

Jak (nie) pisać maili
do wykładowców – str. 2

Mity na temat studiów
medycznych – str. 6

Ile śpią studenci,
a ile powinni? – str. 17



Z psem na uczelni.
Prof. Jolanta Antas
o budowaniu relacji z czworonogami

str. 14–15



„Pan da zaliczenie”, czyli jak (nie) pisać do wykładowców

Kontakt z dydaktykami jest nieodzowną częścią studiowania. Dzięki internetowi nie musimy już osobiście dostarczać prac zaliczeniowych ani czekać z palącymi pytaniami na dyżur. Nie zwalnia nas to jednak z przestrzegania pewnych zasad. Warto je sobie przypomnieć, by nasza mailowa komunikacja przebiegała sprawnie i bez żadnych wpadek.

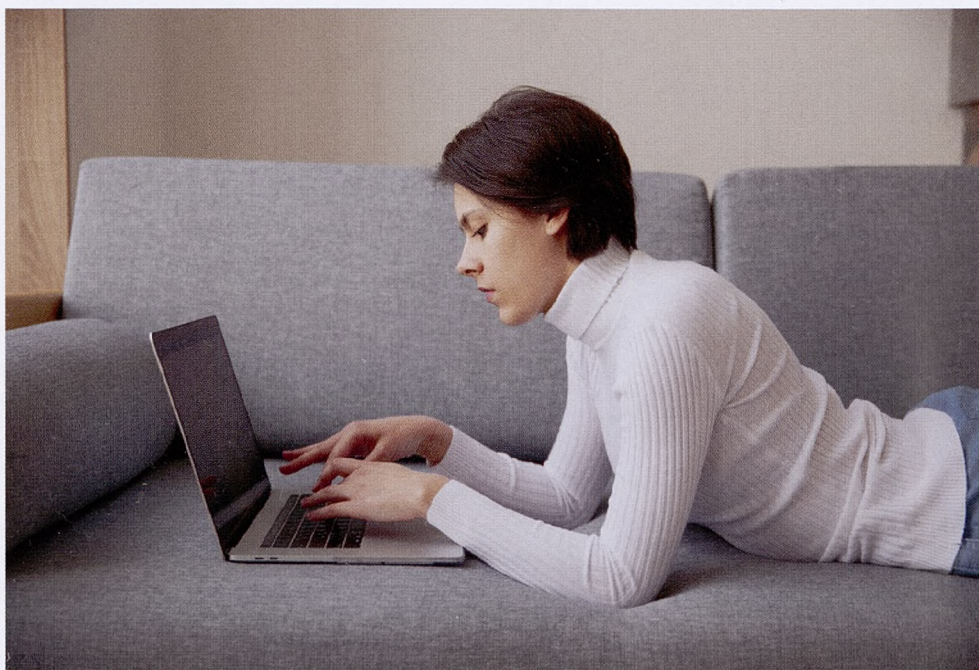
W mailu obowiązują podobne zasady jak w tradycyjnym liście. Warto więc zadbać o to, by był napisany starannie i z szacunkiem, zwłaszcza jeśli to wiadomość o charakterze oficjalnym (a taką jest zwykle mail do wykładowcy).

Pisząc formułę powitalną, pamiętaj o formie grzecznościowej (która wymaga użycia wielkich liter) w wołaczu oraz o odpowiednim tytule naukowym („Szanowny Panie Doktorze”, „Szanowna Pani Profesor” itp.). Nie przypominaj absolwentom studiów pierwszego czy drugiego stopnia, że nie zdobyli (jeszcze) wyższego stopnia akademickiego wtajemniczenia – zamiast „Szanowny Panie Magistrze” lepiej napisz po prostu „Dzień dobry”. Maili nie zaczynają od „Witam”, bo witać może tylko ten, kto jest u siebie – gospodarz domu, organizator imprezy czy autor bloga.

Po formule otwierającej postaw wykrzyknik lub przecinek. Jeśli zdecydujesz się na tę drugą opcję, pamiętaj, by wyraz rozpoczynający właściwą treść maila zapisać już małą literą (o ile nie jest to nazwa). Wielką literę stosuj za to w zaimkach dotyczących adresata („piszę do Pana w sprawie zaliczenia”; „dziękuję za Pani odpowiedź”). Kończąc formalnego maila, lepiej nie pisać „Pozdrawiam” – zamiast tego wybierz np. „Z poważaniem” albo „Z wyrazami szacunku”. Pod formułą pożegnalną umieść swoje imię i nazwisko. Choć może się to wydawać nieintuicyjne, nie rozdzielaj przecinkiem pożegnania od podpisu – to błąd.

Język i wygląd mają znaczenie

Uważaj jednak, kiedy komunikujesz się z dydaktykami z zagranicy, bo angielskie zasady pisowni różnią się od polskich. W anglojęzycznym mailu zasadniczą część (czyli tę po powitaniu) zawsze rozpoczyna wielka litera. Z kolei zaimki określające adresata (poza



– Moim hitem było mniej więcej coś takiego (i nie chodzi o formę powitania!): „Dzień dobry, potrzebuję od pani zaliczenia, będę jutro na uczelni, fajnie by było, gdyby pani też przyszła” – wspomina pewną wiadomość Agnieszka Fulińska, doktor nauk historycznych. Jeśli chcesz być w dobrych relacjach ze swoim dydaktykiem, zdecydowanie unikaj takiego tonu w mailach do wykładowców.

formułą powitalną) zapiszemy małą literą. Zdania na temat stosowności użycia wykrzyknika w formule powitalnej listów oficjalnych są podzielone – najbezpieczniej więc trzymać się przecinka („Dear Dr. Smith, Thank you for your last email”). Przecinek postaw również po formule kończącej wiadomość („Yours sincerely, Jan Kowalski”). W korespondencji formalnej unikaj skrótów w stylu „I’m” czy „isn’t”.

Po napisaniu maila zadбай o jego wizualną stronę. Ściana tekstu jest nie tylko nieestetyczna, ale i niewygodna w odczycie. Tekst będzie dużo przystępniejszy, jeśli każdy z jego „filarów” umieścisz w innym akapicie. Główną treść wiadomości też warto „pociąć” na łatwiejsze do przetworzenia kawałki, zwłaszcza gdy masz

sporo do powiedzenia. Trzymaj się zasady „jedna myśl – jeden akapit”.

Nadawca nieznany

Tak mówi teoria. A co na to praktyka? Zapytani przez nas byli i obecni pracownicy uczelni bardziej niż na pisowni skupiają się na brakach w treści. Nie lubią, kiedy z tytułu wiadomości nie wynika jasno, w jakiej sprawie pisze student. Narzekają także na brak podstawowych informacji o nadawcy.

– Sama forma nie ma dla mnie wielkiego znaczenia, o ile osoba autorska podpisuje się na koniec, bo adresy typu „wisienka30” bywają mylące – mówi Alicja Neumann-Karpińska, doktorantka z Uniwersytetu Szczecińskiego. Wtórkuje jej Magda (imię zmienione), dydaktyczka i pracowni-

ca naukowa z Uniwersytetu Jagiellońskiego. – To uciążliwe, gdy ktoś pisze do mnie z jakąś sprawą, np. przesyła zwolnienie lekarskie, i nie podaje przy tym, z której jest grupy – przyznaje.

Aby ułatwić życie sobie i prowadzącym zajęcia, pamiętaj więc o podpisie, numerze grupy lub numerze indeksu oraz o precyzyjnym określeniu tematu wiadomości. Maile wysyłaj ze swojej uczelnianej skrzynki pocztowej albo przynajmniej z takiego adresu, który zawiera Twoje personalia – zabawny nick z lat nastoletnich zostaw na prywatną korespondencję.

Trochę szacunku

Kolejnym brakiem, którego należy się wystrzeżać, jest brak szacunku

do odbiorcy. Nawet jeśli Twój wykładowca lub ćwiczeniowiec traktuje Cię po koleżeńsku, zachowaj profesjonalizm i kulturę osobistą.

– Bycie na „ty” nie usprawiedliwia zawalania projektów, niewywiązywania się z obowiązków studenckich czy braku kultury w komunikacji lub dbałości o poprawny język – uważa Katarzyna Ophelia Koćma, doktorantka literaturoznawstwa z UJ. – Nie lubię maili niechlujnych, bez formy wprowadzającej ani przecinków, z tytułami dzieł zapisanymi małą literą i milionem literówek – wymienia.

Szacunek przejawia się nie tylko w formie – nawet najstarannie napisany mail nie zrobi dobrego wrażenia, gdy nadawcy brakuje dobrych manier. – Moim hitem było mniej więcej coś takiego (i nie chodzi o formę powitania!): „Dzień dobry, potrzebuję od pani zaliczenia, będę jutro na uczelni, fajnie by było, gdyby pani też przyszła” – wspomina pewną wiadomość Agnieszka Fulińska, doktor nauk historycznych. Jeśli chcesz być w dobrych relacjach ze swoim dydaktykiem, zdecydowanie unikaj takiego tonu.



Zanim napiszesz do swojego prowadzącego w danej sprawie, zastanów się, czy to na pewno konieczne. Czy potrzebna Ci informacja nie znajduje się już w USOS-ie, regulaminie studiów albo w sylabusie kursu? I czy sprawa jest na tyle pilna, że nie możesz poczekać do najbliższych zajęć?

Wykładowca też człowiek

Należy również pamiętać, że pracownicy uczelni są po prostu ludźmi, a nie maszynami do spełniania życzeń i odpowiadania na każde pytanie. Magda na przykład nie przepada za udzielaniem informacji o liczbie nieobecności

na jej zajęciach. Wolałaby, żeby studenci sami kontrolowali swoją frekwencję.

– Gdyby tak każdy pytał mnie, ile ma nieobecności, pół dnia by mi zeszło na odpisywaniu – tłumaczy. Z kolei Alicji zdarzyło się dostawać maile późnym wieczorem

w dniu poprzedzającym zajęcia, a tuż przed świętami Bożego Narodzenia przyszła do niej prośba o przepisanie oceny. – Komuś się do tej pory nie spieszyło, a ja teraz nie mam do tego głowy i zostaje się modlić, żebym nie zapomniła po sylwestrze ogarnąć tematu... – komentuje. Trudne do spełnienia są także desperackie prośby o zaliczenie kursu, które studenci wysyłają już po zamknięciu protokołów ocen.

Zanim więc napiszesz do swojego prowadzącego w danej sprawie, zastanów się, czy to na pewno konieczne. Czy potrzebna Ci informacja nie znajduje się już w USOS-ie, regulaminie studiów albo w sylabusie kursu? I czy sprawa jest na tyle pilna, że nie możesz poczekać do najbliższych zajęć? Nie zostawiaj jednak ważnych kwestii na ostatnią chwilę ani na czas wolny od nauki, kiedy pracownik uczelni może mieć inne obowiązki albo zwyczajnie odpoczywać. – Wykładowca/ćwiczeniowiec też człowiek – sypia, ma rodzinę, potrzebuje oddechu – przypomina Alicja. ■

Szukamy dziennikarzy, rysowników i fotografów

Publikuj w „WUJ-u”!

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

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

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



Pismo Studentów „WUJ – Wiadomości Uniwersytetu Jagiellońskiego”

Redakcja: ul. Piastowska 47, 30-067 Kraków

Wydawca: Fundacja Studentów i Absolwentów UJ „Bratniak”

e-mail: wuj.redakcja@gmail.com; tel. 668 717 167

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

Redaktor naczelny: Adrian Burtan

Zespół: Justyna Arlet-Głowacka, Ewa Zwolińska, Klaudia Katarzyńska, Izabela Biernat, Martyna Lalik, Karolina Iwaniec, Lucjan Kos (foto), Marta Kwasek, Agata Maláková, Marcelina Konciewicz, Martyna Szulakiewicz-Gawel (foto), Krzysztof Materny, Oliwia Wójciak, Emilia Czaja (foto), Wojciech Skucha, Tomasz Tysoń, Alicja Bazan, Szymon Binda, Weronika Adamek, Wojciech Seweryn, Maja Andrzejak, Helena Iskra

Korekta: Ewa Zwolińska

Okładka: Lucjan Kos

Reklama: wuj_reklama@op.pl

Numer zamknięto: 29 lutego 2024 roku

Co nowego na UJ?

AUTOR:
KRZYSZTOF
MATERNY



W szpitalu dziecięcym powstaje ogród sensoryczny



Na terenie szpitala dziecięcego Uniwersytetu Jagiellońskiego w krakowskim Prokocimiu ruszyła budowa ogrodu sensorycznego. Choć obiekt powstaje głównie z myślą o małych pacjentach, stąd też będzie miał wygląd bajkowy, stanie się również miejscem odpoczynku dla odwiedzających czy nawet pracowników szpitala. Będzie on także dostosowany do osób niepełnosprawnych. Ogród spełni funkcję zielonego pokoju. Jego zadaniem będzie też pobudzanie u gości zmysłów dotyku, smaku, węchu, dźwięku oraz wzroku za pomocą specjalnie utworzonych w tym celu pięciu stref, w których znajdują się zarówno rośliny, jak i mała architektura o działaniu sensorycznym. Miejsce to powstaje przy wsparciu Uniwersytetu Rolniczego im. Hugona Kołłątaja, Fundacji TVN, Amazon.pl oraz firmy BS Ogrody. Zakończenie inwestycji przewiduje się na kwiecień tego roku.

Sportowcy z AZS UJ znów wśród najlepszych

Na uroczystej gali XXIX Plebiscytu na Najlepszego Piłkarza i Trenera Małopolski 2023, która odbyła się 12 lutego 2024 r. w Pałacu Krzysztofora, wyróżnienia odebrało dwoje sportowców związanych z UJ. Już drugi raz z rzędu tytuł Najlepszej Piłkarki Roku otrzymała Anna Zapła. Anna w Klubie Uczelnianym Akademickiego Związku Sportowego UJ gra nieprzerwanie od 2011 r. jako skrzydłowa, a w tym roku została wybrana na kapitaną drużyny. Z kolei Jacek Ćwik, trener tarnowskiej Akademii Młodych Jagiellonek, który jest z tą drużyną związany od 2021 r., otrzymał tytuł Najlepszego Trenera Wychowawcy Młodzieży. Laureaci zostali docenieni przez komisję, w skład której weszli nie tylko organizatorzy konkursu, ale także przedstawiciele zarządu Małopolskiego Związku Piłki Nożnej, Rady Trenerów MZPN oraz mediów.



Pochód inauguracyjny na liście niematerialnego dziedzictwa kulturowego

Pochód profesorski został wpisany na krajową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego. Taką decyzję podjął Narodowy Instytut Dziedzictwa. Nasza Alma Mater podjęła starania o dołączenie tego wyjątkowego wydarzenia do listy na przełomie 2022 i 2023 r. w celu pielęgnowania uczelnianych tradycji oraz podtrzymywania świadomości swojej roli w kształtowaniu kultury akademickiej i elementu akademickiego ceremoniału. Nad wnioskiem, który został złożony i rozpatrzony pozytywnie w październiku 2023 r., pracował zespół pod kierunkiem dyrektora Muzeum UJ, Archiwum UJ oraz Centrum Promocji i Komunikacji UJ. W konsultacjach uczestniczyli również pracownicy, władze i studenci UJ, a także przedstawiciele społeczności lokalnej.

