczni, bo każda z sytuacji w naszym życiu wymaga dostosowania się, żebyśmy mogli normalnie funkcjonować. Dieta, tak jak jest ona prawidłowo rozumiana, czyli styl życia to jest nasz sposób odżywiania, a nie krótkotrwałe działania. Nasz sposób odżywiania musi być dopasowany do nas.

Czyli maksimum chęci, ale niekoniecznie maksimum wyrzeczeń?

Nawet bym powiedziała, że nie maksimum chęci, a dobre zaplanowanie sobie tego. Dobrze do tego podejść nie jak do projektu, tylko do czegoś, co już z nami zostanie na całe życie.

Polecasz jakąś sprawdzoną strategię planowania?

Dobrze to, co planujemy zapisać na kartce, wtedy ma to większą szansę na spełnienie, bo będziemy do tej kartki wracać. Ważne też, żebyśmy sobie zrobili tabelkę zysków i kosztów: jakie są zyski z tego, że to osiągniemy albo będziemy próbować to osiągnąć, a jakie są koszty. Czasem się okazuje że zakładamy sobie jakiś cel, a później koszty tego są tak duże że tracimy ochotę,



– Moim celem zawodowym jest szerzenie wiedzy psychodietetycznej, aby każdy mógł dowiedzieć się jak ważną rolę pełni psychika w naszym odżywianiu się – podkreśla Dominika. Obecnie wraz z Manoa Resto Bar prowadzimy warsztaty psychodietetyczne, gdzie rozmawiamy o żywieniu, psychologii jedzenia i różnych sposobach, które ułatwiają nam zdrowe podejście do odżywiania – dodaje.



że musimy być sportowcami, możemy po prostu chodzić na spacer, tylko się ruszać. Polecam krokomierze i monitorowanie sobie tego ile my się na co dzień ruszamy. Warto też regularnie się badać, kontrolować swój stan zdrowia i pamiętać, że lepsza jest profilaktyka niż leczenie.

Jakie jeszcze mity żywieniowe podawane w mediach gubią nas w trosce o zdrową sylwetkę?

Jest ich ogrom, np. żeby nie jeść po 18:00, bo każdy kolejny posiłek po kolacji powoduje tycie (śmiech). To tak nie działa, bo jeśli nie przekraczamy zapotrzebowania kalorycznego to nie tyjemy, a mając deficyt kaloryczny – chudniemy i tutaj nie ma żadnych magicznych właściwości niejedzenia po 18:00. Spokojnie dwie godziny przed snem można zjeść kolację, gdzie mogą być węglowodany, co jest kolejnym mitem – niejedzenie węglowodanów na wieczór. Węglowodan w południe i o 12:00 w nocy jest tym samym, kwestia tego, żeby mieścić się w swoim zapotrzebowaniu kalorycznym. Niektóre węglowodany pomagają nam lepiej spać, np. banan, który choć ma dużą ilość cukrów, to zawiera też tryptofan, ułatwiający zasypianie.

A gluten? Rzeczywiście tak szkodzi?

Tak, ale tym, którzy są na niego uczuleni albo nie tolerują glutenu i po wykluczeniu go faktycznie lepiej się czują. Jednak takich osób jest niewiele. Wyeliminowanie glutenu z diety nie jest lekarstwem na każdą chorobę, jak czasem można przeczytać w Internecie. Warto zrobić sprawdzone badania u lekarza w kierunku alergii zamiast powoływać się na modę i na to co robią inni. Nie należy brać przykładu z innego człowieka – to, co jemu szkodzi – nam wcale nie musi.

Sytuacje stresowe... jedni je zajądają, inni walczą ze ściśniętym żołądkiem. Jak sobie

z nimi radzić, żeby nie odbijało się to na naszym żywieniu?

Dobrze gdyby nie było to związane z jedzeniem tylko z innymi czynnościami, bo w momencie kiedy się objadamy albo w ogóle nie jemy – to zazwyczaj nie prowadzi nas to do odstressowania się, tylko do wyrzutów sumienia. Powinniśmy znaleźć sposoby, które przynoszą nam długotrwałą satysfakcję i relaks – może to być półgodzinne bieganie, po którym puszczają w nas emocje lub dwugodzinna drzemka, po której mamy więcej sił. Niektórym to może pomóc, a niektórych jeszcze bardziej zdenerwować, więc powinniśmy szukać i próbować dalej doświadczać, żeby znaleźć odpowiedni dla siebie sposób. Każdy z nas jest inny i relaksuje go coś innego.

Najlepszym rozwiązaniem jest poznanie siebie?

Podoba mi się to podsumowanie, bo właśnie tak pracuję. Ogromnie cenię w mojej pracy to, że ludzie lepiej siebie rozumieją poprzez wizyty w gabinecie, wiedzą skąd pewne zachowania u nich się pojawiły i dowiadują się jak sobie z nimi radzić. Idzie za tym też większa samoakceptacja, bo rozumieją, że ich reakcje nie są dziwne, gdy np. objadają się wieczorem, bo bardzo mało zjedli w ciągu dnia. Objadanie się przy mocnych restrykcjach jest wtedy naturalną, ale niedobłą konsekwencją. Zrozumienie mechanizmów i spróbowanie zmiany ich jest kluczem, żeby naprawić swoje relacje z jedzeniem i żyć zdrowo z głową.

