

Pismo Studentów

WUJ

Wiadomości Uniwersytetu Jagiellońskiego

MIESIĘCZNIK NR 7 (307) • ROK XXVIII • MAJ 2023 • ISSN 1429-995X

WWW.ISSUU.COM/PISMOWUJ • ROZDAWANY BEZPŁATNIE

Majowe podróże
na łono natury – str. 6

Przydatne aplikacje
dla studentów – str. 13

Absolwentka UJ o pasji
do amputbolu – str. 22



Psychologia w praktyce.

Jak działa koło naukowe PRAGMA? – str. 15



Fantastyczny świat w zasięgu ręki

Gwar w tawernie powoli cichnie. Tylko bard w kącie przygrywa dla ostatnich klientów. Już powoli sprzątam za barem. Ogień w kominku strzela, a płomień jakby tańczy w rytm piosenki. Za oknem pada deszcz, który cicho uderza w szyby okien. Nagle dzwoni telefon. Wyłączam muzykę i wracam do rzeczywistości. Naprawdę nie lubię sprzątać kuchni w ciszy.

Kiedy byliśmy dziećmi, wyobrażenia towarzyszyła nam na każdym kroku. Znalezione na podwórku patyk był zdobionym mieczem, którym zabijaliśmy smoki i ratowaliśmy królestwa. Pluszaki czy lalki w dziecięcym pokoju miały swoje wyjątkowe osobowości, które dokazywały podczas rozmów przy herbacie pitej z pustych, plastikowych filiżanek. Nic wtedy nie było nudne ani monotonne. Każdy dzień to nowa przygoda. Dlaczego więc wraz z wiekiem mamy to tracić? Dlaczego teraz mamy być poważni i „dorosli”?

Codziennosc może być często przytłaczająca albo wręcz nudna. Kto z zapałem wypełnia tabelkę w Excelu czy raport miesięczny? Zamiast odwiekać to w czasie i męczyć się w każdej sekundzie, lepiej przeżyć te momenty w epickiej atmosferze zapewnionej przez soundtrack z „Wiedźmina 3”. Kiedy czeka na Ciebie sterta brudnych naczyń w kuchni, włącz muzykę ze średniowiecznej tawerny i zacznij porządkowanie po ciężkim dniu serwowania piwa i jedzenia zmęczonym podróżnym. Ilość materiału do egzaminu nie jest już taka straszna, kiedy podczas nauki słuchasz muzyki z uniwersum Harry’ego Pottera i zamieniasz się w czarodzieja przygotowującego się do zaliczenia z historii magii czy eliksirów. Możesz też, słuchając muzyki w stylu dark academia, stać się szalonym naukowcem, który przeszukuje starą bibliotekę w poszukiwaniu starożytnych zapisków. Stojąc w niekończącym się korytarzu, włącz ścieżkę dźwiękową z gry „Skyrim” i jedź na kolejną ekscytującą przygodę, zastanawiając się „Gdzie ja jestem? Gdzie jest mój koń?”.

Oczywiście nie tylko sama muzyka może nam pomóc, ale zdecydowanie ułatwia zadanie. A jeśli nie mamy możliwości założenia słuchawek i zatopienia się w marzeniach, musi nam wystarczyć

sama moc wyobraźni. Prezentacje przed większą grupą ludzi mogą być stresujące, ale możliwe, że pewniej się poczuje, mówiąc do postaci ze świata Kubusia Puchatka czy grupy orków rodem z „Władcy Pierścieni”, usadzonych w ławkach. Aby być w formie, nie musimy liczyć kroków na zwykłej aplikacji, ale możemy ścigać się z Frodo Bagginsem i mierzyć przebyte kilometry w pozostałym dystansie do Góry Przeznaczenia, aby zniszczyć Jedyny Pierścień.

Wcale nie musimy po prostu iść na zakupy po chleb i szynkę, lepiej wyjść na miejski targ z wiklinowym koszykiem w poszukiwaniu piekarza i myśliwego, do których powiem „pokaż mi swoje towary”. Zamiast do apteki skierujemy się do domu okolicznej

wiedźmy, która ma na wszystko lekarstwo. Na spotkaniu rodzinnym, gdzie bardzo nie chcemy być, ciekawiej jest stać się tajnym agentem, którego zadaniem jest infiltracja i poznanie słabości wroga. Widząc się ze swoimi znajomymi, możecie się stać grupą walecznych wojowników opowiadających o swoich ostatnich wyczynach albo po prostu zagrać w grę typu RPG. Wracając pociągiem z domu na uczelnię, jedźmy Hogwarts Expressem, zającąc się czekoladowymi żabami i fasolkami w wszystkich smakach.

Możliwości są ograniczone tylko przez naszą wyobraźnię, a tematyka przez nasz gust. Proszę, zacznijmy ubarwiać i romantyzować rzeczywistość, która nie musi być tak straszna czy trudna, jak może

się teraz zdawać. Świat pełen dziwów i fantazji nie musiał zostać za nami w czasach dzieciństwa, ale może trwać i dalej nam pomagać przezwycięzać codzienne problemy. Oczywiście nie możemy uciec od naszych problemów w świat fantastyki i magii, ale może na krótką chwilę będziemy w stanie spełnić nasze dziecięce marzenia i przeżyć przygodę z rodzeństwem Pevensie, wypić herbatkę z Szalonym Kapelusznikiem i Alicją z Krainy Czarów. Wszystko, co nas otacza, stanie się przygodą, czymś nowym i ekscytującym, a czy nie tego chcemy w życiu? ■



Codziennosc może być często przytłaczająca albo wręcz nudna. Zamiast męczyć się w każdej sekundzie, lepiej przeżyć te momenty w epickiej atmosferze zapewnionej przez... soundtrack z „Wiedźmina 3” czy muzykę ze średniowiecznej tawerny.

Jubileusz Rady Kół Naukowych na UJ

AUTORKA:
MARCELINA
KONCEWICZ

RKN ma już 35 lat!

Jednym z cenniejszych doświadczeń, jakie można zdobyć na studiach, jest współtworzenie koła naukowego. Aby wesprzeć zrzeszonych w nich studentów, powstała na Uniwersytecie Jagiellońskim Rada Kół Naukowych. W tym roku obchodzi ona swoje 35-lecie, które świętowano w auli Collegium Novum 30 marca.



Uroczystość 35-lecia Rady Kół Naukowych UJ rozpoczęła się od jubileuszowej gali, w czasie której odznaczenia otrzymały osoby zasłużone dla Rady, przypomniano także historię jej powstania oraz przedstawiono perspektywy na przyszłość.

Uroczystość rozpoczęła się od jubileuszowej gali, w czasie której odznaczenia otrzymały osoby zasłużone dla Rady, przypomniano także historię jej powstania oraz przedstawiono perspektywy na przyszłość. Pomoc, jaką RKN oferuje ponad 190 zrzeszonym w niej

kołom naukowym, to nie tylko koordynacja współpracy z Uniwersytetem czy promowanie wydarzeń przez nie organizowanych. Dzięki dofinansowaniom rozdzielanym przez Radę możliwa jest np. organizacja konferencji czy seminariów wyjazdowych.

Na czele RKN stoi przewodniczący, wybierany na roczną kadencję, którym obecnie jest Grzegorz Kaliszewski. Dysponowanie funduszami dla kół usprawniają działające przy Radzie komisje: konkursowa, rewizyjna oraz odwoławcza. Studentów w ich

działaniach wspierają także zespół informacji i promocji oraz zespół projektowy. Reprezentanci kół zrzeszonych w RKN spotykają się regularnie na Walnym Zgromadzeniu, na którym podejmowane są uchwały dotyczące podziału środków.

O swoim doświadczeniu działania w RKN mówi Paulina Kołacińska, członkini zespołu projektowego: – Tutaj każdy może dołożyć swoją cegiełkę do tego, żeby studentom i innym członkom naszej społeczności uniwersyteckiej żyło się lepiej. Serdecznie zapraszam i polecam RKN. Uważam, że moim jedynym błędem, który popełniłam na studiach, było przystąpienie tak późno do Rady Kół Naukowych.

Ze współpracy z RKN zadowolona jest Natalia Truszkowska, prezeska Koła Naukowego „Ti Estin Aletheia”: – Mogliśmy uzyskać dofinansowanie oraz pomoc w organizacji takich wydarzeń jak konferencje czy wyjazdy. Tym jednak, co cenię sobie najbardziej, jest możliwość wymienienia doświadczeń z ludźmi zajmującymi się różnymi dziedzinami nauki, co bardzo poszerza moją perspektywę.

Po uroczystej gali 35-lecia RKN uczestnicy wzięli udział w specjalnym bankiecie. ■



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. 668 717 167

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

Redaktor naczelny: Adrian Burtan

Zespół: Justyna Arlet-Głowacka, Ewa Zwolińska, Olga Sochaczewska, Karolina Iwaniec, Jadwiga Wąsacz, Lucjan Kos (foto), Agata Kurzańska, Marcelina Koncewicz, Martyna Szulakiewicz-Gawęł (foto), Krzysztof Materny, Wiktoria Staniewska, Aleksandra Szmolke, Paulina Bednarek, Oliwia Wójciak, Katarzyna Flaszczyńska, Wojciech Skucha, Tomasz Łysoń, Martyna Lalik, Klaudia Katarzyńska, Alicja Bazan, Szymon Binda, Izabela Biernat, Weronika Adamek, Aleksandra Gregorczyk (foto), Wojciech Seweryn

Korekta: Ewa Zwolińska

Okładka: Justyna Arlet-Głowacka

Reklama: wuj_reklama@op.pl

Numer zamknięto: 27 kwietnia 2023 roku

Co nowego na UJ?

AUTORKA:
KAROLINA
IWANIEC



Prof. Kisch doktorem honoris causa UJ

Profesor Horst Kisch to wybitny chemik z pionierskimi osiągnięciami w zakresie badań nad mechanizmami reakcji fotochemicznych i fotokatalitycznych, autor ponad 200 publikacji, w latach 1984-2008 pracownik w Instytucie Chemii Nieorganicznej Uniwersytetu Fryderyka Aleksandra



w Erlangen-Norymberdze, a teraz także doktor honoris causa UJ. O nadanie najwyższej godności akademickiej przyznawanej przez Senat Uniwersytetu Jagiellońskiego wnioskowali profesorowie Wydziału Chemii Wydziału Chemii UJ. Chcieli w ten sposób podkreślić szczególne zasługi profesora Kischa dla nauki oraz podziękować za kilkudziesięcioletnią współpracę z Uniwersytetem Jagiellońskim, w ramach której studenci i pracownicy mieli możliwość wizyt w laboratoriach profesora Kischa w celu prowadzenia badań. Podczas uroczystości nadania godności doktora honoris causa UJ, która miała miejsce 14 kwietnia w auli Collegium Maius, laudację wygłosił profesor Wojciech Macyk, dziekan Wydziału Chemii UJ.

Wyjątkowa krakowianka

Profesor Dominika Dudek znalazła się w gronie laureatek drugiej edycji Nagrody im. Kazimierza Bujwidowej. Nagroda jest jedną z inicjatyw podejmowanych w ramach projektu parasolowego #krakowianki. Została ona uchwalona przez Radę Miasta Krakowa w 2021 roku, a jej celem miało być wsparcie działań kobiet.



Kapituła wyróżniła krakowianki podejmujące innowacyjne i różnorodne działania, zaangażowane w pracę na rzecz równouprawnienia, mającą wpływ na otaczającą rzeczywistość. Wszystkie te wymogi spełnia profesor Dominika Dudek, psychiatra, prezes Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, kierowniczka Katedry Psychiatrii UJ CM i Kliniki Dorosłych UJ CM, autorka wielu publikacji naukowych oraz redaktorka naczelna czasopisma „Psychiatria Polska”. Zaangażowana jest również w tematy społeczne, zainicjowała też spotkania „Rozmowy o człowieku” i „Rozmowa nie boli”.

Wśród laureatek znalazły się także Renata Kopyto, Olha Menko, Joanna Gotfryd i Agnieszka Czmyr-Kaczanowska.

Najzdolniejsi młodzi Polacy przed 25 rokiem życia

Magazyn „Forbes” oraz warszawskie biuro McKinsey & Company już po raz piąty zorganizowali konkurs „25 under 25”, który wyłania najzdolniejszych młodych ludzi do 25 roku życia w następujących obszarach: biznes, działalność społeczna i zrównoważony rozwój, nowe technologie, pozytywny wpływ oraz nauka.



W ostatniej z wymienionych kategorii laureatami zostali Jakub Batko i Daniel Rams, studenci UJ CM, którzy od lutego 2022 roku współtworzą zespół badawczy CAROL (Cardiothoracic Anatomy Research Operative Lab), który działa przy Klinice Chirurgii Serca, Naczyń i Transplantologii UJ CM. Członkowie zespołu pracują nad stworzeniem pełnego atlasu cyfrowego klatki piersiowej, który pomógłby w przeprowadzaniu małoinwazyjnych operacji kardiologicznych. Laureaci prowadzą badania poświęcone aspektom anatomicznym i klinicznym pacjentów poddawanych zabiegom zamknięcia uszka lewego przedsionka, a efekty przedstawiają w publikacjach naukowych oraz podczas wystąpień naukowych na krajowych konferencjach studenckich i międzynarodowych. Laureaci „25 under 25” przez najbliższy rok mogą liczyć na pomoc mentorską. Ponadto otrzymali stypendium wynoszące 10 tysięcy złotych.

Prawie 16 mln dla UJ na realizację projektów

Blisko 15,7 milionów euro – to kwota, jaką Uniwersytet Jagielloński otrzymał na realizację 31 projektów w ramach programu Unii Europejskiej „Horyzont Europa”, który zapewnia wsparcie badań naukowych i innowacyjnych działań. Wnioski projektowe zaproponowane przez polskie instytucje znalazły uznanie i otrzymały łącznie ponad ćwierć miliarda euro na realizację 553 projektów, co daje nam 14. miejsce wśród państw członkowskich UE. Liderują Niemcy z kwotą ponad 3 miliardów euro.

Oprócz Uniwersytetu Jagiellońskiego, będącego jednym z polskich liderów programu „Horyzont Europa”, warto odnotować innych dużych beneficjentów, do których należą między innymi Uniwersytet Warszawski (15,8 mln euro, 41 projektów), Narodowe Centrum Badań i Rozwoju (14,5 mln euro, 23 przedsięwzięcia), Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu (4,3 mln euro, 8 projektów) czy Akademia Górniczo-Hutnicza w Krakowie (4,1 mln euro, 20 projektów).

