STYCZEŃ 2024
NUMER 02

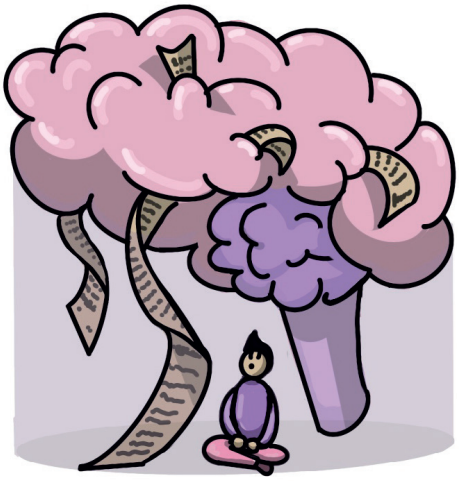
GS GAZETA STUDENCKA

BEZPŁATNY MAGAZYN STUDENTÓW UNIWERSYTETU OPOLSKIEGO



WWW.GS.UNI.OPOLE.PL

ZAPAMIĘTAJ! TO BĘDZIE DOBRY ROK



Za nami sesja… Właśnie skończył się czas rozliczania z całego semestru trudnej, sumiennej nauki. Końca dobiega także długo wyczekiwana przerwa międzysemestralna. Głęboko wierząc, że wszystkie egzaminy przebiegły po Waszej myśli, z przyjemnością prezentuję drugi numer „Gazety Studenckiej" w tym roku akademickim, tym razem poświęcony (oby w trakcie sesji niezawodnej) pamięci! Mam nadzieję, że będzie on dla Was pretekstem do chwili relaksu – zapraszam do lektury!

Odnajdziecie tu artykuły przedstawiające wagę umysłowego pojmowania w poczuciu tożsamości, pierwszych wspomnień dziecka oraz metod przydatnych do nauki. Przygotowaliśmy także wywiad z wolontariuszką Szlachetnej Paczki w Opolu. Czekają na Was *Okiem prawnika* poruszające temat niepoczytalności oraz *Wycinki z prasy* ukazujące m.in. fragment historii strażników pamięci – piramid. Oddajcie się lekturze interesujących *Nowości książkowych* i refleksyjnej poezji. Jest też coś dla tych zainteresowanych tym, co dzieje się na naszej uczelni – nie zapominajcie o niezawodnych seriach: *Wieści z Uniwerku*, *Zasłyszane na kampusie* czy artykułach poświęconych studenckim kołom naukowym, przybliżeniu wykładowców, kierunków czy działalności sportowej.

Głęboko wierzę, że nadchodzący semestr okaże się dla Was czasem pełnym wyzwań, realizacji zamierzonych planów i spełnienia tych mniejszych czy większych marzeń. Nie zapominajcie także o chwilach na złapanie oddechu! Trzymajcie się ciepło!

Redaktor Naczelna
Oliwia Jeżyk

STYCZEŃ 2024
SPIS TREŚCI

03/ DZIECIŃSTWO W (NIE)PAMIĘCI

04/05 SZLACHETNA PACZKA

06/ KOMIKS

07/ SPOTKAJMY SIĘ W SKRZACIE!

08/09 PAMIĘĆ BEZ GRANIC

10/11 CZŁOWIEK, PAMIĘĆ, TOŻSAMOŚĆ

12/ REBUS

13/ TASTE YOUR MEMORIES

14/15 ***

16/17 NOWOŚCI KSIĄŻKOWE

18/ WIEŚCI Z UNIWERKU

19/ ZASŁYSZANE NA KAMPUSIE

20/ POZNAJ SWOJEGO WYKŁADOWCĘ

21/ POD LUPĄ: STUDENCKIE KOŁA NAUKOWE

22/23 CO TAM, SĄSIEDZIE?

24/25 OKIEM PRAWNIKA

26/27 WYCINKI Z PRASY

28/29 TRZY SPOJRZENIA NA MUZYKOLOGIĘ

30/ SPORTOWE PODSUMOWANIA I POŻEGNANIA

31/ PLAKAT

REDAKCJA

GS

NUMER 02
STYCZEŃ 2024
ROK AKADEMICKI 2023/24

REDAKCJA NACZELNA: Oliwia Jeżyk, Weronika Sagan, Zofia Witoń

ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Zuzanna Kozłowska, Weronika Słupikowska, Laura Sporek, Lilianna Chomicz, Adrian Kokot, Weronika Kłysz, Oliwia Jeżyk, Weronika Majewska, Aleksandra Pientka, Wiktoria Sklarek, Maja Fidler

REDAKCJA TEKSTU: Weronika Gruca, Dominika Skawińska, Weronika Sagan, Katarzyna Włodarczyk, Jakub Michalak, Natalia Hertel, Weronika Kłysz, Anna Tarsalewska

KOREKTA: Milena Skóra, Zofia Witoń, Anna Szady, Oliwia Smyczyńska, Laurencja Boruc, Kacper Kozdraś, Alicja Bulak, Natalia Kaczmarczyk, Anna Tarsalewska, Emilia Pyka

SKŁAD: Anna Tarsalewska, Weronika Gruca, Paulina Kałwak, Wioletta Długosz

GRAFIKA: Karolina Reczyńska, Rafał Zając, Julia Sołyga, Maks Drespa, Wioletta Długosz

FOTOGRAFIA: Katarzyna Mazurowska, Lilianna Chomicz, Natalia Sikorska, Julia Warzecha, Jagoda Junik, Sylwester Koral, Marta Michalik, Bartłomiej Musz, Laura Zimnik, Jessica Jagudzka

GRAFIKA STRONY REDAKCYJNEJ: Katarzyna Pieruch

AUTOR OKŁADKI: Rafał Zając

KONTAKT

gazetastudenckaUO

gazetastudencka

gazetastudencka.uo@gmail.com

WYDAWCA

Uniwersytet Opolski
pl. Kopernika 11A
45-040 Opole

DZIECIŃSTWO W (NIE)PAMIĘCI

Gdy wracamy do wspomnień z dzieciństwa, zazwyczaj są one niewyraźne i pozbawione szczegółów. Większość dorosłych nie potrafi przypomnieć sobie wydarzeń sprzed 3. roku życia. Dlaczego nie pamiętamy naszych pierwszych lat?

Początki pamięci

Nasza pamięć zaczyna kształtować się już w okresie prenatalnym, a dokładnie w 7. tygodniu życia. Co ciekawe, biologicznym dowodem potwierdzającym istnienie pamięci prenatalnej jest narząd przylemieszowy, gdzie zapisują się wszelkie emocje towarzyszące matce i jej dziecku. Narząd funkcjonuje jedynie między 5. a 23. tygodniem życia, a po urodzeniu się dziecka naturalnie zanika. Jednakże jego zapis pozostaje już na zawsze i przyczynia się do kształtowania podłoża psychologicznego małego człowieka. Wspomnienia noworodka sięgają czasów przebywania w brzuchu matki. To przede wszystkim jej głos, bicie serca oraz szum generowany przez przepływ krwi czy oddech. Wspomnień prenatalnych dziecko nie zachowa jednak na zawsze. Jego mózg intensywnie rozwija się w pierwszych latach, a nawet miesiącach życia. Już 3-miesięczny niemowlak potrafi odróżnić twarze od innych przedmiotów znajdujących się w otoczeniu. Przełom następuje u 8-miesięcznego malucha. Pojawia się wówczas zdolność pamiętania, która przyczynia się do świadomego przypominania sobie przez dziecko znanych twarzy i przedmiotów, a nawet wydarzeń. 3-latek potrafi mówić o wydarzeniach z przeszłości, które miały miejsce nawet rok wcześniej. Pomimo tego za kilka lat nie będzie nawet o nich pamiętał. Pomiędzy 7. a 8. rokiem życia następuje przełomowy okres w rozwoju mózgu i kształtowaniu pamięci. W zwojach mózgowych rozpoczyna się proces wymazywania wspomnień z wczesnego dzieciństwa. Psychologowie zdarzenie to określają mianem amnezji dziecięcej, która do dziś nie została do końca wyjaśniona. Wspomnienia 3-latków utrzymują się jeszcze, gdy mają oni 5–6 lat, jednak bledną, gdy kończą 7. rok życia. Jeśli wspomnienie zostanie z dzieckiem aż do 10. urodzin, to jest duża szansa, że pozostanie z nim już na zawsze.

Mur niepamięci

Dlaczego jedno wspomnienie zapada w pamięć, a drugie nie? Spowodowane jest to po pierwsze stopnieniem zaangażowania emocjonalnego. Jeśli w związku z danym wydarzeniem dziecko odczuwało silne emocje, to jest duże prawdopodobieństwo, że zapadnie ono w jego pamięć na długo. Wachlarz silnych emocji sięga od euforii po rozpacz. Dziecko przede wszystkim zapamiętuje wydarzenia pozytywne, jednak wydarzenia negatywne, chociaż z niewielkim odsetkiem, także zapisują się w jego pamięci. Warto również wspomnieć, iż funkcjonuje pamięć ukryta. Przechowywane są w niej wszelkie nabyte umiejętności oraz nawyki, których przez doświadczanie oraz przypominanie nauczyło się dziecko. Zaliczyć do nich przykładowo możemy jazdę na rowerze czy czytanie. Pamięć ukryta to pamięć, która pojawia się na początku i jest wykorzystywana nieświadomie. Wraz z dojrzewaniem struktur mózgu pojawia się pamięć wyraźna, aż ostatecznie świadomość i kontrola nad nią.

Budowanie wspomnień dziecka

Wspomnienia z dzieciństwa są niezwykle istotne w dorosłości. To one kształtują tożsamość małego człowieka od najmłodszych lat. Pozwalają odnaleźć siebie w otaczającym nas świecie. Na wspomnieniach budowana jest nasza historia. Wiemy, kim jesteśmy oraz kto był dla nas ważny. Wspomnienia są niczym baza naszych doświadczeń, z której wyciągamy wnioski i dostrzegamy błędy, a te zaś uczą nas na przyszłość. Pozytywne wspomnienia z dzieciństwa dają poczucie bezpieczeństwa oraz szczęścia. Dodają pokrzepienia i wsparcia w trudnych momentach. Profesor Clay Routledge z Uniwersytetu Stanowego Dakoty Północnej spostrzegł, iż wspomnienia z okresu dzieciństwa działają kojąco, łagodzą lęki, uspokajają i wyciszają. Warto więc wyposażyć dziecko w bagaż dobrych wspomnień z dzieciństwa, bo jak pisał Ryszard Kapuściński – „Dzieciństwo jest jedyną porą, która trwa w nas całe życie".



TEKST: **ALEKSANDRA PIENTKA**
GRAF. **RAFAŁ ZAJĄC**

SZLACHETNA PACZKA

Okres świąteczny to czas radości, magii i niespodzianek. Sprawcami uśmiechów na wielu twarzach osób potrzebujących są darczyńcy Szlachetnej Paczki oraz niezwykle zaangażowani wolontariusze! Poznajcie jedną z nich – Annę Gallus!

Aniu, opowiedz, proszę, nieco o Szlachetnej Paczce.
Szlachetna Paczka to ogólnopolski projekt, którego celem jest dotarcie do osób w potrzebie i udzielenie im pomocy zapewniającej obdarowywanym rodzinom i osobom samotnym to, czego potrzebują. Poprzez nawiązanie relacji z ludźmi, do których trafiamy, dajemy im nadzieję na zmianę życia. Często udział w Paczce staje się dla obdarowywanych bodźcem do dalszego działania. Jako wolontariusze staramy się zmieniać świat potrzebujących. Poznając historię rodziny, wolontariusze i wolontariuszki podejmują decyzję o odpowiedniej pomocy. Dla jednych jest to udzielenie wsparcia materialnego, dla innych pomoc różnego rodzaju specjalistów, natomiast część osób poczuje się lepiej, kiedy samodzielnie będzie mogła rozwiązać własne problemy.

Jak długo działasz razem ze Szlachetną Paczką?
To zależy w jakiej roli! Jako wolontariuszka działam drugi rok. Wcześniej jednak przez kilka lat miałam styczność ze Szlachetną Paczką w pracy jako darczyńczyni. Nasza firma wybierała rodzinę, której udzielaliśmy wspólnie pomocy, przynosząc potrzebne dary lub przekazując środki finansowe na zorganizowanie paczki. Natomiast Szlachetna Paczka nie jest jedyną formą wolontariatu zorganizowanego, jaką podejmowałam. Należałam także do fundacji Dr Clown, która z kolei pomaga dzieciom zapomnieć o strachu związanym z pobytem w szpitalu i dodaje siły w powrocie do zdrowia, wykorzystując dobroczynne właściwości uśmiechu. Pomaga też osobom przebywającym w hospicjach choć na chwilę oderwać się od tego, czym żyją na co dzień. Ponadto po prostu lubię pomagać innym niezależnie od tego, czy jest to wolontariat zorganizowany, czy pomoc osobom, z którymi mam styczność na co dzień, a które są w potrzebie.





Co daje Ci wolontariat w organizacji niosącej pomoc?
Wolontariat pozwala mi pomagać osobom, które są w potrzebie, i to był cel, z realizacją którego zgłosiłam się kilka lat temu do fundacji Dr Clown, a także do Szlachetnej Paczki. Jednak z doświadczenia wiem, że poza pomocą innym wolontariat daje również bardzo dużo wolontariuszom. Sama poznałam wielu nowych dobrych, ciekawych ludzi, z różnych środowisk, w różnym wieku, z różnymi zainteresowaniami, których łączy chęć pomagania. Dotyczy to zarówno wolontariuszy, jak i darczyńców. Z wieloma z tych osób utrzymuję również bliski kontakt koleżeński niezwiązany z działalnością w Szlachetnej Paczce. Spędzamy wspólnie czas, mamy wiele podobnych zainteresowań. Nie przekazywałabym również tych informacji Tobie, gdyby nie nasze spotkanie poprzez Szlachetną Paczkę.

To prawda! Pomoc łączy ludzi! Co zrobić, aby pomóc Szlachetnej Paczce?
Ogromną zaletą Szlachetnej Paczki jest to, że można się w niej odnaleźć w różnych rolach, m.in. wolontariuszy czy osób wspomagających jej działanie, np. pomagających w transporcie darów do rodzin podczas Weekendu Cudów, zgłaszających osoby mieszkające w naszym otoczeniu i mogące potrzebować pomocy czy organizujących grupy, które wybiorą z bazy rodzinę i będą jej darczyńcami. Możliwości, by pomóc, jest bardzo dużo.

Mogłabyś opowiedzieć, jak wygląda takie działanie w trakcie całego roku?
Harmonogram działań ze strony internetowej Szlachetnej Paczki przedstawia się następująco: przez okres czerwiec–październik rekrutujemy, szkolimy i wdrażamy do pomagania kilka tysięcy wolontariuszy i wolontariuszek z całej Polski. Od sierpnia do listopada we współpracy z instytucjami i lokalnymi społecznościami poszukujemy rodzin i samotnych osób, które żyją w biedzie. Czas wrzesień–listopad poświęcony jest przez wolontariuszy i wolontariuszki na odwiedzenie zgłoszonych rodzin, poznanie ich historii



i trudności oraz podjęcie decyzji o formie pomocy. Najbardziej gorącym okresem są miesiące listopad i grudzień, w czasie których darczyńcy i darczyńczynie wybierają rodziny z internetowej bazy Szlachetnej Paczki na podstawie szczegółowych opisów i list potrzeb przygotowanych przez wolontariuszy i wolontariuszki. Okres kompletowania paczek to także czas na kontakt wolontariusza z darczyńcą i wybraną przez niego rodziną.

To właśnie w grudniu odbywa się także gwóźdź programu, Weekend Cudów, mam rację?
Tak! W grudniu nadchodzi czas na Weekend Cudów, kiedy to darczyńcy i darczyńczynie dostarczają przygotowane paczki do magazynów z wybranej lokalizacji, a następnie są one przekazywane przez wolontariuszy do rodzin. Później przez kolejne miesiące podsumowujemy działania, wyciągamy wnioski i wdrażamy zmiany na kolejną edycję oraz rozwijamy nowe projekty.

W jaki sposób pomagacie także poza Weekendem Cudów?
Część rodzin, którym pomagamy, odwiedzamy jeszcze poza Weekendem Cudów i towarzyszymy im w zmianie ich życia. To bardzo budujące. Wdzięczność, którą otrzymujemy, uśmiech od osób w potrzebie, często entuzjastyczne reakcje rodzin i dzieci, którym dostarczamy paczki, to bardzo pozytywne emocje wynagradzające czas włożony w wolontariat. Wielokrotnie jesteśmy wzruszeni, obserwując, jak nasza pomoc ma ogromne znaczenie dla ludzi, którym pomagamy. Te emocje i wspomnienia pozostają z nami na długo. Wolontariat w Szlachetnej Paczce uczy też doceniania tego, co sami posiadamy, a czego często na co dzień nie zauważamy. Pozwala dostrzec i uświadomić sobie, jak czas, który możemy poświęcić innym, może zaprocentować zmianą czyjegoś życia, uwierzeniem w dobro i podniesieniem pewności siebie rodzin obdarowywanych. Jest to namacalny dowód tego, że jest ktoś, kto chciał im pomóc i kto w nich wierzy, a także że warto czasem poprosić o pomoc i opowiedzieć o swojej trudnej sytuacji, bo dzięki temu można uzyskać wsparcie.