Student z Kolumbii laureatem konkursu INTERSTUDENT 2024

Pochodzący z Kolumbii Esteban Ortiz Escobar, student International Relations and Area Studies na Wydziale Stosunków Międzynarodowych i Politycznych UJ, został jednym z laureatów 14. edycji konkursu INTERSTUDENT 2024, który odbył się na Politechnice Poznańskiej. Inicjatywę tę organizuje Fundacja Edukacyjna „Perspektywy” w ramach programu „Study in Poland”, realizowanego wspólnie z Konferencją Rektorów Akademickich Szkół Polskich (KRASP) dla najlepszych i najbardziej zaangażowanych studentów z zagranicy. Jury doceniło Estebana za posiadanie dobrego serca, w wyniku czego aktywnie angażuje się w działalność dobroczynną m.in. na rzecz Czerwonego Krzyża, domu dziecka i innych instytucji charytatywnych. Studenta wyróżniono też za wybitne wyniki w nauce, za co aż dwukrotnie uzyskał stypendium dla najlepszych studentów I stopnia.



Farmaceuta z CM UJ laureatem konkursu Student-Wynalazca

Marcin Jakubiec, doktorant z Wydziału Farmacji Collegium Medicum UJ, został jednym z pięciu laureatów głównej nagrody 14. Ogólnopolskiego Konkursu Student-Wynalazca, który od 2010 r. organizuje Politechnika Świętokrzyska. Jego celem jest budowa kultury innowacyjności w środowisku akademickim. Udział w nim mogą wziąć studenci, doktoranci i absolwenci, którzy w trakcie studiów zostali twórcami lub współtwórcami wynalazku czy wzoru użytkowego. Jakubiec wraz z innymi naukowcami z UJ został doceniony za pracę nad modyfikowanymi pochodnymi aminokwasowymi do leczenia chorób o podłożu neurologicznym oraz wybranych zaburzeń psychiatrycznych. Mgr Jakubiec zaprezentuje swoje rozwiązania na Międzynarodowej Wystawie Wynalazków, która odbędzie się w kwietniu w Genewie.

Źródło informacji: uj.edu.pl

Dziewiętnasta edycja Studenckiego Festiwalu Informatycznego

AUTORKA:
MARTYNA
LALIK

AI, programowanie webowe, klasyki sprzętowe i dużo więcej

Studencki Festiwal Informatyczny to międzynarodowa konferencja organizowana przez studentów krakowskich uczelni, która na trzy dni zmienia serce Małopolski w istną stolicę IT. Czego mogą spodziewać się uczestnicy?

Od 4 do 6 kwietnia w Auditorium Maximum UJ będziemy mogli uczestniczyć w pasjonujących wykładach i warsztatach dotyczących sztucznej inteligencji (AI), programowania webowego (web dev), aplikacji mobilnych oraz wielu innych tematów związanych z szeroko pojętym IT.

Nie tylko wykłady

Oprócz spotkań z zaproszonymi specjalistami IT organizatorzy przewidują również konkursy. Do wygrania będą nagrody i gadzety SFI, które powinny w tym roku zaskoczyć uczestników. – Dodatkowym atutem Festiwalu będą również wieczorne lightning talki, czyli krótkie, 20–30-minutowe występy zaproszonych gości, pozwalające już w luźniejszej atmosferze dowiedzieć się ciekawych rzeczy ze świata IT – przekonuje

do wzięcia udziału w festiwalu Sebastian, organizator SFI, student Wydziału Informatyki na AGH.

Do dyspozycji uczestników jak co roku będzie także strefa relaksu, gdzie każdy będzie mógł w spokoju popracować, odpocząć lub się zintegrować. Również wzorem lat ubiegłych dla wszystkich miłośników oldschoolu zostanie otwarta sala Dawnych Komputerów i Gier, gdzie będzie można zagrać w klasyki gier na starym sprzęcie.

Znajdź pracę lub staż

– W tym roku nowością będą panele dyskusyjne prowadzone przez przedstawicieli firm z różnych obszarów powiązanych z IT – przekazuje Sebastian, który zapewnia, że SFI będzie też świetnym miejscem dla osób, które aktualnie poszukują pracy lub stażu.



Nieważne, czy jesteś studentem, programistą, pasjonatem gier komputerowych czy po prostu użytkownikiem internetu – ciągły rozwój i chęć poznawania narzędzi informatycznych są w Tobie po

prostu zakodowane, dlatego nie możesz przegapić tego festiwalu.

Zapraszamy również do śledzenia wydarzeń w mediach społecznościowych. ■

Tydzień Jakości Kształcenia 2024

Informacja
prasowa

(R)ewolucja cyfrowa w dydaktyce i pracy uczelni

Czy wkrótce studia stracą sens przez sztuczną inteligencję? Ile jest prawdy w przekonaniu, że dzisiejsi studenci i studentki to pokolenie „cyfrowych tubylców”? Co zrobić, aby – pracując coraz więcej „w chmurze” – zadbać o swoje bezpieczeństwo, relacje z innymi i dobrostan psychiczny? Jakie nadzieje i wyzwania na przyszłość niesie ze sobą rozwój e-learningu dla osób studiujących i prowadzących zajęcia na UJ? Odpowiedzi na te ważne pytania będziemy wspólnie poszukiwać w trakcie Tygodnia Jakości Kształcenia na Uniwersytecie Jagiellońskim.

Tegoroczna, jedenasta już edycja TJK odbędzie się w dniach 11–15 marca 2024 r. Jej temat przewodni to „(R)ewolucja cyfrowa w dydaktyce i pracy uczelni”. Zespół organizacyjny z Działu Rozwoju i Jakości Kształcenia w Centrum Wsparcia Dydaktyki UJ chce zachęcić całą społeczność akademicką naszej Uczelni do otwartej dyskusji o konsekwencjach postępującej cyfryzacji na uniwersytecie.

Przez pięć dni wypełnionych ponad 70 różnorodnymi wydarzeniami w formie stacjonarnej, zdalnej oraz hybrydowej – m.in. warsztatami, wykładami, szko-

leniami, spotkaniami i debatami – będziemy zastanawiać się nad długofalowym wpływem, jaki wywiera na nas rozwój e-learningu, sztucznej inteligencji oraz cyfrowych narzędzi administrowania uniwersytetem i wspierania procesu dydaktycznego.

W programie znajdą się seminarium otwierające z udziałem rektorów polskich uczelni oraz debaty poświęcone m.in. wdrażaniu e-learningu i takich rozwiązań administracyjnych jak e-dyplomy, MIKE oraz mikropoświadczenia. Planowane są także dwa konkursy skierowane do osób studiujących:

Best UJ Presentation – konkurs na prezentację w języku angielskim z atrakcyjnymi nagrodami organizowany tradycyjnie przez Jagiellońskie Centrum Językowe – oraz Dydakton, na który zaprasza Samorząd Studentów UJ: konkurs na wystąpienie o skutecznym i uczciwym wykorzystaniu narzędzi cyfrowych do studiowania.

Szczegółowe informacje, w tym regulamin, program TJK 2024 i formularz rejestracyjny, dostępne są na stronie tjk.uj.edu.pl. „Wiadomości Uniwersytetu Jagiellońskiego” jak co roku objęły wydarzenie patronatem medialnym.

Mity na temat studiów medycznych

AUTORKA:
KLAUDIA
KATARZYŃSKA

Prawdy i nieprawdy. Za kulisami studiów medycznych

Sześć osób studiujących medycynę opowiedziało nam o swoich doświadczeniach, obalając niektóre z powszechnych mitów związanych ze studiowaniem tego kierunku.

Rzeczywistość studiów medycznych różni się od utrwalonych przekonań o tym kierunku, takich jak lekarska tradycja w rodzinie, nieustanne pochłonięcie nauką czy też mit, że podczas praktyk można być tylko obserwatorem. Bohaterami reportażu są studenci kierunku lekarskiego CM UJ: Weronika Michalik, Olga Wilk (studentki 3. roku), Mateusz Wylaż (student 6. roku), Natalia i Dominika (studentki 6. roku).

Medycyna – wyobrażenia a rzeczywistość

Studenci często są zaskoczeni różnicą między ich wyobrażeniem o studiach medycznych a rzeczywistością. Dominika opowiada: – Miałam taką wizję, że będzie bardzo dużo nauki i będę musiała sobie niemal wrywać wolny czas z doby, że będziemy dużo chodzić na zabiegi, asystować, pracować, że dużo będzie praktycznej nauki. Niestety czekałam na to sześć lat i jednak tej praktyki jest bardzo mało. Myślałam też, że są to bardziej wymagające studia pod względem weryfikacji naszej wiedzy, ale wiele przedmiotów opiera się na pytaniach powtarzanych rok po roku.

Mateusz dodaje: – Z czasem zauważyłem, że nauka nie jest aż tak intensywna, jak się spodziewałem, i można ją pogodzić z innymi aspektami życia.

Natalia wspomina: – Na pierwszym roku było rzeczywiście dużo nauki, zgodnie z opowieściami, które słyszałam. Ale w kolejnych latach było już luźniej. Na początku studiów więcej zagadnień jest narzuconych, podczas gdy na 6. roku czujemy presję samodzielnego przygotowania do Lekarskiego Egzaminu Końcowego.

Z kolei Zygmunta oznajmia: – Myślałem, że studia będą kontynuacją liceum, ale pierwszy rok, szczególnie zajęcia z anatomii i fizjologii, uświadomiły mi, że studia medyczne to bardziej indywidualny proces nauki. Dużo uczyłem

się samodzielnie z podręczników i internetu.

Istnieje powszechne przekonanie, że większość studentów medycyny pochodzi z rodzin, w których zawód lekarza jest tradycją. – Wydaje się, że kiedyś faktycznie tak było, ale teraz w ogóle nie widzę takiego powiązania – mówi Mateusz. Podobnie wypowiada się Natalia: – Na studiach medycznych to ja przecieram szlaki i z tego, co pamiętam, to na 1. roku mieliśmy 15-osobową grupę i tylko dwie osoby miały rodziców lekarzy.

Także Dominika, Olga i Weronika podkreślają, że w ich najbliższej rodzinie nie ma lekarzy. Natomiast Zygmunta dodaje: – Moi rodzice nie są lekarzami, lecz w dalszej rodzinie mam kilku lekarzy.

Pierwszy raz w prosektorium

Pierwsze zajęcia w prosektorium często stanowią dla studentów medycyny moment konfrontacji z konkretnymi aspektami ich przyszłego zawodu, gdzie po raz pierwszy mają bezpośredni kontakt ze zwłokami i preparatami ludzkimi. Wokół tych zajęć narodziło wiele mitów, na przykład o omdleniach studentów czy trudnościach z wytrzymaniem zapachu preparatów.

Dominika: – Początkowo to było dla nas nowe i nieco szokujące. Siedzieliśmy w sali, a obok leżał worek ze zwłokami. Czasami w przerwie zaglądaliśmy do środka i widzieliśmy np. fragment mózgu, ale z czasem przyzwyczailiśmy się do tego. Zastabłam tylko podczas stresujących sytuacji na zabiegach operacyjnych, gdy dochodziło do powikłań czy nagłego krwawienia.

Mateusz wspomina oczekiwanie na te zajęcia oraz ekscytację na pierwsze rzeczywiste doświadczenie z medycyną. Z kolei Zygmunta mówi o swoim profesjonalnym podejściu: – Od początku nastawiłem się na to, że prepa-



– Miałam taką wizję, że będzie bardzo dużo nauki i będę musiała sobie niemal wrywać wolny czas z doby, że będziemy dużo chodzić na zabiegi, asystować, pracować, że dużo będzie praktycznej nauki. Niestety czekałam na to sześć lat i jednak tej praktyki jest bardzo mało – opowiada o swoich studiach Dominika.

raty są narzędziem mojej nauki. Staratem się nie myśleć o tym, że kiedyś były to żywe osoby.

Olga dodaje: – Formalina [roztwór używany głównie jako środek konserwujący w medycynie i laboratoriach – przyp. red.] się ulatnia i bardzo piecze w oczy. Kilka moich koleżanek kupiło gogle do pracy w laboratorium, aby formalina nie drażniła oczu. Mój

rocznik miał obowiązek noszenia maseczek, więc sam zapach był mniej uporczywy. Dodatkowo ważne jest zachowanie szacunku wobec ciała. Według mnie nie chodzi o postrzeganie ciała jako preparatu dydaktycznego, tylko budulca analogicznego do budulca ciał pacjentów, których będziemy kiedyś leczyć.



– Na UJ jest system: dwa lata przedmiotów przedklinicznych i cztery lata praktycznych. W porównaniu do większości uczelni medycznych mamy o rok więcej praktyki – styszymy od studentów studiujących na UJ.

Weronika podkreśla, że ważne jest nastawienie studentów do tych zajęć: – Nie przypominam sobie, aby ktokolwiek zemdlał w prosektorium z obrzydzenia czy przerażenia. Studenci na 1. roku są bardzo zmotywowani do nauki, bo zdanie anatomii jest kluczowe dla dalszego kształcenia. Przyzwyczajanie się do zapachu formaliny i widoku preparatów w prosektorium jest częścią naszego procesu edukacyjnego, pomimo że nie jest to dla części osób przyjemne doświadczenie, i myślę, że każdy z nas wie, na co się pisze.

Czy na medycynie jest za mało praktyki?

Jednym z powszechnie występujących mitów jest przekonanie, że studia medyczne koncentrują się głównie na teorii, z ograniczoną możliwością nauki podczas praktyk, ze względu na ograniczenia narzucane przez doświadczonych lekarzy.

– Na UJ jest system: dwa lata przedmiotów przedklinicznych i cztery lata praktycznych. W porównaniu do większości uczelni medycznych mamy o rok więcej

praktyki – tłumaczy Olga. Dominika natomiast zaznacza, że kiedy wykazywała inicjatywę, zawsze pozwalano jej działać samodzielnie. Mateusz ma podobne spostrzeżenia i zwraca uwagę, że zdobywanie praktycznych umiejętności zależy od zaangażowania studenta. – Żeby coś zrobić, to trzeba bardzo chcieć. Jak przychodzi taki zaangażowany student, który prosi, żeby mógł coś zrobić, to szczerze mówiąc, nie znam prowadzącego, który by się nie zgodził. Lekarze nawet bardziej lubią, jeśli przychodzą do nich studenci i chcą im pomóc w dyżurze czy w pracy. Przy okazji pomaga się prowadzącemu, a student zdobywa wiedzę praktyczną – opowiada.

Zygmunt zauważa, że możliwości praktycznej nauki różnią się w zależności od specjalizacji. – Na przykład podczas praktyk na oddziale chirurgicznym studenci zwykle nie mają jeszcze wystarczającej wiedzy, aby podejmować decyzje lub wykonywać zabiegi samodzielnie. Jednak na oddziale laryngologicznym mieliśmy możliwość przeprowadzania badań na pacjentach przy użyciu narzędzi,

których używania nauczyliśmy się wcześniej na sobie – wspomina.

