

Pismo Studentów

WUJ

Wiadomości Uniwersytetu Jagiellońskiego

MIESIĘCZNIK NR 1 (309) • ROK XXVIII • PAŹDZIERNIK 2023 • ISSN 1429-995X

WWW.ISSUU.COM/PISMOWUJ • ROZDAWANY BEZPŁATNIE

Poradnik pierwszorocznika – str. 8

Reportaż o niepełnosprawności – str. 10–13

Studenci przed wyborami – str. 16



**Inauguracja 660. roku
akademickiego na UJ – str. 5**

Na wstępie

AUTOR:
ADRIAN
BURTAN

Studia to przeżytek (?)

Kto nigdy nie usłyszał zdania, że studia to strata czasu, niech pierwszy rzuci kamieniem. Czy tak jest w rzeczywistości? I tak, i nie. Przez pięć lat można zrobić naprawdę sporo. Ale można ten okres też kompletnie zmarnować.

Polska stoi absolwentami z dyplomem magistra. Według Głównego Urzędu Statystycznego na koniec 2022 roku w Polsce studioowało ponad 1 mln 200 tys. osób (o 5,5 tys. więcej niż w 2021 roku). Liczba ta przeżyła się na niemal 300 tys. dyplomów ukończenia studiów w roku akademickim 2021/22. Choć liczby te są nieco mniejsze niż w analogicznym okresie, przykładowo w roku akademickim 2015/16 (ponad 1 mln 400 tys. studentów), to statystyki te nadal robią wrażenie. Studiowanie w naszym kraju cieszy się dużym zainteresowaniem, na uczelniach powstają coraz to nowsze kierunki (trochę o tym piszemy na kolejnych stronach tego numeru), a młodzi ludzie mogą wybierać ścieżki edukacyjne nie tylko na uczelniach publicznych, ale też w powstających zwłaszcza w dużych ośrodkach miejskich instytucjach prywatnych. Studiowanie jest popularne i w głównej mierze z tej popularności oraz dużej liczby absolwentów wzięła się teza, że studia utraciły prestiż w oczach pracodawców, którzy przestali zwracać uwagę na ukończony kierunek w CV kandydata.

Jest w tym sporo racji. Przedsiębiorca będzie wolał zatrudnić osobę z doświadczeniem i rozbudowanym portfolio niż świeżo upieczoną absolwentką, który nie może pochwalić się podobnymi osiągnięciami. Jednak to, że jest się młodym i po studiach, wcale nie oznacza gorszego startu i przegraną ze starszymi kolegami.

Fakt – wiele osób okresu studiów nie potrafi wykorzystać, by efektywnie zaplanować rozwój



Wiele osób okresu studiów nie potrafi wykorzystać, by efektywnie zaplanować rozwój swojej przyszłej kariery. Nie podejmuje pracy dorywczej choć trochę powiązanej ze swoim kierunkiem studiów.

Nie zapisuje się na wolontariaty i staże, które zaprezentowałyby w CV. Wreszcie nie angażuje się w działalność uczelnianych kół, stowarzyszeń czy organizacji, które umożliwiają poznanie ludzi z branży i zdobycie praktycznej wiedzy. Taka bierność to oczywiście przepis na trudności w znalezieniu dobrej pracy zaraz po studiach.

swojej przyszłej kariery. Nie podejmuje pracy dorywczej choć trochę powiązanej ze swoim kierunkiem studiów. Nie zapisuje się na wolontariaty i staże, które zaprezentowałyby w CV. Wreszcie nie angażuje się w działalność uczelnianych kół, stowarzyszeń czy organizacji, które umożliwiają poznanie ludzi z branży i zdobycie praktycznej wiedzy. Taka bierność to oczywiście przepis na trudności w znalezieniu dobrej pracy zaraz po studiach.

Oczywiście wyżej wymienione ścieżki nie zawsze są możliwe do realizacji. Niektóre kierunki studiów uniemożliwiają podjęcie dodatkowej pracy czy działalności wychodzącej poza wykłady czy ćwiczenia w laboratorium ze względu na czas, który trzeba przeznaczyć na naukę. Zwykle już same studia i dyplom ich ukończenia są wystarczające, by podjąć zawód. Dodatkowe staże czy prace mogą podbić pozycję na rynku, ale z reguły już ukończenie studiów daje przepustkę do

realizacji kariery. Jednak, jak wiemy, dyplom dyplomowi nierówny.

Na wielu kierunkach bowiem dyplom nie daje gwarancji znalezienia ciekawej pracy. Przynajmniej w sytuacji, gdy papier jest jedynym dowodem naszej wiedzy. Poza wiedzą teoretyczną istotne jest zdobywanie doświadczenia zawodowego. Przy czym nie trzeba od razu pracować na pół etatu w dużej redakcji informacyjnej czy brać nadgodziny w agencji marketingowej. Już sama uczelnia daje niesamowite możliwości, by rozwinąć swoje umiejętności, poznać interesujących ludzi, a także procesy, które być może wykorzystamy w przyszłych pracach.

Warto zainteresować się ofertą kół naukowych na swoim wydziale, zaangażować się w projekty realizowane przy uniwersytecie albo samemu zorganizować mniejszą lub większą inicjatywę, której grupą docelową będą studenci. Jeśli jeszcze dodatkowo zaangażujemy się w różnego rodzaju aktywności poza uczelnią, takie jak

staże czy zlecenia związane z obszarem naszych zainteresowań, to perfekcyjnie – taki proaktywny absolwent czy student zostanie dostrzeżony przez niejednego pracodawcę.

Tego typu działania są kamieniem milowym w drodze do podnoszenia kwalifikacji i eksploracji obszaru zawodowego, w którym chcemy się rozwijać. Dlatego odnosząc się raz jeszcze do pytania, czy studia to przeżytek, odpowiem, że to zależy. Tak, studia mogą okazać się niewystarczające, jeśli nie wykorzystamy możliwości, które oferują i przesiedzimy ten okres. Sposobów na wdrożenie w życie planu na rozwój kariery jest sporo. Wystarczy wybrać odpowiednie działania i próbować. Wtedy studiowanie staje się cennym doświadczeniem i miejscem, w którym warto być, bo staje się dla nas rozwojowe.

Słowem: studia mogą stać się trampoliną dla kariery i satysfakcji zawodowej. I tego Wam wszystkim życzę na ten rok akademicki. ■



Wiesz, że dzieje się coś ciekawego? Daj nam znać!

Organizujesz ciekawą inicjatywę na UJ, którą chcesz nagłośnić? Wiesz, że na UJ powstaje coś, co warto przedstawić naszej społeczności akademickiej? Znasz kogoś z naszej uczelni, kto ma niecodzienną pasję lub dokonał czegoś wyjątkowego? Ruszasz z nowym projektem skierowanym do studentów? Skontaktuj się z nami pod adresem: wuj.redakcja@gmail.com, przesyłając szczegóły. Chętnie pomożemy!

Szukamy dziennikarzy, rysowników i fotografów

Publikuj w „WUJ-u”!

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



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 Maláková, Marcelina Koncewicz, Martyna Szulakiewicz-Gaweł (foto), Krzysztof Materny, Wiktoria Staniewska, Aleksandra Szmolke, Paulina Bednarek, Oliwia Wójciak, Katarzyna Flaszczńska, Wojciech Skucha, Tomasz Łysoń, Martyna Lalik, Klaudia Katarzyńska, Alicja Bazan, Emilia Czaja (foto), Szymon Binda, Izabela Biernat, Weronika Adamek, Aleksandra Gregorczyk (foto), Wojciech Seweryn

Korekta: Ewa Zwolińska

Okładka: Emilia Czaja

Reklama: wuj_reklama@op.pl

Numer zamknięto: 1 października 2023 roku

Co nowego na UJ?

AUTORKA:
EWA
ZWOLIŃSKA



Mamy nowy samorząd!

Pierwszego września rozpoczęła się nowa kadencja Samorządu Studentów Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kierownictwo nad nim objęła Magdalena Herman, studentka Wydziału Studiów Międzynarodowych i Politycznych. Nowa przewodnicząca została wybrana jeszcze w czerwcu, podczas posiedzenia Uczelnianej Rady Samorządu Studentów.



Przez najbliższe dwa lata to właśnie ona – wraz ze stworzonym przez siebie Zarządem, nowo wybranymi Wydziałowymi Radami i innymi organami Samorządu – będzie reprezentować studentką społeczność UJ. Współpracując z władzami uczelni, SSUJ zadba o jak najlepsze warunki do nauki i rozwoju wszystkich studiujących tu osób.

Zmiana władz samorządu jest okazją do złożenia podziękowań ustępującej przewodniczącej – Katarzynie Jedlińskiej. Jej kadencja przypadła na trudny okres, związany z wojną w Ukrainie. Samorząd pod jej kierownictwem aktywnie wspierał uchodźców z tego kraju, zapewniając im pomoc zarówno na uczelni, jak i w samym mieście.

UJ ma nowych profesorów belwederskich

Sześćdziesiąt jeden osób otrzymało z rąk prezydenta Andrzeja Dudy tytuł profesorski. Wśród nowo mianowanych profesorów znalazło się troje pracowników Uniwersytetu Jagiellońskiego: Michał Kukla (Wydział Lekarski), Leszek Motyka (Wydział Fizyki, Astronomii i Informatyki Stosowanej) oraz Olga Płaszczewska (Wydział Polonistyki). Naukowcy zostali uhonorowani nowymi tytułami 12 września, podczas uroczystości w Pałacu Prezydenckim.



Tytuł profesora jest najwyższym stopniem naukowym w Polsce. Może go uzyskać osoba, która posiada stopień doktora habilitowanego i odznacza się wybitnymi osiągnięciami naukowymi lub artystycznymi oraz dydaktycznymi.

Motyl Kopernika

Odkryto nowy gatunek motyla – *Catasticta copernicus*. Żółto-czarny owad nazwany na cześć słynnego astronoma został opisany w czasopiśmie naukowym „Zootaxa” przez zespół autorów, wśród których znaleźli się pracownicy UJ: prof. Tomasz Pyrcz, Jadwiga Lorenc-Brudecka i dr Kamila Zajac. Ich odkrycie dowodzi, że nasza wiedza o wielu regionach świata jest wciąż niepełna i konieczne są intensywne badania terenowe, by to zmienić. Nowo poznany gatunek występuje wyłącznie w peruwiańskich Andach, na wysokości około 3500 m n.p.m. Te niedostępne tereny odwiedziła w 2021 roku wyprawa badawcza pod kierownictwem dr. Christera Fähræusa z Uniwersytetu w Lund (Szwecja). W ekspedycji uczestniczył także prof. Tomasz Pyrcz. By naukowcy mogli dotrzeć na miejsce, konieczne było użycie helikoptera i zaangażowanie peruwiańskiej armii. Peruwiańskie motyle można teraz podziwiać na zdjęciach, w publikacjach naukowych, a także w zbiorach Centrum Edukacji Przyrodniczej UJ, gdzie znajdują się cztery okazy tego gatunku.

Chemicy z UJ zbadali peptyd hamujący rozwój raka

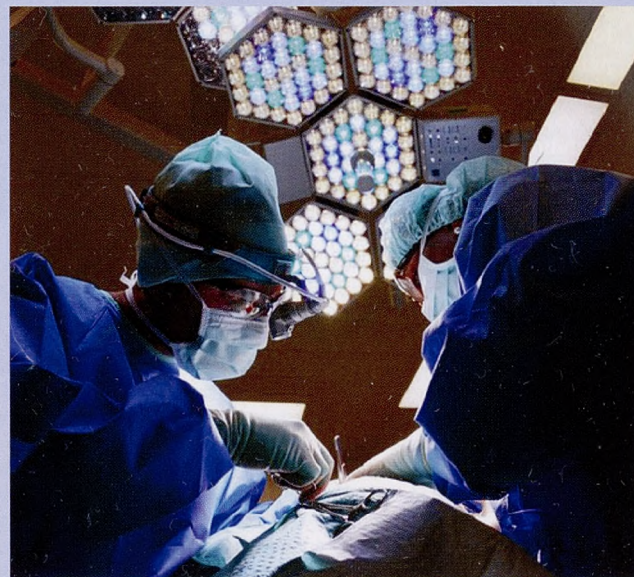
Naukowcy z Wydziału Chemii UJ zbadali i opisali peptyd makrocykliczny, który hamuje kluczowy dla rozwoju raka szlak PD-1/PD-L1. Wyniki ich badań zostały opublikowane w prestiżowym czasopiśmie „Molecular Cancer”, w otwartym dostępie dla czytelników. Peptyd pAC65, przeanalizowany przez zespół dr Katarzyny Magier-Mularz, cechuje się siłą wiązania porównywalną do stosowanych w klinicyście przeciwciał monoklonalnych, ma jednak korzystniejszy od nich profil bezpieczeństwa i farmakokinetyki. Zakłada on również tworzenie się innego kompleksu, CD80/PD-L1.

Odkrycie tych właściwości jest przełomem w poszukiwaniach skutecznych inhibitorów PD-1/PD-L1, które mogą być wykorzystywane w terapii przeciwnowotworowej. Opisany peptyd ma szansę znaleźć zastosowanie zarówno w leczeniu raka, jak i innych chorób układu odpornościowego.

Przełomowa operacja w Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym

Zespół lekarzy z Kliniki Kardiochirurgii Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie przeprowadził pierwszą w Europie operację całkowitej przebudowy serca u 1,5-letniego dziecka. Skomplikowana operacja pod kierownictwem prof. Tomasza Mrocza trwała 12 godzin i zakończyła się sukcesem.

Aby przywrócić prawidłowy przepływ krwi u małego pacjenta, wszystkie elementy jego serca musiały ulec całkowitej przebudowie. Tylko dzięki temu można było ocalić życie dziecka. Operację poprzedziły kilkumiesięczne przygotowania, a jej przeprowadzenie wymagało współpracy zespołu anestezjologów, kardiologów, pielęgniarek, perfuzjonistów i innych grup medycznych. Operacja, porównywana przez zaangażowane w nią osoby do lądowania na Księżycu, jest przełomowym wydarzeniem dla polskiej i europejskiej medycyny. Sukces krakowskich lekarzy oznacza, że leczenie, które było dotąd możliwe tylko w Stanach Zjednoczonych, stanie się dostępne dla pacjentów Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego.



Źródło informacji: www.uj.edu.pl

Inauguracja 660. roku akademickiego na Uniwersytecie Jagiellońskim

AUTORKA:
MARTYNA
LALIK

„Niech nasze serca i umysły wypełnia wiara w lepsze jutro”

Uroczyste rozpoczęcie roku akademickiego za nami

Okrągła 660. inauguracja roku akademickiego na UJ odbyła się 1 października 2023 r. Jak powiedział podczas swojego przemówienia Rektor UJ prof. Jacek Popiel: „Kadencja 2020–2024 była jedną z najtrudniejszych w ostatnich dziesięcioleciach”. Dramaturgię tych lat wyznaczyć miała pandemia koronawirusa i wojna w Ukrainie.



Uroczystość w Auditorium Maximum poprzedziła msza święta w kolegiacie św. Anny, a po niej tradycyjny już orszak profesorów UJ ulicami Krakowa – jedyna okazja w roku, aby zobaczyć profesorów i władze Uniwersytetu Jagiellońskiego występujących publicznie w tradycyjnych strojach akademickich.

– Świat nie bez trudu i bolesnych strat poradził sobie z tą, wydającą się niemożliwą w cywilizacji XXI wieku, pandemią – brzmiały jedne z pierwszych słów przemówienia prof. Jacka Popiela, Rektora UJ. Ponadto, pomimo wydarzeń z ostatnich tygodni związanych z polsko-ukraińską polityką zagraniczną, Rektor UJ zapewnił o solidarności i pomocy dla Ukrainy, obecnie przede wszystkim dla ludzi nauki, gdyż ciągle w pamięci pozostaje dzień 24 lutego 2022 roku.

Jak dorównać najlepszym uczelniom na świecie?