To wspaniałe! W jaki sposób można zostać wolontariuszem?
Wystarczy zgłosić się do Szlachetnej Paczki. W miesiącach czerwiec–październik co roku trwają rekrutacje, szkolenia i wdrożenia do pomocy kilku tysięcy wolontariuszy i wolontariuszek z całej Polski. Można jednak już dziś przesłać swój adres mailowy i wtedy zostanie się poinformowanym, kiedy ruszy kolejny nabór wolontariuszy. Wszystkie informacje można w łatwy sposób znaleźć w internecie, najlepiej na oficjalnej stronie Paczki.

Czy jest coś, co chciałabyś przekazać naszym czytelnikom?
Warto zaangażować się w wolontariat, bo poza opisanymi już wcześniej zaletami należy wymienić również inne korzyści, które daje: pozwala na podnoszenie lub rozwijanie kompetencji, zdobywanie doświadczenia, w tym podjęcie się zadań lidera, co jest bardzo mile widziane na rynku pracy. Dzięki zaangażowaniu w wolontariat wykazanie się zdobytym doświadczeniem na rozmowach kwalifikacyjnych jest łatwiejsze. Decydując się na taką działalność, warto zastanowić się, co jest zgodne z naszymi przekonaniami, co lubimy robić, co sprawia nam przyjemność, i wybrać formę wolontariatu, która nam najbardziej odpowiada. Możliwości są przeróżne, wystarczy się rozejrzeć. Stowarzyszenie Wiosna, w ramach którego jednym z projektów jest Szlachetna Paczka, prowadzi również działania dotyczące Akademii Przyszłości, która jest siostrzanym programem społecznym Paczki i wspiera dzieci z niską samooceną. Są też inne wolontariaty niezwiązane z Paczką, jak np. pomoc w schroniskach dla zwierząt. Z pewnością każdy znajdzie coś rozwijającego i motywującego dla siebie – do czego zdecydowanie zachęcam.

ROZMAWIAŁA: **OLIWIA JEŻYK**
FOT. **SZLACHETNA PACZKA**
GRAF. **SZLACHETNA PACZKA**


Pamiętasz, że mama ma dziś urodziny?
Ach! Kompletnie wypadło mi to z głowy!
Dzięki, że mi przypomniałaś. Ty zawsze o wszystkim pamiętasz.
No wiesz, ma sie ten łeb.
Jak ty to robisz?
-pić mlek
dać książkę
karmić kota
Dać sobie
Zrobić dai
mplement
Zacząć projek
fryzjera
Zapłacić za
ieszkanie
Zadzwonić
kwiatki
NEON!
He
He
He
Aha haha, przypomnienie.
Ale że aż tyle?
GRAF. JULIA SOŁYGA

SPOTKAJMY SIĘ W SKRZACIE!

Szukacie przestrzeni do zorganizowania spotkania integracyjnego bądź wydarzenia kulturalnego? A może spotkania autorskiego? Takim miejscem jest Klub Studencki Skrzat! A o nim co nieco opowiedzą Mikołaj Chajewski i Witold Maryniak.

Mikołaju, przedstaw, proszę, podstawowe informacje dotyczące Skrzata.
Mikołaj Chajewski: Skrzat jest przestrzenią znajdującą się w domu studenta Mrowisko. Nie ma stałych godzin otwarcia – można wykorzystać to miejsce w każdym dniu tygodnia (także w weekendy!) w dowolnym czasie, o ile nie koliduje to z innym spotkaniem. Oczywiście wymagane jest podpisanie umowy z Samorządem Studenckim, upoważniającej do wykorzystania tej przestrzeni.



Jak długo działa Skrzat?
M. C.: To miejsce funkcjonuje już od dłuższego czasu. Klub od zawsze prowadził Samorząd Studencki, który miał możliwość zarządzania tą przestrzenią. Zostało to naruszone jedynie w okresie pandemicznym, kiedy to w związku z brakiem studentów nie było potrzeby posiadania i korzystania z takiego miejsca i zostało ono zagospodarowane w inny sposób.

To dlatego wcześniej działalność klubu została zawieszona?
M. C.: Tak. Losy klubu po pandemii były naprawdę burzliwe. Początkowo stał się on miejscem użytkowanym przez Wydział Nauk o Zdrowiu. Miało to na celu wykorzystanie tej przestrzeni do utworzenia jednej z sal specjalistycznych. Następnie po rozpoczęciu działań wojennych na terenie Ukrainy Skrzat był wykorzystywany jako swego rodzaju magazyn służący zbieraniu rzeczy, które później trafiały do osób poszkodowanych w wyniku konfliktu zbrojnego.

A czy wykorzystywano Skrzata do wydarzeń kulturalnych?
M. C.: Na pewno warto wspomnieć o tym, że w tej przestrzeni miało miejsce wiele ciekawych wydarzeń, szczególnie o charakterze integracyjnym, czego przykładem są między innymi urodziny Radia Sygnały. W ubiegłym semestrze wykazała zainteresowanie nią także grupa Afrykańczyków, organizując serię spotkań dotyczących ich kultury. Zaproszeni byli wszyscy studenci, którzy licznie przybyli na wydarzenie.

Wspaniale! Co jeszcze się tam działo?
Witold Martyniak: W Skrzacie odbywały się również szkolenia, których grupą docelową byli zarówno studenci, jak i sami pracownicy uniwersytetu. Przykładami warsztatów dla studentów były szkolenia z zakresu zdrowia psychicznego. Natomiast jeżeli chodzi o inne wydarzenia o charakterze szkoleniowym, były to zajęcia realizowane przez jednostkę administracyjną UO i jednymi z grup docelowych byli dziekani oraz pracownicy dziekanatów.

Witku, jaka działalność może być realizowana w tym miejscu? Kto z niego korzysta?
W. M.: W Skrzacie organizowane są przede wszystkim imprezy okolicznościowe, urodziny działających na naszej uczelni instytucji czy spotkania wigilijne, których w tym roku było naprawdę wiele. Poza tym odbywają się tam także spotkania kół naukowych, nawet „Gazeta Studencka" miała w nim już jedno ze swoich kolegiów. Oprócz tego organizowane są kameralne konferencje, wykłady lub innego rodzaju spotkania naukowe. Z naszego klubu korzystają przede wszystkim studenci oraz oczywiście pracownicy administracji oraz naukowi z uniwersytetu.

Co trzeba zrobić, aby zorganizować spotkanie w Skrzacie?
W. M.: Zorganizowanie imprezy w Skrzacie jest naprawdę proste. Wystarczy napisać do mnie wiadomość prywatną na Facebooku czy SMS. W naszym kalendarzu sprawdzam interesujący Was termin i, jeśli data z niczym nie koliduje, umawiamy się na podpisanie umowy w Studenckim Centrum Kultury w biurze SSUO w pokoju nr 18. Potem osoba zainteresowana przychodzi z umową na salę i przygotowuje ją pod swoją imprezę tak, jak chce. Wynajęcie Skrzata jest bezpłatne, jedynie w przypadku studentów nie będących mieszkańcami domów studenta obowiązuje kaucja w razie wypadków.

Czy w Skrzacie odbywają się jakieś cykliczne spotkania?
W. M.: Owszem, aktualnie w Skrzacie odbywają się cyklicznie dwa spotkania: pierwsze to sekcja sportowa naszego Akademickiego Związku Sportowego (m.in. poniedziałkowe zajęcia z gry w szachy), drugie to spotkania integracyjne studentów z programu Erasmus+, które mają miejsce w każdą niedzielę.

ROZMAWIAŁA: **OLIWIA JEŻYK**
FOT. **HELLO.UNI.OPOLE.PL**

PAMIĘĆ BEZ GRANIC

Jak się uczyć mądrze, ale nie ciężko? W dzisiejszym przeładowanym informacjami świecie kluczowa staje się umiejętność efektywnego uczenia. Przed Tobą kilka wybranych metod neurodydaktycznych.

Studia często wymagają od nas większego wysiłku niż szkoła średnia. Trzeba wybierać między pracą domową, uczeniem się do kolokwium i przeczytaniem artykułu na następne zajęcia. Ale czy na pewno? Priorytetyzacja zadań jest dobra, ale nie musi oznaczać rezygnowania z części obowiązków. Istnieje antidotum na zarywanie nocek przed egzaminem – zamienienie tej praktyki na długotrwałą, efektywną naukę. Wystarczy zastosować się do wskazówek opartych na rzetelnych badaniach naukowych zebranych przez Radka Kotarskiego w książce *Włam się do mózgu*. Oto kilka z nich.



Metoda ciekawskiego dziecka

Zwana także przetwarzaniem elaboracyjnym. Zdecydowanie pomoże z zapamiętywaniem list, tabel, zbiorów faktów czy nazwisk. Polega na tym, aby zadawać pytania dotyczące tego, jaki jest sens informacji, które poznajesz – jak ciekawe świata dziecko. Dlaczego? / Jak to możliwe, że…? – pytaj i odpowiadaj na swoje pytania podczas nauki, a kiedy czegoś nie pamiętasz, zajrzyj do tekstu. Lepiej zapamiętasz takie informacje, które wydadzą Ci się racjonalne, prawdziwe i zgodne z logiką. Połącz nowo przyswajane wiadomości z wiedzą, którą już masz. Dzięki temu łatwiej będzie Ci zachować w pamięci świeżo poznane fakty. Zadawanie ciekawskich pytań i poszukiwanie odpowiedzi nie wydłuży wcale czasu nauki, a ponadto zdobyta w ten sposób wiedza zostawi głębszy ślad pamięciowy w umyśle. Pamiętaj jednak, żeby trzymać się głównych wątków i nie odbiegać zbytnio od najważniejszych tematów, to wplatałoby dużo niepotrzebnych pobocznych informacji.

Metoda tancerki

To rozłożenie nauki w czasie – tzw. rozproszona praktyka stworzona przez tancerkę Marthę Graham. Metoda ta szczególnie pomocna jest przy łączeniu życia codziennego z nauką. Najbardziej optymalnie powtórki należy planować w następujący sposób:
a) jeśli egzamin jest za tydzień – powtórki co półtora dnia,
b) jeśli egzamin jest za miesiąc – powtórki nie częściej niż co trzy dni i nie rzadziej niż co sześć,
c) lepiej rozłożyć naukę na 2 × 30 min w ciągu dnia niż 1 × 60 min.

Najważniejsze to samodzielnie sprawdzić, ile czasu jest dla Ciebie odpowiednie podczas odstępów od powtórek. W ten sposób mądrze zaplanowana nauka to nadanie sensu „systematycznemu uczeniu się". Planuj naukę tak, by trochę zapomnieć dany materiał – naprawdę! Takie działanie wysili mózg i sprawi, że informacje zakodują się w pamięci długotrwałej. Dzięki rozproszonej nauce zapamiętasz potrzebne informacje na dłużej, efektywniej i paradoksalnie przyswoisz więcej podczas łącznie mniejszej ilości czasu (niż np. kucie dzień przed egzaminem). Rozpraszając w czasie uczenie się, eliminujesz złudne poczucie posiadania wiedzy, charakterystyczne dla uczenia się na ostatnią chwilę. Rozdrobnienie nauki pozwoli Ci nawet zapamiętać partie materiału na całe życie!

Metoda papugi

Przykładowy krótki tekst przeczytany biernie dwukrotnie i czterokrotnie przekłada się na tę samą liczbę poprawnie udzielonych odpowiedzi na teście. I jest to zaledwie 45%! To najmniej efektywny, a ponadto czasochłonny sposób przyswajania informacji. Długa ekspozycja na dany materiał nie zapewni Ci jego opanowania.

Zatem za każdym razem powtarzaj jak papuga daną treść czynnie i inaczej niż wcześniej. Powtórki są bardzo ważne, dlatego spójrz na to, czego masz się nauczyć, za każdym razem z innej perspektywy – pozwól się zaskoczyć, emocje odgrywają tu ważną rolę! Aby zobrazować sobie powtarzany materiał, dogłębnie go przetwórz – możesz opracować go w punktach, przeredagować, stworzyć grafy, grafiki, znaleźć przykłady lub wyjątki. Pozwól sobie na kreatywność!

Metoda majstersztyku

Zwana inaczej sztuką tworzenia zwięzłych notatek – mistrzowskiego dzieła działającego według Twojego własnego sposobu myślenia. Organizuj, grupuj i przenoś tworzone przez siebie wiadomości, ponieważ posiłkowanie się zapiskami innych nie da oczekiwanych rezultatów. Twórz punkty, podpunkty, kategorie i podkategorie. Swoje notatki grupuj w mapy myśli, wyróżniaj graficznie (wykorzystaj kolory, czcionki, strzałki, gwiazdki, tabelki itp.) i według własnego systemu, który wcale nie musi być estetyczny – ważne, żeby dla Ciebie był czytelny. Staraj się, aby notatki stanowiły esencję kodowanych informacji nastawionych na najważniejsze kwestie. W nauce pomogą Ci skoja-

rzenia odnoszące się do doświadczeń z Twojego życia – warto je zanotować. Okazuje się, że samo zakreślanie/podkreślanie najważniejszych informacji w tekście w podręczniku może dawać nawet gorsze rezultaty niż jedynie powtórne przeczytanie całego tekstu.

Metoda walenia

To alternatywna metoda skutecznego prowadzenia zeszytów oparta na przesiewaniu informacji (niczym waleń przez fiszbinowe zęby podczas oddzielania pokarmu), która sprawdzi się zwłaszcza podczas zajęć akademickich. Studenci, którzy w trakcie sporządzania notatek podczas wykładu parafrazują, podsumowują i znajdują związki pomiędzy tym, co słyszą, później najlepiej radzą sobie na egzaminach. Podczas notowania skup się na wnioskach, niuansach, analogiach, przykładach i spostrzeżeniach wykładowcy. Nie protokołuj słowo w słowo – nie ma na to czasu. Sposób zapisu nie jest ważny, musi być jedynie czytelny. Kluczowe jest, aby po wykładzie wrócić do notatek i dopisać w nich brakujące rzeczy, przemyślenia czy spostrzeżenia – to również uporządkuje w mózgu zdobyte informacje. Pamiętaj, że to Ty decydujesz, czy wygodniejsze są dla Ciebie zapiski odręczne, czy te tworzone na komputerze. Warto zastosować także metodę Cornella, która ułatwi powtórki przed egzaminem. Wystarczy zakryć (np. kartką/ręką) największe pole (po prawej stronie – na notatki) i odpytywać się z zagadnień czy słów kluczy spisanych po lewej (wskazówki).



Metoda pałacu pamięci

Wprowadź do swojej nauki mnemotechniki (sztuczki pamięciowe) takie jak rymowanki, akronimy czy skojarzenia. Dzięki wyobrażeniu i przetworzeniu obrazów możesz zapamiętać np. nazwy stolic, definicje pojęć, medyczne wyrażenia, imiona i nazwiska czy wykorzystać to podczas nauki języków obcych. Pamiętaj jednak, aby tworzyć skojarzenia ostrożnie – muszą być one kreowane jak najbardziej jednoznacznie.

Jak stworzyć pałac pamięci? Przywołaj w głowie złożone, ale dobrze Ci znane miejsce (może być także wymyślone), np. budynek. Następnie wyobraź sobie, że każdy pokój ma w sobie osobliwe (wyolbrzymione, zabawne, oburzające) przedmioty lub osoby przypominające o tym, co chcesz zapamiętać. „Chodząc" po pałacu pamięci, wiesz, w którym w kolejności pokoju znajdują się i jak wyglądają obiekty, które chcesz zapamiętać – ponieważ je „widzisz". Metodę tę stosują najbardziej znani mnemoniści na świecie. Potrafią dzięki niej zapamiętać nawet tysiące ciągów liczb.

Metoda nauczyciela

Ucz się z myślą, że w następnym kroku musisz przekazać zdobytą wiedzę komuś innemu. W ten sposób dużo skuteczniej kodujesz informacje. Możesz w rzeczywistości wykładać komuś przyswojone przez siebie wiadomości – pomoże Ci to w zapamiętaniu. Ucz także samego siebie, wypowiadając powiązane informacje lub spostrzeżenia na głos. Analizuj i opisuj werbalnie to, w jaki sposób uzyskano prawidłowe rozwiązanie danego zadania. W podobny sposób zbadaj przykłady, w których zostały przez Ciebie popełnione błędy. Bądź nauczycielem/nauczycielką dla siebie i innych, niezależnie, czy uczysz się samodzielnie, czy w grupie.

Sen i drzemka

Najważniejszą metodą jednak jest sen! Odpoczynek w nocy jest niezwykle ważny – podczas spania mózg układa, dogłębnie analizuje i optymalizuje informacje w głowie i poprawia zapamiętywanie o ok. 24% (względem poprzedniego dnia) podczas powtórek dnia następnego! NASA opracowało specjalną drzemkę w ciągu dnia, która ma na celu odprężenie i poprawienie koncentracji bez wejścia w fazę REM. Polega ona na ustawieniu budzika na dokładnie 26 min i położeniu się. Przed tak krótką drzemką można wypić kawę (dlatego że uwalnianie kofeiny rozpoczyna się dopiero 20–40 min po wypiciu), a po obudzeniu warto umyć twarz i zaczerpnąć promieni słonecznych.