Orły trafiły na UJ



Tygodnik „Wprost” od 2016 roku nagradza osoby zaangażowane w rozwój gospodarki, regionu i kraju. Kultura, nauka, rozwój obszarów wiejskich, firma regionu, samorządowiec, pracodawca, osobowość, zdrowie i medycyna, działania pomocowe dla uchodźców z Ukrainy, dobroczynność, bezpieczeństwo – to kilka z zaproponowanych kategorii, w ramach których pod koniec marca podczas gali w Gródku nad Dunajcem przyznano Orły „Wprost”.

Dwie statuetki trafiły do profesorów Uniwersytetu Jagiellońskiego. Profesor Andrzej Betlej pracujący w Instytucie Historii Sztuki na Wydziale Historycznym UJ, autor i redaktor wielu opracowań dotyczących sztuki nowożytnej i polskiego dziedzictwa kulturowego oraz dyrektor Zamku Królewskiego na Wawelu, został nagrodzony w kategorii kultura. Statuetkę otrzymał także profesor Andrzej Matyja, kierownik II Katedry Chirurgii Ogólnej oraz Kliniki Chirurgii Ogólnej i Stanów Nagłych Wydziału Lekarskiego UJ CM, którego doceniono w kategorii zdrowie i medycyna.

Źródło informacji: www.uj.edu.pl

Kanały komunikacji Biblioteki Jagiellońskiej

Jagiellonka w nowych mediach

AUTORKA:
JUSTYNA
ARLET-
-GŁOWACKA

Na łamach naszego magazynu już kilkakrotnie przybliżaliśmy działalność Biblioteki Jagiellońskiej, jednak funkcjonowanie takiej instytucji nie miałyby sensu, gdyby nie jej odbiorcy. Jak zatem Jagiellonka komunikuje się ze swoimi czytelnikami?

Kanały w mediach społecznościowych to dzisiaj podstawowe narzędzie do kontaktu z odbiorcami. Bez konta na Facebooku czy Instagramie niełatwo zaistnieć w świadomości ludzi, dlatego Biblioteka Jagiellońska również stara się docierać do czytelników przez nowe media. Jakimi kanałami dysponuje i z jakimi treściami możemy się tam spotkać?

Gdzie spotkamy Jagiellonkę?

Miejsce, w którym znajduje się najwięcej informacji o funkcjonowaniu biblioteki, jest strona internetowa. To tam dowiemy się m.in. o godzinach otwarcia, dostępnych katalogach, o Jagiellońskiej Bibliotece Cyfrowej, Repozytorium UJ czy o Repozytorium Otwartych Danych Badawczych Uczelni Krakowskich RODBUK (dostępnym od tego roku). Jednak aby iść z duchem czasu i docierać do odbiorców, Jagiellonka od paru lat prowadzi także swoje kanały w mediach społecznościowych – Facebooka (od 2012 r.), Instagrama (od 2016 r.), Twittera (od 2016 r.) oraz kanał na YouTube (od 2021 r.).

Jakie treści są prezentowane na kanałach BJ?

– Profil Biblioteki na Facebooku jest kanałem komunikacyjnym dostarczającym szybkich i aktualnych informacji, to także galeria zdjęć z wydarzeń naukowo-kulturalnych oraz narzędzie do promocji zbiorów i zasobów cyfrowych – tłumaczy Iwona Wawrzynek i Michał Worgacz z Sekcji Wydarzeń Kulturalnych, administratorzy mediów społecznościowych.

– W przypadku treści na Instagramie i Twitterze są to głównie zdjęcia i rolki promujące nasze zasoby czy wydarzenia. Na YouTube publikujemy m.in. filmy instruktażowe oraz materiały promocyjno-informacyjne – dopowiadają. Pracownicy BJ monitorują zasięgi

poszczególnych kanałów, dzięki czemu wiemy, że miesięcznie udaje się dotrzeć średnio do 7 tysięcy odbiorców na Facebooku, a niektóre filmy na YouTube wyświetliło prawie 5 tysięcy osób.

Nowy, designerski format

W styczniu 2023 roku ukazał się pierwszy newsletter Biblioteki Jagiellońskiej – jakie jest jego główne zadanie? – Podstawowym celem jest komunikacja ze społecznością uniwersytecką. Chcieliśmy uruchomić nowy kanał komunikacji, poprzez który poinformujemy o tym, co się u nas dzieje – tłumaczy Małgorzata Kusak, kierownik Sekcji Wydarzeń Kulturalnych. – Forma, którą przyjęliśmy, powstała w wyniku obserwacji współczesnych trendów dotyczących czytelnictwa i komunikacji. Wolimy czytać krótkie, skoncentrowane komunikaty, scrollujemy nagłówki i zatrzymujemy się na tych, które nas zainteresują. Ważne dla nas było to, aby newsletter miał nowoczesny, interesujący wygląd, przyciągał uwagę swoim designem – dopowiada.

Oprócz formy ważny jest także język komunikacji. Jaki jest ten używany w komunikatach kierowanych do czytelników? – W odróżnieniu od informacji pojawiających się na naszym portalu internetowym w mediach społecznościowych posługujemy się mniej formalnym językiem, skracamy dystans z odbiorcą. Mamy więcej możliwości wejścia z odbiorcą w interakcję, czasami możemy zażartować czy też sprowokować do dyskusji – podkreślają pracownicy Sekcji.

Czy studenci śledzą Jagiellonkę?

Mimo dużej rozpoznawalności biblioteki są studenci, którzy nie obserwują jej w mediach społecznościowych, nie wszyscy nawet zdają sobie sprawę z istnienia takiej formy komunikacji. – Wiem



W styczniu 2023 roku ukazał się pierwszy newsletter Biblioteki Jagiellońskiej – jakie jest jego główne zadanie? – Podstawowym celem jest komunikacja ze społecznością uniwersytecką.

Chcieliśmy uruchomić nowy kanał komunikacji, poprzez który poinformujemy o tym, co się u nas dzieje – tłumaczy Małgorzata Kusak, kierownik Sekcji Wydarzeń Kulturalnych.

tylko o newsletterze, o pozostałych portalach nie miałam pojęcia – opowiada Aleksandra Zielińska, studentka II roku filologii francuskiej (II stopień). Jak podkreśla Magda, studentka Wydziału Zarządzania i Komunikacji Społecznej UJ, ona również nie spotkała się z kanałami BJ i chociaż na co dzień śledzi inne media społecznościowe UJ, to algorytmy nie proponują jej profili Jagiellonki. Zapytaliśmy studentów, jakie są ich propozycje treści, które mogłyby

pojawiać się w social mediach BJ. – Informacje o wydarzeniach i projektach, a także o nowych publikacjach, najlepiej w formie trendów, które pojawiają się na social mediach, żeby przyciągać uwagę – proponuje Iga Matras, studentka III roku fizjoterapii. – Pomocne byłyby również informacje na temat zakładania kont bibliotecznych; mogłyby pojawiać się także posty z nowinkami literackimi – dodaje Kacper, student Wydziału Chemii. ■

Media społecznościowe BJ:

Facebook: @BibliotekaJagiellonska

Instagram: @jagiellonian_library

Twitter: @Jagiellonka_UJ

YouTube: @bibliotekajagiellonska

Blog: blog.bj.uj.edu.pl

Strona internetowa: bj.uj.edu.pl

Wypoczynek na łonie natury

AUTORKA:
JUSTYNA
ARLET-
GŁOWACKA

Uśmiechnij się do słońca, czyli krótki poradnik, jak „leczyć się” naturą



Jezioro Solińskie

W kryzysowych czasach warto zadbać o kondycję, nie tylko fizyczną, ale także tę psychiczną. Co może pomóc nam utrzymać w formie oba te elementy? Okazuje się, że lekiem na całe zło może być doświadczenie przyrody w codziennym życiu, a także w trakcie wiosenno-letnich podróży.

Maj to idealny miesiąc na wycieczki, te małe i te duże. Wiosna rozpieszcza nas już ciepłymi temperaturami, dłuższym dniem i zielono-kwiecistą aurą natury. Z drugiej strony nie doskwierają nam wtedy jeszcze letnie upały i tłumy turystów. To dobry moment na to, żeby zaplanować wycieczkę na łono natury i na własnej skórze poczuć, co daje bliski kontakt z przyrodą. Okazuje się, że w niektórych częściach świata możemy nawet dostać receptę na... spacer!

Zielone remedium

W dzisiejszym świecie nasza kondycja psychiczna wystawiona jest na nie lada obciążenie. Pandemia, wojna, inflacja i inne kryzysy skutecznie zaprzatają nam umysły i nie pozwalają na chwilę

wytnienia. Na łamach „WUJ-a” mogliście przeczytać już artykuły o przebudzowaniu, zdrowiu psychicznym studentów oraz o utrzymywaniu równowagi w rozchwianej rzeczywistości. Każdy z nas ma inne sposoby na to, jak radzić sobie z natłokiem myśli, obowiązków i negatywnych informacji, jednak jest pewne lekarstwo, które do pewnego stopnia może pomóc wszystkim...

Tym magicznym remedium dostępnym bez recepty jest tylko, albo aż, kontakt z otaczającą nas naturą. Być może brzmi to jak banał, ale w pędzącym świecie, wśród ciągle rozwijającej się technologii, wypełniającej praktycznie każdy aspekt naszego życia, warto czasem przypomnieć sobie o czymś tak prostym i oczywistym. Trzeba w tym miejscu podkreślić, że wyj-

ście na spacer lub leżenie na trawie nie rozwiąże w mgnieniu oka wszystkich problemów i nie sprawi, że nasze życie nagle magicznie się odmieni. Musimy pamiętać o tym, że chociaż kontakt z naturą niesie ze sobą wiele dobrego, nie tylko z mentalno-psychicznej perspektywy, ale także tej fizycznej, o czym przeczytacie w następnym paragrafie, to musi on współgrać z innymi elementami naszej codzienności, pozwalającymi zachować równowagę. Nie warto zapominać chociażby o zbilansowanej diecie, odpowiedniej dawce ruchu, kontaktach społecznych czy higienie cyfrowej.

Korzyści prosto z natury

Na początku 2022 roku w czterech kanadyjskich prowincjach lekarze uzyskali oficjalne prawo do



Staw Kościelny w miejscowości Zwierzyniec

przepisywania spacerów na receptę. Brzmi jak szaleństwo? Program nazwano PaRx, co stanowi połączenie wyrazu „parks” (z ang. parki) i skrótu od słowa „recepta”. Jest to odpowiedź na coraz liczniej pojawiające się badania naukowe dowodzące, że doświadczanie przyrody to sposób na poprawę naszej kondycji zdrowotnej. „Rosnąca liczba dowodów naukowych potwierdza, że kiedy kontaktujesz się z naturą, możesz stać się zdrowszy i bardziej produktywny” – czytamy na stronie BC Parks Foundation, inicjatora przedsięwzięcia i organizacji zajmującej się prowadzeniem systemu parków w Kolumbii Brytyjskiej, jednej z prowincji Kanady.

Na stronie akcji PaRx (www.parkprescriptions.ca) czytamy, że wystarczy spacerować dwie godziny tygodniowo lub około 20 minut dziennie, aby poprawić stan naszego zdrowia i polepszyć samopoczucie. Jest to związane z wahaniami poziomu kortyzolu, czyli tzw. hormonu stresu, którego najefektywniejsze spadki pojawiają się właśnie między 20. a 30. minutą spaceru. Na stronie wymieniane są liczne korzyści płynące z kontaktu z naturą, takie jak zwiększone poczucie szczęścia, zredukowanie ryzyka zawału serca czy poprawa pamięci i kreatywności. Okazuje się, że stosunkowo niewielkim wysiłkiem jesteśmy w stanie znacznie poprawić fizyczny i psychiczny komfort naszego życia.

Polskie dobrodziejstwa

Skoro wiemy już, jak zbawienny wpływ może mieć na nas przebywanie na łonie natury, zastanówmy się, jak tę rekomendację wcielić w życie. Jedną z możliwości jest oczywiście dłuższy, kilkudniowy wyjazd, czy to samodzielnie, jeśli lubicie czasem побыć sam na sam z własnymi myślami, czy ze sprawdzoną ekipą przyjaciół,

rodziną, partnerem lub partnerką. Polska to kraj obfitujący w miejsca, które pozwalają na przebywanie blisko dziewiczej natury, z dala od tłumów i masowej turystyki. Choć coraz trudniej znaleźć miejsca, w których nie uświadczymy żadnego człowieka, da się jeszcze odkryć na mapie lokalizacje, gdzie ruch turystyczny nie przysparzy nam o zawroty głowy.

W celu uniknięcia tłumów warto dodatkowo zwrócić uwagę na takie kwestie jak dni tygodnia (weekendy są zawsze bardziej zaludnione) czy pora dnia – mniej osób spotkamy na górskich szlakach lub przy miejscowych atrakcjach rano niż po południu. Jednym z rejonów, w które jedzie się zaraz po tym, jak rzuci się studia lub korporację, są Bieszczady. Choć i tutaj wdała się komercja, są jeszcze zakątki, w których czas się zatrzymał, a łemkowskie cerkwie popadające w ruinę przywołują na myśl dawne historie. Hektary lasów, jezioro, urokliwe rzeczki i wodospady, górskie łąki i połoniny to coś, dla czego warto odwiedzić to miejsce chociaż raz w życiu. Podobne ukojenie możemy znaleźć na urokliwym Roztoczu, w Borach Tucholskich, górzystych Beskidach – wszystkie wymienione miejsca pozwalają na kontakt z dziewiczą naturą dzięki istniejącym tam parkom narodowym, które chronią cenne ekosystemy, pozwalając nam korzystać ze spokoju, jaki daje widok soczystej zieleni czy wolno płynącego górskiego potoku.

Natura pod blokiem

Nie zawsze mamy czas i możliwości, aby wyjechać na kilka dni poza miasto w celu ukojenia duszy kontaktem z przyrodą. W zabieganym życiu niekiedy trudno uciec od obowiązków, dlatego warto nauczyć się szukać natury blisko nas. Nawet największe europejskie

metropolie wśród wielu atrakcji turystycznych oferują też zielone punkty na mapie w postaci parków czy skwerów. Czasami wystarczy wyjechać lokalną komunikacją miejską kilka minut poza granice miasta, aby cieszyć się ciszą, spokojem i uwolnieniem od widoku turystów robiących zdjęcia każdemu napotkanemu budynkowi.