Rektor UJ wspominał o sukcesie uczelni i zajęciu ex aequo z UW pierwszego miejsca w Rankingu Perspektyw na najlepszą polską uczelnię. Zwrócił jednak uwagę, że rankingi nie powinny być

przedmiotem ocen, ponieważ nie uwzględnia się w nich szeregu zewnętrznych uwarunkowań. Dlatego też nie może on zgodzić się z opiniami, wedle których nasze aktualne miejsce w rankingach światowych miałyby świadczyć o niższej wartości UJ w stosunku do innych uczelni na świecie. – Musimy wszyscy mieć świadomość, że nie będziemy mogli dorównać Harvardowi, Oxfordowi czy Cambridge, jeśli nie zmieni się w Polsce skala finansowania nauki – przemawiał Rektor UJ.

Coraz trudniejsze wyzwania

Podobnie jak na zeszłorocznej inauguracji Rektor wskazał na dramatyczną sytuację polityczną związaną z wysoką inflacją, grożącą kryzysem gospodarczym i zadłużeniem kraju, jednak to wymiar podziału społecznego „nakazuje wołać o opamiętanie”. Prof. Popiel wskazywał na podział społeczeństwa w kwestiach dotyczących m.in. historii, który powinien być rozstrzygnięty przez naukowców, a nie polityków. Apelował również do całego środowiska akademickiego o wzięcie udziału



w najbliższych wyborach parlamentarnych.

Wystąpienia i wykład inauguracyjny

– To dziedzictwo, które nosimy z dumą, jest impulsem do tworzenia innowacyjnych rozwiązań – mówiła Magdalena Herman, nowa przewodnicząca Samorządu Studentów UJ. Zaznaczyła również, jak ważne jest bezpieczeństwo każdego studenta, oraz że uczelnia powinna być miejscem wzajemnego wsparcia i inspiracji.

Ponadto tego dnia odbyło się pierwsze w historii inauguracji wystąpienie prezesa Towarzystwa Doktorantów UJ. Maciej Wcisło wskazywał, że „społeczność doktorancka jest ogniwem pośrednim między studentami i pracownikami, bez którego niemożliwe byłoby prawidłowe funkcjonowanie i rozwój Uniwersytetu”.

Tradycyjnie odbył się również pierwszy wykład inauguracyjny, pt.: „Czy Arktyka się zazieleni?”, który wygłosił dr hab. Michał Węgrzyn, prof. UJ. ■

Rekrutacja na UJ 2023/2024

AUTORKA:
KLAUDIA
KATARZYŃSKA

Coraz więcej studentów wybiera Uniwersytet Jagielloński

Popularność Uniwersytetu Jagiellońskiego z roku na rok wzrasta. Tym razem chęć uczenia się na UJ zgłosiło ponad 30 tysięcy maturzystów. Przyjrzelśmy się wynikom tegorocznej rekrutacji i zapytaliśmy studentów o powody wyboru naszej uczelni.

Według danych, które otrzymaliśmy z Działu Rekrutacji na Studia UJ, w pierwszej turze naboru kandydatów na studia pierwszego stopnia i jednolite magisterskie przygotowano 9650 miejsc. Natomiast liczba zgłoszeń była ponad trzykrotnie większa i wynosiła 34 625. Rok temu w pierwszej turze rekrutacji było ich o 1268 mniej.

Najpopularniejsze kierunki niezmiennie od lat

Od lat nie zmienia się ranking kierunków studiów, na których najczęściej chcą studiować maturzyści. W tym roku dane zarejestrowane w czasie pierwszego naboru pokazują, że najwięcej kandydatów zgłosiło się na psychologię – kierunek na Wydziale Filozoficznym. Limit miejsc wynosił tam 120, a chętnych było... 2204. W czołowych miejscach rankingu znajduje się jeszcze prawo z liczbą zgłoszeń 1871 i psychologia na Wydziale Zarządzania i Komunikacji Społecznej, na którą aplikowało 1853 kandydatów. Na czwartym i piątym miejscu znalazły się kolejno – kierunek lekarski i filologia angielska.

Jeśli spojrzymy na konkurencję na poziomie liczby kandydatów na jedno miejsce, wyraźnie widać, że niektóre kierunki cieszą się szczególnie popularnością. Najbardziej obleganymi kierunkami były psychologia (18,37 kandydata na jedno miejsce), filologia orientalna – japończyka (15,93), kierunek lekarsko-dentystyczny (14,18), ekonomia (13,83) oraz finanse, bankowość, ubezpieczenia (11,40).

Nowości w ofercie edukacyjnej

Uniwersytet Jagielloński wciąż stawia na rozwijanie oferty edukacyjnej. W tegorocznym naborze uczelnia wprowadziła dwa nowe kierunki studiów drugiego stopnia. Pierwszym z nich jest elektoradiologia na Wydziale Nauk o Zdrowiu. Nie jest to zupełna nowość, ponieważ już wcześniej studenci mogli



Od lat nie zmienia się ranking kierunków studiów, na których najczęściej chcą studiować maturzyści. W tym roku dane zarejestrowane w czasie pierwszego naboru pokazują, że najwięcej kandydatów zgłosiło się na psychologię – kierunek na Wydziale Filozoficznym. Limit miejsc wynosił tam 120, a chętnych było... 2204. W czołowych miejscach rankingu znajdują się jeszcze prawo z liczbą zgłoszeń 1871 i psychologia na Wydziale Zarządzania i Komunikacji Społecznej, na którą aplikowało 1853 kandydatów.

kształcić się na tym kierunku podczas studiów pierwszego stopnia. Na elektoradiologii wiedzę pozyskiwać będzie nowa kadra dla potrzeb opieki zdrowotnej. Studia obejmują m.in. szeroko pojętą diagnostykę obrazową i medycynę nuklearną.

Drugą nowością w ofercie jest kierunek filologia ukraińska – język – komunikacja – przekład. Studenci będą mogli nauczyć się na nim praktycznej znajomości języka ukraińskiego, poznają też potencjalne problemy w komunikacji międzykulturowej i skupią się na zagadnieniu przekładu i tłumaczeń.

Dlaczego studenci wybierają UJ?

Zapytaliśmy studentów, którzy w tym roku akademickim rozpoczynają przygodę ze studium na Uniwersytecie

Jagiellońskim o powody, dla których wybrali naszą uczelnię. Szymon, student dziennikarstwa i komunikacji społecznej, mówi nam: – Dlaczego UJ? Wystarczyło, że spojrzałem na ranking Perspektywy [jeden z najbardziej znanych rankingów m.in. szkół wyższych, publikowany co roku przez miesięcznik edukacyjny „Perspektywy” – przyp. red].

Wojciech, student prawa, w rozmowie z nami wskazuje: – Wybrałem Uniwersytet Jagielloński ze względu na jego przeszłość, pielęgnowanie tradycji oraz wielki prestiż Uczelni.

Oliwia, która w tym roku rozpocznie studia na kierunku polonistyka-komparatystyka, zaznacza, że wybrała je z dwóch powodów: – Pierwszy to szeroki wachlarz możliwości kształcenia się i rozwijania pasji w zakresie dziedzin humanistycznych, zwłaszcza ta-

kich jak literaturoznawstwo, przekładoznawstwo czy logopedia i wszystkich oferowanych chociażby przez Wydział Polonistyki UJ, a drugi to wyjątkowy klimat Krakowa.

Alicja: – W październiku rozpoczęłam studia na kierunku pedagogika specjalna na Uniwersytecie Jagiellońskim. Wybrałam tę uczelnię, ponieważ oferuje ona bardzo wysoki poziom nauczania i współpracuje ze szkołami wyższymi zza granicy, co daje osobom studiującym możliwość uzyskania podwójnego dyplomu. Wybór UJ jest dla mnie bardzo korzystny również ze względu na miejsce zamieszkania.

Z Działu Rekrutacji UJ otrzymaliśmy informację, że statystyki podsumowujące całą rekrutację razem z dodatkowymi naborami i rekrutacją na studia II stopnia zostaną przygotowane na początku listopada. ■

Rozmowa z Aldoną Pikul-Koculak z Działu Rekrutacji na Studia UJ

AUTORKA:
KLAUDIA
KATARZYŃSKA

Rekrutujemy najmocniejszych kandydatów

W ubiegłych trzech latach rekrutacje na studia niosły ze sobą różnego rodzaju kryzysowe sytuacje. Pandemia koronawirusa i wybuch wojny w Ukrainie były wyzwaniem organizacyjnym zarówno dla kandydatów, jak i pracowników

Działu Rekrutacji UJ.
W tym roku proces zgłaszania się i zapisów na studia przebiegł spokojniej, co nie oznacza, że zainteresowanie maturzystów było mniejsze. Popularność Uniwersytetu Jagiellońskiego nie słabnie. O przebieg rekrutacji w tym roku zapytaliśmy Aldonę Pikul-Koculak – zastępczynię kierownika Działu Rekrutacji na Studia UJ.



Jak przebiegała rekrutacja na studia na UJ w tym roku?

Rekrutacja co roku na Uniwersytecie Jagiellońskim przebiega podobnie. Powiedzielibyśmy nawet, że w tym roku mamy trochę szczęścia, bo poprzednie lata obfitowały w sytuacje kryzysowe, które wymagały wprowadzania zmian w rekrutacji, także w trakcie jej trwania. W tym roku wszystko wyglądało tak, jak to zaplanowaliśmy, więc pod tym względem było spokojniej.

Jakie czynniki, oprócz nieślabnącej popularności i prestiżu Uniwersytetu Jagiellońskiego, wpływają na pozytywną ocenę tegorocznej rekrutacji? Jakie korzyści niesie to dla uczelni?

Uniwersytet Jagielloński cieszy się nieślabnącą popularnością wśród kandydatów. Nawet w tym roku zanotowaliśmy więcej zgłoszeń na studia pierwszego stopnia niż w roku ubiegłym

czy dwa lata temu. UJ jest jedną z najchętniej wybieranych uczelni przez kandydatów w kraju. Jest to dla nas bardzo dobra okoliczność, bo dzięki temu możemy liczyć na to, że zrekrutujemy najmocniejszych kandydatów. Przyjmując na studia najlepszych maturzystów, mamy gwarancję, że staną się potem świetnymi studentami i Uniwersytet tylko na tym skorzysta. Dlatego biorąc to wszystko pod uwagę, w tym roku jesteśmy zadowoleni z rekrutacją.

Jakie nowości znalazły się w ofercie studiów w tym roku?

W tym roku raczej dużych nowości nie było. Pojawiła się oferta studiów drugiego stopnia na kierunku elektrotechnika. Już wcześniej rekrutowaliśmy na pierwszy stopień. Teraz został uruchomiony drugi stopień, po to, żeby można było edukację doprowadzić aż do tytułu magistra. Nowością była też rekrutacja na drugi stopień

kierunku filologia ukraińska. Poza tym trzymamy się tej oferty, która już została wypracowana. Widzimy, jakie kierunki są popularne wśród kandydatów i poszukiwane przez nich. Jesteśmy świadomi, że ta oferta się sprawdza.

Co według Pani przyciąga studentów na najpopularniejszy kierunek na UJ, czyli psychologię?

Wydaje mi się, że to jest kwestia pokoleniowa. Psychologia zawsze była w czołówce. Teraz w ciągu ostatnich dwóch lat już całkowicie wyszła na prowadzenie i cieszy się ogromną popularnością. Trend ten widać również na innych uczelniach, które oferują ten kierunek. Wydaje mi się, że można tutaj zauważyć wpływ ubiegłych lat, tego, w jaki sposób maturzyści kształcili się w liceach podczas przerwy pandemicznej. Nie bez znaczenia jest też wzrastająca świadomość zdrowia psychicznego oraz tego, jak wygląda opieka nad zdrowiem

psychicznym w Polsce. Myślę, że wzrost zainteresowania tą tematyką wśród młodzieży był powodem, który dołożył się do zainteresowania psychologią jako kierunkiem.

Z jakimi wyzwaniami Dział Rekrutacji zetknął się w procesie rekrutacji?

Na szczęście w tym roku nie było wyzwań takich jak w ostatnich latach, związanych z pandemią lub wojną. W rekrutacji pracuję 12 lat i ostatnie trzy to był bardzo trudny czas. Pojawiło się bardzo dużo różnych spraw, sytuacji kryzysowych, które trzeba było rozwiązywać. Wydaje się, że w 2023 roku wróciliśmy wreszcie do trybu pracy i rytmu, jaki był przed pandemią. Oczywiście nie oznacza to, że teraz nie ma co robić, bo mamy ręce pełne roboty. Osób chętnych do podjęcia nauki na UJ jest wiele jak zawsze. Ale cieszymy się, że kandydaci nam tej pracy przysparzają, bo o to chodzi. ■

Poradnik pierwszorocznika

AUTORKA:
IZABELA
BIERNAT

Pierwszy rok na studiach

Czego nie robić?

Życie pierwszorocznika nie jest proste. Jedna zmiana goni drugą – nowe otoczenie, nowe znajomości, nowa codzienność. Jak zatem odnaleźć się w całym tym natłoku nowości?

Nowy rok akademicki rozpoczął się zaledwie kilkanaście dni temu. Od tego czasu w murach Uniwersytetu Jagiellońskiego pojawiło się tysiące nowych twarzy. To pierwszorocznicy, którzy dopiero co rozpoczęli swoją studencką przygodę i nie bardzo jeszcze wiedzą, co ich czeka w najbliższych miesiącach. Celem niniejszego poradnika dla pierwszoroczników jest właśnie ułatwienie im stawiania pierwszych kroków w studenckiej rzeczywistości.

Aby przetrwać rok akademicki...

Wyśpij się na zapas. Gdy rok akademicki rozkręci się na dobre, Twój czas wolny skurczy się niewyobrażalnie do tego stopnia, że będziesz musiał z czegoś zrezygnować. Gdy przyjrzyś się temu bliżej, szybko zauważysz, że najwięcej godzin marnujesz właśnie na sen – 8 godzin to przecież 1/3 doby! Nie zadrzisz na studiach daleko, dbając o higienę snu.

Nie zawieraj nowych znajomości. Odetnij się od innych studentów, w sali zawsze wybieraj miejsce jak najbardziej na uboczu, a gdy ktoś na korytarzu będzie próbował do Ciebie zagadać – uciekaj, ile tylko masz sił w nogach. Na studia idziesz tylko i wyłącznie po to, aby się uczyć i zdobywać wiedzę. Towarzystwo innych ludzi jest w tym celu zbędne.

Zaprzyjaźnij się z panią z dziekanatu. To bardzo wartościowy i wpływowy poplecznik, dlatego regularnie pracuj na tę znajomość. Wysyłaj częste maile z zapytaniem o najprostsze kwestie, tak abyś za-



Nowy rok akademicki rozpoczął się zaledwie kilkanaście dni temu. Od tego czasu w murach Uniwersytetu Jagiellońskiego pojawiło się tysiące nowych twarzy. To pierwszorocznicy, którzy dopiero co rozpoczęli swoją studencką przygodę i nie bardzo jeszcze wiedzą, co ich czeka w najbliższych miesiącach.

padł w pamięć pani z dziekanatu. Jeśli ta z dnia na dzień przestanie Ci odpisywać, potraktuj to jako sygnał zachęty do dalszego zawierania jej głowy.

Aby dobrze żyć ze współlokatorem...

Podziel się domowym jedzeniem. Po każdej wizycie w domu rodzinnym wyposaż się w odrębną walizkę z szerokim wyborem domowych potraw. Kontrabanda w takiej postaci pozwoli Ci wkupić się w łaski Twojego współlokatora, który od tej pory patrzeć będzie na Ciebie w przychylniejszy sposób. Gdy jednak raz spróbujesz wrócić z wizyty w rodzinnych stronach z pustymi

rękami... Lepiej, abyś nie sprawdził cierpliwości swojego współlokatora.