Syndrom studenta medycyny

Wśród studentów kierunków medycznych często występuje tzw. syndrom studenta medycyny, który jest rodzajem zjawiska psychologicznego. Charakteryzuje się on tym, że studenci doświadczają niepokoju i obaw o własne zdrowie, identyfikując u siebie symptomy chorób, o których się uczą. Mateusz przyznaje, że w czasie studiowania stał się większym hipochondrykiem. Dominika opowiada, że u niej syndrom studenta medycyny nie wystąpił, a studia pozwoliły jej lepiej skupić się na swoim zdrowiu: – Zdecydowanie więcej dowiedziałam się o zdrowiu psychicznym i o tym, jak dbać o siebie – mówi.

Zygmunt również nie dostrzegł tego zjawiska u siebie. Natomiast Natalia wspomina, że po zajęciach z okulistyki bała się pływać w soczewkach. – Jestem bardziej hipochondryczna i na pewno bardziej doceniam znaczenie wysiłku fizycznego czy zdrowej diety,

bo po prostu wiem, czym to może skutkować – dodaje.

Weronika, która już przed studiami prowadziła zdrowy tryb życia, zauważa: – Często widzę, że studenci medycyny nisko stawiają własne zdrowie, co sprzeczne jest z tym, czego się uczymy. Wśród pracujących lekarzy zazwyczaj nie jest lepiej. Ważne jest, by pamiętać, że nasza wiedza służy nie tylko pomocy pacjentom, ale także dbaniu o siebie.

Olga od czasu rozpoczęcia studiów bardziej dba o swoje szczepienia i świadomie podchodzi do żywienia oraz profilaktyki chorób krążenia. – Kieruję się wiedzą medyczną zawartą w publikacjach naukowych, a nie modnymi trendami – wyjaśnia.

Mit o dużej ilości nauki

Chociaż studia medyczne są rzeczywiście jednymi z najbardziej wymagających i czasochłonnych, studenci nie są nieustannie pochłonięci nauką. Większość z nich, nawet w okresach intensywnej nauki, stara się znaleźć równowagę między obowiązkami akademickimi a życiem prywatnym.

– Znam osoby, które od drugiego czy trzeciego roku intensywnie pracują, a ja sama angażuję się w wiele aktywności. To pokazuje, że ten pogląd to mit. Wielu moich kolegów rozwija się w sporcie, nauce, podróżuje, a nawet zakłada rodziny – mówi Dominika. Mateusz dodaje: – Dużo się uczyć, ale znajduję też czas na siłownię, spotkania ze znajomymi czy teatr.

Natalia od czwartego roku studiów angażuje się w organizację różnych wydarzeń i działalność naukową. – Miałam też czas na zajęcia dodatkowe i odpoczynek. Część moich koleżanek wyszła za mąż i założyła rodziny. Możliwe jest połączenie życia prywatnego z medycyną, wszystko zależy od priorytetów – zauważa.

Weronika podkreśla, że na pierwszych dwóch latach studiów najistotniejsze jest poznanie metod efektywnej nauki i przyswajania dużej ilości informacji. – Kolejne lata zajęć klinicznych to realnie powtarzanie, utrwalanie wiedzy teoretycznej w praktyce i rozbudowywanie jej, a żeby rozbudować, trzeba mieć gruntowne podstawy – twierdzi.

Olga znajduje czas na aktywność w Studenckim Towarzystwie Naukowym, gdzie jest wiceprzewodniczącą ds. współpracy studenckiej, trening tańca i naukę

hiszpańskiego. – Kluczem jest, aby obok zajęć klinicznych i nauki znaleźć też czas na studenckie koła naukowe, sport i spotkania – mówi.

Zygmunt zaznacza, jak ważne jest dla niego zachowanie równowagi. – Podczas studiów zdałem sobie sprawę, że muszę znaleźć balans między nauką a czasem wolnym. To jedyny sposób, by nie oszaleć w tym wszystkim. Miałem znajomych, którzy ciągle się uczyli i później mieli problemy w relacjach interpersonalnych – wyjaśnia.

Praca a studia

Dominika, mieszkając w Krakowie w domu rodzinnym, oszczędza na kosztach wynajmu. Większość czasu na studiach poświęca na wolontariat. – Gdybym musiała zarabiać na siebie, miałabym taką możliwość, bo czas spędzony w fundacjach można porównać do pracy na pół etatu. Teraz, na 6. roku, pracuję w szpitalu powiatowym jako asystent lekarza i mogłabym sama się utrzymywać. Jednak wcześniej nikt by mnie nie zatrudnił na takim stanowisku ze względu na małą wiedzę – opowiada.

Mateusz zwraca uwagę, że finansowe wsparcie otrzymał od rodziców oraz dzięki stypendiom. Aktualnie pracuje, podkreślając,

że większość studentów medycyny podejmuje dodatkowe prace zarobkowe. – Praca typu udzielanie korepetycji czy zatrudnienie w restauracji nie rozwija umiejętności praktycznych niezbędnych w medycynie. W obliczu braku personelu medycznego w naszym kraju warto zastanowić się nad wykorzystaniem umiejętności studentów medycyny w bardziej praktyczny sposób. Zwłaszcza studenci na wyższych latach mają znaczącą wiedzę medyczną, którą mogliby wykorzystać w sektorze zdrowia, co wymagałoby dodatkowo odpowiedniego planowania i podziału odpowiedzialności – komentuje.

Natalia uważa, że samodzielne utrzymanie się jest możliwe, ale wiąże się z wyzwaniami i poświęceniem. – Mam szczęście, że moja rodzina nadal mnie wspiera, ale wielu studentów dorabia, udzielając korepetycji czy pracując w kawiarniach. Samodzielność finansowa w Krakowie, który nie należy do tanich miast, może być trudna, szczególnie na początku studiów – przyznaje.

Weronika zaznacza, że ważna jest organizacja czasu. – Zarabianie pieniędzy i zdobywanie doświadczenia wymagają wysiłku i przede wszystkim czasu. Miałam możliwość finansowania przez rodziców, ale zawsze dążyłam do

niezależności, bo taki mam charakter. Jestem bardzo wdzięczna, że mogę aktualnie zarabiać, jednocześnie wykorzystując zebraną wiedzę medyczną poprzez udzielanie korepetycji z anatomii. Jest to moja pasja, więc taka praca mnie cieszy i taką też zawsze chciałam znaleźć. Znam jednak osoby, które dorabiają w zupełnie niemedyce zawodach, jako np. kelnerzy czy trenerzy personalni. Sukces w połączeniu studiów z jakąkolwiek pracą zależy od indywidualnych predyspozycji, ustalenia priorytetów i tempa uczenia się – dodaje.

Olga opowiada, że także otrzymuje wsparcie od rodziców. – Przynajmniej w pierwszych trzech latach studiów medycznych na Collegium Medicum UJ praca na pół lub więcej etatu jest trudna do pogodzenia ze względu na intensywny program i ograniczone możliwości odrabiania zajęć – wyjaśnia.

Zygmunt nie pracuje, ale uważa, że możliwe jest połączenie pracy z nauką, choć wymaga to pewnych wyrzeczeń.

W świetle przedstawionych historii i doświadczeń studentów medycyny możemy wysnuć wnioski, że rzeczywistość studiowania tego kierunku jest znacznie bardziej zróżnicowana i indywidualna, niż może się wydawać. ■



Chociaż studia medyczne są rzeczywiście jednymi z najbardziej wymagających i czasochłonnych, nie zawsze studenci są nieustannie pochłonięci nauką. Większość z nich, nawet w okresach intensywnej nauki, stara się znaleźć równowagę między obowiązkami akademickimi a życiem prywatnym.

Sejmflix and chill

AUTORKA:
IZABELA
BIERNAT

Sejm – nowa forma rozrywki czy przejaw zainteresowania polityką?

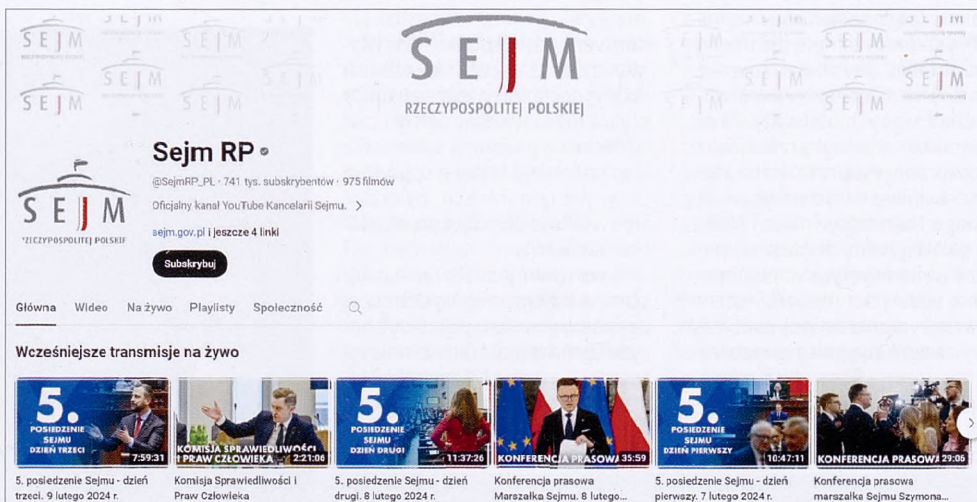
Jak brzmi przepis na rozładowanie napięć z całego tygodnia? Sejmflix and chill. Kilka słów o tym, co sprawiło, że polska polityka (z obradami Sejmu na czele) stała się ostatnio tak modna i co może przynieść nam przyszłość.

Na drugim roku studiowania politologii nagle okazało się, że wokół mnie znajdują się sami znawcy polskiej polityki. Natrafić można na nich nie tylko na moim wydziale, ale i na ulicy czy w miejskim autobusie. Pół żartem, pół serio, to jeśli o mnie chodzi, naprawdę cieszę się z takiego obrotu spraw. W końcu, gdy mówię, co studiuje, coraz rzadziej spotykam się z pytaniem: „co to właściwie jest?”.

Mobilizacja, jakiej wcześniej nie było

Pospolite ruszenie z 15 października 2023 roku odbiło się szerokim echem nie tylko w Polsce, ale i za granicą. Najwyższa frekwencja wyborcza w III RP, osiągnięta wraz z zeszłorocznymi wyborami parlamentarnymi (74,38%), przełożyła się na wzrost zainteresowania polityką wśród Polek i Polaków. Największym zaskoczeniem okazało się zaangażowanie najmłodszego elektoratu, najstabiliej reprezentowanego w każdorazowych wyborach. Od kilku miesięcy to właśnie młodzi ludzie są jednymi z najuważniejszych obserwatorów świata polityki.

Wzrost zainteresowania polityką ma związek z pewnym ewenementem, który możemy obserwować od 13 listopada 2023 roku, czyli pierwszego posiedzenia Sejmu RP X kadencji. „Netflix and chill” odszedł do lamusa i został zastąpiony „Sejmflixem”. Każdorazowo transmisje na żywo z obrad Sejmu na platformach takich jak YouTube śledzi kilkaset tysięcy osób, a niektóre z nich liczą nawet po kilka milionów wyświetleń po zakończeniu nadawania na żywo. Konto Sejmu RP na YouTube w połowie lutego tego roku uzbierało ponad 740 tysięcy subskrybentów, a zaledwie jakiś czas temu została poruszona kwestia tzw. „srebrnego przycisku”, czyli wyróżnienia przynajmniej jednego kanału przekracza-



Każdorazowo transmisje na żywo z obrad Sejmu na platformach takich jak YouTube śledzi kilkaset tysięcy osób, a niektóre z nich liczą nawet po kilka milionów wyświetleń po zakończeniu nadawania na żywo. Konto Sejmu RP na YouTube w połowie lutego tego roku uzbierało ponad 740 tysięcy subskrybentów.

jącym 100 tysięcy widzów. Posiedzenia polskiego Sejmu stały się najchętniej oglądanymi obradami parlamentarnymi w całej Europie. Do historii przeszła już wisienka na torcie tego zjawiska w postaci transmisji obrad Sejmu prowadzonej przez warszawskie kino Kinoteka z grudnia ubiegłego roku.

Nowa forma rozrywki

Tym, co utrzymuje młodych widzów przed transmisjami z Sejmu, są przede wszystkim emocje na sali obrad. Choć te w większym lub mniejszym stopniu występowały już w poprzednich kadencjach, szczególną sympatię młodych ludzi zjednał sobie nowy marszałek Sejmu, Szymon Hołownia. Zdaje się on mieć w zanadru ripostę na każdą sytuację, a jego potyczki słowne z różnymi politykami w błyskawicznym tempie obiegają internet, co napędza maszynę „Sejmflixa”.

O tym, ile emocji wzbudzają same posiedzenia Sejmu, najlepiej

przekonać się, włączając jedną z transmisji (zwłaszcza tych, gdzie sala wypełniona jest po brzegi posłami i posłankami podczas wszelkich głosowań). Czat na YouTube pęka wtedy w szwach – część osób wyraża oburzenie, rozczarowanie daną wypowiedzią, a pozostali dzielą się swoją aprobatą wobec zachowania danego polityka. Wymianom opinii nie ma tutaj końca.

To jednak nie jest jedyna przestrożka ścierania się przeróżnych poglądów, gdyż te debaty toczą się nie tylko online. Jednym z takich miejsc są między innymi... miejskie autobusy. Muszę przyznać, że miło zaskoczyła mnie rozmowa dwóch licealistów na temat jednej z ostatnich głośnych spraw w polityce, której miałam okazję przyśłuchiwać się przez kilkadziesiąt minut. Nie z powodu takich, a nie innych poglądów, jakie wtedy wyrażali, ale właśnie dlatego, że mieli swoje poglądy. A żeby wyrobić sobie swoje zdanie, musieli zain-

teresować się polityką i tym, co aktualnie dzieje się wokół nich – nawet jeśli impulsem do tego było poszukiwanie rozrywki.

Kampania emocji

Zeszłoroczne wybory przyniosły wiele nowych wyzwania dla każdej z partii politycznych. Jednym z nich są emocje, które towarzyszyły kampanii wyborczej aż do samego końca. Dla części sceny politycznej jest to dodatkowe paliwo napędowe do działania, które również popularność „Sejmflixa”. Na drugim biegunie znajdują się ugrupowania, które więcej straciły, niż zyskały w związku z obywatelskim przebudzeniem.

Emocje są silnym instrumentem w grze politycznej. Każdy z polityków gra w tę grę i stara się przechrlić szalę zwycięstwa na swoją stronę – niezależnie od tego, czy robi to na sejmowej mównicy, wieceu wyborczym czy w dzien-

nikarskim wywiadzie. Nie da się ukryć, że wysoka frekwencja przy urnach 15 października związana była również z panującymi w tamtym czasie atmosferą i właśnie emocjami. Pył po tym wydarzeniu już opadł. Zainteresowanie polityką zdaje się jednak nie słabnąć wcale tak drastycznie, jak się spodziewano. Można tutaj pokusić się o stwierdzenie, że zaczynamy w naszym państwie stawiać pierwsze fundamenty pod budowę społeczeństwa obywatelskiego, które zrywa z biernością i zaczyna uważnie obserwować politykę.

Co dalej?