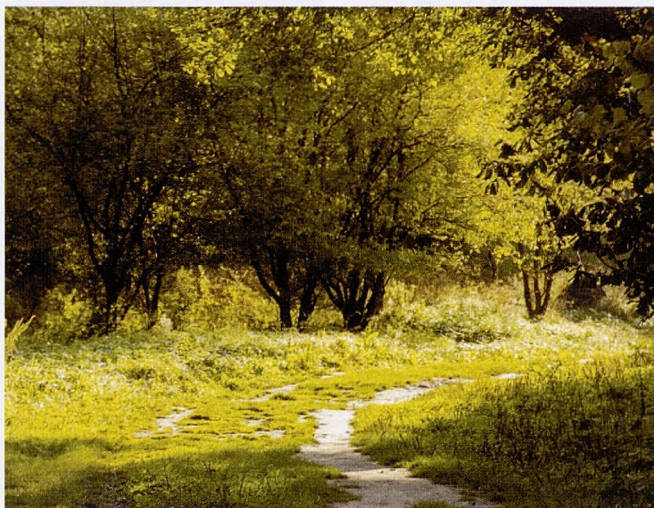
Zresztą, nie trzeba szukać daleko. Jak informuje Zarząd Zieloni Miejskiej, w samym Krakowie znajduje się ponad 50 parków. Wystarczy takowy znaleźć, sięść na ławce i, odkładając telefon do plecaka, popatrzyć chwilę na szumiące drzewa. Pomyśleć, zastanowić się na spokojnie nad zbliżającymi się obowiązkami, a kojący spokój przyrody pomoże uporządkować pędzące myśli. Warto także na chwilę przestać myśleć o czymkolwiek, chociaż to sztuka, którą nie tak łatwo opanować w świecie bez przerwy dostarczającym nam nowych bodźców. Krakowskie Błonia, koc i książka to z pozoru banalne połączenie, które może nam dać dużo więcej, niż się spodziewamy. Zamiast spotykać się ze znajomymi w zatłoczonych pubach, warto czasem skorzystać z wiosennej aury i umówić się na spacerowe spotkania towarzyskie czy wspólny piknik potoczony np. ze sportowymi aktywnościami. Śpiew ptaków, szum liści i promienie słońca to dary natury, które potrafią ukoić zszargane nerwy, naładować energią i pozwolić na chwilę wytchnienia. Spróbujcie czasem po prostu na dłużej zawiesić wzrok na różowych kwiatach kwitnącej wiosną magnolii lub obrócić twarz w stronę słońca, zamknijcie oczy i uśmiechnijcie się. Czasem tak niewiele wystarczy do szczęścia, a w rzeczywistości, w której tak naprawdę możemy

mieć wszystko, warto nauczyć się doceniać takie małe rzeczy jak słoneczny poranek, który zwiastuje nadejście nowego dnia i nowych możliwości.

(Około)krakowskie destynacje

Wiemy już, że Kraków parkami stoi, jednak jeśli dochodzący z oddala szum samochodów nie pozwoli Wam się dostatecznie wyciszyć, wokół stolicy Małopolski znajdziemy sporo miejsc, które kuszą spokojem, naturą i pięknymi widokami. Do większości z nich można bezproblemowo dojechać komunikacją miejską, co tym bardziej ułatwia nam zadanie. Okoliczne wsie oferują ścieżki spacerowe dla mniej i bardziej wprawionych piechurów, polany do leżakowania czy trasy rowerowe i szlaki do wspinaczki dla bardziej aktywnych. Park Krajobrazowy Dolinki Krakowskie to miejsce często odwiedzane przez mieszkańców centrum miasta, ponieważ wystarczy przejechać kilka kilometrów, aby znaleźć się w zupełnie innym otoczeniu. Dolina Kluczwody, Dolina Kobylańska, Dolinka Brzozkwińska czy bardziej znana Dolina Będkowska to tylko niektóre z miejsc, jakie znajdziemy na zielonej mapie krakowskiej aglomeracji. Jeśli jesteście spragnieni widoku wody, możecie wybrać się na Zakrzówek (świeżo odnowiony), nad Zalew Bagry, do Kryspinowa czy nad Przylasek Rusiecki, chociaż w sezonie miejsca te mogą być bardziej zatłoczone.

Wystarczy odrobina motywacji, aby wyjść poza cztery ściany pokoju i odnaleźć swój zielony kawałek w najbliższym otoczeniu. Pamiętajcie, że za wykonany wysiłek matka natura hojnie Was wynagrodzi. ■



Dolina Kobylańska

StudiuJ na UJ

AUTORKA:
KLAUDIA
KATARZYŃSKA

Sztuka kreatywnego pisania – naucz się jej na nowym kierunku studiów na UJ

Od października ubiegłego roku na Wydziale Polonistyki UJ działa nowy kierunek studiów – twórcze pisanie. Czego można się nauczyć, co znajdziemy w programie studiów i jak wygląda pierwszy semestr? Opowiedzieli nam o tym kierownik studiów profesor Krzysztof Zajas i studentki – Julia i Katarzyna.

Osoby studiujące na kierunku twórcze pisanie podczas dwóch lat dziennych studiów magisterskich uczą się praktycznej wiedzy i umiejętności stosowania narzędzi z zakresu poetyki, retoryki i kompozycji tekstu. Studia pozwalają im także przekładać wiedzę teoretyczną na praktykę. Skierowane są do wszystkich absolwentów studiów pierwszego stopnia.

– Nie robiliśmy ograniczenia co do kierunków, z których przychodzą do nas kandydaci – mówi nam prof. Krzysztof Zajas, kierownik studiów twórcze pisanie. – To zróżnicowanie studentów było z jednej strony intrygujące, ponieważ my – wykładowcy polonistyki – jesteśmy przyzwyczajeni głównie do naszych absolwentów, którzy mają już pewne lektury za sobą i pewien szlif polonistyczny. Natomiast tutaj przyszli ludzie z dziennikarstwa, psychologii, socjologii i innych kierunków. To było ciekawe, bo to dla nas prowadzących pewne wyzwanie – dodaje.

– Rok temu obroniłam pracę licencjacką na architekturze informacji i na stosunkach międzynarodowych, i chciałam znaleźć coś nowego. W rozpisce kierunków na UJ zainteresowało mnie właśnie twórcze pisanie, zwłaszcza że moja pasja wtedy było po prostu pisanie różnych tekstów – opowiada Julia Moskalić, studentka nowego kierunku.

Nowatorski program studiów

– Studia umożliwiają indywidualny rozwój w wybranym kierunku. Pomagają wybrać własną drogę twórczą i wspierają w działaniach artystycznych studentów.

Na kierunku jest podział przedmiotów na obowiązkowe i fakultatywne. Ten podział krzyżuje się

z podziałem na przedmioty kanoniczne ściśle związane z kierunkiem, takie jak fakultet prozy, literatury dziecięcej, gier wideo, literatury dramatycznej oraz laboratoria. Jest także szeroki wybór opcji wydziałowych. Studenci mają bardzo bogaty przegląd teoretycznych przedmiotów i mogą korzystać z tego wedle własnych potrzeb, zainteresowań i profilowania indywidualnego – zaznacza prof. Zajas.

– Do tej pory najbardziej podobał mi się fakultet z gier wideo. Na zajęciach wymyślaliśmy fabułę i to wszystko nadal łączyło się z twórczym pisaniem – podkreśla Julia.

– Świetne było laboratorium prozatorskie z narracji fikcyjnej z prof. Franczakiem, który jest pisarzem. Polegało na omawianiu kolejnych elementów warsztatu przy pisaniu opowiadań. Pisałam swoje teksty, a potem je omawialiśmy – dopowiada kolejna studentka, Katarzyna Nowacka.

Każda osoba studiująca na kierunku realizuje indywidualny projekt literacki pod opieką tutora, w którym ma szansę przedstawić i dopracować swoje kreatywne pomysły.

Katarzyna: – Na tym kierunku jest duży nacisk na praktykę i na to, na czym mi bardzo zależało, czyli mentorstwo. Jeśli ktoś chce pisać, to strasznie cenne jest mieć kogoś, kto będzie dawał wskazówki. To pojawiło się na tych studiach i to mi się bardzo podoba.

Praca z wykorzystaniem twórczego pisania

Rynek pracy ciągle potrzebuje osób, które potrafią w umiejętny sposób konstruować wypowiedzi. Dzięki rozwijaniu umiejętności pisarskich można znaleźć pracę w branży wydawniczej,



Osoby studiujące na kierunku twórcze pisanie podczas dwóch lat dziennych studiów magisterskich uczą się praktycznej wiedzy i umiejętności stosowania narzędzi z zakresu poetyki, retoryki i kompozycji tekstu.

redakcyjnej, public relations, reklamowej i wielu innych.

Prof. Zajas: – Jest wiele stron technicznych pisania, których chcielibyśmy nauczyć naszych studentów i studentki. Mamy wiele dziedzin, w których przydaje się pisanie. Dzisiaj całe media społecznościowe są oparte na pisaniu. Chcielibyśmy nauczyć młodych ludzi konstruować tekst tak, aby spełniał pewne wymogi i zaspokajał oczekiwania czytelników, którzy chcą, żeby to było napisane dobrze, sprawnie i interesująco.

– Studia przygotowują do pisania w różnych kontekstach. Pracuję obecnie w gamedevie [branży gier wideo – przyp. red.], gdzie możliwości kariery są też dla pisarzy. Narzędzia zdobyte na studiach pozwolą dużo lepiej pisać i zaistnieć pisarsko – podsumowuje Katarzyna.

Wniosek? Kreatywne pisanie, teoria i praktyka, a do tego szczypota talentu są przepisem na sukces w wielu branżach. Zapraszamy do rekrutacji na kierunek twórcze pisanie. ■

18. edycja Studenckiego Festiwalu Informatycznego

AUTORKA:
MARTYNA
LALIK

Cztery uczelnie, jeden cel, czyli o Studenckim Festiwalu Informatycznym

W Auditorium Maximum UJ odbyła się międzynarodowa konferencja informatyczna, podczas której każdy zainteresowany informatyką oraz nowymi technologiami mógł uczestniczyć w wykładach i warsztatach związanych z IT. Osobami odpowiedzialnymi za zorganizowanie tego wydarzenia byli sami studenci.

Dynamiczny rozwój technologiczny spowodował, że współcześnie informatyka to nieodłączna część życia każdego z nas. Nieważne, czy jesteś programistą, pasjonatem gier komputerowych czy po prostu użytkownikiem internetu – ciągły rozwój i chęć poznawania narzędzi informatycznych są w nas po prostu zakodowane. Głodni nauki studenci Uniwersytetu Jagiellońskiego, Akademii Górniczo-Hutniczej, Politechniki Krakowskiej oraz Uniwersytetu Ekonomicznego zorganizowali Studencki Festiwal Informatyczny – trzydniowe miejsce wspólnej nauki, rozwoju, pracy i zabawy.

Ogromne zainteresowanie

Tegoroczna edycja miała wyjątkowo bogatą agendę, dzięki czemu każdy uczestnik mógł wziąć udział w takich zajęciach, które najbardziej odpowiadały

jego zainteresowaniom. Wykłady związane były z cyberbezpieczeństwem, sztuczną inteligencją, tworzeniem stron internetowych (web dev), a nawet z groźnictwem czy rozwojem umiejętności miękkich. Oprócz tego tegoroczne SFI umożliwiało wzięcie udziału w wielu warsztatach. – Każdy zainteresowany informatyką na pewno znajdzie tutaj coś dla siebie – wspomina Paweł, licealista oraz wolontariusz festiwalu. Na niektóre warsztaty miejsca rozeszły się w kilka godzin, a sale wykładowe były prawie zawsze pełne.

– Nie tylko wśród uczestników było tak ogromne zainteresowanie. Również osób, które chciały pomóc w tworzeniu tego informatycznego święta, było wiele. Aby zostać organizatorem, wystarczyło się do nas zgłosić, jednak z powodu ogromnej liczby chętnych musieliśmy przeprowadzić

rekrutację – wspomina Weronika, organizatorka SFI, studentka UJ.

Studenci studentom

Już w samej nazwie festiwalu wybrzmiewa jego charakter. „Studencki” nie oznacza jednak „skierowany do studentów”. Jest przede wszystkim informacją o tym, kto organizuje to niezwykle wydarzenie. To właśnie osoby studenckie zapraszały gości, zajmowały się promocją, pilnowały przebiegu wydarzenia, a nawet prowadziły niektóre wykłady.

– SFI jest świetną okazją, aby studenci, którzy mają już jakieś doświadczenie zawodowe, wiedzą, jak zacząć i mają znajomości, mogli przekazać je innym, młodszym kolegom, którzy dopiero zaczynają stawiać pierwsze kroki na swojej ścieżce. Fajne jest to, że nie ma pomiędzy nimi

bariery, dzięki czemu atmosfera jest przyjazna i wręcz zachęca do nauki. To zniesienie rozgraniczenia wykładowca-student pozwala na swobodniejszą dyskusję, a to przyświeca założeniom festiwalu – wspomina Weronika.

Organizatorzy stanęli na wysokości zadania i postarali się o zaspokojenie wymagań wszystkich uczestników. Wśród zaproszonych gości było wiele znanych osobistości związanych z IT – Krzysztof M. Maj (groźnawca), Anna Wójcik (znana również jako Pani od programowania) czy Kamila Brzezińska. Zaproszeni zostali również wykładowcy, których kojarzyć możemy z naszych zajęć, a zagranicznym gościem była Noelle Russell – wielokrotnie nagradzana technolog i mistrzyni w Data i AI literacy.

Nauka, zabawa, praca

Tegoroczna edycja obfitowała w różnego rodzaju konkursy oraz zabawy, które zachęcały do aktywnego udziału w konferencji. Za każdym razem można było wygrać atrakcyjne gadzety festiwalowe. Oprócz tego organizatorzy zapewnili uczestnikom czas na relaks. Przygotowana wraz z Muzeum Danych Gier i Komputerów interaktywna sala pozwalała uczestnikom cofnąć się w czasie i zagrać na komputerach z lat 80. i 90. ubiegłego wieku.