Urządź spontaniczną domówkę. Kto nie lubi niespodzianek? Jeśli Twojego współlokatora czeka ważne kolokwium, nie wahaj się ani chwili dłużej i od razu bierz się za organizację domówki. Nic nie rozluźnia w takiej chwili jak głośna muzyka, tłum nieznoimych i wszechobecny bałagan. Twój współlokator z pewnością zrelaksuje się w takich warunkach, a z kolokwium otrzyma najwyższą możliwą ocenę.

Nie dbaj o czystość. W ten sposób pokażesz swojemu współlokatorowi, że czujesz się w mieszka-

niu swobodnie. Pomoże Wam to stworzyć atmosferę podobną do tej domowej. Co prawda zagrane mieszkanie może wydawać się nieco ciśniejsze, a przemieszczanie się po nim utrudnione, lecz ostatecznie to lepsze rozwiązanie od zaprzętania sobie głowy utrzymywaniem czystości.

Aby się nie załamać...

Zrezygnuj ze zrównoważonego stylu życia. Skup się tylko i wyłącznie na studiach. Nie potrzebujesz żadnych hobby, zainteresowań i innych bzdur, które tylko marnują Twój cenny czas. Skoro zdecydowałeś się podjąć studia, wejdź w nie na 100% i zrzuć z siebie wszystkie inne zbędne obciążenia. Wykreśl ze swojego słownika pojęcia takie jak: „równowaga”, „balans”, „harmonia”. To nie w studenckim stylu.

Odwiedzaj dom rodzinny co najmniej raz na dwa dni. A najlepiej jeszcze częściej. Nie tak dawno temu mieszkales z nimi na co dzień i nie musiales się martwić o większość kwestii, co teraz zwerifikowało „dorosłe” życie od czasu Twojej wyprowadzki na studia. Po co masz stawiać czoła wszystkim tym wyzwaniom, jeśli możesz zasłonić się rodzicami, którzy zrobią to wszystko za Ciebie? Ta „szkoła życia” może jeszcze trochę poczekać.

A na koniec...

Nie zapomnij oddychać. To najważniejsze przestanie, z jakim chcę Cię dzisiaj zostawić. Nie traktuj wszystkiego zbyt poważnie – zwłaszcza powyższych „rad”. Choć starałam się wynieść swój pisarski warsztat na wyżyny ironii, nie zmienia to faktu, że pierwszy rok studiów to dla Ciebie ogromna zmiana. Pamiętaj, że każdy student przechodził kiedyś przez ten etap. Nie ma na to właściwego sposobu. Każdy z nas musi poradzić sobie z nim na swój własny sposób, co jest jak najbardziej w porządku. Czasami wydawać Ci się może, że wszystko to zbytnio Cię przytłacza, przeraża. Pamiętaj wtedy, aby po prostu nie zapomnieć oddychać. ■

Blisko natury w mieście

AUTORKA:
MARTYNA
LALIK

Spacer w zielonych miejscach Krakowa – prawda czy wyzwanie?

Październik całej społeczności uniwersyteckiej kojarzy się przede wszystkim z powrotem w mury uczelni oraz ponowną nauką przeplatana zajęciami. Jest to również ten piękny czas w roku, w którym stajemy się obserwatorami zmieniającej się szaty przyrody. Aby nie paść ofiarą miejskiego zamętu i uniwersyteckiego rozgardiaszu, zachęcamy do wybrania się na spacer w miejsca, gdzie człowiek może nie tylko odpocząć, ale także odetchnąć pełną piersią. Jednak czy takie miejsca można jeszcze znaleźć w Krakowie?

Wiele osób, które dopiero rozpoczynają naukę na UJ, nie zna jeszcze dobrze mapy Krakowa. Nawet pośród dzielnych i wytrwałych studentów wyższych lat znajdują się tacy, którzy nie eksplorowali miasta albo na spacer

wybierali się tylko na Planty lub do najbliższego parku. Są jednak miejsca, do których można szybko dojechać komunikacją miejską, a w których człowiek czuje się, jakby wyjechał daleko poza granice miasta.

Las Wolski

Potrafi być strasznym pozeraczem czasu, tak że tutaj przygotujcie się na długi, a w niektórych miejscach bardzo wymagający spacer. Las Wolski to nie tylko drzewa, ale również ogród zoologiczny, winnica, kopiec, zamki i pustelnia kameleatów. Popularnym miejscem jest Wąwóz Panieńskich Skał, z którym związana jest legenda o siostrach Norbertankach, które uciekając przed Tatarami podczas najazdu mongolskiego, zamieniły się w skały, aby wrogom nie udało się ich skrzywdzić.

Dojazd: w zależności od miejsca, w którym chce rozpocząć się wędrowkę, MPK autobus linii 152 przystanek Panieńskich Skał, MPK autobus linii 134 Baba Jaga (nż) lub przystanek Zoo.

Park leśny

Spośród wymienionych tutaj miejsc wydało się mi ono najbardziej intymne. Dolina Bibiczanki, w której znajduje się park, jest najmniej przekształconym przez człowieka fragmentem dolin rzecznych w granicach administracyjnych Krakowa. Występują tu liczne gatunki ptaków i gadów: żaby trawne, ropuchy szare, jaszczurki żyworodne, a w koronach drzew latają zimołody, dzięcioły zielone i strzyżyki. Park jest podłużny, a przejście go zajmuje ok. 30 min w jedną stronę.

Dojazd: przystanek Witkowie Nowe, MPK autobusy linii nr 267, 287, 537, (przykładowy dojazd: tramwajem linii 18 do przystanku Siewna Wiadukt, przesiadka do autobusu linii 287)

Łąki nowohuckie

Trudno wyobrazić sobie, aby w środku miasta znalazło się miejsce na prawie 60 hektarów pola zieleni, ale taką właśnie „anomalię” odnajdziemy w sercu Nowej Huty. Jest to ostatni tak dobrze zachowany fragment łąk nadwiślańskich w Krakowie. Znajduje się tam ok. 3 km ubitą drogą, która otacza ogromne, zielone łąki. Idealne miejsce na spacer z psem lub piknik.

Dojazd: przystanek Plac Centralny im. R. Reagana, MPK tramwaje linii nr 4, 10, 13, 18, 22, 50, 72 i inne, wejście od prawej strony Nowohuckiego Centrum Kultury.

Zakrzówek i Skałki Twardowskiego

Miejsce zyskało na popularności po niedawnym remoncie i stworzeniu kompleksu kąpielisk, jednak to spacer dookoła Zalewu Zakrzówek spowoduje, że niejednokrotnie będziecie wracać do tego miejsca. Dla aktywnych przygotowane są trasy do biegania, ścianki skalne do wspinaczki i ścieżki rowerowe. Zalew jest również jednym z najpiękniejszych akwenów nurkowych w Polsce. Ścieżki dla spacerowiczów przecinane są punktami widokowymi, a niektóre trasy prowadzą do jaskiń. Skałki Twardowskiego zbudowane są z wapieni, które kontrastują z lazurową wodą zalewu.

Dojazd: przystanek Norymberska, MPK tramwaje linii nr 11, 17, 18, 52, 62, dojdziecie ul. Norymberską.

Plaża Bagry

W lecie jest to jedno z najpopularniejszych krakowskich kąpielisk, jednak poza sezonem warto wybrać się tutaj na spacer. Bardzo urzekające są zachody słońca, które w ciepłe dni można obserwować z piaszczystej plaży lub z kładki na zalewie, a podczas spaceru można spróbować poszukać zatopionej barki.

Dojazd: (przykładowy dojazd) tramwajem linii nr 20 do przystanku Rzebika, przesiadka do autobusu linii 127 do przystanku Bagry.

Reportaż

AUTORKA:
EWA
ZWOLIŃSKA

Studia na wózku, w spektrum i z chorobą przewlekłą

Na jakie wsparcie można liczyć?

Wśród osób studiujących na Uniwersytecie Jagiellońskim znajdują się ludzie z różnymi niepełnosprawnościami (fizycznymi, ruchowymi, psychicznymi) oraz neuroatypowi (o nietypowym rozwoju neurologicznym). Zapytaliśmy kilkoro z nich, z jakimi barierami się zmagają i jaka forma wsparcia jest dla nich najlepsza. Zajrzeliśmy też do Centrum Dostępności UJ – instytucji dbającej o to, by studenci w podobnej sytuacji czuli się na uczelni komfortowo i mogli swobodnie realizować swoje prawo do edukacji.

Michał (imię zmienione) studiuje biofizykę i matematykę, która jest jego pasją, i pisze opowiadania w duchu realizmu magicznego. Klaudia obroniła pracę magisterską, łącząc studia z wolontariatem, pracą w HR i uprawianiem dziennikarstwa. Gabriela, autorka licencjatu o neopogaństwie, bierze udział w proekologicznych akcjach i troszczy się o prawa zwierząt. Z kolei Sebastian jest absolwentem dwóch kierunków, redaktorem czasopisma naukowego oraz doktorantem badającym reprezentację katastrof na gruncie kina i nowych mediów.

Co łączy całą tę czwórkę, poza studiami na tej samej uczelni? Wszyscy oni mają szczególne potrzeby, które wpływają na ich funkcjonowanie na UJ i poza nim. Oto jak wygląda ich codzienność.

„Nie mogłem dostać się do sekretariatu”

Sebastian, ze względu na wrodzoną łamliwość kości, od czasów szkoły podstawowej porusza się na wózku. Dostępność architektoniczna była więc dla niego ważnym kryterium wyboru kolejnych szkół. Gdy w 2013 poszukiwał dla siebie odpowiedniej uczelni, polonistyka na UJ wydawała się spełniać ten warunek.

– Wydział Polonistyki chwalił się wtedy na swojej stronie dostosowaniem do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i eliminacją barier architektonicznych. Rzeczywistość okazała się jednak wyraźnie odmienna – wspomina doktorant.

Pierwszą przeszkodę napotkał już podczas wpisu na studia. – Nie byłem w stanie dostać się do sekretariatu, o czym wcześniej nie

wiedziałem. Wydaje mi się, że za brak transparentności już na poziomie rejestracji, jakiegoś biuletynu skierowanego do osób z niepełnosprawnością, który informowałby, jak w takich sytuacjach działać i czego się spodziewać, żeby nie było tego rodzaju nieprzyjemnych niespodzianek – komentuje.

Pomimo zrozumienia i pomocnej postawy pracowników wydziału oraz nierzadko żmudnego procesu reorganizacji harmonogramów w celu przeniesienia zajęć w lepiej przystosowane miejsca, początki studiów nie były zachęcające. Utrudniony dostęp do sekretariatu okazał się niejedynym problemem.

– Do czytelni i biblioteki prowadził stopień, podobnie do jednej z sal, gdzie miałem część zajęć. Ktoś musiał mi pomóc, żeby się tam dostać – wspomina Sebastian. Z kolei w jednym z budynków, gdzie odbywały się wykłady, winda pojawiła się dopiero pod koniec jego studiów i obejmowała tylko dwa z trzech pięter.

Choć doktorant docenia pomoc ze strony innych ludzi, którą otrzymywał w takich sytuacjach, uważa, że nieodzwrotne są działania systemowe, instytucjonalne. – Rozwiązania, które z mojej perspektywy są absolutnie awaryjne, na przykład gdy ktoś musi mnie gdzieś wnieść po schodach, bywają stosowane jako normatywne, rutynowe – zauważa. – Tymczasem to nie jest komfortowe ani bezpieczne, zarówno dla mnie, jak i dla pomagających mi osób. Wielu sądzi, że skoro praktykuje się to wciąż w niektórych miejscach w przestrzeni publicznej, jest to optymalne rozwiązanie problemu. I może właśnie ta optyka utrudnia



Sebastian, ze względu na wrodzoną łamliwość kości, od czasów szkoły podstawowej porusza się na wózku. Dostępność architektoniczna była więc dla niego ważnym kryterium wyboru kolejnych szkół.

wprowadzenie gruntowniejszych zmian – mówi, apelując o zmianę myślenia w tej kwestii.

Jak tłumaczono Sebastianowi, pełne dostosowanie obiektów do potrzeb osób z niepełnosprawnościami uniemożliwia konserwator zabytków. Nie dotyczy to tylko polonistyki – wiele instytucji UJ mieści się w konstrukcjach o wartości historycznej. – Nie sądzę, że kwestia ochrony pierwotnego kształtu danej przestrzeni powinna być nadrzędna w miejscach, które muszą być dostępne dla osób o róż-

nych potrzebach, żeby ich nie wykluczać, bo to jednak, mówiąc dosadnie, jest forma dyskryminacji... – komentuje sytuację doktorant.

W stronę większej dostępności

O głos w tej sprawie poprosiliśmy przedstawicielkę Centrum Dostępności UJ. – Jeżeli zajęcia są organizowane w miejscach, gdzie jest osoba poruszająca się na wózku, zajęcia dla całej grupy są przenoszone do miejsc dostępnych, ale nie jest to idealna metoda – przyznaje

Magdalena Ziemnicka, zastępczyni dyrektora ds. studenckich CD UJ. – To jednak rozwiązanie przejściowe – docelowo dążymy do tego, żeby były budowane nowe obiekty, które będą w pełni dostępne architektonicznie – zapewnia.

To już się dzieje – każdy nowy budynek, który ma stać się częścią Uniwersytetu, musi spełniać wymagania dostępności. Brane jest też pod uwagę faktyczne funkcjonowanie w nim różnych osób – nie tylko tych na wózku, ale też niskorosłych lub ze spektrum autyzmu. – To, co już powstaje, jest poddawane szczegółowym konsultacjom i akceptacji także z naszej strony – mówi Magdalena Ziemnicka.

Wzorcowymi przykładami są pod tym względem Centrum Wsparcia Dydaktyki (nagrodzone w konkursie „Kraków bez Barier”) czy zmodernizowane Małe Paderevianum.

Na wyróżnienie zasługuje również Kampus 600-lecia Odnowienia UJ, gdzie Sebastian studiował filmoznawstwo. Warunki panujące na Kampusie ocenia jako znacznie lepsze. – Są tam nowoczesne budynki, więc mogłem się poruszać swobodnie – przyznaje. Obecnie nie musi już prosić o przenoszenie zajęć, bo studia doktoranckie realizuje w wystarczająco dostępnym obiekcie.

Efekty znoszenia barier architektonicznych na uczelni są dostrzegane także w CD UJ. – Kiedyś dużą część naszych klientów stanowili studenci, którzy mieli trudności ruchowe – wspomina Magdalena Ziemnicka. – W tym momencie Uniwersytet staje się coraz bardziej dostępny. Wiem, że jest wielu studentów poruszających się na wózkach lub o kulach, którzy nigdy do nas nie zgłosili. Mówią, że nie mieli takiej potrzeby, bo budynek był do nich dostosowany.

Niewidzialne choroby, prawdziwe bariery

Wsparcia w dostępie do edukacji potrzebują nie tylko osoby z niepełnosprawnością ruchową. Na UJ studiują też wiele osób, których problemy nie są widoczne gołym okiem. Należą do nich m.in. Gabriela i Klaudia – obu dziewczynom towarzyszą w życiu przewlekłe choroby, utrudniające funkcjonowanie na studiach i poza nimi.

Pierwsza z nich od piątego roku życia zmaga się z przewlekłymi migrenami. – To bardzo obezwładniający ból – wyjaśnia Gabriela, absolwentka I stopnia studiów z religioznawstwa. – Zazwyczaj towarzyszą mu wymioty, nudno-

ści, światłowstręt... Każdy dźwięk i światło nasilają ten ból głowy. Zwykle nie jestem w stanie wtedy nic robić. Biorę leki i po prostu próbuję zasnąć, bo jakkolwiek czynność bardzo ten ból nasila.

Ponieważ Gabriela nie ma wpływu na to, kiedy wystąpi u niej kolejna migrena, musiała często opuszczać zajęcia. W takiej sytuacji zaliczenie kursów było trudne. Jedną z adaptacji ustalonych wspólnie z doradczynią edukacyjną Centrum Dostępności pomogła pozbyć się tego problemu. – Pod tym kątem miałam zwiększoną dopuszczalną liczbę nieobecności na zajęciach, co było bardzo pomocne – uważa absolwentka.