ROZMAWIAŁA: JOANNA PAWLIK

JEŚLI CHCECIE DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ NA TEN TEMAT ZDROWEGO ODŻYWIANIA, ODWIEDŹCIE STRONĘ DOMINIKI NA FACEBOOKU: @DSPSYCHDIETETYKA I JEJ PROFIL NA INSTAGRAMIE: @DSWPSYCHDIETETYKA

by to realizować albo musimy je jakoś obniżyć. Przykład? W momencie kiedy zakładamy sobie, że chcemy schudnąć – kosztem jest niejedzenie słodczy. Obniżyć koszty można sobie poprzez pozwalanie sobie na ulubioną słodką przekąskę 2 razy w tygodniu – to bardziej realna i optymistyczna wersja na początek.

Rozpoczęcie przygotowań do lata to dla wielu dobry moment na postanowienia dotyczący wymarzonej sylwetki. Jak to poukładać w głowie, żeby nie stracić zapału już chwilę po starcie?

Przed wszystkim dobrze zdefiniować cel. Często po prostu mówimy chcę schudnąć, ale nie określamy dokładnego celu, który chcemy osiągnąć w danym czasie. Najlepiej by było żebyśmy określili go konkretnie: np. chcę schudnąć 10 kg w 10 miesięcy. Kolejna kwestia to realność tego celu, bo jeśli sobie założymy cel nierealny – to jak możemy się domyślać – nie uda się go spełnić. Jeśli więc za dwa miesiące masz wyjazd i chcesz schudnąć 15 kg, to pomyślimy: jakie są szanse w ogóle taki cel zrealizować? Trzeba podejść do tego realnie, określić czasowo i zrobić odpowiedni plan działania. Bardzo ważne jest też, by nie poprzestawać na jednym dużym celu, czyli na przykład 10 kg, tylko rozbić go na mniejsze cele i monitorować. Jeżeli utrata masy ciała to do tego może służyć waga, jeżeli chodzi o jakieś zdrowe nawyki – możemy odhaczać

na kartce, że dzisiaj nam się udało zjeść 5 porcji warzyw i owoców. Monitorowanie też jest ważne, bo jesteśmy w stanie nad tym czuć na bieżąco.

Twoje motto to „Żyć zdrowo z głową”. Co się za tym kryje?

Elastycznie i z równowagą. Uwzględniając nie tylko ciało, ale też głowę. Ważne jest, aby zadbać o wszystkie aspekty swojego zdrowia. Po pierwsze warto wprowadzić żywienie zgodnie z zasadą 80/20, żeby nie zwariować. Nasz sposób odżywiania powinien być dostosowany do nas, a nie my do niego. Dodatkowo warto nie stawiać sobie nierealnych celów po to, żeby później czuć się źle z tym, że nie udało się ich osiągnąć. Jeżeli naszą wartością jest zdrowe odżywianie i my się w tym realizujemy to budujemy nasze poczucie sprawczości kiedy nam się udaje, więc dodatkowo dbamy od razu o swoją głowę. Dlatego realne cele i dążenie do nich po prostu się opłaca. Aby zadbać o swoją psychikę możemy również wyznaczyć swoje wartości i postarać się żyć według tego co jest tak naprawdę dla nas ważne. Bez zbliżania się obecnym życiem do tego, jakim chcemy żyć, zazwyczaj jesteśmy nieszczęśliwi. W odnalezieniu siebie mogą pomóc wizyty u psychoterapeuty, często jest to dobry sposób na rozwój swojej osoby. Nie zapominajmy też o aktywności fizycznej, która jest ważna w holistycznym pojmowaniu zdrowia. Nie chodzi tutaj o to,



MALIK Montana

6.03

PROKO CREW

7.03

Pikers & MFC HNN

13.03

Romantycy Lekkich Obyczajów

14.03

Koniec Świata

20.03

• **Wtorki - Pub Quiz**

• **Środy - turnieje brydżowe
- warsztaty taneczne**

MARZEC

w Żączku

ALEJA 3 MAJA 5

WWW.KLUBZACZEK.PL

WWW.FACEBOOK.COM/KLUBZACZEK



Podróże studentów UJ

O raju słów kilka

Malediwy nazywane są „rajem na Ziemi”. I słusznie, bo są tam miejsca, które spełniają wszystkie warunki by zasłużyć na takie miano. Ale to nie wszystko.

To archipelag oraz państwo wyspiarskie o tej samej nazwie, położone na Oceanie Indyjskim, ok. 500 km na południowy zachód od południowego krańca Indii. Przez lata była to destynacja zarezerwowana dla ludzi bogatych, bowiem za charakterystyczne dla Malediwów domki na wodzie płacono się niemałe sumy. I to się nie zmieniło. Jednak Malediwy otworzyły się też na niskobudżetowych turystów i tym samym pokazały drugie oblicze.