Dzięki współpracy z wieloma firmami IT uczestnicy mogli również poznać ofertę stażową ważnych krakowskich i polskich przedsiębiorstw, a co za tym idzie próbować swoich sił w branży. Studencki Festiwal Informatyczny stał się miejscem, w którym każdy może nie tylko rozwinąć pasję, poznać nowych ludzi i wymienić się z nimi wiedzą, ale również rozpocząć swoją karierę zawodową. ■



– Nie tylko wśród uczestników było tak ogromne zainteresowanie. Również osób, które chciały pomóc w tworzeniu tego informatycznego święta, było wiele.



Komiksowe szaleństwo dla małych i dużych

Każdy choć raz miał w ręku ten kolorowy zeszyt z krótką historią obrazkową. Niektórzy zakochali się w nim od razu, dla innych miłość ta dopiero ma nadejść. Nieważne, do której grupy się zaliczasz, Krakowski Festiwal Komiksu jest wydarzeniem, które pozwoliło zanurzyć się w tym niezwykłym świecie – poczuć się nie tylko jak czytelnik, ale również jak pisarz czy rysownik.

Wydarzenie odbyło się pod koniec marca i w tym roku cieszyło się wyjątkowo dużą popularnością. Jak podają organizatorzy, w końcu udało się przebić frekwencją edycję przedcoronawirusową. Tegoroczną widoczną zmianą festiwalu było rozlokowanie go w dwóch miejscach – Pałacu Potockich i siedzibie Muzeum Komiksu, ponieważ impreza rozrosła się do tego stopnia, że uczestnicy mogliby się zwyczajnie w jednej lokacji nie pomieścić.

Dla każdego pasjonaty

Komiksy przygodowe, fantasy, historyczne, sci-fi, naukowe, autobiograficzne, a nawet mangi – to one były głównymi bohaterami wydarzenia. O tym, że komiks jest nie tylko dla dzieci, przekonują takie inicjatywy jak KFK, ale również ciągły rozwój tej graficzno-literackiej formy. Warsztaty i wykłady zorganizowane podczas festiwalu były atrakcyjne i dla dzieci, i dla młodzieży, ale również dla dorosłych. Dzięki zaproszonym gościom, zorganizowaniu wielu warsztatów dla dzieci i debat dot. komiksów Krakowem zawładnęli ludzie kochający zaczytywać się w tych opowiadaniach.

Kultura nie dzieli, tylko łączy. Z tego też powodu KFK zapewniło możliwość uczestnictwa dzieciom, młodzieży i dorosłym z Polski oraz naszym przyjaciołom z Ukrainy, którzy aktywnie brali udział w festiwalu. Objawiało się to nie tylko zaprezentowaniem programu w ich języku ojczystym, ale również organizacją ciekawych wykładów na temat kultury komiksu ukraińskiego.

Sztuka pisania i rysowania komiksu

KFK nie tylko pozwoliło obcować z przedpremierowymi wydawnictwami, ich autorami czy znawcami kultury. Dały też możliwość sprawdzenia się samemu w roli pisarza czy rysownika. Dzieci i nastolatki



Każdy uczestnik podczas festiwalu mógł stać się współautorem 30-metrowego komiksu, dopisując od siebie ciąg dalszy historii.

mogli uczestniczyć w warsztatach komiksowych i spróbować swoich sił w napisaniu własnego obrazkowego opowiadania. Każdy uczestnik mógł również stać się współautorem 30-metrowego komiksu, dopisując od siebie ciąg dalszy historii.

– Atmosfera na festiwalu jest niesamowita. Jest wiele ciekawych atrakcji, a od oszałamiających kostiumów cosplayerów [osób wcielających się w postaci znane z popkultury – przyp. red.] wprost nie mogę oderwać oczu.

Przede wszystkim podoba się mi zarażający entuzjazm innych współuczestników – wspomina Julia, uczestniczka „Komiksowego Jam Session”.

Nie tylko komiks

Organizatorzy postanowili zaspokoić nie tylko głód czytelnicy komiksarzy i komiksar. Zorganizowano również warsztaty cosplayowe, a każdy uczestnik, jeśli tylko miał ochotę, mógł przyjąć przebrany za swojego ulubionego bohatera z mangi, komiksu

czy anime i wziąć udział w pokazie cosplayów. Nie zabrakło również wykładów dla fanów nowych technologii, historii czy literatury zagranicznej, dzięki czemu całe wydarzenie stało się interdyscyplinarnym miejscem spotkań ludzi o przeróżnych zainteresowaniach, których łączy zamiłowanie do czytania.

W trakcie trwania festiwalowej gali organizatorzy potwierdzili już 13. edycję wydarzenia, która odbędzie się w dniach 22-24 marca 2024 roku. ■

Komunikacja w zespole – okiem eksperta

Klucz do sukcesu zespołu: efektywna komunikacja

AUTORKA:
KLAUDIA
KATARZYŃSKA

Bez efektywnego porozumiewania się trudno jest osiągnąć wspólne cele i skutecznie działać w grupie. Aktualnie wiele organizacji działa w środowisku zdalnym, dlatego skuteczna komunikacja staje się jeszcze ważniejszą umiejętnością niż kiedykolwiek wcześniej. O to, jak dobrze komunikować się w zespole, zapytaliśmy prof. Anetę Załazińską z Katedry Teorii Komunikacji UJ.

Każda osoba w grupie ma indywidualne przyzwyczajenia komunikacyjne. Mamy charakterystyczne nawyki językowe, swój styl ekspresji, mimiki, gestów i modulowania głosu. Jak zatem skutecznie komunikować się w zespole, w którym każdy rozmówca będzie miał własne przyzwyczajenia?

– Wchodząc do jakiegoś zespołu ludzi, którzy współpracują ze sobą, powinniśmy mimo tych różnic umieć dojść do porozumienia. Nie chodzi jednak o to, aby różnic tych się pozbyć, ale mieć ich świadomość i umieć być elastycznym, mając na względzie, że nie każdy myśli i komunikuje się dokładnie tak jak my – mówi nam prof. Załazińska.

W grupie, która składa się z indywidualności, jesteśmy też narażeni na nieporozumienia i konflikty. Często, nawet nie zdając sobie sprawy, popełniamy błędy w komunikacji w zespole. Istotne jest, by określić, czy wolimy być liderami i koordynować pracę projektu, czy może pracować nad z góry ustalonymi zadaniami.

– Żadna z tych ról nie jest lepsza czy gorsza, bo każda z nich dla efektywności działania zespołu powinna być obsadzona. Dobrze jest umieć rozpoznać, w której roli lepiej się czujemy, jesteśmy efektywniejsi i skuteczniej działamy. Taka rola nie musi być przypisana raz na zawsze – zależna jest od indywidualnych cech danej osoby, lecz również od dynamiki danego zespołu – podkreśla prof. Załazińska.

Skuteczna komunikacja na odległość

Ze względu na pandemię COVID-19 komunikacja zdalna stała się powszechną praktyką. Studenci, pracownicy i przedsiębiorcy musieli dostosować się do nowych warunków pracy, w których komunikowali się za pośrednictwem



Prof. Aneta Załazińska z Katedry Teorii Komunikacji UJ:
– Wchodząc do jakiegoś zespołu ludzi, którzy współpracują ze sobą, powinniśmy mimo różnic w stylu komunikowania umieć dojść do porozumienia. Nie chodzi jednak o to, aby różnic tych się pozbyć, ale mieć ich świadomość i umieć być elastycznym, mając na względzie, że nie każdy myśli i komunikuje się dokładnie tak jak my.

internetu. Zapytaliśmy prof. Załazińską o wskazówki, które mogą sprawić, że komunikacja na odległość będzie skuteczna.

– Wtedy bardzo ważne jest, aby umieć przełączyć się na tryb „online”, skupić się tylko na tym, co wydarza się w wirtualnej przestrzeni między uczestnikami. Balansowanie pomiędzy tymi światami „tu i teraz” komunikacji grupowej on-

line i bycia w realnej przestrzeni jest możliwe, ale moim zdaniem mniej efektywne niż skupienie się na jednej z tych symultanicznych przestrzeni. Zwróciłabym uwagę na precyzję przekazywania informacji, właściwe ich adresowanie i zarządzanie tym, kto co do kogo i kiedy powiedział – mówi prof. Załazińska.

Inaczej jest w przypadku, kiedy nie możemy się widzieć i słyszeć w tym samym czasie. Komunikacja zdalna w formie pisemnej wyróżnia się szybkością przepływu informacji. Jednak to także może być problemem.

– Pojawiają się prozaiczne dylematy, jak np. stosowne rozpoczęcie maili. Bardziej kłopotliwe bywają zmnożone wiadomości, niejasność, kto komu odpowiada, zagubienie się w wątkach itp. Dlatego uważam, że komunikacja asynchroniczna w zespole wymaga już na samym początku ustalenia jasnych reguł i konsekwentnego trzymania się ich – podkreśla prof. Załazińska.

Negatywne informacje zwrotne

W komunikacji w grupie czasem trzeba przekazać negatywną informację zwrotną. Jest to wyzwanie, ale sposób, w jaki zbudujemy komunikat, ma tutaj kluczowe znaczenie. Komunikacja to często balansowanie między prawdą, którą wyrażamy wprost, a potrzebą zachowania twarzy swojej lub rozmówców.

– W wielu sytuacjach niezgoda wyrażona wprost będzie odbierana jako obcesowa, nietaktowna lub niegrzeczna. Wtedy uciekamy się do zasad grzeczności: mówimy nie wprost, sugerujemy lub staramy się tę nieprzyjemną dla partnera odmowę lub niezgodę złagodzić jakimś pozytywnym komunikatem. Jestem przekonana, że szczerowość i konkret są dobrą receptą na zachowanie twarzy swojej i partnera w komunikacji – podsumowuje prof. Załazińska.

Dążenie do coraz lepszej komunikacji powinno być stałym celem każdego zespołu, ponieważ wpływa ona na jakość pracy i atmosferę w zespole. To z kolei przekłada się na sukces i efektywność całego przedsięwzięcia. ■

Rozmowa z Mateuszem Wylażem,
studentem medycyny, naukowcem i aktywistą społecznym

WYWIAD
PRZEPROWADZIŁA:
KLAUDIA
KATARZYŃSKA



Nauka uczy nas mechanizmów dochodzenia do pełnej prawdy

Mateusz Wylaż
studiuje medycynę
na CM UJ i zajmuje
się działalnością
naukową oraz
społeczną. Ma wiele
osiągnięć i nie
przestaje zdobywać
nowych umiejętności.
W rozmowie opowiada
nam o tym, dlaczego
nauka odgrywa ważną
rolę w jego życiu
i jakim chciałby być
lekarzem.

Jakie jest twoje największe zainteresowanie naukowe?

Moje zainteresowania naukowe
podzieliłem na trzy części: nauki
przedkliniczne – biochemia, nauki
kliniczne – kardiologia i humani-
styka medyczna.

Pierwszy duży krok w kierunku
nauki wynikał z zaciekawie-
nia i zainspirowania się nią. W ra-
mach Studenckiego Towarzystwa
Naukowego UJ CM zorganizowa-
liśmy Zimową Szkołę i miałem
przyjemność przeprowadzić tam
rozmowę-wykład z prof. Joanną
Dulińską-Litewką i prof. Andrze-
jem Surdackim. Myślę, że w mo-
im przypadku to właśnie wspo-
mniani, bardzo dobrzy dydakty-
cy, którzy naukowo zajmują się
odpowiednio biochemią lekarską
i kardiologią, wpłynęli na moje za-
interesowania.

Które z Twoich osiągnięć na- ukowych jest dla Ciebie naj- ważniejsze?

Ważne są dla mnie i wiele mnie
nauczyły wystąpienia i prezenta-
cje prac naukowych na konferen-
cjach, publikacje naukowe, dołą-

czenie do Instytutu Kardiologii
UJ czy otrzymanie ostatnio sty-
pendium Ministra Edukacji i Na-
uki za wspomnianą działalność.
Satysfakcjonujące są nie tyle sa-
me efekty, tylko droga, która do
nich prowadziła. W tym wszyst-
kim jest przede wszystkim moja
ulubiona codzienność, czyli stu-
diowanie medycyny na Uniwersy-
tecie Jagiellońskim i teraz na Uni-
wersytecie Sapienza w Rzymie.

Jakie są różnice w studio- waniu w Polsce i w Rzymie?

Studia medyczne w Polsce są
dużo bardziej praktyczne. Jeśli
chodzi o zajęcia w szpitalu, to naj-
większa zauważalna różnica doty-
czy samych pacjentów. W Polsce
podczas wizyty lekarskiej często
wydają się oni zamknięci w so-
bie i zestresowani. Opisują swoje
objawy z poczuciem wstydu i bez
pełnej swobody. W Rzymie nato-
miast pacjent ma całkowitą swo-
bodę wypowiedzi, nie przestaje
mówić – lekarz go ewentualnie
naprowadza.

Skąd u Ciebie zainteresowa- nie medycyną?

Pojawiło się już w szkole pod-
stawowej. Fascynowało mnie, dla-
czego budowa i funkcjonowanie
ciała jest takie idealne. Na po-
czątku odkrywałem tę wiedzę na
własną rękę, a później pod okiem
nauczycieli, którym bardzo wiele
zawdzięczam. Istotny był dla mnie
fakt, że będąc lekarzem, mógł-
bym korzystając z mojej wiedzy,
wpływać na polepszenie zdrowia
innych osób.

Rozumiem, że w przyszło- ści chciałbyś zostać kardio- logiem?

Na ten moment właśnie tam
widzę siebie najbardziej, ale może
się to jeszcze zmienić. Chciałbym
łączyć pracę w szpitalu z działal-
nością naukową i możliwością re-
alizacji projektów społecznych, ta-
kich jak teraz.



– Fascynowało mnie, dlaczego budowa i funkcjonowanie ciała jest
takie idealne. Na początku odkrywałem tę wiedzę na własną rękę,
a później pod okiem nauczycieli, którym bardzo wiele zawdzięczam
– mówi Mateusz Wylaż.

A dlaczego zainteresowałeś się działalnością społeczną?

Ciągle się nad tym zastana-
wiam. Czasami stresuje mnie myśl,
że czas przeznaczony na działal-
ność społeczną mógłbym poświę-
cić na naukę. Jednak nie umiałbym
wybrać tylko jednego, bo czułbym
pewną niepełność. Nauka uczy nas
mechanizmów dochodzenia do
pełnej prawdy. Zamiast ograni-
czać naukę do książek, chciałbym,
na tyle, na ile mogę, włączać ją we
wszystkie projekty, które mam
okazję koordynować i kształto-
wać przez to otoczenie na lepsze.

