

Żak

Miesięcznik Studentów
Politechniki Wrocławskiej



STUDIA PO STUDIACH
CZYLI SUBIEKTYWNIE O DOKTORACIE

LE DOLCE VITA
WŁOSI NAJZDROWSZYM NARODEM NA ŚWIECIE!

SZCZEPIONKI I ANTYSZCZEPIONKOWCY
KTO MA RACJĘ?

JUWENALIA 2017

MATEUSZ BARANOWSKI



OD REDAKCJI...

Drodzy Czytelnicy!

Wiedzą dość powszechną na uczelni technicznej jest fakt, że w matematyce bada się obiekty dyskretne lub ciągłe. Te pierwsze można numerować, można je traktować jak klocki; te drugie, te linie wykresów funkcji, niczym płyn wypełniają całą daną im przestrzeń. Można pokusić się o stwierdzenie, że doszło do dyskretyzacji wiedzy.

Szacuje się, że od okresu renesansu całość dorobku intelektualnego ludzkości jest poza zasięgiem jednostki, jednak nie tylko jego ogrom może przerażać, ale także skomplikowanie. Wszelkie sztuki i nauki są ze sobą powiązane – wszak Muzy są siostrami. Po tym oceanie zależności można pływać, łapiąc w żagle wiatr chęci i kierując ster w dowolnie obranym kierunku, docierając tak daleko, jak tylko się zechce.

Tymczasem system edukacji, któremu zostaliśmy poddani, skłania do innego myślenia – myślenia o nauce jako o produktach, które można niezależnie od siebie konsumować. Spotkać się można z twierdzeniem, że „jest pewien ustalony poziom wiedzy na danym etapie edukacyjnym, który należy przyswoić – i nic ponad to”. To sformułowanie, pełne mądrze brzmiących frazesów, jest symptomatyczne. Niewątpliwie wynika ze standaryzacji i jednolitych egzaminów – my, dzisiejsi studenci, jesteśmy pokoleniem, któremu wbiła się od dzieciństwa perspektywę kolejnych trzyletnich kursów przygotowawczych do egzaminu – szóstoklasisty, gimnazjalisty czy matury powszechnej.

Takie podejście powoduje jednak, że



człowiek stoi w miejscu, miast żeglować w dowolnie obranym przez siebie kierunku; że żyje zgodnie z filozofią „trzech Z” (lub czterech, jak kto woli). Co więcej, takie postępowanie, nawet podświadome, jest zupełnie niezgodne z tradycyjnym spojrzeniem na studia jako na okres samodzielnego zdobywania wiedzy, podczas którego zajęcia są bardziej przewodnikiem w wędrówce aniżeli biurem turystyki zorganizowanej.

Są oczywiście inne postawy. Można wszak na przekór podążać ku upatrzonemu celowi swej podróży, nie oglądając się na tych twierdzących, że kolejne kilka mil przepłyniemy kiedy indziej. Takiej właśnie postawy życzę po całym roku spędzonym na uczelni, aby po zwycięskiej walce z sesją gorące letnie miesiące były bądź czasem zdobywania wiatru w żagle na zapas, bądź czasem dalszego samodzielnego rozwoju.

Aleksander Spyra

Miesięcznik Studentów
Politechniki Wrocławskiej „Żak”
Wybrzeże Wyspiańskiego 27
50-370 Wrocław
Akademik T-3, sala 6
zak_pwr@pwr.edu.pl

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń.
Zastrzega sobie prawo do skrótów i zmian w materiałach niezamówionych.
Przedruk materiałów wyłącznie za zgodą.

Wydanie elektroniczne i więcej informacji znajdziesz na:



WWW.ZAK.PWR.EDU.PL

FACEBOOK.COM/ZAK.PWR

REDAKTOR NACZELNY

Aleksander Spyra (aleksander.spyra@zak.pwr.edu.pl)

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO

Magdalena Legendziewicz (magdalena.legendziewicz@zak.pwr.edu.pl)
Aleksandra Mizgala (aleksandra.mizgala@zak.pwr.edu.pl)

REDAKTOR WYDANIA

Magdalena Legendziewicz

FOTO

Mateusz Baranowski, Paulina Napierała

OKŁADKA

Paulina Napierała

SKŁAD I ŁAMANIE

Małgorzata Dzik, Ksenia Kuchta, Aleksandra Mizgala, Angelika Radzińska

REDAKCJA

Małgorzata Dzik, Ksenia Kuchta, Magdalena Legendziewicz, Karol Mierzwa, Aleksandra Mizgala, Paulina Napierała, Krzysztof Papierniak, Aleksandra Pędziwiatr, Mateusz Pyzik, Angelika Radzińska, Radosław Rutkowski, Aleksandra Sójka, Aleksander Spyra, Marta Ulatowska, Joanna Maria Więckowska