Ze zwiększonego limitu nieobecności korzystała również Klaudia, świeżo upieczona magister komunikologii. Choroba Leśniewskiego-Crohna, z którą żyje, wiąże się z częstymi, bardzo dokuczliwymi dolegliwościami jelitowymi i wizytami w szpitalu. Gdy zaczęła swoje pierwsze studia na innej uczelni, jej nieobecności stanowiły problem. – Przynosząc dość często zwolnienia lekarskie, słyszałam: „albo chorowanie, albo studiowanie”. Było mi dość ciężko pozaliczać to wszystko – wspomina.

Doszło do tego, że Klaudia przerwała naukę. Zaczynając kolejny kierunek (język polski w komunikacji społecznej), tym razem już na UJ, postanowiła lepiej zadbać o swoje potrzeby. – Zaczęłam szukać jakichś informacji i tak trafiłam na BON [Biuro Osób Niepełnosprawnych, obecne Centrum Dostępności – przyp. red.]. Umówiłam się na wizytę do jednej z doradczyń, której opowiedziałam, jak wygląda moja choroba. Razem z nią złożyliśmy wniosek do dziekana o indywidualny plan studiów wraz z opinią z BON – relacjonuje.

Oprócz większego limitu nieobecności Klaudia otrzymała także zgodę na wychodzenie do toalety podczas zajęć (przez pierwsze trzy lata studiów często dokuczały jej biegunki) i możliwość umawiania się z prowadzącymi na indywidualne zaliczenia, egzaminy lub dodatkowe terminy. – Jestem bardzo zadowolona z tych adaptacji, a to, że miałam takie możliwości, pozwoliło mi się mniej stresować. Wiedziałam, że zawsze jakoś się dogadam – twierdzi absolwentka.

Z OCD na UJ

Szczególne potrzeby mogą wynikać także z zaburzeń psychicznych lub neuroatypowości (odmiennego niż typowy sposób rozwoju mózgu). Osoby zaliczające się do tych kategorii stanowią obecnie



Jeżeli zajęcia są organizowane w miejscach, gdzie jest osoba poruszająca się na wózku, zajęcia dla całej grupy są przenoszone do miejsc dostępnych, ale nie jest to idealna metoda – przyznaje Magdalena Ziemnicka, zastępczyni dyrektora ds. studenckich w Centrum Dostępności UJ. – To jednak rozwiązanie przejściowe – docelowo dążymy do tego, żeby były budowane nowe obiekty, które będą w pełni dostępne architektonicznie – zapewnia.

większość klientów Centrum Dostępności.

– Największa grupa w naszych statystykach to osoby, które mają trudności w obszarze zdrowia psychicznego. Ta liczba oscyluje wokół 70-78% wszystkich studentów, którzy zgłaszali nam potrzebę adaptacji. Drugą co do wielkości grupą są studenci z dysgrafią i dysortografią, a trzecią to studenci ze spektrum autyzmu – wylicza Magdalena Ziemnicka.

Jedną z osób, która zna ten temat z autopsji, jest Michał. Od 15. roku życia towarzyszy mu diagnoza zaburzeń lękowych i OCD (zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne), które wpływają na jego codzienne funkcjonowanie.

– Ciężko jest się skoncentrować, kiedy ma się okres nerwowy, w głowie jest milion myśli i nie da się skupić na niczym innym – wyznaje. – To też wstydliwe, bo niektórzy mogą zauważyć

te mimowolne tiki: ruchy rękami, wykrzywienia twarzy i tak dalej. Jeśli zapytają, o co chodzi, wtedy trzeba już wyłożyć karty na stół.

Na studia z matematyki poszedł już po ukończeniu terapii, więc czuł się dobrze przygotowany i jak dotąd nie miał żadnego poważnego kryzysu. W szczególnie stresujących momentach, takich jak sesja czy seria kolokwium, może jednak doświadczać hiperestezji, czyli nadwrażliwości na bodźce. Jak sobie wtedy radzi? – W tym okresie rzadziej spotykam się z ludźmi, ponieważ są oni źródłem bodźców, które mnie triggerują [wyzwalają silną, niekontrolowaną, negatywną reakcję emocjonalną – przyp. red.], więc staram się to ograniczać. Trzeba się samemu regulować – mówi Michał.

Michałowi nieobce są także ataki paniki. Zapytaliśmy go więc, jak należy się zachować, gdy jesteśmy świadkami takiej sytuacji. – Dużo

– Zazwyczaj towarzyszą mu wymioty, nudności, światłowstręt... Każdy dźwięk i światło nasilają ten ból głowy. Zwykle nie jestem w stanie wtedy nic robić. Biorę leki i po prostu próbuję zasnąć, bo jakkolwiek czynność bardzo ten ból nasila – opowiada Gabriela, która zmaga się z przewlekłymi migrenami.

osób próbuje tłumaczyć tej osobie, że to, o czym myśli, jest nieracjonalne. To nie działa, bo ona zdaje sobie z tego sprawę, ale jest rozregulowana hormonami stresu, więc i tak się boi – tłumaczy student. Zamiast odwoływania się do racjonalności doradza nieoceniające towarzyszenie i emocjonalne wsparcie. – Bardzo ważna jest obecność drugiego człowieka, poczucie, że ma się kogoś obok – przekonuje.

Student chciałby, żeby w różnych programach wsparcia znalazło się więcej miejsca dla osób z zaburzeniami lękowymi i obsesyjno-kompulsyjnymi, a ludzie nie bagatelizowali tego typu problemów. Wbrew popularnemu wyobrażeniu OCD nie sprowadza się bowiem do pedantycznego układania ołówków, tylko może poważnie utrudniać życie.

– Zdarzało się, że przez godzinę dziennie zmieniałem hasło do konta albo prawie mdlałem ze stresu – wspomina. – Moim zdaniem trzeba poszerzać świadomość, że jest takie zaburzenie i że tacy ludzie są normalni, jak każdy inny. Niektórzy po prostu mają jakieś bardziej szczególne potrzeby i potrzebują bliskości podczas ataków – podsumowuje.

Studentka w spektrum

To właśnie problemy w zakresie zdrowia psychicznego oraz neuroatypowość były powodem, dla którego Gabriela zdecydowała się skontaktować ze wsparciem CD UJ. Obok przewlekłych migren jest też osobą w spektrum autyzmu i ADHD, które zostały u niej zdiagnozowane dopiero dwa lata temu; zdarzały jej się także epizody depresyjne. Wynikające z ADHD trudności w zakresie planowania, organizacji i realizacji pracy dały o sobie znać, gdy przeniosła się na inny kierunek studiów. – Wtedy strasznie zaczęły mnie przytłaczać terminy, których nie byłam w stanie dotrzymać i pomyślałam, by zwrócić się o pomoc – wspomina absolwentka religioznawstwa. – Mając za sobą oficjalną diagnozę, czułam, że bardziej zasługuję na wsparcie – tłumaczy.



Oprócz wspomnianego już większego limitu nieobecności Gabriela otrzymała możliwość wydłużenia terminu oddania pracy i egzaminu oraz skorzystania z przerwy w trakcie egzaminu lub zajęć. Dziewczyna uważa, że ta ostatnia adaptacja przydałaby się nie tylko osobom z ADHD – po 45-minutowych lekcjach w szkole półtorej godziny wykładu to

dla wielu osób wyzwanie. – Bardzo doceniam tych prowadzących, którzy robią nawet 5-minutowe przerwy w trakcie zajęć. Myślę, że to korzystne dla wszystkich, także dla osób neurotypowych. Błagam, róbcie jakieś przerwy! – apeluje Gabriela do nauczycieli akademickich.

Neurorozwojowa odmienność Gabrieli, podobnie jak jej migreny,

nie jest tak oczywista dla otoczenia. Zdarzało jej się słyszeć, że „nie wygląda” na osobę w spektrum. – To, że czegoś nie widać, nie znaczy, że tego nie ma – przekonuje dziewczyna. – W przypadku kobiet te objawy bardzo często są maskowane. Jeśli po mnie „nie widać”, oznacza to, że wkładam bardzo dużo wysiłku w maskowanie; potem prawdopodobnie wrócę do domu i prześpię pięć godzin ze zmęczenia, nie będąc w stanie odezwać się ani słowem. Jestem też w stanie nawiązać z kimś kontakt wzrokowy i patrzeć mu w oczy, ale kosztem tego, że go nie słucham, bo to dla mnie stresujące i nie mogę się skupić – tłumaczy.

Jak uzyskać adaptacje?

W jaki sposób osoby, które czują, że potrzebują wsparcia na studiach, mogą z niego skorzystać? To zależy od charakteru danej potrzeby. Oprócz Centrum Dostępności na UJ funkcjonuje także Dział Bezpieczeństwa ds. Równego Traktowania, który jest dobrym adresem zwłaszcza dla osób w procesie tranzycji, oraz Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji SOWA. Wszystkie te organizacje ściśle ze sobą współpracują.

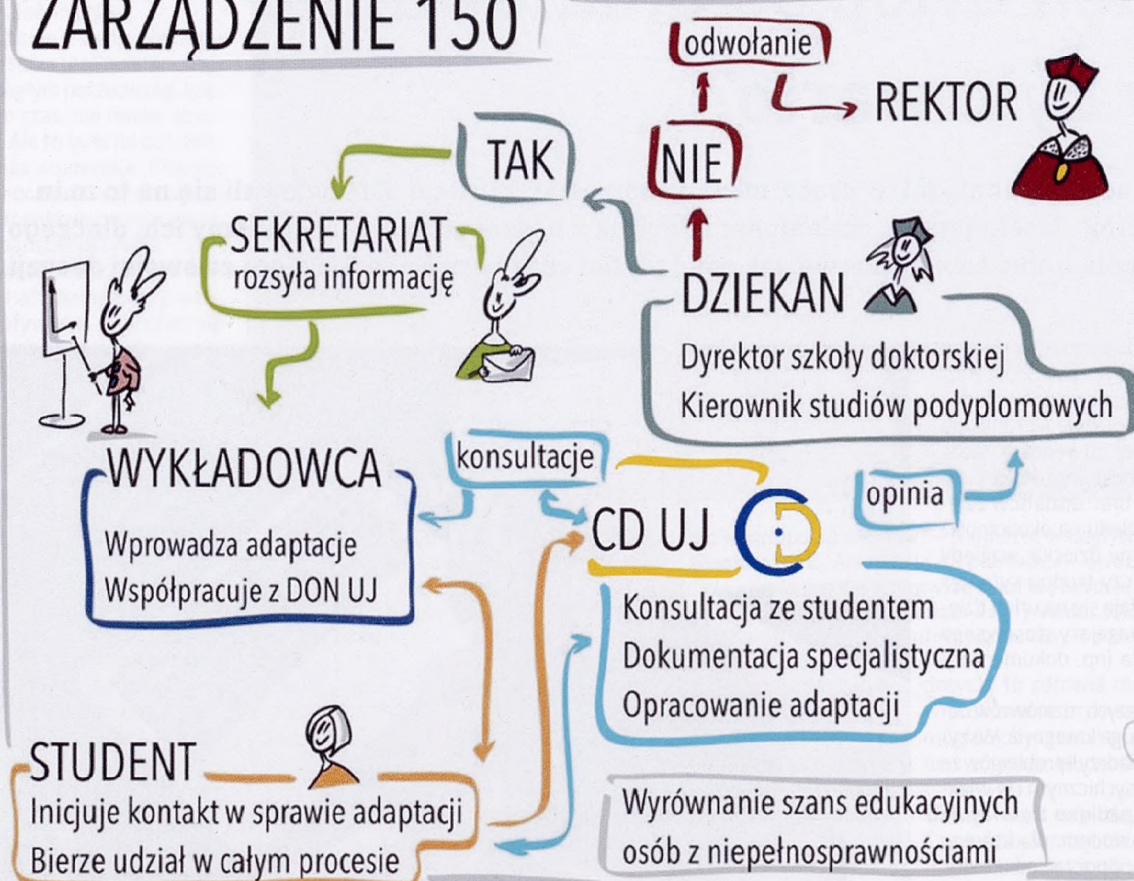
– SOWA zajmuje się interwencją w sytuacjach kryzysowych, pozwala na spotkanie z psychologami. Z kolei zadaniem CD jest doradzanie, jakie adaptacje procesu studiowania byłyby dla danej osoby najlepsze – tłumaczy Magdalen Ziemińska.

Aby porozmawiać o możliwych rozwiązaniach, należy skontaktować się z Centrum (telefonicznie, mailowo, na czacie lub poprzez



Ze zwiększonego limitu nieobecności na studiach korzystała również Klaudia, świeżo upieczona magister komunikologii. Choroba Leśniowskiego-Crohna, z którą żyje, wiąże się z częstymi, bardzo dokuczliwymi dolegliwościami jelitowymi i wizytami w szpitalu.

ZARZĄDZENIE 150



MS Teams) i umówić się na spotkanie. Odbyna się ono stacjonarnie lub zdalnie z konkretnym doradcą edukacyjnym na prośbę studenta; w razie potrzeby w rozmowie pośredniczy tłumacz języka migowego.

– Podczas tego spotkania analizujemy sytuację akademicką studenta – co studiuje, na jakim etapie studiowania jest, czy ma jakieś zaległości – oraz jego szczególne potrzeby i dokumentację. Te dokumenty wcześniej czy później muszą się u nas pojawić, ale nie są warunkiem bezwzględnym, by zacząć rozmowę – uspokaja przedstawicielka CD UJ. Co istotne, oferowane wsparcie obejmuje także osoby bez orzeczenia o niepełnosprawności.

– Gdy adaptacje są już ustalone, student powinien napisać wniosek do dziekana do spraw dydaktycznych i złożyć go u nas – instruuje Magdalena Ziemnicka. – Wraz z tym wnioskiem wysyłamy do dziekana naszą opinię w sprawie studenta, która popiera jego podanie. Dziekan rozstrzyga, ja-

kie adaptacje są możliwe i wydaje decyzję. Potem jest ona rozsyłana w postaci szczegółowych zaleceń dotyczących adaptacji do każdego prowadzącego danej osoby i zalecenia są wdrażane w życie – podsumowuje, podkreślając, że prowadzący ani pracownicy administracji nie są informowani o powodzie przyznania adaptacji. – Prawo do wglądu do dokumentacji, którą zostawia u nas student, ma tylko dziekan ds. dydaktycznych oraz rektor i doradca obsługujący sprawę studenta – zapewnia.

Adaptacje ustala się na podstawie aktualnych potrzeb danej osoby, specyfiki kierunku i faktycznych możliwości uczelni. Nie są dane raz na zawsze – co roku trzeba je odnawiać. Dzięki temu można sprawdzić, jakie rozwiązania są skuteczne, a które się nie sprawdzają i wymagają zmiany. Powodem modyfikacji może być też sam program studiów.

– Czasami te same adaptacje powtarzają się przez całe studia. Gdy jednak zmieniają się przedmioty i charakter pracy na zajęciach,

one również mogą wymagać zmiany – mówi Magdalena Ziemnicka.

„To nie żadne przywileje, tylko wyrównywanie szans”

Sama możliwość wsparcia nie znaczy, że korzystają z niego wszyscy, którzy go potrzebują. Może to wynikać z poczucia wstydu, negowania trudności lub umniejszania ich skali. Nawet Klaudia, która ma orzeczenie i korzystała z usług CD UJ, przez długi czas nie czuła, że „zasługuje” na dostosowania dla osób z niepełnosprawnościami.

– Jeżdżę samochodem i mam kartę osoby niepełnosprawnej. Kiedyś nie parkowałam w miejscach dla niepełnosprawnych, bo zawsze wydawało mi się, że bardziej przydadzą się komuś innemu. Ale teraz, kiedy mam założoną stoimę i nagle odkleja mi się woreczek albo potrzebuję szybko skorzystać z toalety, już się nie zastanawiam, tylko wiem, że to miejsce jest także dla mnie – wyjaśnia. Zaakceptowanie powagi swojego stanu i prawa do korzystania ze wsparcia

wymagały od Klaudii dużej pracy nad sobą. – Dopiero od niedawna definiuję się jako osoba z niepełnosprawnością. Po latach, dzięki większej akceptacji mojej choroby i terapii, widzę, że to jednak choroba przewlekła, więc muszę na siebie uważać i mogę korzystać z różnych dostosowań – mówi absolwentka.