Z tą myślą właśnie zapoczątko-
waliśmy z zespołem Konferencję
Medyczne Targi Wiedzy czy zało-
żyliśmy z przyjacielem Fundację
Manuskrypt. Jest to fundacja na
rzecz nauki i zdrowia.

Jakie są Twoje cele zawodo- we jako przyszłego lekarza?

Najważniejszy cel to dobrze
i skutecznie leczyć. Oprócz te-

go chciałbym bardziej globalnie
wpływać na ten zawód. Przeko-
nać pacjentów, żeby wzięli peł-
ną odpowiedzialność za swoje
zdrowie, a lekarza traktowali jako
osobę, która im w pewien sposób
doradza i kieruje. Bardzo ważna
jest edukacja zdrowotna pacjen-
tów i zwiększenie ich samoświad-
omości.

Czym aktualnie się zajmu- jesz?

Wstępnie planuję kolejne pro-
jekty. Już w grudniu będzie na-
stępna edycja Medycznych Tar-
gów Wiedzy. Kolejny nowatorski
projekt, który będziemy realizo-
wać z Samorządem, to TEDx. Bę-
dzie dotyczył tematyki szeroko ro-
zumianej nauki. Poruszymy rów-
nież aspekty sztucznej inteligencji
czy inżynierii genetycznej. Dodat-
kowo poświęcam czas na naukę,
fundację i samorozwój. ■

Aplikacje dla studentów

AUTORKA:
EWA
ZWOLIŃSKA

Smartfonowy niezbędnik studenta.

Jakie apki warto mieć w telefonie?

Wszyscy korzystamy z jakichś aplikacji. Jedne zabierają nam czas, inne ułatwiają życie. Dziś skupimy się na tych drugich – apkach, które mogą się przydać każdej studiującej osobie.

Podróżowanie z Google Maps lub Jakdojade, korzystanie z mobilnej bankowości czy zamawianie taksówki za pomocą smartfona to już nasza codzienność. Nie są to jednak jedyne aplikacje, które mogą się przydać studentom. Dlatego przygotowaliśmy kilka propozycji, które pomagają zdobywać cenne informacje, motywować się do pracy i nauki oraz zamawiać tanie jedzenie. Sprawdź, które z nich są dla Ciebie.

Odnajdź się na uczelni i uzyskaj pomoc

By być na bieżąco ze studenckimi sprawami, gdziekolwiek jesteś, wyposaż się w smartfonową wersję portalu USOSweb. Mobilny USOS UJ da Ci szybki dostęp do najnowszych ocen, planu zajęć i aktualności. Tę odstonę USOS-a obsługuje się w telefonie zdecydowanie wygodniej niż jego przeglądarkowy odpowiednik.

Jeśli jesteś na pierwszym roku i dopiero poznajesz Uniwersytet, może Ci w tym pomóc SmartUJ. To informacyjna pigułka, z której dowiesz się m.in., kto jest kim na uczelni, jak wygląda organizacja roku akademickiego oraz gdzie szukać wsparcia i okazji do rozwoju podczas studiów („Strefa dla Ciebie”). W zakładce „Mapy i miejsca” znajdziesz każdą jednostkę Uniwersytetu wraz z aktualnymi danymi kontaktowymi, a w „Kalendarzu” sprawdzisz trwające i nadchodzące imprezy organizowane przez naszą Alma Mater. Ponadto uzyskasz dostęp do najnowszych wieści z życia uczelni i spersonalizowane powiadomienia.

Inną pomocną aplikacją „made in UJ” jest Dorada. Przeczytasz w niej artykuły dotyczące zdrowia psychicznego, rozwoju osobistego i skutecznej nauki podczas studiów. Dzięki autotestom sprawdzisz także, czy



Podróżowanie z Google Maps lub Jakdojade, korzystanie z mobilnej bankowości czy zamawianie taksówki za pomocą smartfona to już nasza codzienność. Nie są to jednak jedyne aplikacje, które mogą się przydać studentom. Dlatego przygotowaliśmy kilka propozycji, które pomagają zdobywać cenne informacje, motywować się do pracy i nauki oraz zamawiać tanie jedzenie.

masz problem z prokrastynacją lub uzależnieniem od internetu, a w dziale „Filmy” obejrzyś tutoriale ułatwiające robienie notatek i prezentacji.

Znajdź motywację do pracy i nauki

Odkładasz na później obowiązki i rozwój osobisty, bo trudno Ci się zmotywować do działania? Spróbuj aplikacji gamifikujących Twoje życie! Osobiście polecam Habitica – apkę, w której codzienne zadania stają się grą RPG. Habitica nagradza Cię za ich realizację punktami, które przekładają się na siłę ciosów zadawanych przeciwnikom. Zdobyte punkty możesz też wymieniać na broń, zbroję i inne rekwyzyty Twojej postaci, ulepszając jej atrybuty. Dzięki systemowi nagród

i obecności ludzi, którzy tworzą Twoją drużynę, zyskujesz duże wsparcie i motywację, by robić to, co konieczne.

A może chcesz się nauczyć nowego języka, ale nie stać Cię na kurs albo brakuje Ci na to czasu? Nie ma problemu – dzięki aplikacjom takim jak Duolingo czy Busuu możesz się uczyć na przystanku, w autobusie czy w przerwie między wykładami. Rób to, kiedy chcesz, w swoim tempie, zdobywaj kolejne osiągnięcia, rywalizuj z innymi i obserwuj poczynione postępy. To pomoże Ci podtrzymać chęć nauki.

Zamów zakupy lub obiad i ratuj jedzenie

Swoój telefon możesz wykorzystać również do zdobycia jedzenia. Aplikacje pokroju Uber Eats,

Pyszne.pl czy Wolt pozwolą Ci szybko zamówić posiłek z dostawą do domu, a Lisek lub Jush! zrobi za Ciebie zakupy. Oba te zadania realizuje też Glovo. Choć dostawa zwykle jest płatna, łatwo obniżyć lub nawet wyeliminować jej koszt, robiąc odpowiednio duże zamówienie, korzystając z promocji albo zamieniając zebrane punkty na rabat. Gdy nie masz siły ani czasu na gotowanie czy zakupy, dostawa jedzenia to szybkie i wygodne rozwiązanie.

Wygodne, choć nie najtańsze – regularne zamawianie jedzenia z restauracji może mocno nadszarpnąć studencki budżet. Na szczęście mamy aplikacje do polowania na tanią żywność: Too good to go oraz Foodsi. Dzięki nim sklepy i lokale gastrono-

miczne nie wyrzucają jedzenia na koniec dnia, a Ty możesz je kupić za dużo niższą cenę. Trzeba jednak być czujnym i spieszyć się z rezerwacją, bo najlepsze oferty znikają błyskawicznie. Pamiętaj też, że zawartość paczki jest niespodzianką, a jedzenie musisz odebrać z lokalu w określonym czasie. Jeśli zatem niska cena ma dla Ciebie większe znaczenie niż własny komfort i preferencje, daj szansę aplikacjom w duchu less waste.

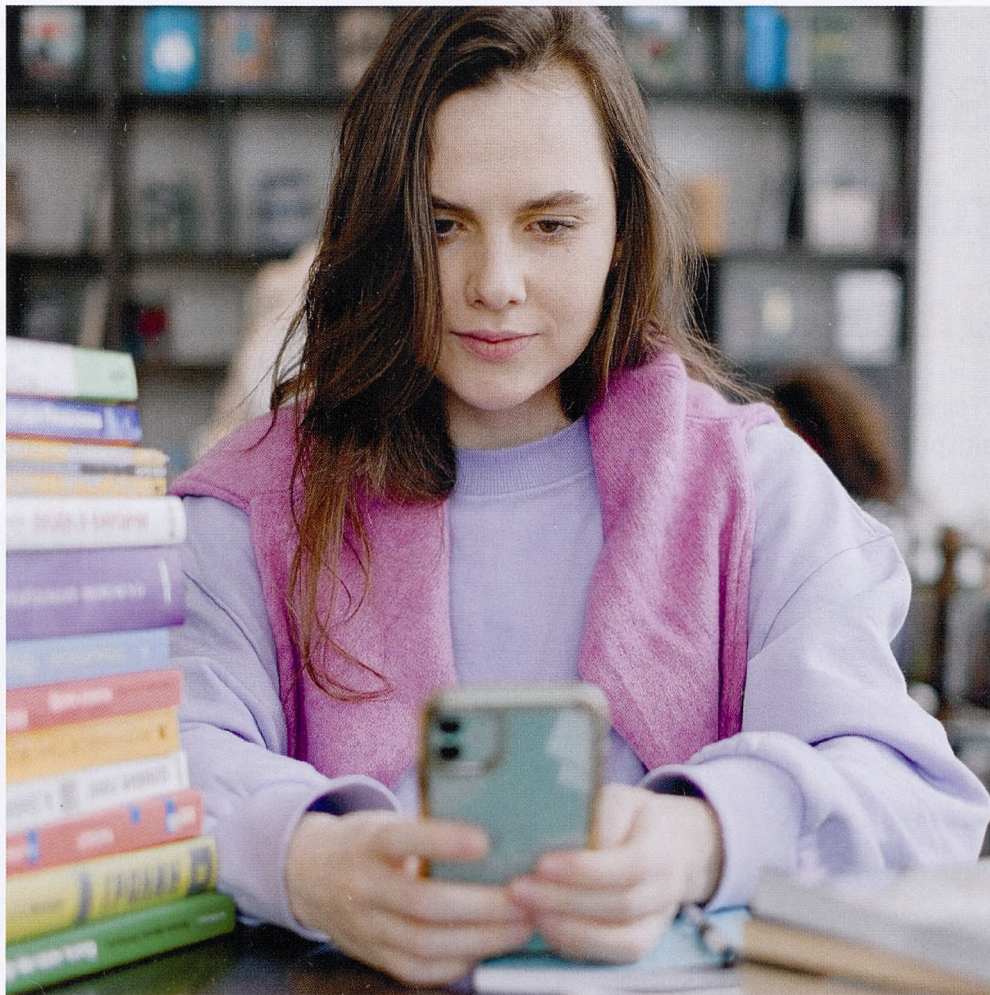
Kupuj taniej, polując na okazje

Skoro mowa o promocyjnych cenach i rabatach, warto wyposażać się w aplikacje, które pomogą Ci z nich skorzystać. Taką możliwość dają m.in. Qpony, Pepper czy Okazjum. Popularne sieci sklepów spożywczych (np. Biedronka, Lidl czy Żabka) również mają swoje aplikacje – ich posiadacze mogą liczyć na informacje o aktualnych promocjach i zniżki za punkty zebrane za zakupy.

Szczególną, bo przeznaczoną tylko dla studentów aplikacją tego typu jest Studencka Karta Rabatowa. Daje ona dostęp do zniżek dla żaków w rozmaitych miejscach. Dzięki okazaniu stosownego rabatu na swoim telefonie (i ważnej legitymacji studenckiej) możesz taniej kupować w oferującej go restauracji, klubie, teatrze lub innym lokalu. Z rabatów skorzystasz nie tylko w Krakowie, ale też podczas wizyty w innym dużym mieście w Polsce. Wystarczy wybrać jego nazwę, by otrzymać listę dostępnych zniżek.

Ogranicz czas spędzany w social mediach

Spędzasz więcej czasu na przeglądaniu Facebooka lub Instagrama niż na nauce do kolokwium albo prawdziwym odpoczynku? Może Ci się przydać jedna z aplikacji kontrolujących czas spędzany na telefonie. Należą do nich m.in. StayFree, Freedom czy AppDetox. Nie tylko pokażą Ci czas, który poświęcasz na różne aplikacje, ale też poinformują o przekroczeniu ustalonego limitu lub nawet zablokują Twój zjadacz czasu. Przydatna jest także wtyczka Newsfeed Eradicator, która tymczasowo zabiera dostęp do niekończącej się ściany treści na Facebooku, zastępując ją motywującym cytatem. Działą ona jednak tylko w przeglądarce, a nie w mobilnej wersji Facebooka, więc chcąc skorzystać z niej na telefonie, lepiej usunąć facebookową apkę.



Nasze smartfony nie muszą być (tylko) zjadaczami czasu. Odpowiednio dobrane aplikacje mogą pomóc w odnalezieniu się na uczelni, lepszej organizacji nauki i innych obowiązków czy oszczędzaniu czasu i pieniędzy.

Bądź fit (i miej z tego frajdę)

Regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na naszą psychikę i zdolności intelektualne, co na studiach jest szczególnie ważne. Zabranie się za sport może być jednak trudne, zwłaszcza jeśli nie stać Cię na siłownię czy profesjonalne treningi, a Twój kontakt ze sportem zakończył się wraz z zajęciami WF-u. Pomóc mogą aplikacje, które motywują do samodzielnego treningu i uprzyjemniają machanie kończynami. Jest ich całe mnóstwo, więc skupię się tu tylko na trzech, które wydają mi się szczególnie ciekawe.

Dwie pierwsze powinny spodobać się miłośnikom fantastyki. Dzięki Walk to Mordor lub Fantasy Hike możesz bowiem poczuć się jak członek Drużyny Pierścienia. Obie apki przedstawiają przebieg przez Ciebie dystans, odnosząc go do drogi prowadzącej z Shire do Góry Przeznaczenia. Na bieżąco informują Cię, jakie znane

z „Władcy Pierścieni” miejsca pojawiły się na Twojej drodze oraz ile jeszcze kilometrów dzieli Cię od Góry Przeznaczenia. Środek transportu nie musi być jednak wierny oryginałowi – do Mordoru możesz, oczywiście, iść piechotą, ale bieg lub jazda na rowerze również są dozwolone; najważniejsze, by droga wiodła w przód i w przód.

Inną aplikacją, która motywuje do dbania o formę w niekonwencjonalny sposób, jest Zombies, Run! Pozwala ona wcielić się w bohatera horroru, który musi uciekać przed hordą żywych trupów. Biegając lub spacerując w świecie rzeczywistym, realizujesz wirtualne fabularne misje z dreszczykiem, które oferuje Ci aplikacja. Możesz przy tym śledzić przebyty dystans, swoje położenie na mapie i czas, który pozostał do końca misji. To, jak szybko, długo i daleko chcesz iść lub biec, zależy od Ciebie – te parametry ustawiasz na początku zada-

nia. W drodze do mety towarzyszy Ci klimatyczne słuchowisko, które możesz przeplatać ulubionymi utworami ze swojej playlisty. Dostępna jest też opcja bycia ściganym przez zombie, która zmotywuje Cię do przyspieszenia kroku. Jeśli więc niestraszy Cię horror, ale aktywność fizyczna już tak, spróbuj się do niej przekonać za pomocą Zombies, Run!