SPIS TREŚCI

CZERWIEC 2017

NA POCZĄTEK

4 Czeski film – nikt nic nie wie. Frazeolo X

5 Polska okiem obcokrajowca

UCZELNIA

6 Houston, mamy problem!

7 Subiektywnie o doktoracie

8 Stąd do nieskończoności

9 Stały poziom krwi w alkoholu – Raid Energetyka 2017

STUDENT I ŚWIAT

9 Ze mną się nie napijesz?

11 XVI-wieczne wrocławskie House of Cards

12 Rowerem po Wrocławiu

PO GODZINACH

13 Szczepionki i antyszczepionkowcy – kto ma rację?

15 Onirycznie

16 A gdyby tak inaczej?

17 Gra Go, czyli szachowa alternatywa

18 Teraz albo nigdy!

19 Wyłącznik, pstryczek, przerywacz

19 La dolce vita

KULTURA

20 Kiedy jeden seans w kinie to za mało

21 Gala fimów Fosy

ROZRYWKI

21 Opowieści z KuliNarnii / Sudoku

22 Krzyżówka / Zagadki logiczne

KOREKTA

Eliza Bandzwołek, Filip Czaja, Agata Gruca, Paweł Hajduczenia, Elżbieta Kowalik, Aleksandra Palecka, Dagmara Rybak, Justyna Sołtys, Kinga Smuś, Kamila Zielińska

WSPÓŁPRACA

Kinga Korcz (DKF Politechnika), Hanna Sroka (BEST Wrocław)

CZESKI FILM - NIKT NIC NIE WIE

FRAZEOLO X

Tysiące lat temu mieszkańcy całej ziemi posługiwali się jednym językiem. Taki stan trwałby do dziś, gdyby nie to, że pyszny człowiek postanowił wynieść się ponad chmury i pokazać swoją potęgę. Wieża Babel to dziś symbol pomieszania języków; gdyby nie tamte wydarzenia, nie powstałyby stereotypy i frazeologizmy dotyczące naszych zagranicznych braci. Ostatnie w tym roku akademickim Frazeolo dotyczy określeń związanych z mieszkańcami różnych krajów, ale nie tylko tych obcych...

Pora odpowiedzieć na pytania: ile trwa ruski rok i miesiąc, dlaczego Czesi robią błędy i jak dogaduje się Polak z Polakiem? Czy Polak nie mógłby być mądry przed szkoda, a Austriak nie pleść trzy po trzy? Mam nadzieję, że nie będziecie czuli się jak na tureckim, czy też niemieckim, kazaniu.

TO MY, POLACY!

Nasi lubujący się w żabich udkach przyjaciele bardzo często używają porównania *Soûl comme un Polonais*, czyli 'pijany jak Polak'. Można by się na szanownych ślimakożerców obrazić i odpowiedzieć kąśliwie: przysięgał kocioł garnkowi – wszak sami piją niemal każdego dnia. Można też zastanowić się, jak należy rozumieć ten związek frazeologiczny i gdzie leży jego etymologia. Otóż, moi drodzy, wbrew pozorom powiedzenie to wcale nie jest obraźliwe, a wręcz przeciwnie – to pochwała (ewentualnie można mu przypisywać neutralny wydźwięk). *Pijany jak Polak* opisuje 'osobę wykazującą się nieprzeciętną odwagą lub kogoś, kto mimo wypicia dużej ilości alkoholu zachowuje dostateczną trzeźwość umysłu i sprawność fizyczną', na przykład potrafi zrobić jaskółkę, rozwiązując równocześnie krzyżówkę, znajdującą się na ostatniej stronie „Żaka”, czyli mówiąc po naszymu – ma mocną głowę.

Istnieje kilka wersji pochodzenia tego związku frazeologicznego, jednak większość z nich nawiązuje do postawy polskich żołnierzy walczących w czasie wojen napoleońskich. Decyzje polskiego dowództwa były bardzo odważne, ale też w większości przypadków zapewniały sukces. Mówiono wówczas: „Trzeba by być pijanym, by podjąć taką decyzję”, a z czasem dodano porównanie „jak Polak”. Inna historia opowiada o tym, jak podczas libacji wojsk nastąpił atak Rosjan i wówczas tylko Polacy byli w stanie walczyć, mimo iż nie wylewali za kołnierz. Podobno sam Napoleon powiedział kiedyś, że chciałby, aby wszyscy jego żołnierze byli pijani jak Polacy. Ponoć miało to miejsce wtedy, kiedy przeprowadzał inspekcję po

jednej z bitew z hiszpańskimi powstańcami. Wszystkie oddziały były po imprezie, ale tylko biało-czerwoni stanęli w gotowości do przeglądu, pozdrawiając przy tym wodza.

