

Pismo Studentów

WUJ

Wiadomości Uniwersytetu Jagiellońskiego

MIESIĘCZNIK NR 4 (296) • ROK XXVI • STYCZEŃ 2022 • ISSN 1429-995X

WWW.ISSUU.COM/PISMOWUJ • ROZDAWANY BEZPŁATNIE

Projektor Jagielloński '21 – str. 10

Miniporadnik dla studentów – str. 12

Gra inspirowana dziejami UJ – str. 14



**Rozmowa z Sylwią Zyzańską,
łuczniczką i laureatką Nagrody
„Pro Juvenes” – str. 16**

Krótki poradnik studencki

To tylko sesja

Chyba każdy student, niezależnie od kierunku, chociaż raz spanikował przed zimową sesją. Dla pierwszocznych to właśnie ta zimowa jest pierwszą sesją w życiu. Brzmi to bardzo poważnie, aż chciałoby się powiedzieć, że tak jest w rzeczywistości, ale... Zdaje się, że nie taki diabeł straszny.



Wielkimi krokami zbliżamy się do tego momentu w roku, kiedy budzimy się przerażeni, nie będąc pewnym, czy nie zapomnieliśmy o jakimś egzaminie. Do momentu, w którym osiem kaw w sumie nie jest złym pomysłem, a nauka w nocy przed egzaminem to pewniak. Z tego powodu przygotowaliśmy dla Was krótki poradnik pt. „Czego nie robić w sesji?”

1. NIE ZWARIOWAĆ

Oczywista sprawa, ale czasem niewykonalna. Bo zaraz ktoś powie, że to jest ogromny stres, że nikt nie chce powtarzać przedmiotu, że jest to naprawdę ogromna ilość materiału. Dokładnie tak jest. Ale czy naprawdę nie zdarzyło Wam się kiedykolwiek wcześniej myśleć, że nie dacie z czymś rady? Znając życie, to Wam się udało i wyszło nawet całkiem nieźle, ale stresu było nadprogramowo dużo. W takich momentach jak zimowa sesja warto sobie powiedzieć, że to się ogarnie. Nie samo, trzeba w to oczywiście włożyć pracę i wysiłek, ale przecież wcześniej

myśleliśmy, że nie poradzimy sobie z matematyką, maturą z polskiego czy milionem innych rzeczy. No ale to też się udało, prawda? Sesja również jest do przetrwania.

2. TO KIEDYŚ MIJA

Kiedy rozpoczyna się sesja, nie wiedzieć czemu, siedzi nam w głowie tylko jedna myśl: to się nigdy nie skończy. Nagle zdaje się, że przygotowania do egzaminów trwają co najmniej osiem lat, a samo ich pisanie drugie tyle. Otóż, uwaga, ważna wiadomość – sesja się kończy. Ba, skończy się szybciej, niż Wam się wydaje. To trochę tak jak z wizytą u dentysty – wiecie, że może nie będzie to najfajniejsza rzecz na świecie, ale przecież to tylko chwila. Tylko moment, po którym wszystko wraca do normy.

3. NIE SŁUCHAĆ

Na pewno wiecie, że ciężko zmotywować się do działania, kiedy dookoła słyszycie, że ktoś już opanował cały materiał dwa miesiące temu,

a ktoś inny to w ogóle już wszystko zdał w zerowych terminach. Pamiętam, że w takich sytuacjach towarzyszyło mi przekonanie, że na bank musi być coś ze mną nie tak, skoro nie jestem w stanie przyswoić wiedzy w odpowiednim czasie przed egzaminem. Tym samym odczuwało się nawet przygotowań na ostatnią chwilę, bo przecież „to i tak mi nic nie da”. Dlatego mogę ze stuprocentową pewnością polecić Wam, żebyście za dużo nie słuchali ludzi w tym okresie, jakim jest sesja. To, że ktoś zrobił coś szybciej niż Wy, nie znaczy, że jest z Wami coś nie tak. Tutaj naprawdę nie liczy się prędkość, ale to, w jakim każdy z nas pracuje tempie. A przecież jesteśmy różni, każdy z nas potrzebuje do nauki innych warunków, każdy ma inne sposoby na przyswajanie wiedzy. I każdy robi to w odpowiednim dla siebie czasie. Więc przed sesją – życzmy sobie wszyscy powodzenia, bez wyrzutów sumienia do samego siebie, że robimy coś za późno.

4. ODPOCZĄĆ

Jak to, odpocząć w sesję? Tak. To może być szokujące, ale spanie w trakcie sesji też jest potrzebne. Potrzebne jest też pozwolenie sobie na odpoczynek, nawet mały. Odcinek serialu (uważajcie tylko, żeby odcinek nie zamienił się w cztery sezony podczas jednej nocy), kawa, spacer, cokolwiek. Głowa też musi się czasem przewietrzyć i naładować baterie, żeby móc dalej pracować.

5. TO TYLKO SESJA, SERIO

Wiem, że teraz te słowa dźwięczą Wam w głowach jak nieśmieszny żart. Ale tak naprawdę, gdyby głębiej się nad tym zastanowić, to naprawdę jest to tylko sesja. Tak, egzaminy bywają trudne i stresujące. Ale miejcie na uwadze, że to tylko egzamin, który można poprawić. Można podejść do niego jeszcze raz. Naprawdę, nikt na tym nie ucierpi. Sesja to ważny moment w życiu każdego studenta, ale nie jest to sprawa życia i śmierci.

No i na koniec, chciałam Wam powiedzieć, że na pewno dacie sobie radę ze wszystkimi egzaminami.

Powodzenia!

P.S.: Serio czasem śpijcie.

IZABELA OLCZYK



Egzaminy bywają trudne i stresujące. Miejcie jednak na uwadze, że w razie niepowodzenia – można podejść do niego jeszcze raz.



Szukamy dziennikarzy, rysowników i fotografów

Publikuj w „WUJ-u”!

Redakcja pisma „WUJ – Wiadomości Uniwersytetu Jagiellońskiego” poszukuje młodych dziennikarzy chętnych do współpracy. Szukamy osób piszących, fotografujących oraz rysowników. Jesteśmy otwarci na tych, którzy mają swoje pomysły na materiały, ale podpowiemy też, o czym warto napisać. Skupiamy się na tematach związanych ze studentami i naszą uczelnią. Zapraszamy do współtworzenia pisma wydawanego od 1990 roku na Uniwersytecie Jagiellońskim. Zainteresowane osoby prosimy o kontakt pod adresem e-mail: wuj.redakcja@gmail.com. Do zobaczenia w redakcji!

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 pod adresem: wuj.redakcja@gmail.com przesyłając szczegóły. Chętnie pomożemy!



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-Gaweł (foto), Grzegorz Jarecki, Wojciech Skucha, Aleksandra Kocerba, Karolina Iwaniec, Agnieszka Włodarczyk, Olga Sochaczewska, Justyna Arlet-Głowacka

Korekta: Iza Olczyk i Adrian Burtan

Kolportaż: Sebastian Pędziwiatr

Okładka: archiwum prywatne

Reklama: wuj_reklama@op.pl

Numer zamknięto: 27 grudnia 2021 roku

Wieści z UJ

Źródło informacji: www.uj.edu.pl

Zmysły pod lupą

Naukowcy z UJ dostaną dofinansowanie na 10 projektów dotyczących systemów wzmacniających zmysły. Taką decyzję podjęła Narodowa Agencja Wymiany Akademickiej, doceniając polskich i niemieckich badaczy, którzy w latach 2022-23 będą się zajmować między innymi wyznaczeniem najlepszych kanałów zmysłowych odbierających informacje o potencjalnych zagrożeniach. W gronie nagrodzonych badaczy znalazł się dr Artur Gunia z Wydziału Filozoficznego UJ, który wraz z pracownikami Uniwersytetu Nauk Stosowanych w Osnabrück będzie opracowywał prototyp systemu nasilającego postrzeganie bezpieczeństwa i oceniał jego wpływ poznawczy na użytkowników. Konkurs na wspólne projekty badawcze pomiędzy Rzeczpospolitą Polską a Republiką Federalną Niemiec jest organizowany przez Narodową Agencję Wymiany Akademickiej oraz Niemiecką Centralę Wymiany Akademickiej. Jego celem jest zwiększenie mobilności współpracujących polskich i niemieckich naukowców. W ramach dofinansowania pokrywane są koszty podróży i pobytów naukowców, z wyłączeniem finansowania samych badań, które muszą być opłacone z innych źródeł.

MARCELINA KONCEWICZ

Sukces w konkursie MSZ

Studenci Uniwersytetu Jagiellońskiego – Krzysztof Kowalski i Szymon Kucharski zostali nagrodzeni za najlepsze prace magisterskie z zakresu współczesnych stosunków międzynarodowych. Praca Krzysztofa Kowalskiego dotyczyła sankcji w polityce reagowania na kryzys ukraiński Stanów Zjednoczonych i Unii Europejskiej w latach 2014-2020 i była prowadzona przez prof. Krzysztofa Szczerskiego z Wydziału Studiów Międzynarodowych i Politycznych UJ. Z kolei Szymon Kucharski pisał pod kierunkiem dr. hab. Michała Kowalskiego, prof. UJ na Wydziale Prawa i Administracji UJ, o opinii Komitetu Praw Człowieka ONZ nr 2728/2016, w sprawie Teitiota v. Nowa Zelandia. Wręczenie nagród odbyło się w 16 grudnia w siedzibie Ministerstwa Spraw Zagranicznych (MSZ). Na tegoroczną edycję konkursu – już 33. – zostało nadesłanych 39 prac, z których wybrano 7 najlepszych. Nagrody mają zachęcać studentów do zainteresowania się współczesnymi stosunkami międzynarodowymi, a w szczególności zagadnieniami z zakresu polskiej polityki zagranicznej.

MARCELINA KONCEWICZ



Miasto Kraków nagradza UJ

Badacze z Uniwersytetu Jagiellońskiego, których działania przekładają się na znaczenie i rozwój miasta w dziedzinach kultury, sztuki, nauki i techniki oraz sportu zostali uhonorowani Nagrodami Miasta Krakowa 2021. Ceremonia wręczenia nagród odbyła się 7 grudnia w Teatrze Variété. Powołana przez prezydenta miasta komisja w dziedzinie nauki i techniki w tym roku wszystkie trzy nagrody przyznała przedstawicielom społeczności akademickiej Uniwersytetu Jagiellońskiego. Pierwsza statuetka powędrowała do dr. Jarosława Dudy z Wydziału Matematyki i Informatyki, autora metody nazwanej kodowaniem ANS (Asymmetric Numeral Systems), która kompresuje dane między innymi w komputerach i innych urządzeniach elektronicznych. Doceniony został także prof. Krzysztof Pyrcz z Małopolskiego Centrum Biotechnologii (MCB), twórca Pracowni Wirusologii oraz prof. Wojciech Branicki i dr hab. inż. Paweł Łabaj z MCB, którzy stworzyli interdyscyplinarny zespół ds. badań nad wirusem SARS-CoV-2.

MARCELINA KONCEWICZ



Studentka UJ wicemistrzynią karate

Julia Kędzierska, która studiuje zarządzanie w sporcie i turystyce na Wydziale Zarządzania i Komunikacji Społecznej UJ, zdobyła srebrny medal na 4. Mistrzostwach Europy Karate Kyokushin organizacji WKB (World Kyokushin Budokai) organizowanych w Leżajsku. W zawodach brało udział ponad 500 zawodników i zawodniczek z 15 krajów, między innymi z Ukrainy, Białorusi, Hiszpanii i Łotwy. Julia Kędzierska Karate kyokushin trenuje od 10 lat, w swojej karierze zdobyła już 8 medali mistrzostw Europy. Jak sama przyznaje, pomimo przegranej w finale jest bardzo zadowolona ze swojej postawy na zawodach i cieszy się, że stawia czoła przeszkodom. „W moim życiu zaszło wiele zmian – mówi – zmieniłam miejsce zamieszkania, uczelnię, klub treningowy, pracę. Doskwierali mi brak bliskich. Zmiany w życiu są jednak konieczne, uważam, że to właśnie dzięki nim się rozwijamy”.