Jeden smartfon, wiele możliwości

Jak widać, nasze smartfony nie muszą być (tylko) zjadaczami czasu. Odpowiednio dobrane aplikacje mogą pomóc w odnalezieniu się na uczelni, lepszej organizacji nauki i innych obowiązków czy oszczędzaniu czasu i pieniędzy. Mamy nadzieję, że wśród naszych propozycji każdy znajdzie coś, co ułatwi mu studenckie życie. W końcu technologia powinna służyć człowiekowi, nie odwrotnie. ■

Cykl „Wokół kół”

Pragmatycznie o psychologii

Spójrzmy realnie na sprawę – 311 członków, 11 sekcji, 7 projektów, ponad 80 wydarzeń otwartych. W tym miesiącu przyglądamy się działalności koła PRAGMA – jednego z najbardziej popularnych kół na Uniwersytecie Jagiellońskim.

AUTORKA:
OLGA
SOCHACZEWSKA



Kóło Nauk Psychologicznych PRAGMA funkcjonuje przy Instytucie Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego od 2003 roku, a zatem w tym roku będzie obchodzić 20-lecie swojej działalności. Na początku liczyło około ośmiu studentów, a dziś jest ich aż 311.

W 2007 roku powstał pierwszy projekt badawczy, a także replikacja tych już przeprowadzonych pod opieką pracowników naukowych IPS. Pierwszą oficjalną sekcją została Sekcja Badawcza. Obecnie PRAGMA składa się z 11 sekcji specjalistycznych: Sekcji Psychoterapii, Sekcji Psychologii w Biznesie, Sekcji Seksuologii, Sekcji Psychologii Sądowej, Sekcji Neuroscienze, Sekcji Terapii Neuropsychologicznej, Sekcji Psychologii Zwierząt i Zooterapii, Sekcji UX Academic Laboratory, Sekcji Psychologii Sportu, Sekcji Historii i Przyszłości Psychologii oraz Psychoteki Człowieka. Nad całością funkcjonowania PRAGMY czuwa trzyosobowy zarząd w składzie: Katarzyna Zawada (prezeska), Maria Mastek (wiceprezeska) oraz Jakub Celij (wiceprezes). Opiekunką naukową koła jest mgr Kaja Głomb.

Psychologia nie będzie tu (tr/n)udna

Sztandarowe projekty PRAGMY to chociażby Przegląd Filmów Psychologicznych WGLĄD, Integracyjna Noc na Wydziale czy Ogólnopolski Kongres Kół Nauk Psychologicznych. Wśród dotychczasowych prelegentów znaleźli się m.in.: prof. dr hab. n. med. Bogdan de Barbaro (lekarz psychiatra i terapeuta), Daria Abramowicz (psycholożka sportowa, współpracująca m.in. z Igą Świątek), prof. Jan Blecharz (psycholog sportowy, współpracujący w przeszłości z polską kadrą narodową w skokach narciarskich, a obecnie z polską kadrą lekkoatletyczną). Na szczególne

wyróżnienie zasługuje Ogólnopolska Studencko-Doktorancka Konferencja Naukowa Psychodebiuty, która w tym roku kalendarzowym wystartuje ze swoją XII edycją. Do tej pory pojawili się tu chociażby prof. dr hab. Bogdan Wojciszke, prof. dr hab. Dariusz Doliński czy prof. dr hab. Edward Nęcka. Pierwszy dzień Konferencji jest poświęcony Najlepszym Pracom Magisterskim absolwentów Uniwersytetu Jagiellońskiego, które zostały wyróżnione przez Promotorów Instytutu Psychologii Stosowanej UJ.

– Jestem laureatką ubiegłorocznej edycji. Moja praca była wariacją na temat badania Milgrama i dotyczyła złudzenia moralnej ponadprzeciętności oraz narcyzmu subklinicznego – opowiada Roksana Zdunek, doktorantka, która miała okazję uczestniczyć w inicjatywach organizowanych przez PRAGMĘ. Drugi dzień Psychodebiutów jest natomiast przestrzenią dla studentów i doktorantów z całej Polski, którzy prezentują wyniki swoich badań w postaci referatów bądź posterów.

– Moim zdaniem warto również zgłosić się do udziału w Psychodebiutach w roli uczestnika biernego. Będzie to niepowtarzalna szansa na posłuchanie o nowinkach ze świata psychologii i nauk społecznych oraz zobaczenie, jak prowadzenie badań wygląda „od kuchni” – mówi Maria Mastek, wiceprezeska Koła i Koordynatorka Główna XI i XII edycji.

Dla wszystkich pasjonatów psyche i logosu

Ze względu na szeroki zakres specjalizacji i niezwykle rozwój, jaki psychologia przeżywa od wielu lat, członkowie Koła mają tu przestrzeń do odkrywania swojej drogi.

– W czteroosobowej grupie pod okiem dra Szczepana Grzybowski udało nam się przeprowadzić całą procedurę związaną



Do PRAGMY może dołączyć każdy student, niezależnie od poziomu wiedzy i doświadczenia, kierunku studiów czy uczelni. Na początku każdego semestru przeprowadzana jest rekrutacja, na którą składa się zazwyczaj spotkanie Sekcji, a następnie wypełnienie formularza.

z EEG [badanie czynności mózgu – przyp. red.]. Uzyskaliśmy zapis na tyle czysty, że dało się nawet zidentyfikować mrugnięcia, choć nie było to pierwotnym celem – opowiada Patryk Urśnik z Sekcji Neuroscienze.

Do PRAGMY może dołączyć każdy student, niezależnie od poziomu wiedzy i doświadczenia, kierunku studiów czy uczelni. Na początku każdego semestru przeprowadzana jest rekrutacja, na którą składa się zazwyczaj spotkanie Sekcji, a następnie wypełnienie formularza. Ponieważ każda Sekcja funkcjonuje w sposób odpowiadający swojej specyfice, odbywają się zarówno spotkania wewnętrzne i warsztaty, które mają charakter zamknięty, przeznaczony dla członków danej sekcji, jak i wykłady otwarte. Jak zapewnia

Katarzyna Zawada, prezeska Koła, każdy jest mile widziany.

– Kto wie, może wstąpi w nasze szeregi ten, kto w tej chwili czyta ten artykuł – dodaje. ■

Strona internetowa:
www.pragma-wzks.pl

E-mail:
pragma.ips@gmail.com

Facebook:
www.facebook.com/KNP.PRAGMA

Instagram:
www.instagram.com/psychologia.pragma

Studia z przymrużeniem oka

AUTORKA:
EWA
ZWOLIŃSKA

Alternatywne mieszkania studenckie: TOP 5 miejscówek do życia

Rynek mieszkaniowy nas nie rozpieszcza. Właściciele chcą coraz więcej pieniędzy za coraz mniejszy metraż, a akademiki nie pomieszczą wszystkich studentów. Gdzie zatem masz mieszkać, jeśli żaden krewny nie zostawił Ci w spadku kawalerki w Krakowie, a wniosek o miejsce w domu studenckim został odrzucony? Mamy dla Ciebie kilka propozycji.

Marzenie o własnym kącie na studiach jest na wyciągnięcie ręki – wystarczy tylko obniżyć wymagania i dać szansę niestandardowym rozwiązaniom. Nie zaszkodzi też schudnąć ani pozbyć się resztek godności. Wówczas znalezienie taniego miejsca do życia stanie się o wiele prostsze!

Nie wierzysz? To przeczytaj poniższą listę. Oto pięć ciekawych alternatyw dla tradycyjnych mieszkań studenckich.

Komórka pod schodami

To idealna propozycja dla fanów przygód Harry'ego Pottera. Mikroapartament pod schodami pozwoli Ci poczuć się jak bohater serii J.K. Rowling! Dla zwiększenia immersji możesz zostawić sobie miotłę, którą zapewne spotkasz w tym miejscu po wprowadzce; Właścicielom domu raczej i tak się nie przyda, bo sami mają automatyczny odkurzacz. Może nawet zgodzą się udawać Dursleyów? Zapytaj ich o to, gdy już wypuszczą Cię z Twojej komórki – a nuż urządzić wspólnie jakiś LARP [grę fabularną rozgrywaną na żywo – przyp. red.] w świecie młodego czarodzieja...?

Duża szafa

Jak dowodzi słynne ogłoszenie pewnego przedsiębiorcy z Katowic, odpowiednio duża szafa może pełnić funkcję pokoju do wynajęcia. Nic w tym zresztą dziwnego – skoro C.S. Lewisowi udało się zmieścić w tym miejscu całą Narnię, dlaczego miałyby się nie udać ze studentkim mieszkaniem? Taka szafa to dosłownie idealne M2: jest nie tylko Mała, ale też Modna. Budząc się, od razu masz pod ręką wszystkie swoje ubrania. Możesz nawet po nie sięgnąć prosto z łóżka! Takich udogodnień nie znajdziesz w żadnej standardowej kawalerce.

Uczelnia

W trakcie studiów sporą część czasu spędzamy na uczelni oraz na dojazdach do niej. Możemy więc ułatwić sobie życie, rozbijając obóz na terenie uniwersytetu. Mammy tam wszak wszystko, co do życia niezbędne: łazienkę, krzesła lub ławki do spania, klimat sprzyjający nauce, automaty z jedzeniem i piciem, a na niektórych wydziałach także stołówki. Kładąc się spać na sali wykładowej, od razu będziemy gotowi na zajęcia następnego dnia. Osoby, które mają nieco większe wymagania, mogą nocować w Laboratorium Psychologii Snu w budynku przy Ingardena 6 – jest tam nawet prawdziwe łóżko!

Balkon

Ta lokalizacja spodoba się miłośnikom miejskiego outdooru. Mieszkanie na balkonie gwarantuje stały dostęp do świeżego powietrza (o ile nie jest zatrute

przez smog), kontakt z naturą oraz nocny widok na rozgwieżdżone niebo (tam, gdzie nie zasłania go smog). Teraz możesz być jednocześnie w domu i na zewnątrz, nie opuszczając mieszkania! Dodatkowym atutem balkonowej kawalerki jest możliwość oglądania lokalnego reality show (podglądanie sąsiadów). Minusem może być jednak ekspozycja na zmienne temperatury i warunki pogodowe, dlatego decydując się na tę opcję, warto być odpowiednio zahartowanym oraz posiadać zapas ciepłych rzeczy. Dobrze jest też wyposażyć balkon w siatkę ochronną – w przeciwnym razie zyskasz niechcianych ptasich współlokatorów.

Mieszkanie mobilne

Pragniesz połączyć tanie mieszkanie z podróżowaniem? Wprowadź się do swojego samochodu i sam(a) wybierz, jaki widok chcesz podziwiać przez okno! Wnętrze

jest ogrzewane i klimatyzowane, miejsca do spania jest aż nadto (każdego dnia możesz spać na innym fotelu!), a jeść i myć się da się przecież na stacjach benzynowych.

Jeżeli nie masz własnych czterech kółek albo przerażają Cię ceny paliwa, zawsze możesz się zadomowić w namiocie. Dzięki temu nawet w środku roku akademickiego będziesz czuć się jak na wakacjach, a w razie konieczności ewakuacji szybko zwiniesz manatki i przeniesiesz swój dom w nowe miejsce.

Ekstremalni minimaliści mogą pójść o krok dalej i wzorem Diogenesa z Synopy zadomowić się w beczce – niewielka powierzchnia tego mieszkania umożliwiała błyskawiczne sprzątanie, a jego kształt i waga zapewniały dużą mobilność. Zaimponuj wykładowcom lub znajomym z filozofii, wybierając styl życia greckiego myśliciela! ■



Marzenie o własnym kącie na studiach jest na wyciągnięcie ręki – wystarczy tylko obniżyć wymagania i dać szansę niestandardowym rozwiązaniom. Nie zaszkodzi też schudnąć ani pozbyć się resztek godności. Wówczas znalezienie taniego miejsca do życia stanie się o wiele prostsze!

Studencki Festiwal Kultury i Mediów Polikultura

Studencki przepływ, czyli nadchodzi Polikultura

AUTORKA:
JUSTYNA
ARLET-
GŁOWACKA

Studia to nie tylko czas trudnych egzaminów czy nauki po nocach, ale także przedsięwzięć i wydarzeń, które sprawiają, że edukacja akademicka nabiera kolorów. Jedną z takich akcji jest Studencki Festiwal Kultury i Mediów Polikultura, którego kolejna edycja odbędzie się już niedługo.



Festiwal Polikultura organizowany jest co roku od 11 lat przez studentów I roku zarządzania kulturą i mediami w ramach przedmiotu „Organizacja festiwalu”. Studenci pod opieką wykładowców dzielą się na tematyczne grupy, w ramach których przez dwa semestry przygotowują finałowy festiwal. W tym roku XI edycja Polikultury odbędzie się w dniach 25-26 maja. Rokrocznie studenci wybierają inny motyw przewodni, wokół którego toczą się zaplanowane wydarzenia. Co przygotowali dla

nas organizatorzy nadchodzącej odsłony?

Dlaczego energia?

Festiwal w tym roku organizowany jest pod hasłem „Energy flow”.

– Rozumiemy przez to wszystkie zjawiska, procesy, które które sprzyjają wyłanianiu się nowych energii, postaw, ale także sprzyjają budowaniu nowych światów. W zeszłym roku jako Polikultura obchodziliśmy 10. urodziny i był to dla nas czas podsumowań, ale także zastanawiania się nad tym, co dalej. W tym roku mamy nadzieję, że rozpoczynamy nowy rozdział w historii Polikultury – opowiada Marta Kudelska, koordynatorka festiwalu.

Nad majowymi wydarzeniami pracują trzy grupy: kuratorska pod opieką Marty Kudelskiej, aktywistyczna pod skrzydłami dr. Michała Pałasa oraz grupa pro-

mocji, którą prowadzi Martyna Nowicka-Wojnowska. Czego możemy spodziewać się po dwóch semestrach pracy tych zespołów?