Kolejnymi powiedzeniami nawiązującymi do naszych rodaków jest *dogadać się jak Polak z Polakiem* i *mądry Polak po szkodzie*. Pierwsze z nich oznacza 'porozumieć się dla wspólnego dobra Polaków' i wywodzi się ze zwrotu *pogadać jak człowiek z człowiekiem*. 31 sierpnia 1980 roku w Trójmieście, tuż przed podpisaniem porozumienia między strajkującymi robotnikami a delegacją rządową, tych słów użył Lech Wałęsa. Drugie przysłowie ukazuje naszą niesamowitą zaradność życiową, czyli to, jak potrafimy odnaleźć rozwiązanie naszych największych problemów..., po fakcie. O tym, że jako naród nie umiemy przewidywać negatywnych skutków zdarzeń, pisał Jan Kochanowski w *Pieśni V*: „Nową przypowieść Polak sobie kupi, że i przed szkodą, i po szkodzie głupi”.

CZESKIE ZAMIESZANIE

Język czeski, z pozoru tak podobny do naszego, może przysporzyć wielu nieporozumień. Na pewno znacie niejednego przykład wyrazu, który dla naszych sąsiadów ma zupełnie inne znaczenie. Kiedy ktoś robi tak zwaną literówkę, mówi się, że popełnił czeski błąd. Powiedzenie to można wyjaśnić tym, że niektóre słowa w języku czeskim przypominają polskie wyrazy, w których ktoś zamienił lub pominął jedną z liter. Najczęściej podawanym przykładem jest *karp*, który po czesku jest *kaprem*. Często taki chochlik drukarski wręcz brzmi jak czeskie słowo i tu kolejny powód, dla którego taki błąd nazywany jest czeskim. Inną przyczyną może być dwojaki sposób przedstawiania liczebników złożonych – Czesi raz mówią w takiej kolejności jak my: *dvacet čtyři* (dwadzieścia cztery), innym razem jak Niemcy, czyli od tyłu, *čtyřadvacet* (cztery i dwadzieścia); taka niekonsekwencja może prowadzić do wielu pomyłek.

Związek frazeologiczny *czeski film* to określenie 'sytuacji, w której nikt niczego nie rozumie', czyli, co jest często dodawane do tego wyrażenia, 'nikt nic nie wie'. Powiedzonko to powstało w 1947 roku po ukazaniu się filmu, o tej właśnie wdzięcznej nazwie – *Nikt nic nie wie* (*Nikdo nic neví*) produkcji czechosłowackiej. Jak widać, wcale nie chodzi tu o to, że język produkcji okazał się niezrozumiały dla widza czy też treść była przekazana w nielogiczny sposób, lecz o sam tytuł. Dla dobra tego cyklu postanowiłam obejrzeć *Nikt nic nie wie*, żeby dowiedzieć się, dlaczego w tym filmie... nikt nic nie wie.

Na początku poznajemy dwóch tramwajarzy, którzy pomagają sąsiadce uporać się z szantażującym ją SS-manem, a właściwie jego ciałem – przynajmniej tak sądzą... Szantażysta bowiem upadł, potykając się o szpulkę, uderzył głową o stół i stracił przytomność. Mężczyźni pakują trupa w kosz wiklinowy i chcą się go pozbyć, lecz ten (kosz) bardzo szybko do nich wraca. Gdy przyjaciele zauważają dziurę w jego dnie, postanawiają przełożyć pseudozwłoki do pokrowca na kontrabas. W wyniku pomyłki zabierają nie swój „instrument” i decydują, że wyrzucą go do rzeki, by raz na zawsze usunąć ciało szantażysty. Przyłapani przez władze na próbie wyrzucenia przedmiotu do wody przeżywają prawdziwe zaskoczenie, ponieważ ich SS-man zamienił się w kartofle! W tym samym czasie pewien muzyk ma poważne tarapaty, bo zamiast przemyconych ziemniaków w swoim etui na kontrabas, znajduje rozbudzałego się SS-mana. Gdy zamyka wieko, przez przypadek wylewa bliżej nieokreślony trunek. Funkcjonariusz wydostaje się z opakowania w szampańskim nastroju i każe robić mu przysiadki. Z minuty na minutę w filmie wybucha coraz większe zamieszanie. Inny człowiek opowiada przyjacielowi, że zwrócił dwóm motorniczym kosz z dziurawym dnem i jest przekonany, że w środku znajdowały się zwłoki SS-mana; chwilę później do pomieszczenia wjeżdża wózek z pijanym

niedoszłym nieboszczykiem i dwoma kłopotanymi przyjaciółmi.

– Panowie, jakby co, to ja nic nie wiem, ale proszę was, nie pokazujcie się mi już dzisiaj na oczy – mówi mężczyzna.

W wózku dziecięcym czy pośród kapusty – nie tak łatwo pozbyć się pijanego SS-mana. Grunt, by nikt o niczym się nie dowiedział albo przynajmniej tak utrzymywał.