Od wyborów parlamentarnych i pierwszego posiedzenia Sejmu RP X kadencji minęło już trochę czasu. Mimo to w powietrzu wciąż czuć tę samą energię, oczekiwanie na zmiany i mobilizację. Zainteresowanie polityką rzecz jasna podsycane jest przez liczne afery i skandale, które przykuwają uwagę. Najintensywniejszy okres w polskiej polityce zdaje się powoli wyhamowywać, z pominięciem pewnych uniesień. Testem dla utrzymania naszej politycznej uwagi będą kolejne wybory, które czekają nas w tym roku – w pierwszej kolejności samorządowe, a następnie do Parlamentu Europejskiego. To jednak nie koniec, bo już w 2025 roku przyjdzie nam wybrać nowego prezydenta RP. Te wybory zawsze cieszą się najliczniejszą reprezentacją (a przynajmniej tak było do ostatnich wyborów parlamentarnych).

Czy wysoka frekwencja się utrzyma, podobnie jak wzrost zainteresowania polityką w społeczeństwie? Przekonamy się. Pozostało nam liczyć na to, że tak właśnie będzie, a zarazem stać się w przyszłości przy urnach wyborczych.

Wiele wskazuje na to, że powoli rozpoczyna się proces demityzacji polskiej polityki – dalekiej i niedostępnej dla przeciętnego obywatela o przekonaniu, że jego głos nie ma znaczenia. Pierwszym kamieniem milowym były właśnie wybory 15 października, a następnie ewenement „Sejmflixa”.

Wzrost zainteresowania polityką przekłada się między innymi na rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia, selekcjonowania informacji i wyrażania sobie własnego zdania. Suma wszystkich tych cech pozwala z uwagą śledzić wydarzenia na scenie politycznej i patrzeć na ręce władzy, którą będzie można rozliczyć przy kolejnych wyborach. ■

Czym są konwenty i kto w nich uczestniczy?

Konwent – miejsce spotkań wielu światów

Marzysz o spotkaniu z ulubionym twórcą? Masz czasem ochotę ubrać kocie uszy lub kostium Spidermana? Chcesz zagrać w erpega albo planszówkę, ale nie masz z kim? Wpadnij na konwent – to może być dobre miejsce dla Ciebie. Dlaczego warto się tam wybrać i czego można się spodziewać? Zapytaliśmy o to kilkoro konwentowych bywalców.

Konwent to kilkudniowe wydarzenie zrzeszające fanów szeroko pojętej popkultury, któremu towarzyszą różne atrakcje. W tym czasie miłośnicy fantasy, science fiction lub mangi i anime spotykają się w jednym miejscu, by oddać się swoim pasjom i po prostu dobrze się bawić.

– Konwent jest dla mnie miejscem, w którym mogę spędzić czas ze znajomymi oraz poszerzyć horyzonty na tematy, które mnie interesują – mówi Wojciech Buś, absolwent informatyki. – Traktuję to jako pewnego rodzaju urlop i odpoczynek od codzienności – dodaje.

Podobnego zdania jest doktorant Maciej Sikora, który wraz z Wojtkiem regularnie odwiedza poznański Pyrkon, największą tego typu imprezę w kraju: – Jest on dla mnie odskocznią od codziennej szarości, wydarzeniem, na które z niecierpliwością czekam co roku oraz niepowtarzalną okazją do poznania ciekawych ludzi o podobnych zainteresowaniach – wylicza.

Na Pyrkon niecierpliwie czeka również Buśka, studentka 4. roku pielęgniarstwa. – Kiedy jechałam tam po raz pierwszy, byłam wystraszona, bałam się, co to będzie – wspomina. – Ale jak już się tam wejdzie i zobaczy tych wszystkich ludzi, poczuje się tę atmosferę... Masz wrażenie, że wszyscy wokół totalnie Cię rozumieją, bo mają takie same zainteresowania jak Ty i jesteś w stanie z nimi o tym wszystkim porozmawiać – opowiada.

„Tu możesz być, kim chcesz”

Konwentowe relacje cechują się dużo większą swobodą, akceptacją i serdecznością niż typowe interakcje między obcymi sobie ludźmi. Tu wszyscy są ze sobą na



By spróbować cosplayu, nie trzeba być profesjonalistą. Przekonał się o tym Maciek, który w zeszłym roku zadebiutował na Pyrkonie jako Gandalf. Jego amatorski kostium spotkał się z bardzo pozytywnym odbiorem. – Mimo że sam nie jestem z niego niesamowicie dumny, ludziom się spodobało, bo zostałem poproszony o zdjęcie ponad 100 razy – wspomina swój cosplayowy debiut.

„ty”, a nowe znajomości nawiązują się nawet w kolejce do wejścia. – To spotkanie z innymi fanami w atmosferze kamraderyi,

znacznie różniące się od świata pozakonwentowego, gdzie ludzie nie są tak otwarci ze swoimi pasjami i są ogólnie nieufni wobec

AUTORKA:
EWA
ZWOLIŃSKA



słabo znanych osób – tłumaczy Chrystian Palmowski-Espinosa, student filologii angielskiej II stopnia, konwentowy weteran.

Nie jest też niczym niezwykłym widok cosplayerów – ludzi przebrających się za postaci znane z popkultury, dla których konwent jest okazją do pochwalenia się swoją pracą i spotkania ludzi z podobną pasją. Należy do nich Paulina Brzozowska, studentka Katedry Porównawczych Studiów Cywilizacji UJ. Sama tworzy swoje kostiumy i uczy tej sztuki na obozach dla młodzieży. – Na konwencie czy podczas sesji zdjęciowych czuję się przede wszystkim bezpiecznie. Idąc w cosplayu po ulicy, można się spotkać ze zdziwionym wzrokiem, tutaj zaś nie – wyznaje.

By spróbować cosplayu, nie trzeba być profesjonalistą. Przekonał się o tym Maciek, który w zeszłym roku zadebiutował na Pyrkonie jako Gandalf. Jego amatorski kostium spotkał się z bardzo pozytywnym odbiorem. – Mimo że sam nie jestem z niego niesamowicie dumny, ludziom się spodobało, bo zostałem poproszony o zdjęcie ponad 100 razy – wspomina swój cosplayowy debiut.

Choć cosplay to charakterystyczny element konwentowego krajobrazu, nie jest wcale obowiązkiem; równie dobrze możesz za-

łożyć ulubioną popkulturową koszulkę lub nie przebierać się wcale. – Tu możesz być, kim chcesz, i robić, co chcesz. Dla nikogo nie będzie to nic dziwnego – podsumowuje Bułka.

Co się robi na konwencie?

Konwenty są nie tylko po to, by spotkać się ze znajomymi lub poznać nowych ludzi. W programie większości takich imprez znajdują się też prelekcje i panele na różne tematy. Prowadzą je pisarze, twórcy komiksów, popularyzatorzy nauki czy po prostu entuzjaści danej dziedziny. – Podczas prelekcji zawsze można się czegoś dowiedzieć albo się zainspirować – mówi Wojtek, który konwenty spędza głównie w ten sposób.

Chrystian woli pójść z konwentowymi znajomymi na gry rytmiczne, karaoke lub koncert. Nie ogranicza się przy tym tylko do roli uczestnika. – Prowadziłem warsztaty z pisania piosenek i pomagałem przy całodziennych atrakcjach takich jak wolne dubbingowanie NanoKarrin oraz na stoisku z artami koleżanek – wymienia.

Swoją wkład w program różnych konwentów wnoszą także Paulina, która jest często zapraszana jako gość. – Występuję z panelami oraz w tematycznych wioskach, gdzie jako cosplayer mam za zadanie

przygotować dla ludzi atrakcje nawiązujące do danej serii. Organizuję też stoisko promocyjne swojej katedry – opowiada studentka. Osoby takie jak ona można również podziwiać na scenie podczas konkursów cosplay.

Udział w konwencie to też zakupy. Wśród wystawców spotkamy zarówno artystów, jak i przedstawicieli wydawnictw czy sklepów z gadżetami dla fanów. – Można tam znaleźć bardzo dużo twórczości własnej typu arty (w tym przypinki, kubki, poduszki), szydełkowane pluszaki itp., ale też bardziej „profesjonalne” rzeczy typu biżuteria czy produkty z Japonii. Na konwentach mangowych zawsze jest także azjatyckie jedzenie – mówi Chrystian. – Planszówki, plakaty, ręcznie robiona biżuteria... – wymienia swoje konwentowe zakupy Bułka. – A dla znajomych, którzy nie są w stanie pojechać, zawsze kupuję ogrom koszulek! – dodaje.

Czy to coś dla mnie?

Dla kogo właściwie są takie imprezy? Nasi rozmówcy uważają, że odnajdzie się na nich każdy fan popkultury i tematyki danego konwentu, bez względu na wiek. – Nieraz spotkałam na Pyrkonie mamy z dziećmi albo nawet starsze osoby – zauważa Bułka.

Jeśli czujesz, że konwentowanie może Ci się spodobać, sprawdź w sieci (np. na konwenty.info lub konwenty-poludniowe.pl) listę i opis nadchodzących imprez. W samym Krakowie odbywa się ich kilka – są to m.in. ogólnofantastyczny Imladris, growy Book-Game czy mangowy Ryucon. Program konkretnego wydarzenia znajdziesz na stronie oraz w mediach społecznościowych organizatorów. – Spróbuj poszukać konwentu w tematyce swojej nisz i przekonaj się na własnej skórze, czy takie wydarzenia są dla Ciebie – radzi Wojtek.

Wybierając się na konwent, musisz przygotować się na kolejną przed wejściem oraz kontakt z kolorowym i hałaśliwym tłumem. Przebywanie wśród tak intensywnych bodźców, zwłaszcza w cosplayu, może być przytłaczające. Pamiętaj jednak, że w każdej chwili możesz opuścić teren imprezy, a kostium zamienić na wygodniejsze ciuchy. Najważniejsze są Twój komfort i dobre samopoczucie. – Nie trzeba mieć cosplayu, nie trzeba jakoś specjalnie wyróżniać się strojem, nie trzeba siedzieć tam cały dzień; wystarczy chęć dobrej zabawy i uśmiech – zachęca Paulina. ■



Konwent to kilkudniowe wydarzenie zrzeszające fanów szeroko pojętej popkultury, któremu towarzyszą różne atrakcje. W tym czasie miłośnicy fantasy, science fiction lub mangi i anime spotykają się w jednym miejscu, by oddać się swoim pasjom i po prostu dobrze się bawić.



Profilaktyka zdrowotna, czyli studencie, żyj długo i szczęśliwie

Studencki tryb życia jest bardzo intensywny, dlatego zdrowie często schodzi na dalszy plan. Lekarze podkreślają, że warto znaleźć czas na regularne badania profilaktyczne. Strach przed rozpoznaniem choroby nie powinien być powodem do unikania badań, a wczesne wykrycie choroby znacznie zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Mitem jest, że w młodym wieku nie trzeba chodzić do lekarza. Ekspertki z zakresu medycyny – lek. Agnieszka Gugulska i dr n. med. Anna Ścibisz – opowiedziały, jakie dokładnie badania profilaktyczne powinniśmy wykonywać, jak często je robić oraz dlaczego boimy się badać.

Badaj się regularnie!

– Regularne wykonywanie badań profilaktycznych pozwala na wykrywanie chorób we wczesnym stadium oraz zapobieganie ich dalszemu rozwojowi i powikłaniom – mówi nam lek. Gugulska. Warto też zaznaczyć, że jeśli wyniki badań nie będą dobre, to podejmując szybkie działania, modyfikując styl życia albo szybko wprowadzając leczenie, możemy zapobiegać groźnym powikłaniom. – Niektóre z chorób mogą być dziedziczne, a jednocześnie im później je wykryjemy, tym bardziej zwiększa się ryzyko groźnych powikłań, np. ze strony układu sercowo-naczyniowego – dodaje dr Ścibisz.

Co i kiedy badać?

Osoby między 20. a 25. rokiem życia powinny raz w roku udać się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. W trakcie takiej wizyty lekarz wykona ogólne badanie, pomiar ciśnienia oraz masy ciała. – Raz w roku lekarz może zlecić podstawowe badania laboratoryjne, takie jak: morfologia krwi, stężenie glukozy na czczo oraz badanie moczu. Raz na 5 lat w przypadku prawidłowych wcześniejszych wyników należy kontrolować lipidogram, czyli stężenie we krwi cholesterolu całkowitego, jego frakcji LDL i HDL oraz triglicerydów. Raz na 3–5 lat wskazane jest wykonanie badania USG jamy brzusznej oraz RTG klatki piersiowej. Natomiast raz na pół roku powinno się odwiedzać gabinet stomatologiczny – wylicza lek. Gugulska.



– Regularne wykonywanie badań profilaktycznych pozwala na wykrywanie chorób we wczesnym stadium oraz zapobieganie ich dalszemu rozwojowi i powikłaniom – mówi lek. Agnieszka Gugulska.

Profilaktyka kobiet i mężczyzn

– Raz w roku kobiety powinny wykonać cytologię oraz USG piersi, a mężczyźni – USG jąder – mówi lek. Gugulska. – U młodych mężczyzn wskazane jest również wykonywanie samobadania jąder raz w miesiącu, jako profilaktyka raka jądra – dodaje dr Ścibisz. Kobiety także powinny wykonywać samobadanie piersi pod koniec miesiączki lub do kilku dni po jej zakończeniu. – W przypadku obciążenia rodzinnego nowotworem piersi wskazane jest regularne wykonywanie USG sutków – podkreśla lek. Gugulska. Warto dodać, że do poradni ginekologicznej nie potrzebujemy skierowania.

Kto szczególnie powinien zadbać o profilaktykę?

– Jeśli mamy na ciele dużą liczbę znamion, warto raz w roku wykonać badanie dermatoskopowe

w poradni dermatologicznej. Do poradni dermatologicznej uzyskamy skierowanie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej – mówi lek. Gugulska. Dr Ścibisz dodaje, że badanie znamion jest ważne w profilaktyce czerniaka, czyli jednego z najgroźniejszych nowotworów.

Osoby chorujące przewlekłe, jak również te z historią rodzinną obciążoną chorobami przewlekłymi czy nowotworowymi, wymagają indywidualnie dostosowanego planu profilaktycznego. Podobnie jest w przypadku osób stosujących diety eliminacyjne i intensywnie uprawiających sport. – Profilaktyka wygląda nieco inaczej także u osób, które nie stronią od używek – wskazuje dr Ścibisz.

Nie bój się badać!

Unikamy badań najczęściej z obawy, że wykażą one jakąś chorobę, a w związku z diagnozą będzie

trzeba zmienić styl życia albo zastosować skomplikowane leczenie. – Nieco z przymrużeniem oka dzielę pacjentów na tych, którzy badają się regularnie w myśl zasady „Lepiej zapobiegać niż leczyć”, o której wspomniałam na początku, oraz na tych twierdzących, że „na coś trzeba umrzeć” i niewykonyjących badań, bo „jeszcze mi coś znajdą”. Jako lekarz zdecydowanie popieram postępowanie tej pierwszej grupy. Strach jest większy, kiedy zaczynają się objawy i jesteśmy zmuszeni zasięgnąć pomocy i wykonać zalecone badania – wskazuje dr Ścibisz.