– W planach mamy m.in. takie wydarzenia jak: wystawa w galerii sztuki KMWTW, koncert pseudopoezji Piotra „Jaszczura” Śnieguły, koncert relaksacyjnej Moniki Chmiel (Mooni Vibes) z użyciem mis tybetańskich, gongów i dzwonków koshi. Odbędzie się wtedy także oficjalne otwarcie Przestrzeni Studenckiej na Wydziale Zarządzania i Komunikacji Społecznej, wykład o przepływie energii w tańcu czy wspólne malowanie toreb – wymienia Natalia Arik, przedstawicielka grupy promocyjnej.

Praktyczny wymiar edukacji

Organizowanie festiwalu to ciekawy pomysł na zaliczenie całorocznego przedmiotu, który sta-

wia przed studentami praktycznie wyzwania, takie jak pozyskiwanie funduszy na zrealizowanie zaplanowanych wydarzeń czy nawiązywanie współprac z artystami. Czego jeszcze mogą nauczyć się studenci zarządzania kulturą i mediami? – Organizacja Polikultury na pewno uczy nas pracy zespołowej, dzięki której możemy zobaczyć, jak ważne jest wywiązywanie się ze swoich obowiązków, po to, by ktoś inny mógł ruszyć dalej. Myślę, że najlepszą rzeczą jest to, że możemy na własne oczy zobaczyć, jak wygląda organizacja takiego wydarzenia od wewnątrz. Planowanie kolejnych etapów, a potem ich realizacja i wdrażanie w życie daje dużo satysfakcji – odpowiada Natalia. ■

Facebook – @polikulturafest
Instagram – @polikultura

Studencki Tydzień Sztuki

Ze sztuką za pan brat

AUTORKA:
MARCELINA
KONCEWICZ

Czy da się zasadzić las w słoiku? Z czego robi się obwarzanki? I jakie tajemnice kryje Wawel? Tych wszystkich rzeczy mogli dowiedzieć się studenci biorący udział w Studenckim Tygodniu Sztuki. A właściwie w dwóch Tygodniach, bo tego roku to organizowane już 10. raz wydarzenie trwało od 13 do 27 kwietnia.

Nad całym przedsięwzięciem czuwał Samorząd Studentów UJ, dzięki któremu każdej wiosny studenci mogą bezpłatnie zwiedzić ciekawe muzeum, wziąć udział w nieszablonych warsztatach czy obejrzeć ambitny film w kinie. Celem Studenckiego Tygodnia Sztuki jest za-
inspirowanie do aktywnego udziału w wydarzeniach kulturalnych, włączając w to poznanie dziedzictwa kulturalnego Krakowa. Instytucje, które podjęły współpracę z organizatorami Studenckiego Tygodnia Sztuki, to m.in. Muzeum

Krakowa, Cricoteka i MOCAK, które udostępniły studentom swoje wystawy.

Spotkania ze sztuką to nie tylko podziwianie dzieł malarskich czy zwiedzanie historycznych obiektów. Uczestnicy mogli wziąć udział m.in. w lekcjach szermierki, warsztatach tworzenia lasu w słoiku, zajęciach z tańca towarzyskiego czy szydełkowania. Jednym z najciekawszych wydarzeń w ramach Studenckiego Tygodnia Sztuki były warsztaty w Żywym Muzeum Obwarzanka. Tak opowiadają o nich

Marcelina i Wiktor, studenci pierwszego roku medycyny:

– Do tej pory mieliśmy przyjemność jedynie jeść obwarzanki. Dziś otrzymaliśmy nawet dyplom czeladnika obwarzankowego. To z pewnością niecodzienne doświadczenie. Wychodzimy z warsztatów naprawdę zadowoleni.

Tę opinię podziela Natasza, studentka porównawczych studiów cywilizacji, która mówi:

– Uważam, że warsztaty były naprawdę profesjonalnie poprowadzone. Zrobienie obwarzan-

ka było dla mnie bardzo ciekawym doświadczeniem, zwłaszcza że pochodzi z całkiem innej części Polski.

Studencki Tydzień Sztuki stał się także okazją do promocji dzieł samych studentów. W dniach 13-27.04 w Hevre przy ul. Meiselsa 18 prezentowano wystawę, której tematem była twórczość studencka. Zebranie kilkudziesięciu prac osób ze społeczności UJ pozwoliło na przedstawienie najważniejszych kwestii, jakie w ostatnim czasie poruszają młodych ludzi. ■

Studenckie przepisy kulinarne

AUTORKA:
OLIWIA
WÓJCIAK

Podróż do Turcji – domowy kebab

Czas na kolejną potrawę z kuchni świata. W tym numerze chciałabym zabrać Was w podróż do kraju na pograniczu Europy i Azji. Turcja, bo o niej mowa, to miejsce wielu kultur, malowniczych krajobrazów i wyrazistych potraw. Kuchnia turecka ze względu na historię jest bogata i różnorodna. To, co najbardziej ją charakteryzuje, to swoboda w łączeniu różnorodnych składników i smaków. Tym razem przygotowałam przepis na domowego kebaba.

Przepis pozwala na zrobienie około 4 porcji. Czas wykonania to 40 minut. Cena za składniki do domowego kebaba to około 60 zł.

Składniki:

- 2 sztuki piersi z kurczaka
- 1 sztuka ogórka zielonego
- 1 sztuka kapusty pekińskiej
- 3 sztuki pomidorów
- 2 sztuki czerwonej cebuli
- 1 sztuka ulubionego sosu (np. łagodny)
- olej
- sól
- pieprz
- przyprawa do kebaba

Sposób przygotowania:

Przygotowanie domowego kebaba rozpoczynamy od zrobienia mięsa. Piersi z kurczaka płuczemy pod bieżącą wodą, następnie osuszamy papierowym ręcznikiem i kroimy w nieduże kawałki. Rozgrzewamy olej na patelni oraz wysypujemy na nią wcześniej pokrojone mięso.

Dodajemy przyprawy: pieprz oraz przyprawę do kebaba, opcjonalnie możemy dodać także inne, ulubione. Wszystko dokładnie mieszamy i smażymy, aż do uzyskania odpowiedniego stopnia wysmażenia.

Następnie zabieramy się za przygotowanie zdrowych dodatków do naszego mięsa. Myjemy dokładnie wszystkie warzywa. Następnie je kroimy: pomidory w kostkę, a zielonego ogórka w talarki. Obieramy czerwone cebule i kroimy je w półplastry. Kapustę pekińską dokładnie siekamy. Wszystkie warzywa przekładamy do dużej miski, dodajemy sól i dokładnie wszystko mieszamy. Warzywa oraz mięso przekładamy na talerz, polewamy wybranym sosem.

Smacznego!



WSKAZÓWKI

1. Sos do kebaba możemy przygotować samodzielnie. Moim ulubionym sosem jest sos łagodny. Aby go przygotować, używam majonezu, ketchupu i przypraw (dokładnie mieszam 2 łyżki majonezu, 2 łyżki ketchupu oraz pieprz)

2. Domowy kebab smakuje wyśmienicie z innymi dodatkami, takimi jak frytki. Domowe frytki możemy przyrządzić w szybki i łatwy sposób; idealnie urozmaica kebab.

Wizyta w Kawiarni Literackiej

AUTORKA:
IZABELA
BIERNAT

Kawiarnia Literacka.

Smak kawy, zapach książek

Co by było, gdyby tak połączyć kawiarnię i księgarnię w jedno? Powstałby raj na ziemi dla miłośników książek! Co można w takim razie robić w Kawiarni Literackiej na ul. Krakowskiej 41?

Trudno doliczyć się liczby kawiarni na mapie Krakowa. Każda z nich jest unikalna na własny sposób. Niewiele z nich stanowi jednak połączenie kawiarni i księgarni w jednym – tak jak w przypadku Kawiarni Literackiej i księgarni Bookbook zarazem. Zagłębiliśmy do niej.

Azyl dla książkołoholików

Kawiarnia Literacka mieści się na Kazimierzu, niedaleko przystanku Plac Wolnica, a dokładnie na ul. Krakowskiej 41. Klienci, oprócz wypicia dobrej kawy, mogą sięgnąć tam po jedną z wielu książek i zanurzyć się w literaturze. W tym miejscu warto ostrzec, że w wygodnym fotelu, przy ciekawej książce i filiżance



– Czuje się trochę tak, jakbym siedziała w bibliotece, ale w innej formie. Między akapitami książki mogę napić się kawy i swobodnie porozmawiać z przyjaciółką – słyszymy od studentów.

gorącego napoju łatwo stracić tam poczucie czasu. Każdy regał podpisany jest odpowiednim gatunkiem literackim lub wydawnictwem, co ułatwia poszukiwania właściwej książki na najbliższe minuty czy godziny. Ich przekrój jest na tyle szeroki, że każdy powinien znaleźć coś dla siebie do poczytania na miejscu. Można też, rzecz jasna, kupić książkę i dokończyć ją w domu, jak przystało na księgarnię.

– Czuje się trochę tak, jakbym siedziała w bibliotece, ale w innej formie. Między akapitami książki mogę napić się kawy i swobodnie porozmawiać z przyjaciółką – mówi Marta, studentka. Co tu więcej dodać? Każdy mół książkowy powinien choć raz odwiedzić ten zakątek na Kazimierzu i dać mu szansę.

Nie tylko książki

Książki to nie jedyne, co do zaoferowania ma Kawiarnia Literacka. W gronie przyjaciół można także skorzystać z udostępnionych tam gier planszowych. Oprócz tego od czasu do czasu w Kawiarni Literackiej organizowane są różne wydarzenia, w których można wziąć udział; głównie spotkania autorskie, dyskusje o literaturze, ale i nie tylko.

Innym atutem Kawiarni Literackiej jest jej lokalizacja. – Niedaleko stąd do Wawelu czy nawet rynku. Okolica świetnie nadaje się do spaceru i przemyśleń nad tym, co udało mi się przeczytać. Tym bardziej, że pogoda staje się coraz piękniejsza, tak jak dzisiaj – mówi Zuzanna, studentka UJ. ■



Każdy regał podpisany jest odpowiednim gatunkiem literackim lub wydawnictwem, co ułatwia poszukiwania właściwej książki na najbliższe minuty czy godziny.



Klienci, oprócz wypicia dobrej kawy, mogą sięgnąć tam po jedną z wielu książek i zanurzyć się w literaturze.

Zareklamuj się w WUJ-u!

wuj_reklama@op.pl



Wystawa w Muzeum Podgórze

AUTOR:
WOJCIECH
SEWERYN

Żydowska codzienność i mazurki Chopina. Wystawa „Zanim wyrosły mury. Żydzi w Podgórzu”

Mysząc o historii Żydów w Polsce, najczęściej mamy przed oczyma trudne wydarzenia związane z II wojną światową – budowę i likwidację gett oraz okrutny Holocaust. Przez to niewiele wiemy o ich codziennym życiu przed lub po tych strasznych wydarzeniach. Temat ten podejmuje wystawa czasowa „Zanim wyrosły mury. Żydzi w Podgórzu”, prezentowana w Muzeum Podgórze, filii Muzeum Krakowa.

Ekspozycja ta nie jest duża, obejmuje zaledwie sześć małych sal. Jednak przejście przez te pomieszczenia zajmuje około godziny. Dzieje się tak, ponieważ na każdym kroku wystawa zacieka. Co takiego ją wyróżnia?

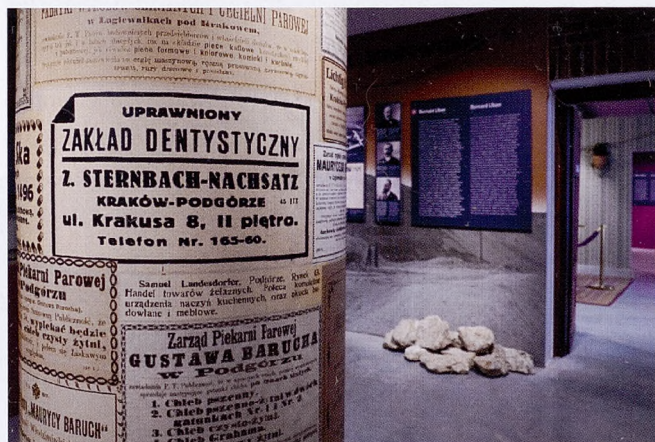
Po pierwsze, nie pokazuje wielu pamiątek po podgórskich Żydach sprzed II wojny światowej. Zamiast tego przepełniona jest tablicami informacyjnymi, a także zdjęciami i obrazami przedwojennego Podgórze, które są po-

równane z tymi współczesnymi. Pozwala to poznać warunki, w których osoby wyznania mojżeszowego zamieszkiwały południowy brzeg Wisły.

Po drugie, ekspozycja nie prezentuje informacji o żydowskich zwyczajach religijnych. Obrazuje natomiast proste, codzienne życie tej społeczności – prowadzenie zakładów przemysłowych, wznoszenie ważniejszych budynków czy działalność naukową lub artystyczną niektórych jej reprezentantów. Z głośników słychać nie muzykę klezmerską, a mazurki Fryderyka Chopina – je bowiem grywał jeden z bardziej znanych podgórszych Żydów, Ignacy Friedman.

Zaciekawiają też opowieści o konkretnych żydowskich rodzinach z Podgórze i ich losach. Należą do nich m.in. Sternkastowie. Jeden z nich, Józef, jako mechanik, pracował u Oskara Schindlera i przez to przetrwał wojnę. Dalekim potomkiem Sternkastów jest Aviv Kochavi, do niedawna szef Sił Obrony Izraela.

Wystawa jest godna polecenia. Pokazuje bowiem historię naszego miasta oczami konkretnych ludzi. Takiej perspektywy nie da się znaleźć w książkach ani w przewodnikach. Wizyta w podgórskim muzeum uświadamia, że Żydzi mieli bardzo duży wpływ na funkcjonowanie Krakowa oraz na mieszkaniec w nim społeczeństwo. ■



Wystawa nie pokazuje wielu pamiątek po podgórskich Żydach sprzed II wojny światowej. Zamiast tego przepełniona jest tablicami informacyjnymi, a także zdjęciami i obrazami przedwojennego Podgórze, które są porównane z tymi współczesnymi. Pozwala to poznać warunki, w których osoby wyznania mojżeszowego zamieszkiwały południowy brzeg Wisły.



