LISTOPAD 2021
NUMER 02

GS GAZETA STUDENCKA

BEZPŁATNY MAGAZYN STUDENTÓW UNIWERSYTETU OPOLSKIEGO



WWW.GS.UNI.OPOLE.PL

NA ZDROWIE!



Witajcie!

Listopad to kolorowe liście, żołędzie, kasztany i… nowy numer Gazety Studenckiej! Tematyką tego miesiąca jest zdrowie. Jakże jesiennie, prawda? W końcu kto z nas nie choruje w tym grypowym okresie? O tym możecie przeczytać w przygotowanym dla Was felietonie. Tym razem przybiera on nową formę, zmieniając się w serię kobiecą. Pewnie niejeden z Was utożsami się z poruszanymi tam problemami. Nie zabraknie też pozostałych serii.

Możecie liczyć na interesujące rozmowy naszych dziennikarzy z ludźmi, dla których dbanie o zdrowie to stała część życia zawodowego. Temat został poruszony z różnych perspektyw, bo jest wielowątkowy i mieści w sobie sporo aspektów, których często nie bierzemy pod uwagę, myśląc o zdrowiu. Macie więc okazję poczytać o zdrowym odżywianiu, ale też o sporcie. We współpracy z AZS-em przedstawiamy Wam kilka najważniejszych faktów o badmintonie.

Dobry stan zdrowia to jednak coś więcej niż zbilansowana dieta, brak grypy, kaszlu czy kataru, choć oczywiście jest to ważne dla naszego organizmu. Należy pamiętać o ważnym miejscu zdrowia psychicznego i jego wpływie na jakość życia. O tym, jak o nie zadbać, dowiecie się z jednego z naszych artykułów, ale także dzięki współpracy Gazety z Centrum Wsparcia Psychologiczno-Terapeutycznego naszego uniwersytetu. Od tego miesiąca zapraszamy Was na nasz portal, gdzie powstanie seria z jego udziałem.

Chcecie być na bieżąco z naszymi działaniami? Będzie ich jeszcze sporo! Śledźcie nas w mediach społecznościowych, zostawiajcie po sobie znak na naszych profilach, na Instagramie i Facebooku. Szukajcie numerów na kampusie, swoich wydziałach, w kawiarniach i w instytucjach kultury w mieście.

Jak widzicie, rozwijamy się dla Was. Trzymajcie się ciepło (i zdrowo) w ten jesienny czas!

Zastępca Redaktor Naczelnej
Michalina Mencel

LISTOPAD 2021
SPIS TREŚCI

03/
POKAŻ SIĘ!

04/05
POROZMAWIAJ Z DIETETYKIEM

06/
BADMINTON – SPORT DLA KAŻDEGO

07/
JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?

08/09
#WYLECZNIENAWIŚĆ

10/
OKIEM PRAWNIKA – PRZMOC NIE ROZMIENIA SIĘ NA DROBNE

11/
WYCINKI Z PRASY

12/
KOMIKS – DIETA NA POKAZ

13/
BABSKIE PRZEMYŚLENIA I POGADUCHY O NICZYM – SOS, CZYLI PRYWATNY ODDZIAŁ RATUNKOWY

14/
ERASMUS+

15/
TRZY SPOJRZENIA NA MEDYCYNĘ

REDAKCJA

NUMER 02
LISTOPAD 2021
ROK AKADEMICKI 2021/22

REDAKTOR NACZELNA: Paulina Gruszecka
WICENACZELNA: Michalina Mencel
ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Michalina Mencel, Oliwia Gajda, Karol Gontarz, Iga Czernik, Anna Grobelka, Adrianna Bischof, Weronika Słupikowska, Aleksandra Rostkowska, Patrycja Przybyła, Adrian Ciężki
REDAKCJA TEKSTU: Anna Hat, Paulina Kątna, Weronika Kłysz, Weronika Gruca, Natalia Kurkowiak, Paulina Gruszecka, Klaudia Gacka
KOREKTA: Klaudia Gacka, Paulina Gruszecka, Weronika Gruca, Marta Borek, Natalia Kurkowiak, Anna Hat
SKŁAD: Jessica Pasternicka, Weronika Gruca, Marta Pieczonka
GRAFIKA: Agnieszka Frankowska, Karolina Salamon, Sara Nizkiewicz, Jessicka Pasterniecka
FOTOGRAFIA: Laura Zimnik
GRAFIKA STRONY REDAKCYJNEJ: Marta Pieczonka
AUTOR OKŁADKI: Małgorzata Wolak

KONTAKT

gazetastudenckaUO

gazetastudencka

gazetastudenckaUO@gmail.com

WYDAWCA

Uniwersytet Opolski
pl. Kopernika 11A
45-040 Opole

POKAŻ SIĘ!



KORNELIA MAZUR

Lubi nowe wyzwania, a jej kalendarz jest zawsze wypełniony. Z entuzjazmem przyjęła propozycję bycia Prezeską ELSA Opole (European Law Students' Association) i łączy tę funkcję ze studiowaniem na trzecim roku prawa.

„Do ELSA dołączyłam, bo od zawsze chciałam działać na rzecz uczelni i studentów. Realizacja projektów i możliwość widzenia ich rezultatów daje ogromną motywację".

Jednym z projektów były Ogólnopolskie Dni Praktyk Prawniczych, które Kornelia organizowała w okresie pandemicznym jako Dyrektor do spraw Projektów Międzynarodowego Programu Wymiany Praktyk Studenckich (STEP).

„Było to niewątpliwie wyzwanie, ale przede wszystkim okazja do rozwoju. Dzięki wiedzy, zdobytej podczas organizacji zarówno tego, jak i innych wydarzeń, jestem w stanie lepiej pełnić powierzoną mi funkcję".

W ramach swojej działalności studentka musi znać specyfikę pracy w każdym dziale, zdarza się, że pomaga na przykład działowi marketingu przy tworzeniu grafik.

„Lubię projektowanie, więc jest to dla mnie przyjemne zajęcie. Poza tym interesuję się językami obcymi, szczególnie niemieckim. W szkole średniej brałam udział w konkursach językowych i olimpiadach historycznych. Mam sporą wiedzę na temat starożytności".

Kornelia przyznaje, że nie wybiega w przyszłość i nie ma precyzyjnych planów co do kariery zawodowej. Ma nadzieję, że wszystko, co robi, zapewni jej przynoszącą spełnienie pracę.



JAGODA SZYMAŃSKA

Pasjonatka sztuk wizualnych. Od dziecka wiedziała, że studia artystyczne to kierunek, w którym chce podążać.

„Jestem już na trzecim roku studiów licencjackich, więc mogę powiedzieć, że był to dobry wybór. Mój kierunek łączy różne rodzaje sztuki, więc mam przestrzeń i na ukochaną fotografię, i na projektowanie graficzne, o malarstwie czy rzeźbie nie wspominając".

Pierwszy aparat, który wpadł jej w ręce to analogowy Zenit TTL po dziadku, potem przyszedł czas na fotografię cyfrową. Obecnie jest w posiadaniu sześciu aparatów fotograficznych, niedawno nauczyła się samodzielnie wywoływać zdjęcia. Miała okazję wystawić część z nich w ramach wystawy *Różnice* organizowanej przez Akademickie Koło Artystyczne. Inne jej prace można było oglądać na wystawach *4 ściany* (5. edycja Illustraganu), *Uncanny Valley* (grafika artystyczna w Printcard Wrocław) czy też *Od słowa do obrazu* (poezja ilustrowana, współpraca AKA i Koła Naukowego Miłośników Poezji UO).