MARCELINA KONCEWICZ



Naukowcy z UJ wybrani do PAN-u

Naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego zostali wybrani na członków przez Zgromadzenie Ogólne Polskiej Akademii Nauk. Takie wyróżnienie spotyka uczonych, którzy wyróżniają się szczególnym dorobkiem naukowym i autorytetem oraz posiadają nieposzlakowaną opinię. W gronie członków rzeczywistych znaleźli się: prof. Grażyna Stochel (Wydział Chemii UJ), prof. Maciej Ogorzałek (Wydział Fizyki, Astronomii i Informatyki Stosowanej UJ), prof. Tomasz Brzozowski (Wydział Lekarski UJ CM), prof. Karol Życzkowski (Wydział Fizyki, Astronomii i Informatyki Stosowanej UJ) oraz prof. Andrzej Pilc (Wydział Nauk o Zdrowiu UJ CM) i prof. Marek Sanak (Wydział Lekarski UJ CM). Jako członków Akademii Młodych Uczonych, czyli osób, które nie ukończyły 38. roku życia, mają co najmniej stopień naukowy doktora i wyróżniają się wybitnymi osiągnięciami badawczymi oraz działalnością upowszechniającą naukę, wybrano dr. hab. Szymona Drobniaka (Wydział Biologii UJ) oraz dr. hab. Szymona Chorażego (Wydział Chemii UJ).

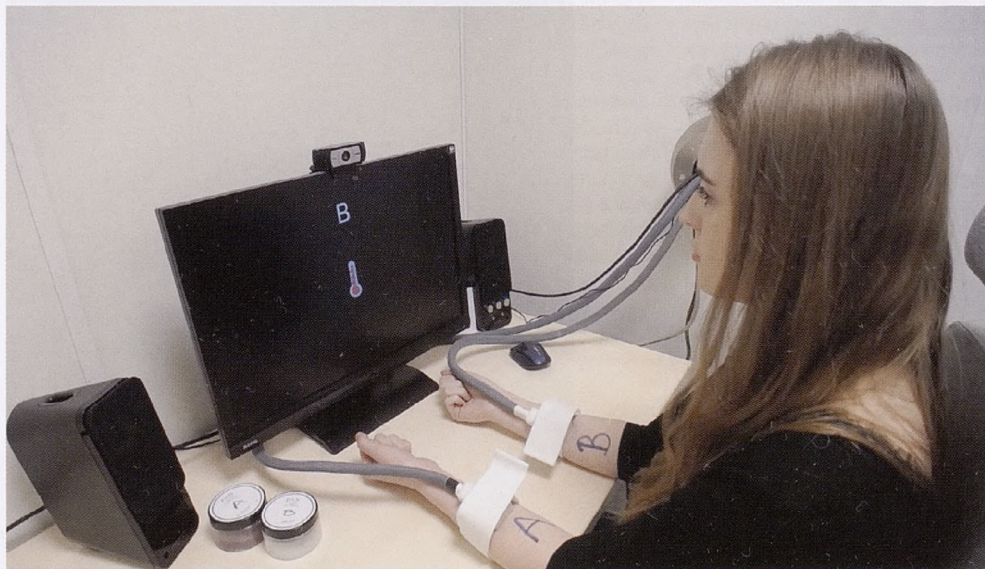
MARCELINA KONCEWICZ



Wizyta w Laboratorium Badania Bólu

Cierpienie dla nauki, czyli jak się bada ból

Wygląd sali – 1.28 nie odbiega znacząco od wystroju innych laboratoriów w Instytucie Psychologii UJ. Jest tu pokój badaczy, dwie kabiny dla badanych, kilka komputerów i inne sprzęty. Gdyby nie tabliczka przy drzwiach, nic nie wskazywałoby na to, że są tu prowadzone badania nad... bólem. Sprawdźmy, jak to się robi!



Moją przewodniczką po Laboratorium Badania Bólu jest Helena Bienieć, członek Zespołu Badania Bólu i doktorantka programu COGNES. Pytam ją, dlaczego właściwie psychologia zajmuje się takim tematem. – Ból jest dużym problemem społecznym – odpowiada. – Osoby z przewlekłym bólem stanowią całkiem spory procent populacji. Mamy starzejące się społeczeństwo, więc będzie to tylko rosnący problem. Dlatego badanie tego zjawiska jest bardzo potrzebne.

Naukowcy z jej zespołu sprawdzają, jak różne czynniki psychologiczne wpływają na odczuwanie

i pamięć bólu. Okazuje się, że nasze oczekiwania, poziom lęku, cechy osobowości czy obserwacja cudzych reakcji mają w tej kwestii duże znaczenie. W efekcie osoby poddane działaniu tych samych bodźców, ale różniące się pod względem danego czynnika, mogą doświadczać zupełnie innych odczuć. Inaczej będą też odczuwać ból podobne do siebie osoby, które zetknęły się z równie intensywnymi bodźcami w odmiennych okolicznościach.

Znając cechy i warunki modyfikujące ból, możemy tagodzić przykre doznania u osób cierpiących z powodu przewlekłych dolegliwości

ści lub zmagających się z traumatycznymi wspomnieniami czy obawami związanymi z bólem w danej sytuacji. Efekty pracy zespołu z UJ mają więc nie tylko wartość poznawczą, ale także istotny potencjał terapeutyczny.

JAK TO DZIAŁA?

W laboratorium ból można sprawić na kilka sposobów. Naukowcy mają do dyspozycji stymulator do aplikacji bodźców elektrycznych, maszynę wywołującą uczucie ciepła lub zimna oraz urządzenie do mechanicznego ucisku, przypominające ciśnieniomierz. Helena pokazuje mi również aparat wypełniany lodowatą wodą, w której badany trzyma rękę tak długo, jak będzie w stanie. – To lepiej symuluje naturalne warunki, w jakich człowiek zwykle doświadcza bólu – tłumaczy.

Do pomiaru intensywności czy nieprzyjemności bólu najczęściej stosuje się miary behawioralne. Oznacza to, że badani oceniają odczuwany lub oczekiwany ból, udzielając odpowiedzi na komputerowej skali numerycznej – im silniejszy

ból, tym wyższą liczbę należy zaznaczyć. Czasem badacze korzystają także ze wskaźników fizjologicznych, takich jak tętno czy reakcja skórno-galwaniczna.

CZY TO BEZPIECZNE?

Sytuacja, w której człowiek jest poddawany działaniu prądu czy wysokiej temperatury, może wydawać się groźna. Moja przewodniczka zapewnia jednak, że nie ma się czego obawiać. – Zawsze na początku badania przeprowadzamy kalibrację, by dostosować intensywność bodźców do indywidualnych progów czucia i bólu. Dzięki temu wiadomo na przykład, jakiej temperatury nie aplikować danej osobie, żeby za bardzo jej nie bolało – wyjaśnia. Dodaje, że używane w laboratorium urządzenia są atestowane i przeznaczone do celów medycznych, co gwarantuje bezpieczeństwo. Ich konstrukcja nie pozwala przekroczyć określonej granicy natężenia i czasu trwania bodźców. – Wszystko jest tak zrobione, żeby nie było ryzyka żadnych uszkodzeń – podsumowuje badaczka.

Warto podkreślić, że każdy projekt zespołu jest najpierw sprawdzany przez Komisję ds. Etyki i Badań Instytutu Psychologii UJ. Naukowcy dbają też o kontakt z ochotnikami w trakcie badania i pozwalają im się z niego wycofać w dowolnym momencie. O takiej możliwości, a także o przebiegu samej procedury, informuje się zawsze na początku badania.

CHCESZ POMÓC? DAJ SIĘ ZBADAĆ!

Aby naukowcy mogli kontynuować swoją pracę i poszerzać naszą wiedzę o bólu, potrzebni są uczestnicy badań. Jak można zostać jednym z nich? – Może się do nas zgłosić każda zdrowa osoba między 18. a 50. rokiem życia, która wcześniej nie brała udziału w naszych badaniach – informuje Helena.



Zeskanuj kod QR i weź udział w badaniu

Aby to zrobić, należy zeskanować załączony kod QR, który przekaże ochotników do ankiety rekrutacyjnej. Z zakwalifikowanymi osobami skontaktuje się następnie przedstawiciel laboratorium. Za udział w badaniach przewidziane jest wynagrodzenie.

EWA ZWOLIŃSKA



Rozmowa z Adrianem Ochalikiem, rzecznikiem prasowym UJ

Jak pracuje rzecznik prasowy?

„Czasem wychodzę z akcji poturbowany”

– Praca na tak renomowanej uczelni przynosi momenty, które dają niesamowitą satysfakcję. Tak było, gdy w trudnym czasie wybuchu pandemii COVID-19 wymyśliliśmy akcję charytatywną „UJ dla Szpitala”. Zebraliśmy fundusze na sprzęt medyczny na kwotę ponad 2 mln zł. Ten sprzęt do dzisiaj ratuje zdrowie i życie ludzi. Takie inicjatywy mają prawdziwy sens. Dają też siłę i napęd do dalszej pracy – mówi Adrian Ochalik, rzecznik prasowy UJ, który opowiedział nam m.in. o mniej znanych stronach swojej pracy na uczelni, błędach w komunikacji i przeszłości w Wiśle Kraków.



Adrian Ochalik jest rzecznikiem Uniwersytetu Jagiellońskiego od 2014 roku

Na swoim koncie masz filmową rolę przyjaciela papieża, grę w teatrze przed pełną widownią czy reprezentowanie klubu, w którym wszystko zaczyna się spać. Barwny życiorys.

Adrian Ochalik, rzecznik prasowy UJ: Swoją drogę zawodową rzeczywiście postrzegam jako ciekawą, zwłaszcza, że nie jestem z Krakowa. Pewnie też dlatego, że nie znam ludzi z tego miasta, każde środowisko w którym się pojawiałem i w którym pracowałem, było dla mnie nowe. Przyjechałem na studia z rodzinnego Rzeszowa w 1997 roku i już tu zostałem. Dostałem się do wymarzonej Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej, obecnie Akademii Sztuk Teatralnych, a po skończeniu studiów zacząłem pracę w zawodowym teatrze na etacie aktora. To, co wydarzyło się później, to, że na kilka lat „porwała” mnie piłka nożna, to, że teraz pracuję w naszym Uniwersytecie, faktycznie można określić jako barwny, ciekawy ciąg i splot wydarzeń.

Pracowałeś dla Wisły Kraków, najlepszego wtedy klubu piłkarskiego w Polsce. Najpierw jako spiker, potem rzecznik prasowy.

Po zakończeniu studiów aktorskich dorabiałem jako konferansjer. To był czas, gdy wiele instytucji i firm organizowało koncerty, konferencje czy duże kongresy z udziałem masowej publiczności. I wtedy pojawiła się informacja, że Wisła organizuje casting na spikera stadionowego, czyli pana, który bierze mikrofon i mówi, a raczej krzyczy, do kibiców podczas meczu. Zgłosiłem się i wygrałem ten konkurs, w czym zapewne pomogło zdobyte wcześniej doświadczenie i praktyka w prowadzeniu imprez oraz aktorskie wykształcenie. Od tego czasu nie tylko grałem w teatrze, ale też co dwa tygodnie jechałem na mecz na stadion Wisły. Pewnego dnia na korytarzu klubu zagadnął mnie Bogdan Basałaj [ówczesny prezes Wisły – przyp. red.], zapytał czy chciałbym się zająć w klubie czymś więcej i zaproponował mi pracę rzecznika prasowego. Było to

dla mnie zaskoczenie, bo przecież nie miałem właściwego wykształcenia. Poszedłem więc na studia podyplomowe Public Relations na Wydziale Zarządzania i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego i tak zaczęła się moja blisko ośmioletnia przygoda w roli rzecznika w krakowskim klubie.

Przygoda, trzeba podkreślić, owocna. Okres Twojego rzecznikowania przypada na czas, kiedy Wisła osiągała największe sukcesy w historii.

Rzeczywiście, był to wspaniały czas. Poznałem fantastycznych ludzi i znów dużo się nauczyłem. W tym okresie, w polskiej lidze, Wisła wygrywała prawie wszystko, więc rokrocznie grała w europejskich pucharach. Wartością dodaną była więc niezwykle możliwość podróżowania z piłkarzami na mecze i obsługa polskich dziennikarzy na wielu stadionach w Europie, ale też kilkakrotnie w Stanach Zjednoczonych. Nikt mi nie zabierze tego doświadczenia, gdy jako rzecznik prasowy klubu prowadziłem

konferencję prasową na Camp Nou [stadion FC Barcelony – przyp. red.], a obok siedział trener Pep Guardiola. Wisła to klub, który ma wielu kibiców, budzi duże zainteresowanie przedstawicieli mediów, w związku z tym mój telefon dzwonił bez przerwy. Nie było różnicy, czy to Boże Narodzenie czy Nowy Rok. W pierwszych latach pracy to nie przeszkadzało, ale po czasie już tak. Mój syn dorastał, pytał, kiedy nauczę go jeździć na rowerze. A ja ciągle nie miałem czasu, bo siedziałem w pracy. Przez ostatni rok pracy w Wiśle Kraków czułem,



Adrian Ochalik przez lata związany był z Wisłą Kraków, najpierw jako spiker, potem w roli rzecznika prasowego

że z dnia na dzień, wykonywałem swoje obowiązki z coraz mniejszą kreatywnością i zaangażowaniem. Stawałem się rzecznikiem – rzemieślnikiem. A uważam, że pracując na tym stanowisku tak nie można. Dlatego uznałem, że uczciwiej będzie rozstać się z Wisłą.