To nie wszystko!

Przedstawione przeze mnie metody to jedynie esencja kilku z wielu metod opisanych w książce Radka Kotarskiego. Polecam przyjrzeć się uważniej tej lekturze i życzę owocnej nauki!

TEKST: **LILIANNA CHOMICZ**
FOT. **LILIANNA CHOMICZ**
GRAF. **WIOLETTA DŁUGOSZ**

CZŁOWIEK, PAMIĘĆ, TOŻSAMOŚĆ

Pamięć, zarówno indywidualna, jak i zbiorowa, pełni istotną funkcję w aksjologicznym i kulturotwórczym kształtowaniu postaw życiowych przejawianych przez jednostkę. Stanowi trwały i niezbywalny trzon tożsamości, który tkwi zakorzeniony w naszej podświadomości i warunkuje wiele podejmowanych działań.



Wokół zagadnienia tożsamości

W erze kulturowej ponowoczesności mówienie o pojęciu tożsamości jest niezwykle trudne. Sama bowiem kwestia funkcjonowania jednostki i jej podmiotowości stanowi zawiłe zagadnienie, od lat będące tematem naukowych debat. Bez względu na to, czy zgodnie z kartezjańską filozofią przyjmiemy symbolikę tożsamości jako swoistego twardo istniejącego jądra, czy za Paulem Ricoeurem zdefiniujemy ją jako chronologicznie i semantycznie uporządkowaną fabułę bądź też – zgodnie z poglądami Henriego Bergsona – określimy ją jako kulę śnieżną, która stale powiększa się i zmienia, niewątpliwie związki tożsamości z pamięcią stają się nierozłączne. Ta druga, będąca jednocześnie i swoistym monolitem, i fragmentarycznym zlepkiem wspomnień, buduje jednostkowy, intymny świat naszych przeżyć i doznań. Jest filarem dla indywidualności i w dużej mierze decyduje o funkcjonowaniu psychicznym i możliwościach poznawczych. Stąd utrata pamięci stanowi we współczesnej popkulturze dość powszechny motyw. Brak możliwości przypominania i odtwarzania wspomnień jest bowiem tożsamy z negacją własnej tożsamości i całkowitym zagubieniem w świecie, gdzie wszystko ma swoje miejsce i stałą przydzieloną nazwę.

Złożoność problemu pamięci i jej niebagatelnej roli w integracji osobowości jednostki stanowi istotny powód, dla którego w szeroko rozumianej aksjologii każde doświadczenie, nawet to negatywne, powinniśmy uznać za cenne. Przeżyta trauma ma bowiem równie silny (a często i silniejszy!) wpływ na konsolidowanie charakteru, i pełni funkcję tożsamotwórczą. Jesteśmy tym, co przeżywamy, co oznacza, że współtworzą nas wszystkie doświadczenia ujęte jako całość: zarówno beztroskie chwile radości, jak i wszelkie zmartwienia, stres, którego doświadczamy, czy ból, który nierzadko odczuwamy.

Pośmiertne trwanie – ludzka tożsamość w pamięci

Pamięć odgrywa także inną istotna rolę w budowaniu czy też raczej utrwalaniu tożsamości. Człowiek jest istotą przemijalną i śmiertelną. Dorobek, który pozostawia po sobie, trwa jedynie dzięki swoistym nośnikom wspomnień. Kiedy nie ma już na świecie nas samych, zostają jedynie materialne ślady naszej obecności: stare fotografie, posiadane i wykorzystywane przez nas za życia przedmioty, ubrania. Wszystko to jednak z czasem niszczeje, jest nietrwałe, poddaje się biernie w starciu z upływającymi latami. Jedyną nadzieją na to, że nasza tożsamość nie zniknie całkowicie z rzeczywistości, jest życie w pamięci innych ludzi. Wraz z ostatecznym zapomnieniem umieramy na zawsze. Gorzkie, lecz niezwykle prawdziwe wydają się w tym kontekście słowa Haliny Poświatowskiej zamieszczone w słynnej *Opowieści dla przyjaciela*: „Czy wszystko pozostanie tak samo, kiedy mnie już nie będzie? Czy książki odwykną od dotyku moich rąk, czy suknie zapomną o zapachu mojego ciała? A ludzie? Przez chwilę będą mówić o mnie, będą dziwić się mojej śmierci – zapomną".

Tożsamość społeczna, narodowa i indywidualna

Granice pomiędzy pamięcią osobistą a kulturową oraz społeczną są dość płynne i wzajemnie się uzupełniają. Jan Assman w przestrzeni pamięci zbiorowej wyodrębnił dwa rodzaje: przekazywaną bezpośrednio przez świadków – komunikacyjną oraz kulturową, przenoszoną za pośrednictwem tzw. mediów pamięci, w przypadku której niemożliwe jest skontaktowanie z naocznymi świadkami. Pojawienie się tej drugiej ma związek z biologicznymi ograniczeniami ludzi i śmiertelnością przodków. Maurice Halbwachs zauważył z kolei, że pamięć jest stale aktywna, ciągle nabywamy bowiem wspomnień. Zbiór wspomnień, zarówno indywidualnych, jak i narodowych, jest więc powiązany i z przeszłością, i teraźniejszością. Służy budowaniu nie tylko własnej tożsamości, lecz także współtworzy więzi społeczne i decyduje o tym, kim jesteśmy jako społeczeństwo.

Pamiętam, więc jestem

Wszyscy żyjemy dzięki pamięci. Ta teza może wydać się kontrowersyjna, a nawet wewnętrznie sprzeczna, bo przecież nasza egzystencja rozciąga się w płaszczyźnie czasowej nazwanej teraźniejszością, a domeną pamięci jest (nierzadko odległa) przeszłość, wydarzenia, które przeminęły, nie trwają. W dużej mierze jest to jednak iluzja. Już Bergson wykazywał,

że – choć daną nam rzeczywistość interpretujemy w chwili bieżącej – każda nowa sytuacja już w momencie swojej inicjacji niemal natychmiast staje się tym, co przeminęło, i przechodzi w sferę pamięci. Teraźniejszości, zwanej potocznie chwilą obecną, doświadczamy jedynie przez krótki ułamek czasu. Przez większą jego część żyjemy przeszłością i wspomnieniami o niej, przechowywanymi w rezerwuarach naszej pamięci. Jak dowodził Bergson: „Przeszłość i teraźniejszość nie oznaczają dwóch następujących po sobie momentów, a dwa elementy, które współistnieją. Jednym jest teraźniejszość, która nie przestaje przemijać, drugim jest przeszłość, która nie przestaje być, ale przez którą przeminąć muszą wszystkie teraźniejszości".



Przyszła przyszłość czy przyszła przeszłość?

Nasz umysł ma niesamowite zdolności do manipulowania zdarzeniami i przekształcania faktów już zaistniałych na zdarzenia zgoła odmienne. I nie chodzi tu tylko o to stwierdzenie, jakoby kłamstwo powtarzane wiele razy miało stać się prawdą. Mowa tu o swoistej achronologii, nieodłącznie wpisanej w nasze subiektywne postrzeganie czasu. Wszyscy wytwarzamy pewne antycypowane wizje tego, co może się zdarzyć, mające wpływ na to, co robimy w chwili obecnej. Poniekąd to właśnie z perspektywy przyszłości osądzamy, co dzieje się tu i teraz. Przyszłość (a raczej jej antycypacja) kreuje więc teraźniejszość, a ta z kolei wpływa na sposób postrzegania tego, co już się wydarzyło. Nie wytwarzamy nigdy pojedynczej wizji przyszłości ani pojedynczej wizji przeszłości, jednak pewna „wielość przyszłości" jest czymś innym niż „wielość przeszłości" lub teraźniejszości – bo w przypadku tego, co jest lub co było, spieramy się nie o samą możliwość zaistnienia zdarzenia, lecz o jego (re)interpretację.

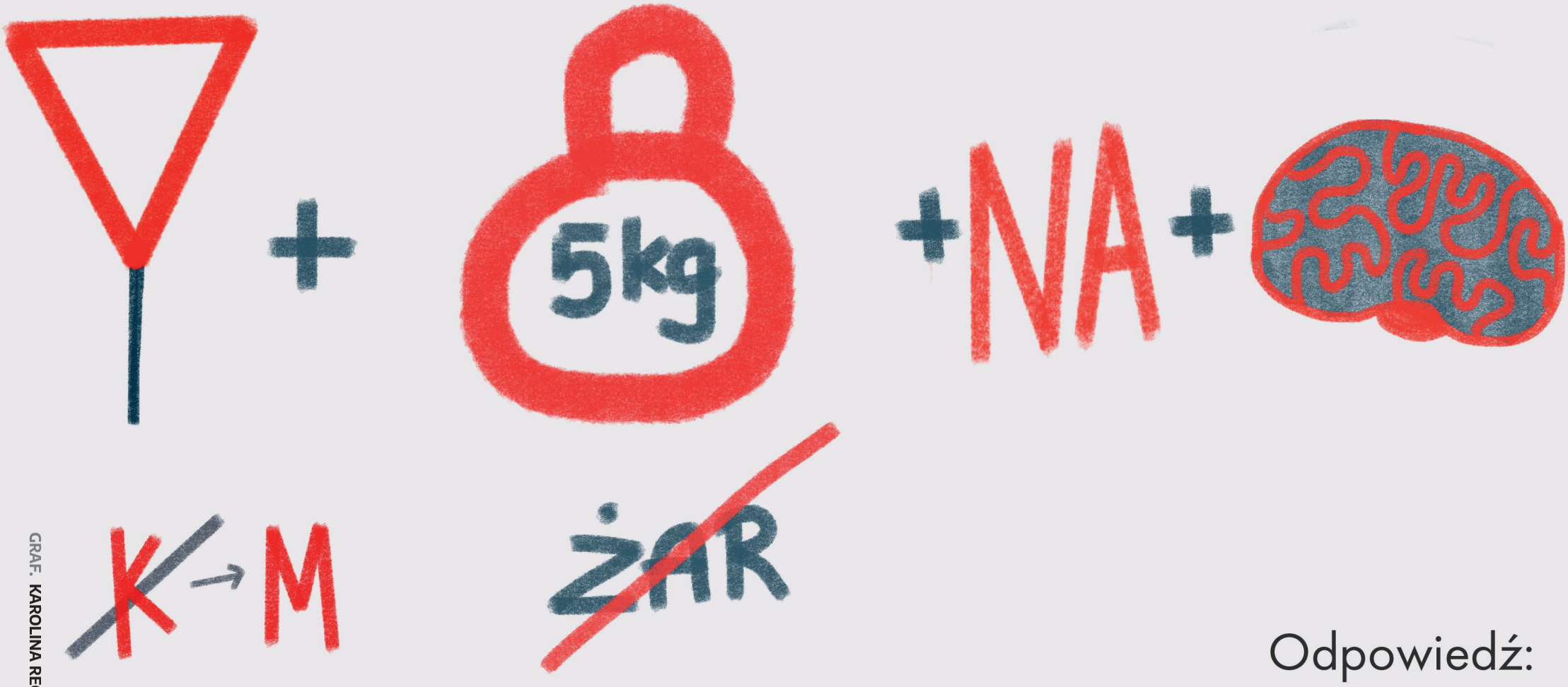
Brian Massumim wprowadził termin *przyszła przyszłość* na określenie odleglejszej przyszłości, która ma się wydarzyć, oraz termin *przeszła przyszłość*, który odnosił się do tych antycypowanych wersji nadchodzących zdarzeń, które miały lub mogły się wydarzyć, ale nigdy nie zostały zrealizowane. Mimo że nie zaistniały naprawdę, wciąż determinują nasz sposób myślenia o przeszłości, teraźniejszości oraz przyszłej przyszłości. Na teraźniejszość mają więc wpływ wszystkie zdarzenia, które potencjalnie mogą wydarzyć się w przyszłości (istnieje więc pewna „groźba" przyszłości) i równocześnie każde wydarzenie, które miało nadejść, ale nie nadeszło, pozostawia po sobie „nierozładowany nadmiar", kształtujący zarówno teraźniejszość, jak i przeszłość. Co istotne, to nie realność wizji przyszłości decyduje o jej wpływie na nasze bieżące życie, lecz to, jakie emocje ta wizja w nas wzbudzi. Ma to związek z psychologicznymi mechanizmami pamięci afektywnej.

***

Każdego dnia dokonujemy dialogicznego rozrachunku z tym, co było. „Pamięć – tak indywidualna, jak i społeczna – to swoista rozmowa z przeszłością", twierdzi socjolog Marian Golka. Mentalne powracanie do minionych zdarzeń i wydobywanie z arsenału wspomnień poszczególnych, często luźno powiązanych, kawałków to stała cecha ludzkiej natury – człowiek bez pamięci jest bowiem człowiekiem pozbawionym tożsamości. Pamiętajmy jednak, że na to, kim jesteśmy, wpływa również to, co dzieje się obecnie, a także to, co dopiero się wydarzy. Nie mamy do dyspozycji innej chwili niż ta, którą przeżywamy teraz. Szanujmy więc ten dar i miejmy w pamięci, że każda nauka wyciągnięta z przeszłości stanowi cegiełkę do budowania nowego jutra.

TEKST: **ZUZANNA KOZŁOWSKA**
FOT. **MARTA MICHALIK**

Hasło z poprzedniego numeru: zupa dyniowa



GRAF. KAROLINA RECZYŃSKA

Odpowiedź:

..... – tytuł piosenki Brodki

TASTE YOUR MEMORIES

Imagine a meal you haven't had in a long time in front of you. A wave of similarity runs through you with the first bite. What just happened? Psychology has an answer for that.

Surely, Disney fans remember the most crucial scene in *Ratatouille* (spoiler alert!) when the previously mentioned dish takes Ego back to his childhood, leading to a positive review and a happy ending. Ego's experience is quite universal – not the "eating a meal prepared by a rat" part. Every single one of us has at least a few types of food which takes us on a journey to the past.

A sweet memory

Many would agree that sugar was a highlight of their childhood. Preferable by children and many adults it provokes a question: what makes sugar so tempting? The roots of this obsession go as far back as our evolutionary path. Sweetness signaled the presence of simple sugars, providing a quick and accessible energy boost crucial for survival in times of scarcity. Bitter tastes, for instance, were associated with potential toxicity in many plants. Consequently, a preference for sweet tastes offered a natural protective mechanism, steering our ancestors away from potentially harmful substances. Next time you will find a cake irresistible, blame it on them.



The science of comfort food

Some people more sensitive to sugar get stronger reward responses from their brains. Why do specific foods give us a feeling of comfort? We usually reach for comfort food when we feel down. It gives us a fast boost of mood, it also increases our levels of serotonin. Similar properties can be assigned to carbohydrates, which have proven to evoke a sense of peace and joy. But what about chicken soup – neither sweet nor high in carbohydrates and yet quite high on the comfort food list? To find the answer, rather than on the sweetness of food let us focus on the sweetness of experience.

Addicted to connection

Some people may argue they are addicted to coffee. In fact, there is a whole community of people who claim they suffer from it. They are only partially right. It's mostly not about addiction to caffeine, but about feelings of comfort, happiness and warmth associated with family meetings spent drinking coffee. Likewise, comfort food, not only the taste but also the smell of coffee may transport you to nostalgic events in the memories you cherish. It's not solely about the food, but the places and people as well.

Sense memories – where to find them?

Sense memories are reliving emotional experiences through sensory stimuli. Taking a closer look at long-term memory, we can see it consists of semantic memory and autobiographical memory – which is where you store episodes from your life, similar to memory balls from *Inside Out.* Anton Ego used to eat ratatouille made by his mother, so as a middle-aged man, he experienced autobiographical memory. Following this trace, we reach implicit memory, which stores indescribable memories such as emotions and moods. There, you will find nostalgia in eating an apple straight from a tree or excitement brought by the smell of baked gingerbread cookies.

Seeing vs feeling

Of course, we can remember what we saw and how we felt, but why is it easier to recall outside childhood activities after smelling freshly mown grass than after seeing a picture of it? The answer is in the structure of our brain. The amygdala, assigning emotional meaning to situations or objects, lies close to the hippocampus, responsible for creating long-term memories. Together they are situated closer to the areas of the brain responsible for taste and smell than to the areas responsible for vision, touch and hearing. That is why tastes and smells retrieve memories faster – they have a shorter distance to cross.

The intertwining of psychology and gastronomy unveils a fascinating connection between taste, memory, and emotion. By eating, you are not only tasting your food but the memories attached to it as well.