Warto obejrzeć ten czeski film i samemu zinterpretować tytuł. Gwarantuję świetną zabawę i dużo śmiechu. W sam raz na sesję!

KAZANIA, PRZEMOWY, WYKŁADY...

Jeśli ktoś *siedzi na tureckim lub niemieckim kazaniu*, to znaczy, że ‘nic nie rozumie z tego, co ktoś do niego mówi’. Wyjaśnienie tego powiedzonka jest nieskomplikowane – wywodzi się stąd, że niegdyś Polacy nie potrafili zrozumieć ani Turków, ani Niemców. W pierwotnej wersji tego powiedzenia „siedziało się” na niemieckim kazaniu, ponieważ na samym początku

polskiego chrześcijaństwa zdecydowana większość księży pochodziła z Niemiec.

Austriackie gadanie to rzadziej spotykany związek frazeologiczny, równoważny z ‘mówienie głupstw’. Czy to oznacza, że mieszkańcy Austrii plotą trzy po trzy? Etymologia tego powiedzenia niestety nie jest do końca jasna. Prawdopodobnie sięga drugiej połowy XIX wieku i nawiązuje do nieskończenia długich i monotonicznych wystąpień w Izbie Poselskiej dwuizbowego parlamentu austriackiej części monarchii austro-węgierskiej. Posłowie mogli przemawiać tak długo, jak chcieli, a na dodatek w swoich ojczystych językach. Nierzadko zdarzało się, że w ramach obstrukcji parlamentarnej przez długie godziny zajmowali mównicę, czytając słowniki encyklopedyczne, powieści lub opowiadając długie historie.

ILE TRWA RUSKI ROK?

Kiedy robimy coś raz na ruski rok lub miesiąc, to wiadomo, że nie powtarza się to zbyt często. Nasuwa się zatem

pytanie, ile trwa ten cały ruski rok? Odpowiedź jest bardzo prosta: to zależy... A tak zupełnie poważnie, wyjaśnienie jest, jak zwykle, kilka. Według *Nowej księgi przysłów polskich*, pod redakcją Juliana Krzyżanowskiego, ruski miesiąc oznacza ‘długi okres czasu’, ponieważ w kalendarzu juliańskim (ruskim) miesiące kończą i zaczynają się dwanaście dni później niż w aktualnie obowiązującym kalendarzu i stąd złudne przekonanie o tym, że ruski rok czy miesiąc trwają dłużej. Rosja bowiem wprowadziła kalendarz gregoriański dopiero w 1917 roku, a więc dosyć późno.

Zupełnie innej etymologii można się doszukiwać w zesłaniach na Syberię, które miały miejsce w czasie wojny. Taka kara często przedłużała się w nieskończoność, rzadko kiedy zdarzało się, że ktokolwiek stamtąd wracał, a więc skazanie kogoś na ruski rok odsiadki mogło oznaczać nawet dożywocie. ■

Magdalena Legendziewicz

POLSKA OKIEM OBCOKRAJOWCA

Jeżeli zapytasz obcokrajowca przebywającego w Polsce o to, co mu się tu podoba, zapewne odpowie: pyszne jedzenie, mnóstwo zieleni, piękne miejsca. A co z ludźmi? Niektóre opinie na temat różnic między Polakami a innymi narodowościami są nieco zaskakujące. Z czego możemy być dumni, a nad czym powinniśmy popracować?

Oczywiście ile ludzi, tyle opinii. Po przeczytaniu kilkunastu artykułów i zasięgnięciu języka u szeregu osób stwierdziłam, że istnieje kilka różnic, które zostały wymienione przez niemal wszystkich. Oto kilka z nich:

IMPULSYWNI KIEROWCY

Tę różnicę zauważają głównie osoby przebywające dłuższy czas w innym kraju, chociaż kilkakrotnie słyszałam to także od przyjezdnych. Polacy w ruchu drogowym łatwo się irytują, lubią jeździć szybko i wciąż przodują w liczbie spowodowanych wypadków drogowych w Europie. I mimo że jeszcze daleko nam do szalonej „kultury” jazdy w stylu egipskim, gdzie upakowanie jak największej liczby turystów do małego busa oraz podróż w towarzystwie tubylców z dzikim zapamiętaniem recytujących Koran jest dosyć częste, to wciąż nie możemy nauczyć się, że samochód to jedynie pojazd służący przemieszczaniu się z punktu A do punktu B i nie warto się denerwować tym, że postoiimy chwilę dłużej na światłach.

RODZINA BARDZO SIĘ LICZY

To jedna z najbardziej pozytywnych rzeczy, jakie możemy usłyszeć. Najczęściej twierdzą tak Azjaci, lecz nie tylko oni. Wszyscy obcokrajowcy kochają świąteczny klimat w Polsce właśnie ze względu na to, że święta spędza się w gronie rodzinnym, a nie w centrum handlowym czy w pracy – oczywiście na ile jest to możliwe. Wartości rodzinne są wysoko cenione przez znaczną większość Polaków.