Dlatego w 2014 roku odszedłeś z klubu. W dodatku, jak zwalniałeś się z Wisły, w klubie działa się źle. Czuło się frustrację z powodu słabej organizacji i opóźnień w wypłacaniu wynagrodzeń. Tobie też zdarzały się kilkumiesięczne obsunięcia ze strony klubu.

To był naprawdę trudny okres. W momencie braku wypłat ja, piłkarze czy trenerzy nie mieliśmy do siebie pretensji. Natomiast poza pracą są sprawy najważniejsze, czyli dom i rodzina. Fajnie było bawić się w piłkę nożną, ale kredyt przecież trzeba było spłacać. I kiedy masz ponad 30 lat i zdajesz sobie sprawę, że chyba trzeba będzie zadzwonić do mamy, by prosić o finansową pomoc, to jasne jest, że sytuacja nie jest normalna. Wiedziałem jednak, że trudne sytuacje

często okazują się szansami, i że właśnie w kryzysie często otwierają się nowe możliwości. Dlatego zamiast narzekać, zaangażowałem się mocniej w działalność mojej małej firmy produkującej eventy i właśnie wtedy zrealizowaliśmy kilka wartościowych projektów. Z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że ten trudny czas mnie wzmocnił. Oczywiście nadal chodzę i będę chodził na mecze Wisły. Mam tam przecież przyjaciół.

Po odejściu z Wisły zostałeś rzecznikiem Uniwersytetu Jagiellońskiego. Jak to się stało?

UJ organizował otwarty, dwuetapowy konkurs. Najpierw trzeba było wysłać swoje CV, spełnić warunki formalne. W kolejnym etapie odbywały się rozmowy kwalifikacyjne, gdzie pięcioosobowa komisja, z Rektorem UJ na czele, rozmawiała z kandydatami. Przedstawiłem pomysł, w jaki sposób chciałbym kształtować komunikację medialną uczelni. A trzeba pamiętać o skali wyzwania. UJ ma ponad 40 tys. studentów i 8,5 tys. pracowników. Poza tym społeczność akademicka ma szczególną cechę, bo jest

swoistym zaprzeczeniem korporacji. Tutaj prowadzi się dialog, każdy zainteresowany tematem wypowiada swoje zdanie i trzeba je wziąć pod uwagę, a decyzje często podejmowane są kolegialne. No więc pojawiło się pytanie – jak budować komunikację w tak dużej instytucji?

Czyli wyzwanie. Nie miałeś obaw?

Oczywiście, że miałem. Przed rozpoczęciem pracy sadziłem, że rektorzy, dziekani, profesorowie będą mnie traktowali trochę „z góry”, że może nie będą chcieli mnie wysłuchać, bo będą wiedzieli najlepiej, jak dany problem rozwiązać i zakomunikować. Ale nic takiego nie ma i nie miało miejsca. Staram się wykonywać swoje obowiązki rzetelnie, w kontaktach międzyludzkich być fair i zachowywać się przyzwoicie. A wracając do samego konkursu to myślę, że władze UJ, decydując o jego rozstrzygnięciu, podjęły ryzyko, zatrudniając osobę spoza społeczności uniwersyteckiej. To także dobra informacja dla wszystkich, że można przyjąć przygotowanym na konkurs w najlepszym polskim

uniwersytecie, dobrze się zaprezentować i go wygrać.

Ale musiałeś zbudować komunikację UJ jako rzecznik od nowa.

I to robiłem. Zaczynając pracę na UJ, najpierw dzwoniłem do moich kolegów dziennikarzy sportowych z gazet i portali i pytałem, kto u nich pisze o szkolnictwie wyższym. I kiedy już znałem nazwisko, dzwoniłem do takiej osoby, mówiłem, że jestem nowym rzecznikiem i że będziemy jej co jakiś czas podsyłać ciekawe tematy i zapraszać na wydarzenia w Uniwersytecie. I tak, krok po kroku, zdobywałem kontakty. Dzisiaj, jako Biuro Prasowe UJ, mamy nawiązane relacje z ponad 100 redakcjami i bazę 630 ekspertów z różnych dziedzin nauki, których możemy zaproponować zainteresowanym przedstawicielom mediów. Efekty widać, bo materiałów pozytywnych o UJ z miesiąca na miesiąc jest coraz więcej.

A co Cię zaskoczyło?

Trudne tematy i błędy będą się zdarzały, bo to nieuniknione. Natomiast najtrudniejsze, moim zdaniem, jest



Adrian Ochalik jako aktor występował na dużym ekranie. Grał m.in. Jerzego Klugera, przyjaciela z młodości papieża Jana Pawła II w filmie „Karol, człowiek, który został papieżem” (reż. Giacomo Battiato)



– Praca na tak renomowanej uczelni przynosi momenty, które dają niesamowitą satysfakcję – zapewnia rzecznik prasowy UJ.

komunikowanie dotyczące polityki. Jak wiadomo, w naszym kraju są dwie strony sceny politycznej. Gdy już muszę zabrać głos, staram się zmieścić gdzieś pośrodku tych dwóch opcji. Tak, aby wypowiedź była jak najbardziej neutralna. Nie zawsze się to udaje, bo oczekiwania obydwu stron są odmienne. Czasami jest tak wąsko, że nie daję rady się zmieścić i wychodzę z tej operacji poturbowany (śmiech). Wtedy jedna strona sceny politycznej uważa, że powiedziałem za mało, a druga, że za dużo. Klasyczna sytuacja bez dobrego rozwiązania.

Jakiś przykład?

Rok 2015. Wybory prezydenckie w Polsce. Urzędujący Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Bronisław Komorowski zarzuca w debacie telewizyjnej swojemu konkurentowi, przyszłemu Prezydentowi Panu Andrzejowi Dudzie, że będąc od kilku lat na urlopie bezpłatnym blokuje etat dla innych naukowców w Katedrze Prawa Administracyjnego Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Gdy padły te słowa, wiedziałem, że za kilka sekund zacznę dzwonić mój telefon. Jedna strona nakłaniała, abym tylko potwierdził, że etat jest blokowany, a druga, że w tym przypadku absolutnie nie można mówić o blokowaniu miejsca. A ja, aby zachować bezstronność, nie mogłem ani potwierdzić, ani zaprzeczyć. Musiałem wytrzymać ciśnienie i przedstawiać tylko suche fakty. Przez kilka dni, jak wychodziłem z psem na spacer, to musiałem być w garniturze, a nie w dżinsach, bo na ulicy czekali na mnie dziennikarze.

Jakie są różnice w byciu rzecznikiem klubu piłkarskiego od pracy na uczelni?

Podstawowa różnica jest taka, że w Wiśle Kraków to dziennikarze dzwonią do rzecznika prasowego i chcą zdobyć jak najwięcej informacji, a w Uniwersytecie Jagiellońskim to ja dzwonię do mediów i proszę, by coś o nas i dla nas napisali. Nie ukrywajmy, w wydarzeniach związanych ze szkolnictwem wyższym rzadko pojawiają się tematy typowe

newsowe. Sposób pracy jest więc zupełnie inny.

Zaufanie do współpracowników jest więc chyba szczególnie ważne w tej pracy?

Jest kluczowe. Uczyliśmy się wzajemnego zaufania, polegania na sobie nawzajem. Obserwuję momenty naszej współpracy, które bardzo doceniam, kiedy coraz częściej rozumiemy się bez słów. W Biurze Prasowym UJ pracują cztery osoby plus ja. Często mamy dostęp do najważniejszych informacji dużo wcześniej i zawsze jestem spokojny, bo moi najbliżsi współpracownicy są lojalni i zachowują poufność informacji. Czujemy też dużą odpowiedzialność za swoją pracę, bo przecież mając wpływ na media piszące o Uniwersytecie Jagiellońskim, kreujemy w jakimś stopniu wizerunek naszej uczelni.

Jak wygląda Twój typowy dzień na uczelni?

Przed 7 rano dostajemy około 100 informacji o UJ, które ukazały się w mediach. Wybieramy około 10 najważniejszych artykułów prasowych, które rozsyłamy do godziny 8 do władz uniwersytetu, m.in. do pana rektora i państwa prorektorów. Codziennie przed godziną 9 spotykam się z panem rektorem, aby omówić tematy związane z tym, co napisały o nas media. Ustalamy ewentualne reakcje. Planujemy też aktywności medialne pana rektora. I wtedy już wiem, jak mam działać w czasie dnia. Moja praca polega także na planowaniu i pomocy w organizacji przyszłych wydarzeń. Na co dzień ściśle współpracuję, a także dostaję ważne informacje z Centrum Promocji i Komunikacji UJ, z Biura Rektora UJ, od Pani Kancelerz, Pani Kwestor, Samorządu Studentów i Doktorantów UJ czy z biur państwa prorektorów. Dzięki temu jestem na bieżąco, wiem także jakie wydarzenia są planowane w przyszłości. Daje to komfort czasowy na przygotowanie planu komunikacji medialnej, gdy dwa, trzy miesiące wcześniej wiem, że odwiedzi nas np. laureatka Nagrody Nobla Pani Olga Tokarczuk czy Prezydent Republiki Francuskiej Emmanuel Macron.

Czasem jednak coś wydarzy się nagle i musisz szybko zakomunikować stanowisko uczelni.

Staram się orientować i wiedzieć, co się dzieje. Ale zdarzają się takie sytuacje, że nie wiem nic o czymś, co wydarzyło się chwilą na uniwersytecie – po prostu jest to za duża instytucja, aby wiedzieć wszystko. I kiedy dziennikarze dzwonią, to

proszę o pięć minut, szybko zdobywam potrzebne informacje i wtedy oddzwaniam lub odpisuję. Jak wiadomo, przy obecnym, szybkim trybie pracy mediów, trzeba nauczyć się komunikować niemal natychmiast.

Często zostajesz po godzinach?

Niektóre wydarzenia odbywają się po południu lub wieczorem i wtedy trzeba być. Nie wiem, czy powinienem o tym mówić, żeby obecna sytuacja zbytnio się nie zmieniła, ale dziennikarze praktycznie nie dzwonią do mnie w weekendy. To szkujące, po moich doświadczeniach z pracy w Wiśle Kraków (śmiech). Jeśli chce się pracować na tym stanowisku, to trzeba założyć, że godziny pracy będą nienormowane, bo nie mogą być. Kryzys medialny może przecież zdarzyć się w każdej chwili i trzeba być w gotowości do przekazania informacji mediom. Jak Pan Rektor Jacek Popiel zadzwoni lub napisze o 21:30, to jest to zupełnie normalne (śmiech).

Jako rzecznik prasowy masz dostęp do osób z pierwszych stron gazet – najpierw trenerów, piłkarzy i ludzi sportu, potem do znanych osobistości ze świata nauki. Spotkanie z kim najbardziej Cię ekscytowało?

Nie umiem odpowiedzieć wprost, bo mówimy o osobach z różnych środowisk. Nie wiem jakie przyjąć kryteria wyboru między aktorem Janem Nowickim, piłkarzem Jakubem Błaszczykowskim czy goszczącym w UJ Jerzym Owsikiem. Z pewnością jestem szczęściarzem, bo każdego z nich mogłem poznać i podglądać. A że zawodowo interesuję się wystąpieniami publicznymi, to szansa obserwowania wyjątkowych osobistości jest bezcenna. Praca na tak renomowanej uczelni przynosi też momenty, które dają niesamowitą satysfakcję. Tak było, gdy w trudnym czasie wybuchu pandemii COVID-19 wymyśliłmy akcję charytatywną „UJ dla Szpitala”. Zebraliśmy fundusze na sprzęt medyczny dla Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie na kwotę ponad 2 mln zł, którą złożyły się wpłaty ponad 4,5 tys. darczyńców. Ten sprzęt do dzisiaj ratuje zdrowie i życie ludzi. Całą akcję, oczywiście z pełną aprobatą i wsparciem ówczesnych władz UJ, zrealizowaliśmy z pracownikami Biura Prasowego. Takie inicjatywy mają prawdziwy sens. Dają też się i napęd do dalszej pracy.

ROZMAWIAŁ:
ADRIAN BURTA

Iskry wokół wykładu na UJ

Poszło o poglądy

Na przełomie listopada i grudnia Uniwersytet Jagielloński zaangażował się w międzynarodową kampanię „16 dni akcji przeciwko przemocy ze względu na płeć”. Wykład na niej miała wygłosić m.in. dr Magdalena Grzyb z Katedry Kryminologii Wydziału Prawa i Administracji UJ. Wystąpienie zostało jednak odwołane przez organizatorów z powodu poglądów wykładowczyni. Po reakcji władz UJ wykład jednak z powrotem przywrócono.