Jagoda lubi też szycie i grę na ukulele, wycieczki górskie oraz projektowanie 3D.

„To moja nowa pasja, ale umiem już stosunkowo dużo. Być może moje studia magisterskie będą związane z tą dziedziną. Generalnie uważam jednak, że nie ma co zakładać sobie sztywnych planów, bo za dużo przypadkowych czynników może zmienić kierunek, w którym potoczy się życie. Wolę zostawić sobie przestrzeń na spontaniczność".

TEKST: MICHALINA MENCEL
FOT. MIKOŁAJ GASZTYCH, JAGODA SZYMAŃSKA

POROZMAWIAJ Z DIETETYKIEM

Zapoznaj się z rozmową z dr n. med. Magdaleną Golachowską, doradcą żywieniowym i wykładowcą Uniwersytetu Opolskiego. Poznaj odpowiedzi na nurtujące pytania!

Dlaczego zdecydowała się Pani zająć dietetyką?
Wybrałam dietetykę, ponieważ bardzo chciałam robić coś praktycznego, co pomoże ludziom. Gdy studiowałam biotechnologię medyczną i pisałam pracę doktorską w holenderskim Uniwersyteckim Centrum Medycznym w Groningen, udało mi się zgłębić temat zaburzeń metabolizmu i wchłaniania jelitowego. Kolejnym powodem były moje własne problemy ze zdrowiem. Miałam zapalenie tarczycy Hashimoto. Po około 2–3 latach od wprowadzania różnych zmian w odżywianiu i stylu życia udało się osiągnąć stan remisji. Pomyślałam, że dzięki wiedzy i własnym doświadczeniom będę mogła pomóc innym osobom, które też borykają się z podobnymi problemami.

Czy zawód dietetyka jest wymagający?
Uważam, że jest dość trudny. Sama teoria, czyli liczenie kalorii czy układanie zbilansowanych jadłospisów, jest banalnie prosta i można ją opanować w bardzo krótkim czasie. Większy problem stanowi praktyka, czyli jak pomóc pacjentowi wdrożyć taki jadłospis w życie. Swoją przygodę z psychodietetyką zaczęłam po spotkaniu z moim pierwszym pacjentem. Okazało się, że nie wszyscy znają się na biochemii! Musiałam zrozumieć, że człowiek ma prawo nie wiedzieć i nie rozumieć rzeczy, które były dla mnie oczywiste. Cała sztuka polegała więc na tym, aby zalecenia tak dopasować i wytłumaczyć, żeby były zrozumiałe i uwzględniały wszystkie potrzeby pacjenta związane z jedzeniem, ale także żeby były możliwe do wprowadzenia w jego codzienność. Jedzenie ma tak ogromny wpływ na całe nasze życie (poznawcze i emocjonalne), że nie można sprowadzić go wyłącznie do gramów i kalorii. Szalenie ważne jest to, aby podchodzić do pacjenta holistycznie.

Z jakimi problemami zdrowotnymi spotykała się Pani w swoim gabinecie?
To zależy, o jakich gabinetach mowa. W gabinecie dietetycznym najczęściej spotykałam osoby z nadwagą i otyłością. Jeśli chodzi o gabinet psychodietetyczny, były to najczęściej osoby mające niewłaściwy stosunek do jedzenia. Mam tutaj na myśli zajadanie stresu, epizody anoreksji lub bulimii. Często spotykałam również osoby twierdzące, że „coś jest nie tak z ich głową", bo przerobiły już tyle diet odchudzających, które zawsze kończyły się porażką. Najczęściej nie był to jednak problem z głową, a z metodą. Wybieranie restrykcyjnych, niedoborowych diet nie ma prawa się udać. Te osoby myślały jednak, że to ich wina.

Chciałabym, aby każda osoba, która chce coś zmienić w swoim wyglądzie albo zastanawia się nad wprowadzeniem diety, przyszła na chociaż jedną konsultację do dietetyka. Rozmowa ze specjalistą pozwoliłaby uniknąć wielu złych decyzji i poważnych konsekwencji stosowania zbyt rygorystycznych diet.



Co według Pani jest większym sukcesem – utrata masy ciała czy zmiana nawyków żywieniowych?
Zdecydowanie większym sukcesem jest zmiana nawyków żywieniowych. Masę ciała możemy zmniejszyć w ciągu kilku miesięcy, ale pytanie: co potem? Im bardziej restrykcyjna dieta, tym więcej skutków ubocznych. Prędzej czy później wrócimy do starych nawyków żywieniowych. A tam będzie już na nas czekał efekt jo-jo. Nie o to chodzi. Lepiej jest pracować nad zmianą nawyków żywieniowych, które zostaną z nami na zawsze. Utrata masy ciała i tak się pojawi jako skutek uboczny tej zmiany.

Często spotykam się z twierdzeniem, że zdrowe odżywianie jest trudne i drogie. Czy to prawda? Jak komponować posiłki, aby były smaczne, a zarazem zdrowe i odżywcze?
Tutaj odwołałabym się do talerza zdrowego żywienia, który został opracowany przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej w 2020 roku. Bardzo obrazowo i intuicyjnie przedstawia, jak skomponować zbilansowany posiłek. Na przykład: połowę każdego posiłku powinny stanowić warzywa niskoskrobiowe i owoce. I z tym mamy najczęściej największy problem – dziennie powinniśmy ich jeść przynajmniej 400 g (optymalnie koło 800 g), tymczasem ich ilość często jest dużo niższa.

Zalecenia zdrowego talerza pokazują również, że w prawidłowo zbilansowanej diecie powinny się także znaleźć produkty zbożowe z pełnego przemiału, będące głównym źródłem węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego, a także produkty będące źródłem białka, do których zaliczamy: drób, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz mleko i jego przetwory. Zdrowy talerz porusza również kwestię tłuszczy, soli, czerwonego mięsa i cukru.

24 października obchodziliśmy Światowy Dzień Walki z Otyłością. Przy tej okazji warto zapytać: dlaczego prawidłowe żywienie powinno być tak ważne w życiu każdego człowieka?
Nie wszyscy ludzie zdają sobie sprawę, że jedzenie wpływa nie tylko na wygląd, ale też na samopoczucie i szeroko pojęte zdrowie. Wciąż wiele osób ocenia żywność wyłącznie pod kątem smaku, ceny lub wygody, nie przejmując się wartościami odżywczymi.



Niestety produkty, które są smakowite, czyli znacznie podnoszące poziom dopaminy, zawierają zbyt dużo soli, cukru, tłuszczu, węglowodanów i są zbyt gęste energetycznie, a przy tym mają niewiele innych składników odżywczych (np. błonnika, witamin), są łatwo dostępne i względnie tanie. Nie ułatwia to dokonywania właściwych wyborów żywieniowych ani tym bardziej wprowadzania trwałych zmian w jadłospisie. Niezdrowe jedzenie jest zbyt powszechne, co niewątpliwie przyczynia się do epidemii nadwagi i otyłości.