TEKST: **WIKTORIA SKLAREK**
FOT. **JESSICA JAGUDZKA**

***

***
to ten głupi nawyk
by pisać o tobie za każdym razem
gdy otwieram notatnik

to on jest moim największym uzależnieniem

tęskno mi
tęskno mi za twoim czarnym płaszczem
i pachnidłem otulającym twoją skórę
za dłońmi które delikatnie gładziły mój policzek
za każdym uśmiechem zdobiącym moją twarz
kiedy pojawiałeś się z bukietem róż na klatce
za tym wzrokiem
którym obdarzałeś mnie słuchając wierszy o sobie

tęskno mi za twoją niebieską koszulą
czy pamiętasz jak wiele razy tańczyłam w niej w twojej kuchni
albo gdy swoimi oczami pozbywałeś się jej z mojego ciała
tęskno mi za twoim głosem
za twoją skórą obok mojej skóry
za tobą

tęskno mi za tobą
i to łamie mi serce
bo ty już dawno przestałeś mnie wspominać
może w innym świecie też zapomnę
a tobie będzie tęskno

drugiej części nie będzie
oglądam nasze wspomnienia w głowie
przewijam scena za sceną
nie dopuszczam do siebie myśli że nastał koniec
drugiej części nie będzie

przypominam sobie jak spacerowaliśmy nocą
twoja dłoń trzymała moją dłoń
jak brałeś prysznic
a ja stałam przed lustrem wykonując wieczorną pielęgnację
jak farbowałeś moje włosy
brudząc swoją łazienkę czarnym kolorem
to nic
powiedziałeś
tak już zawsze będę mieć cię w pamięci

rozkoszuję się przy scenografii w której leżymy objęci
szczęśliwi jakbyśmy wygrali na loterii
tym jak gotowałeś dla mnie kolacje
dając mi zadania bojowe
proszę mnie rozpraszać
proszę tańczyć i śpiewać
proszę mnie tulić i dawać pocałunki

w kinie siedzę sama
nie ma innego widza na naszą historię
oglądam nas na okrągło
muszę się tym nacieszyć póki mogę
przecież drugiej części nie będzie

natarczywa obecność
wyrywam cię zębami
ale za mocno przyczepiłeś mi się do serca
próbuję rozpuścić cię łzami
wciąż jesteś
trzymam inną dłoń by ta
przegoniła cię jak irytującą muchę
dalej trwasz
skupiam się na młodości
przypominasz o sobie
zatracam się w poezji
wkradasz się na papier
odchodzę od wszystkiego co nas łączyło
tworzysz nowe powiązania
skubię cię paznokciami
tymi które zostawiają ślady na plecach innych mężczyzn
nie odrywasz się nawet odrobinę

pewnego dnia zaprzestanę starań
wtedy
znikniesz na zawsze
a twoje imię
nie pozostawi nawet blizny na sercu

taka prawda
wyszłam z przyjaciółmi by nie tracić młodości
to pierwsza kolejka
nigdy go nie kochałam
ledwo pamiętam jego imię
więc pijmy za serce w kawałkach

to szósta kolejka
może trochę go lubiłam
napisałam o nim kilka wierszy
ale raczej tych bezczelnych i swawolnych

to piętnasta kolejka
tęsknię za twoim dotykiem
żadne imię nie brzmi tak dobrze w moich ustach

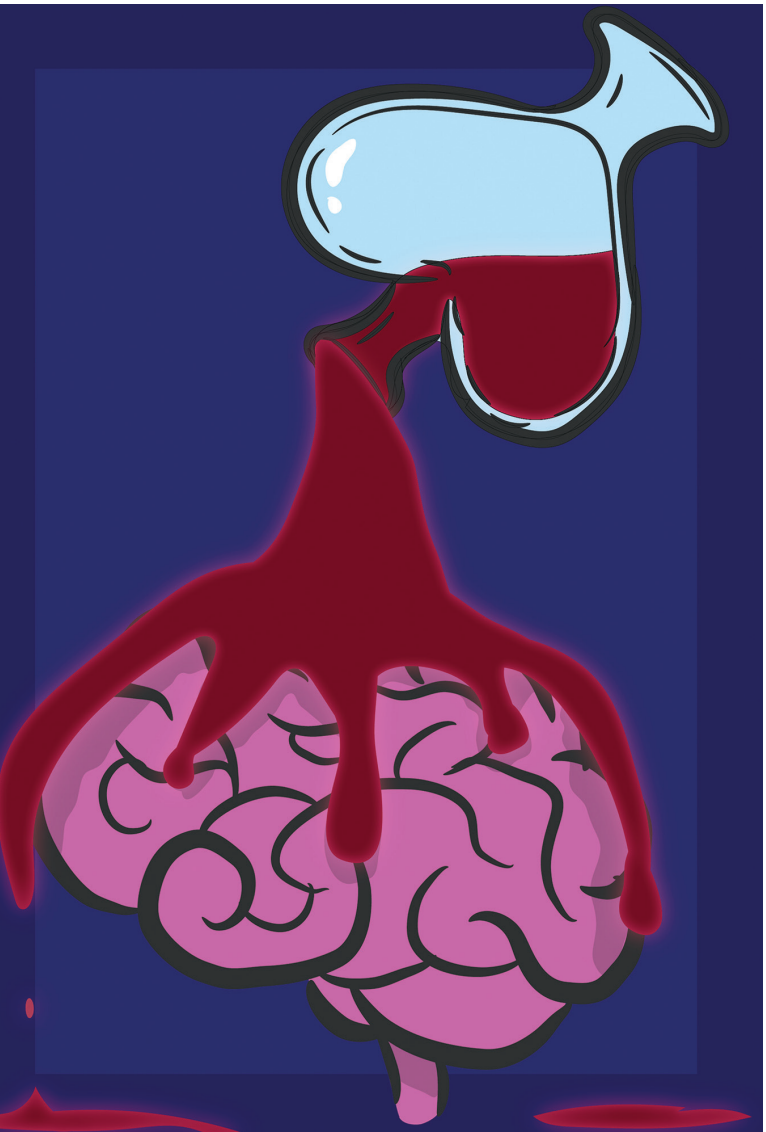
żadne słowa nie są tak poetyckie jak te
które szeptałeś do mnie w ciemnym pomieszczeniu

nie wiem która to kolejka
ale wiem że jestem kłamczuchą
piję za serce w kawałkach
a prawda jest taka że leży złamane w twojej kieszeni

miałeś minąć
twoje imię miało zostać zapomniane
twój dotyk zastąpiony
twój głos wspomnieniem
do którego nigdy nie będę wracać

miałeś być jedynie chwilą
krótką i przyjemną dla serca
twoje pocałunki wyrzucone z pamięci
twój wzrok pustym spojrzeniem
twój uśmiech uschniętą różą
którą wyrzuciłam do kosza

miałeś zniknąć
ale trwasz
i nieważne jak walczę
nie chcesz minąć



reinkarnacja
jeśli reinkarnacja istnieje
każde z moich żyć chciałabym spędzić z tobą

chciałabym być ptakiem
który obserwowałby cię z nieba
motylem którego podziwiałbyś latem
kwiatem w twoim ogrodzie
i winogronem rosnącym przed domem

chciałabym być pająkiem w rogu twojego pokoju
złotą rybką na którą patrzyłbyś co wieczór
pamiętnikiem z twoimi myślami
i pudełkiem na wspomnienia

chciałabym być kotem
który choć chodzi własnymi drogami
zawsze odnajdzie tę do ciebie
myszką schowaną na ramieniu
którą lubiłbyś głaskać przed snem
i świerszczem przy twoim uchu

nie mam cię teraz
ale jeśli reinkarnacja istnieje
może będę mogła cię mieć
w taki czy inny sposób

szukam
szukam cię w każdym uśmiechu
w każdym żarcie i w każdej piosence
szukam cię w ptakach na niebie
bo wolność jest twoim atrybutem
w czarnych garniturach
szybach samochodów i zielonych zapalniczkach
w pocałunkach
mieszkaniach
parkach
w kawiarniach
liczę na to że znowu cię zobaczę
powiem
więc tu dziś pracujesz

szukam cię w snach
brązowych oczach
dotyku nieznajomych
uśmiechach pełnych życzliwości
i książkach które czytam

mimo że szukam cię dniem i nocą
wciąż nie mogę cię znaleźć

TEKST: **WERONIKA MAJEWSKA**
GRAF. **WIOLETTA DŁUGOSZ**

NOWOŚCI KSIĄŻKOWE

Nowy rok zapowiada nie tylko nowe początki, ale również interesujące premiery książkowe. Oto kilka najciekawszych propozycji wybranych przez nas:



Nisha Sharma
Doktor Serce

Premiera: 24.01.2024
Wydawnictwo: Kobiece

Powieść, która podbiła serca zagranicznych czytelników, nareszcie wkracza na polski rynek! Czytając *Doktor Serce,* poznajemy historię dwóch skrajnie różnych bohaterów: Kareeny Mann, kompletnej romantyczki oraz doktora Prema Vermy, który po wpadce w popularnym programie staje się znany jako doktor z kamiennym sercem. Oboje potrzebują pomocy: Prem w zbudowaniu swojej kliniki, a Kareena w uratowaniu rodzinnego domu przed wystawieniem na sprzedaż, więc we dwoje zawierają układ. Czy mimo tak różnych poglądów na miłość uda im się dogadać? A przede wszystkim – czy w tak zaaranżowanym związku znajdzie się miejsce na prawdziwe uczucie?

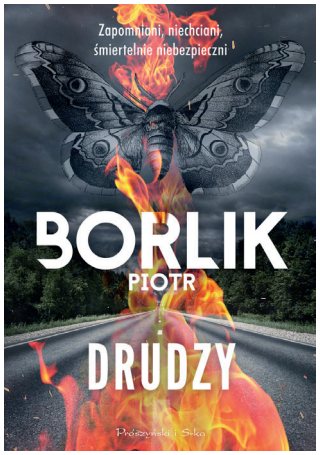


Louisa May Alcott
Staroświecka dziewczyna

Premiera: 24.01.2024
Wydawnictwo: Mg

W nowym wydaniu klasycznej powieści autorki kultowych *Małych kobietek* poznajemy perypetie z życia młodej Polly Milton, która odwiedziła w mieście rodzinę swojej zamożnej przyjaciółki, Fanny Shaw. Polly, pochodząca z angielskiej prowincji, po raz pierwszy ma styczność z przepychem, modnym stylem życia i zwyczajami, przez co trudno jej się tam odnaleźć. Przyjaciele Fanny ignorują ją z powodu jej prostego stylu oraz odmiennego zachowania. Mimo to po jakimś czasie życzliwość Polly podbija ich serca i daje życiową lekcję, o której nie sposób zapomnieć.

Po sześciu latach Polly wraca do miasta, aby zostać nauczycielką muzyki. Jakie nowe przygody ją wtedy spotkają?

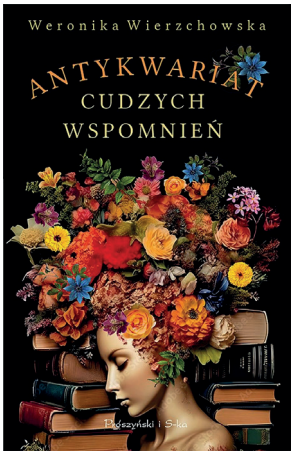


Piotr Borlik
Drudzy

Premiera: 16.01.2024
Wydawnictwo: Prószyński Media

Gdy pod osłoną nocy odbywają się wyścigi samochodowe na ulicach Gdańska, dochodzi do napadu na młodą kobietę. Przed startem mężczyzna na motocyklu oblał ofiarę benzyną i podpalił, a makabrycznego obrazu dopełniły wypuszczone ćmy i motyle wlatujące w ogień. Do odnalezienia sprawcy wybrano dwóch policjantów: aspirantkę Monikę Lewicką i doświadczonego podkomisarza Pawła Szumskiego. Mimo różnych stylów pracy, muszą pójść na kompromis, aby jak najszybciej schwytać sprawcę.

Czy rozwiązanie tkwi w symbolice morderstwa – ćmach i motylach – czy raczej w powiązaniu z nielegalnymi wyścigami, których organizatorem był brat zamordowanej? Tego możecie się dowiedzieć, czytając tę pozycję!



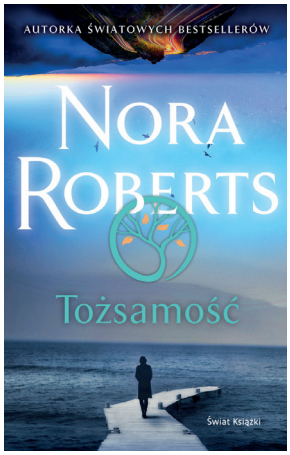
Weronika Wierzchowska
Antykwariat cudzych wspomnień

Premiera: 16.01.2024
Wydawnictwo: Prószyński Media

W powojennej Warszawie Teofil otwiera mały sklepik, w którym zaczyna sprzedawać stare płyty, książki, nuty i inne starocie. Sklepik przechodzi z pokolenia na pokolenie i wiele lat później jego właścicielką staje się Agnieszka, która jest trzecią generacją antykwariuszy. Dziewczyna odziedziczyła po swojej babce niezwykły dar: kontakt z antykami zsyła na nią sny, które są wspomnieniami ich pierwszych właścicielek.

Razem z Agnieszką odbywamy sentymentalne podróże w przeszłość, aby obserwować dzieje kobiet z dawnych lat. Przy-

glądamy się losom jej rodziny oraz jej samej. Zdobyte w ten sposób doświadczenie bohaterka chce wykorzystać, aby rozwiązać swoje obecne problemy… nie zawsze jednak kończy się to sukcesem.



Nora Roberts
Tożsamość

Premiera: 10.01.2024
Wydawnictwo: Świat Książki

Główna bohaterka, Morgan Albright, mieszka niedaleko Baltimore wraz ze swoją przyjaciółką, Niną, która pomaga jej w spłacie kredytu hipotecznego. Kiedy kobiety organizują swoją pierwszą imprezę, pojawia się na niej Luke – początek wszystkich problemów Morgan. Jej starannie ułożony świat legł w gruzach, gdy podczas imprezy ktoś rozbił okno, ukradł biżuterię i gotówkę oraz jej samochód, a Nina została znaleziona martwa na podłodze.

Na jaw szybko wychodzi prawda: to Morgan wpuściła potwora do środka. Luke okazuje się nie tylko złodziejem, ale również mordercą, który typuje sobie ofiary, zabiera im wszelkie materialne dobra, a potem zabija. Morgan zaczyna z nim wyścig, którego stawką jest jej życie.



Won-Pyung Sohn
Kontratak

Premiera: 24.01.2024
Wydawnictwo: Moya

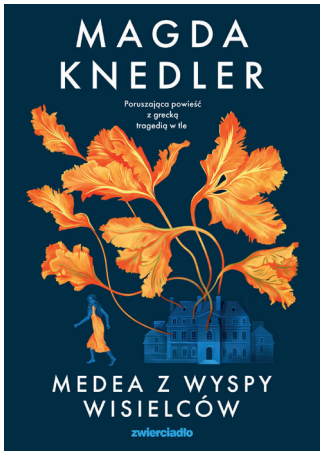
Książka opowiada o Ji-hye, 30-latce pracującej jako stażystka w seulskiej korporacji. Kobieta ma świadomość, że nie wyróżnia się niczym pośród innych osób w jej wieku, ma nudną pracę i życie. Czuje się samotna, niesprawiedliwie potraktowana i wykorzystana. Jej podejście się zmienia, gdy w korporacji poznaje Gyu-oka, z którym już niedługo później rozpoczyna falę nieszkodliwych żartów na terenie swojego biura. I chociaż nie mają one żadnego znaczenia dla społeczeństwa, dla nich są manifestem 30-latków dostrzegających absurdalność struktur społecznych i buntujących się przeciwko wyzyskowi i instytucjonalnej władzy. Dla Ji-hye, która czuje się jak pył we wszechświecie, kontratak to jedyny sposób, aby jej życie się zmieniło.



Sigrid Nunez
Słabsi

Premiera: 10.01.2024
Wydawnictwo: Pauza

Nunez w swojej najnowszej powieści przyjmuje rolę narratorki i w komediowy sposób rozważa, czy w postcovidowym świecie można jeszcze zbudować relacje. Elegia i komedia to według autorki jedyne sposoby, aby wyrazić to, jak aktualnie żyjemy. Dlatego w ten właśnie zabawny, luźny sposób oprowadza nas po swoich przemyśleniach na temat świata i życia w tak ważnym historycznym momencie oraz opowiada o swoich rozważaniach. Książka z pewnością doprowadzi was do refleksji, ale nie zmęczy swoim stylem pisarskim.



Magda Knedler
Medea z Wyspy Wisielców

Premiera: 24.01.2024
Wydawnictwo: Zwierciadło

Ostatnia z polecanych przez nas książek jest dla fanów greckich mitów. Magda Knedler opowiada historię na podstawie mitu o Medei. Główna bohaterka po wielu doświadczeniach życiowych, z których większość nie należała do najprzyjemniejszych, zgadza się na propozycję pracy u zamożnego Andreasa. Ten jednak zdaje się mieć obsesję na punkcie Mady, co sprawia, że kobieta czuje się coraz bardziej niekomfortowo w jego towarzystwie. Sytuacja się pogarsza, kiedy na wyspę przybywa nowy ogrodnik, Johann. Czy Madzie uda się uciec z wyspy i od Andreasa? Czy w końcu odnajdzie w swoim życiu szczęście i miłość?