ALL INCLUSIVE CZY PRZYGODA?

Wakacje all-inclusive w resortach, z zapewnionym wyżywieniem, iście królewską obsługą, atrakcjami od nurkowania po surfowanie, krystaliczną wodą i hamakami pomiędzy palmami to wymarzone miejsce na odpoczynek. Resorty są czyste, zadbane, a pracownicy postarają się by na każdym kroku turysta czuł się ważny i doceniony. Transport z lotniska do resortu to przelot samolotem. Mimo, że resort można obejść dookoła w 20 minut, a jedynym widokiem aż po horyzont jest ocean – niektórym tyle wystarczy.

Podróżnicy bardziej dociekliwi, aktywni, którzy chcą zobaczyć życie na wyspie od lokalnej strony zwiedzają zamieszkałe przez tubylców wyspy. Tak zrobiłam też ja i zobaczyłam horror. Śmieci, śmieci i jeszcze raz śmieci. Malediwy ponoć mogą zostać zatopione za kilkadziesiąt lat. W śmieciach toną jednak już teraz. Plastikowe butelki

na lokalnych wyspach liczyć można w tysiącach wszędzie. Pomijając miasta jak Male czy Hulhumale, gdzie winę zrzucić można na rozmaite warunki, małe wyspki zamieszkałe przez kilkaset ludzi są składowiskami śmieci. Morze jest brudne, piasek nie należy do czystych, a atrakcją zamiast muszli czy ozdobyń kamyków są nakrętki od butelek. Sami mieszkańcy nie przywiązują najwyraźniej do tego wagi, dokładając swoje odpady do piętrzących się stosów. Bikini jest zakazane, oprócz małych wyjątków w zakamarkach wyspy – może słusznie, bo przynajmniej nie kusi kąpiel w tak zanieczyszczonej wodzie. Porównując plaże do Bałtyku czy Bułgarii wypadają one nieźle, ale nie taki obraz ma turysta jadący do „raju”. Czy turystyka szkodzi ekosystemowi? W wielu przypadkach niewątpliwie tak, jednak najbardziej szkodzi mu według mnie nieodpowiedzialni ludzie. W przypadku wysp Malediwskich są to sami mieszkańcy! Niektórzy turyści ewentualnie w ramach #trashtag challenge są jedynymi sprzątającymi plażę. Jest to głębszy problem wynikający z trudności w utylizacji śmieci na całych Malediwach. Nieopodal Male i Villigili jest wyspa, składająca się wyłącznie z odpadów, na którą trafiają tony śmieci z całego archipelagu do spalania. W promieniu kilku kilometrów widać czarne kłęby dymu. Przerażająca i smutna. Zastanawiałam się



długo dlaczego zdecydowałam się na zwiedzanie wyspy od tak nieciekawej strony i czy nie lepiej było zostać w resorcie na całe dwa tygodnie... Byłoby wygodniej, zapewne też wróciłabym z nieco innymi odczuciami do domu, ale dzięki temu przekonałam się, że miejsca rajskie i egzotycznie piękne jak Malediwy, mają też drugie oblicze. Winić można przede wszystkim rząd, ale także mentalność ludzi, którzy nic sobie z tego nie robią.

Turysto, aby doświadczyć raju jedź do resortu i wykorzystaj w pełni czas, poznaj Malediwy od tej pięknej strony! Jeśli jednak tak jak mnie ciągnie cię do niecodziennych wrażeń, niekoniecznie pozytywnych, odwiedź miejsca, jak Gulhi, Male, Hulhumale, Maafushi,

Dhigurah, ale pamiętaj, że Malediwów rajem już nie nazwiesz. Widząc więcej, rozumiesz więcej. W konsekwencji naturalnie jesteś dalszy od zachwytów nad wycinkiem rzeczywistości, który przykrywa dosyć niewygodny do zobaczenia ogół. Ja sama podzieliłam swój dwutygodniowy wyjazd na pół – tydzień w raju, tydzień na wyspach lokalnych. Jaki z tego morał? Być może taki, że czasami lepiej wiedzieć (i widzieć) mniej, pozostać w pewnej iluzji (raju na przykład) niż wracać do domu z mocno zachwianym obrazem rajskiego świata.

AGATA KURZAŃSKA



Rozmowa z Szymonem Jadczaikiem, absolwentem etnologii na UJ, laureatem nagrody Grand Press i wieloletnim dziennikarzem kryminalnym

Nadal chodzę na mecze Wisły

Głośny reportaż Szymona Jadczaika o przejęciu steru Wisły Kraków przez przestępców wywołał lawinę – z jednej strony hejtu, z drugiej pochwał, że wreszcie ktoś powiedział prawdę o tym, co stało się w klubie. W książce „Wisła w ogniu – jak bandyci ukradli Wisłę Kraków” Jadczaik przedstawił jeszcze szerszy obraz prawie całkowitego upadku legendy polskiej piłki.