Co do tego dnia – bardzo nie lubię słowa „walka". Wykrzywia nam całe wyobrażenie o zmianie. Z czym się kojarzy? Ze zmęczeniem, głodem, wysiłkiem, poświęceniem. To wystarczy, aby nas zniechęcić. Nawet jeśli wygramy to i tak kosztem jakiegoś bólu. Nie tędy droga. Może zamiast walczyć, pochylmy się nad przyczynami tego problemu, nad ułatwieniem dostępu do zdrowszej żywności (np. większe porcje surówek w restauracjach), stworzeniem kultury zdrowego jedzenia i możliwości wyboru (np. food trucki z warzywami na imprezach), ograniczeniami w reklamowaniu niezdrowej żywności, zwłaszcza kierowanej do dzieci i młodzieży. A na poziomie pacjenta – nad indywidualnym podejściem uwzględniającym jego potrzeby i możliwości, nie tylko kaloryczne, ale też emocjonalne. Czyli mówiąc krótko – skupmy się na podejściu psychodietetycznym.

Istnieje powiedzenie, że szewc bez butów chodzi. Czy dietetyk też bywa na diecie?

Jeżeli istnieje taka potrzeba, to oczywiście, że tak. Dietetyk to człowiek jak każdy inny. Też zdarza mu się chorować, mieć problemy. Nawet jeśli wie, jak to wszystko ma wyglądać – co jeść, w jakich ilościach, jakie przerwy robić między posiłkami – to nie znaczy, że jego organizm i układ hormonalny się do tego ustosunkują. Wygląd zewnętrzny dietetyków wcale nie obrazuje braku ich wiedzy. Krytyka dietetyków ze względu na ich sylwetki jest bardzo niesłuszna i niesprawiedliwa. To również kwestia np. obciążenia emocjonalnego związanego z pracą z pacjentem, z innymi obowiązkami, stanem zdrowia. Stres i przemęczenie silnie wpływają na zmianę hormonów łaknienia, które z kolei powodują zmianę tego, co rzeczywiście jemy. Często jest tak, że dietetyk jest dobrym teoretykiem, dobrym praktykiem, jeśli chodzi o pracę z pacjentem, ale ma po prostu tak dużo własnych stresów, że ciężko jest mu utrzymać dietę u siebie. Pozornie może to budzić wątpliwości związane z kompetencją dietetyków. Pacjent przychodzi do specjalisty po jego wiedzę, a nie dla jego wyglądu. Warto odróżniać te dwie kwestie.

Jakich wskazówek udzieliłaby Pani studentom dietetyki lub osobom, które zastanawiają się nad tym kierunkiem?

Pracując tak wiele lat ze studentami, zauważyłam, że dzielą się oni na dwie grupy. W pierwszej grupie znajdują się osoby, które chorują lub ich najbliżsi mają problemy metaboliczne i na studiach szukają pomocy. Chcą zgłębić temat, aby pomóc sobie i swoim bliskim. Takie osoby są najbardziej zaangażowane, chcą mieć najbardziej rzetelną wiedzę i zadają mnóstwo pytań. W drugiej grupie umieściłabym osoby, które są zupełnie zdrowe, ale chcą pomagać innym. Mają ten pierwiastek, dzięki któremu chcą poprawić świat. Bardzo interesujące jest obserwowanie, jak te dwie grupy łączą się ze sobą i wzajemnie uczą.

Niewątpliwie w tym zawodzie ważna jest znajomość biologii, fizjologii i chemii. Tutaj nie da się filozofować. Wiedza dietetyczna ciągle się poszerza, trzeba mieć w sobie nieustanną ciekawość i potrzebę dokształcania się. Ważna jest również empatia. To weryfikuje, czy ktoś odnajdzie się w tym zawodzie, np. jako teoretyk, naukowiec lub jako praktyk w pracy z pacjentami.

TEKST: **OLIWIA GAJDA**
FOT. **LAURA ZIMNIK**

BADMINTON – SPORT DLA KAŻDEGO

Pierwsze skojarzenie ze słowem badminton, jakie się nasuwa zwykłemu Kowalskiemu, to odbijanie lotką przez płot – najlepiej taką z plasteliną wśrodku, aby wiatr nam jej nie zwiał. Nasz Kowalski używa do tego oczywiście „paletek" z luźnymi żyłkami. Bardzo wiele osób jeszcze tak myśli o „babinktonie" czy „badbinkgtonie", jak zwykle go nazywają. Kiedyś w Polsce stosowano określenie „kometka", ale te czasy dawno minęły i dostosowaliśmy się do nazewnictwa używanego na całym świecie.



Viktor Axelsen – duński mistrz olimpijski z 2020 roku oraz mistrz świata z 2017 roku.

Oczywiście miejscem gry w badmintona jest boisko na hali sportowej. Siatka wisi na wysokości 155 cm przy słupkach zewnętrznych i obniża się do 152,4 cm na środku. Wymiary pełnego boiska to: 13,4 m długości oraz 6,1 m szerokości. Zawodnicy rozgrywają dwa sety kończące się zdobyciem 21 punktów. W sytuacji 1:1 rozgrywa się trzeciego seta, również do 21 punktów. Przy wyniku 20:20 gra się do dwóch punktów przewagi, ale w przypadku 29:29 osoba, która zdobędzie 30 punkt, wygrywa seta.

Pod względem liczby osób rekreacyjnie go uprawiających, badminton jest drugim sportem na świecie. Swoją pozycję zawdzięcza ogromnej popularności w krajach azjatyckich, takich jak: Chiny, Singapur, Korea Południowa, Malezja, Tajlandia, Indonezja, Indie, Japonia czy Wietnam. W Europie też możemy się pochwalić dużą liczbą graczy. Na naszym kontynencie urodziło się wiele mistrzyń i mistrzów świata oraz mistrzów olimpijskich w tej dyscyplinie.

Europejski badminton jest najbardziej rozwinięty w Danii, Francji, Wielkiej Brytanii, Niemczech, Czechach oraz Hiszpanii. Można śmiało powiedzieć, iż kraje Europy Środkowo-Wschodniej pretendują do tego grona. Coraz większy nacisk kładzie się na rozwój klubów sportowych, w których dzieci zaczynają swoją przygodę z badmintonem. Za sprawą wdrażania programu Międzynarodowej Federacji Badmintona – *Schuttle Time* szkoły uczestniczą w programie instruktażowym, którego celem jest popularyzacja badmintona wśród dzieci i młodzieży. *Shuttle Time* pomaga nauczycielom wychowania fizycznego rozwijać umiejętności, wiedzę oraz daje im wskazówki do planowania i wdrażania bezpiecznych i radosnych lekcji badmintona. W późniejszym czasie dzieci często uczęszczają do klubów sportowych, gdzie prowadzone są zorganizowane zajęcia i cały proces szkolenia, który realizują certyfikowani trenerzy badmintona. Program ten na pewno poprawił ogólną sprawność fizyczną wśród dzieci i młodzieży szkolnej. Tak duże propagowanie tego sportu wynika z jego specyfiki. Uprawianie badmintona wpływa pozytywnie na całe ciało, rozwija mięśnie niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Górne i dolne partie ciała pracują bardzo intensywnie. Fundamentem dalszego szkolenia jest częste przeprowadzanie treningów ogólnorozwojowych, które są bezcenne dla młodszych i starszych osób. Gdy prawidłowo wykonujemy ćwiczenia, dajemy korzyści całemu ciału. Znam osoby mające ponad 70 lat, które regularnie przychodzą na treningi badmintona i są sprawniejsze od niejednego nastolatka. Dlatego warto od małego zadbać o poziom sprawności fizycznej. Sport ten wymaga od graczy także myślenia, tak zwanej chłodnej głowy, ponieważ podczas meczów każda błędna decyzja czy zawahanie kończy się błędem, z którego korzysta rywal. Mentalny trening jest nieodzowną częścią zawodowego badmintona.