Rekomendacje kulturalne dziennikarzy „WUJ-a”:

Opowieść o nielegalnym handlu... skamielinami



Świat skamielin, wykopalisk, ludzi zafascynowanych tym, co dawno minęło. Dla jednych to temat kompletnie odległy, dla innych – sposób na życie pełne przygód i pasji. Paige Williams, amerykańska dziennikarka i laureatka National Magazine Award, w swojej książce „Sprzedam dinozaura. Paleontolodzy, kolekcjonerzy i przemysł skamielin” zaprasza nas do dotrzymywania towarzystwa głównemu bohaterowi, Ericowi, w podróży przez zamiłowanie do skamieliności, które staje się sposobem na życie. Nowe znajomości, ważna praca – z pozoru idealna sytuacja, szansa na lepsze życie, możliwość rozwoju, podróże po świecie. Niespodziewanie ważne znalezisko odkryte

na ziemiach Mongolii, czaszka tarbozaura, okazuje się przyczyną późniejszych problemów z prawem amatora wykopalisk, za którymi stoi zniesmaczona mongolska paleontolożka.

„Sprzedam dinozaura” to jednak nie tylko sensacja o nielegalnym handlu skamielinami, ale również intrygująca przeprawa przez to, co ludzkie i dobrze nam znane. To skomplikowana, wielowarstwowa historia, która stawia czytelnika przed wyzwaniem zajęcia stanowiska wobec zadziwiających wydarzeń. Opowieść o trudach, które napotykamy w codziennym życiu, o rzeczywistości współczesnej Mongolii w zestawieniu z życiem w prowincjonalnej Ameryce.

Kto ma rację? Czy dobrzy ludzie mogą robić złe rzeczy? Komu kibicować, kiedy w grę wchodzi moralność? To tylko niektóre z pytań rodzących się podczas czytania tej pozycji spod pióra Paige Williams.

Wiktoria Staniewska

Paige Williams,
„Sprzedam dinozaura. Paleontolodzy, kolekcjonerzy i przemysł skamielin”,
Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego,
Kraków 2022

„Czy w mrocznych czasach też się będzie śpiewać?”



„Uczycie nas, jak suknie się podnosi, jak rozkosz dawać, jak podniecać was, niech żreć dostanie, kto was o to prosi, na wszystko inne potem będzie czas” – ten fragment z „Opery za trzy grosze” Bertolta Brechta śpiewają na scenie aktorki krakowskiego Teatru KTO. Spektakl „Uczycie nas, jak suknie się podnosi” powstał w celu uczczenia 125-lecia urodzin wspomnianego niemieckiego pisarza, poety i człowieka teatru. To właśnie jego teksty stanowią kanwę dla snutej opowieści.

Widz przez półtorej godziny uczestniczy w teatralnym widowisku, którego energia zdaje się rozpierać całą scenę. Muzyka Bertolta Brechta, Hannsa Eislera i Kurta Weilla grana na żywo

towarzyszy nam przez cały czas i potęguje odczuwane emocje. Główne bohaterki ujmują mocnymi głosami, charyzmą oraz różnorodnością, a ich stroje przykuwają uwagę, jeszcze zanim rozpocznie się przedstawienie. Dotychczasowa przestrzeń sceniczna Teatru KTO ulega przeobrażeniu, które pozwala na większą skalę podziwiania aktorsko-wokalnego występujących postaci. To wszystko sprawia, że energia ze sceny udziela się wszystkim i zostaje z widzami jeszcze na długo po końcowym aplauzie.

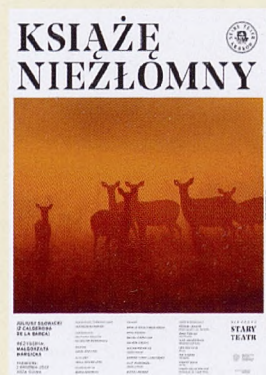
Chociaż ten spektakl to połączenie różnych tekstów Brechta, cały utwór mówi jednym głosem i zadaje fundamentalne pytania: o miłość, wojnę, niesprawiedliwość

i „ludzi uwikłanych w borykanie się z własnym losem”. Dużo mówi się także o kobiecości, o kobiecej podmiotowości, o ludzkich potrzebach i popędach, którym nie umiemy sprostać. Niczym klamra kompozycyjna sztuka zaczyna się i kończy słowami: „Czy w mrocznych czasach też się będzie śpiewać? Też będzie się śpiewać. O mrocznych czasach”. Jakże ta fraza aktualna jest także w naszej dzisiejszej rzeczywistości...

Justyna Arlet-Głowacka

„Uczycie nas, jak suknie się podnosi”, reż. Józef Opalski,
2023, Kraków

W pustynnym piachu wśród etnicznych brzmień



Pustynia, spieczone słońcem ciała, etniczna muzyka i zapach kadzidła – w takich scenicznych okolicznościach ma miejsce akcja „Książę Niezłomny”. Hiszpański dramat Pedra Calderóna de la Barki przełożony na język polski przez Juliusza Słowackiego zachwyca bogactwem zmysłu widza; nie tylko wzrok czy słuch, ale też węch, który zaczyna intensywnie pracować jeszcze przed rozpoczęciem I aktu. Muzyka, którą opracował Karol Nepelski, jest jedną z najmocniejszych stron tego widowiska. Towarzyszy nam przez cały spektakl, pozwalając zanurzyć się w opowiadanej historii i poczuć ducha afrykańskiego wybrzeża. Wykonywana jest na żywo wraz

z towarzyszącym chórem, który nie jest tylko tłem dla przedstawianych wydarzeń (wbrew trendowi obecnemu we współczesnej kinematografii), lecz stanowi integralną część sztuki.

Scenografia to kolejny element przykuwający i utrzymujący wzrok widza. Aby nie zdradzić za dużo, warto wymienić tutaj chociaż scenę skapaną w piasku, przywodzącą na myśl czerwoną planetę lub (bardziej adekwatnie) afrykańskie pustynne przestworza. Sam klasyczny tekst raczej nie zaskakuje, a opowiedziana historia powtarza motywy znane już współczesnemu widzowi z innych dzieł literackich. Chociaż odczucia co do fabuły mogą być różne, warto obejrzeć ten

spektakl chociażby dla efektów wizualnych i dźwiękowych – niecodziennie słyszy się w krakowskich teatrach tak dopracowaną warstwę muzyczną. „Książę Niezłomny” w Narodowym Starym Teatrze to niewątpliwie interesujące, które zabierze nas w egzotyczną podróż, jednocześnie zadając ważne pytania o wojnę, pokój, religię i tytułową niezłomność, bo czymże ona właściwie jest?

Justyna Arlet-Głowacka

„Książę Niezłomny”,
reż. Małgorzata Warsicka,
2022, Kraków

Rozmowa z Aleksandrą Czajką, organizatorką Ligi Narodów ampfutbolu

WYWIAD
PRZEPROWADZIŁ:
SZYMON
BINDA

Z filologii na stadiony

Kiedy Aleksandra Czajka studiowała filologię germańską z językiem angielskim, nawet nie marzyła o tym, że kiedyś sama będzie organizowała wydarzenia sportowe. Jak przyznaje, na kierunek zarządzanie w turystyce i sporcie poszła bardziej dla „funu”, a obecnie zajmuje się organizacją prestiżowego turnieju Ligi Narodów w ampfutbolu z ramienia Polskiego Związku tej dyscypliny.



Aleksandra Czajka (trzecia od lewej): – Funkcjonuję w środowisku sportowym od wielu lat i przyzwyczałam się do męskiego świata, ale nie blokuje mnie to. Faktem jest też, że w Polsce coraz więcej kobiet pracuje w klubach piłkarskich i ogólnie sporcie. Nic w tym dziwnego, w końcu to praca dla każdego.

Ampfutbol to rodzaj piłki nożnej rozgrywanej przez zawodników po jednostronnej amputacji kończyny dolnej – w przypadku graczy z pola – lub kończyny górnej u bramkarzy.

Skąd pomysł na Twój pierwszy kierunek studiów i dlaczego zdecydowałaś się na całkowicie odmienne studia magisterskie?

Zawsze lubiłam uczyć się języków. Od razu wiedziałam, że podobna filologia to coś dla mnie. Dlatego najpierw studiowałam filologię germańską z językiem angielskim na UJ. Niemiecki szedł mi na tyle dobrze, że znalazłam pracę w międzynarodowej firmie, gdzie ciągle szlifuję języki. Uznałam, że to odpowiedni czas na rozwijanie pasji, czyli sportu. Wybór padł na zarządzanie w turystyce i sporcie, również na UJ.

Jak wyglądały te studia? Były bardziej teoretyczne czy praktyczne?

Wykładowcy wychodzili z założenia, że bardziej przyda nam się praktyka. Dzielił się z nami swoim doświadczeniem. Nawet do takiego tematu jak prawo w sporcie podchodzili praktycznie. Często w ramach zajęć zabierano nas na obiekty sportowe, gdzie mogliśmy

zadawać pytania ludziom nimi zarządzającymi. Przede wszystkim mieliśmy możliwość poznać to środowisko, zobaczyć je od środka, a to są rzeczy, które trudno znaleźć w książkach.

Czy idąc na ten kierunek, przeszło Ci przez myśl, że kiedyś będziesz pracować w sporcie i to jeszcze na takim poziomie?

Nie spodziewałam się, że będę się czuć tak wspaniale przez to, że robię coś wartościowego i ważne dla innych ludzi. To moja misja. W wolontariacie sportowym jestem od 2016 roku. Jednak nie spodziewałam się, że będę to robić zawodowo. Na te studia poszłam dla „funu”, bo pokrywało się to z moimi zainteresowaniami, a to jest najważniejsze kryterium przy wyborze kierunku. Nie kierując się pasją, będziemy się po prostu męczyć.

Czemu właściwie ampfutbol?

Zainteresowałam się tą dyscypliną w czasie wybierania tematu pracy magisterskiej. Usłyszałam wtedy o Mistrzostwach Europy w Krakowie i stwierdziłam, że napiszę o tym pracę. Zgłosiłam się na wolontariat, żeby wziąć udział w imprezie od strony organizacyjnej. Tam przydała się moja zna-

jomość języka niemieckiego, bo w trakcie turnieju opiekowałam się właśnie reprezentacją Niemiec.

Opowiesz coś więcej o swojej pracy dla Polskiego Związku Amp Futbol? Jak tam trafiłaś?

Przez wspomniane Mistrzostwa Europy. Miałam szczęście trafić do zespołu opiekunów, z którymi stworzyliśmy niesamowitą atmosferę, a to przyczyniło się do wielkiego sukcesu wydarzenia. Podczas wyjazdów na inne turnieje ciągle słyszymy, że kibice oczekują powtórek z Krakowa. Właśnie dlatego organizujemy Ligę Narodów, to nasza misja! Jeśli chodzi o początki współpracy ze związkiem, to trafiłam na turniej polskiej ligi organizowany przez sekcję Wisły Kraków. Następnie wspierałam Wisłę w trakcie Ampfutbolowej Ligi Mistrzów. Chciałam po prostu pomóc, nawet jako wolontariuszka. Właśnie na tym turnieju stałam się „centrum informacji”. Angażowałam się doświadczenie we wszystko. Trafił mi się nawet przypadek medyczny! Związek dostrzegł we mnie profesjonalizm i to, że znaję odpowiedź na każde pytanie.

Czym się obecnie zajmujesz?

Jestem główną koordynatorką i organizatorką Ligi Narodów w Krakowie. Mój zakres obowiązków jest ogromny. Począwszy od kwestii logistycznych, aż do przygotowania atrakcji dla kibiców. Doświadczenie organizacja wydarzenia od A do Z.

Jak się odnajdujesz w środowisku piłkarskim? Czy to faktycznie męski świat?

Funkcjonuję w tym środowisku od wielu lat i przyzwyczałam się do męskiego świata, ale nie blokuje mnie to. Faktem jest też, że w Polsce coraz więcej kobiet pracuje w klubach piłkarskich i ogólnie sporcie. Nic w tym dziwnego, w końcu to praca dla każdego.

Polecasz wolontariat poza uczelnią?

Oczywiście! Można się wiele nauczyć, a takie okazje trafiają się nawet na uczelni. Moja koleżanka studiująca turkologię otrzymała ofertę wolontariatu jako tłumaczka tureckiej drużyny podczas spotkania koła naukowego. Nigdy nie myślała, że pójdzie w stronę sportu. Chciała tylko rozwijać umiejętności językowe. UJ podsunął jej taką ofertę od związku i teraz razem współpracujemy. Zdecydowanie warto korzystać z wolontariatów. ■

FOTOREPORTAŻ

Kraków – kulturalna stolica Polski



ZDJĘCIA:
EMILIA
CZAJA



JUWENALIA KRAKOWSKIE 2023



17.05

ŚRODA

STREFA PLAŻA

KIZO

TRIBBS

ZEAMSONE

PLANBE

18.05

CZWARTEK

STREFA PLAŻA

RALPH KAMINSKI

ZALEWSKI

PIOTR ZIOŁA

STREFA ŻACZEK

BRODKA

MERY SPOLSKY

ANIA LEON

STREFA ZIELONE

FORMA NA JUWENALIA Z DOMINIKĄ WAKSMUNDZKĄ

19.05

PIĄTEK

STREFA PLAŻA

GUZIOR

SKYTECH & SI US PLAU

BRACIA FIGO FAGOT

VHS & MAJKI

STREFA ŻACZEK

HAPPYSAD

DŻEM

JOKER'S KINGDOM

20.05

SOBOTA

STREFA PLAŻA

LADY PANK

NOCNY KOCHANEK

MYSLOVITZ

STREFA ŻACZEK

JAN RAPOWANIE

CHIVAS

OPAŁ

BLAGA

STREFA POLIBUDA

GIBBS

KUKON

POLSKA WERSJA

21.05

NIEDZIELA

STREFA ŻACZEK

IGO

BŁAŻEJ KRÓL

SAD SMILES

Bilety



PARTNER STRATEGICZNY

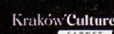
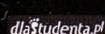
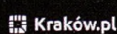


PATRONAT HONOROWY:
WITOLD KOZŁOWSKI, MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

PARTNER



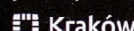
PARTNERZY MEDIALNI



ORGANIZATORZY



PATRONAT HONOROWY
PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA
PROF. DR HAB. JACEK MAJCHROWSKIEGO



PATRONAT HONOROWY KRSWK
PROF. DR HAB. JACEK POPIEL