Do zmiany sposobu myślenia w tej kwestii przekonuje również Magdalena Ziemnicka. Korzystanie ze wsparcia na studiach uważa za realizację prawa do edukacji. – Studenci czasem boją się, że to będzie niesprawiedliwe w stosunku do innych. Tymczasem jeżeli ktoś nie stara się o adaptację, to jego możliwości zaliczenia studiów na poziomie reszty grupy są mniejsze – tłumaczy. – To nie są żadne „udogodnienia”, tylko coś, do czego każda studująca osoba po prostu ma prawo.

Pozostaje nam więc życzyć wszystkim czytelnikom pisma „WUJ”, by nie bali się korzystać z tego prawa i w razie potrzeby sięgnęli po niezbędne wsparcie. ■

Urlopy studenckie

AUTORKA:
EWA
ZWOLIŃSKA

Wzięli urlop od studiowania

Czy było warto?

Na studiach, podobnie jak w pracy, można skorzystać z urlopu. Zdecydowali się na to m.in. Niko, Marek, Jacek (imiona zmienione) i Paulina z naszej uczelni. Zapytaliśmy ich, dlaczego postanowili zrobić sobie przerwę, jak spędzili ten czas i czy są zadowoleni ze swojej decyzji.

Ludzie decydują się na przerwę od studiów z różnych powodów. Różne są też rodzaje urlopów. Jedni, chcąc pogodzić dwa kierunki lub studia i pracę zawodową, biorą urlop studencki. Inni, którzy nie są w stanie brać udziału w zajęciach ze względu na okoliczności (np. narodziny dziecka, względy zdrowotne czy trudna sytuacja życiowa), udają się na urlop dziekański, wymagający stosownego uzasadnienia (np. dokumentacji medycznej).

Wśród naszych rozmówców dominuje ta druga kategoria. Wszyscy oni doświadczali problemów ze zdrowiem psychicznym i w większości przypadków to właśnie one były powodem, dla którego postanowili odpocząć od uczelni. Oto ich historie.

Dlaczego urlop?

W przypadku Pauliny przyczyną urlopu były zaburzenia depresyjno-lękowe, których doświadczyła na trzecim roku studiów.

– W pandemii bardzo często zdarzały mi się ataki paniki i nie radziłam sobie ze zdalnym trybem nauczania. Psychiatra i psycholog poradzili mi, bym zrobiła sobie przerwę od studiów i uwolniła się od ciągłej presji ze strony tego, co siedzi w mojej głowie – wspomina studentka edytorstwa. Urlop był dla niej ostatnią deską ratunku. – Przestałam chodzić na zajęcia, bo nie byłam już w stanie. Kiedy składałam wniosek, wiedziałam, że jeśli nie zostanie zaakceptowany, to trudno, rzucam studia – wyznaje.

Marek z Wydziału Filozoficzno-göwnieł wzięł urlop w czasach zarazy. – Tryb zdalny okazał się dla mnie nie najlepszy z powodu mojego ADHD. Miałem duży problem z udziałem w zdalnych zajęciach, ze skupieniem się na nich... Widziałem, że nie dam rady zdać wszystkich przedmiotów tak, jak bym chciał – tłumaczy magistrant. Dodatkową trudnością był dla niego powrót do reżimu studenckiego,



Ludzie decydują się na przerwę od studiów z różnych powodów. Różne są też rodzaje urlopów. Jedni, chcąc pogodzić dwa kierunki lub studia i pracę zawodową, biorą urlop studencki. Inni, którzy nie są w stanie brać udziału w zajęciach ze względu na okoliczności (np. narodziny dziecka, względy zdrowotne czy trudna sytuacja życiowa), udają się na urlop dziekański, wymagający stosownego uzasadnienia (np. dokumentacji medycznej).

go, bo zaraz po licencjacie zrobił sobie roczną przerwę od uczelni. – Do tego doszły problemy osobiste: rozstanie z dziewczyną, kończące się oszczędności, trudności ze znalezieniem pracy... Wszystko wtedy zważyło mi się na głowę – wylicza.

Z kolei u Jacka kryzys zaczął się jeszcze przed pandemią. Poszedł na studia zniechęcony do systemu szkolnictwa, mając nadzieję, że tym razem będzie inaczej. Ani pierwszy, ani kolejny kierunek nie spełnił jednak jego oczekiwań, a wymagania wykładowców ciągle rosły. Skończył na antydepresantach. – Równia pochyła zaczęła się na drugim roku. Zaczęłam robić coraz mniej, coraz gorzej przy-

gotowany przychodziłem na zajęcia, jeden przedmiot się sypnął, bo nie chciało mi się pisać egzaminu, a potem tak się to skumulowało, że nie było już szans na obronę. Powtarzałem rok tą samą metodą, naiwnie wierząc, że za drugim razem pójdzie lepiej, ale nie poszło – wspomina. Nie chcąc całkiem zrezygnować ze studiów, zdecydował się na tzw. „dziekanke”.

Depresja nie jest obca także Niko, choć akurat u tej osoby głównym powodem urlopu była chęć zmiany specjalizacji. Takie rozwiązanie zaproponowała dyrekcja uczelni, w której wówczas studiowała. – To był na początku urlop wsteczny, ale zdecydowałam się na jego przedłużenie na kolejny se-

mestr i wtedy w ogóle nie chodziłam na zajęcia – tłumaczy. Ostatecznie wniosek Niko o urlop wraz z zaświadczeniem od psychiatry o leczeniu i potrzebie urlopu trafił do dziekana. Podobnie stało się z prośbami naszych pozostałych bohaterów.

Co robić z wolnym czasem?

Gdy wnioski zostały już zaakceptowane, studenci mogli rozpocząć urlop. Jak go wykorzystali? Przede wszystkim na odpoczynek i regenerację sił.

– Zaczęłam wtedy studia na UJ, więc mimo wszystko chodziłam na zajęcia, ale było ich zdecydowanie mniej. Wcześniej wracałam do do-

mu i miałam czas dla siebie – na spanie, na wychodzenie do kina, na spacer... wszystkie te drobne rzeczy, które są nam potrzebne do życia – wspomina Niko.

Na zadbanie o swoje potrzeby pozwoliła sobie też Paulina. – Najpierw, w nagłym poczuciu ulgi, spędziłam ten czas, nie robiąc absolutnie nic. Ale to było mi potrzebne – uważa studentka. Później, gdy z pomocą psychiatry stan jej zdrowia stopniowo się poprawiał, stała się bardziej aktywna. – Odkryłam wtedy wiele różnych rzeczy, m.in. haft diamentowy, wróciłam do pływania... Starłam się nie marnować czasu, ale też zadbać o swój komfort psychiczny – podsumowuje.

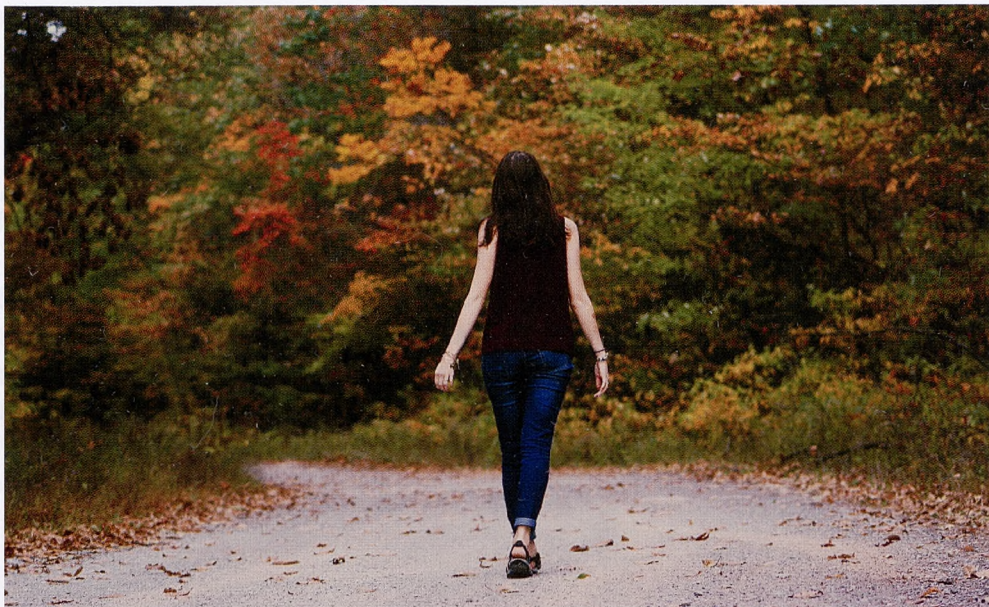
Nie wszyscy są równie zadowoleni z tego, jak spędzili urlop. Do takich osób należy Jacek. – Przez ten okres robiłam bardzo mało. Chwilę pracowałam doraźnie, fizycznie, tylko dla rachunków. Może trochę poczytałam, ale to była chyba jedyna aktywność, w jaką się wtedy angażowałam... Większość czasu spędziłam, marnując go – twierdzi. Uważa jednak, że przerwa od studiów była mu potrzebna i dobrze się stało, że w końcu ją sobie zrobił. Żałuje tylko, że nie zdecydował się na to wcześniej i nie wykorzystał urlopu inaczej.

Choć sam Jacek nie brał udziału w żadnych zajęciach, warto zaznaczyć, że urlop nie musi oznaczać całkowitej wolności od nauki. Przebywając na nim, nadal można realizować wybrane kursy. Z tej możliwości skorzystała na przykład Paulina. – Zdecydowałam się na dwa przedmioty, które nie sprawiały mi problemów. Potem miałam trochę mniej kursów i nie musiałam się powtórnie męczyć z niektórymi – tłumaczy.

Z podobnego założenia wyszedł Marek, biorąc kilka kursów, na których realizację czuł się na siłach. – Dzięki temu łatwiej było mi się później z powrotem wdrożyć w normalny tryb studiowania. Gdybym w ogóle zrezygnował z zajęć, znów trafiłbym na głęboką wodę – twierdzi magistralant.

Czy łatwo wrócić na studia?

Powrót do zwykłego trybu studiów nie był dla Marka trudny także dlatego, że nie miał okazji dobrze poznać swoich koleżanek i kolegów z roku. Zmiana towarzystwa nie zrobiła więc na nim wrażenia. Inaczej było w przypadku Pauliny, której brakowało znajomych twarzy. – Nagle zostałam wrzucona do innego rocznika, z zupełnie innymi ludźmi – wspomina. – Z nikim się nie zżyłam, ciężko mi



Jak studenci zadbał o swoje potrzeby podczas urlopu od studiów? – Najpierw, w nagłym poczuciu ulgi, spędziłam ten czas, nie robiąc absolutnie nic. Ale to było mi potrzebne – uważa Paulina. Później, gdy z pomocą psychiatry stan jej zdrowia stopniowo się poprawiał, stała się bardziej aktywna. – Odkryłam wtedy wiele różnych rzeczy, m.in. haft diamentowy, wróciłam do pływania... Starłam się nie marnować czasu, ale też zadbać o swój komfort psychiczny – podsumowuje.

było nawiązać nowe przyjaźnie. Na szczęście miałam inne osoby, z którymi pozostałam w kontakcie – dodaje dziewczyna.

Niełatwo wracało się też Jackowi, ale z zupełnie innego powodu. – Nie mogę powiedzieć, że wróciłam z dziekanatu z nowymi siłami i wszystko poszło sprawnie. Nie paliłam się do tego, bo nie lubię studiów; okazały się dla mnie przedłużeniem liceum, które wymaga masy czasu i wysiłku, a nie daje tego, co praca zawodowa – narzeka student. – Ale musiałam to domknąć. Czułam, że trzeci rok to nie czas, kiedy mogę sobie po-

zwoić na rzucenie studiów. Były też naciski ze strony rodziny, że bym je skończył – wyjaśnia.

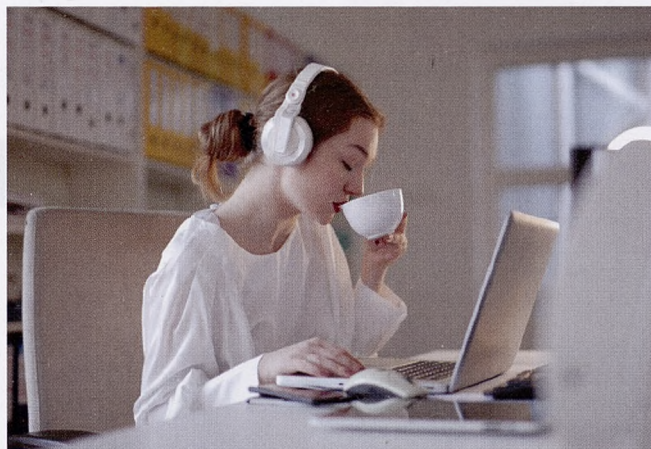
Warto dodać, że „pełnoetatowy” powrót na uczelnię wymaga złożenia wniosku o wpis na studia po urlopie. Przez ten wymóg Paulina czuła się trochę niekomfortowo. – Musiałam skontaktować się ze specjalistami, z którymi już nie pracowałam i prosić ich o potwierdzenie, że mój stan zdrowia pozwala na powrót na studia. Znów czułam się jak osoba, która wzięła nielegalne L4 – wspomina. – Wydaje mi się, że jeżeli ktoś idzie na roczny urlop, szczególnie jeśli

dotyczy to zdrowia mentalnego, wnioskowanie o powrót z niego mogłoby być troszkę usprawnione – sugeruje studentka.

Urlop – tak czy nie?

Czy warto skorzystać z urlopu? Paulina uważa, że tak i nie żałuje swojej decyzji. – Oczywiście trochę mi smutno, gdy patrzę na znajomych z mojego rocznika chwylących się magisterkami, ale zdaję sobie sprawę, że moja kondycja psychiczna w tamtym czasie nie pozwoliłaby mi na ukończenie studiów. Albo musiałabym powtarzać rok, albo całkowicie zrezygnować z nauki. A w ten sposób wróciłam na studia w momencie, w którym je przerwałam, choć już z innymi ludźmi – podsumowuje. – To na pewno bardzo dobra opcja przy kłopotach zdrowotnych, psychicznych i tak dalej – popiera ją Jacek. – Istotne jest jednak, czym zapelniasz ten czas. Potrzebne są jakieś środki kontroli, terapia, stały kontakt z przyjaciółmi, z rodziną, z kimkolwiek, kto będzie Cię trzymać w kupie – radzi.

Jeśli po przeczytaniu tego tekstu poczuliście, że i Wam przydałaby się przerwa od studiowania, potrzebne dokumenty i instrukcje znajdziecie na stronie studiuj.uj.edu.pl w dziale „Studenci” (w zakładkach „Tok studiów” oraz „Wzory pism”). Część wydziałów umożliwia też złożenie wniosku przez USOSweb. Skorzystajcie z przysługującego Wam prawa i nie bójcie się powiedzieć „stop”, gdy tego potrzebujecie. ■



Paulina: – W pandemii bardzo często zdarzały mi się ataki paniki i nie radziłam sobie ze zdalnym trybem nauczania. Psychiatra i psycholog radzili mi, bym zrobiła sobie przerwę od studiów i uwolniła się od ciągłej presji ze strony tego, co siedzi w mojej głowie. Przestałam chodzić na zajęcia, bo nie byłam już w stanie. Kiedy składałam wniosek, wiedziałam, że jeśli nie zostanie zaakceptowany, to trudno, rzucam studia.

Sonda studencka

AUTORKA:
JUSTYNA
ARLET-
GŁOWACKA

Studenci na wyborach

Marzenia o zmianach

Jednym z przywilejów i praw obywatelskich jest głosowanie w wyborach, poprzez które wybieramy rządzących lub wyrażamy swoje zdanie w referendach. Ten demokratyczny akt zapoczątkowali już starożytni Grecy, lecz czy potrafimy ciągle z tego korzystać?