WYŻSZY POZIOM NAUCZANIA W SZKOŁACH

Nie mam tu na myśli uczelni wyższych, bo jak wiadomo – z nimi bywa różnie. Jednak będąc na wymianie międzyszkolnej bądź po prostu rozmawiając na ten temat z moimi rówieśnikami, mogłam zauważyć, że polskie dzieci umieją nieco więcej od kolegów zza zachodniej granicy. Dotyczy to głównie nauk ścisłych oraz znajomości literatury i być może jest związane z presją dostania się na dobrą uczelnię, która w krajach zachodnich nie jest tak odczuwalna. Należy jednak oddać sprawiedliwość naszym sąsiadom:

nauczanie języków obcych wygląda u nich zdecydowanie lepiej.

KAPUSTA WSZĘDZIE

Do tego stopnia, że spotkałam się ze zdaniem: „Jeżeli coś ma w sobie kapustę, Polak na pewno to zje”. Coś w tym musi być, skoro duża część dań polskiej kuchni zawiera kapustę, chociażby bigos, kapuśniak, pierogi z kapustą i grzybami, kapusta kiszona, gołąbki...

BARIERA JĘZYKOWA

Tutaj będzie dobre nawiązanie do słabej nauki języków obcych w szkołach. Pomimo że coraz mniej ludzi w wieku 18-30 lat ma problem ze swobodną komunikacją w języku angielskim, cały czas uchodzimy za ludzi raczej niechętnych do kontaktu w obcym języku. Ta sytuacja wciąż się poprawia, lecz nadal w wielu ludziach tkwi przekonanie, że dopóki nie będą mówić perfekcyjnie, nie będą mówić w ogóle. A przecież najlepszym sposobem na naukę jest praktyka! ■

Małgorzata Dzik

HOUSTON, MAMY PROBLEM!

Dopadło was wiosenne przesilenie? A może za dużo stresu i nerwów? Trudna sytuacja? Sesja, „kryzys studencki” lub po prostu problem trudny do rozbicia? Cokolwiek by to nie było. Nie martwcie się, na Politechnice Wrocławskiej posiadamy, jako studenci i doktoranci, dostęp do bezpłatnych usług prawnych oraz psychoterapeutycznych. Możemy także liczyć na wsparcie w ubezpieczeniu zdrowotnym.

Wychodząc naprzeciw studentom i doktorantom oraz ich problemom, przy Politechnice Wrocławskiej powstała sekcja zajmująca się pomocą w trudnych sytuacjach. Na oficjalnej stronie internetowej PWR (www.pwr.edu.pl) w zakładce „Studenci” znajduje się podzakładka „Pomoc w trudnych sytuacjach”, a w niej szczegółowe informacje dotyczące pomocy studentom i doktorantom PWR. Uczelnia oferuje wsparcie dla studentów niepełnosprawnych, a także z zakresu pomocy medycznej, psychoterapeutycznej oraz prawnej. Więc jeśli macie jakieś problemy, które potrzebują interwencji psychologa, psychoterapeuty czy radcy prawnego – nie popadajcie w depresję! PWR oferuje nieodpłatne konsultacje z odpowiednimi specjalistami.

POMOC MEDYCZNA

Jako student możesz korzystać z bezpłatnych świadczeń w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, wystarczy, że posiadasz ważną legitymację studencką. Do 26. roku życia to rodzice odprowadzają za ciebie składkę ubezpieczeniową. Jeśli skończysz już 26. rok życia i nadal będziesz studiować, wtedy uczelnia przejmuje ten obowiązek. Wystarczy tylko zgłosić się do Działu Studenckiego i dokonać formalności. Warto też pamiętać, że prawo do świadczeń zdrowotnych ustaje zazwyczaj po upływie 30 dni od dnia wygaśnięcia ubezpieczenia, a w przypadku studentów i uczniów, w tym absolwentów oraz osób skreślonych z listy studentów/uczniów ustaje po upływie czterech miesięcy.

POMOC PSYCHOTERAPEUTYCZNA

Poradnia psychologiczna dla studentów i doktorantów Politechniki Wrocławskiej mieści się przy ulicy Wróblewskiego 25 w akademiku T-22. By bezpłatnie skorzystać z usług psychologów i/lub psychoterapeutów, trzeba być studentem/doktorantem PWR oraz umówić się za pomocą maila na wizytę z odpowiednim pracownikiem. Do dyspozycji interesantów jest czworo profesjonalnych psychologów