Popularność badmintona ciągle rośnie, między innymi za sprawą coraz większych nakładów finansowych sponsorów i różnych organizacji. Proporcjonalnie wzrasta też liczba turniejów i pula nagród, jaką organizatorzy przygotowują dla zawodników. Dla zawodowych graczy, którzy poświęcają całe życie, aby osiągnąć poziom mistrzowski, wydając przy tym często swoje prywatne środki, to dobra wiadomość. W naszym kraju na przestrzeni lat postrzeganie tego sportu także uległo znaczącej poprawie. Skutkiem tego są coraz większe środki finansowe przeznaczane na szkolenie dzieci i młodzieży. Nastąpiło również polepszenie sytuacji w kadrach narodowych, gdzie najlepsi badmintoniści z Polski mogą rozwijać swoje umiejętności. Polski Związek Badmintona obrał dobry kurs na przyszłość. Trzymajmy kciuki za przyszłość polskiego badmintona, zachęcając przy tym ludzi do spróbowania swoich sił w tej pięknej dyscyplinie.

TEKST: **KAROL GONTARZ**
FOT. **BWFBADMINTON.COM**

JAK ZADBAĆ O SWOJE ZROWIE PSYCHICZNE?

Za oknami dostrzec możemy już jesienno-zimowe zmiany pogody, które nie nastawiają pozytywnie. Brak słońca i ciągły chłód u niejednego z nas powodować może obniżenie nastroju czy spadek motywacji do działania. Dziesiątego października obchodziliśmy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, więc jest to idealny moment na postawienie sobie pytania: czy wiem, jak o nie zadbać?

Mów o uczuciach i emocjach

Z pewnością nikt z nas nie lubi być przepełniony negatywnymi emocjami i nie mieć możliwości wyładowania ich. Jeśli mamy w swoim otoczeniu zaufaną osobę, rozmawiajmy z nią o nich oraz dajmy jej taką samą możliwość – być może ma dokładnie ten sam problem. Zrzucenie tego balastu może być małym krokiem w stronę lepszego samopoczucia. W ramach ćwiczenia pomyśl o uczuciach i emocjach, które towarzyszyły ci w minionym tygodniu, oraz postaraj się je nazwać. Zdecydowanie łatwiej będzie o nich rozmawiać i je przepracować, jeśli będziesz mieć świadomość, że cię dotyczą.

Dbaj o sen i aktywność

Wielu ludzi zapomina, że zachowanie higieny snu i aktywne życie mają duży wpływ na samopoczucie. Zbyt mała ich ilość może prowadzić do rozdrażnienia, niespożytkowanej energii lub braku siły i motywacji do zaplanowanych działań. Unikanie niebieskiego światła przed snem, które prowadzić może do przebodźcowania, minimum siedmiogodzinny sen czy ulubiony sport w rozsądnych ilościach powinny stać się podstawą dążenia do lepszego stanu.

Rozwijaj pasje i wyznaczaj cele

Zainteresowania są niezwykle ważne dla naszego rozwoju. Pozwalają się odprężyć i choć na chwilę oderwać się od natłoku obowiązków. Wyznaczanie celów również jest kluczowe dla samopoczucia. Zdecydowanie łatwiej jest pogodzić ze sobą różne sfery życia, gdy krok po kroczku rozpiszemy sobie, co właściwie musimy zrobić. Ułatwia to zaplanowanie przyszłości i odejmuje choć część zmartwień, które pojawiają się, gdy nie wiemy, co robić dalej. Przemyślane działanie może pomóc nam także uniknąć wielu rozczarowań, które niejednokrotnie mogą prowadzić do gorszego samopoczucia.

Dbaj o swoje potrzeby

Czujesz zmęczenie i chęć przeleżenia całego dnia w łóżku, ale martwisz się o zmarnowanie czasu? Chyba każdy z nas miewa takie myśli. Jednak w momencie, gdy całe ciało wysyła ci sygnały o wyczerpaniu, coś musi być na rzeczy. Potrzeba odpoczynku i regeneracji jest równie ważna jak działanie. Pozwól sobie na chwilę relaksu i spokojnego spędzenia wolnego czasu, skupiając się tylko na sobie. Dostarczenie organizmowi odpoczynku nigdy nie powinno być powodem do wyrzutów sumienia.

Utrzymuj zdrowe relacje

Kiedy dostrzegasz, że źródłem złego samopoczucia może być osoba z Twojego otoczenia, nie próbuj na siłę utrzymywać takiej relacji. Pamiętaj, że dbanie o wszelkie związki międzyludzkie powinno odbywać się z obu stron. Jeśli ktoś powoduje, że pojawia się u ciebie obniżony nastrój, ciągłe zmartwienie czy inne negatywne emocje, nie zrzucaj na siebie odpowiedzialności naprawy takiej osoby. Wielu z nas wciąż narzuca sobie taką misję, a przecież niewielu jest specjalistami. Nie jesteśmy zobowiązani do brania odpowiedzialności za drugiego człowieka, tym bardziej kosztem samych siebie.

Poproś o pomoc

Kiedy zauważasz u siebie symptomy, które cię niepokoją, możesz porozmawiać z zaufaną osobą. Jeśli jednak takie działanie nie wystarcza, udaj się po pomoc do psychologa lub terapeuty, który ma kompetencje do postawienia diagnozy i zaplanowania działań ku lepszemu samopoczuciu. Pamiętaj, że nie ma lepszych i gorszych problemów, gdyż każdy ma swoją strefę komfortu i granice wytrzymałości. Profesjonalista ich nie wyśmieje, a może okazać się, że spojrzy na problem z innej perspektywy i zaproponuje proste rozwiązania.

Są to tylko wskazówki, które mogą pomóc Ci w polepszeniu swojego samopoczucia. Być może sam wypracujesz sobie sposób, który sprawi, że poczujesz się dobrze. Na każdego z nas działają inne rzeczy, więc warto próbować i szukać nowych rozwiązań.



TEKST: **IGA CZERNIK**
GRAF. **AGNIESZKA FRANKOWSKA**

#WYLECZNIENAWIŚĆ

Nienawiść. Hejt. Słowa, które pomimo drastycznie różnej etymologii są szeroko obecne w dzisiejszym świecie, zarówno tym realnym, jak i wirtualnym. Narastająca frustracja w społeczeństwach, dezinformacja oraz brak ludzkiej życzliwości jedynie pogłębiają problem powszechności tego zjawiska.

Hejt dotyka wszystkich ludzi, bez względu na kolor skóry, narodowość, wiek czy wykonywaną profesję. Nie ma znaczenia, czy jesteś artystą, nauczycielem, policjantem czy pracownikiem ochrony zdrowia, każdy prędzej czy później zostaje zaatakowany.

19 stycznia 2019 r. zjawisko to w moich oczach osiągnęło apogeum, kiedy podczas finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Gdańsku zaatakowano na scenie ówczesnego prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza. Tamto wydarzenie pokazało nam jako społeczeństwu, iż pomimo różnic światopoglądowych jesteśmy w stanie stanąć obok siebie i powiedzieć „nie" mowie nienawiści. Nie było wtedy ważne, czy ktoś jest dziennikarzem, artystą, robotnikiem czy popiera jedną lub drugą stronę polityczną. Ważne było, aby zahamować zjawisko szerzącej się nienawiści.