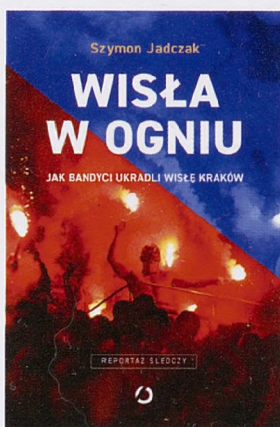
Kiedy zaczynałeś zagłębiać się w temat spodziewałeś się, że skala tego, co dzieje się w Wiśle jest tak ogromna?

Zdawałem sobie sprawę, że, skoro „Miśkowi”^{*} udało się stworzyć tak wielką grupę, to musi mieć mocne powiązania, ale niektóre rzeczy faktycznie mnie zaskoczyły – że coś takiego udało się poskładać prostemu chłopakowi z Olszy, który nie miał ani kompetencji, ani wykształcenia, a stworzył potężną organizację, która praktycznie przejęła kontrolę nad Wisłą.

Czy zagłębiając się w ten temat nie miałeś obaw, że to się może źle dla Ciebie skończyć?

Zajmując się takim tematem musisz w niego wejść, poświęcić się i musisz przyjąć zasadę „jeżeli szanuję przeciwnika, to przeciwnik będzie szanował mnie”. Nic złego mi się nie stało, więc... jadę dalej.

W książce wspominałeś, że przy reportażu do „Superwizjera” pracował z Tobą operator, który bardzo obawiał się tego tematu.



Sharks byli legendą, ludzie w Krakowie się ich bali. Ta sława ich wyprzedzała i ludzie z Krakowa czasami się obawiali pracy przy tym reportażu. Martwili się o siebie, swoje rodziny i ja ich rozumiem.

Pobić i napadów ze strony kibiców było mnóstwo. Czy jakaś historia na tyle Cię zmotywowała, że nie umieściłeś jej w książce?

Nie wiem czy może być coś bardziej brutalnego od zaszlachtowania człowieka, które opisałem. Takie rzeczy są i się dzieją – zwińnię zamordowanie, rzucenie się kilkudziesięciu ludzi na jednego człowieka i wbicie mu noża 60 razy... ciężko sobie wyobrazić coś bardziej brutalnego. Opisałem to w książce i uważam, że o takich rzeczach trzeba mówić. Nie wyobrażam sobie, że miałbym wybierać do książki czy coś jej okrutne czy nie, bo wtedy w ogóle mógłbym pisać jedynie bajki dla dzieci.

Mówiłeś o fali hejtu, która wyłała się po premierze książki, ale nie ze strony czołówki kiboli, tylko „zwykłych” internautów. Czy po takim czasie jeszcze przejmujesz się tym rodzajem komentarzy?

Czołówka Sharksów nie traci czasu na Twittera. Ich tam nie ma. Ja raczej wyciszasz tych ludzi, którzy mnie hejtują, nie czytam tego, nie zwracam na to uwagi, bo ta książka się broni sama w sobie. Nie mam żadnego procesu, nikt nie przysłał

żadnego sprostowania, nikt nie podważał głównych tez książki, więc czemu miałbym się przejmować jakimiś anonimami z sieci?

W czasie spotkania autorskiego zostałeś zapytany czy kontaktowałeś się z czołówką Sharksów. Okazuje się, że w miarę normalnie z Tobą rozmawiali...

Próbowałem z nimi rozmawiać i rozmowy wyglądały w ten sposób, że oni sobie żartowali, kpili, ale grzecznie mi odmówili współpracy.

A czy po książce nie było problemów z ich strony?

Problemów? Nie. Wręcz przeciwnie. Teraz już chcą rozmawiać. Z tego co wiem do zakładu karnego na Montelupich duże dostawy tej książki były i tam ją wszyscy czytają. To jest właśnie fajne – byłem u jednego z kiboli i mówił, że dzwonili z jednego z więzień i mówili „faktycznie tak było, dobre miał źródła” – w końcu książka napisana jest w oparciu o ich relacje, więc musiała zostać przez nich uznana za wiarygodną.

Twitter Twitterem, a czy zdarzyło się, że ktoś podszedł do Ciebie na ulicy i zaczęł, albo próbował pobić?

Nikt.

Myślisz, że „Wisła w ogniu” może być jakimś krokiem do rozwiązania problemów klubu, o których pisasz?

Książka nie rozwiązuje problemów, które ma Wisła. Liczę, że rozwiążą je ludzie, którzy są w klubie, ale na razie nie jestem przesadnym optymistą.

Poszedłbyś albo chodzisz teraz na mecze Wisły?

Chodziłem i po premierze książki i po reportażu i nie miałem żadnych problemów. Wręcz było takie przyjęcie jak tutaj na spotkaniu. Ludzie podchodzili, dziękowali, robili sobie zdjęcia.

ROZMAWIAŁ: GRZEGORZ JARECKI
***MOWA O PAWLE M. PS. „MISIEK”, WIELOLETNIEM LIDERZE BOJÓWKI KIBICOWSKIEJ WISŁY SHARKS.**

Kto naprawdę rządził w Wiśle?