Międzynarodowa kampania „16 dni akcji przeciwko przemocy ze względu na płeć” ma na celu wyeliminowanie wszelkich form przemocy ze względu na płeć. Akcja jest organizowana corocznie od 30 lat i angażuje ponad 2000 organizacji z prawie 160 państw. Współorganizatorami edycji na UJ byli m.in.: Rzeczniczka Praw i Wartości Akademickich UJ dr hab. Beata Kowalska, prof. UJ, Pełnomocnik Dziekana WSMiP UJ ds. bezpieczeństwa oraz przeciwdziałania dyskryminacji dr Przemysław Tacik, Samorząd Studentów UJ, Organizacja Tęcza UJ, Koło Naukowe Studentów Psychologii UJ, Stowarzyszenie All In UJ oraz ESN UJ Kraków. Kampanię na uczelni koordynował Dział ds. Bezpieczeństwa i Równego Traktowania – Bezpieczni UJ.

W tym roku kampania obita się echem z powodu wykładu dr Magdaleny Grzyb, która podczas wydarzenia miała na zaproszenie Sekcji Psychologii Sądowej UJ wygłosić wystąpienie poświęcone kryminalnym aspektom zabójstw kobiet i mężczyzn. Wykład został zaplanowany na 7 grudnia.

„NIE BYLIŚMY ŚWIADOMI POGLĄDÓW”

Do niego jednak nie doszło, bo gospodarze odwołali wykład na początku grudnia. W oświadczeniu napisali, że: „Wybierając prelegenta(-kę) kierowaliśmy się obszarem specjalizacji, a także tym, że wielokrotnie współpracowaliśmy już z osobami pracującymi w Katedrze Kryminologii Wydziału Prawa i Administracji UJ. Zapraszając do poprowadzenia wykładu Panią doktor Magdalenę Grzyb, nie byliśmy świadomi poglądów, które Pani doktor reprezentuje. Chcemy także zaznaczyć, że absolutnie nie zgadzamy się z opiniami, które Pani doktor wygłasza, a także nie wyrażamy zgody na żadne przejawy transfo-bii w przestrzeni uniwersyteckiej”.

Na dr Grzyb spadły też nieprzychylny komentarze studentów, przeciwnych jej wystąpieniu. Po wodem miały być, ich zdaniem,



W opozycji do decyzji rektora o przywróceniu wykładu dr Grzyb, pod Collegium Novum grupa studentów na początku grudnia zorganizowała protest

„transfobiczne poglądy” badaczki. O co chodzi? Zastrzeżenia organizatorów i studentów budziły wypowiedzi wykładowczyni, które publikowała m.in. w „Kulturze Liberalnej”. Badaczka jest np. przeciwna wprowadzaniu do systemu prawnego pojęcia „płci odczuwalnej”, argumentując to tym, że takie zmiany mogłyby zaszkodzić kobietom. Przyznawała też, że jej zdaniem osoby transseksualne nie są najbardziej dyskryminowaną grupą społeczną.

WYKŁAD ZOSTAŁ PRZYWRÓCONY

Dzień po odwołaniu wykładu oświadczenie w mediach społecznościowych opublikował koordynator kampanii Dział ds. Bezpieczeństwa i Równego Traktowania UJ, który po zaznajomieniu się ze stanowiskiem uczelni poinformował o przywróceniu spotkania z dr Grzyb. „Decyzją władz Uniwersytetu Jagiellońskiego wykład dr Magdaleny Grzyb »Gdy ginie kobieta, gdy ginie mężczyzna« (...) odbędzie się w pierwotnie planowanym terminie. (...) Decyzja została podjęta po zaznajomieniu się władz uczelni ze szczegółami dot. wystąpienia dr

Grzyb oraz głosami z wielu różnych stron” – czytamy w oświadczeniu.

Stanowisko władz uczelni podzieliło środowisko studenckie. Część była zadowolona z przywrócenia prelekcji, inni nie ukrywali krytyki i ostrych słów. Pod oświadczeniem opublikowanym użytkownicy napisali ponad 500 komentarzy. „Ewidentnie ktoś dorosły wreszcie zainterweniował. Brawo!”, „Duże rozczarowanie waszą postawą. Dziwnie rozumiecie bezpieczeństwo na uczelni”, „I bardzo słuszna decyzja, uniwersytety mają być otwartym miejscem dyskusji” – pisali studenci.

„NAJSMTNIEJSZE WYDARZENIE W HISTORII UJ”

Do sprawy odniósł się też rektor UJ prof. Jacek Popiel. W piśmie skierowanym do społeczności akademickiej napisał: „Moim obowiązkiem jako rektora jest dbanie o bezpieczeństwo studentów, doktorantów i pracowników Uniwersytetu, przy jednoczesnym zagwarantowaniu prawa do wolności badań oraz ich publicznego prezentowania, niezależnie od przyjmowanej przez naukowca postawy w zakresie wyznawanych poglądów naukowych”.

Rektor UJ podkreślił też, że „media społecznościowe nie są anonimowe, a wypowiedzi rozpowszechniane za pośrednictwem łączą internetowych nie trafiają w próżnię, tylko dotyczą prawdziwych ludzi”, odwołując się tym samym do obraźliwych komentarzy kierowanych pod adresem dr Grzyb po przywróceniu spotkania.

Prof. Popiel odniósł się również do protestu, który studenci przeciwni decyzji władz zorganizowali 6 grudnia pod gmachem Collegium Novum: „Jestem przekonany, że zapisze się on [protest – przyp. red.] w annałach naszej Uczelni jako jedno z najsmutniejszych wydarzeń w jej najnowszej historii. Stanie się tak między innymi dlatego, że w jego trakcie użyto w stosunku do mnie oskarżeń i słów, które – nawet w najokrutniejszych czasach PRL-u – nie padły nigdy pod adresem rektora Uniwersytetu”.

Wykład z udziałem dr Magdaleny Grzyb odbył się planowo. Sekcja Psychologii Sądowej przeprosiła ją za przypisanie jej poglądów transfobicznych.

ADRIAN BURTAN

Publikacja popularnonaukowa o badaniach na UJ

Nauka w służbie ludziom

Misja badawcza uniwersytetu to jeden z podstawowych filarów działalności jednostki edukacyjnej. Gdyby nie praca wielu naukowców, świat nie byłby dzisiaj w tym samym miejscu. To dzięki ich ciekawości, upartości i docieklivości, ludzkość może iść ciągle do przodu, rozwijać się i odkrywać to, co jeszcze nieznane.



Dla Uniwersytetu Jagiellońskiego badania naukowe stanowią bardzo ważną część jego własnej tożsamości. Bo czym byłaby uczelnia, gdyby poza nauczaniem studentów nie inwestowała w kształcenie kadry akademickiej, tym samym przyczyniając się do rozwoju świata nauki? Realizacji badań sprzyjają wygrane konkursy, przyznane granty i dofinansowania, dzięki którym naukowcy mogą prowadzić szereg

projektów prowadzonych w murach ośrodka akademickiego, jak i poza nim. Każdy z nich ma misję i cel: jedni chcą ulepszyć medycynę, drudzy podnieść jakość życia ludzi czy uwrażliwić i uświadomić społeczeństwo. Często nawet nie zdajemy sobie sprawy, jakich odkryć dokonują pracownicy UJ, jakich przedsięwzięć się podejmują i jak wpływają na otaczającą nas rzeczywistość.

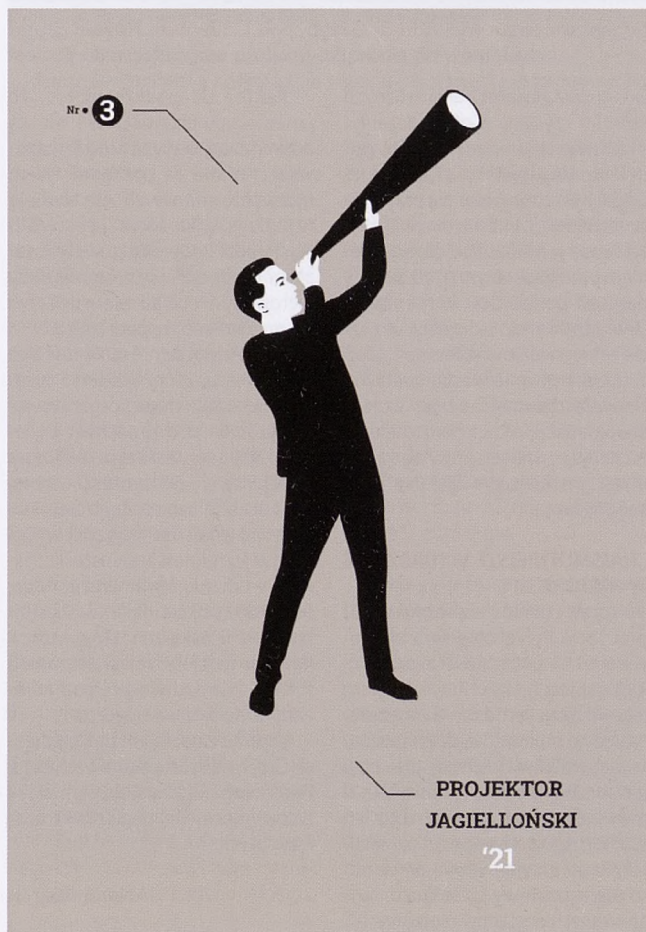
ŚWIAT ZA DRZWIAMI LABORATORIÓW

Pierwsza edycja „Projektora Jagiellońskiego” miała miejsce w 2012 r. Dwa lata później ukazało się kolejne wydanie, a trzecia odsłona ujrzała światło dzienne w 2021 r. O czym w ogóle mowa? – Z wielką satysfakcją oddajemy w Państwa ręce kolejne wydanie Projektora Jagiellońskiego – publikacji popularnonaukowej traktującej o badaniach realizowanych w Uniwersytecie Jagiellońskim – czytamy we wstępie autorstwa prof. dr hab. Piotra Kuśtrowskiego, Prorektora ds. badań naukowych na UJ. W jakim celu powstał Projektor? – Popularyzacja oraz promocja nauki jest niezmiernie ważnym i potrzebnym przedsięwzięciem. Rynek wydawniczy zyskuje zatem wartościową pozycję popularnonaukową w języku polskim i angielskim, zupełnie za darmo, tak by nauka nie była dostępna tylko dla wybranych, ale dla wszystkich. Zgodnie z sentencją naszej *Almae Matris*: „Więcej znaczy rozum niż siła”, świat potrzebuje nauki w służbie ludziom – tłumaczy prof. dr hab. Piotr Kuśtrowski. Do kogo skierowana jest ta publikacja? – Chcieliśmy stworzyć książkę, która dzięki swojemu formatowi, będzie łatwa i przyjemna w odbiorze dla czytelników młodszych, którzy zaczynają swoją przygodę z edukacją, jak również dla starszych odbiorców. Przede wszystkim, jest to jednak publikacja dla osób zainteresowanych światem i nauką – odpowiada Kamil Sikora z Centrum Promocji i Komunikacji UJ. Paradoksalnie, to dzięki pandemii, nie mogąc organizować wydarzeń stacjonarnych, postanowiliśmy przenieść nasze działania w bardziej tradycyjną, papierową formę – tłumaczy Kamil Sikora.

stała się niezwykle istotnym tematem społecznym. Pandemia, kryzys klimatyczny, szczepionki na koronawirusa – to tylko pierwsze z brzegu przykłady zjawisk, które naukowcy badają, a które równocześnie trzeba opowiedzieć „ludzkim językiem”. Dlatego publikacje, takie jak „Projektor Jagielloński”, są tak istotne. Opowiadają o świecie nauki w przystępny sposób, zrozumiały dla każdego – dopowiada Kamil Sikora. – Projektor jest publikacją popularnonaukową, a więc taką, która naukowe tematy przedstawia w bardziej przystępny, „popularny” sposób. To sprawia, że tematy, nierzadko bardzo skomplikowane, opisywane hermetycznym językiem nauki, przedstawiane są w sposób łatwiejszy w odbiorze – dopowiada Kamil Sikora. Może dziwić, dlaczego Projektor w przeciągu 11 lat ukazał się zaledwie 3 razy. – Publikacja nie jest cykliczna. Faktycznie, przerwa w ostatnim wydaniu była dosyć spora, niemniej wynikało to z innych projektów realizowanych w Centrum Promocji i Komunikacji UJ. Paradoksalnie, to dzięki pandemii, nie mogąc organizować wydarzeń stacjonarnych, postanowiliśmy przenieść nasze działania w bardziej tradycyjną, papierową formę – tłumaczy Kamil Sikora.