– Warto jednak pamiętać, że w przypadku wykrycia choroby we wczesnym stadium możliwości leczenia oraz profilaktyki powikłań są dużo szersze – podsumowuje lek. Gugulska. ■

Wielkanoc u obcokrajowców

AUTORKA:
IZABELA
BIERNAT

Wielkanoc w Brazylii czy Japonii? Święta w innych krajach

Święta wielkanocne to jedne z najważniejszych świąt w naszej kulturze. Jak obchodzone są w Kazachstanie, Ukrainie, Japonii lub Brazylii? Sprawdziliśmy to.

ZHAZIRA MUSTAFINA, KAZACHSTAN:

– Pochodzę z Kazachstanu, gdzie ze względu na religię (islam) nie obchodzi się Wielkanocy. Zamiast tego w tym dniu w ka-

zachskich świątyniach odbywają się modlitwy o przywrócenie pokoju, wyeliminowanie nienawiści i pomnożenie miłości. W Kazachstanie w tym czasie obchodzimy święto nadejścia wiosny, Nauryz, czyli kazachski Nowy Rok. Łagodzimy wówczas zaistniałe spory i konflikty, spędzamy czas na zabawach i świętowaniu przy przygotowanych narodowych potrawach. Jedną z nich jest Nauryz Kożie, który powstaje z siedmiu składników. Siódemka jest bardzo ważną liczbą w naszej kulturze: tyle aktów liczył pierwszy zbiór ustaw kazachskich, a ponadto przyjmuje się, że każdy Kazach powinien znać swoich przodków do siódmego pokolenia wstecz. W Polsce jestem od sześciu lat, a dzięki opiekującej się mną rodzinie miałam wiele okazji do zapoznania się z tutejszymi tradycjami. Zarówno Wielkanoc, jak i Nauryz celebrują odrodzenie, nowe życie i nadchodzący czas wzrostu. Gdybym miała wybrać, czy spędzić Wielkanoc w Polsce, czy Nauryz w Kazachstanie, bez wahania zdecydowałabym się na to pierwsze. Uwielbiam ten czas ze względu na panującą rodzinną atmosferę, kultywowane zwyczaje i tworzenie nowych wspomnień.

WŁODZIMIERZ SVAT, UKRAINA:

– W Ukrainie, która w większości jest państwem prawosławnym, również obchodzi się Wielkanoc; różnica jest tylko w datach. Ja sam jestem katolikiem rzymskiego obrzędu, więc świętuję razem z Polakami. To dla mnie naturalne, gdyż mam polskie korzenie, przez co pięć lat temu przeprowadziłem się tutaj i rozpocząłem studia. Wielkanoc w Ukrainie kojarzy mi się z rodziną i przyjaciółmi, kościołem i wewnętrzną nadzieją na lepszą przyszłość (z pominięciem kontekstu wojny). Jako że jestem katolikiem, ważne jest dla mnie w tym czasie skupienie na duchowym aspekcie człowieka, dokąd zmierza i czego potrzebuje. Jeśli chodzi o obchody Wielkanocy w Polsce, myślę, że w miarę zgrabnie wpasowałem się do kultury polskiej ze względu na korzenie i czas spędzany z Polakami, z którymi głównie się przyjażnię. Poznałem w tym czasie wiele tutejszych tradycji, takich

jak święcenie pokarmów, przygotowywanie palm wielkanocnych czy zastanianie luster. Święta wielkanocne wolę spędzać w Polsce, bo tutaj czuję się jak w domu. Jak tylko skończy się wojna, koniecznie chcę też odwiedzić swój kościół w Zaporozu.

YUMeko KAWAMOTO, JAPONIA:

– W Japonii nie ma żadnych wielkanocnych tradycji. Mimo tego w sferze handlowej bardzo przyjęło się to święto, przez co

Wielkanoc kojarzy się Japończykom przede wszystkim z kolorowymi produktami, które pojawiają się wiosną. W japońskich marketach, restauracjach czy kawiarniach można kupować lub zamawiać produkty sezonowe. Dla przykładu, hotelowe restauracje często oferują wówczas potrawy z jajkami w składzie. Podobnie jest w okresie Halloween, gdy pojawia się wiele produktów związanych z dynią czy motywami duchów, a także przed świętami Bożego Narodzenia, kiedy wszędzie można znaleźć świąteczne ozdoby i słodycze. Mimo że są to obce dla Japonii święta, w marketingu w pełni wykorzystywane są te świąteczne elementy. Dzięki temu Japończycy poznają tradycje i zwyczaje innych kultur.

LEONARDO PECHNICKI DOS SANTOS, BRAZYLIA:

– Pochodzę z Brazylii, gdzie również świętujemy Wielkanoc. Dorosłym kojarzy się ona przede wszystkim z religią i ro-

dziną. Dla dzieci te święta to m.in. poszukiwanie czekoladowych jajek, które chowają przed nimi dorośli. Zwykle umieszcza się imię na jajku, aby mieć pewność, że wszystkie dzieci otrzymają podobną liczbę jaj. Czasami znalezienie ich wszystkich zajmuje nawet kilka godzin. W mojej rodzinie kultywuje się kilka polskich zwyczajów. Malujemy jajka (pisanki), przynosimy do kościoła kosz z jedzeniem, aby je poświęcić, po czym jemy razem śniadanie. Miałem możliwość spędzić Wielkanoc w Polsce, gdzie spotkałem wielu Brazylijczyków przynoszących tutaj tradycję czekoladowych jajek. Zarówno Polska, jak i Brazylia mają swoje własne zwyczaje, które podobają mi się na swój sposób, jednak bardziej przemawiają do mnie te znane mi z Brazylii. Powodem są moja rodzina i czekoladowe jajka. ■

Rozmowa z prof. Jolantą Antas o komunikacji międzygatunkowej

AUTORKA:
KLAUDIA
KATARZYŃSKA

Duet idealny. O psie, który chodzi na uczelnię i nie tylko

– Gdy przychodzę z psem na uniwersytet, to wszyscy zaczynają się uśmiechać. W ankietach w USOS-ie studenci pisali mi: „pozdrawiam Fraszkę” czy teraz – „proszę ucałować kochaną Ivę”. Dostaję informacje o tym, że kiedy piesek jest na zajęciach, to do razu atmosfera staje się przyjemniejsza, jest dużo uśmiechu i serdeczności – mówi w rozmowie z nami prof. Jolanta Antas, językoznawczyni, kierowniczką Katedry Teorii Komunikacji UJ oraz właścicielką biszoptowego golden retrievera – Ivy.

Panią profesor Antas od lat możemy spotkać tylko w duecie z psem. Aktualnie to Iva jest dobrym duchem polonistyki, ale wszystkie osoby studiujące przy ul. Gołębiej pamiętają także poprzednie psy towarzyszące prof. Antas – Chmurkę i Fraszkę. Obecność psów na uniwersytecie i w wielu miejscach publicznych pokazuje, że pani profesor doskonale zna zagadnienia nie tylko z językoznawstwa i teorii komunikacji, ale także komunikacji międzygatunkowej, o której rozmawiamy.

Kiedy pierwszy raz zabrała Pani psa na uniwersytet?

Prof. Jolanta Antas: Pierwszego psa wprowadziłam na uniwersytet, jeszcze jak sama byłam studentką. Najpierw zapytałam prowadzącą, czy będę mogła przyjść z psem, a właściwie to z dwoma psami, bo miałam wtedy pod opieką drugiego zwierzaka. One już były nauczone, wiedziały, jak mają się zachować. I była taka scena, kiedy prowadząca zajęcia zadała nam bardzo, bardzo trudne pytanie, zaległa taka wielka, groźna cisza. Wtedy oba psy się obudziły i równocześnie zaczęły ziewać, i to wszystkich rozśmieszyło. Psy emocjonalnie rozluźniły atmosferę.

Jak Pani studenci reagują na obecność psa podczas wykładów?

Gdy przychodzę z psem, to wszyscy zaczynają się uśmiechać. W ankietach w USOS-ie studenci pisali mi: „pozdrawiam Fraszkę” czy teraz – „proszę ucałować kochaną Ivę”. Dostaję informacje o tym, że kiedy piesek jest na zajęciach, to do razu atmosfera staje się przyjemniejsza, jest dużo uśmiechu i serdeczności. Zrobił się taki obyczaj, że zaraz po

wykładzie moje psy zawsze się podnosiły, bo oczekiwały kontaktu i głaskania. Również w trakcie sesji studenci nagminnie głaskali je przed egzaminami, żeby przyłapały im szczęście.

Iva towarzyszy Pani nie tylko podczas wykładów, ale także we wszystkich miejscach publicznych. Jak społeczeństwo na to reaguje?

Zabieram Ivę nie tylko na uniwersytet, ale też na pocztę, do kawiarni, do banku czy do sklepu. Iva ma te przestrzenie oswojone i wie, jak się zachować. Uważam, że aby móc przyprowadzić psa na uniwersytet, pies musi być nauczony, jak ma się tam zachować. Zawsze proszę na początku o pomoc studentów, bo kiedy pies przychodzi do nowego pomieszczenia, to psim prawem jest móc to pomieszczenie obwąchać i zapoznać się z nim. Tłumaczę to studentom i proszę, by w czasie, kiedy pies będzie łaził i wąchał, nie utrzymywali z nim kontaktu wzrokowego, nie głaskali go i nie dotykali. Pies wtedy szybko orientuje się, że ma nie przeszkadzać. Połazi, obejrzy sobie pomieszczenie, gdzieś się położy, zaśnie i będzie spokojny.

Jeżeli w momencie, kiedy kończymy wykład, ktoś chce nawiązać kontakt z psem, to jak najbardziej jest taka możliwość. Pies musi być też nauczony na przykład hasła „zostań”, że zostawiam ją i wyznaczam miejsce, w którym ma zostać, i gestem pokazuję „zostań tam”. Kiedy chodzę po sklepie, to ona grzecznie siedzi i czeka. Musi się nauczyć, że nie wolno na przykład chodzić i żebrać przy stołkach restauracyjnych. Obowiązek, by tego wszystkiego nauczyć psa, ciąży na opiekunie, który oswaja mu ludzki świat i uczy zasad, jakie obo-



– Zabieram Ivę nie tylko na uniwersytet, ale też na pocztę, do kawiarni, do banku czy do sklepu. Iva ma te przestrzenie oswojone i wie, jak się zachować. Uważam, że aby móc przyprowadzić psa na uniwersytet, pies musi być nauczony, jak ma się tam zachować – mówi prof. Antas.

wiążują. Kiedy pies jest nauczony, jak ma się zachowywać, żeby nie przeszkadzał, nie szczekał, nie broił, nie niszczył, to takiego psa można zabrać wszędzie. Wszyst-

kie moje psy wychowywałam na psy towarzyszące.

Niestety są też takie miejsca, z których nas wypraszają, mimo że mówię, że Iva jest wszystkiego



ludzkich – przyp. red.] czy uczłowieczamy je. To nie jest dobre. Wymagamy od nich, żeby spojrzwały na świat ludzkimi oczyma. Tymczasem trzeba się nauczyć, że one inaczej ten świat odbierają i to pozwoli nam się otwierać na inne gatunki, na inne odczuwanie świata. Na przykład głównym sposobem poznawania świata przez psy jest węch. Jak idzie się z psem na smyczy i on zaczyna węszyć, bo zdobył jakąś informację, a my go odrywamy od tego, bo chcemy iść dalej, to robimy mu krzywdę.

Czy różne rasy psów mogą w inny sposób komunikować swoje potrzeby i emocje?

To jest tak, jak między ludźmi są różne typy osobowości. Mało tego, psy różnią się znacznie w obrębie tej samej rasy. Poprzedni mój golden retriever to był pies filozof. Stateczny, taki kontemplujący świat, uspokojony. A Iva jest psem bojowym, jest strasznie ciekawa świata i musi go penetrować i poznawać. Nie jest taka skulona, wyciszona. A znam z kolei golden retrievera, który jest tak bojaźliwy, że boi się opadającego liścia. Natomiast Iwka nie. Jak jakiś pies zaczyna na nią szczekać, to odszeka się po prostu.

Na co powinni zwracać uwagę początkujący właściciele psów?

Zalecam wszystkim, żeby psa wychowywać w oparciu o bodźce pozytywne, nagrody. Największą nagrodą dla psa wcale nie jest smakołyk, tylko zadowolenie opiekuna. Czyli nagrodzić go ciepłym słowem i takim pochwaleniem psa: „super piesek zrobił”. Po drugiej błędem jest to, że my często karimy psy. Staram się nie karcić psa słowem, ale jeżeli już karcić, to tylko słowem, swoim niezadowolaniem, niczym innym. Nigdy bym nie uderzyła psa w zadane sposób. Jest jeszcze taka zasada, że dwie rzeczy muszą być całkowicie bezpieczne dla psa – ręka opiekuna i smycz. Ręka ma się kojarzyć z bardzo miłym kontaktem, a smycz ma się kojarzyć ze spacerem, czyli też z czymś bardzo pozytywnym.

Więcej wskazówek, jak rozmawiać z psem, można znaleźć w książce autorstwa profesor Anny pt. „Rozmowy z psem, czyli komunikacja międzygatunkowa”. ■

– Zawsze mówię, że pies jest podwójnym lekarstwem dla człowieka. Zmusza do spaceru, co pozytywnie wpływa na zdrowie. Po drugie: uczy opiekunów czegoś, co ja nazywam „byciem tu i teraz”, czyli takiego uspokojenia, wyciszenia i obserwowania świata i natury. Kiedy ludzie mówią, że nie mogą doczekać się urlopu, by być na tonie natury, to ja sobie myślę, że codziennie mam dwie godziny urlopu podczas spaceru z Iwą – opowiada nasza rozmówczyni.

nauczona i nie będzie przeszkadzać. Nigdy też nie zostawiam psa przed sklepem na smyczy, dlatego że istnieje niebezpieczeństwo, że ktoś go zabierze. Mój pies jest wolny i wtedy bezpieczniejszy. Nie wszystkim się to podoba.

Jak zatem nauczyć psa odpowiedniego zachowania i w jaki sposób mówić do psa, żeby komunikacja była skuteczna?

To jest złożony, ale bardzo ciekawy problem. Powiem Pani tak, jako semantyk, specjalista od języka. Na przykład my bardzo często mówimy do psów: „nie rób tego, piesku” albo „nie zaczepiaj pana”. Pies nie rozumie pojęcia „negacja”. Jak czegoś nie chcę, to mówię do psa stanowczo „nie”.

Częstym błędem jest też parafrazowanie naszych rozkazów. Pies rozumie tak, że dane słowo czy wyrażenie jest dla niego akcją i informacją, co ma robić. „Stój”, „siad” i „szukaj” to są akcje. Moja znajoma kiedyś bawiła się z Iwą na spacerze i mówi do niej: „Gdzie

jest piłeczka?”. Poradziłam jej, żeby powiedziała: „szukaj piłeczka”, bo Iva jest nauczona tej komendy i nie rozumie polecenia „gdzie jest”. Lepiej też nie odmieniać słowa „piłeczka”, bo się miesza psu w głowie. Iva poszukała piłeczki, wzięła w pysk i wypuściła, bo nie dostała kolejnego polecenia, czyli „daj piłeczka”. Wszystkie komendy, które wydajemy psu, powinny być językowo jednolite i na stałe ustalone. Możemy to wyćwiczyć indywidualnie z każdym psem. Parafrazy, mówienie całymi frazami, strukturalnymi są dla psa bardzo trudne do odczytania. Możemy tak mówić, tylko wtedy będzie to monolog przy psie, a nie kontakt z nim. Można się wyzalić psu, ale on będzie tylko czuł, że ktoś jest smutny i nie zrozumie tego.