„Wisła w ogniu – jak bandyci ukradli Wisłę Kraków” to książkowa kontynuacja głośnego reportażu Szymona Jadczaika w „Superwizjerze” TVN. Dziennikarz przedstawia kulisy przejęcia przez kiboli praktycznie pełnej kontroli nad Białą Gwiazdą. Opisuje tak niewiarygodnie brzmiące historie jak to, że człowiek, który przez lata był aktywnym członkiem kibolskiej bojówki, biorącym m.in. udział w regularnych bijatykach i krwawych atakach został potem... wiceprezesem Wisły. Nie pomija także brutalnych szczegółów starć grup kibicowskich, które odbyły się echem w całym Krakowie.

„Wisła w ogniu” to moim zdaniem pozycja obowiązkowa dla każdego kibica. Zarówno stałego bywalca „Młyna” jak i spokojnego widza z sektora rodzinnego. Powód jest prosty. Jak powiedział sam Jadczaik, „ludzie mają prawo wiedzieć, co działo się z ich klubem”. Autor odkrywa, przed – często niczego nieświadomymi – „zwykłymi kibicami”

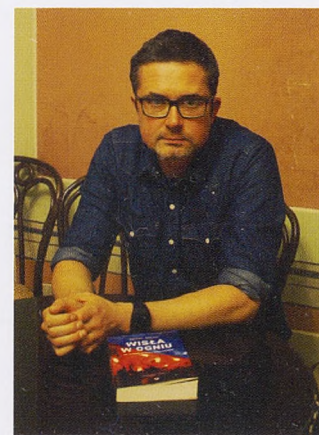
zakulisowe historie m.in. zbiorów do puszek na trybunach, które miały być przeznaczone na meczowe oprawy, a trafiły prosto do bandyckich kieszeni, niezwykle brutalnych wewnętrznych rozliczeń pomiędzy pseudokibicami Wisły, czy wreszcie tego, jak ludzie powiązani z bandytami z legendarnego klubu zrobili pranie brudnych pieniędzy, a wszystko to pod szyldem „wiecznej wierności Wiśle”.

Nie jest to książka, którą czyta się łatwo, chociaż napisana jest świetnym, wciągającym stylem. Wszystko, co opisał Jadczaik wywołuje u czytelnika cały wachlarz emocji – od niedowierzania, przez gniew, aż do swoistego politowania nad naiwnością niektórych bohaterów książki.

Bez wątplenia to pozycja, po którą warto sięgnąć, nawet jeżeli nie sympatyzujesz z Białą Gwiazdą, choć i tak zdradziłem już wystarczająco dużo. Resztę doczytajcie sami.

GRZEGORZ JARECKI

SYMON JADCZAK, „WISŁA W OGNIU – JAK BANDYCI UKRADLI WISŁĘ KRAKÓW”, WYDAWNICTWO OTWARTE, KRAKÓW 2019



Mój przyjaciel Hitler



Domyślam się, że przyciągnął Cię tytuł, co mnie wcale nie dziwi. Tak kontrowersyjne nazwisko zawsze będzie przyciągać, niezależnie od tego, co pojawia się wraz z nim. Można by pomyśleć, że podobnym rozumowaniem kierował się Taika Waititi tworząc swój najnowszy film. Kiedy zobaczyłem pierwszy zwiastun „Jojo Rabbit”, spodziewałem się infantylnej komedii z Hitlerem w tle. Postanowiłem dać jej jednak szansę, ze względu na szacunek jakim darzę reżysera.

Akcja filmu rozgrywa się pod koniec II Wojny Światowej, w pewnym niemieckim miasteczku. Poznajemy ją z perspektywy fanatycznie oddanego rzeszy 10-latkę o imieniu

Jojo. Jest miłym, choć fajtąpowatym chłopcem, którego zmyślonym przyjacielem jest sam Adolf Hitler. Spotyka jednak na swojej drodze kogoś, kto wywróci jego życie do góry nogami.

Filmowi udało się mnie zaskoczyć i to zdecydowanie w pozytywny sposób. Jest on faktycznie nacechowany komediowo, ale raz na jakiś czas lubi nam dosadnie przypomnieć, że wokół trwa wojna. W jednej scenie się śmiejemy, a w drugiej nas po prostu wciska w fotel. Mimo, że obraz nazistów jest tu odrobinę przejawskawiony, to film w umiejętny sposób bawi się tym napięciem między śmiesznością a powagą. Gra aktorska

– z fenomenalną Scarlett Johansson na czele – jest zdecydowanym plusem filmu. Aktorka, wcielająca się w matkę głównego bohatera, miała w sobie więcej matczynego ciepła niż moglibyście oczekiwać. Sam scenariusz jest świetnie skonstruowany, a film porusza dość istotne problemy, skłaniając przy tym do głębszej refleksji. Zdecydowanie warto go obejrzeć, żeby się o tym przekonać.