TEKST: MAJA FIDLER

WIEŚCI Z UNIWERKU

Co nieco o historii Uniwersytetu Opolskiego

Wielu z Was podczas wyboru studiów marzyło o tym, aby rozpocząć naukę w Opolu – Stolicy Polskiej Piosenki. Samo miasto z pewnością w mniejszym lub większym stopniu poznaliście, ale czy słyszeliście kiedyś historię naszej uczelni?

1994 – czas na Opole!

To właśnie w tym roku w wyniku połączenia dwóch szkół – Wyższej Szkoły Pedagogicznej im. Powstańców Śląskich (1950–1994) oraz istniejącej od 1981 r. opolskiej filii Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego – powstał Uniwersytet Opolski. Pół roku od założenia uniwersytetu na budynku rektoratu przy ul. Oleskiej 48 pojawił się napis z brązu o treści: „Uniwersytet Opolski" (autorem był Marian Nowak). Władzę w młodziutkiej szkole wyższej objął prof. dr hab. Jerzy Pośpiech. Według statystyk na 2023 r. na terenie uczelni kształci się 9 tys. studentów, a zatrudnionych jest 1771 pracowników.

Walka o naukę

Ponad pół wieku historii akademickiego Opola, którego rezultatem jest istnienie UO, zostało ukształtowane przez wybitnych intelektualistów, którzy po II wojnie światowej przybyli na Śląsk z odległych obszarów, głównie z utraconych Kresów Wschodnich II Rzeczypospolitej. Byli to wybitni profesorowie, którzy zabiegali o utworzenie uniwersytetu na ziemi opolskiej. To właśnie dzięki nim i wielu pokoleniom opolan możemy dzisiaj rozwijać zdolności, realizować ambicje i wykorzystywać możliwości w lokalnej społeczności.

Wielcy z Opola

Nie sposób nie wspomnieć o znakomitych uczonych, którzy należeli do grona akademickiej wspólnoty UO. Są to m.in.: prof. Dorota Simonides – polska folklorystka, wykładowczyni akademicka, polityczka, posłanka na Sejm PRL oraz senatorka; prof. Stanisław Gajda – filolog polski, nauczyciel akademicki, członek rzeczywisty Polskiej Akademii Nauk oraz prof. Sławomir Nicieja – polski historyk i historyk sztuki XIX i XX w., były rektor UO, senator. Podczas okresu studiów wykazywał się zaangażowaniem jako aktywny członek Zrzeszenia Studentów Polskich, szczególnie w obszarze kultury. Pełnił funkcję kierownika studenckiej rozgłośni radiowej Radio Sygnały oraz był redaktorem czasopism akademickich „Bakałarz" i „Spójnik". Wymienić warto także artystów: Olgę Tokarczuk, Tomasza Różyckiego, Jacka Gutorowa i Mariana Molendę.

Wzgórze historii

To najwyższe wzniesienie w obrębie historycznego centrum miasta (165 m n.p.m.). Mieszczą się tutaj dwa najbardziej charakterystyczne budynki UO: Collegium Maius i Collegium Minus. Zlokalizowany jest tutaj także gotycki kościół pod wezwaniem Matki Boskiej Bolesnej i św. Wojciecha, patrona miasta. Legenda głosi, że święty właśnie tutaj głosił kazania i przeprowadzał chrzty. Po 1996 r. to miejsce zostało nazwane Wzgórzem Uniwersyteckim. Miłośnicy sztuki we wschodniej części znajdą Skwer Artystów, gdzie umieszczono rzeźby polskich artystów związanych z Opolem oraz Krajowym Festiwalem Piosenki Polskiej, a z drugiej strony czekają na Was zabytkowe *Cztery Pory Roku* Henryka Hartmanna z XVII w., kolumna Maryjna czy pomnik św. Krzysztofa.



Serce uczelni – Collegium Maius

Czy słyszeliście, że budynek ten powstał z dawnego szpitala? Studenci Wydziału Filologicznego mający zajęcia na podziemnym piętrze budynku być może nie wiedzą, że dawniej sale te służyły jako prosektoria. Od 1845 r. ks. Karl Alois Gaerth zabiegał, aby utworzyć w tym miejscu placówkę opieki zdrowotnej. Założenie odniosło skutek i, pomimo spalenia pod koniec wojny, budynek wciąż służył pomocą wielu chorym. W 1996 r. zakupiło go UO i 11 marca 2002 r. Collegium Maius zostało uroczyście otwarte. A sam remont pochłonął aż 40 mln zł!

Garść ciekawostek

W 1971 r., gdy przyszły UO funkcjonował jeszcze jako WSP, bracia Kowalczyk podłożyli bombę pod budynkiem mieszczącym się przy ul. Oleskiej 48. Miał to być znak protestu przeciwko krwawemu tłumieniu licznych strajków z grudnia 1970 r. Na szczęście nikt nie został ranny. Ciekawa historia miała także miejsce w 1974 r. – do Opola przyjechał Daniel Olbrychski (filmowy Kmicic) i został mianowany na ojcem chrzestnym… akademika Kmicic. Wydarzenie studenci wraz z aktorem i goszczącą z nim Marylą Rodowicz świętowali całą noc. A kiedy odbył się pierwszy Opolski Festiwal Nauki? UO zorganizowało go razem z Politechniką Opolską w 2003 r. W naukowej przygodzie udział brali również mieszkańcy miasta i okolic.

TEKST: **OLIWIA JEŻYK**
FOT. **OPOLE.PL**

ZASŁYSZANE NA KAMPUSIE

Zima – hibernacja, pozostawanie w domu, najlepiej przy ciepłym kaloryferze, okres raczej mało kojarzący się z aktywnością. Jednak Uniwersytet Opolski nie zapada w sen zimowy i nawet teraz dużo się dzieje.

Student pomocny

W okresie okołoświątecznym w każdym budzi się chęć niesienia pomocy. Ta prawidłowość nie omija także studentów, którzy chętnie angażują się w różne działania prospołeczne. Jeszcze zanim rozpoczął się grudzień, wiadomo było, że na uczelni ruszą kolejne edycje wolontariatu w ramach DKMS – Helpers Generation, Szlachetnej Paczki oraz akcji Student w Czapce Mikołaja. Zainteresowanie studentów niesieniem pomocy przerosło wszelkie oczekiwania.

Do wolontariatu w ramach DKMS-u zgłosiło się przeszło 100 osób! Ich zadaniem było promowanie dołączania do bazy Potencjalnych Dawców Szpiku. W edycji zimowej akcja wyszła daleko poza mury UO – stanowiska do rejestracji można było znaleźć na jarmarku bożonarodzeniowym, w galerii Solaris Center, kinie Meduza, na biegu Malinowy Mikołaj, a także przy okazji meczu piłki ręcznej w Stegu Arenie. Takie rozłożenie punktów wolontariackich przyniosło oczekiwany skutek – zarejestrowało się aż 180 osób, dając tym samym ogrom szans na uratowanie czyjegoś życia.

Student w Czapce Mikołaja to kolejna akcja wspierana przez studentów UO pod hasłem „Razem możemy więcej". Z inicjatywą wyszedł Samorząd Studencki, który nawiązał kontakt z ośrodkami opiekuńczo-wychowawczymi. Podopieczni mogli napisać swoje listy do św. Mikołaja, które następnie zostały opublikowane do wglądu studentów. Każdy chętny mógł zapoznać się z treścią listu i w miarę swoich możliwości obdarować podopiecznego placówki. Do akcji dołączyło aż 415 studentów, pracowników i przyjaciół UO, dzięki czemu możliwe było spełnienie mikołajkowych życzeń ponad 100 podopiecznych ośmiu różnych placówek w województwie opolskim i dolnośląskim.



Tej zimy standardowo na UO powróciła także akcja Szlachetna Paczka, w ramach której na wydziałach, w domach studenta oraz Studenckim Centrum Kultury stanęły kartony z listami niezbędnych do zebrania rzeczy. Patronat nad zbiórką objęło Radio Sygnały, działające we współpracy z Samorządem. Dzięki tej inicjatywie udało się kolejny raz skutecznie wspomóc potrzebujące rodziny.

Akademiki otwarte!

Z wielu stron dochodziły głosy oburzenia, gdy mijały kolejne lata, a zamknięte w czasie pandemii DS-y, zamknięte pozostawały. Doskwierało to zarówno mieszkańcom, którzy nie mogli nikogo ugościć, jak i ich współstudentom, którzy nie byli w stanie odwiedzić swoich znajomych w czasie okienek. Głosy sprzeciwu dało się słyszeć już od zakończenia pandemii, jednak po niej pojawił się problem związany z zagrożeniem terrorystycznym, aktualnie szczęśliwie zażegnany. Co więc jest teraz legalne? Dzięki interwencji Rad Mieszkańców od października możliwe jest przyjmowanie studentów UO do DS-ów do godziny 21:00. Stanowi to idealną okazję na przyjmowanie gości, jednocześnie nie uprzykrzając życia sąsiadom. Ponadto reaktywowana została kwestia wejściówek – od teraz każdy student może trzy razy w miesiącu kogoś u siebie przenocować. Dobrze widzieć, że protesty wywołują realne zmiany, a Rady Mieszkańców działają dla ich dobra.

Remont, remont i jeszcze raz remont

Właśnie to odbywa się od początku roku w budynku Studium Wychowania Fizycznego. Z tego względu warto uważać na pojawiające się rusztowania i panów ze szpachelkami. Jest to kolejna prezentacja tego, jak uniwersytet rozwija się dla studentów. Renowacje przeszło także wejście do Klubu Studenckiego Skrzat znajdującego się na parterze DS Mrowisko. Kto wie, co następne zostanie ogarnięte remontem…

Opolskie dla młodzieży

To akcja, która odbywała się między październikiem a grudniem 2023 r. Serię spotkań zapoczątkowała darmowa projekcja dramatu *Zielona granica* w opolskim Heliosie, ale organizator – Studenckie Koło Naukowe Onoma – nie poprzestał na tym. Kolejnym wydarzeniem z cyklu „Let's Talk Movies!" był pokaz filmu *Smak wolności* w kinie Meduza. W ramach przerwy od seansów miejsce miały także trzy spotkania warsztatowe – z dr Anną Andrzejewską dotyczące komunikacji bez przemocy, z dr. Michałem Wanke na temat postrzegania osób migrujących oraz z dr Marzanną Pogorzelską nawiązujące do potrzeb i form wsparcia dla osób LGBT+. Cykl wydarzeń zakończył się projekcją nominowanego do Oscara duńskiego filmu *Przeżyć* w klubokawiarni Opo.

TEKST: **WERONIKA KŁYSZ**
FOT. **RADIO OPOLE**

POZNAJ SWOJEGO WYKŁADOWCĘ



Anna Pobóg-Lenartowicz

Wielu studentów podchodzi do wykładowców z dystansem i strachem. To jednak osoby takie same jak my i każdy z nich ma ludzkie oblicze. Chcielibyśmy je Wam przybliżyć i pokazać, że diabeł nie zawsze jest taki straszny, jak go malują.

Czym Pani się zajmuje na Uniwersytecie Opolskim i z jakich zajęć mogą Panią znać studenci?
Moją specjalizacją jest mediewistyka (historia średniowiecza) i moje badania dotyczą głównie tych czasów. Szczególnym zainteresowaniem darzę historię Kościoła, zakonów i księstwa opolskiego, ale zajmuję się również naukami pomocniczymi historii. Od 20 lat prowadzę też zajęcia z historii kobiet, a w ramach kursów ogólnouczelnianych prowadzę zajęcia z historii Opola i festiwali opolskich.

Co Panią skłoniło do pracy na uczelni?
Swoją karierę zaczęłam od prowadzenia zajęć z języka łacińskiego i przez pięć lat uczyłam go w moim macierzystym liceum. Po tym czasie sama nie wiedziałam, jak odpowiadać uczniom na pytania takie jak: „Czemu my się nadal uczymy tego języka?", a to, że nauczanie łaciny powoli traciło sens, bardzo mnie deprymowało. W związku z tym pewnego dnia udałam się do Instytutu Historii w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Opolu i powiedziałam, że kończę doktorat we Wrocławiu, oraz zapytałam, czy nie znalazłby się jakiś etat. Dowiedziałam się, że jeżeli dostarczę rekomendację promotora, to już w czwartek na spotkaniu Rady Wydziału mnie przyjmą. Po pewnym czasie dowiedziałam się, że WSP była wtedy w trakcie pierwszych rozmów na temat powstania uniwersytetu i ówczesny Minister Edukacji Narodowej prof. Henryk Samsonowicz, historyk i mediewista, przekazał władzom Instytutu Historii, że Instytut bez osoby specjalizującej się w średniowieczu nie ma racji bytu.

Co Panią motywuje do dalszej pracy na uczelni?
Największym dopingiem są studenci. Każde ćwiczenia są inne, dlatego że mogę zadać to samo pytanie, a dyskusja ze względu na skład grupy i jej możliwości może pójść w każdą stronę. Niejednokrotnie studenci mnie zaskakują i zmuszają do spojrzenia na problem z innej perspektywy. W przypadku pracy naukowej zawsze powtarzam, że naukowiec jest jak detektyw, który cały czas szuka jakiegoś brakującego elementu. Czasami dowodów szuka się bardzo długo, ale gdy to się uda, to satysfakcja jest ogromna.

Co według Pani może nam dać pamięć o minionych czasach?
Słynne powiedzenie „Historia jest lekcją życia" – jest ono prawdziwe, więc śledząc obecne wydarzenia w Polsce, nawet się bardzo nie dziwię. Wiele osób pyta, czy coś mnie nie zaskoczyło, a ja odpowiadam im, że to w historii wydarzyło się już wiele razy. Jej znajomość pozwala uniknąć pewnych błędów w przyszłości, ale niestety nikt nie chce uczyć się z lekcji, które ona nam daje.

Przez ostatnie miesiące działała Pani przy pracach archeologicznych w opolskiej katedrze. Co Pani wyniosła z tego doświadczenia?
To, że miałam możliwość uczestniczenia w tym, to dla mnie wielkie przeżycie. Od samego początku towarzyszyłam pracom w katedrze, a emocje wzrastały z każdym ważnym odkryciem. Dla mnie jako historyka najważniejsze jest to, że udało się odkryć pozostałości świątyni, którą wybudował Kazimierz I Opolski. Od dawna wskazywałam, że została ona postawiona przez niego, ale nie miałam na to dowodów. Legenda mówiła, że jest to kościół z czasów Bolesława Chrobrego, ale ja upierałam się, że budowniczym był Kazimierz. Fakt, że moje hipotezy znalazły w wykopaliskach swoje potwierdzenie, dał mi dużą satysfakcję. Podczas mojego pobytu tam byłam pod wielkim wrażeniem zaangażowania wolontariuszy. Przez pierwsze pół roku prace były prowadzone głównie dzięki studentom historii, absolwentom i innym ludziom, którzy przybyli na wezwanie. To był dla mnie piękny, ale i bardzo absorbujący czas, który uważam za jedną z najlepszych przygód w moim życiu.

W jaki sposób odpoczywa Pani od pracy i co pozwala się Pani zrelaksować?
Jestem ogromną fanką sportu i w wolnym czasie oglądam właściwie jedynie transmisje z wydarzeń sportowych. Pozwala mi to odetchnąć od polityki, która w ostatnim czasie mocno wkroczyła w nasze życie. Swego czasu prowadziłam wykłady z historii igrzysk olimpijskich i były to jedyne zajęcia, gdzie swoją wiedzę łączyłam ze swoją pasją. Ostatnio zostałam babcią dwóch wnuczek, jestem z tego bardzo dumna i każdą wolną chwilę spędzam z nimi.

ROZMAWIAŁ: **ADRIAN KOKOT**
FOT. **SYLWESTER KORAL**

POD LUPĄ: STUDENCKIE KOŁA NAUKOWE

Studenckie Koło Naukowe Pedagogów Specjalnych P. S. – Człowiek

Na Uniwersytecie Opolskim działa wiele godnych uwagi kół naukowych. Jednym z nich jest SKN Pedagogów Specjalnych P. S. – Człowiek, o którym opowiedziała nam jego przewodnicząca, Patrycja Jurzyca.

Na czym polega działalność koła?
Koło zajmuje się głównie pedagogiką specjalną i jest przeznaczone przede wszystkim dla studentów o tej specjalności, ale nie tylko. Nasza działalność to generalnie pomoc innym i skupiamy się na tym, czego potrzebują osoby z niepełnosprawnością intelektualną bądź fizyczną. Chcemy edukować szczególnie na temat spektrum autyzmu, bo nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, czym ono tak naprawdę jest. Spotykamy się zazwyczaj co 2–3 tygodnie, a podczas zebrań rozmawiamy o naszych planach i myślimy, jak możemy wesprzeć osoby ze specjalnymi potrzebami. Opiekunką koła jest dr Weronika Kurcz, która zawsze pomaga nam ze wszelkimi problemami i jest dużym wsparciem dla koła. Nasze przyszłe życie zawodowe będzie się prawdopodobnie wiązać z pracą z osobami z niepełnosprawnościami i chcemy pokazać, że z dodatkową wiedzą i odpowiednim przygotowaniem możemy sobie z tym poradzić.