Czy psy lepiej radzą sobie z odczytywaniem sygnałów niewerbalnych od swoich opiekunów?

Psy są niezwykle wyczulone na wszelkie sygnały niewerbalne, na przykład na intonację gło-

su, mimikę, ruchy ciała. Pies odczytuje te sygnały. Iva wie, kiedy się złości, a kiedy udaje złość. Potrafi idealnie to odróżnić i lekceważy udawanie. Psy są radarami naszych stanów emocjonalnych.

A czego ludzie mogą nauczyć się od psów?

Zawsze mówię, że pies jest podwójnym lekarstwem dla człowieka. Zmusza do spaceru, co pozytywnie wpływa na zdrowie. Po drugie: uczy opiekunów czegoś, co ja nazywam „byciem tu i teraz”, czyli takiego uspokojenia, wyciszenia i obserwowania świata i natury. Kiedy ludzie mówią, że nie mogą doczekać się urlopu, by być na tonie natury, to ja sobie myślę, że codziennie mam dwie godziny urlopu podczas spaceru z Iwą.

Od psów na pewno możemy nauczyć się empatii. Zawsze mówię, że tak naprawdę to mieszkam w domu z UFO, bo to jest zupełnie inny gatunek i wrażliwość. My często antropomorfizujemy zwierzęta [zabieg językowy polegający na nadawaniu np. zwierzętom cech

Cykl „Wokół kót”

AUTORKA:
KAROLINA
IWANIEC

Między miłością do sportu a profesjonalnym zarządzaniem

W świecie sportu talent oraz pasja są niekwestionowanymi kluczami do sukcesu, lecz równie istotna jest umiejętność skutecznego zarządzania. Sprawdźmy, jak studenci z Koła Naukowego Managerów Sportu UJ łączą te elementy w praktyce.

Koło Naukowe Managerów Sportu UJ, działające od 2012 roku przy Instytucie Przedsiębiorczości, stanowi społeczność złożoną z dwunastu pasjonatów sportu. Jego misją jest rozwijanie kompetencji managerskich oraz aktywny udział w tworzeniu polskiej branży sportu i biznesu. Koło realizuje ją pod opieką doktora Szczepana Kościółka oraz przy wsparciu zarządu, którego członkiniami są Oliwia Miernik, Weronika Grzybowska, Kinga Filipek oraz Anna Książ. Obecnie studenci mają możliwość rozwijania się w czterech obszarach działalności: mediów społecznościowych, marketingu, finansów oraz organizacji wydarzeń. Zależy im na stworzeniu przestrzeni, w której wiedza akademicka spotyka się z realnymi wyzwaniami.

– Dołączenie do Koła Naukowego Managerów Sportu UJ otworzyło przede mną wiele możliwości, dzięki czemu mogłam poszerzać swoją wiedzę z zakresu zarządzania w sporcie i przede wszystkim wykorzystać tę wiedzę w praktyce – zauważa Oliwia Miernik, przewodnicząca.

„Młodzi o Sporcie”

Od 2014 roku członkowie Koła Naukowego Managerów Sportu UJ organizują ogólnopolską konferencję naukową „Młodzi o Sporcie”, która stała się ich flagowym projektem. To wydarzenie przyciąga coraz większą uwagę, łącząc ekspertów i praktyków z młodymi



osobami, które chcą zdobywać umiejętności związane z zarządzaniem.

W kwietniu ubiegłego roku miała miejsce dziewiąta edycja konferencji, której temat przewodni brzmiał: „Druga strona medalu. Zarządzanie zmianą w sporcie”. W roli prelegentów wystąpili znani specjaliści, w tym Iwona Niedźwiedź, ceniona piłkarka ręczna, dr Grzegorz Botwina, prezes fundacji Institute for Sport Governance, oraz prof. Jan Blecharz, zajmujący się psychologią sportu. W konferencji wzięło udział ponad dwudziestu uczestników z sześciu ośrodków akademickich, którzy otrzymali szansę na publikację artykułów naukowych w monografii „Młodzi o sporcie 2023. Menedżerowie w obliczu zmian”.

Dyskusje pełne inspiracji

Dla studentów z Koła Naukowego Managerów Sportu UJ każda rozmowa stanowi okazję do głębszego zrozumienia tego, co dzieje się w świecie sportu. Dlatego poszukują ciekawych form dialogu i współpracy, które przybliżają sportową rzeczywistość. W tym celu stworzyli podcast

„Porozmawiajmy o...”. W pierwszych odcinkach poruszyli temat mistrzostw świata w piłę nożnej w Katarze i podsumowali sezon Formuły 1. Rozmawiali również z osobami współpracującymi ze sportowcami, a niedawno przeprowadzili wywiad z Maksymem Chudzikim, brązowym medalistą igrzysk paraolimpijskich w Tokio.

W ramach wydarzenia „Tydzień z hokejem i unihokejem” członkowie koła zorganizowali na Instagramie transmisję na żywo z udziałem Mariusza Czerkawskiego, jednego z najwybitniejszych polskich hokeistów. Ponadto gościli na naszej uczelni hokeistów Cracovii. Spotkaniu z zawodnikami towarzyszyły konkursy z nagrodami, możliwość strzelania na bramkę oraz pamiątkowa sesja zdjęciowa.

Przestrzeń dla entuzjastów sportu

Koło Naukowe Managerów Sportu UJ to grupa osób, które podzielają wspólną pasję, pragną zdobywać praktyczne doświadczenie oraz rozwijać umiejętności zarządzania.

– Koło jest dla mnie świetną przestrzenią, pozwalającą na

ukę nowych rzeczy oraz sprawdzenie się w ciekawych wyzwaniach. Co najważniejsze, mogą to robić z ludźmi, których łączy wspólna pasja do sportu – mówi Kinga Filipek, członkini koła.

– Spotkałam tutaj ludzi, którym niestraszone są nowe wyzwania. Spędzamy razem miło czas i realizujemy wspólnie nasze szalone pomysły. Jestem naprawdę wdzięczna, że mogę otaczać się ludźmi, którzy kochają sport całym sercem. Zachęcam więc do dołączenia, na pewno będziemy się razem świetnie bawić – zaprasza Oliwia Miernik.

Każdy może stać się częścią tej fantastycznej drużyny – wystarczy nawiązać kontakt za pomocą mediów społecznościowych lub poprzez maila. ■

e-mail:
knms@uj.edu.pl



Facebook:
Koło Naukowe Managerów Sportu UJ

Instagram:
instagram.com/knms_uj

O higienie snu wśród studentów

AUTORKA:
MARTYNA
LALIK

Szczęśliwy student to... wyspany student

Sesja już za nami. Po raz kolejny musieliśmy borykać się z dylematem, czy lepiej pouczyć się na egzamin kilka godzin dłużej, czy pójść położyć się wcześniej spać. Jeśli wybraliśmy pierwszą opcję, kolejny dzień z pewnością rozpoczęliśmy kawą. I to niejedną... Dlaczego dbanie o sen jest takie ważne nie tylko podczas egzaminów, ale również w trakcie całego roku akademickiego?

Współczesne życie studenckie zazwyczaj łączy się z intensywnym tempem, nadmiarem obowiązków, dodatkową pracą i ogromem nauki, a przez to z niewystarczającą ilością czasu przeznaczoną na odpoczynek. W tym wirze aktywności często pomijana jest kwestia równie istotna jak zdobywanie wiedzy – sen. Dbanie o jego higienę stanowi kluczowy element codziennego funkcjonowania, zwłaszcza w przypadku studentów, których umysły i organizmy są poddane szczególnie wyzwaniami.

„Cosemestralne” postanowienie

Marzec jest czasem, kiedy z impetem wchodzimy w kolejny okres nauki, pełni postanowień, że właśnie w tym semestrze będziemy uczyć się systematycznie, nie zostawimy wszystkiego na czerwiec, regularnie będziemy ćwiczyć, trzymać dietę i odpowiednio sypiać. I właśnie to ostatnie jest przez nas bardzo często bagatelizowane.

Bo kto nie lubi wieczorem, zwłaszcza kiedy następnego dnia zajęcia są dopiero po południu, obejrzeć sobie odcinka lub dwóch ulubionego serialu? Albo przejrzeć ulubione media społecznościowe i nawet nie zauważyć, gdy wieczorem straci na to kilkadziesiąt minut? Takie zachowania nazywamy prokrastynacją snu, czyli specjalnym i niepotrzebnym opóźnianiem rozpoczęcia snu. A to właśnie odpoczynek w nocy definiuje to, czy będziemy efektywni następnego dnia oraz czy będziemy się dobrze czuć.

Nauka w nocy

Komu z nas nie zdarzyło się zarać nocy lub położyć się spać tak późno, że zobaczyło się na komórkę komunikat „Alarm włączy się za dwie godziny”? A kto później nie przysypiał na wykładzie lub w ogóle zrezygnował z pójścia na zajęcia? Zapamiętajmy

kluczową zasadę dotyczącą uczenia się – ważniejsza jest jakość nauki, a nie jej ilość.

Rezygnacja z odpowiedniego cyklu snu na rzecz nocnego wkuwania może skutkować nie tylko mniejszą koncentracją, a co za tym idzie częstszymi błędami, ale również tym, że następnego dnia mało pamiętamy z takiej nauki, a cenne godziny snu po prostu się marnują. Należy również pamiętać, że odśypianie w weekendy nie zastąpi regularnego snu, a długotrwałe jego niedobory mogą prowadzić do poważniejszych problemów zdrowotnych, takich jak obniżenie odporności, a nawet zwiększyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Sen a zdrowie psychiczne

Zdrowy sen ma również ogromne znaczenie dla naszego zdrowia psychicznego. Sen stanowi

nasz naturalny mechanizm obronny przed negatywnymi skutkami przemęczenia. Brak zachowania jego higieny może skutkować zaburzeniami nastroju, zwiększoną podatnością na stres oraz problemami z radzeniem sobie z codziennymi wyzwaniami.

Nic dziwnego, że tak bliski studentom problem stresu i niewystarczającej ilości snu często pojawia się jako temat prac badawczych studentów na różnych kierunkach naszej Alma Mater. O korelacji jakości snu i poziomu stresu wśród studentów pielęgniarstwa pisała w swojej pracy magisterskiej m.in. Diana Dąbek pod opieką dr Grażyny Cepuch. Wykazała za pomocą badań, że studentów pielęgniarstwa charakteryzuje wysoki poziom odczuwanego stresu, a ponad połowa doświadcza także bezsenności. Po-

dobne wyniki uzyskała Karolina Gawrońska w swojej pracy magisterskiej pod kierunkiem promotor prof. Marty Makary-Studzińskiej, w której wskazała, że studenci (zarówno kierunków medycznych, jak i niemedyce) z wyższym poziomem stresu częściej borykają się z problemami ze snem.

Warto zadbać zatem nie tylko o odpowiednią ilość snu (7–9 godzin), ale również o dobre warunki, takie jak wygodne łóżko, cicha i ciemna sypialnia oraz jego regularny harmonogram. Nie jest to proste dla studentów, zwłaszcza tych mieszkających w akademikach, ale i na to są sposoby. Zalecamy unikanie kofeiny i ekranów elektronicznych przed snem. W przypadku głośniejszych współlokatorów warto skorzystać z zatyczek do uszu oraz omówienia zasad ciszy nocnej. ■



Kto nie lubi wieczorem, zwłaszcza kiedy następnego dnia zajęcia są dopiero po południu, obejrzeć sobie odcinek lub dwa ulubionego serialu? Albo przejrzeć ulubione media społecznościowe i nawet nie zauważyć, gdy wieczorem straci na to kilkadziesiąt minut? Takie zachowania nazywamy prokrastynacją snu, czyli specjalnym i niepotrzebnym opóźnianiem rozpoczęcia snu.

Zmiany klimatu

AUTORKA:
JUSTYNA
ARLET-
GŁOWACKA

Neutralni i odpowiedzialni, czyli jak uchronić się przed katastrofą?

„Klimat” to słowo odmieniane dzisiaj przez wszystkie przypadki – i słusznie, ponieważ negatywne konsekwencje związanych z nim zmian, spowodowanych przede wszystkim działalnością człowieka, dzieją się na naszych oczach. Przeczytajcie o plastiku, neutralności klimatycznej i o roli Uniwersytetu Jagiellońskiego w tym wszystkim.

Zmiana klimatu nie jest już futurystyczną i katastroficzną wizją z filmów science fiction. Rozległe pożary, wielkie powodzie, huragany, dotkliwe susze, wymieranie gatunków – to rzeczywistość, w której przyszło nam żyć. W przestrzeni publicznej problem ten jest nagłaśniany coraz bardziej, ciągle jednak za mało. Co robimy, aby temu przeciwdziałać? Jakie są najnowsze doniesienia naukowców badających postępujące zmiany? I czy nasza uczelnia angażuje się w tę walkę o lepsze jutro dla przyszłych pokoleń?

Neutralność klimatyczna

Walka ze zmianą klimatu jest sprawą rangi międzynarodowej, w którą powinny zaangażować się wszystkie kraje. Dlatego też coraz więcej regulacji prawnych pojawia się poprzez ustawodawstwo nie tylko poszczególnych państw, ale także związków gospodarczo-politycznych, takich jak chociażby Unia Europejska. Podczas szczytu Rady Europejskiej w 2019 roku uzgodniono, że UE powinna osiągnąć neutralność klimatyczną do 2050 roku. Jak czytamy na stronie Rady, „Neutralność klimatyczna to emitowanie do atmosfery tylko takiej ilości gazów cieplarnianych, jaka może być pochłonięta przez przyrodę, tj. lasy, oceany i glebę”.

Do owej neutralności zobligowało się dążyć wiele firm, przedsiębiorstw i instytucji, zaś nasza Alma Mater zobowiązuje się do

pokrewnych działań w „Strategii rozwoju Uniwersytetu Jagiellońskiego do 2030 r.”.

Jak to osiągnąć? Obszarów, które należy opracować, jest wiele: od zrównoważonego transportu, przez wykorzystywanie surowców, aż po odbudowę bioróżnorodności Europy oraz ograniczenie wysokoemisyjnych sektorów gospodarki przy równoczesnym rozwinięciu tych, które nie wpompowują do atmosfery kolejnych ton gazów cieplarnianych. Żadna zmiana nie jest natychmiastowa, ponieważ każda z nich to długotrwały proces, który inaczej funkcjonuje na różnych szczeblach tkanki społecznej. Czym innym zajmuje się Unia, czym innym państwo, działające w nim firmy czy uniwersytety, a czym innym możemy zająć się my, mieszkańcy tej (jeszcze) zielonej planety.