NOWA ODSŁONA

Najstarsza uczelnia w Polsce jest miejscem, w którym zgłębia się różne dziedziny wiedzy, zarówno humanistycznej, społecznej jak i ścisłej. W Projektorze naukowcy reprezentujący kilkanaście dyscyplin badawczych opisują swoje projekty i działania, pokazując także wyniki badań i przybliżając problemy, z jakimi się mierzą. – W ten sposób Projektor w swojej nowej – również graficznej – odsłonie



stanowi zbiór oryginalnych tekstów popularnonaukowych przygotowanych przez szerokie grono naukowców – czytamy we wstępie. Czym różni się to wydanie od poprzednich? Aby dotrzeć do szerszego grona odbiorców, także młodszego pokolenia, publikacja została wzbogacona o liczne ilustracje, które ułatwiają jej odbiór i wpływają pozytywnie na całokształt, uatrakcyjniając naukowe treści. Dzięki temu może ona stać się bardziej przystępna. Jak podkreśla prof. dr hab. Piotr Kuśtrowski „(...) Projektor, tworząc spójną całość, staje się publikacją zarówno do czytania, jak i do oglądania.” – Nowy „Projektor”, oprócz warstwy tekstowej, duży nacisk kładzie na kwestie graficzne. Chcieliśmy nie tylko opisać badania, ale również je pokazać w obrazowy sposób. Dlatego publikacja w połowie składa się z tekstów, a w połowie z elementów wizualnych – komentuje Kamil Sikora.

NAUKOWA TREŚĆ

Projektor jest podzielony na 4 główne części, które obejmują opisy badań z obszaru nauk ścisłych, przyrodniczych, humanistycznych i społecznych oraz medycznych. W ich obrębie prezentowanych jest

kilkanaście naukowych przedsięwzięć opatrzonych krótkim wstępem, zarysowaniem danego problemu badawczego oraz informacją, kto te badania realizuje i jak są one finansowane. W rozdziale poświęconym naukom ścisłym możemy natknąć się na tekst zatytułowany „Oddychać na zielono”, który opowiada o uniwersyteckiej sieci stacji do monitorowania jakości powietrza. W obrębie nauk przyrodniczych, mamy możliwość lektury tekstu pt. „Nasi tu byli. Czyli o mikropłastiku w ujęciu geologicznym” lub „Coraz cieplej, coraz mniej dzięki przyrody, coraz więcej marnowanej żywności”. W dalszej części dochodzimy do sekcji nauk humanistycznych i społecznych, gdzie znajdziemy ciekawie zatytułowany podrozdział „Powiązanie nauki i literatury, czyli o wpływie elektryczności na polski romantyzm” lub fragment poruszający trudny temat dotyczący wielu miejsc w Polsce, „Miasto doświadczane w sytuacji bezdomności”. W ostatniej części poświęconej naukom medycznym, przeczytamy m.in. o badaniach skupiających się na zależnościach między aktywnością fizyczną, a rakiem piersi, a także o odkrywaniu nowych leków.

JUSTYNA ARLET-GŁOWACKA



Zareklamuj się w WUJ-u!

Docieramy co miesiąc
do kilku tysięcy studentów

wuj_reklama@op.pl



Miniporadnik dla studentów i nie tylko

Psychiczne oblicze odporności

W obecnych czasach życzenia zdrowia nabierają zupełnie innego sensu niż kiedyś. Nie są już tylko pustą, oklepaną, noworoczno-świąteczno-urodzinową formułą. Pandemia pokazała nam wszystkim, jak istotna jest to kwestia i jak wiele od niej zależy. Coraz więcej ludzi zdaje sobie sprawę, że nie chodzi tylko o formę fizyczną i zrównoważoną dietę, ale także o kondycję naszej psychiki. I właśnie dla tych osób (i nie tylko) Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji UJ przygotował praktyczny miniporadnik.



– Pojęcie odporności psychicznej w czasie pandemii nabrało szczególnego znaczenia – czytamy we wstępie poradnika przygotowanego przez Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji UJ (SOWA UJ), który ukazał się w październiku 2021r. Sytuacja wywołana rozprzestrzenianiem się wirusa jest czymś, co zaskoczyło cały świat i zmieniło życie praktycznie każdego człowieka. Dla wielu był i jest to trudny okres, w którym nawarstwiają się problemy, pojawia się nieustanna troska o bliskich i dręczące pytanie: co będzie dalej? W dobie tak dynamicznych zmian i niepewnej przyszłości, na szwank wystawione są nasze nerwy, poczucie bezpieczeństwa, relacje, a także zdrowie psychiczne, na którym skupia się wspomniany poradnik.

PRZEPIS NA ZDROWIE

Aby zadbać o odporność w nieprzyjającą jesienną aurę, możemy suplementować się witaminą C, jeść więcej warzyw czy hartować organizm chłodnymi prysznicami. A jak zadbać o odporność psychiczną? Czy w ogóle myślimy o tym, aby pracować nad tą sferą naszego życia i poświęcić jej więcej uwagi? By pomóc nam odkryć tę przestrzeń, SOWA UJ swój „miniporadnik dla studentów i nie tylko”, opatrzył pytaniem „Jak dbać o odporność psychiczną?”.

Jak w ogóle moglibyśmy zdefiniować ten termin? Autorzy publikacji przywołują słowa prof. psychologii stosowanej Petera Clough'a,

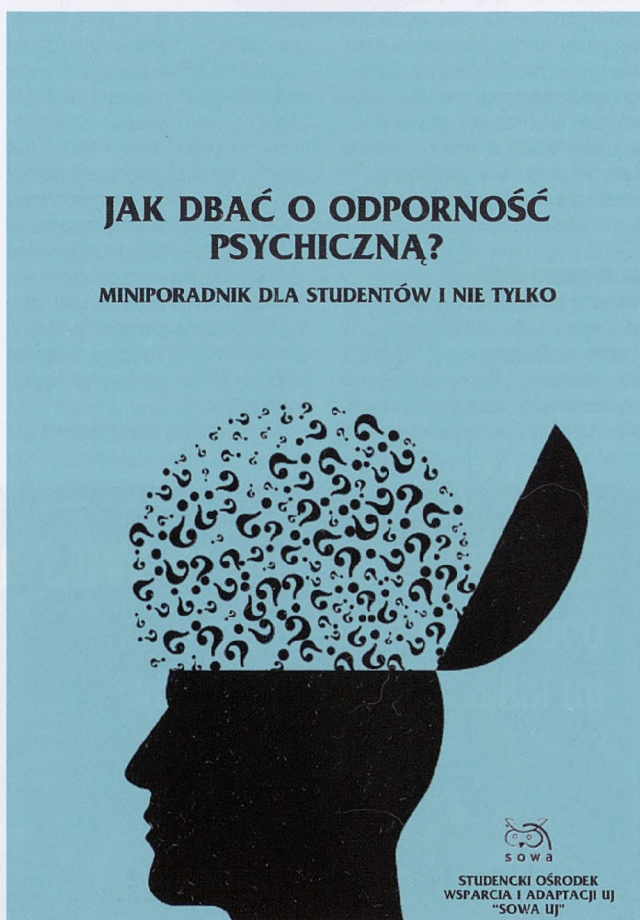
związanego naukowo z Manchester Metropolitan University, który tłumaczy, że „odporność psychiczna to cecha osobowości, która w dużym stopniu determinuje to, na ile skutecznie radzimy sobie z wyzwaniami, stresorami, presją niezależnie od okoliczności”.

IMPULS DO REFLEKSJI

Co by to punktem wyjścia do stworzenia takiej publikacji? – Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji UJ realizuje trzy podstawowe cele: pomoc psychologiczną w kryzysie psychicznym, psychoedukację i profilaktykę zdrowia psychicznego. Okres pandemii nie sprzyja promocji tematu zdrowia psychicznego w atmosferze spotkań i wymiany myśli na żywo. Dlatego pomyśleliśmy, że ta mała książeczka może być dobrym narzędziem w dotarciu do osób studiujących na UJ. Miniporadnik ma szansę stać się impulsem do refleksji i stawiania sobie pytań w temacie naszej kondycji psychicznej – odpowiadają mgr Jagna Kazienko (kierowniczka SOWA UJ) oraz mgr Magdalena Pająk (zastępczyni kierowniczki). Publikacja trafiła już w ręce studentów w wersji zarówno papierowej, jak i elektronicznej. Czy twórcy mają jakieś marzenie związane z jej dalszym rozwojem? – Wydaje nam się, że mamy marzenia, ale bardziej są one związane z osobami studiującymi na UJ. Chcemy widzieć, że młodzi ludzie podejmują trud walki o siebie, o swój stan emocjonalny, psychiczny. Nasza publikacja to narzędzie, które może w tym pomóc. Jeśli tak się stanie, nawet w życiu paru osób, to było warto – podkreślają kierowniczki SOWY.

JAK TO DZIAŁA?

Poradnik składa się z 12 rozdziałów, z czego 9 z nich dotyczy różnych tematów i obszarów związanych z naszym zdrowiem psychicznym. W publikacji poruszane są takie kwestie jak asertywność, zarządzanie emocjami, stres czy nawyki.



Każda z tych części obejmuje krótki wstęp, zarysujący dany temat bardziej teoretycznie, a także ramkę zatytułowaną „Warto wiedzieć”, w której znajdziemy ciekawostki naukowe, np. o funkcjonowaniu podwzgórza w naszym mózgu. Następnie w obrębie rozdziałów przechodzimy do części praktycznej, w której znajdują się ćwiczenia do samodzielnego wykonania. We fragmencie poświęconym asertywności czeka na nas zadanie dotyczące stawiania granic, a w części poradnika dotyczącej celów mamy do uzupełnienia naszą własną piramidę dążeń. Wyzwania postawione przed czytelnikami

są zróżnicowane, czasem trzeba coś napisać, zrobić listę, czasami o czymś pomyśleć lub skupić się na oddechu. Dodatkowo, jeśli zainteresuje nas dana kwestia, w każdym rozdziale widnieje rubryka „Chcesz wiedzieć więcej?”, w której podane są propozycje literatury dotyczącej określonego zagadnienia.

ISTOTA SPRAWY

Pandemia i związane z nią zmiany w naszym życiu pokazały, na jak wiele spraw nie mamy wpływu. Jednak z drugiej strony okazuje się, że w dalszym ciągu dużo zależy od nas. Na przykład od tego, jak zareagujemy na sytuację

zsyłane przez los. – Mamy wpływ na to, jak ustosunkujemy się do otaczających nas warunków, czy zatroszczymy się o siebie, zadamy o swoje zdrowie psychiczne. Równowaga, spokój i zadowolenie, to niełatwo osiągalne dobra w dzisiejszym świecie – pisze we wstępie do poradnika mgr Jagna Kazienko.

Ostatnim rozdziałem jest część zredagowana przez lekarza psychiatrę, który odpowiada na kilka pytań najczęściej pojawiających się w gabinetach specjalistów. Dla kogo jest psychiatria? Czy jeśli pójdę na wizytę do lekarza psychiatry, to będę musiał zażywać leki? Czym są leki psychotropowe? – Uważamy, że o zdrowie psychiczne należy dbać przez całe życie, a okres studio-owania to jeden z etapów w życiu, w którym profesjonalne wsparcie psychologiczne może okazać się potrzebne, a niekiedy niezbędne. Zapraszamy Cię do namysłu nad sobą, zatrzymania się i przypomnienia sobie, że jesteś ważny, zapraszam Cię do SOWA UJ – podsumowuje na końcu poradnika mgr Magdalena Pająk.

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Jak korzystać z poradnika, aby mógł nam pomóc w budowaniu refleksji nad własnym zdrowiem psychicznym? – Nie mamy przepisu na skuteczne korzystanie z poradnika. Nie jest naszym zamiarem, aby miniporadnik kojarzył się ze zbiorem rad, kolejnych wytycznych, które trzeba spełnić, aby dobrze funkcjonować – mówią kierowniczkę ośrodka.

I przekonują dalej: – Czytając spis treści, każda osoba może znaleźć coś dla siebie, w zależności od zindywidualizowanych potrzeb. Trska o siebie, o własną odporność psychiczną, może zaczynać się od zatrzymania się, pomyślenia, co byłoby dla mnie dobre, czego potrzebuję, na co nie mam zgody, jaki obszar w moim życiu jest zaniedbany. Przydatne w obserwacji siebie, jak również we wzmacnianiu umiejętności, może być zastosowanie prostych ćwiczeń zawartych w rozdziałach. Jeżeli to nie wystarczy, gdy jest się w większym trudzie, zawsze można umówić się na konsultację ze specjalistą w SOWA UJ, jesteśmy dla Was – mówią.