Dlaczego więc pomimo szeroko zakrojonej kampanii społecznościowej, która w tamtym czasie miała miejsce, zjawisko hejtu się pogłębiło? Dlaczego dzisiaj ofiarami niemalże publicznej nienawiści stali się pracownicy ochrony zdrowia? Dlaczego frustracja społeczeństwa wylewana jest na ludzi, którzy nierzadko są najmniej winni zaistniałym sytuacjom?

Być może jest to frustracja, strach, dezinformacja lub też bezsilność. Jednak to nie daje nikomu prawa, aby atakować werbalnie lub fizycznie ratowników medycznych, lekarzy czy pielęgniarki. Pracownicy ochrony zdrowia są tak samo, o ile nie bardziej, sfrustrowani, zniechęceni czy bezsilni.

Coraz głośniej pracownicy tego sektoru mówią o brakach kadrowych, niedofinansowaniach oddziałów i szpitali, w których pracują. Ludzie tacy jak Maciej Latos (pielęgniarz z Warszawy), Weronika Nawara (pielęgniarka z Krakowa), Gilbert Kolbe (pielęgniarz z Warszawy) i wiele innych pokazują na swoich instagramowych profilach realia swojej pracy i zapraszają społeczeństwo do wzięcia udziału w inicjatywach, które być może wpłyną na zmiany w polskiej ochronie zdrowia.

Takie same sytuacje dotykają również dzieci i młodzież. Zazwyczaj ogranicza się to do przemocy słownej w mediach społecznościowych, ale przemoc to przemoc, bez znaczenia w jakiej formie. Niestety internet daje złudne poczucie anonimowości i „odwagi". Bzdurnie uważa się, że w internecie wszystko wolno, że bez konsekwencji można innych ludzi obrzucić błotem i nic się nie stanie. Nic bardziej mylnego. Osoby publiczne, takie jak Ewa Chodakowska, Agnieszka Klessa-Shin (youtuberka – Pyra w Korei) czy też Ewa Farna, upubliczniają chamskie wiadomości, które otrzymują oraz piętnują tego rodzaju zachowanie. Co najważniejsze piętnują zachowanie, a nie człowieka. Trzeba pamiętać, iż każdy człowiek ma inną odporność psychiczną na tego typu ataki, a granica takiej wytrzymałości może zostać przekroczona w najmniej oczekiwanym momencie.

U dzieci i młodzieży ta granica może się okazać o wiele bardziej krucha, niż można by było przypuszczać, a hejt, z którym takie dziecko ma do czynienia, może okazać się punktem zapalnym do samookaleczania się, zaburzeń odżywiania czy też, w najgorszym wypadku, może popchnąć kogoś do popełnienia samobójstwa. Wtedy nagle okazuje się, że były to „żarty" i „niegroźne dogadywanki".

Dlatego trzeba sobie uświadomić, że każdy z nas jest odpowiedzialny za walkę z nienawiścią. Nie wystarczy odwrócić głowy i udawać, że problem nie istnieje. Na portalach społecznościowych komentarz lub post, który przesiąknięty jest obelgami oraz chamstwem, można zgłosić jako obraźliwy, wtedy zostaje on usunięty, a autor zostaje zablokowany. Jeżeli sprawa dotyczy kogoś personalnie, można także taką wiadomość zgłosić na policję. W świecie realnym również musimy reagować. Jeśli ktoś obawia się interweniować osobiście, można poprosić innych o pomoc, zadzwonić na policję lub straż miejską. Jeśli hejterzy zobaczą, że nie ma społecznego przyzwolenia na takie zachowanie oraz szerzenie mowy nienawiści, nie będą już tacy chętni, by się nią posługiwać.

TEKST: ANNA GROBELKA
FOT. PIXABAY.COM


extinction rebellion
LOVE NOT HATE
MEET AT PARLIAMENT 1 SEPTEMBER
NON VIOLENT
NON VIOLENT
NON VIOLENT
NON VIOLENT

okiem prawnika

Przemoc nie rozmienia się na drobne

Para białych rękawiczek. Kroki. Stawiane ostrożnie, bez konieczności zacierania śladów. Przemoc finansowa nie rozmienia się na drobne. Gra o dużą stawkę. Czasem nawet większą niż życie. Gra o ludzi cennych bardziej niż fortuna.

Przemoc ekonomiczna kiełkuje po cichu. Porusza się na palcach. Niepostrzeżenie wkrada się do środka, zamieniając codzienność w sumę kalkulacji i upokorzeń. Kładzie dłoń na szerokim spektrum sytuacji finansowych – osób bezrobotnych, będących na utrzymaniu, zarabiających mniej lub po równo. Rzuca cień na dysponowanie własnymi bądź wspólnymi funduszami. Przejawia się w narastającej kontroli oraz relacji opartej na uzależnieniu.

Statystycznie rzecz biorąc

W 2020 roku złożono 72 601 wniosków o przyznanie Niebieskiej Karty. Czy to wiele? Bez dwóch zdań, biorąc pod uwagę, ile aktów agresji wciąż kryje się za zamkniętymi drzwiami. Każde wydarzenie to zawsze kolejna kropla ponad miarę. Przemoc ekonomiczna w liczbach to 1813 zgłoszonych przypadków, czyli 1,11% wszystkich odnotowanych przypadków. Dla porównania idąca krok w krok z przemocą ekonomiczną przemoc psychiczna to 49,58%. Tym samym połowa przemocy skierowana jest w sferę emocji. Pozwala to zrozumieć, z jak trudnym do uchwycenia zjawiskiem mamy do czynienia.

Czego nie widać

Przemoc finansowa stroni od cielesności. Ślady, które zostawia, kryją się w pamięci skrzywdzonej osoby. Odbiera wolność, stając się sędzią każdej wydanej złotówki. Zabiera głos, nawet we własnej sprawie. Gasnąca samoocena jest wtedy jedynie kwestią czasu. Sprawia, że szacunek staje się wyłącznie wspomnieniem. Zanim odbierze spokój ducha, warto się chronić. W tym celu zapoznaj się z cechami przemocy ekonomicznej przedstawionymi poniżej:

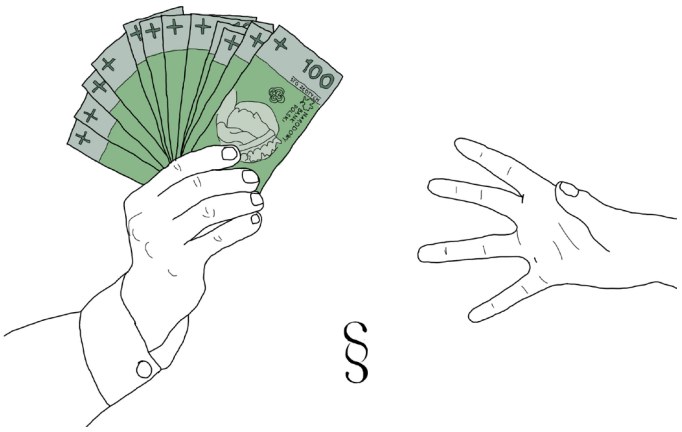
§ **Precz z pracą!** – utrudnianie lub zakaz wykonywania pracy prowadzi do nawiązania zależności między partnerami. W konsekwencji jedna z osób zaspokaja swoje potrzeby w takim zakresie, na jaki zezwala druga strona. Szacunek i równość zostaje wyparta przez kontrolę i uznaniowe podejście do niezbędnych wydatków.