Skąpani w plastiku

Plastik to tworzywo, bez którego trudno wyobrazić sobie dzisiaj nasze codzienne funkcjonowanie. Niegdyś uważany za niesamowity wynalazek ludzkości, dzisiaj tę samą ludzkość zatrzuwa od środka. To nie tylko kwestia śmieci, przepełnionych wysypisk, braku odpowiedniego recyklingu czy ton odpadów zalegających na dziewiczych plażach. To także mikrocząsteczki, które wraz z pokarmem spożywamy każdego dnia i które obciążają nie tylko planetę, ale także nasz organizm. Na szczęście świadomość społeczna powoli się zwiększa,



Zmiana klimatu nie jest już futurystyczną i katastroficzną wizją z filmów science fiction. Rozległe pożary, wielkie powodzie, huragany, dotkliwe susze, wymieranie gatunków – to rzeczywistość, w której przyszło nam żyć. W przestrzeni publicznej problem ten jest nagłaśniany coraz bardziej, ciągle jednak za mało. Co robimy, aby temu przeciwdziałać?

Obraz wygenerowany za pośrednictwem Bing Image Creator from Microsoft Designer z promptu autorskiego „człowiek otoczony plastikiem” autorstwa Justyny Arlet-Głowackiej

a wprowadzane regulacje dają nadzieję na pozytywne zmiany, chociaż dalej w skali problemu, jakim jest plastik, są to zaledwie „mikrorozwiązania”.

Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady UE z 2019 roku „w sprawie zmniejszenia wpływu niektórych produktów z tworzyw sztucznych na środowisko” wymusiła m.in. wycofanie plastikowych słomek, sztućców czy patyczków do uszu. W 2017 roku świat obiegło zdjęcie, na którym konik morski trzyma wspomniany patyczek – było to bardzo wymowny i skłaniający do refleksji symbol degradacji oraz skażenia środowiska naturalnego. Dzisiejsza technologia

pozwala na produkowanie ekologicznych alternatyw dla wielu znanych nam produktów, a nawet jeśli w niektórych z nich dalej znajduje się plastik, ważne, by nadawał się do recyklingu lub by jego jakość pozwalała na wielokrotne wykorzystanie.

UJ vs. zmiana klimatyczna

W strukturach Uniwersytetu Jagiellońskiego od jakiegoś czasu działa Rada Klimatyczna. Czym zajmuje się ten organ?

– Rada Klimatyczna została powołana do życia decyzją JM Rektora UJ 26 maja 2021 r. – tłumaczy dr Michał Pałasz, członek Ra-

dy. – Była to odpowiedź na petycję KlimatUJ [organizacji funkcjonującej w obrębie społeczności uniwersyteckiej, działającej m.in. na rzecz uświadamiania o zmianach klimatu – przyp. red.], podpisaną przez ponad 1000 osób, w której członkinie i członkowie tej oddolnej inicjatywy na rzecz sprawiedliwości klimatycznej na Uniwersytecie domagali się utworzenia Rady i opracowania strategii klimatycznej dla Uczelni – tłumaczy.

Studentki i studenci opracowali strategię klimatyczną dla UJ, która stała się podstawą dalszych prac RK. Do jej zadań należą między innymi kształtowanie polityki klimatycznej UJ, współpraca z polskimi i zagranicznymi uczelniami w zakresie dobrych praktyk odpowiadających na wyzwania kryzysu klimatyczno-ekologicznego czy propagowanie wśród społeczności UJ wiedzy na temat kryzysu i związanych z nim zagrożeń.

Nad czym obecnie pracują członkowie Rady? – Powoli zbliżamy się do zakończenia prac nad strategią klimatyczną dla UJ, zgłosiliśmy też wydarzenie do tegorocznej edycji Tygodnia Jakości Kształcenia, interweniowaliśmy w sprawie wycinek drzew czy wysuszania stawu w odpowiedzi na zgłoszenia od społeczności UJ. Współpracujemy z KlimatUJ i Klimatycznym Klubem Dyskusyjnym, mamy nadzieję, że wkrótce również z Sekcją Psychologii Klimatu KNP UJ – wymienia dr Pałasz.

Osoby tworzące Radę działają i współpracują m.in. z portalami Nauka dla Przyrody, Nauka o klimacie czy z Krakowskim Centrum Edukacji Klimatycznej.

Zielona marka

Jak będzie wyglądała droga do osiągnięcia neutralności klimatycznej UJ?

– Uniwersytet Jagielloński nie ma określonego roku osiągnięcia neutralności klimatycznej, ale z pewnością nie może on być późniejszy niż ten przyjęty dla UE, czyli 2050 – podkreśla nasz rozmówca. – Mamy nadzieję, że po przyjęciu „Strategii klimatyczno-ekologicznej UJ” przyjdzie czas na faktyczne, znaczące i rychłe zmiany w funkcjonowaniu UJ w kierunku większej przyjazności dla klimatu i przyrody. Przyjęcie i wdrażanie strategii przygotowanej przez UJ może okazać się bardzo istotnym atutem, wyróżniającym nasz uniwersytet spośród innych uczelni w Polsce, a nawet w regionie Europy Środkowo-Wschodniej – zaznacza członek Rady.

– Wielkim krokiem naprzód byłoby również utworzenie jednost-



Walka ze zmianą klimatu jest sprawą rangi międzynarodowej, w którą powinny zaangażować się wszystkie kraje. Dlatego też coraz więcej regulacji prawnych pojawia się poprzez ustawodawstwo nie tylko poszczególnych państw, ale także związków gospodarczo-politycznych.

Obraz wygenerowany za pośrednictwem Bing Image Creator from Microsoft Designer z promptu autorskiego „skutki zmian klimatu bardzo widoczne w Krakowie” autorstwa Justyny Arlet-Głowackiej

ki zatrudniającej osoby odpowiedzialne za wdrażanie strategii, na wzór Green Office czy Sustainability Unit działających na wielu liczących się uniwersytetach – proponuje dr Michał Pałasz. – Stąd też realna potrzeba wzorowania się na liderach w wyścigu o zieloną markę uniwersytetu – podkreśla.

– Członkinie i członkowie Rady Klimatycznej pracują społecznie, wykonując zadania, które nie są częścią ich zasadniczej pracy badawczo-dydaktycznej, nie są też specjalistkami ani specjalistami od aplikowania rekomendacji w praktyce działania organizacji, jaką jest UJ – dodaje członek Rady. – Uczelnia powinna zatem zatrudnić ekspertów zajmujących się w praktyce realizacją dążenia organizacji do osiągnięcia neutralności klimatycznej, z którymi Rada Klimatyczna współpracowałaby merytorycznie – proponuje.

Młodzi za transformacją

Mówi się, że siła jest w młodych, więc gdzie w tym wszystkim są studenci UJ? Czy zależy im na zmianie? – Gdyby nie młodzi ludzie, nie byłoby ani propagacji strategii klimatycznej, ani Rady Klimatycznej, ani wielu kursów, zwłaszcza zainicjowanego przez KlimatUJ kursu „Wyzwania dla demokracji w dobie zmian klimatu: perspektywa interdyscyplinarna”. Nie powstałaby także publikacja taka jak „Za pięć dwunasta koniec świata. Kryzys klimatyczno-ekologiczny głosem wielu nauk” (2022), w której kilka rozdziałów jest ich współautorstwa – wymienia dr Pałasz. – W świadomości wielu osób pracujących na UJ nie zagościłaby wiedza o kłopotach, w jakich znajduje się Ziemia. Pamiętajmy jednak, że to nie w młodych ludziach powinniśmy pokładać nadzieję na zmianę; gdy

oni będą osobami decyzyjnymi, na konieczne działania będzie już za późno. Zmiany potrzebne są teraz, wszystko jest więc w rękach obecnych decydentów. Młode osoby zaś powinny zrobić, co w ich mocy, by zasygnalizować swoją wolę i wywrzeć konieczną presję – zachęca rozmówca.

Nasze pokolenie dużo łatwiej się przystosowuje, elastycznie podchodzi do nowych trendów i wynalazków, więc to my musimy pokazać światu, że zmiana jest możliwa, a troska o stan środowiska to nasz wspólny obowiązek. Życie w duchu zero waste robi się modne – i słusznie, bo wszechobecny konsumpcjonizm pogłębia marnotrawstwo, a czasem naprawdę nie potrzeba wiele, by być bardziej „eko”. Czasem wystarczy zwolnić. ■

Studenckie przepisy kulinarne

AUTORKA:
OLIWIA
WÓJCIAK

Przepis na domowy chleb ziołowy

Późnozimowa aura skłania do ciepłych, domowych wypieków. W tym wydaniu przyjrzymy się, jak domowy chleb ziołowy może stać się smacznym dodatkiem do codziennych posiłków.

Ziołowy chleb to przede wszystkim zdrowa i pożywna przekąska. Możemy sięgnąć po nią na śniadanie, ugościć nią znajomych,

ale także zająć stres. Jest to potrawa, która wpływa pozytywnie na naszą koncentrację i wytrzymałość.



SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 600 g mąki pszennej
- 40 g świeżych drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 300 ml ciepłej wody
- 2 łyżeczki soli
- 4 łyżki oleju

Masło ziołowo-czosnkowe:

- 150 g miękkiego masła
- 1 pęczek natki pietruszki
- 4 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- ulubione zioła (przykładowo bazylia, oregano, rozmaryn)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowanie ziołowego chlebaka rozpoczynamy od zrobienia rozczyну drożdżowego w małej miseczce. Świeże drożdże kruszymy, w dalszej kolejności mieszamy z połową wody i łyżeczką cukru. Następnie odstawiamy naczynie w ciepłe miejsce, czekamy, aż rozczyń będzie się pienić (około 15 minut). Po odczekaniu do dużej miski przesiewamy mąkę pszenną, dodajemy sól, pozostałą wodę, olej oraz zaczyn. Dokładnie mieszamy wszystkie składniki, aby nam się dobrze połączyły. Gotowe ciasto przekładamy na blat, wyrabiamy do momentu, aż będzie gładkie. Następnie przykrywamy ciasto czystą ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia – w ciągu około godziny ciasto powinno podwoić swoją objętość.

W tym czasie przygotowujemy masło ziołowo-czosnkowe. Mieszamy miękkie masło z posiekaną natką pietruszki, ziołami, przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz solą i pieprzem. Wyrośnięte ciasto wafkujemy na prostokąt o grubości około 0,5 cm. Kolejnym krokiem jest posmarowanie całej powierzchni powstałym masłem ziołowo-czosnkowym. Następnie kroimy ciasto na pasy o szerokości około 5 cm. Okrągłą foremkę (tortownicę o średnicy 24 cm) wykładamy papierem do pieczenia, układamy w niej pasy zwinięte w harmonijkę. Chleb pieczemy przez 40 minut w temperaturze 190 stopni.

Smacznego!

Wskazówka:

Jeśli nie masz okrągłej foremki, użyj prostokątnej lub kwadratowej. Polecam dodać do masła Twoje ulubione zioła, warzywa – osobiście uwielbiam pokrojone suszone pomidory.

Rozmowa z Alicją Zioto, licencjonowaną przewodniczką po Krakowie

AUTORKA:
KLAUDIA
KATARZYŃSKA

Odkryj Kraków na nowo

Kraków, miasto o bogatej historii i kulturze, jest zazwyczaj kojarzony z Wawelem, Sukiennicami czy Kazimierzem. Obok tych znanych atrakcji kryje się tu jednak mnóstwo mniej oczywistych miejsc, które zasługują na uwagę. Rozmawiamy z Alicją Zioto – licencjonowaną przewodniczką po Krakowie i autorką strony „Chodźże na wycieczkę” – o tym, gdzie warto się wybrać, by odkryć Kraków na nowo.

Gdzie warto się wybrać i co zobaczyć w Krakowie, poza popularnymi zabytkami i atrakcjami?

Alicja Zioto: Ogromnym atutem Krakowa jest to, że w czasie II wojny światowej nie został zburzony. Dla mnie w Krakowie najcenniejsze są te miejsca, które zachowały swój charakter przez dziesięciolecia, czasem wieki, i nie zostały poważnie zmienione. Zawsze zachęcam, żeby właśnie te miejsca odwiedzać. To w większości krakowskie kościoły, które mają kilkadziesiąt lat i w których się stosunkowo niewiele zmieniło od tamtej pory. Są też miejsca niedaleko Krakowa, gdzie można takie zabytki znaleźć. Na przykład podkrakowska wieś Bronowice Małe – teraz dzielnica Krakowa, Bronowice – gdzie znajduje się Rydlówka. To jest miejsce, gdzie czas się zatrzymał. Takimi miejscami są też Dom Jana Matejki i Dom Mehoffera. Oba muzea utworzone zostały przy współpracy z rodzinami tych dwóch malarzy. Bardzo wiele jest tam pamiątek i zachowały się też częściowo wnętrza,

jak za czasów, kiedy słynni malarze tam mieszkali.

Jakie są ulubione zakątki mieszkańców, o których nie wiedzą turyści?

Na pewno takim miejscem jest klasztor Kamedułów na Bielanych. To miejsce, o którym niby wszyscy wiedzą, ale nawet wśród krakowian mało kto był. Chyba że są to krakowianie, których rodziny mieszkają tam od lat. Oni często kojarzą Bielany i klasztor Kamedułów z odpustem z okazji święta Wniebowzięcia NMP albo Zielonych Świątek. To są takie dwa dni, kiedy krakowianie najczęściej tam trafiają. Ludzie rzadko odwiedzają klasztor, dlatego że jest tam pustelnia i ona przez większość roku jest niedostępna dla kobiet. Mężczyźni mogą tam wejść na modlitwę codziennie, w określonych godzinach. Natomiast kobiety mają tylko 12 dni w roku, kiedy mogą się tam pojawić. Dlatego, jeśli ktoś jest turystą i przyjeżdża do Krakowa, to może nawet nie trafić na te dni. Nie jest tam też łatwo się dostać i trzeba wiedzieć,

gdzie szukać, bo nie jest to turystyczna lokalizacja. Dlatego też to właśnie erem kamedułów na Bielanych nazwałabym tajemnicą krakowian, do której rzadko dopuszczani są turyści.

Czy są jakieś zapomniane miejsca, które kiedyś były popularne?

Takim miejscem zapomnianym i otoczonym społeczną niepamięcią był teren dawnego obozu KL Plasów. Tak było przez dziesięciolecie. Jeśli mówimy o turystyce, to trzeba też wspomnieć o tej związanej z II wojną światową i Holocaustem, chociaż w wielu przypadkach trudno to nazwać turystyką, bo dla wielu osób tu przyjeżdżających jest to bardziej pielgrzymka niż wyjazd turystyczny. Dawniej wszyscy w Krakowie wiedzieli, co tam było, ale tak się przez dziesięciolecie stało, że ta pamięć się zatarła i ten teren był wykorzystywany jako teren zielony. Teraz to się zmienia. Powstaje tam muzeum i miejsce pamięci KL Plasów i teren obozu jest uczyniony – tak, żeby osoby, które

tam przychodzą, mogły zobaczyć mniej więcej, gdzie się ten obóz znajdował, w którym miejscu był plac apelowy, a gdzie ulokowane były cmentarze żydowski, które tam dawniej istniały.

Co daje Pani największą satysfakcję z pracy jako przewodniczka?