JUSTYNA ARLET-GŁOWACKA

Michał Niewiński

Sprawdź, w jakim stopniu Twoje zachowania są asertywne – rys. 2. Pamiętaj, że to krótki test, który nie stanowi diagnozy psychologicznej.

Przeczytaj poniższe stwierdzenia notując, ile razy się zgodzisz:	Czuję się komfortowo, poznając nowych ludzi.	Potrafię powiedzieć „nie” innym bez poczucia winy lub niepokoju.	Potrafię wyrażać złość, frustrację czy rozczarowanie bez agresji.
	TAK/NIE	TAK/NIE	TAK/NIE
Nie mam problemu w proszeniu innych o pomoc.	Nauka mnie nie paraliżuje.	Potrafię przyznać się do błędów, uczęć na porażkach.	
TAK/NIE	TAK/NIE	TAK/NIE	
	Pozostaje przy swoim zdaniu, mimo, że inni myślą inaczej	Potrafię okazać gniew lub rozczarowanie bez obwiniania innych.	Nie mam problemu z delegowaniem zadań innym
→	TAK/NIE	TAK/NIE	TAK/NIE
Jeżeli odpowiesz co najmniej 10 razy „tak”, to zdecydowanie jesteś osobą asertywną.	Potrafię wypowiadać szczerze swoją opinię innym, nawet gdy się ze mną nie zgadzają.	Mogę rozmawiać o moich przekonaniach bez osądzania osób, z którymi się nie zgadzam.	Cenię swoje doświadczenie i wiedzę.
	TAK/NIE	TAK/NIE	TAK/NIE

Źródło: <https://www.karicosolutions.com> 01.09.2021

Zarządzanie emocjami

Ćwiczenie II

Potencjalne emocje, które mogą przeżywać

Pomyśl, w jakich sytuacjach możesz odczuwać emocje podane w lewej kolumnie. Następnie zapisz, co musiałbyś myśleć lub robić, żeby odczuwać te emocje.

Rodzaje emocji	Jakie myśli lub działania mogą mnie doprowadzić do odczuwania tej emocji?
Radość	
Uraza, krzywda	
Złość	
Przygnębienie	
Strach	

Emocje są jednym z kluczowych tematów związanych z odpornością psychiczną. Ich rozpoznawanie, zarządzanie nimi jest podstawą do radzenia sobie ze stresem, dbaniem o swoje granice, kształtowaniem nawyków.

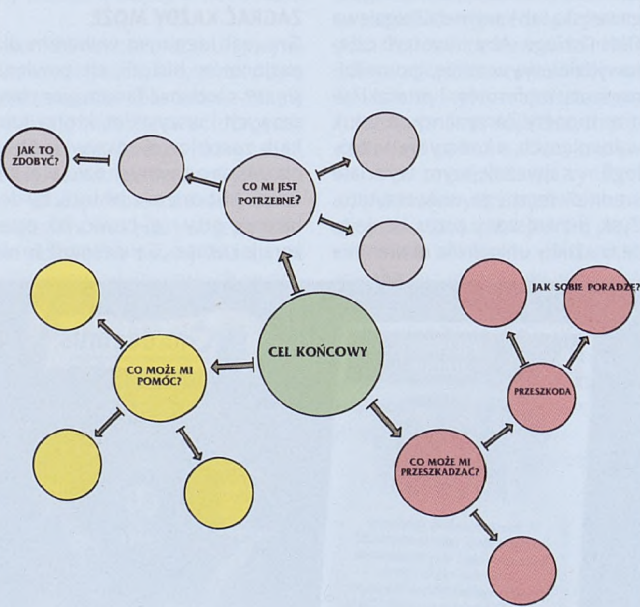
Chcesz wiedzieć więcej?

Książki:
Goleman (1997) Inteligencja emocjonalna, Media Rodzina.
Keltner, Oatley Keith, Jenkins (2021), Zrozumieć emocje, Wydawnictwo Naukowe PWN.
Wirga, Maultsby Jr, DeBernardi (2019), ABC twoich emocji, Wydawnictwo Dominika Księskiego Wulkan.

Cele

Ćwiczenie II

Spójrz na poniższy schemat i zastanów się nad swoim celem końcowym. Pomyśl i wypisz, co pomoże Ci zrealizować cel (ludzie, przedmioty, okoliczności itp.), a co może stać na przeszkodzie. Spróbuj znaleźć możliwe rozwiązania dla pokonania tych przeszkód.



Historyczny wehikuł

Zagrajmy w uniwersytet!

Troje pracowników Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Maius stworzyło grę planszową inspirowaną dziejami UJ. „Gaudeamus. Zbuduj średniowieczny uniwersytet” pomysłowo łączy rozrywkę z nauką historii. Autorzy projektu zdradzają nam, jak to zrobili.

Gra powstała dzięki wspólnej pasji Anny Lohn-Pieróg, Łukasza Pieroga i Marcina Bojdy. – Kochamy historię i uwielbiamy odkrywać jej tajemnice oraz ją przekazywać – opowiada Łukasz. – Dzieje UJ to nie tylko opowieść o wielkiej nauce, ale też barwne życie studentów i profesorów, a nawet skarby odkryte na przetomie XV i XVI wieku w Collegium Maius. Tej wiedzy nie ma w podręcznikach, dlatego chcieliśmy się nią podzielić – dodaje.

Trójkę znajomych połączyły też planszówki. Często spędzali w ten sposób wolny czas. – Z początku dla żartu zaczęliśmy wymyślać różne scenariusze w oparciu o historię uczelni i nagle dotarło do nas, że to fantastyczny sposób popularyzacji nauki – wspomina Anna. Tak ponad trzy lata temu narodził się pomysł na „Gaudeamus” – pierwszą uniwersytecką grę planszową.

ZASADY GRY

Celem gry jest założenie uniwersytetu. By tego dokonać, wcielamy się w jedną z czterech historycznych postaci: Władysława Jagiełłę, Kazimierza Wielkiego, Jadwigę Andegawerską lub kardynała Zbigniewa Oleśnickiego. Aby utworzyć czterowydziałową uczelnię, gromadzimy karty profesorów i artefaktów oraz monety. Zaczynamy od sztuk wyzwolonych, a kończymy na teologii – najważniejszym wydziale średniowiecznego uniwersytetu. Zysk przynoszony przez istniejące wydziały umożliwia otwieranie

kolejnych. Zwycięza ten, kto pierwszy utworzy je wszystkie.

Nie jest to jednak proste. Rozgrywce towarzyszą zdarzenia, które mogą utrudnić graczom działania, np. epidemia dżumy. – Możemy się przed nią obronić kartą profesora medycyny, ale jeśli jej nie mamy, musimy się liczyć ze stratami – mówi Anna. O skali szkód decyduje rzut kością.

Zagrożenie czyha na nas także ze strony rywali. – Oprócz tego, że budujemy uniwersytet i gromadzimy kolejne karty, ciągle musimy szkodzić przeciwnikom, by nas nie ubiegli – tłumaczy Łukasz. – Można kogoś okraść albo podkupić mu profesora, jednak w takim wypadku należy spodziewać się odwetu – dodaje Anna.

W grze trzeba się więc wykazać sprytem i podejmować rozsądne decyzje. Można też liczyć na szczęście – otrzymanie spadku czy przyrzędów naukowych, które pomogą w rozwoju naszej uczelni. Wielkość takiej nagrody również zależy od liczby wyrzuconych oczek. – „Gaudeamus” to połączenie losowości i strategii – podsumowuje Łukasz.

ZAGRAĆ KAŻDY MOŻE

Gra jest idealnym wyborem dla pasjonatów historii, ale powinna się też spodobać fanom gier planszowych i wszystkim, którzy szukają zespołowej rozrywki. Choć opowiada o dawnych dziejach, nie trzeba być orłem z historii, by dobrze się przy niej bawić. Jak przekonuje Łukasz, „Gaudeamus” to nie



sprawdzian, tylko okazja do nauki. – Każda rozgrywka poszerza naszą wiedzę o tradycjach uniwersytetu, więc to świetna forma edukacji poprzez rozrywkę. Wychodzimy tu poza szkolny kanon informacji i poznajemy uniwersytet z innej strony: przyglądamy się codzienności żaków i profesorów, poznajemy obowiązujące ich zakazy, dowiadujemy się o cennych przedmiotach z kolekcji uczelni – wylicza.

Do opanowania reguł gry nie jest również konieczne wyższe wykształcenie ani duże doświadczenie z grami planszowymi. – Mechanika jest na tyle prosta, że nie wymaga długiego ślęczenia nad instrukcją – zapewnia Anna. – Dzięki temu zdecydowana większość odbiorców – nasza mama, ciocia, znajomy czy uczeń podstawówki – zagra w nią bez problemu – twierdzi.

OD PLANSZÓWKI PO... VR?

Jeśli i Wy chcecie wypróbować „Gaudeamus”, możecie kupić grę na stoisku promocyjnym w Muzeum UJ Collegium Maius. Uniwersytet Jagielloński ma również już w planach uruchomić sprzedaż online na początku 2022 r., a w dalszej perspektywie – wydanie kolejnej gry planszowej, osadzonej już w innej epoce. Autorom marzy się także zwiedzanie dawnego Krakowa za pomocą technologii VR. Ten ambitny projekt wymaga jednak dużo czasu i środków finansowych. – Na razie możemy tylko życzyć udanej gry w „Gaudeamus”, ale mamy nadzieję, że kiedyś przeniesiemy się też do wirtualnej rzeczywistości – kończy Łukasz.

EWA ZWOLIŃSKA



Cykl „Wokół kół”

Wcale nie mali odkrywcy

W tym numerze oddajemy głos jednemu z najstarszych kół studenckich działających na Uniwersytecie Jagiellońskim. Mieści się na Wydziale Geografii i Geologii UJ, a jego członkowie swoim działaniem pokazują, że studia to najlepszy czas na odkrywanie świata.



Travenalia to największe coroczne wydarzenie współorganizowane przez Koło Geografów. Na zdjęciu wolontariusze biorący udział w edycji w 2019 roku.

Koło Geografów Uniwersytetu Jagiellońskiego im. Ludomira Sawickiego (KG UJ) zostało powołane 20 listopada 1881 roku. W ubiegłym roku obchodziło więc swoje 140-lecie. Patronem Koła jest prof. Ludomir Sawicki – wielki polski geograf z I połowy XX wieku, popularyzator nauki oraz opiekun naukowy Koła w latach 20. XX wieku. Obecnie KG UJ ma około 50 członków oraz szerokie grono miłośników, w tym także wśród pracowników naukowych Wydziału Geografii i Geologii UJ. Siedziba Koła znajduje się w budynku Instytutu Geografii i Gospodarki Przestrzennej UJ (IGiGP) przy ul. Gronostajowej 7. Obecnie opiekunem naukowym Koła jest dr hab. Mirosław Żelazny, prof. UJ. Zarząd Koła tworzy 7 członków: Prezes – Mateusz Rajczyk, Wiceprezes – Patrycja Wójtowicz, Skarbnik – Katarzyna Filip, Sekretarz – Joanna Hałys oraz 3 Członków Zarządu: Magdalena Bajer, Jan Bujakowski i Sara Kistela.

NIE TYLKO PALCEM PO MAPIE

Członkom Koła od samych początków przyswiewca myśl rozwijania swojej wiedzy geograficznej, jak również integracji w ramach społeczności studenckiej. Obecnie KG UJ współpracuje z międzynarodową organizacją studentów geografii EGEA, której pododdział EGEA Kraków dzieli siedzibę z Kołem, a wielu jego członków należy jednocześnie do obu struktur. Z racji charakteru badań geograficznych organizowane są liczne wyjazdy terenowe. W ciągu ostatnich kilku lat Koło zorganizowało kilka wyjazdów zagranicznych, w tym obozy w Hiszpanii, na Litwie, w Estonii, na Ukrainie, w Rumunii oraz w Bułgarii, w czasie których członkowie realizowali projekty naukowe dofinansowywane z IGiGP UJ i innych jednostek. Koło jest również współorganizatorem dorocznej Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej Młodych Badaczy (odbywającej się na WGIG UJ), w czasie której

członkowie Koła prezentują wyniki swoich badań; w tym roku było to 5 referatów i posterów. – Mamy nadzieję reaktywować doroczny festiwal podróżniczy „Travenalia”, który współorganizujemy jako KG UJ – dodaje Mateusz Rajczyk, wieloletni Prezes Koła. – W jego trakcie podróżnicy z całej Polski i nie tylko opowiadają o swoich wyprawach do różnych zakątków świata, pokazując i niekiedy sprzedając swoje pamiątki. Średnia liczba prezentatorów waha się od kilkunastu do kilkudziesięciu, a sam festiwal trwa dwa dni. Wydarzenie organizowane jest w Auditorium Maximum UJ i ma charakter otwarty – twierdzi Mateusz Rajczyk.