Jak możemy pomóc osobom z niepełnosprawnościami w radzeniu sobie z ich codziennymi problemami?
Jeżeli widzimy, że takie osoby nie radzą sobie z sytuacjami, z którymi czasami nawet i my się zmagamy – mają problemy z zakupami, trudności podczas jazdy komunikacją miejską itd., to nie bójmy się podejść i pomóc. Czasami mały gest naprawdę wiele znaczy i dzięki takim działaniom osoby z niepełnosprawnościami wiedzą, że mają wsparcie i mogą liczyć na otoczenie, w którym się znajdują.

Czy koło współpracuje z jakimiś organizacjami zajmującymi się pomocą osobom z niepełnosprawnościami?
W zeszłym miesiącu udało nam się wziąć udział w szkoleniu zorganizowanym przez opolską fundację L'Arche, a w styczniu odbyło się spotkanie z gdańskimi przedstawicielami tej fundacji. Myślę, że będzie to cykliczna i stała współpraca. Wcześniej organizowaliśmy projekty w porozumieniu z opolską fundacją Free. Współpraca ta zaowocowała przygotowaniem Dnia Dziecka, z okazji którego odbyły się pokazy strażackie oraz taneczne. Byliśmy naprawdę zadowoleni z tego, jak to wyszło. W tej chwili jesteśmy po zorganizowaniu wigilii dla kobiet z Domu Pomocy Społecznej w Czarnowąsach. Zbieraliśmy fundusze na to wydarzenie i chcieliśmy, by te kobiety poczuły, że mają wsparcie kogoś z zewnątrz i to, że jesteśmy tam dla nich.

Kto mógłby się dobrze odnaleźć w Waszym kole?
Do koła może dołączyć każdy, kto ma wolę niesienia pomocy i jest gotowy, by się przełamać. Czasami nie jest to łatwa psychicznie praca i trudno się przekonać do działania z osobami ze specjalnymi potrzebami. Wydaje mi się, że początkowe trudności i opory są zupełnie naturalne i każdy z nas przez nie przechodził. Po jakimś czasie niepewność zanika i zaczynamy zauważać u osób, którym pomagamy, cechy i zachowania często przez nas samych zapominane. Podopieczni potrafią wyjątkowo cieszyć się z małych rzeczy takich jak np. robienie czegoś z koralików lub z bransoletek, których ktoś nie używał już od wielu lat.

W jaki sposób zmieniła Cię działalność w kole?
Zdecydowanie pomogło mi to z pracą z samą sobą. Zaczęłam zauważać w swoim życiu te wszystkie małe aspekty, których wcześniej po prostu nie dostrzegałam. Do koła dołączyłam, gdyż interesuję się zjawiskami psychologiczno-pedagogicznymi od strony naukowej i dzięki spotkaniom mogę rozwijać się w tym kierunku. Obecność w społeczności osób zainteresowanych pomaganiem daje możliwość poznawania innych ludzi z doświadczeniami w tej sferze i dzielenia się między sobą tym, co wiemy. Każdy z nas ma inne doświadczenia z osobami z niepełnosprawnościami i dzięki ich wymianie możemy skuteczniej pomagać innym.

Jakie macie plany na obecny rok akademicki?
W semestrze letnim chcemy zorganizować spektakl, w którym będą uczestniczyły osoby z niepełnosprawnościami. Scenariusz do niego został napisany przez jedną z członkiń naszego koła we współpracy z jej babcią. Przeczytaliśmy go już i jesteśmy nim zachwyceni. Mamy nadzieję na jak najszybszą realizację tego projektu, ale jeżeli nie uda się go zorganizować w tym semestrze, to spektakl na pewno odbędzie się w pierwszym semestrze roku akademickiego 2024/2025.

ROZMAWIAŁ: ADRIAN KOKOT

CO TAM, SĄSIEDZIE?

Studenckie życie w wielkim mieście

Wszyscy znamy uroki naszego miasta oraz akademickiego życia – przecież uczymy się na Uniwersytecie Opolskim! A jak wyglądają studia w mieście trochę większym niż Opole? O tym opowie nam Kacper Fox, student poznańskiej uczelni.

Kacprze! Przedstaw, proszę, swoje przygody ze studiowaniem.
Moje studia zaczęły się dość dawno, bo naukę psychologii rozpocząłem w Poznaniu już kilka lat temu. Po pierwszym semestrze spędzonym na tym kierunku przekonałem się, że to nie moja droga. Stwierdziłem, że rozpocznę studia lekarskie. Po raz pierwszy pisałem maturę z przedmiotów wymaganych na rekrutacji, niestety bezskutecznie – wynik nie zapewnił mi miejsca na tym kierunku. Zdecydowałem się na ratownictwo w Zabrzu, a po roku studiowania i kolejnej próbie dostałem się do Opola na wymarzony kierunek lekarski. Stąd po dwóch latach udało mi się przenieść do Poznania na rok trzeci i obecnie właśnie tutaj studiuję.

To wspaniałe miasto! Gdzie dokładnie mieści się Twoja uczelnia?
Kampus mojej uczelni, czyli Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, mieści się niedaleko centrum, w jednej z popularniejszych dzielnic Poznania – Jeżycach. Oczywiście katedry rozlokowane są po całym mieście, mamy też zajęcia w szpitalach w różnych miejscach, podobnie jak na UO.

Co wyróżnia UMP?
Od początku urzekła mnie sama lokalizacja, czyli Poznań. Już na pierwszych studiach się do niego przyzwyczaiłem, a z czasem jeszcze bardziej pokochałem to miasto. Sama uczelnia dość dobrze wypada w rankingach ogólnopolskich, jeżeli chodzi o uczelnie medyczne i kierunek lekarski. Przede wszystkim jednak UMP ma bardzo dobre zaplecze – szpitale, z którymi współpracuje, kadrę, dofinansowania, wszelkie projekty typu Erasmus. Dodatkowo prężnie działają u nas rozmaite koła naukowe czy IFMSA. Skala całego uniwersytetu jest niesamowicie duża, a możliwości studentów szerokie. W Poznaniu funkcjonuje także English Division, czyli kierunki studiów prowadzone w języku angielskim, z czego wynika zróżnicowanie kulturowe naszej uczelni i panująca na niej przyjemna atmosfera.

Gdybyś miał wyjaśnić, to dlaczego akurat Poznań?
Zdecydowałem się na naukę w Poznaniu przede wszystkim dlatego, że, jak już wspomniałem, darzę ogromną sympatią to miasto. Szczerze mówiąc, w Opolu brakowało mi trochę takiego życia w wielkim mieście, bo ja sam jestem z Katowic i przywykłem do pędu, szybkości, ludzi. Co do samej uczelni to zdecydowanie na mojej decyzji zaważyły możliwości UMP – wyjazdy, których organizowanych jest cała masa, wspaniała kadra, a także nowa infrastruktura uczelni. Mamy świetne centrum symulacji, cały kampus jest bardzo przyjazny studentom i, co dla mnie najważniejsze, dostęp do uniwersyteckiej biblioteki jest prawie nieograniczony – otwarta jest od poniedziałku do soboty do godziny 24:00. Dla mnie to ogromny plus, ponieważ niestety w domu nie potrafię się uczyć.

Za co najbardziej cenisz swoje studia?
Niezwykle istotnym dla studentów jest tryb zaliczania różnych przedmiotów. W Opolu funkcjonuje podział na sesje zimową oraz letnią, natomiast w Poznaniu mamy coś, co się nazywa sesją ciągłą i systemem blokowym. Zmienia to rozkład całego roku. Czy na plus, czy na minus, niestety na razie nie jestem w stanie jednoznacznie tego określić, ponieważ wciąż próbuję się w tym odnaleźć. To coś zupełnie nowego.

Mógłbyś wyjaśnić, na czym to polega?
Nasze przedmioty podzielone są na dwa rodzaje – przedmioty blokowe do 14:00 i inne od 14:00. Bloki mamy wpisane w plan zajęć już na cały rok. To przedmioty, z których zajęcia trwają od jednego do maksymalnie czterech tygodni. Przez ten okres przeprowadzane są kilka razy w tygodniu albo przez wszystkie pięć dni zajęcia danego przedmiotu, a od 14:00 odbywają się spotkania, które są przeprowadzone jednostajnie przez cały rok. Przykładowo blokowo uczymy się kardiologii, a w każdy czwartek przez cały rok mamy farmakologię. Czasami zdarza się nam tzw. bezblocze, czyli czas, w którym nie mamy żadnych zajęć blokowych, co pozwala na zaplanowanie sobie dłuższego wyjazdu czy powrotu do domu.

Tak jak wspomniałeś, z pewnością takie rozwiązanie ma swoje plusy, a czy są jakieś znaczące minusy?
Czasami zajęcia blokowe sprawiają, że musimy przerobić bardzo duży zakres materiału w krótkim czasie, co w Opolu było rozłożone na ciągłe zajęcia przez cały rok. Mieliśmy możliwość spokojnej nauki z tygodnia na tydzień, a nawet jeśli o czymś się zapomniało, był czas, aby to nadrobić. W Poznaniu to tak nie wygląda, choć dla mnie mimo wszystko to jest zdecydowanie plus. Mogę sobie zaplanować cały rok, bo z góry wiem, kiedy będę miał czas wolny. W Opolu niestety Wydział Lekarski często otrzymuje plan z miesiąca na miesiąc, co utrudnia organizację.

Zahaczając o Twoje porównanie, czym jeszcze według Ciebie różnią się nasze uczelnie?
W każdej odpowiedzi już wspomniałem o jednym i o drugim uniwersytecie, ale myślę, że każdy z nich ma swoje plusy i minusy. Oczywiście porównuję je okiem studenta medycyny. To była moja decyzja, żeby zmienić uczelnię, bo ja po prostu lubię

zmiany, co można zauważyć na podstawie moich wszystkich poprzednich studenckich przygód. Infrastruktura obydwu uczelni jest nowoczesna, budynki Wydziału Lekarskiego są prześliczne, sale w Opolu były także bardzo dobrze wyposażone, na korytarzach na zmęczonych studentów zawsze czekały kanapy i zapraszały na drzemkę, z czego także korzystałem.

Przejdźmy do najciekawszej części, czyli studenckiego życia – jak wygląda poza murami uczelni?

Z uwagi na wielkość miasta z pewnością jest ono bardziej żywe niż Opole. W Poznaniu jest niezwykle wielu młodych ludzi, a definitywnie więcej studentów. Miasto jest też dobrze zorganizowane i jest w nim wiele barów, klubów, kawiarni. Ponadto wciąż odbywają się różnorodne wydarzenia kulturalne, wystawy, dzięki czemu jest naprawdę wiele sposobów na spędzenie czasu po zajęciach. To ogromny plus i tego brakowało mi w Opolu. Żeby dokładnie poznać to pełne studenckie życie, czekam na razie na okres wiosenno-letni, podczas którego jest więcej czasu i energii na różnorodne wyjścia.



Naprawdę mnóstwo się dzieje!

Prawda, atrakcji jest sporo! Mamy rzekę, bulwary nad Wartą, trasę rowerową nazywaną Wartostradą, obok są Kontener Art, czyli lokal złożony z kontenerów, pomiędzy którymi znajduje się parkiet. Tu można wieczorami potańczyć, czegoś się napić i spotkać ze znajomymi. Głównymi ulicami przepełnionymi restauracjami i barami są Wrocławska oraz Półwiejska. Jeżyce są dzielnicą pełną kafejek, kawiarni, parków, malowniczych kamieniczek. Są także siłownie, na których miłośnicy sportu na pewno odnajdą coś dla siebie. Mamy także teatry, wprowadzanych jest sporo inicjatyw organizowanych przez mieszkańców.

Kierunek lekarski to wymagające studia! Jak odniósłbyś się do powszechnego stereotypu, że student tego kierunku większość czasu spędza z nosem w książkach?

Oczywiście nie zgadzam się z nim. Prawdą jest, że zdecydowaną większość czasu poświęcamy na naukę, jednak nie na tym opieramy całe swoje życie. Jestem osobą, która niezwykle ceni sobie swój czas wolny oraz świat pozaakademicki. Poznań jest wyjątkową przestrzenią do prowadzenia towarzyskiego i rozrywkowego życia, a dla mnie możliwość spędzania chwil inaczej niż na nauce była niezwykle istotna przy zobowiązujących studiach.

Czy poleciłbyś Poznań innym studentom?

Zdecydowanie! Zawsze myślałem, że to miasto to taki kameralny Kraków, bo nie ma tutaj ani tylu ludzi, ani turystów i nie jest aż tak zatłoczone. Pomijając remont na Starym Rynku, jest tutaj naprawdę ładnie. Poza tym wiele ciekawych miejsc znajduje się w okolicy Poznania, jest bardzo blisko na wypady do Berlina, nad morze czy też do Warszawy, z czego w miarę możliwości korzystam. Co prawda dojazd do domu teraz zajmuje mi około czterech godzin, jednak połączenia PKP umożliwiają mi bezproblemowe powroty. Samo miasto jest bardzo prostudenckie, nastawione przyjaźnie do młodych ludzi, co szczególnie wybrzmiewa w porównaniu z innymi miastami.

ROZMAWIAŁA: **OLIWIA JEŻYK**
FOT. **ARCHIWUM PRYWATNE**



„Nic nie pamiętam”

Nasze zachowanie determinuje to, w jaki sposób sąd dokona oceny popełnionego przez nas czynu zabronionego. Co gdy naszemu zachowaniu zabraknie czynnika woli, a przede wszystkim świadomości?

Popularny termin *przestępstwo* to nic innego jak czyn zabroniony, który obwarowany jest sankcją zastosowania kary kryminalnej. Oznacza to, że jest czynem bezprawnym karnie. Jednakże na gruncie art. 31 Kodeksu karnego (dalej: k.k.) wyróżnia się pewne cechy osobiste, które mimo wypełnienia znamion czynu zabronionego nie będą stanowiły przestępstwa ze względu na właściwości sprawcy. Mianowicie:

> art. 31 Ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny
> § 1. Nie popełnia przestępstwa, kto, z powodu choroby psychicznej, upośledzenia umysłowego lub innego zakłócenia czynności psychicznych, nie mógł w czasie czynu rozpoznać jego znaczenia lub pokierować swoim postępowaniem.
> § 2. Jeżeli w czasie popełnienia przestępstwa zdolność rozpoznania znaczenia czynu lub kierowania postępowaniem była w znacznym stopniu ograniczona, sąd może zastosować nadzwyczajne złagodzenie kary.
> § 3. Przepisów § 1 i 2 nie stosuje się, gdy sprawca wprawił się w stan nietrzeźwości lub odurzenia powodujący wyłączenie lub ograniczenie poczytalności, które przewidywał albo mógł przewidzieć.

Niepoczytalność

Jest to jedna z okoliczności wyłączających winę. Ustawodawca wskazuje trzy możliwe przyczyny niepoczytalności – chorobę psychiczną, upośledzenie umysłowe i inne zakłócenia czynności psychicznych. Wystąpienie jakiejkolwiek z powyższych przesłanek może być podstawą do braku zdolności rozpoznania znaczenia swojego czynu lub pokierowania swoim postępowaniem przez sprawcę przestępstwa. Ważną rolę w przytoczonym zagadnieniu odgrywają świadomość i wola. Świadomość odnosi się do zdolności rozpoznania znaczenia czynu, wola zaś do zdolności pokierowania swoim postępowaniem. Nie bez powodu w k.k. użyto spójnika „lub”. Wykazuje się tu możliwość wystąpienia zarówno obu czynników, jak i każdego z nich z osobna.

Aby można było mówić o niepoczytalności, musi ona zaistnieć w czasie popełniania czynu zabronionego, czyli w trakcie działania lub zaniechania danego postępowania. Problem pojawia się na łamach czynu ciągłego. Czyn ciągły to taki, który składa się z dwóch lub większej liczby zachowań, podjętych w krótkich odstępach czasu i z powziętym z góry zamiarem. Będzie to np. wyłudzanie pieniędzy czy kradzież z włamaniem. Zachowanie, które składało się na czyn ciągły i było obarczone niepoczytalnością, musi zostać wyłączone z opisu tego czynu.

Poczytalność ograniczona w stopniu znacznym

Nie wyłącza winy, ale stanowi o obniżeniu stopnia jej zarzucalności. Oznacza to, że gdy wystąpi ta okoliczność, istnieje podstawa do zastosowania nadzwyczajnego złagodzenia kary. Będzie to jednak możliwe tylko wtedy, gdy ograniczenie poczytalności będzie bliskie niepoczytalności. Gdy wyrok jest już prawomocny, dowiedzenie, że sprawca miał ograniczoną poczytalność w stopniu znacznym, nie uzasadnia wznowienia postępowania.

Problem dysocjacyjnego zaburzenia tożsamości

Dysocjacyjne zaburzenie tożsamości (dalej: DZT), zwane także osobowością mnogą, polega na istnieniu u człowieka przynajmniej dwóch osobowości, które zazwyczaj nie wiedzą o swoim istnieniu i przejmują kontrolę nad jego życiem. Towarzyszą mu m.in. zmiany zachowania, świadomości, pamięci czy percepcji. Na gruncie kodeksu karnego DZT nie powinno być klasyfikowane jako „choroba psychiczna”, ale jako „inne zakłócenie czynności psychicznych” ze względu na fakt, iż pojęcie „zaburzenia” występuje w całej terminologii psychologii sądowej, zaś termin „choroba” wiąże się z jej trwałym charakterem i ze szczególnie dotkliwymi objawami powodującymi cierpienie.