Najbardziej satysfakcjonujący jest moment, kiedy rozsypane elementy układanki zaczynają się układać w całość. Kraków kiedyś był miastem, które nie miało tak wielu mieszkańców, i oni się naprawdę tutaj znali. Bardzo często jest tak, że jeśli zaczyna się grzebać w historii Krakowa albo jakiejś krakowskiej postaci, to od razu zaczynają się pojawiać kolejne dookoła i ten moment, kiedy to się łączy, jest naprawdę satysfakcjonujący. Bardzo budujące jest dla mnie również oprowadzanie krakowian, którzy znają swoje miasto, różne historie i są świadkami przemian, przez które Kraków przechodzi, i dzielą się tym ze mną. ■



Zdjęcia wymienionych w rozmowie miejsc wykonane przez naszych fotografów obejrzyć na ostatniej stronie tego wydania.

Rekomendacje kulturalne dziennikarzy „WUJ-a”:

Rola trenera a osiąganie sukcesów sportowych



Dla każdego sportowca zdobycie upragnionego medalu na mistrzostwach kraju, świata czy wreszcie igrzyskach olimpijskich wiąże się z wieloma latami ciężkiej pracy i wyrzeczeń. Za każdym sukcesem sportowców stoją również trenerzy, których wiedza, doświadczenia i umiejętność odpowiedniego przygotowania zawodników do imprezy docelowej są często nie do przecenienia.

Książka „Trener czyni mistrza” autorstwa Piotra Chłystka to publikacja, która w bardzo przystępny sposób przybliży czytelnikowi specyfikę pracy trenera sportowego. Podczas lektury 15 rozmów z polskimi trenerami i trenerkami, reprezentującymi wiele dyscyplin sportu – od piłki nożnej, przez lekkoatletykę, a kończąc na wspieraniu sportowej – możemy po-

znać nie tylko tajniki tego zawodu, ale przede wszystkim niezwykle historie samych szkoleniowców. Bardzo często są one przepełnione wyjątkowymi anegdotami i licznymi ciekawostkami, ukazującymi kulisy największych sportowych imprez.

Ogromnym plusem książki jest dobór rozmówców, umożliwiający odbiorcom poznanie specyfiki pracy trenerów związanych nie tylko z najczęściej relacjonowanymi dyscyplinami sportu, ale także z tymi, które na co dzień cieszą się mniejszym zainteresowaniem mediów. Ponadto wśród bohaterów wywiadów znaleźli się byli oraz czynni sportowcy. Dzięki temu każdy z nas może się dowiedzieć, z jakimi problemami trenerzy mierzą się w codziennej pracy, a także jakie czynniki mogą mieć największe

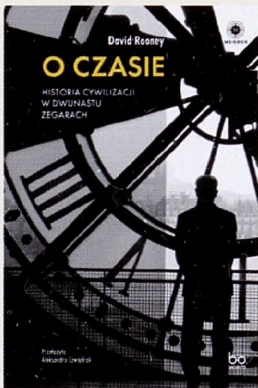
znaczenie w doprowadzeniu danego sportowca czy zespołu na sportowy szczyt. Całość uzupełnia także bardzo dobry styl. W każdej z rozmów można dostrzec wątki typowe dla reportażu, co czyni książkę niezwykle ciekawą.

„Trener czyni mistrza” to świetne źródło wiedzy na temat praktycznej strony świata sportu. Czytelnicy (również ci, którzy nie interesują się sportem) znajdą tu wiele inspiracji. Przede wszystkim jednak mogą oni poznać historie niezwykłych ludzi.

Wojciech Skucha

Piotr Chłystek „Trener czyni mistrza”, Ringier Axel Springer Polska, Warszawa 2023

Historia władców i niewolników czasu



„O czasie” jest próbą spojrzenia na losy ludzkości przez pryzmat zegarów. Dokonuje jej historyk David Rooney, były kustosz w dziale czasomierzy Obserwatorium Królewskiego w Greenwich – miejsca, które jest dla nas źródłem uniwersalnego czasu średniego (GMT). W swojej książce Rooney stara się udowodnić, że od najdawniejszych czasów zegary były czymś więcej niż tylko przyrządami informującymi nas o godzinie, pełniąc istotne funkcje polityczne, społeczne i kulturowe.

Książka ta, podobnie jak tarcza zegara, składa się z dwunastu części. Każda z nich skupia się na innym aspekcie wpływu zegarów na nasze życie. Autor pokazu-

je, jak w różnych miejscach świata i na różnych etapach rozwoju cywilizacji – od antyku po czasy współczesne – wykorzystywano pomiar czasu. Widzimy więc zegary zarówno jako symbol kolonialnej władzy czy narzędzie ucisku pracowników fabryk, jak i jako skutecznego nawigatora żeglarzy oraz nadzorcę uczciwości transakcji finansowych. Przy okazji poznajemy bliżej ludzi, którzy kryją się za zegarami – nie tylko zegarmistrzów, ale też rozmaitych władców, wynalazców, naukowców i przedsiębiorców, pragnących wykorzystać czas do swoich celów.

Lektura tej publikacji każe spojrzeć na elektroniczne i analogowe zegary wokół nas inaczej niż do-

tychczas. Z jednej strony pozwala docenić, jak precyzyjny pomiar czasu usprawnił nasze codzienne funkcjonowanie, a jednocześnie uświadamia nam skalę ludzkiego uzależnienia od zegarów. Bo to przede wszystkim opowieść nie o samym czasie, lecz o nas – ludziach, którzy próbują kontrolować siebie i innych poprzez godziny, minuty i sekundy.

Ewa Zwolińska

David Rooney „O czasie. Historia cywilizacji w dwunastu zegarach”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2023

Wszystko poszło nie tak!



Spektakl pt. „Premiera, która poszła nie tak” przedstawia historię brytyjskiej grupy teatralnej Cornley Drama Society, która

podejmuje się wystawienia sztuki kryminalnej „Morderstwo w Haversham Manor”. Ktoś zamordował Charlesa Havershama, a sztuka polega na odkryciu, kto to zrobił.

Od pierwszych chwil przedstawienie zaskakuje, gdyż niemal nic nie idzie zgodnie z planem. Aktorzy zapominają tekstów, rekwizyty psują się lub tajemniczo znikają, a dekoracje rozpadają się w najbardziej niespodziewanych momentach. Widzowie stają się świadkami serii komediowych pomyłek i wypadków, które nadają przedstawieniu charakter pełen humoru i nieoczekiwanych zwrotów akcji.

Przez dwa akty aktorzy (w podwójnej obsadzie) rozwiązują zagadkę kryminalną i walczą z licznymi przeciwnościami losu. Z niezwykłą precyzją i zaangażowaniem

wcielają się w swoje role, pokazując nie tylko talent komediowy, ale również fizyczną sprawność. Ich zdolność do utrzymania powagi w najbardziej absurdalnych sytuacjach dodatkowo potęguje efekt komiczny. Aktorzy potykają się o spadające dekoracje, a także o własne kwestie. Wszystkie wpadki w tym spektaklu są precyzyjnie zaplanowane i doskonale wplatają się w fabułę. To, co wydaje się improwizacją, w rzeczywistości jest wynikiem miesięcy prób i przygotowań. Trzeba wielkich umiejętności, by dobrze zepsuć występ. Na uwagę zasługują też kostiumy i scenografia, które są odwzorowane dokładnie według brytyjskiego pierwowzoru.

Spektakl jest pełen gagów, pomyłek i zabawnych scen, które

rozbawią nawet najbardziej wymagającego widza. Humor jest inteligentny, typowo angielski, a jednocześnie nie brakuje w nim absurdu i groteski. Komizm wynika nie tylko z dialogów, ale też z absurdalnych sytuacji i gry aktorskiej.

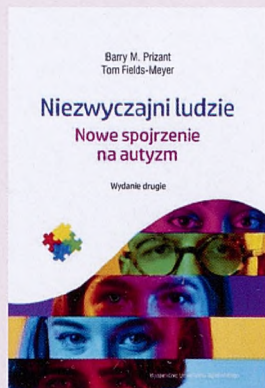
Ten spektakl to nie tylko zwykła komedia, ale także zabawa konwencjami teatralnymi. Będzie idealnym wyborem dla osób, które chcą oderwać się od rzeczywistości i po prostu pośmiać się do łez.

Klaudia Katarzyńska

„Premiera, która poszła nie tak”, reż. Janusz Sztybel (reż. wersji oryginalnej Mark Bell), Krakowski Teatr VARIÉTÉ, Kraków 2024

Rekomendacje kulturalne dziennikarzy „WUJ-a”:

Ludzkie spojrzenie na autyzm



„Najlepszym sposobem, by pomóc osobie z autyzmem w zmianie na lepsze, jest zmodyfikowanie własnych zachowań”. To zdanie dobrze podsumowuje „Niezwyčajnych ludzi” – popularnonaukowy bestseller, którego zaktualizowane wydanie ukazało się w zeszłym roku na polskim rynku.

Książka dra Barry’ego Prizanta i Toma Fieldsa-Meyera nie patrzy bowiem na spektrum autyzmu przez pryzmat patologii i deficytów, tylko uznaje autyzm za odmienny, ale równoprawny sposób bycia, którego nie należy na siłę zmieniać. Proponuje podejście oparte na szacunku wobec autonomii drugiej osoby, zrozumieniu przyczyn jej zachowania i wykorzystywaniu mocnych stron, by pomóc jej w komunikacji społecznej i regulacji emocji.

Historie ludzi poznanych przez Prizanta udowadniają, że taka postawa jest dużo bardziej pomocna niż zmuszanie osób autystycznych do zachowywania się w sposób neurotypowy (tj. jak ludzie spoza spektrum autyzmu). Dla wielu bohaterów książki takie „tradycyjne” metody były traumatycznym przeżyciem przypominającym tresurę, które uszczęśliwiały jedynie ich otoczenie. Na szczęście – gdy w końcu trafili na odpowiednich specjalistów i wspierające środowisko – jakoś ich życia znaczenie się poprawiło.

Choć w „Niezwyčajnych ludziach” zdarzają się sceny wywołujące smutek, złość i współczucie, ogólna wymowa książki jest bardzo pozytywna. Nie brakuje w niej też humoru, ciepła czy okazji do wzruszeń. Pacjenci i znajomi

Prizanta pokazują, że przy odpowiednim wsparciu można wieść satysfakcjonujące życie w zgodzie ze swoją autystyczną tożsamością: pracować, rozwijać talenty, wchodzić w bliskie relacje, a nawet przemawiać publicznie. To wartościowa lektura dla osób ze spektrum, ich bliskich i specjalistów, a także wszystkich, którzy chcą zrozumieć autyzm.

Ewa Zwolińska

Barry M. Prizant, Tom Fields-Meyer, „Niezwyčajni ludzie. Nowe spojrzenie na autyzm”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2023

Poza ramą



Frida Kahlo to silna i barwna kobieta, postać XX wieku. Meksykańska malarka, nieustępliwa, niepokorna, niedająca się wpisać w żadne ramy i społeczne konwenanse. To właśnie ona staje się bohaterką spektaklu, którego możemy

doświadczyć w Teatrze Współczesnym w Krakowie.

Historię kontrowersyjnej Fridy poznajemy z zupełnie innej perspektywy, patrząc oczami osoby niezwykle jej bliskiej, a jednocześnie przyćmionej blaskiem i cieniami życia malarki. Cristina Kahlo była młodszą siostrą Fridy i to właśnie ona tworzy narrację tej sztuki. Obserwujemy poczynania głównej bohaterki w trakcie ponad godzinnego widowiska, które, chociaż stosunkowo krótkie, zawiera w sobie to, co najważniejsze w postaci Fridy. Widzimy jej entuzjazm, zaangażowanie, seksualną swobodę, ale także niezwykle cierpienie i ból, którymi naznaczone było jej życie już od dziecka.

Na scenie humor miesza się z ludzkimi dramatami, miłość – ze zdradami, wiara – z beznadzieją i poczuciem bezsensu. Historia ta jest dość dobrze znana w popkulturze, jednak opowiedziana z perspektywy siostry nabiera jeszcze głębszego wyrazu. Sztuka pozwala odetchnąć, roześmiać się i zrełaksować, jednocześnie zachęcając do refleksji nad relacjami, feminizmem czy siostrzeństwem.

„Frida” w Teatrze Współczesnym to barwna opowieść snuta przez dwie aktorki, zaplecione w tym scenicznym pokazie, który cieszy ucho i oko widza, racząc go kolorami, obrazami i wkomponowaną w nie muzyką. Ciekawe rozwiązania sceniczne na kameralnej

scenie pozwalają jeszcze bliżej przyjaźnić się z bohaterką, która zaskakuje na każdym kroku, tak jak niegdyś jej pierwowzór. W tej sztuce i w postaci malarki odnaleźć możemy wiele ponadczasowych prawd. Być może któraś z nich zostanie z nami, nawet gdy opadnie już kurtyna?

Justyna Arlet-Głowacka

„Frida”, reż. Jan Naturski, Teatr Współczesny w Krakowie, Kraków 2021

Jak działa Sejm „od kuchni”?



Redaktor Radomir Wit pracuje w telewizji TVN24 jako korespondent sejmowy. Do jego zadań należą m.in. przeprowadzanie licznych wywiadów z posłami, a także relacjonowanie przebiegu parlamentarnych obrad. Przez osiem lat swojej pracy miał możliwość przypatrywania się z bliska działalności polityków, również tej dziejącej się poza kamerami telewizyjnymi.

W książce „Sejm Wita” (jej tytuł wywodzi się od autorskiego programu w TVN24 o tej samej nazwie) redaktor Wit przedstawia własne obserwacje z wyżej wspomnianych rozmów oraz ocenia zachowania rozmówców. Autor nie poprzestaje jednak wyłącznie na pokazaniu osobistej perspektywy. Większość lektury zajmują wy-

wiady z innymi korespondentami sejmowymi, również tymi spoza TVN24. Na stronach „Sejmu Wita” prezentują oni swoje własne wnioski i doświadczenia z pracy przy ulicy Wiejskiej w Warszawie.

Czytając te wypowiedzi i spostrzeżenia, można poznać dwie ważne perspektywy, które warto, jako czytelnik i obywatel, mieć z tyłu głowy, śledząc bieżącą politykę. Pierwsza z nich dotyczy posłów. Redaktor Wit pokazuje tę izbę z innej strony, niż normalnie robią to media. Na przykład przedstawia sejmowe anegdoty oraz cytuje nieoficjalne opinie polityków, które nie są tzw. „przekazami dnia”.

Druga z kolei to perspektywa dziennikarzy, takich jak sam Wit. Przytoczone w książce kulisy ich

pracy na Wiejskiej pokazują, ile wysiłku wkładają w to, żeby zdobyć informacje warte przekazania. Opis tego, jak politycy notorycznie ignorują pytania dziennikarzy, jak i innych napięć na linii dziennikarze–posłowie, z jednej strony smuci, z drugiej natomiast pozwala docenić pracę redaktorów i rolę mediów.

Wojciech Seweryn

Radomir Wit, „Sejm Wita. Czyli czego nie mówią nam politycy?”, Wydawnictwo Prószyński i S-ka, Warszawa 2023

FOTOREPORTAŻ

AUTORKA:
EMILIA
CZAJA



AUTOR:
LUCJAN
KOS



Odkryj Kraków

Po lewej:
Dom Józefa Mehoffera przy ul. Krupniczej
Zabytkowy dworek Rydlówka

Po prawej:
Klasztor Ojców Kamedułów na Bielanach
Dom Jana Matejki przy ul. Floriańskiej