GEORYGINALNIE

Oprócz wyjazdów naukowych, KG UJ organizuje również tradycyjne wydarzenia integracyjne, do których zaliczają się: Kołowe Ciacho (konkurs na najsmaczniejsze i najciekawsze ciasto), Dętki KG

UJ (konkurs zjazdu na dętkach, organizowany w górach), Konkurs Piosenki Geograficznej oraz jednodniowe wyjazdy krajoznawcze do wybranych miast Polski. – Wszystkie wydarzenia odbywają się co roku. Jako geografowie bardzo lubimy grać i śpiewać, co wiąże się z dużą ilością czasu spędzaną na zajęciach terenowych, kiedy niejednokrotnie po zajęciach siadamy przy ognisku. Czasem układamy własne piosenki lub teksty do znanych już piosenek, a potem podczas konkursu prezentujemy nasze dzieła – mówi Patrycja Wójtowicz, Wiceprezes Koła. Koło posiada także własną, nietypową gazetkę – „Globusik”, będący biuletynem, w którym zamieszczane są pisane przez członków artykuły. Pismo z pewnością zainteresuje każdego wielbiciela geografii oraz pozwoli spojrzeć na Koło Geografów... z przymrużeniem oka – sekcja satyryczna jest obecna w każdym numerze.

ŚWIAT STOI OTWOREM

– Jestem na 3 roku na kierunku geografia i gospodarka przestrzenna, a w Kole Geografów od pierwszego roku studiów. Działalność tu pozwoliła mi przede wszystkim poznać niesamowitych ludzi i stale odkrywać w sobie nowe umiejętności i talenty – przyznaje Katarzyna Filip, skarbnik. W najbliższych planach Koła są letnie obozy naukowe, a także prezentacja wyników dotychczasowych badań. Rekrutacja prowadzona jest jednak przez cały rok akademicki – oferta skierowana jest głównie do wielbicieli podróży, fanów geografii i wszystkich zainteresowanych działalnością naukową. Osoby zainteresowane dołączeniem proszone są o kontakt za pośrednictwem mediów społecznościowych.

OLGA SOCHACZEWSKA

Więcej informacji o KG UJ:
www: kolo.geo.uj.edu.pl
E-mail: kguj@geo.uj.edu.pl
Facebook: @KGUJ1881
Instagram: @kguj1881

Rozmowa z Sylwią Zyząńską, łuczniczką i laureatką Nagrody „Pro Juvenes” w kategorii „Student sportowiec”

Być jak Katniss Everdeen

Łucznicztwo to umiejętność i praktyka posługiwania się łukiem, a także jedna z mniej popularnych dyscyplin sportowych. O swojej pasji i związanych z nią zmianach w życiu opowiada Sylwia Zyząńska, brązowa medalistka halowych mistrzostw świata juniorów i mistrzostw Europy juniorów.

Ostatnio wiele dzieje się w Twoim życiu: otrzymanie nagrody im. Henryka Jordana, „Pro Juvenes” czy udział w Letnich Igrzyskach Olimpijskich w Tokio. Jak zaczęła się Twoja sportowa przygoda?

Zaczęłam trenować w wieku 12 lat, kiedy chodziłam do szkoły podstawowej i dowiedziałam się, że mój wuefista prowadzi zajęcia z łucznicztwa. Zapisalam się tam w ramach dodatkowych zajęć, podczas których strzelaliśmy z drewnianego łuku Apacza. Były to strzały oddawane z bliskiej odległości np. do jabłka czy balonu i traktowałam to bardziej jako świetną zabawę. Wtedy też uczestniczyłam w pierwszych w moim życiu zawodach sportowych, które wygrałam. Dopiero potem zaczęłam myśleć o łucznicztwie poważniej – w 2011 roku dołączyłam do LKS Łuczniczka Żywiec i poszłam do szkoły sportowej, gdzie uczęszczałam do gimnazjum i liceum, strzelając już z łuku klasycznego. Po maturze wybrałam studia licencjackie na kierunku Wychowanie Fizyczne i Sport na Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie.

A teraz masz nawet własną stronę na Wikipedii... Jesteś na drugim roku studiów magisterskich na kierunku zarządzanie w turystyce i sporcie na UJ. Jak udaje Ci się pogodzić sport z nauką? Zdradzisz o czym piszesz pracę?

Piszę na temat dwutorowej kariery sportowców. Chciałabym zbadać, z czym spotykają się sportowcy-studenci, m.in. to, czy i jakie otrzymują wsparcie oraz opisać połączenie tych dwóch światów przy wskazywaniu przeciwności i pozytywnych aspektów, które ich spotykają. Jest to dla mnie bardzo osobisty temat, bo sama jestem na takim etapie w życiu. Przez pierwszy rok miałam nauczanie zdalne, a teraz po igrzyskach otrzymałam Indywidualny Tok Studiów. Liczę na to, że pomimo faktu, że w Polsce temat nie jest jeszcze tak popularny, to z czasem ludzka świadomość będzie się zwiększała, a co za tym idzie – sportowcy-studenci zyskają większe wsparcie społeczne.

Kto pomaga Ci w karierze?

Wiedziałam, że chcąc być zawodowym i wyczynowym sportowcem,

będzie to wymagało ode mnie poświęcenia. Staram się jednak zachowywać balans w życiu i walczyć o zdrowe podejście z zachowaniem granic. Przede wszystkim chcę się skoncentrować na treningu, a że łucznicztwo nie jest dyscypliną medialną i pozyskanie sponsora nie jest łatwe, potrzebowałam menedżera. Z pomocą przyszła mi Monika Kubacka i jest to dla mnie duże ułatwienie i oszczędność czasu. Po igrzyskach rozpoczęłam także współpracę z psychologiem sportu, Joanną Budzis, gdyż uważam, że w sporcie trening mentalny jest bardzo ważną jednostką. Łucznicztwo to dyscyplina techniczna, a w stresujących momentach liczy się skupienie. W tym sezonie szczególnie nacisk chciałabym położyć na poprawę myślenia na starcie i po nim, ponieważ jest to czynnik tak samo ważny jak przygotowanie ciała.

Zdecydowanie. Opowiedz, jak wyglądają obecnie treningi i jak radzisz sobie z kontuzjami, które niewątpliwie się pojawiają.

Tegoroczne starty zakończyłam pod koniec października i był to najbardziej intensywny sezon w moim życiu. Na ten moment jestem w okresie przygotowawczym, w którym kładę duży nacisk na trening siłowy oraz ogólnorozwojowy i aby nie stracić formy, robię to 5 do 6 razy w tygodniu. Każdą aktywność zaczynam od obowiązkowej rozgrzewki – dla doskonalenia techniki strzelałam z około 5 m, a następnie przechodzę na dystans – w przypadku sezonu halowego wynosi on 18 m. Z kolei w sezonie startowym, czyli letnim jest to już 70 m i to na tej odległości się głównie skupiamy, ponieważ jest to dystans olimpijski. Mój klub sportowy mieści

się w Żywcu, a będąc w Krakowie trenuję nawet w mieszkaniu, gdzie mam matę łuczniczą. Niestety, półtora roku temu miałam stan zapalny i zwapnienia w stożku rotatorów, w barku. Nie obyło się bez pomocy fizjoterapeuty i zmniejszenia obciążeń, które są stale obecne, gdyż łucznicztwo to głównie praca jednostronna – naciągam łuk prawą ręką, a druga pełni funkcję statyczną.

Stosujesz jakąś specjalną dietę?

Bardzo dbam o sposób, w jaki się odżywiam. Ciało to moje narzędzie pracy, dlatego wybrałam dietę roślinną, w której nie brakuje także produktów pochodzenia odzwierzęcego. Wiem, że jest to zdrowe i korzystne dla mojego samopoczucia. Na początku mojej drogi sama skomponowałam sobie dietę, lecz obawiałam się o spadek masy mięśniowej czy siły. Obecnie stosuję się do zaleceń dietetyka i uzupełniam niedobory dodatkowymi suplementami. Aktualnie korzystam z cateringu dietetycznego, który jest dedykowany dla sportowców, gdzie mam z góry wyliczone kalorie i wartości odżywcze. Co prawda, w samym łucznicztwie nie ma znaczenia, co jedzą zawodnicy, bo nie ma tam kategorii wagowych – chodzi głównie o własny komfort. Mimo tego cieszę się, że coraz więcej organizatorów sportowych rozgrywek zauważa, że dieta bezmięsną jest najlepsza. Podczas Letnich Igrzysk w Tokio nie miałam problemu, by dobrać sobie odpowiedni posiłek.

Czy łucznicztwo to Twoje jedyne hobby?

Bardzo lubię czytać książki, ale aktywność fizyczna jednak przeżywa: spacer, treningi na siłowni





i bieganie. Uwielbiam też podróżować i cieszę się, że sport mi to umożliwia, gdyż zawody odbywają się w przeróżnych miejscach na całym świecie. Jestem zafascynowana Azją, a szczególnie lubię azjatyckie jedzenie. Byłam już w Chinach, Korei Południowej i na Tajwanie, a moim najbliższym celem jest zwiedzenie Tajlandii. Jestem też wielką fanką Hiszpanii – tamtejsza śródziemnomorska kuchnia jest fenomenalna. Wyjazdy traktuję jako krótki przerwany między treningami i dobry moment na chwilę odpoczynku. Ciężko było w momencie wybuchu pandemii, kiedy wszystkie starty zostały odwołane i w 2020 roku jedyny raz kiedy wyjechałam był pod koniec sezonu. Zgrupowania się nie odbywały, więc trenowaliśmy na własną rękę w domu, a jeżeli było to możliwe,

to w klubie. Miały też odbyć się wtedy Letnie Igrzyska Olimpijskie w Tokio, ale zostały przesunięte. Od poprzednich minęło 5 lat, więc zmieniło to nasze plany i musieliśmy zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby jak najlepiej przygotować się do kwalifikacji olimpijskich. Dodatkowo jako sportowiec reprezentuję Wojsko Polskie – podoba mi się to, że mogę łączyć służbę Polsce, z którą się utożsamiam, jednocześnie reprezentując ją na zawodach. Wynika to z mojego zamiłowania do ojczyzny i patriotyzmu.

Skoro mowa o reprezentacji, jakie są Twoje dotychczasowe szczególne wspomnienia z tym związane?

Bardzo dobrze wspominam uniwersjadę w Neapolu, która odbyła się w lipcu 2019 roku. Są to zawody,

w których udział biorą tylko studenci i dlatego ich klimat jest specyficzny, bardzo pozytywny. Zajęłam wtedy wysokie 5. miejsce i zabrakło naprawdę niewiele, aby wejść do strefy medalowej. W październiku tego samego roku byłam na Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan i udało mi się zdobyć indywidualnie srebrny medal. To z kolei traktuję jako wielki sukces, tym bardziej, że były to dopiero pierwsze zawody w moim życiu, w których reprezentowałam Wojsko Polskie. Odbywały się w mieście postrzeganym niekoniecznie pozytywnie ze względu na pandemię, która się tam rozpoczęła, ale ja mam stamtąd bardzo miłe wspomnienia, a medal tam zdobyty wiele dla mnie znaczy. Najbardziej wspominam jednak wydarzenia wokół ostatnich Letnich Igrzysk w Tokio. Pamiętam sam moment ślubowania, gdzie jako reprezentanci spotkaliśmy się w Polskim Komitecie Olimpijskim i otrzymaliśmy kwalifikacje olimpijskie. Później był wyłot w jednym samolocie, a wszyscy ubrani byli w oficjalne stroje polskiej reprezentacji. Panowało duże wzruszenie także podczas otwarcia igrzysk, kiedy w poczcie flagowym wyruszyliśmy na stadion, a wszystko było transmitowane w telewizji na żywo na całym świecie. Co ciekawe, właśnie w Tokio poznałam Dominikę Czaję, wioślarza, który również studiuje na Uniwersytecie Jagiellońskim.

Czy masz jakiegoś idola?

Myślę, że każdy sportowiec jest dla mnie idolem, bo posiada unikalne cechy, przez co jest dla mnie formą inspiracji. Nie mam mentora, ale na igrzyskach cała reprezentacja Polski mieszkała w jednym budynku i wszyscy wzbudzali we mnie podziw. Osobiście mieszkałam z tenisistkami, a potem z bliźniaczkami lekkoatletkami, studiującymi w Stanach Zjednoczonych, z którymi utrzymuję znajomość również po zawodach.

Twoje dalsze plany?