i psychoterapeutów, którzy zapewniają pełną dyskrecję. Poradnia psychologiczna działa na bardzo prostych zasadach. Zgłosić się można z każdym problemem, który nurtuje, martwi i utrudnia funkcjonowanie. Nie ma ograniczeń, jeśli chodzi o tematykę ambarasu oraz o liczbę spotkań/wizyt w poradni. Zarówno porady, konsultacje, jak i psychoterapia są bezpłatne. Ta ostatnia polecana jest nie tylko osobom cierpiącym na zaburzenia psychiczne (m.in. nerwice, fobie, natrętne myśli, depresję, zaburzenia odżywiania) czy ludziom potrzebujących pomocy z powodu znalezienia się w trudnych sytuacjach życiowych (utrata bliskich, rozstanie, utrata pracy, trudna sytuacja rodzinna, konflikt). Psychoterapia może pomóc także osobom z trudnościami wynikającymi z rozmaitych osobistych i międzyludzkich problemów (chroniczne zmęczenie, brak zadowolenia z życia, lęki, niestabilność emocjonalna, nieśmiałość, trudności w kontaktach z ludźmi lub płcią przeciwną) oraz osobom zainteresowanym własnym rozwojem osobistym w szerokim rozumieniu tego słowa, m.in. doskonalenie się, poszerzanie spektrum doświadczeń, świadomości i możliwych sposobów zachowania, do polepszenia jakości swojego życia i do głębszego jego przeżywania.

POMOC PRAWNA

Także w kwestiach prawnych studenci i doktoranci mogą liczyć na wsparcie uczelni. W Studenckim Centrum Wollontariatu przy Politechnice Wrocławskiej znajdującym się przy ulicy Wita 6, w Domu Studenckim „Hades”, w budynku T-15, pokoju 14 w każdą środę w godzinach 16.00-17.00 dyżuruje prawnik. Porad udziela wykwalifikowany radca prawny, zapewniający pełną dyskrecję, a także profesjonalną pomoc w zakresie zagadnień z dziedziny:

- prawa cywilnego,
- prawa gospodarczego,
- prawa rodzinnego,
- prawa karnego i wykroczeń.

Kontakt z pracownikiem może być

elektroniczny bądź osobisty w czasie dyżurów.

POMOC DLA STUDENTÓW NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Politechnika Wroclawska nie zapomina o także o studentach i doktorantach niepełnosprawnych. Na naszej uczelni z powodzeniem realizowana jest polityka szkoły wyższej bez barier, czyli otwartej i przyjaznej dla młodzieży z niepełnosprawnościami. Takie osoby już na starcie mają trudniej, dlatego uczelnia dąży do ułatwienia im zdobycia wyższego wykształcenia. Za jedno z ważniejszych zadań PWR obrała sobie „stwarzanie osobom niepełnosprawnym warunków do pełnego udziału w procesie kształcenia i w badaniach naukowych”. By dopiąć celu i wspierać studentów, powstała Samodzielna sekcja ds. wsparcia osób z niepełnosprawnością, w ramach której oferowana jest między innymi pomoc w sferze organizacyjnej, materialnej, socjalno-bytowej, dydaktycznej, a także emocjonalnej. Informacje można uzyskać mailowo lub bezpośrednio podczas dyżurów i konsultacji z pełnomocnikiem rektora ds. osób niepełnosprawnych, działającego przy Wybrzeżu Wyspiańskiego 25 w budynku C-13, pokoju 1.09 w poniedziałki (7.30-9.00) oraz piątki (14.00-15.30).

Z myślą o studentach niepełnosprawnych Politechniki Wrocławskiej powstaje Laboratorium Tyfloinformatyczne Bibliotechu „Tyfloblab”. Ma być nie tylko punktem udostępniania pomocy technologicznych osobom niepełnosprawnym, a w szczególności niewidomym, ale również miejscem, w którym będą prowadzone prace o charakterze naukowym dotyczące rozwoju technologicznego w tym obszarze.

Podsumowując, głównym celem „Tyfloblabu” jest wyrównanie szans w dostępie do edukacji dla każdego człowieka, bez względu na jego deficyt zdrowotny. Specjalistyczna pracownia pozwoli na kompleksowe rozwiązywanie problemów z dostępem do informacji oraz na profesjonalną adaptację materiałów dydaktycznych.■

Angelika Radzińska

SUBIEKTYWNIE O DOKTORACIE

Nastał czerwiec, koniec jest bliski! Koniec zmagania w roku akademickim oczywiście. Większość z was wróci tu w październiku. Dla niektórych to, niestety, ostatni numer „Żaka” trzymany w ręce. Istnieje jednak możliwość, aby nie żegnać się z uczelnią – studia doktoranckie. Podstawowa rekrutacja zakończyła się w maju, ale na większości wydziałów zostanie otwarty dodatkowy nabór. Wciąż nie jest za późno, aby związek z naszą *Alma Mater* przenieść na kolejny poziom. Czy warto? No cóż, najogólniej status takiego związku określiłbym jako „to skomplikowane”.