§ **Wiem lepiej!** – Wspólne dysponowanie domowym budżetem również miewa swoje ciemne strony. Wspomniana „wspólność" sugeruje, że wydatki są konsekwencją jednogłośnie podjętej decyzji. Chmury nadciągają wtedy, gdy wyłącznie jedno z partnerów wie, że z konta ubywa.

§ **Bez pytania? Nie ma mowy!** – Wydzielanie kwot na drobne wydatki, a także podważanie konieczności każdego zakupu – to kilka z wielu oblicz przemocy ekonomicznej. O ile konsultacje przed wydaniem znacznej sumy pieniędzy są zrozumiałe, o tyle ocena ważności cudzych potrzeb stanowi przekroczenie granic.

§ **Paragon? Niezbędny!** – Kolejnym przejawem przemocy ekonomicznej jest wymaganie okazania paragonu. Prowadzi to do uporczywego rozważania przed nawet drobnym zakupem i wymówką po. W ten sposób nawet prywatne potrzeby stają się jawne. Nie ma mowy o intymności, a tym bardziej tajemnicy czy niespodziance. Niewielką przyjemność oprawca stawia na równi z kompulsywnym i zbędnym wydatkiem.

§ **Niealimentacja** – Odmowa zaspokojenia podstawowych potrzeb drugiego człowieka. Sprawia, iż niejednokrotnie trudno związać koniec z końcem, co odbija się nie tylko na dobrobycie w rozumieniu materialnym, ale również na poczuciu bezpieczeństwa, pewności nadchodzącego dnia.



Co na to prawo? Na wstępie warto zaznaczyć, że nie istnieje przepis, który odnosiłby się bezpośrednio do zjawiska przemocy ekonomicznej. Bynajmniej nie oznacza to, że sprawca może czuć się bezkarny. Omawiane działania mogą zostać uznane za znęcanie się, kradzież czy przywłaszczenie. Przykładowo przestępstwo uchylania się od alimentów ujęte jest w art. 209 kodeksu karnego. Oznacza to, że każda pokrzywdzona osoba może skutecznie poszukiwać rozwiązania zaistniałej sytuacji. Oprócz pomocy prawnej wskazana jest również pomoc specjalisty – psychologa. Pokaże on drogowskazy, które okażą się przydatne w drodze po bezpieczne jutro.

TEKST: **ADRIANNA BISCHOF**
GRAF. **JESSICA PASTERNICKA**



Małe i przydatne

Czym jest najmniejsza maszyna latającą? Jaki jest jej rozmiar? Na te pytania odpowiedzi udzielił portal „Dziennik Naukowy", według którego jest nią microfliers. Urządzenia te są wielkości ziarnka piasku i nie posiadają silnika. Niedawno zostały opracowane przez inżynierów z Northwestern University. Cała konstrukcja unoszona jest przez wiatr i składa się ze skrzydełek oraz miniaturowych elektronicznych elementów. Podczas opadania maszyna wykonuje ruch obrotowy, który można porównać do działania śmigieł helikoptera. Dzięki temu jest ona w stanie unosić się w powietrzu. Skąd inspiracja? Otóż microfliers były wzorowane na nasionach, takich jak te należące do sosny oraz klonu, które wirują w powietrzu i powoli opadają na glebę. Inżynierowie opracowali wiele projektów maszyn tego typu. Jedna z nich posiadała trzy skrzydła, których struktura była zbliżona do nasion tristearate. Wynalazek ten może znaleźć różne zastosowania. Sprawdziłby się m.in. w przypadku monitorowania poziomu zanieczyszczenia powietrza. Uczeni zamocowali do jednego z urządzeń czujniki pH, a do innego fotodetektory mierzące ekspozycje na słońce w stosunku do fal o różnych długościach. Ponadto opracowują oni biodegradację microfliers, tak by mogły one ulegać rozkładowi po wykonaniu swojego zadania.

Kawa na wagę złota

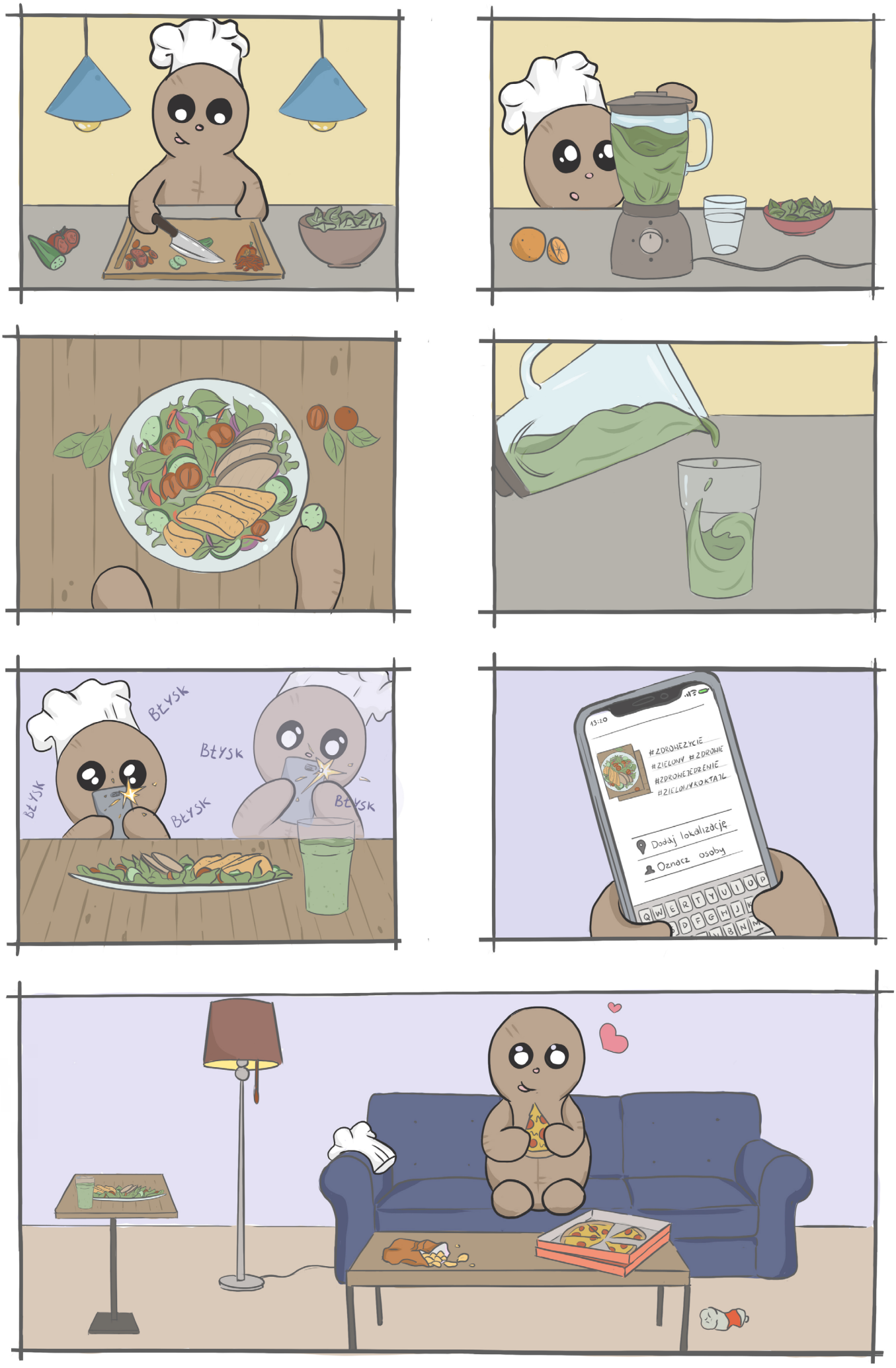
Czyżbyś należał do grona tych, co zaczynają każdy poranek od kubka kawy? A może jesteś jedną z nielicznych osób, które jej nie piją. Ten bogaty w kofeinę napój jest w stanie dodać nam energii i postawić na nogi nawet w najbardziej kryzysowych chwilach. Kawiarnie są natomiast częstym miejscem spotkań, zarówno tych bardziej, jak i mniej formalnych. Idealnie sprawdzą się na wypad ze znajomymi, plotki z dawno niewidzianą koleżanką, rozmowy o interesach czy spotkania ze znanej aplikacji randkowej.