DZT charakteryzuje się istnieniem osobowości podstawowej i *alter.* To, czy DZT będzie stanowiło przesłankę dla niepoczytalności, warunkuje możliwość kontrolowania zachowania *alter* przez osobowość podstawową. Istnieje także możliwość połączenia się osobowości o jednolitym systemie wartości i wykształcenia się osobowości dominującej nad *alter*, tym samym umożliwiającej kontrolę nad nim. W tym przypadku wymagane będzie przeprowadzenie badania psychiatrycznego wykazującego cechy dominujące osobowości nad *alter*.

Problem transu lunatycznego

Somnambulizm nazywany jest sennowłóctwem lub potocznie lunatyzmem. Epizod somnambulizmu i zachowania mu towarzyszące są pozbawione stanu świadomości, co wypełnia znamiona kodeksowego opisu niepoczytalności, a więc organ procesowy ma podstawę do przyjęcia, że sprawca w chwili



czynu był niepoczytalny. Badania dotyczące zaburzeń snu przeprowadzane są przez lekarzy psychiatrów i neurologów w ośrodkach medycyny snu, a także w poradniach leczenia zaburzeń snu. Istotne znaczenie w przypadku transu lunatycznego ma zapoznanie się z historią choroby osoby opiniowanej, a także zebranie wywiadu od członków rodziny, zbadanie stylu życia i nawyków związanych ze snem oskarżonego – długość i regularność pór snu w ciągu dwóch tygodni poprzedzających zdarzenie.

Nietrzeźwość i odurzenie

Na gruncie art. 31 § 3 k.k. nietrzeźwość lub odurzenie nie wyłącza winy ani nie stanowi przesłanki do nadzwyczajnego złagodzenia. Wynika to z faktu, iż przyjmuje się, że sprawca miał świadomość wprawienia się w taki stan i powinien przewidzieć, jakie konsekwencje się z tym wiążą. Osoba wprawiająca się w stan upojenia działa na własne ryzyko poniesienia odpowiedzialności karnej.

Co jednak, gdy osoba jest uzależniona od alkoholu lub środków odurzających? W tym przypadku następuje wyłączenie art. 31 § 3 k.k. Sąd ocenia to jako niepoczytalność wynikającą ze stanu chorobowego.

Zagadnienie upojenia patologicznego również budzi kontrowersje. Jest ono postrzegane jako krótkotrwała (od kilku minut do kilku godzin) choroba psychiczna. Stanowi patologiczną reakcję organizmu na przeważnie niewielką dawkę alkoholu. Objawami upojenia patologicznego są omamy, gniew lub napady lęku. Następuje po nich przeważnie głęboki sen. Po przebudzeniu występuje niepamięć wsteczna, która obejmuje zdarzenia zaistniałe w trakcie upojenia. W tej kwestii wypowiada się Sąd Najwyższy w postanowieniu z dnia 26 lutego 2019 r. II KK 28/19: „Konstrukcja określona w art. 31 § 3 k.k. wprowadza zobiektywizowaną postać odpowiedzialności karnej, zakorzenionej jednak w świadomości sprawcy o skutkach nadużycia alkoholu dla jego poczytalności. Nie ma tu powodu do badania kwestii zawinienia na tzw. przedpolu czynu zabronionego, chyba że doszło do upojenia patologicznego".

Należy także odróżnić wolę wprawienia w stan odurzenia od odurzenia pod przymusem. Wówczas art. 31 § 3 k.k. nie stosuje się.

Orzeczenie o niepoczytalności

Na mocy art. 202 i 203 Kodeksu postępowania karnego sąd, a w postępowaniu przygotowawczym prokurator, w celu wydania opinii o stanie zdrowia psychicznego, która powinna zawierać stwierdzenia dotyczące zarówno poczytalności oskarżonego w chwili popełnienia zarzucanego mu czynu, jak i jego aktualnego stanu zdrowia psychicznego, powołuje co najmniej dwóch biegłych lekarzy psychiatrów. W zakresie zaburzeń preferencji seksualnych powołuje się biegłego lekarza seksuologa. Na wniosek biegłych psychiatrów badanie stanu zdrowia psychicznego i obserwacja mogą odbyć się w zakładzie leczniczym, gdy zebrane dowody wskazują na duże prawdopodobieństwo, że oskarżony popełnił przestępstwo. O umieszczeniu w zakładzie leczniczym orzeka sąd.

Niewątpliwie stan niepoczytalności stanowi dla organów procesowych zagwozdkę, z którą samodzielnie nie mogą podjąć dalszych czynności. Wymaga się w tej kwestii specjalistycznej wiedzy, którą posiada biegły psychiatra. Jego obecność w procesie będzie odgrywała kluczową rolę, gdyż orzeczenie kary mimo wystąpienia niepoczytalności stanowi naruszenie nie tylko przepisów, ale także praw człowieka.

TEKST: **LAURA SPOREK**
FOT. **LAURA ZIMNIK**



Sędziwa piramida – strażnik wulkanu

Piramidy w Gizie to najsłynniejsze tego typu budowle na całym świecie. Piramida Cheopsa, Chefrena i Mykerinosa wraz ze Sfinksem górują nad wszelkimi archeologicznymi strukturami, które dotychczas odnaleziono na terenie wspomnianego miasta. Budowle te datuje się w przybliżeniu na kolejno: 2560 r. p.n.e., 2532 r. p.n.e. oraz XXVI w. p.n.e. Piramida Cheopsa wysoka niegdyś na 146 m, dziś ma ich tylko 138,75. Natomiast ta, która stanowi grobowiec Chefrena mierzy 136 m, a Mykerinosa – 62 m.

Jednak niesłuszne byłoby założenie, że piramidy znajdziemy tylko w Egipcie. Budowle tego typu wznoszono już w starożytnej Mezopotamii, a różne ich warianty możemy podziwiać w Chinach, Iraku, Peru, Bośni, Sudanie, Indonezji, Belize, Meksyku czy we Włoszech. Nawet w Polsce mamy odpowiednik piramid w postaci kujawskich kurhanów. Satelitarne ujęcia wykonane na zlecenie Google Earth pokazały obiekt znajdujący się na Antarktydzie, który swoim kształtem przypominał piramidę, jednak ostatecznie okazało się, że jest to zwyczajna góra.

Jak informuje Dziennik Naukowy, najstarszą piramidę odnaleziono jakiś czas temu na wyspie Jawa. Należy ona do Indonezji. Zrządzeniem losu piramida ta pozostawała jeszcze do nie tak dawna ukryta dla ludzkiego wzroku. Była bowiem zakopana pod ziemią, na terenie wygasłego wulkanu. Tubylcy wyspy nazywali to święte dla nich miejsce Gunung Padang, nieświadomi jego pełnego potencjału. Siłą rzeczy naukowcy nie byli w stanie odkryć wcześniej piramidy z wyspy Jawa, ponieważ było to niemożliwe bez najnowszych zdobyczy technologii, takich jak m.in. tomografia elektrooporowa, która została opracowana dopiero pod koniec XX w. Jest to metoda przeprowadzania badań geofizycznych, która łączy w sobie profilowanie elektrooporowe z sondowaniem elektrooporowym. Szacuje się, że jej pomiary są 10 razy wydajniejsze od klasycznych metod elektrooporowych.

Budowla z wyspy Jawa była wznoszona na przestrzeni tysięcy lat, a jej najstarsze segmenty utworzono już 14–25 tys. lat temu. Według uczonych prace nad piramidą mogły ruszyć nawet już 27 tys. lat temu. Wynika z tego, że jest ona znacznie starsza od słynnych piramid w Gizie, co rzuca nowe światło na fakt, jak bogatą i długą historię ma ten typ budowli oraz wśród jak wielu kultur był on obecny. Należy jednak zaznaczyć, że szacunki naukowców w kwestii datowania nie zostały jeszcze potwierdzone. Ustalono, że głębokość piramidy sięga 30 m. Według badaczy powstała ona poprzez rzeźbienie w lawie, która osiadła na szczycie wygasłego wulkanu. Następnie na przestrzeni między 7900 a 6100 r. p.n.e. wzniesiono tam kamienną warstwę oraz kolumny skalne. Kolejni budowniczowie zakryli częściowo wcześniej wykonaną strukturę poprzez umieszczenie tam warstwy z ziemii. Natomiast w okresie 2000–1100 r. p.n.e. dodano kolejne warstwy gleby, wybudowano kamienne tarasy oraz resztę elementów, które przetrwały do dzisiaj. Przeprowadzone badania sejsmiczne wskazały na występowanie w strukturze pustych pomieszczeń osiągających do 15 m długości i 10 m wysokości.

Piramida Gunung Padang ma niewątpliwie długą i niesamowitą historię. Na przestrzeni wielu tysięcy lat w jej tworzeniu brali udział budowniczowie z różnych epok, którzy reprezentowali odrębne od siebie kultury, mieli różne wizje, techniki i narzędzia. Badania nad budowlą będą w dalszym ciągu prowadzone. Pozostaje mieć nadzieję, że w niedługim czasie zostaną ujawnione kolejne informacje na jej temat.

Ty też to słyszałeś?

Szumy uszne bywają wyjątkowo nieprzyjemne. Ich powodem mogą być czynniki indywidualne, stanowiące reakcję na procesy zachodzące w obrębie naszego organizmu. W tym przypadku możliwym bodźcem ich występowania jest m.in. silny stres, wszelkiego rodzaju infekcje w obrębie ucha, starzenie, przyjmowanie danych leków, choroba Méniere'a, osteoskleroza. Szumy uszne spotyka się też często przy przewlekłym zapaleniu ucha środkowego. Nadmierne spożycie alkoholu lub cukru również może do nich prowadzić. To samo dotyczy zażywania substancji psychoaktywnych czy też braku odpowiedniej ilości witaminy B12 w organizmie.

Przyczyn jest wiele i możemy podzielić je na aspekty obiektywne oraz subiektywne. Przy pierwszych mamy do czynienia z faktycznie występującym dźwiękiem w obrębie organizmu, który powstaje na skutek wyżej omówionych przyczyn, a także np. nadciśnienia i niedociśnienia tętniczego oraz niedokrwistości. Natomiast z drugim przypadkiem spotykamy się, gdy szum słyszalny jest jedynie przez nas i nie ma on związku z rzeczywistym

dźwiękiem generowanym w organizmie. Taki szum może pojawiać się m.in. jako jeden z objawów zaburzeń psychicznych. Należy jednak wspomnieć o sytuacji, w której słyszalny przez nas szum spowodowany jest czynnikiem zewnętrznym, w większym stopniu niezależnym od naszego organizmu. Wówczas mogą go doświadczyć wszystkie osoby znajdujące się w polu oddziaływania źródła takiego zakłócenia.

Jak donosi Focus, prawdopodobnie właśnie to miało ostatnio miejsce w mieście Omagh, położonym w północnej części Irlandii. Znaczna liczba spośród zamieszkujących je 20 tys. mieszkańców doświadcza uporczywego buczenia, które najintensywniejsze staje się w nocy. Zdecydowanie stanowi ono przeszkodę w codziennym funkcjonowaniu. Nie wiadomo, co dokładnie powoduje ten nieprzyjemny stan rzeczy. Niektóre przypuszczenia odnoszą się do ścisłej zależności zachodzącej między szumem a zjawiskiem pogodowym lub sezonowym. Wcześniej tożsame zdarzenia można było zaobserwować zarówno w innych krajach Europy, jak i w Stanach Zjednoczonych oraz Australii.

Ludzie nauki proponują różne przypuszczenia i teorie w tym zakresie. Jeden z mniej kontrowersyjnych domysłów zakłada powstanie dźwięków o danej częstotliwości, które generowane są na skutek pracy sieci energetycznych. Przy czym szum występuje jedynie u osób będących w stanie słyszeć na znacząco niskich częstotliwościach. Przypuszczenia na gruncie społecznym i psychologicznym odnoszą się do możliwości wystąpienia grupowej histerii, co jednak wydaje się dosyć abstrakcyjnym zamysłem jak na taką skalę zjawiska i fakt jego punktowego występowania. Mówi się również o testach przeprowadzanych przez wojsko na wyprodukowanej przez nie broni. Być może przyczyny stojące za tak osobliwym szumem są mniej skomplikowane i mają swoje źródło w zjawiskach naturalnych. Równie możliwe jest pojawienie się ich na skutek działania człowieka. Niewykluczone jest też, że nie za każdym razem jest to to samo źródło lub mamy do czynienia z więcej niż jednym źródłem w konkretnych przypadkach. Możemy snuć domysły, które zdaje się ograniczać jedynie nasza wyobraźnia i przyjęty przez nas zdrowy rozsądek.

Szczepionka położy kres uzależnieniu od kokainy

Uzależnienie od substancji psychoaktywnych jest jednym z problemów, z którymi zmaga się społeczeństwo. Według raportu o stanie narkomanii w Polsce z 2020 r., który wydawany jest przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, w 2018 r. w naszym kraju wśród osób o przedziale wieku 16–64 lat odnotowano spożycie narkotyków na poziomie 5,4%. Natomiast w tym samym roku w zakresie obejmującym osoby od 15 do 34 roku życia odsetek ten wyniósł już 10,4%. W 2017 r. liczba zgonów spowodowanych bezpośrednio przedawkowaniem narkotyków w Polsce wyniosła 202, a rok później – 199. Europejski raport narkotykowy z 2023 r. alarmuje, iż w 2021 r. państwa członkowskie skonfiskowały aż 303 t kokainy i zlikwidowały 34 laboratoria produkujące ten narkotyk. Raport wykazał również, że w ciągu tego samego roku kokainę zażywało 3,7 mln Europejczyków w wieku 15–64 lat, a substancja ta odpowiada za 27% przypadków ostrych zatruć, jakie odnotowano na szpitalnych oddziałach ratunkowych. 2021 r. dla 7,5 tys. osób stanowił okres rozpoczęcia leczenia w związku z zażywaniem cracku.

W poszukiwaniu rozwiązania problemu, jakim jest uzależnienie od kokainy, brazylijscy naukowcy stworzyli szczepionkę, która docelowo ma z niego wyleczyć. Jak podaje portal Rzeczpospolita, sposób działania tej metody sprowadza się do pobudzenia układu immunologicznego organizmu do wytworzenia przeciwciał, które następnie przyczepiają się do cząstek kokainy krążących po krwiobiegu, uniemożliwiając im tym samym przedostanie się do mezolimbicznego szlaku dopaminergicznego. Są one wówczas za duże, żeby to zrobić. Taka sytuacja sprawia, że uwalnianie dopaminy przez kokainę jest skutecznie niwelowane. Przedsięwzięcie zostało nagrodzone na konkursie *Euro Health Innovation* dla medycyny z Ameryki Łacińskiej główną wygraną, która wynosiła 0,5 mln €. Ta nazwana mianem Calixcoca szczepionka została przetestowana na zwierzętach. Skutki, jakie zaobserwowano, obejmowały wytworzenie wielu poziomów przeciwciał na kokainę przy nieznacznych efektach ubocznych. Twórcy szczepionki twierdzą, że spełniła ona swoje zadanie też w przypadku płodów szczurów, co rzuca światło na kwestie uzależnionych od narkotyków kobiet w ciąży. Kolejnym krokiem jest przeprowadzenie testów na ludziach.

Idea szczepionki stosowanej przeciwko uzależnieniom była znana już wcześniej. Początkowo podjęto próby stworzenia takowej w Stanach Zjednoczonych, lecz badania nie dały wówczas oczekiwanych rezultatów. Proces leczenia uzależnienia narkotykowego jest długotrwałym i ciężkim doświadczeniem. Pacjentom niezmiernie trudno jest przeciwstawić się potrzebie sięgnięcia po substancje psychoaktywne. Szczepionka może przyczynić się do rozwiązania tego problemu, gdyż dzięki niej ciało nie będzie uporczywie łaknąć kokainy. Należy jednak pamiętać, że jest to metoda inwazyjna i o ile potwierdzono jej skuteczność w stosunku do fizycznych procesów organizmu, to nie wyklucza ona występowania głodu narkotykowego o podłożu psychicznym. Szczepionka powinna zatem być stosowana jedynie jako środek wspomagający terapię i być podawana tylko osobom, co do których nie występują przeciwwskazania natury zdrowotnej, zarówno fizycznej, jak i psychicznej.

TEKST: WERONIKA SŁUPIKOWSKA

trzy spojrzenia na

MUZYKOLOGIĘ

Muzyka to jedna z najstarszych dyscyplin, wchodziła bowiem w skład siedmiu sztuk wyzwolonych wykładanych w starożytnym Rzymie. Jak ta nauka wygląda dziś?