KACPER PUSZTUK

„JOJO RABBIT”, REŻ. TAIKA WAITITI,
2019, CZECHY/NIEMCY/NOWA
ZELANDIA/USA

Mentalnie nadwydajni



Jeżeli masz skłonność do szczegółowego analizowania otoczenia, intensywniej niż inni odbierasz zapachy, kolory i dźwięki, a ludzie zwracają ci uwagę, że za dużo nad wszystkim się zastanawiasz, to prawdopodobnie jesteś nadwydajni mentalnie. Właśnie dla takich osób, (a także dla tych, którzy chcieliby je lepiej zrozumieć) powstała książka Christel Petitcollin „Jak mniej myśleć”.

Autorka, która jest trenerką rozwoju osobistego, podzieliła swój poradnik na trzy części, w których nie tylko wyjaśnia zjawisko nadwydajności mentalnej, ale także pomaga odkryć jej dobre strony i podpowiada, jak radzić sobie z nią w codziennym życiu. Skomplikowane

procesy zachodzące w mózgu stara się wyjaśnić w prosty i przystępny sposób, nie epatując naukowym słownictwem. Christel Petitcollin podkreśla zalety bycia nadwrażliwym i nie wartościuje negatywnie konsekwencji nadmiernego zastanawiania się nad wszystkim, nazywając je wyjątkowym i wskazując na to, jak można kreatywnie podejść do tego, co wydaje się być słabością.

Ważną część książki „Jak mniej myśleć” stanowią porady, które mają sprawić, że czytelnik z nadwydajnością mentalną będzie mógł lepiej sobie radzić w codziennym życiu. Autorka podpowiada między innymi: jak porządkować i organizować swoje myśli albo jak prowadzić

udane życie towarzyskie (bywa to męczące dla osób mentalnie nadwydajnych, bo trudno im się skupić przy wielu bodźcach). Zostały podane również wyznaczniki, które pozwolą sprawdzić, czy cel, do którego dąży się w pracy nad swoją nadwrażliwością został osiągnięty. Dzięki temu dobre postanowienia mają szansę nie skończyć się wraz z „przewróceniem ostatniej kartki”.

MARCELINA KONCEWICZ

CHRISTEL PETITCOLLIN, „JAK MNIEJ
MYŚLEĆ”, WYDAWNICTWO JK, ŁÓDŹ
2019

Odrodzenie, czyli początek końca



Za nami niewątpliwie historyczna chwila, bo zakończenie ponadczasowej sagi nie zdarza się często. Wiem o tym nawet ja, i chociaż dotąd nie byłam wielką fanką „Star Wars”, zawsze zdawałam sobie sprawę z ich kultowości. Teraz – po obejrzeniu najnowszej części – na własnej skórze przekonałam się, co to znaczy być świadkiem dziejącej się na moich oczach historii. „Gwiezdne Wojny: Skywalker. Odrodzenie” w reżyserii Jeffreya Jacoba Abramsa, to dziewiąta i ostatnia część z głównej serii filmowego cyklu o międzygalaktycznych przygodach bohaterów, których na swojej drodze spotkał już chyba każdy z nas. Księżniczka Leia Organa, Luke Skywalker, R2-D2, czy Chewbacca, to tylko część postaci, które znowu

zachwycają na wielkim ekranie i ostatni raz będą walczyć o międygwiezdny pokój.

Nowe technologie zdecydowanie służą tego typu produkcjom, co bez przerwy obserwujemy podczas seansu. Wielkie bitwy, skomplikowane maszyny, rozbudowane światy i wrażenie realności fantastycznych postaci, to zastręga seitek, jeśli nie tysięcy osób, które wykorzystując dostępną technikę, prawie namacalnie przenoszą nas w wir akcji Najwyższego Porządku i Ruchu Oporu. Niebanalni bohaterowie i ich historie pokazane w tej części, to nie tylko elementy tzw. space opery, pokazującej odwieczną walkę dobra ze złem. Jest to także opowieść o złożoności ludzkich

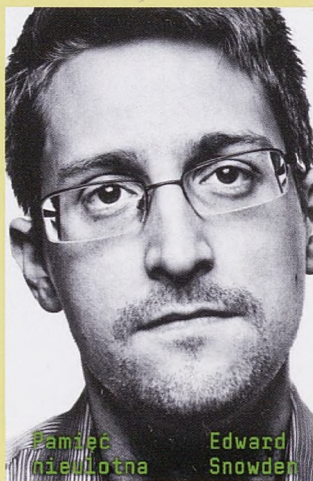
(i nie tylko) charakterów, o tym, co tak naprawdę kryje się w każdym z nas i tym, że prawie nic na świecie nie jest wyłącznie czarne lub białe.

Jest to równocześnie piękny i wyrazisty obraz przyjaźni, miłości, poświęcenia, walki o dobro i szukania swojego prawdziwego ja. Pod warstwą efektów specjalnych i akcji trzymającej w napięciu, zgrabnie ukryte są te wszystkie ponadczasowe i uniwersalne wartości, dzięki którym film ma szansę trafić do każdego z nas.