Gdy pod koniec XVII wieku kawa pojawiła się w Polsce, nie miała wielu zwolenników. Jednak sytuacja z biegiem czasu zmieniła się. Zaczęto ją nawet stosować jako lek na choroby związane z układem pokarmowym. Niestety na nieszczęście dla miłośników kawy w tym roku ceny wzrosły za sprawą pandemii. Portal „Rzeczpospolita" podaje, że przez sytuację spowodowaną Covid-19 wprowadzono blokady w Wietnamie, który jest największym producentem tego napoju. Winne są również zjawiska naturalne. Z powodu suszy Kolumbia i Brazylia zmniejszyły import ziaren kawy. W okresie od stycznia do sierpnia eksport kawy z Wietnamu wyniósł 1,1 miliona ton, co daje spadek o 6,4% w odniesieniu do 2020 roku. Natomiast dochód z jej eksportu wzrósł o 2%. Analitycy twierdzą, że nawet jeśli blokady zostaną szybko usunięte, a warunki pogodowe panujące w Brazylii będą sprzyjające, ceny powinny się ustabilizować dopiero w 2022 roku.

Złote czasy

Szczęście to pojęcie względne. Jest to stan zależny od naszego otoczenia, warunków, nas samych oraz naszego spojrzenia na świat. Na jego odczuwanie wpływa ogrom czynników, a jednym z nich może być wiek. Profesor Begona Alvarez z Uniwersytetu Vigo w Hiszpanii postanowiła przeprowadzić badania dotyczące zależności między danym okresem życia, a odczuwanym przez nas szczęściem. Jak podaję portal „Focus" posłużyła się ona danymi uzyskanymi za pośrednictwem projektu SHARELIFE, w którym wzięły udział osoby po 50 roku życia z 13 krajów. Ich zadaniem było udzielenie odpowiedzi na pytanie, czy doświadczyły okresu, który był wyraźnie szczęśliwszy niż inne momenty ich życia. A jeśli tak, to kiedy się zaczął i skończył. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni, niezależnie od wieku, wskazywali najczęściej na okres od 30 do 34 roku życia. Przy czym do tego punktu od czasów dzieciństwa zaobserwowano wzrost zadowolenia, natomiast po nim – zmniejszanie się. Dla porównania, w 2020 roku David Blanchflower z Dartmouth College przeprowadził badania, wedle których statystycznie to właśnie okolice 42 roku życia są najmniej satysfakcjonujące. Niewątpliwie z owymi wynikami ściśle związana jest sytuacja, otoczenie, obowiązki oraz ambicje, jakie towarzyszą nam na różnych etapach życia. Jednak wciąż zadziwiające jest to, że dzieciństwo, czy też wczesne lata dwudzieste, nie zyskały miana tych statystycznie najszczęśliwszych. Przecież to właśnie one zazwyczaj cechują się największą swobodą i świeżością. Najwidoczniej większość z nas z biegiem czasu zaczyna bardziej cenić inne wartości.

TEKST: **WERONIKA SŁUPIKOWSKA**



GRAF. **SARA NIZKIEWICZ**

BABSKIE przemyślenia i pogaduchy O NICZYM



SOS, czyli prywatny oddział ratunkowy

Mężczyźni – na co dzień w macho z bicepsami napiętymi tak, aby kształtem i wielkością przypominały dorodną dynię. Władcy podwórek, dumni właściciele przydomowych siłowni i fani amatorskiego porno. Nie zniszczyłoby ich nic, ale nagle pojawia się ona. Gorączka. Termometr w kształcie misia, zakupiony przez rodziców tuż po ukończeniu pierwszego roku życia, wskazuje trzydzieści sześć i osiem. Sygnał ostrzegawczy wydawany przez dziecięce urządzenie do pomiaru temperatury wzbudza w facetach narastające uczucie paniki. Trzydzieści sześć i osiem przez wielu ludzi nie jest nawet traktowane jako stan podgorączkowy. Dla równie wielu mężczyzn staje się powodem do spisywania testamentu i niezobowiązującego spaceru wzdłuż witryny zakładu pogrzebowego.

Mój facet kilka dni temu źle się poczuł. Gorączki oczywiście nie zdiagnozowałam, bo mimo braku jakichkolwiek medycznych kwalifikacji, ciężko było nie zauważyć, że na jego zimnym czole można by co najwyżej swobodnie ulepić bałwana, czy zaplanować trasę dla kilkunastu kuligów śnieżnych – oczywiście każdą w inną stronę. Wypadało się jednak przejąć. Szczególnie po otrzymaniu wiadomości (i tu cytat, nie żartuję): „Ledwo żyję moja droga. Dramat. Coś czuję, że to moje ostatnie chwile". Dla przypomnienia – termometr wskazywał trzydzieści sześć i osiem.

Obrałam więc jedną z ulubionych i sprawdzonych taktyk, którą dla zobrazowania nazwałam „opiekunka". Cała filozofia polega na tym, żeby dorosłego mężczyznę zacząć traktować jak kilkuletnie dziecko i siać panikę wokół tragicznego stanu zdrowia, w jakim nieszczęśnik się znajduje. Wówczas w ekspresowym tempie gorączka zmienia się w urażoną męską dumę, a przekroczenie progu niezależności staje się najlepszym specyfikiem.

Czasami bywa jednak gorzej – potrzebne są magiczne tabletki. Oczywiście w popijaniu Gripeksu i ssaniu Cholineksu nie ma nic złego pod warunkiem, że do końca miesiąca nie będzie trzeba na śniadanie, obiad i kolację zajadać się lekami, których termin ważności niedługo minie, a przecież oszczędzać trzeba.

Słowo „budżet" czy „oszczędzanie" dla dyniowego siłacza w chwili trwania choroby przestaje istnieć, a hipermarket wydaje się trafnym synonimem apteki. Gdy amator tanich syropów (oczywiście tych kojarzących się ze smakiem z dzieciństwa) zaczyna z dnia na dzień czuć się coraz lepiej, stan zdrowia kobiety zaczyna się pogarszać. I nie, nie chodzi tu o niespodziewany atak grypy, którą w chwili namiętnego pocałunku zaraził Was amant (na tę przypadłość mam zapas tabletek).

Zbliża się zespół BKNP. W tym jakże miło brzmiącym skrócie zawiera się również rada dla partnera, bowiem jego rozwinięciem jest słynny zwrot – bez kija nie podchodź. Panie i Panowie, zbliża się miesiączka.

Okres – kilkudniowa zmora każdej kobiety, a jednocześnie szansa dla mężczyzn na zabawę w Sherlocka Holmesa. Przyznam szczerze, że huśtawki nastrojów nawet dla mnie nierzadko bywają zagadką, co dopiero dla Panów.