Muzykologia? A co to takiego?
Muzykologia funkcjonuje w ramach nauk o sztuce. Obejmuje wiedzę z zakresu szeroko rozumianej kultury muzycznej – m.in. estetyki, akustyki, harmonii czy instrumentologii. Powstała w odpowiedzi na zwiększające się zapotrzebowanie, gdyż coraz częściej na rynku pracy poszukiwani są animatorzy życia muzycznego. Pozwala połączyć zdobyte umiejętności praktyczne z wiedzą teoretyczną, niezwykle przydatną w zawodzie muzyka.

Studiuj w Opolu!
Nasza uczelnia jest szóstą szkołą wyższą w Polsce, na której uczniowie, otrzymawszy średnie wykształcenie, mogą podjąć się studiów I i II stopnia na kierunku muzykologia. Wyjątkowość nauki na Uniwersytecie Opolskim spowodowana jest połączeniem zajęć teoretycznych z praktyką. Obejmuje grę na organach, fortepianie (muzyka klasyczna oraz popularna). Co charakterystyczne, wzbogacona jest o śląskie tradycje kulturalne.

Czy to dla mnie?
Jeśli jesteś pasjonatem muzyki, który dodatkowo pragnie zdobyć muzykologiczne wykształcenie, odpowiedź brzmi: oczywiście, że tak! A jeśli dodatkowo masz podstawowe przygotowanie muzyczne, grasz na instrumencie i śpiewasz, tym lepiej! Dla studenta muzykologii dodatkowymi atutami są słuch muzyczny, zmysł estetyczny oraz chęci. Warto mieć za sobą jakieś przygody z muzyką (kursy, szkoły), lecz najważniejsze to być nią zafascynowanym i otwartym na naukę.

Muzyka na studiach
Łączenie teorii z praktyką na tym kierunku sprawia, że jego studenci są wszechstronnie wykształceni, w trakcie nauki zdobywają ogromną wiedzę z zakresu muzykologii systematycznej i historycznej. Unikalna baza instrumentów oraz przystosowany do współczesnych wymagań rynkowych program studiów umożliwiają żakowi pełne przygotowanie do wykonywania w przyszłości zawodu związanego z muzyką. Rozwój i naukę wspomagają także zajęcia terenowe czy współprace z radiostacjami oraz ośrodkami kultury.

Nie tylko nauka
Muzykologia, poza teorią i nauką gry na instrumencie, obejmuje przeróżne zajęcia: podstawy edytorstwa muzycznego, śpiew w chórze czy zespole. Studia licencjackie sprofilowane są pod kątem dziennikarstwa muzycznego z podstawami studia nagraniowego, a magisterskie gwarantują także przygotowanie pedagogiczne. Uczeń podejmujący się nauki w Opolu ma możliwość wzięcia udziału w warsztatach, koncertach, konferencjach naukowych czy kursach interpretacji literatury muzycznej.

Rekrutacja
Poza ogólnymi zasadami rekrutacji przyjętymi na naszej uczelni na kierunku muzykologia absolwentów szkół średnich posiadających świadectwo maturalne czeka również rozmowa kwalifikacyjna. Kandydat przedstawia swoje muzyczne preferencje, a także dodatkowe doświadczenie, kursy, ukończone szkoły, swą własną działalność w tej dziedzinie. To jednak nie koniec – uczeń musi również podejść do egzaminu praktycznego, umożliwiającego rekruterom zapoznanie się z jego poziomem gry, poczuciem rytmu oraz predyspozycjami słuchowymi.

Magister muzykologii
Studenci studiów I stopnia na kierunku muzykologia, muzyka kościelna, wychowanie muzyczne oraz teoria muzyki mają możliwość kontynuowania nauki na Uniwersytecie Opolskim. Przed podjęciem studiów na wyższym stopniu kandydata ponownie czekają rozmowa kwalifikacyjna oraz egzamin praktyczny weryfikujący zdobyte dotychczas wiedzę i umiejętności (m.in. grę na instrumencie, śpiew, dyrygowanie czy sprawność rytmiczną).

A co potem?
Absolwenci muzykologii znajdą zatrudnienie w zawodach dziennikarza, krytyka muzycznego lub nauczyciela muzyki. Praca jako animator życia muzycznego lub organista w parafiach, dyrygent zespołów wokalnych i instrumentalnych w instytucjach kultury czy edytor w wydawnictwach nutowych i fonograficznych także stoi przed nimi otworem. Najważniejszym jednak jest fakt, iż muzykologia umożliwia łączenie pracy z pasją na co dzień.



NATALIA SIKORSKA

Skąd pomysł, aby studiować muzykologię?
Pomysł pojawił się dość spontanicznie, dzięki mojej instruktorce wokalu. Wcześniej brakowało mi tego, że nie znałam teoretycznych podstaw tworzenia muzyki, zajmowałam się wykonawstwem. Na muzykologii mogłam uzupełniać wcześniejsze braki.

Co jest wyjątkowego w tym kierunku?
Muzykologia jest pewnym unikatem. Widać to chociażby pod względem niewielkiej liczby studentów. Dzięki temu nie pozostajemy anonimowi, zawsze możemy liczyć na indywidualne podejście kadry do każdego z nas.

Jaką pracę planujesz podjąć po zakończeniu nauki?
Oprócz muzykologii studiuję psychologię. Gdy myślę o zawodowej przyszłości, łączę ją właśnie z pracą psychologa, jednak nie zamierzam rozstawać się z muzyką. Ta dziedzina wiąże się z emocjonalnością, doświadczaniem i wrażliwością. Myślę więc, że w moim przypadku może uda się wykorzystać ją w terapii.



JULIA WARZECHA

Skąd pomysł, aby studiować muzykologię?
Z muzyką jestem związana od dziecka, chciałam kontynuować przygodę z nią po szkołach muzycznych. Początkowo chciałam aplikować do akademii muzycznej, ale pandemia wszystko utrudniła. Ostatecznie w czerwcu przed rekrutacjami natrafiłam na muzykologię.

Co jest wyjątkowego w tym kierunku?
W studiach muzykologicznych najbardziej unikatowy jest wachlarz zajęć, od muzyki rozrywkowej, przez klasyczną i religijną, co pozwala pogłębić wiedzę oraz usprawnić umiejętności w każdej z tych sfer.

Jaką pracę planujesz podjąć po zakończeniu nauki?
Po ukończeniu studiów chciałabym rozpocząć pracę w jednym z ośrodków kultury lub kontynuować naukę na magisterce. Ewentualnie myślę o podjęciu kursów uprawniających mnie do pracowania w szkole. Przede wszystkim pragnę uczyć dzieci i młodzież gry na instrumentach i śpiewu.



JAGODA JUNIK

Skąd pomysł, aby studiować muzykologię?
Od najmłodszych lat byłam związana z muzyką. Chciałam kontynuować naukę gry na instrumencie oraz poszerzać swoją wiedzę. Muzykologia pozwala mi na łączenie moich pasji ze zdobywaniem wykształcenia. Plan zajęć obejmuje wiele dziedzin animacji życia muzycznego, dzięki temu studiowanie w Opolu jest bardzo ciekawe.

Co jest wyjątkowego w tym kierunku?
Wyjątkowa jest przyjazna atmosfera. Studenci są pełni pasji, dążą do poszerzenia wiedzy i rozwoju umiejętności. Wykładowcy są osobami z ogromnym doświadczeniem. Podczas roku akademickiego odbywają się także wyjazdy fakultatywne, które stanowią doskonałą formę kreowania naszej muzycznej świadomości.

Jaką pracę planujesz podjąć po zakończeniu nauki?
Po zakończeniu studiów chciałabym zostać nauczycielem przedmiotów ogólnomuzycznych lub animatorem muzycznym w jednej z instytucji kulturalnych.

TEKST: **OLIWIA JEŻYK**
ROZMAWIAŁA: **OLIWIA JEŻYK**
FOT. **NATALIA SIKORSKA, JULIA WARZECHA, JAGODA JUNIK**

SPORTOWE PODSUMOWANIA I POŻEGNANIA

Rok 2023 obfitował w wiele istotnych dla akademickiego sportu wydarzeń, które nasz Akademicki Związek Sportowy będzie długo mieć w swojej pamięci. Przypomnijmy sobie najważniejsze z nich.

Pierwszym sukcesem zawodników AZS-u był awans badmintonistów do finału Akademickich Mistrzostw Polski. Wydarzyło się to po raz pierwszy od 2019 r. i jesteśmy niezwykle dumni z ich osiągnięcia! W grupie rywalizowali oni z zawodnikami z Warszawy, Katowic i Wrocławia. Niestety nie udało im się dostać do fazy pucharowej finału, ale wierzymy, że było to dla nich cenne doświadczenie, które zaprocentuje podczas tegorocznych mistrzostw.

Nasze reprezentantki pojawiły się również po kilku latach przerwy na AMP-ach w jeździectwie. Zeszłoroczna edycja odbyła się w Radzionkowie i z pewnością zawodniczki opolskiego AZS-u będą ją dobrze wspominać. Emilia Wieczorek i Natalia Nabiałczyk wzięły udział w skokach przez przeszkody i wróciły do domu z medalami. Pierwsza z nich zdobyła złoto w kategorii „Amator", a druga brąz w kategorii „Profi". Na zawody udała się jeszcze Julia Szczurek, ale jej niestety nie udało się wrócić z medalem. Być może dokona tego w tegorocznej edycji. Będziemy trzymać za nią kciuki!

Uniwersytecki AZS aktywnie włączył się także w organizację studenckiego święta – Piastonaliów. Pierwszy dzień tego wydarzenia upłynął pod znakiem sportu i zaczął się od Orlikonaliów, czyli turnieju piłki nożnej na znajdującym się na terenie kampusu Uniwersytetu Opolskiego orliku. Wzięło w nim udział łącznie osiem drużyn, a mecze były pełne emocji. Zwycięstwem w zeszłorocznej edycji cieszyć się mogła drużyna złożona z pracowników naszej uczelni. Nieco później Żaneta Schwierc zaprezentowała chętnym, na czym polegają latynoskie tańce, i poprowadziła wydarzenie *Latino Dance – daj się porwać.* Grupa ponad 40 studentów i studentek zrobiła niesamowite show i przeniosła się na chwilę do gorących, pełnych pasji i zapału krajów latynoskich. To pierwszy raz, gdy taka atrakcja pojawiła się na Piastonaliach, ale mamy nadzieję, że nie ostatni. Zakończeniem poniedziałkowych atrakcji były *Koszykonalia – rzuć za 3!.* Studenci mogli oddać łącznie 30 rzutów do kosza zza linii oznaczającej trafienie za trzy punkty, a rywalizacja była niezwykle wyrównana. Ostatecznie udało się jednak wyłonić zwycięzców, którymi zostali w kategorii męskiej Mateusz Bolingier, a w kategorii żeńskiej Katarzyna Chyży. Ostatnim sportowym akcentem Piastonaliów był wtorkowy Towerrunning. Uczestnicy mieli za zadanie wbiec na 12 piętro akademika Niechcic, nie dotykając poręczy ani ścian. Wśród studentek pierwsze miejsce zajęła Natalia Pomietlarz, a wśród studentów Wojciech Josse.

Latem zeszłego roku w Chegdu miało miejsce międzynarodowe studenckie święto sportu, czyli Uniwersjada. Polska drużyna siatkarek dostała się do fazy pucharowej turnieju i zdobyła brązowy medal. Udział w tym miała także studentka naszej uczelni, Marta Orzyłowska, która była członkinią olimpijskiej reprezentacji. To ogromny sukces zarówno dla niej, jak i dla całego uniwersyteckiego sportu w naszym kraju. Z tego powodu chcemy jej serdecznie pogratulować.

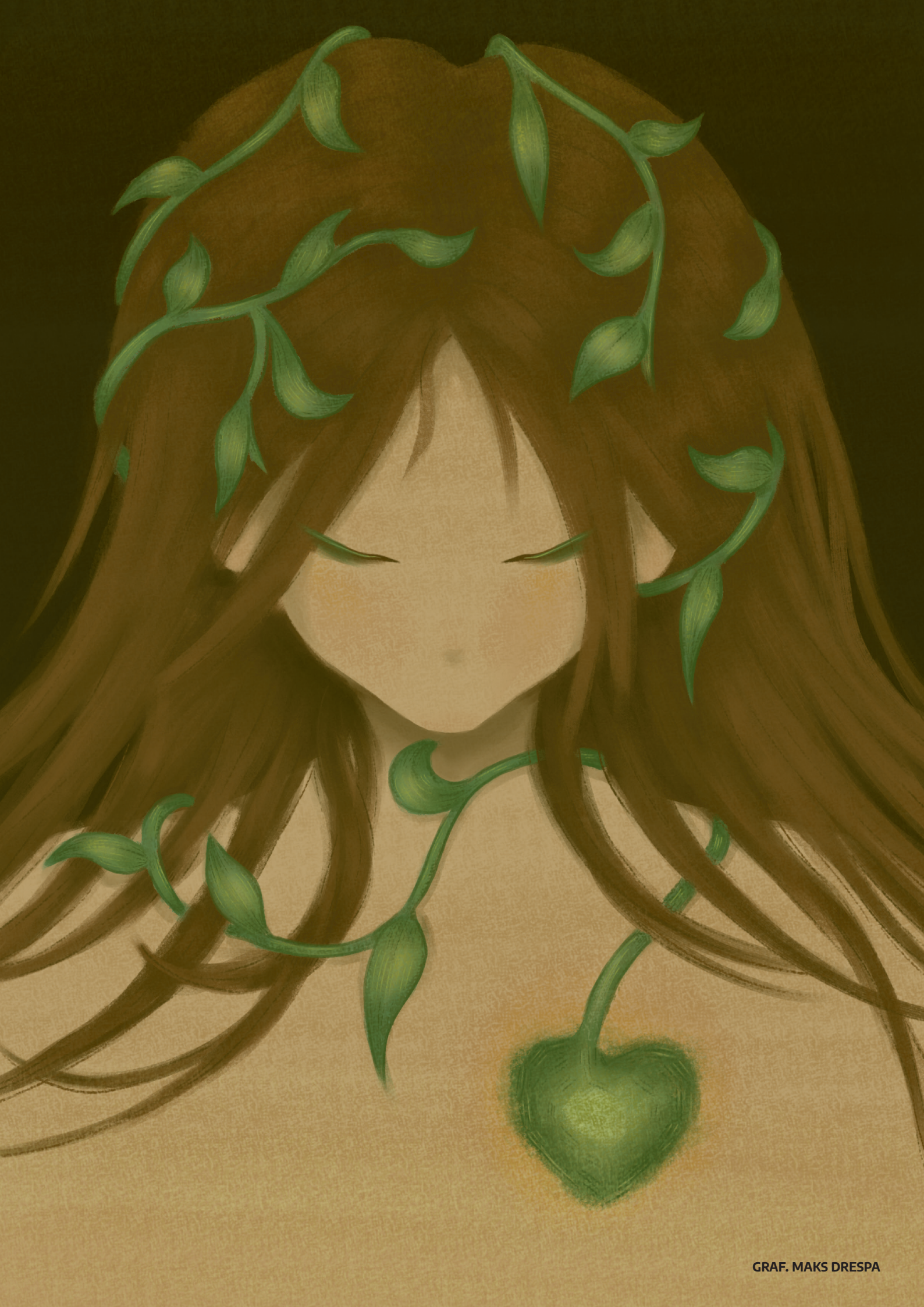
Innymi dużymi sukcesami w 2023 r. może pochwalić się kolejny student naszej uczelni, Hubert Pieczyński. Wziął on udział w Mistrzostwach Polski Seniorek i Seniorów w Judo oraz AMP-ach w tej dyscyplinie. Z obu turniejów wrócił ze złotym medalem w swojej kategorii. Nie dość, że Hubert miał w zeszłym roku liczne sportowe sukcesy, to został jeszcze wybrany na przewodniczącego Prezydium Studenckiej Rady Wydziału Filologicznego. To był dla niego niezwykle udany rok i życzymy, by obecny nie był gorszy.



Zeszły rok akademicki podsumowano na grudniowej gali AZS-u, a sportowcy, którzy w sposób szczególny wyróżnili się w akademickiej społeczności, otrzymali honorowe nagrody. Był to również moment podziękowań dla Karola Gontarza, który przez cztery lata pełnił rolę przewodniczącego klubu AZS i sprawnie zarządzał tą organizacją. Obecnie rolę tę przejęła Matylda Chudzik, która swoją działalnością w poprzednich latach udowodniła, że z pewnością podoła temu wyzwaniu. Uroczystość uświetniły występy wokalne studentki UO Jessiki Stelmach i pokaz capoeiry, sportu łączącego w sobie taniec i sztuki walki.

Liczymy, że obecny rok akademicki będzie dla AZS-u równie udany, a nowy zarząd podoła wszelkim wyzwaniom czekającym klub. Nie pozostaje nam nic innego jak czekać na efekty ich działań i kolejne sukcesy naszych sportowców.

TEKST: ADRIAN KOKOT
FOT. BARTŁOMIEJ MUSZ



GRAF. MAKS DRESPA

ADOPTUJ!





FOT. KATARZYNA MAZUROWSKA

Cywil

Natura

MIEJSKIE SCHRONISKO
DLA BEZDOMNYCH ZWIERZĄT W OPOLU

TEL. 77 45 45 902

MAIL: KIEROWNIK@SCHRONISKOWOPOLU.PL