Kończę właśnie pierwszy rok doktora-tu na Politechnice, ale doświadczenie ze studiami trzeciego stopnia mam dużo większe, miałem swój skok w bok z inną uczelnią. Można wysnuć z tego napawający nadzieją wniosek – skoro postanowiłem zacząć wszystko od początku, to na doktoracie nie może być źle. Nie, nie jest, ale jeśli chcesz dokonać podobnego wyboru, to, parafrazując klasyka, musisz odpowiedzieć sobie na bardzo, ale to bardzo ważne pytanie: „Co lubię w życiu robić?”. Jeżeli lubisz studiować, to już całkiem dobry początek. Teraz musisz zadać sobie równie trudne pytanie – czy na pewno chcesz pozostać studentem na kolejne cztery lata? W pierwszej chwili ta rada może wydać się absurdalna. „To chyba logiczne, właśnie odpowiedziałem, że lubię studiować!” – pojawia się głos w głowie. Ale czy na pewno to wystarczy?

ZMIENIAMY SIĘ

W filmie *Animatrix*, w segmencie *Drugi Renesans*, cyfrowy kobiecy głos opowiada historię buntu maszyn. Podsumowując pewne etapy rozwoju wydarzeń, narratorka wypowiada kilkakrotnie znamienite stwierdzenie: „And for a time, it was good” (ang. „A w tym czasie to było dobre”). Zmieniamy się, poważniejemy, a niektórzy z nas nawet się starzeją. Równolegle zmieniają się nasze potrzeby. To, co wystarczało w czasach studenckich, teraz może pozostawiać niedosyt. A doktorat pod wieloma względami to jednak wciąż studia...

Wróćmy jeszcze na chwilę do rady naszego klasyka, syna Króla Sedesów: „Jeśli nie masz na utrzymaniu rodziny, nie grozi ci głód, nie jesteś Tutsi ani Hutu...” – a co, jeśli tak jednak jest? Ostatnie jest raczej mało prawdopodobne, ale reszta to już poważna sprawa. Pieniądze i doktorat rzadko idą ze sobą w parze. Najgorszy jest początek. Na Politechnice każdy wydział przeznaczają pewną liczbę stypendiów dla studentów pierwszego roku. Może być ich kilka, może być tylko jedno, może



FOT. WWW.PIXABAY.COM

też nie być żadnego dofinansowania. Dzieje się tak, ponieważ część młodych naukowców rezygnuje już na początku. Dlatego ryzykownie byłoby w nich inwestować i lepiej zmuszać do znalezienia dodatkowej pracy zarobkowej (centra handlowe i dyskonty świetnie się rozwijają we Wrocławiu). Nieubłagana logika – co cię nie zabije, to cię wzmocni. Na drugim roku jest już lepiej, przysługuje nam stypendium pokrywające się mniej więcej z minimalną krajową. Wynajem własnego pokoiku zabierze co najmniej połowę otrzymanej kwoty. Resztę pozostawiam Waszej wyobraźni.

Na szczęście przy odpowiednim nakładzie pracy można zdobyć dodatkowe stypendia, rozpiścić grant albo otrzymać wynagrodzenie za bycie jego wykonawcą. Możliwości jest sporo, hajs zaczyna się zgadzać, ale pod warunkiem, że będziemy lepsi od konkurencji. Studiów doktoranckim towarzyszy ciągła niepewność przyszłości.

A co, jeśli, za namową polityka, chcielibyśmy zaciągnąć kredyt? Otóż według prawa, jako studenci nie posiadamy stałych dochodów i nie mamy żadnej zdolności kredytowej. Co więcej, w przypadku chęci dzielenia finansowego zobowiązania, lepiej się do swojego

statusu nie przyznawać, bo tylko taką zdolność obniżamy. Jednocześnie pozostaje świadomość, że nasi pracownicy jak Pan Bóg przykazał znajomi po studiach otrzymują wynagrodzenia adekwatne do wyższego wykształcenia i mogą odłożyć trochę grosza lub wyjechać na wymarzone wakacje.

TU SIĘ NA WYJŚCIU KARTY NIE PODBIJA

Kto pamięta konwersację Adasia Miauczyńskiego w *Dniu Świra* z panem koszącym trawę golareczką na kiju? „Co pan myśli, że jeśli nie podbijam karty w fabryce azbestu o siódmej, albo drutu, albo nie n***** datownikiem w listy na pocztę do szesnastej, to nie jestem w pracy? (...) Ja tutaj właśnie pracuję!” Praca naukowa nie zna ram czasowych i nie kończy się wraz z opuszczeniem murów kampusu. Po powrocie do domu zawsze znajdują się maile do odpisania, dane do przeanalizowania, kartkówki do sprawdzenia. Doktorantem jest się całą dobę i trudno jest rozgraniczyć życie prywatne od zawodowego.