Nie byłabym sobą, gdybym podczas trwającej burzy hormonów nie zmieniała zdania przynajmniej dziesięć razy dziennie, nie obraziła się na cały świat za to, że jest niesprawiedliwy, nie ponarzekała na dokuczający ból w podbrzuszu, ciężkie, sztywne, wręcz betonowe nogi i zakwasy porównywalne do tych, które odczuwamy po czterdziestokilometrowym maratonie. Co prawda nie byłam zbyt dobra nawet w podstawówkowych biegach na pięćset metrów, ale w przypadku okresowych porównań nie obędzie się bez dramatyzowania.

Niejednokrotnie w te trudne dni, ubrudzona kawałkiem jednej z dziesięciu zjedzonych czekolad, zaczynam analizować otaczającą mnie rzeczywistość i przy ckliwej komedii romantycznej najniższej klasy wyciągam tylko jeden wniosek. Zapewne niewielu z was będzie nim zaskoczonych. Kobiety to jednak mają ciężko w życiu.



TEKST: **ALEKSANDRA ROSTKOWSKA**
GRAF. **KAROLINA SALAMON, JESSICA PASTERNICKA**

ERASMUS+

“All journeys have secret destinations of which the traveler is unaware”

Could I mention in the previous post that this was the last trip I had the opportunity to be on? How wrong I was, because the last one was to Barcelona. Of course, like every previous one, it turned out to be quite spontaneous. Checking the destination, choosing a flight, booking tickets and before we knew it, we were already there.

If someone ever had the opportunity to be in this very sunny and beautiful place, I would wholeheartedly recommend a few attractions that I think are worth seeing and documenting. The first is the Sagrada Familia. From the outside, the cathedral makes a vast impression, but the inside, which is filled with large colorful stained glass windows that illuminate the interior with a palette of colors, was even more beautiful. Apparently, in one of the films, it was portrayed as a huge living organism, attracting and consuming careless people. However, the city is more distinguishable by parks and attractions than the buildings. Park Güell, Parc de la Ciutadella, Botanical Garden, Zoological Park are places created especially for rest and recreation. Huge fields, several hectares decorated with all kinds of vegetation, fountains, monuments, sculptures, tunnels, breathtaking views,we could list other attractions in these places endlessly, but it is better to see with your own eyes and enjoy the beauty of nature.

If we want to eat somewhere famous, the best place is La Boqueria. This huge city bazaar offers fresh fruit that is so varied, with such vivid colors that at each stand they form a colorful endless sea. It is so tempting that you would eat all of them at once. In addition to fruit, we also find sweets, meats, cheeses, fish, basically anything we want. One of the weirder cafes is Els Quatre Gats. At one time it was not only a cafe but also a restaurant, shelter and a venue for cabarets. This popular name means „a few unimportant people”. But most importantly, you can eat there excellent churros dipped in hot chocolate.



If we have free time in the evening and we do not know how to spend it, the Magic Fountains are the perfect place. These huge fountains have become spectacular performances which, with the help of music, bring out streams of water of various shapes and sizes, thus creating colorful elements and figures. They are held every half an hour so you can catch more than one show.

Football fans will also find something for themselves. It has been known for a long time that the famous FC Barcelona team trains and plays matches at the world-famous Camp Nou. Due to its dimensions, this seemingly ordinary stadium has become the largest football stadium in Europe. Surprisingly, if we wanted to go to a match, it is best to buy tickets at the top of the stands. In 2016, it cost 53 euros. I can assure you that the views from there are amazing.



As in every big city, you will also find beaches, squares, souvenir shops, museums, operas and many other smaller or larger attractions. That is why in this city everyone will find something for themselves. I wholeheartedly recommend going there, even if it would be only for one day.

TEKST I FOT : **PATRYCJA PRZYBYŁA**

trzy spojrzenia na MEDYCYNĘ



PATRYCJA TRENTKIEWICZ

Kiedy zdałaś sobie sprawę, że wybierzesz medycynę?

Już w podstawówce nie widziałam dla siebie innej drogi niż medycyna. Współgrało to z moimi zainteresowaniami związanymi z chemią i biologią, które jak wiadomo są potrzebne przy rekrutacji na kierunek lekarski.

Co jest w tych studiach najtrudniejsze?

Na tych studiach po pewnym czasie człowiek przyzwyczaja się do trudności i stają się one codziennością. Najbardziej oczywistym aspektem jest ogrom materiału.Ja osobiście czuję czasem frustrację, że nawet jakbym chciała i uczyła się bez przerwy, to i tak nie przyswoję wszystkiego. W liceum byłam w stanie przyjść do szkoły i powiedzieć: „super, umiem wszystko” .Na studiach nie zdarzył mi się taki tydzień.

Jakie masz rady dla przyszłych studentów medycyny?

Nie poddawać się trudnościom. Wiele rzeczy może „nie iść”, ale oblane kolokwium nie będzie czynić z was złych lekarzy.



ADAM TOMAL

Kiedy zdałeś sobie sprawę, że wybierzesz medycynę?

Dopiero w liceum. W gimnazjum świetnie szła mi chemia, dlatego chciałem ją studiować. Jednak gdy poszedłem do liceum na biol-chem, zmieniłem zdanie i po maturze złożyłem papiery na kierunek lekarski.

Co jest w tych studiach najtrudniejsze?

Nie jest tajemnicą, że medycyna wiąże się z dużą ilością nauki. W liceum mało się uczyłem, bo wszystko pamiętałem z lekcji. Na studiach jednak ilość materiału mnie przerosła i musiałem nauczyć się, jak się uczyć, jak robić to skutecznie i systematycznie. To właśnie było dla mnie najtrudniejsze.

Jakie masz rady dla przyszłych studentów medycyny?

Uczcie się cykli mszaków! A tak poważnie, to nie poddawajcie się i nie mówcie sobie, że coś was przerasta Znałem wielu, którzy wcale nie byli najgorsi, ale za bardzo skupiali się na swoich porażkach i zabrakło im chęci do dalszego studiowania.



AGATA WYSOCKA

Kiedy zdałaś sobie sprawę, że wybierzesz medycynę?

Lekarzem chciałam być dosłownie od przedszkola. Idąc do liceum, trochę zbłądziłam, ale końcowo wylądowałam w klasie biologiczno-chemicznej i wreszcie poczułam, że jestem w dobrym miejscu.

Co jest w tych studiach najtrudniejsze?

Wydaje mi się, że najtrudniejszy jest początek i przeskok w ilości materiału, a także to, że naprawdę mało kto potrafi się uczyć. Dla niektórych trudne może być też przestawienie się z bardzo dobrych ocen i poczucia przygotowania, przy relatywnie małym wysiłku, na uczenie się tyle ile tylko możesz... z czasami miernymi wynikami. Jest to głównie spowodowane ogromem materiału.

Jakie masz rady dla przyszłych studentów medycyny?

Na początku nauczyć się uczyć. Nie poddawać się i nie porównywać do innych ludzi. Robić po prostu swoje, a jak nie wyjdzie to podnieść głowę i iść dalej.

ROZMAWIAŁ: **ADRIAN CIĘŻKI**
FOT. **PATRYCJA TRENTKIEWICZ, ADAM TOMAL, AGATA WYSOCKA**

ADOPTUJ!





SANTOS

OWER

MIEJSKIE SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH ZWIERZĄT W OPOLU