Wybory parlamentarne odbywają się w Polsce co cztery lata, a najbliższe będą miały miejsce 15 października 2023 roku. Wszyscy uprawnieni do oddania głosu wybiorą reprezentantów do Sejmu i Senatu Rzeczypospolitej. Przy tej okazji zapytaliśmy studentów, czy staną przy urnie w lokalu wyborczym, jakie są ich nadzieje związane z tym wydarzeniem i czy młodych ludzi obchodzi jeszcze polityka.

Do urn!

W Polsce mieszka niecałe 40 milionów ludzi, z czego, jak podaje Polska Agencja Prasowa, około 29 milionów posiada czynne prawo wyborcze. W trakcie głosowania na przedstawicieli do parlamentu w 2019 roku frekwencja wyniosła 61,74%, co czyniło ją najwyższym wynikiem w ostatnich latach. Jednak kiedy zerkamy na statystyki, okazuje się, że frekwencja wyborcza w studenckiej grupie wiekowej od lat jest najniższa. Chociaż liczby mówią same za siebie, zapytaliśmy studentów Wydziału Zarządzania i Komunikacji Społecznej, czym dla nich jest akt wyborczy.

Wybory są dla mnie czymś ważnym. Głosując, czuję, że jako obywatel tworzę rzeczywistość, która mnie otacza – odpowiada Michał Majeran, student I roku zarządzania mediami i reklamą studiów II stopnia.

To głos ludzi i szansa na zmiany. Wierzę, że dzięki temu mam realny wpływ na sytuację w kraju – dopowiada Paulina, studentka Instytutu Kultury.

A co o wyborach myśli Leonard Szeląg, student V roku dziennikarstwa i komunikacji społecznej?

Można powiedzieć, że jest to pewnego rodzaju kolejny z wielu życiowych egzaminów dojrzałości. To trochę tak, jak w momencie dostania do ręki swojego pierwszego dowodu osobistego po osiągnięciu pełnoletności – zdajesz sobie sprawę, że masz wpływ na swoje decyzje i ponosisz ich konsekwencje.

Głos młodych

Wiemy, że statystyki nie sprzyjają młodym obywatelom, dlatego organizowanych jest wiele kampanii mających zachęcić do udziału w wyborach osoby, które od niedawna posiadają prawo do głosowania. Namawiają do tego także nasi rozmówcy.

Powinniśmy podchodzić do wyborów poważnie i brać w nich czynny udział. Jeżeli chcemy zmian i tego, by wybrzmiały nasze pragnienia i oczekiwania, musimy zacząć wyrażać swoje zdanie również poprzez wybory. Brak udziału także jest oddaniem głosu, dlatego bierność nigdy nie będzie korzystna – podkreśla Paulina.

Młodzi ludzie nie powinni lekceważyć wyborów, co niestety zdarza się dość często – zauważa Michał.

Wymówka najczęściej brzmi: „Nie znam się na polityce, nie interesuje mnie to”, a to błąd, bo polityka nas otacza, sama się nami interesuje i wpływa na naszą przyszłość. Właśnie dlatego szczególnie młodym ludziom powinno zależeć na uczestnictwie w głosowaniu – zaznacza.

Nieco inaczej na sprawę spogląda Leonard:

W mojej ocenie usilne przekonywanie młodych do udziału w wyborach jest bezsensowne, ponieważ każdy, prędzej czy później, w pewnym momencie swojego życia zda sobie sprawę z istoty prawa do głosu i dobrowolnie skieruje się do urn.

Marzenia o zmianach

Z każdymi wyborami pojawiają się nowe nadzieje na zmiany i oczekiwania obywateli wobec rządzących. Czego chcemy? Co powinno się zmienić? Na czym nam zależy? Każdy z nas ma inne motywacje i priorytety, ale z pewnością większość upatruje w kolejnych wyborach szansy lepszego życia w ojczystym kraju. A o czym marzą nasi rozmówcy?

Marzę o pozytywnych zmianach, dzięki którym osiągniemy kraj, w którym będzie chciało się zostać, z którego będziemy dumni i który będzie dla młodych. Mam nadzieję, że pójdziemy do przodu i pozwolimy Polsce na innowacje, rozwój i uwspółcześnienie dzięki myśleniu o teraźniejszości i przyszłości (również tej zielonej), zamiast skupiać się na tym, co było – wymienia Paulina.

Więcej szacunku dla siebie, mniej „jadu” i krótki apel do Was, drodzy wyborcy – głosujcie, na kogo tylko chcecie, bo to wasza, a nie innych decyzja – podsumowuje Leonard.

Ja liczę na wysoką frekwencję, zwłaszcza w przedziale wiekowym 18–35. To młodzi ludzie, a także ci w średnim wieku mają największy wpływ na to, co dzieje się w naszym kraju – dodaje Michał.

W Polsce mieszka niecałe 40 milionów ludzi, z czego, jak podaje Polska Agencja Prasowa, około 29 milionów posiada czynne prawo wyborcze. W trakcie głosowania na przedstawicieli do parlamentu w 2019 roku frekwencja wyniosła 61,74%, co czyniło ją najwyższym wynikiem w ostatnich latach. Jednak kiedy zerkamy na statystyki, okazuje się, że frekwencja wyborcza w studenckiej grupie wiekowej od lat jest najniższa.

Zdrowe jedzenie na studencką kieszeń

AUTORKA:
KLAUDIA
KATARZYŃSKA

Czy studenci mogą jeść zdrowo, tanio i pysznie?

Zdrowa i zbilansowana dieta wcale nie musi być droga. Studenci mogą spożywać pełnowartościowe posiłki i przekąski, nie obciążając nadmiernie ograniczonego budżetu. Zapytaliśmy ekspertkę w dziedzinie diety klinicznej i psychodietetyki, mgr Helenę Niemeczek, o praktyczne porady dotyczące tego, jak studenci mogą zdrowo się odżywiać, nie obciążając nadmiernie swojego portfela.

Podstawą zdrowej diety jest spożywanie pełnowartościowych posiłków w odpowiednich proporcjach. Codzienna dieta powinna obejmować: warzywa, owoce, białko, węglowodany, tłuszcze, nabiał i błonnik. Wszystkie te elementy dostarczają organizmowi niezbędnych substancji, aby funkcjonować prawidłowo.

Główne posiłki powinny być pełnowartościowe, czyli takie, które dostarczają wszystkich podstawowych makroskładników. – W ciągu dnia powinniśmy dostarczać około 12–16% z białek, 30% z tłuszczów (z przewagą tych nienasyconych), a największy udział przypada na węglowodany: zwykle ponad 50% – podkreśla mgr Niemeczek.

Wybieraj tanie i pełnowartościowe produkty

Wybierając się na zakupy spożywcze, studenci najczęściej wkładają do koszyka tylko to, co jest tanie i łatwe do przygotowania. Czy możemy zatem za niską cenę kupić produkty z maksymalną ilością wartości odżywczych? Nasza ekspertka odpowiada:

– Poleciałabym studentom, by na zakupach zwrócili uwagę na produkty strączkowe. Są one niedoceniane, ale też najprawdopodobniej najtańsze spośród różnych produktów o wysokiej wartości odżywczej. Stanowią cenne źródło białka, węglowodanów, błonnika pokarmowego, witamin z grupy B, potasu, magnezu i żelaza. Warto zauważyć, że rośliny strączkowe są multifunkcyjne. Można przygotować z nich pastę kanapkową, danie obiadowe (gulasze, potrawy, kotlety), a nawet deser, np. czekoladowe ciasto z fasoli.

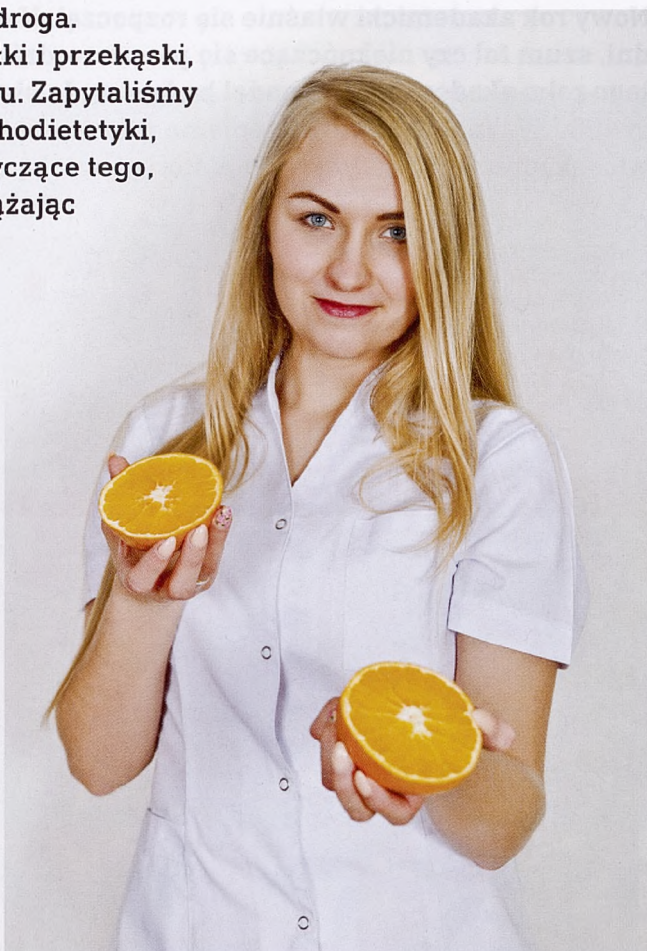
Postaw na produkty sezonowe i zdrowe przekąski

Kolejną radą na zaoszczędzenie podczas zakupów jest wybór produktów sezonowych. Owoce i warzywa zbierane w sezonie zwykle zawierają więcej witamin, minerałów i przeciwutleniaczy, ponieważ rosną w naturalnych warunkach i nie wymagają długotrwałego transportu czy przechowywania. Produkty sezonowe zmieniają się w zależności od pory roku, co pozwala na urozmaicenie diety.

Zaoszczędzić możemy też na przekąskach. Często kupujemy w mieście gotowe sałatki, kanapki, batoniki czy chipsy i zabieramy je ze sobą na uczelnię. Przetworzone dania gotowe i posiłki typu fast food często są tańsze niż świeże składniki, ale są ubogie w składniki odżywcze i pełne niezdrowych tłuszczów, soli i cukrów. Większość popularnych przekąsek możemy przygotować sami w domu. – Łatwe do przyrządzenia są koktajle owocowe i warzywne, a także wrapy, do których możemy wsadzić tak naprawdę wszystko – odpowiada ekspertka.

Planowanie posiłków kluczem do sukcesu

Planowanie posiłków na cały tydzień może być pomocne w uniknięciu zakupu niezdrowych przekąsek i posiłków typu fast food. Rozsądne i zaplanowane zakupy sprawiają, że zawsze będziemy mieć w kuchni zdrowe produkty do wyboru. Listę zakupów najlepiej jest przygotowywać na podstawie planu posiłków. Pamiętajmy też o tym, co wybieramy do picia. Niestety napoje słodzone i alkohol mogą być obciążeniem dla studenckiego budżetu.



Poleciałabym studentom, by na zakupach zwrócili uwagę na produkty strączkowe. Są one niedoceniane, ale też najprawdopodobniej najtańsze spośród różnych produktów o wysokiej wartości odżywczej. Stanowią cenne źródło białka, węglowodanów, błonnika pokarmowego, witamin z grupy B, potasu, magnezu i żelaza – mówi w rozmowie z nami ekspertka diety klinicznej i psychodietetyki, mgr Helena Niemeczek.

Dlatego lepiej wybierać wodę, bo będzie to korzystnym wyborem dla zdrowia i portfela.

Tych produktów nie kupuj

W codziennej diecie warto unikać nadmiaru produktów o niskiej wartości odżywczej, wysokiej zawartości cukrów dodanych, tłuszczów nasyconych i soli. Takie produkty często są tanie, ponieważ proces ich produkcji może być mniej skomplikowany i wymagać mniejszych kosztów, co wpływa na niższą cenę. Ekspertka wymienia, których

tanich produktów nie powinniśmy kupować:

– Tu przede wszystkim wymieniałabym produkty „imitujące” żywność. Na przykład kiepskiej jakości wędliny, parówki z niską zawartością mięsa, produkty seropodobne z tłuszczami utwardzonymi.

Zdrowe jedzenie na studencką kieszeń jest możliwe dzięki świadomym wyborom i planowaniu. Wymaga to trochę więcej czasu, ale dbałość o zdrowie to inwestycja, która przyniesie korzyści przez całe życie. ■

Studenckie przepisy kulinarne

AUTORKA:
OLIWIA
WÓJCIAK

Podróż do Włoch – domowa włoska pizza

Nowy rok akademicki właśnie się rozpoczął. Nadal jednak w pamięci mamy piękne, słoneczne dni, szum fal czy niekończące się piesze wędrówki wśród majestatycznych krajobrazów. W ciągu tego roku akademickiego nadal będę starała się przygotowywać dla Was przepisy potraw z całego świata! W tym wydaniu czasopisma przeniesiemy się do Włoch, kraju słynącego z urokliwych wiosek, miast przepięknych historią i sztuką oraz z potraw takich jak pizza i spaghetti.

Kuchnia włoska jest nie tylko znana na całym świecie, ale także bardzo uwielbiana. Kto z nas nie lubi pizzy czy też spaghetti? Sekret tej pierwszej tkwi w najwyższej jakości składnikach i prostocie.

Pizza to prawdopodobnie najpopularniejsze danie kuchni włoskiej. Jak ją przygotować?

Składniki:

- 250 g mąki pszennej typu 00
- 7 g drożdży suchych lub świeżych (osobiście bardziej polecam świeże)
- 150 ml letniej wody
- ½ łyżeczki cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- dodatki na pizzę (przecier pomidorowy, pomidory, ser, przyprawy)

Sposób przygotowania:

Przygotowanie pizzy rozpoczynamy od zrobienia rozczynu. W małej miseczce rozpuszczamy drożdże w letniej wodzie. Następnie dodajemy 2 łyżki mąki oraz ½ łyżeczki cukru. Rozczyn odstawiamy na 15 minut. Mąkę przesiewamy do dużej miski, dodajemy sól i mieszamy. Kolejny krok to zrobienie na środku niewielkiej dziurki i wlanie w nią rozczynu. Następnie musimy dokładnie połączyć wszystkie składniki ciasta, więc dokładnie je wyrabiamy. Na koniec dodajemy łyżkę oliwy z oliwek i ponownie wygniatamy ciasto jeszcze przez chwilę. Po wyrobieniu ciasta odkładamy go, aby wyrosło. Po wyrośnięciu wyciągamy ciasto na oprószonej mąką stolnicę i wyrabiamy do momentu, aż ciasto nie będzie chłoneło mąki. Ciasto przekładamy na blachę do pieczenia oraz dodajemy ulubione składniki. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 220 stopni przez około 15 minut. Smacznego!

Wskazówka: Czas wyrastania ciasta to około sześć godzin – dobrze jest więc wyrobić ciasto rano, aby po południu było gotowe.

Kuchnia włoska jest nie tylko znana na całym świecie, ale także bardzo uwielbiana. Kto z nas nie lubi pizzy czy też spaghetti? Sekret tej pierwszej tkwi w najwyższej jakości składnikach i prostocie.





Studiujesz? Znaj swoje prawa!

W ferworze studiowania łatwo skupić się wyłącznie na obowiązkach i zapomnieć o przysługujących Ci prawach. Początek nowego roku akademickiego to dobry moment, by je sobie odświeżyć i wdrożyć w życie.