JUSTYNA ARLET-GŁOWACKA

„GWIEZDNE WOJNY: SKYWALKER.
ODRODZENIE”, REŻ. J.J. ABRAMS,
2019, USA

Snowden przerywa milczenie



Edward Snowden dał się poznać światu w 2013 roku, kiedy ujawnił tysiące ściśle tajnych amerykańskich dokumentów i potężne programy szpiegowskie pozwalające agencjom wywiadowczym zbierać i gromadzić dane praktycznie wszystkich połączeń telefonicznych, e-maili, czy rozmów na Facebooku.

Pod groźbą wieloletniego więzienia musiał zapaść się pod ziemię i nikt nie wiedział co się z nim dzieje, ani co tak naprawdę skłoniło go do ujawniania największej liczby strzeżonych danych w historii. Odpowiedź poznaliśmy we wrześniu 2019 roku, a udzielił jej... sam Snowden.

Po latach milczenia Amerykanin napisał i opublikował autobiograficzną „Pamięć nieulotną”,

w której opowiada o tym, jak od wczesnego dzieciństwa rozwijała się w nim pasja technologii i Internetu, a także jak zaczynała się jego kariera w agencjach wywiadowczych. Odpowiedział również na najbardziej nurtujące pytanie: dlaczego zdolny technik z wysoką pensją zdecydował się poświęcić wszystko i wyjawiać opinii publicznej największe sekrety amerykańskiego rządu?

Poznanie tej historii niejako na nowo, z osobistej perspektywy Snowdena, było niezwykle ciekawym doświadczeniem – szczególnie, że mimo braku literackiego doświadczenia pisze on naprawdę ciekawie i swobodnie, z dużą dozą (często czarnego) humoru. Każdą z 430 stron czytałem z wielką przyjemnością.

Autor w „Pamięci nieulotnej” przede wszystkim przedstawia siebie. Swoją karierę, problemy

i emocje, które towarzyszyły mu gdy w jego głowie rodził się plan ujawnienia masowej inwigilacji prowadzonej przez amerykańską administrację.

Efekt przecieku, za którym stał Snowden widać do dzisiaj – rozeryzyjcie się na wykładzie ile osób zakleiło taśmą kamerki w laptopach.

Swoją drogą ciekawe czy agenci CIA nudzą się w pracy przeczytali ten tekst zanim jeszcze trafił w Wasze ręce.

GRZEGORZ JARECKI
EDWARD SNOWDEN, „PAMIĘĆ
NIEULOTNA”, WYDAWNICTWO
INSIGNIS, KRAKÓW, 2019

Wojna inaczej



Jeśli myślicie, że „1917” jest kolejnym mało oryginalnym filmem o wojnie to Sam Mendes, znany z reżyserii „Skyfall” czy „Spectre” pokaże wam, że w tym temacie jest jeszcze pole do manewru. Dowodem zainteresowania jest chociażby to, że w trzy dni produkcja z 2019 roku zarobiła aż 36,5 mln dolarów. Ponadto w 2020 roku otrzymała Złote Globy za najlepszy film dramatyczny i dla najlepszego reżysera oraz Oscary za dźwięk, zdjęcia i efekty specjalne.

Na ekranie zobaczymy m.in. Benedicta Cumberbatcha z „Sherlocka Holmesa” czy Colina Firtha w starannie dopracowanych dogłopianych rolach. W główne postacie wcielił się natomiast Dean-Charles Chapman znany z „Gry

o Tron” i George MacKay, którzy grają dwóch młodych brytyjskich żołnierzy, walczących na froncie zachodnim podczas I wojny światowej.

Akcja w filmie mocno trzyma w napięciu i rozpoczyna się, gdy William Schofield i Tom Blake dostają rozkaz przedostania się za linię wroga, aby dostarczyć tajną wiadomość, która pozwoli brytyjskim żołnierzom uniknąć wpadnięcia w śmiertelną pułapkę. Jest ich 1600, a wśród nich znajduje się starszy brat Blake’a, więc tym bardziej bohaterom zależy na przetrwaniu i dotarciu na miejsce.

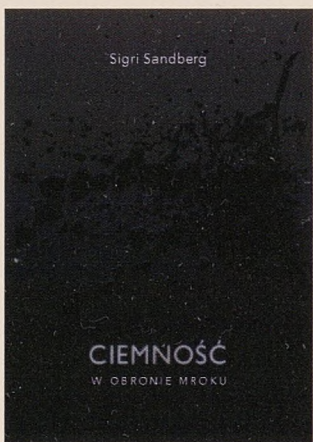
Podczas swojej misji William i Tom zachowują się bardzo naturalnie, a widz stale czuje jakby wraz z nimi przemierzał płonące

miasta, zniszczone walkami pola i ciasne okopy. Sposób, w jaki reżyser narzuca tempo akcji jest nieobliczalny, a muzyka dobrana przez Thomasa Newmana współgra z nią i potęguje wrażenia. Realizm sytuacji oddaje świetny scenariusz, który został oparty m.in. na wspomnieniach dziadka Sama Mendesa, pisarza Alfreda Mendesa.

Przy nagrywaniu scen, zostało zastosowane przeplatanie mastershotów z długimi ujęciami, co przyczyniło się do lepszego odbioru filmu. Dzięki zdjęciom Rogera Deakinsa wydaje się, że każdy szczegół jest na swoim miejscu i był wcześniej zaplanowany.