Moja najbliższa przyszłość to sezon przygotowawczy. W czerwcu w Monachium odbędą się Mistrzostwa Europy i wezmę udział w Pucharze Świata. Planowany jest też mój udział w uniwersjadzie, która będzie miała miejsce w Chinach i mam nadzieję, że wszystko pójdzie zgodnie z planem. W dalszej perspektywie nie mam konkretnego planu, bo życie jest nieprzewidywalne. Sport nauczył mnie wielu cech, takich jak determinacja, dyscyplina i pewność siebie, dlatego chciałabym zachęcić każdego do znalezienia swojej pasji i realizowania jej. Trzeba poświęcić wiele czasu i pracy, aby uzyskać porządne rezultaty, lecz trzeba być cierpliwym i po prostu walczyć o swoje marzenia.

ROZMAWIAŁA:
OLGA SOCHACZEWSKA



Zdjęcie z Gali rozdania nagród „Pro Juvenes”

Studencka Fuzja Smaków

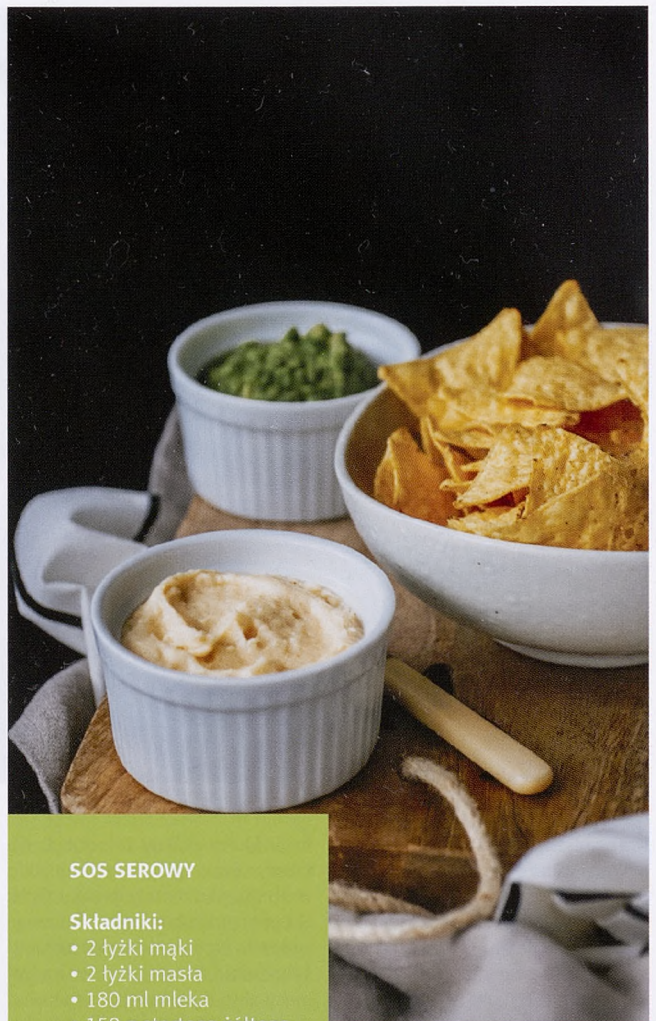
Dodatki w roli głównej: guacamole i najprostszy sos serowy

Największą wadą przepisów powtarzanych wielokrotnie, bez chwili zawahania, tych „na jedną rękę”, jest ich nieuchwytność. Po kilkudziesięciu ukręconych guacamole gdzieś przepadają pierwsze spisane na kolanie proporcje, a palce same odmierzają tę doskonałą szczyptę soli. Zupełnie jak z precyzyjnym odmierzeniem babcinej mąki w ilości „ile zabierze”, to odtworzenie dokładnych ilości składników jest najtrudniejsze.

Kluczem do przygotowania dobrego guacamole jest wybranie idealnie dojrzałego awokado, które po przekrojeniu ma kremową konsystencję. Jak je znaleźć na sklepowej półce? Jeśli wiem, że wkrótce je zużyję, często wybieram bardzo miękki owoc na granicy dojrzałości. Można spróbować wypchnąć ogonek – jeśli wokół niego awokado zaczyna czernieć (albo widać wręcz

ślady pleśni), jest już przejrzałe. Jeśli ogonek odpada z trudem, awokado będzie potrzebowało jeszcze kilku dni.

Jestem pewna, że jest mnóstwo świetnych wersji guacamole – ja przedstawiam tę podstawową, która świetnie się też sprawdzi jako dodatek do sera śmietankowego na krakersach albo główna składowa *avo on toast*.



SOS SEROWY

Składniki:

- 2 łyżki mąki
- 2 łyżki masła
- 180 ml mleka
- 150 g startego żółtego sera – najlepiej Cheddara
- Szczypta soli
- Szczypta ostrej papryki w proszku

PRZYGOTOWANIE:

Masło rozpuść w garnku (taki o grubym dnie nie jest niezbędny, ale na pewno łatwiej będzie upilnować sos, żeby się nie przypalił). Kiedy będzie płynne, dodaj mąkę i dokładnie zamieszaj; przez chwilę podsmażaj. Zalej mieszaninę mlekiem, cały czas energicznie mieszając. Warto najpierw dolać mniej mleka i stopniowo zwiększać jego ilość, bo sos dość szybko zmienia konsystencję. Po rozmieszaniu ewentualnych grudek dodaj starty ser, sól i szczyptę papryki. Zmniejsz płomień i przez cały czas mieszaj sos do momentu rozpuszczenia sera. Najlepiej smakuje tuż po przygotowaniu, zanim zacznie ponownie tężeć.

GUACAMOLE

Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- ½ łyżeczki soku z cytryny
- 1 mały ząbek czosnku
- Sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Awokado umyj, osusz, przekrój na pół i wyciągnij pestkę. Wydrąż łyżeczką i przetłóż miąższ do miseczki. Skrop sokiem z cytryny, dodaj przeciśnięty ząbek czosnku, dopraw do smaku solą i pieprzem. Całość starannie wymieszaj. Guacamole najlepiej zjeść tuż po przygotowaniu.

Spróbujcie – sosy będą idealnym towarzyszem na wieczór filmowy!

ALEKSANDRA KOCERBA

Rekomendacje kulturalne dziennikarzy „WUJ-a”:

Cała prawda na talerzu



W podbramkowych sytuacjach możemy się obejść bez Internetu, jakoś damy sobie radę bez samochodu, nawet detoks od telefonu bywa pouczającym doświadczeniem. Ale jest coś, bez czego na dłuższą metę nie jesteśmy w stanie funkcjonować: żywność.

Tematem nowego tomu serii #nauka jest jedzenie, a rolę przewodniczki po zawitych ścieżkach historii przemysłu spożywczego pełni biologka Nicola Temple. W kolejnych rozdziałach odkrywa tajemnice rozmaitych aspektów żywności, o których nie myślimy na co dzień; od szczegółowej historii produktów tak prozaicznych jak pieczywo i nabiał aż po wykorzystanie nanotechnologii. Jeśli zastanawialiście się, co

oznaczały niektóre tajemnicze zapisy na etykietach i co tak naprawdę oznacza adnotacja o pakowaniu w atmosferze ochronnej – ta książka dostarczy Wam odpowiedzi na te pytania.

W rozważaniach Temple znajduje się miejsce na historyczny kontekst przetwórstwa żywności, ale też na śmiałe kroki w futurystyczną rzeczywistość, która pojawia się na sklepowych półkach w postaci inteligentnych opakowań i rozwiązań przedłużających świeżość produktów. Cała książka skłania do interesującej refleksji nad złożoną relacją między konsumentem a produktem i przemysłem spożywczym, której warunki często dyktowane są przez dobra naturalne,

nowoczesne technologie, a nawet... klimat polityczny.

Warto jednak wspomnieć, że spośród wszystkich książek w serii ta jest zdecydowanie bardziej naukowa niż popularna; lekkie fragmenty przeplatają się tutaj z akapitami wymagającymi skupienia. Ale w końcu przetwarzanie żywności to w dużej mierze złożone procesy chemiczne i rozmaite substancje dodawane do produktów!

ALEKSANDRA KOCERBA

NICOLA TEMPLE, „NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED... CZYLI O TYM, CO MASZ NA TALERZU”, WYDAWNICTWO UNIwersYTETU JAGIELLOŃSKIEGO, KRAKÓW, 2021

Na mecie życia



Spektakl pt. „Popatrz na mnie” to praca dyplomowa studentów IV roku Wydziału Aktorskiego (specjalności wokalnno-aktorskiej) Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie. Młodzi aktorzy pod skrzydłami Ewy Kaim, będącej reżyserką przedstawienia, zabierają nas w podróż w przyszłość, a dokładniej, do domu spokojnej starości. Właśnie to miejsce staje się przestrzenią do zadania fundamentalnych pytań, które stawia sobie człowiek u kresu życia. Kogo kochamy? Czego żałujemy? O czym marzymy i za czym tęsknimy? Wszyscy bohaterowie snują refleksję o swojej przeszłości, dotychczasowym życiu i błędach, które być może popełnili.

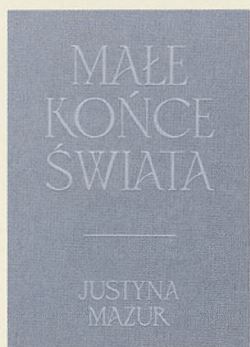
Rozważania te zgrabnie są wplecione w humorystyczne wątki historii, jak wspomnienia z najlepszych lat młodości, czy wspólna zabawa seniorów. Nie brakuje również podkreślenia trudów życia osób w podeszłym wieku, które zmagają się chociażby z kłopotami w poruszaniu się czy poczuciem bycia ciężarem dla bliskich. Cały spektakl jest niezwykle barwny dzięki scenografii i charakterystyce bohaterów. Stereotypowa nuda i szarość zamieniają się tutaj w szaleństwo, kolor, a czasem nawet dziecięcą radość. Uroku temu teatralnemu przedsięwzięciu dodaje także muzyka (w tym klasyki polskiej piosenki), grana i śpiewana na żywo, będąca nieodłącznym

elementem wystąpienia. Aktorzy młodego pokolenia z sukcesem zmierzili się zarówno aktorsko, jak i wokalnie z postawionym przed nimi zadaniem zakrzywienia czasoprzestrzeni i wcielenia się w postaci o kilkadziesiąt lat starsze. W spektaklu granice między przeszłością, a tym co dzieje się teraz, często się zamazują. To, co kiedyś, jest już dużo mniej wyraźne, a pamięć, płatająca nieustannie figle, nie jest już czymś, na czym można polegać.

JUSTYNA ARLET-GŁOWACKA

„POPATRZ NA MNIE”, REŻ. EWA KAIM, 2021, KRAKÓW

Kolejny koniec świata



Miłośz w pisał, że kiedy przychodzi koniec świata „nikt nie wierzy, że staje się już”. Ludzie oczekują czegoś spektakularnego i gwałtownego, nie biorąc pod uwagę stopniowych, lecz dużych zmian w swoim życiu. Justyna Mazur zdaje się z tym nie zgadzać. Wybrała i opisała sytuacje, w których coś dla niej definitywnie się skończyło i miała poczucie, jakby zawałił się jej cały świat. Wróciła między innymi do młodszych zawodzionych miłości, pożegnania z kościołem oraz śmierci ukochanego ojca. Autorka na oczach czytelnika przeżywa ponownie trudne emocje z przeszłości, jednocześnie przypominając sobie to, co pozwalało jej przetrwać

najcięższe momenty. O wszystkich przełomowych wydarzeniach Justyna Mazur opowiada w bardzo szczerzy sposób, nie wstydząc się popetnionych błędów. Pozostaje przy tym bardzo spójna w swojej opowieści. W książce nie ma nic przypadkowego, poszczególne wątki łączą się ze sobą i tworzą opowieść o wrażliwym i uważnym życiu. Obserwacje autorki są cenne i wyważone, zdradzają dużą dozę empatii, także wobec tych, którzy ją skrzywdzili. Podejmując trudną tematykę, jaką są przeżywanie w życiu kryzysy, Justyna Mazur stworzyła atmosferę przyjacielskiej rozmowy, w której czytelnik czuje się wyróżniony, że właśnie jemu się

zwierza, a także w wielu momentach się z nią identyfikuje. Do niepowtarzalnego klimatu „Małych końców świata” przyczyniają się również bogate w detale ilustracje Joanny Plizgi. Zaś pastelowe kolory i piękna materiałowa oprawa sprawiają, że po prostu przyjemnie jest obcować z tą książką. Przede wszystkim jednak niesie ona w sobie ogromną dawkę nadziei i pozwala z innej perspektywy spojrzeć na problemy, które mogą dotknąć każdego z nas.

MARCELINA KONCEWICZ

JUSTYNA MAZUR, MAŁE KOŃCE ŚWIATA, WYDAWNICTWO HELENKA, GDAŃSK, 2021

FOTOREPORTAŻ

Świąteczny Kraków

Zdjęcia: Lucjan Kos