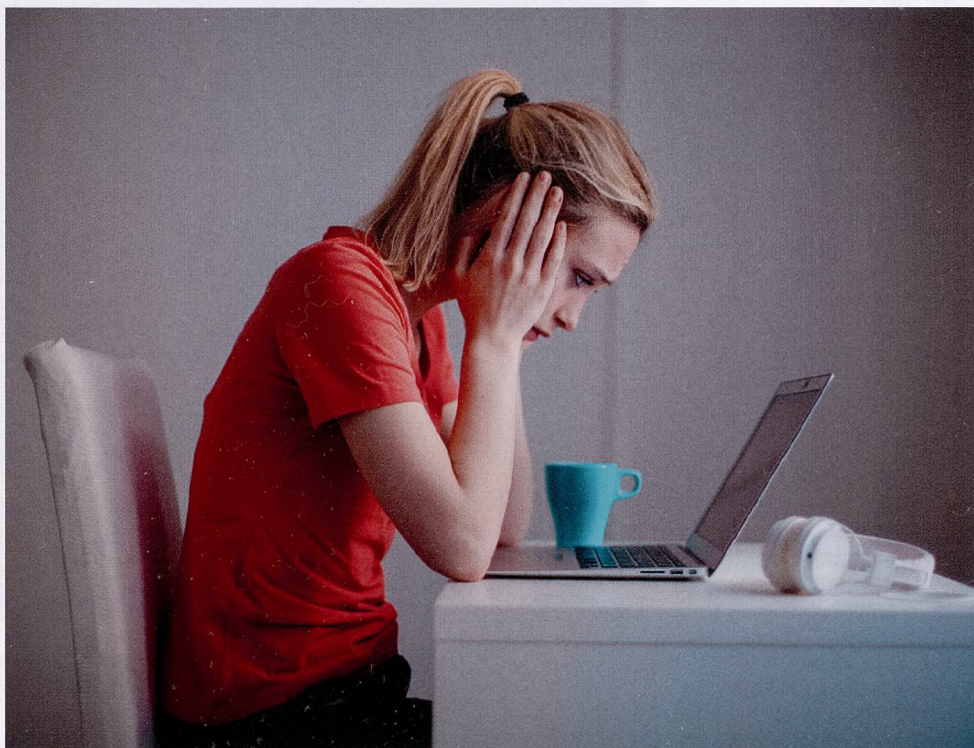
Czujesz, że studiowanie przynosi Ci więcej stresu niż satysfakcji? Masz wrażenie, że radzisz sobie gorzej niż Twoi rówieśnicy? Wstydzisz się, że na studiach nie osiągasz tak dobrych wyników jak w szkole i panicznie boisz się porażki? Jeśli tak, koniecznie przeczytaj poniższą listę praw. Choć nie wszystkie z nich zapisano wprost w ustawach czy regulaminie studiów, warto o nich pamiętać, by nie dać się presji sukcesu i lepiej zadbać o swoje potrzeby.

Masz prawo czuć, że „nie ogarniasz” (i się tego nie wstydzisz)

Nikt nie wchodzi w studenckie życie w pełni gotowy na wszystkie jego wyzwania. Oswojenie się z nową sytuacją oraz nauka różnych „dorosłych” umiejętności wymaga czasu. W tej sytuacji niewiedza, poczucie zagubienia czy tęsknota za mieszkaniem z rodziną są zupełnie naturalne. Nie wstydz się tego – gwarantuję Ci, że wiele osób ma dokładnie tak samo. Dlatego nie bój się dzielić swoimi wątpliwościami, prosić o pomoc i zadawać pytania, gdy czegoś nie wiesz.

Masz prawo do odpoczynku bez wyrzutów sumienia

Studia nie powinny być ważniejsze niż Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Jeżeli rzucisz się w wir nauki, poświęcając czas na przyjaciół, hobby i sen dla dobrych ocen, szybko się wypalisz. Nie pozwól, by uczelniane obowiązki były esencją Twojego życia, a oceny determinowały Twoją samoocenę. Nie zapomnij, że jesteś przede wszystkim człowiekiem, a nie maszyną do przyswajania wiedzy. Uwzględnij więc w grafiku czas dla siebie i nie czuj wyrzutów sumienia, jeśli nie wykorzystujesz każdej wolnej chwili na powtórkę przed egzaminem albo idziesz spać, zamiast kuć do oporu. Odpowiednia ilość snu i odpoczynek są ważne zarówno dla Twojego zdrowia i samopoczucia, jak i efektywniejszej pracy umysłowej. Masz też prawo do wzięcia urlopu (studenckiego lub



studia nie powinny być ważniejsze niż Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Jeżeli rzucisz się w wir nauki, poświęcając czas na przyjaciół, hobby i sen dla dobrych ocen, szybko się wypalisz. Nie pozwól, by uczelniane obowiązki były esencją Twojego życia, a oceny determinowały Twoją samoocenę.

dzikańskiego), gdy czujesz potrzebę dłuższej przerwy lub zmusza Cię do tego sytuacja życiowa, zdrowotna czy finansowa.

Masz prawo do szacunku i godnego wynagrodzenia w pracy

Decydując się na pracę podczas studiów, nie dawaj się wyzyskiwać tylko dlatego, że masz jeszcze niewielkie (lub żadne) doświadczenie zawodowe. Wymagaj od pracodawcy stawki adekwatnej do wartości Twojej pracy, pisemnej umowy i przestrzegania jej warunków oraz godnego traktowania. Jeśli w obecnym miejscu zatrudnienia nie jesteś w stanie tego wyegzekwować, rozstań się z nim i znajdź takie, które szanuje pracowników. W ten sposób nie tylko poprawisz swoją sytuację, ale też zasygnalizujesz potrzebę zmiany na rynku studenckiej pracy.

Masz prawo zmienić kierunek lub zrezygnować ze studiów

Nie zawsze pierwszy wybór okazuje się trafny. Jeżeli uznasz, że aktualny kierunek to jednak nie Twoja bajka, nie wahaj się z niego zrezygnować. Po co masz się męczyć? Lepiej znajdź nowe miejsce, w którym będziesz czuć się dobrze. Nie traktuj jednak okresu spędzonego na nietrafionym kierunku jako zmarnowanego czasu – zauważ, że właśnie to doświadczenie pozwoliło Ci lepiej poznać siebie i zrozumieć, czego (nie) chcesz. Dzięki niemu wybór nowej ścieżki – czy to akademickiej, czy życiowej – będzie do Ciebie lepiej dopasowany i bardziej przemyślany niż decyzja podjęta tuż po zakończeniu szkoły, gdy często jeszcze nie mamy pojęcia, co ze sobą począć.

Masz prawo do porażek i drugich szans

Jeśli oblejesz kolokwium, nie zdasz egzaminu albo nie zaliczysz roku, nie rozpaczaj. Po pierwsze, to ludzka rzecz, która może się przytrafić każdemu z różnych przyczyn. Brak zaliczenia nie świadczy o Twojej wartości – jesteś czymś więcej niż zbiorem ocen w systemie USOS. Po drugie, zawsze istnieje możliwość poprawy. Drugie podejście do testu może pójść Ci już dużo lepiej, a niezaliczony rok masz prawo powtórzyć. W razie szczególnie trudnej sytuacji na studiach oraz zagubienia w akademickich formalnościach i przysługujących Ci opcjach skorzystaj z pomocy doradcy edukacyjnego – wspólnie wypracujecie odpowiednie rozwiązanie. Nie ma sytuacji bez wyjścia, naprawdę. ■

Filmowe zestawienie

AUTORKA:
JUSTYNA
ARLET-
GŁOWACKA

Kino nie kobiece, lecz kobiet

Film od samego początku swojego istnienia był ważnym nośnikiem treści, stał u progu nadchodzących zmian, wyrażał nastroje społeczne i poruszał wszystko to, co ważne dla człowieka. Jednym z filmowych wątków niewątpliwie jest także obraz kobiet.

Tegoroczne wakacje przybrały wyjątkowo różowy odcień za sprawą słynnej lalki Barbie, która dzięki reżyserce Grecie Gerwig ożyła na kinowych ekranach. Choć premiera już dawno za nami, postanowiliśmy na fali popularności tej, wydawać by się mogło, cukierkowej postaci przygotować dla Was zestawienie filmowych rekomendacji. Poprosiliśmy kilkoro wykładowców i wykładowczyń UJ o to, aby zaproponowali utwory, które według nich mówią coś ważnego o kobietach, konfrontują stereotypy, zmieniają perspektywę lub mają ciekawy feministyczny wątek. Oto ich propozycje...

Bruksela, kotlet i wojna

Czy da się wskazać jeden najlepszy film o kobietach? Świat kina stworzył wiele wyjątkowych dzieł, jednak istnieją tytuły, które wybijają się na piedestał; wśród naszych propozycji jest to m.in. „Jeanne Dielman, Bulwar Handlowy, 1080 Bruksela” (1975). – Jest to na pewno jeden z najważniejszych filmów w historii kina, a do tego feministyczny – podkreśla dr Mateusz Falkowski, filozof i pracownik Instytutu Kultury. – To radykalne dzieło spod znaku feminizmu drugiej fali – podkreśla Krzysztof Siwoń, kulturoznawca, współpracownik Instytutu Kultury. – W chłodnej, ascetycznej formie widz_ka musi skonfrontować się z mechaniczną codziennością tytułowej bohaterki, między innymi z kilkudziesięciominutową sceną robienia kotletów – dodaje. O swoich propozycjach opowiada także medjoznawczyni dr Agnieszka Catek. – Wybrałam trzy filmy o kobietach dojrzałych, które dla kinematografii są niemal niewidzialne. Motywem łączącym bohaterki jest walka i wojna (prawdziwa lub metaforyczna): „Kobieta idzie na wojnę” (2018), „Trzy billboardy za Ebbing, Missouri” (2017) oraz „Aida” (2020).

Niesamowitość w sztuce

Kobiecość w kinie nie zawsze poruszana jest w sposób oczywisty, od razu zauważalny, dlatego tylko czuły widz jest w stanie zobaczyć czy wychwycić niektóre



Kobiecość w kinie nie zawsze poruszana jest w sposób oczywisty, od razu zauważalny, dlatego tylko czuły widz jest w stanie zobaczyć czy wychwycić niektóre aluzje i nawiązania.

aluzje i nawiązania. – Filmami, które w ciekawy, ale także nieoczywisty sposób odnoszą się do kobiecości, są dla mnie „Towarzystwo wilków” (1984), „Waleria i tydzień cudów” (1970) oraz „Portret kobiety w ogniu” (2019) – wymienia Marta Kudelska, kuratorka i asystentka w Katedrze Kultury Współczesnej. O ostatniej pozycji wspomina także Krzysztof Siwoń. – W konwencji kina kostiumowego dostrzegamy subtelne przesunięcia wobec kina głównego nurtu i odejście od oswojonego przez klasyczne Hollywood stereotypy. To przede wszystkim opowieść o intymnej relacji, znakomity scenariusz (nagrodzony w Cannes), a jednocześnie dzieło, które przekonuje, że zamiast o „kinie kobiecym” lepiej mówić o „kinie kobiet” – opisuje „Portret kobiety w ogniu”.

Na wesolo

Ważne sprawy nie zawsze muszą być owiane patetycznymi monologami bohaterów czy fabułą wypełnioną osobistymi tragediami.

Do takich opowieści nadają się również humor i komediowe akcje, a także produkcje dla... dzieci. Łukasz Kasprowski, asystent w Katedrze Zarządzania, Ekonomiki Mediów i Reklamy, proponuje film „Za duży na bajki” (2022) – Wyjątkową rolę babci i przewodniczki po życiu dla młodego chłopca gra tutaj Dorota Kolak, a przy okazji jest to bardzo urokliwy obrazek z dozą waloru edukacyjnego – opisuje.

Z kolei Olga Kosińska, asystentka w Instytucie Kultury UJ, poleca „Szkolę melanżu” (2019) – Teoretycznie fabuła jest dość prosta, jednak to komedia o dorastaniu, którą warto zobaczyć nie tylko dlatego, że została wyreżyserowana przez kobietę i opowiada o młodych dziewczynach. To jeden z tych filmów, których oglądanie przynosi wysokiej klasy rozrywkę, a równocześnie z wycuciem porusza realnie trudne tematy, w tym bycia młodą lesbijką.

Do tych propozycji warto dorzucić również „Sztukę kochania. Historię Michaliny Wisłockiej” (2017),

której to główna bohaterka z wielką energią idzie do przodu i nie boi się tematów tabu. – Ten film odkrywa mity na temat seksualności i potrzeby rozmowy o uczuciach, co nie jest tylko domeną kobiet. Prym wiedzie postać, która przełamuje patriarchy w relacjach damsko-męskich – opowiada Łukasz Kasprowski.

Inne filmy? Dr Michał Pałasz, wykładowca Instytutu Kultury i członek Rady Klimatycznej UJ, poleca: – „Podbić Kongres” (2019) to nie tylko film o kobietach, ale przede wszystkim o walce o swoje prawa grup i jednostek nieuprzywilejowanych, a także o historiach zakończonych inspirującym sukcesem. „Punkowa” (2013) to obraz kobiety, która powinna być globalną ikoną, a niestety niknie w cieniu męskich sław, z którymi była kojarzona.

Łukasz Kasprowski: – „Służące” (2011), czyli klasyka emancypacji, która pokazuje czarne kobiety wychowujące dzieci białym zamożnym kobietom, a traktowane jak przedmioty i marnie opłacane. ■

Konferencja Media Przyszłości

Jakie będą media przyszłości?

Konferencja dla młodych dziennikarzy

Panele dyskusyjne, warsztaty i duża dawka inspiracji czekały na nas na Konferencji Media Przyszłości. Mieliśmy możliwość posłuchać i zadać pytania jednym z najlepszych dziennikarzy w kraju.

Pierwszego września wzięliśmy udział w drugiej edycji Konferencji Media Przyszłości w Warszawie. Organizatorami tego wydarzenia byli: Gazeta Kongresy, Samorząd Studentów Uniwersytetu Jagiellońskiego i Fundacja Media Przyszłości, a głównym partnerem wydarzenia – TVN Warner Bros. Discovery. Do Warszawy przyjechało 120 młodych dziennikarzy z całego kraju wybranych spośród ponad 200 kandydatów.

Dyskusje dziennikarzy o dziennikarstwie

Konferencja rozpoczęła się od panelu dotyczącego rzetelności dziennikarstwa podczas kampanii wyborczej. W dyskusji wzięli udział: Bogusław Chrabota, Żaneta Gotowska-Wróblewska i Wojciech Szacki. Panel możemy podsumować stwierdzeniem, że rolą dziennikarza jest przede wszystkim trzymanie się faktów i patrzeć władzy na ręce.

Drugi panel poprowadzili Radosław Wit, Patryk Michalski i Roch Kowalski przy aktywnym udziale uczestników. Poruszyli problem

unikania odpowiedzi na pytania dziennikarzy zarówno przez instytucje publiczne, jak i przez polityków.

Następnie odbyły się równoległe dwa warsztaty. O wpływie obrazu na materiały dziennikarskie opowiedział nam Maciej Stanik. Drugi warsztat prowadzony przez Gabrielę Sieczkowską i Jana Kunerta dotyczył dezinformacji i wojny z fejkami. Kolejny warsztat poprowadził Konrad Gładyszek, który przedstawił najważniejsze, nieoczywiste zasady dotyczące komunikacji.

O pracy reportera

Później swoje wystąpienie miał Jacek Tacik. Opowiedział nam o kulach pracy reportera pracującego za granicą. Podkreślił, że reporter w terenie nie raz musi pracować w ekstremalnych warunkach i być przygotowany na niespodziewane sytuacje.

Ostatni warsztat poprowadziła Magda Łucyan i opowiedziała uczestnikom o swojej pracy jako reportera. Dowiedzieliśmy się z niego m.in., jak wygląda dzień



Konferencję Media Przyszłości zakończyło spotkanie z dziennikarzem śledczym Szymonem Jadczykiem, który podzielił się z nami historią o tym, jak z racji wykonywanego zawodu groziło mu niebezpieczeństwo, kiedy próbował udowodnić nielegalne działanie kibiców jednego z klubów piłkarskich.

pracy w telewizji informacyjnej, w jaki sposób prowadzić rozmowę i gdzie najlepiej szukać rozmówców i ekspertów.