OLGA SOCHACZEWSKA
„1917”, REŻ. SAM MENDES, 2019,
WIELKA BRYTANIA, USA

Boisz się ciemności?



Pytanie z pozoru banalne, ale – jak się okazuje – dość ważne. Bo tak się składa, że autorka książki „Ciemność. W obronie mroku” do niedawna odczuwała przed mrokiem lęk.

Sigri Sandberg w swojej książce stara się poznać ciemność. Demitologizuje ją, analizuje czym jest z naukowego punktu widzenia i postanawia się z nią zmierzyć. Wyrusza w góry, a dokładnie do Finse, gdzie przez pewien czas w roku trwa kilkudniowa noc. Bez przerwy. Drewniana chatka, surowe warunki i brak światła słonecznego. Jeśli nigdy nie zdecydowalibyście się na taką wycieczkę, możecie przeczytać doświadczenia Sandberg, która zrobiła to za Was. Podczas tych wypełnionych ciemnością dni,

zapisywała wszystkie swoje przemyślenia, które możecie teraz odnaleźć w książce.

Autorka pyta o to czym w zasadzie jest ciemność. Czy boimy się jej samej czy tego co może skrywać. Porusza też bardzo ważną kwestię, jaką jest brak ciemności w dzisiejszych czasach. Przez sztucznie oświetlone miasta coraz ciężiej jest jej doświadczyć. Gwarantuje nam to poczucie bezpieczeństwa, ale z drugiej strony: czy trochę nie przesadziliśmy? Zastanówcie się, jak często możecie zobaczyć rozgwieżdżone niebo mieszkając w Krakowie. Zapewne nie tak często jak byście chcieli. Nie wspominając o tym, jak bardzo potrzebuje tego nasz organizm.

Utwór poddaje analizie wpływ sztucznego światła na zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. „Ciemność. W obronie mroku” jest krótką książką, którą polecam zdecydowanie każdemu. Oprócz dość istotnej dla każdego człowieka wiedzy, zwyczajnie dobrze się ją czyta i porusza kwestie, z których część z Was mogła nie zdawać sobie wcześniej sprawy.

KACPER PUSZTUK
SIGRI SANDBERG, „CIEMNOŚĆ.
W OBRONIE MROKU”,
WYDAWNICTWO MOVA, 2019

Przepis na niezawodne kruche, maślane ciastka

Prezenty podwójnie dobre – podarowane od serca

Nikogo chyba nie trzeba przekonywać, że ciastka świetnie sprawdzają się przy wielu okazjach – czy to podczas wspólnych rodzinnych spotkań, serialowego maratonu, czy przełamywania lodów w nowym towarzystwie. Pudełeczko własnoręcznie upieczonych, kruchych ciastek jest prezentem, który może wyrazić o wiele więcej niż jakikolwiek inny podarek.

Ten przepis jest najprostszym z możliwych – jeśli macie w kuchni torebkę mąki, masło i cukier, najpewniej macie wszystko inne, co jest Wam potrzebne do ich upieczenia. A że zbliża się ósmy marca... może warto podarować coś, co na długo pozostanie w pamięci?

Należy jednak pamiętać o jednym: im krótsza jest lista składników, tym lepszej muszą być one jakości. Masło musi być masłem, a cukier waniliowy – tym z dodatkiem prawdziwej wanilii.



Kruche, maślane ciastka (ok. 20 sztuk)

Składniki:

1 żółtko

100 g zimnego masła

1/3 szklanki cukru

opakowanie cukru z prawdziwą wanilią

120 g przesianej mąki pszennej + 2 łyżki mąki ziemniaczanej

Przygotowanie:

Wysyp mąkę na blat i dodaj cukier; zrób w górze zagłębienie i wbij w nie żółtko. Dodaj posiekane zimne masło i zagnieć gładkie, nieklejące się ciasto. Kulę zawiń w folię aluminiową i włóż na ok. 15 minut do zamrażalnika. Następnie przygotuj dwa arkusze papieru do pieczenia, umieść między nimi część ciasta i rozwałkuj na grubość około 1,5 centymetra. Wycinaj ciastka za pomocą foremek i układaj je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Ciastka piecz przez 8-10 minut w temperaturze 180 stopni Celsjusza.

Możesz także ozdobić je lukrem – do jego przygotowania potrzebujesz jedynie gorącej wody i cukru pudru. Na około 5 łyżek cukru wystarczy kilka łyżeczek gorącej wody – mieszaj je intensywnie do uzyskania gęstej pasty. Lukier można zabarwić, korzystając na przykład z barwników spożywczych.

Wystarczy tak niewiele, by sprawić komuś radość – może więc warto spróbować? Mam nadzieję, że podejmiecie to wyzwanie!

ALEKSANDRA KOCERBA

Zareklamuj się w WUJ-u!

Docieramy co miesiąc
do kilku tysięcy studentów

wuj_reklama@op.pl



Fotoreportaż.

Kraków. Tu studiuję.

Zdjęcia: Martyna Szulakiewicz