Konferencję Media Przyszłości zakończyło spotkanie z dziennikarzem śledczym Szymonem Jad-

czakiem, który podzielił się z nami historią o tym, jak z racji wykonywanego zawodu groziło mu niebezpieczeństwo, kiedy próbował udowodnić nielegalne działanie kibiców jednego z klubów piłkarskich. ■

AUTORKA:
ALICJA
BAZANAUTORKA:
KLAUDIA
KATARZYŃSKAAUTOR:
KRZYSZTOF
MATERNYFILHARMONIA
im. Karola Szymanowskiego
W KRAKOWIE

Koncerty uniwersyteckie Filharmonii Krakowskiej

„Nauka i sztuka na jednej partyturze”

Neogotycki klimat Auli Collegium Novum Uniwersytetu Jagiellońskiego, kojące dźwięki muzyki klasycznej, a do tego naukowy wykład. Takie nietuzinkowe połączenie możliwe jest dzięki prawie 40-letniej tradycji koncertów uniwersyteckich.

Cykl koncertów uniwersyteckich na stałe zapisał się w repertuarze Filharmonii im. Karola Szymanowskiego w Krakowie. Zapoczątkowany został w 1986 roku przez dyrektorów Filharmonii – Wiesława Kolankowskiego i Tadeusza Strugałę – oraz prof. UJ Władysława Stróżewskiego. Jego zamiłowanie z jednej strony do nauki, którą uprawiał (filozofia), a także miłość do muzyki kameralnej, czyli mniejszych form muzycznych (np. duety, terce), zaowocowały powstaniem

inicjatywy łączącej te dwa światy, Uniwersytetu Jagielloński z Filharmonią Krakowską. Od tamtej pory w ramach cyklu odbyło się ponad 200 koncertów, cieszących się popularnością zarówno wśród kadry akademickiej oraz studentów, jak i mieszkańców Krakowa, którzy w ten sposób mogą obcować jednocześnie z nauką i wyższą kulturą.

Na tę godziną intelektualną uczcie składa się z jednej strony wykład prowadzony przez naukowca lub naukowczynię

Uniwersytetu Jagiellońskiego, z drugiej zaś uczestnicy wysłuchują koncertu muzyki kameralnej. W obrębie cyklu w ciągu roku odbywa się kilka wydarzeń, a na sezon 2023/2024 zaplanowano aż pięć takich inicjatyw. Pierwsza miała miejsce we wrześniu, kolejnej możemy spodziewać się 09.11.2023, a następnie pojawią się w 2024 roku (11.01, 07.03, 16.05). Już niebawem będziemy mogli wysłuchać interpretacji dzieł twórców takich jak Mozart, Schumann,

Strauss czy Szymanowski, delektując się dźwiękami fortepianu, skrzypiec, altówki lub wiolonczeli. Takie wydarzenia pozwalają chociaż na chwilę oderwać się od codzienności i pobłądzić myślami między nutami kolejnych utworów. Wszystkie szczegóły dotyczące koncertów, takie jak tematy wykładów lub nazwiska występujących artystów, można znaleźć na stronie internetowej Filharmonii filharmoniakrakow.pl w zakładce „Program – cykle koncertowe”. ■

AUTORKA:
JUSTYNA
ARLET-
GŁOWACKA

Ciekawostka

AUTORKA:
IZABELA
BIERNAT

Kamienica Kromerowska

Najstarsza księgarnia w Europie?

Tuż przy krakowskim Rynku Głównym, w budynku nr 23, znajduje się kamienica Kromerowska. O wyjątkowości tego miejsca świadczy pamiątkowa tabliczka, która od progu wita odwiedzających słowami: „w tym budynku mieści się najstarsza księgarnia w Europie”. Czy aby na pewno?

Historia powstania tejże tabliczki sięga 1610 r., kiedy niejaki Franciszek Jakub Mercenich założył przy krakowskim rynku pierwszą składnicę książek. Po jego śmierci księgarnia funkcjonowała jeszcze do 1625 r. w rękach innego właściciela. W tym miejscu następuje trwająca blisko 250 lat przerwa, bowiem składnica książek wróciła pod ten adres dopiero w 1875 roku, wykupiona przez przedsiębiorstwo wydawnicze Gebethner i Wolff. Od tego właśnie momentu, nieprzerwanie do dziś, kamienica Kromerowska działa jako księgarnia. W międzyczasie zdążyła jeszcze dwa razy zmienić właścicieli;

w 1998 roku przejął ją Matras, a w 2017 roku Empik.

Godna przeciwniczka

Czy historia kamienicy Kromerowskiej upoważnia ją do noszenia tytułu „najstarszej księgarni w Europie”? Z pewnością nie należy lekceważyć jej jako kandydatki do tego tytułu, biorąc pod uwagę jej XVII-wieczne korzenie. Cień rzuca na nią jednak owa prawie 250-letnia przerwa w funkcjonowaniu, co dla niektórych jest wystarczającym powodem do jej zdyskwalifikowania. Inną konkurentką do noszenia tego zacnego tytułu jest księgarnia



w Lizbonie. Powstała ona co prawda ponad 100 lat później niż krakowska, bo w 1732 roku. Jej najsilniejszym atutem jest jednak fakt, że od tamtej chwili nieprzerwanie pełni rolę księgarni. Zdołała przetrwać wszystkie polityczne zawieruchy, z jakimi przez te lata mierzyła się Portugalia. W przeciwieństwie do niej, polska księgarnia nie zdała próby czasu.

Jedyny taki Empik

Kwestię, czy kamienica przy Rynku Głównym słusznie nosi pamiątkową tabliczkę, pozostawiam do oceny własnej. Bez wątpienia jest to miejsce z długoletnią tradycją,

cieszące się popularnością i chętnie odwiedzane przez klientów. Choć obecnie mieści się tam Empik, duża siećówka książek, miejsce to różni się od pozostałych Empików swoim klimatem. Na tyłach sklepu znaleźć można dwa dodatkowe pomieszczenia; jedno poświęcone jest twórczości Wisławy Szymborskiej, drugie Czesławowi Miłoszowi. Wygodne sofy zachęcają do odpoczynku przy lekturze wybranych książek noblistów. Dostępne są również wydania z ich autografami, a także liczne pamiątki z ich życia. ■

Audycja nowożeńców w Watykanie

Uścisnęliśmy dłoń papieża

Jak dostać się na audycję u Franciszka?

AUTOR:
ADRIAN
BURTAN

Wyjazd do Rzymu i Watykanu nie musi ograniczać się wyłącznie do zobaczenia znanych zabytków, odwiedzenia średniowiecznych kościołów czy spacerów wąskimi włoskimi uliczkami. Jeśli jesteście akurat po ślubie albo przymierzacie się do tej uroczystości, możecie zaplanować jeszcze jeden punkt wycieczki – osobiste spotkanie z papieżem.

O tym, że papież udziela indywidualnego błogosławieństwa nowożeńcom, w Polsce wie stosunkowo niewiele osób. Głowa Watykanu takie spotkanie ma często, w każdą środę podczas audycji generalnej na placu św. Piotra (lub w miesiącach jesiennych i zimowych – w Auli Pawła VI). Po spotkaniu z wiernymi, ze specjalnego sektora, do papieża mogą podejść młode pary i chwilę zamienić słowo z Biskupem Rzymu, polecić mu swoje modlitwy lub po prostu uściśnąć jego dłoń.

Jak dostać się na audycję dla nowożeńców? Zasadniczo należy

spełnić kilka warunków: wziąć ślub kościelny i w terminie do dwóch miesięcy przyjechać na audycję, zabrać ze sobą zaświadczenie o zawartym sakramencie z urzędu stanu cywilnego, pobrać specjalną wejściówkę z Biura Informacji dla Polskich Pielgrzymów w Rzymie (polecamy wcześniej napisać do nich maila) oraz udać się w strojach ślubnych na audycję, która rozpoczyna się zwykle o godz. 9 rano.

Samo przemieszczenie się spod bramek przed placem św. Piotra do sektora dla nowożeńców nie jest skomplikowane. Gwardzi-

ści, widząc pannę młodą w białej sukni i pana młodego w garniturze, sprawnie kierują parę do dedykowanej strefy, która znajduje się bezpośrednio przy stanowisku papieża.

Osobiste błogosławieństwo ma miejsce po audycji generalnej. Nowożeńcy ustawiają się w kolejce, a każda para ma ok. 10-15 sekund na rozmowę z papieżem. Moment ten uwieczniany jest przez profesjonalnych fotografów papieskich. Kolejnego dnia zdjęcia można nabyć w punkcie fotograficznym w Watykanie.

Jeszcze kilka rad na koniec. Upewnijcie się w kalendarzu papieskim na stronie www.vatican.va, że na pewno tego dnia odbywa się audycja; wszak papież może zachorować albo być na pielgrzymce lub urlopie. Weźcie sobie na odkryty w całości plac św. Piotra parasol – nas uratował podczas ulewy, która trwała przez całą audycję. Polecamy też udać się na miejsce nawet godzinę przed otwarciem bramek (strażnicy zaczynają wpuszczać na plac uczestników od ok. 7:15 rano), by uniknąć długich kolejek pielgrzymów udających się na audycję. ■

Rekomendacje kulturalne dziennikarzy „WUJ-a”:

Być kobietą... po czterdziestce



Czternaście odrębnych historii, których główne bohaterki są nie tylko partnerkami, mamami, córkami, ale przede wszystkim – kobietami. Każda jest inna, intrygująca, chce czuć się wyjątkowo i być wyjątkową, kochać i być kochaną.

Karmele Jaio w swojej książce dokonuje zderzenia często ukrytych pragnień kobiet z tym, co przyziemne, poukładane i na pozór wszystkim znane. Dochodzi do sytuacji, w których bohaterki wbrew oczekiwaniom czytelnika wybierają inne rozwiązanie. Jak potoczy się dalej ich życie? Jakiś wyznawca piłki nożnej weźmie do ręki książkę napisaną przez żonę i zacznie czytać. Rutynowa mam-

mografia wyzwoli dawno stłumione pokłady miłości. Kurs w gospodarstwie AI Alba jednocześnie uratuje, a potem zniszczy czyjeś nieudane małżeństwo.

Dzięki krótkim, ale pełnym wyrazu historiom autorka pozostawia czytelnikowi przestrzeń do refleksji nad swoim własnym miejscem w świecie. Nawet temu z reguły stroniącemu od potykań lektury w całości. Seria opowiadań pod tytułem „To nie ja” osadzona jest na terenie Hiszpanii, gdzie twórczość Jaio – jednej z najlepszych współczesnych baskijskich powieściopisarek – zdobyła już uznanie, a jej z sukcesem tłumaczone dzieła doczekały się

także adaptacji filmowych i teatralnych. Jak przyznaje autorka, losy jej bohaterek po czterdziestce „są wspólnym, a zarazem bardzo intymnym westchnieniem kobiet, które spoglądają w przeszłość i pytają siebie o to, co stało się z ich marzeniami; kobiet, które nie rozpoznają się w odbiciach sklepowych witryn; kobiet, które czują, że umyka im życie, i wiedzą, że należy się nim cieszyć, jakiegokolwiek by było...”

Olga Sochaczewska

**Karmele Jaio, „To nie ja”,
Wydawnictwo Uniwersytetu
Jagiellońskiego,
Kraków 2023**

Makrowiedza dla mikromarek



„Mikromarka. Instrukcja zarządzania komunikacją dla małych i średnich firm” to książka, która z pewnością zasługuje na wysoką notę. Treści zawarte w publikacji można określić jako niezwykle praktyczne i wartościowe. Okładka tej książki jest bardzo dobrze wykonana, przyciąga wzrok i jest estetyczna. Książka doskonale oddaje tematykę związaną z zarządzaniem komunikacją w biznesie.

Magdalena Gajek wskazuje, jak wybrać wąską grupę docelową i dopasować do niej ofertę, stworzyć strategię marketingową oraz jak dobrać optymalne narzędzia komunikacji. Istotnym wątkiem w lekturze są kwestie związane ze zwrotem z inwestycji w marketing oraz zarządzanie budżetem mar-

ketingowym. Autorka w przystępny sposób przedstawia zasady zarządzania komunikacją w małych i średnich firmach, dostarczając czytelnikowi niezbędną wiedzę, wskazówki i narzędzia. Książka ta jest bardzo dobrze napisana i czytelna, dzięki czemu łatwo jest odnaleźć potrzebne informacje i skorzystać z zawartych w niej porad. Należy podkreślić, że użyła języka, który jest klarowny i zrozumiały nawet dla osób niezaznajomionych z komunikacją.

W mojej opinii w publikacji zabrakło ujęcia analitycznego, które stanowi obecnie podstawę komunikacji – zarówno w sektorze małych i średnich firm, jak i w biznesie korporacyjnym. Niemniej jednak brak ten nie odbiera wartości

pozycji jako takiej. Można wskazać, że „Mikromarka. Instrukcja zarządzania komunikacją dla małych i średnich firm” jest świetnie wykonaną i estetyczną książką, która doskonale trafia w potrzeby zarówno profesjonalistów, jak i osób chcących rozwijać swoje umiejętności w zakresie komunikacji biznesowej. Ponadto ta publikacja może być wykorzystywana w praktyce dydaktycznej na uczelniach wyższych.

Tomasz Łysoń

**Magdalena Gajek,
„Mikromarka. Instrukcja
zarządzania komunikacją
dla małych i średnich firm”,
Wydawnictwo Blend PR,
Poznań 2022**

O roli mentalności w karierze sportowej



Przez wiele lat Łukasz Piszczek był podporą piłkarskiej reprezentacji Polski. Prawy obrońca, który przez ponad dekadę odgrywał kluczową rolę w składzie naszej kadry czy Borussii Dortmund, musiał w czasie swojej kariery pokonać także wiele trudności. Książka, jaką sportowiec napisał razem z psychologiem Kamilem Wódką, jest jednak czymś więcej niż tylko historią przedstawiającą drogę do futbolu na najwyższym poziomie.

Publikacja „Łukasz Piszczek. Mentalność sportowca” to rozmowa piłkarza z psychologiem sportu, obfitująca w wiele ciekawostek i anegdot. Pokazują one liczne przeciwności losu i przeszkody, z którymi na co dzień musi mierzyć się profesjonalny sportowiec. Książka składa się z 13 rozdziałów, dzięki którym czytelnicy mo-

gą w sposób chronologiczny prześledzić przygodę Łukasza Piszczka ze sportem oraz jego wspomnienia z poszczególnych etapów gry w piłkę. Poznajemy tutaj nie tylko kulisy sukcesów osiągniętych na piłkarskich boiskach, ale także trudności i wątpliwości, z jakimi polski zawodnik dzięki swojej determinacji i pracy mentalnej zdołał skutecznie sobie poradzić.

Ogromną zaletą tej książki jest jej styl. Dialogi, przeplatane komentarzami samego Piszczka, pozwalają szczegółowo poznać jego osobę i wydarzenia z jego kariery. Ponadto na końcu każdego rozdziału znajduje się komentarz psychologa Kamila Wódki, w którym odnosi się on do motywu przewodniego wybranej części książki i prezentuje pewne wskazówki pomagające odbiorcom zinterpreto-

wać dane zagadnienie. To sprawia, że osoby planujące profesjonalną grę w piłkę nożną mogą w niezwykle przystępny sposób znaleźć rady niezbędne do rozwijania sfery mentalnej oraz budowania kariery sportowej.

Książka „Łukasz Piszczek. Mentalność sportowca” to bardzo interesująca publikacja, dzięki której każdy sympatyk sportu (i nie tylko) może uzyskać wiele ciekawych informacji, a także poznać historię jednego z najlepszych polskich piłkarzy ostatnich lat.

Wojciech Skucha

**Łukasz Piszczek, Kamil Wódka,
„Łukasz Piszczek. Mentalność
sportowca”, Wydawnictwo SQN,
Kraków 2023**

FOTOREPORTAŻ

Letnie spacery nad Wisłą

AUTORKA:
EMILIA
CZAJA