JAK ZOSTAĆ ALCHEMIKIEM

Muszę jeszcze wspomnieć o samych badaniach naukowych. Potrafią one

wzbudzić niemało frustracji. Walenie datownikiem na pocztce może być nużące, ale jest jednocześnie bardzo skuteczne, przez co natychmiast widzimy efekt swojej pracy; jedno przybicie – jeden stemperek na kopercie. A jak to jest w nauce? No cóż, czasem się powiedzie, czasem nie. O daremności naszej pracy możemy się przekonać po kilku tygodniach, a w skrajnych przypadkach nawet pod koniec doktoratu. Prym wiodą tu nauki z pogranicza biologii i chemii, gdzie żywa materia nie chce podporządkować się woli badacza. Często w naszych badaniach, mimo identycznych warunków eksperymentu, nie potrafimy znaleźć powtarzalności. Wtedy

w akcie desperacji sięgamy po gusła i zabobony, tłumaczymy dziwne wyniki koniunkcją Merkurego do Urana bądź doszukujemy się zdradzieckiej ingerencji faz księżyca.

MOŻNA SIĘ MIŁO ZASKOCZYĆ

Na doktoracie lekko nie jest, ale czy to oznacza, że jest on udręką? Uwaga, odpowiadam: jeśli nauka jest czymś powołaniem, to mimo wielu przeciwności nigdy nie będzie udręką. Dobrze jest w takim razie mieć te cztery lata na poznanie samego siebie. Znam osoby, które zrezygnowały w trakcie albo wypaliły się już pod koniec, ale wielu, którzy związali się z akademicką

nauką, spełnia się każdego dnia. Ciekawość świata to potężna potrzeba, która przyćmi wszystkie trudności. Ten błysk w oku osoby opowiadającej o swoich badaniach albo dopiero co opublikowanym artykule jest nie do opisanego. Dlatego warto próbować, bo być może czyjeś szczęście ukryte jest właśnie tu, na tej uczelni. A jeśli nie, to znaczy, że jest gdzieś indziej i trzeba go szukać dalej.

Aha, zapomniałem wspomnieć, że doktorat, dla zrównoważenia wielu przeciwności, ma też wiele zalet! Ale czy nie lepiej będzie przekonać się o nich samemu? ■

Radosław Rutkowski

STĄD DO NIESKOŃCZONOŚCI

Jeszcze kilka lat temu BEST dopiero raczkował na Politechnice Wrocławskiej, a teraz tworzy projekty, w których biorą udział setki studentów. Miesiąc temu mieliśmy okazję organizować największe wydarzenie, jakie odbywa się co roku w Beście. Jest nim Walne Zgromadzenie wszystkich grup lokalnych z całej Europy. Z tego też powodu przyjechali do nas delegaci z ponad 30 krajów.

W tym numerze pozwalam sobie na szczyptę prywaty – już niedługo VIII zarząd, *the Infinitiers*, skończy swoją kadencję, a tę niesamowitą przygodę będą kontynuować kolejne osoby, którym w imieniu naszej szóstki chcę życzyć powodzenia podczas najbardziej szalonego roku w ich studenckim życiu.

Każdy z nas, członków BEST-u, inaczej zaczynał swoją przygodę – jedni od razu brali na siebie tysiące nowych

wyzwań i było ich wszędzie pełno, inni na początku nieśmiało angażowali się w mniejsze zadania. Ostatecznie jednak wszystkich w pewnym momencie ogarnął tzw. *BEST Spirit*, którego mają w sobie do teraz. To właśnie on sprawia, że mimo ogromu pracy na uczelni spotykamy się po godzinach i tworzymy razem nasze projekty.

Chciałabym podziękować wszystkim – mojemu zarządowi, koordynatorom

i innym, którzy włożyli bardzo dużo trudu i wysiłku, dzielili się swoimi pomysłami oraz poświęcili ogrom swojego wolnego czasu, żeby uzyskać odpowiednie efekty. Patrząc na to, co udało nam się zrobić w tym roku, wiem, że nie ma rzeczy niemożliwych; teraz trzeba tylko o tym pamiętać i działać dalej! ■

Hanna Sroka



FOT. PAWEŁ MARKUSZEWSKI

STAŁY POZIOM KRWI W ALKOHOLU RAJD ENERGETYKA 2017

W AUTOBUSIE NA...

Atmosfera gęstnieje. Z duszą na ramieniu zmierzamy w bliżej nieokreślonym kierunku poprzez dolnośląską wieś. Gdzieś na końcu tej drogi znajduje się Ziemia Obiecana – sławetna Banderaza w Głuchołazach, ośrodek-legenda, sto procent rajdu w rajdzie (lub, bardziej po naszymu, tysiąc promili rajdu w rajdzie).

Wstyd powiedzieć, ale nie uczestniczyłem dotychczas w żadnym z opiewanych w pieśniach rajdów studenckich. Jednak w końcu nadszedł ten moment, w którym jako nuworysz zmierzam w stronę gór – na osobiste zaproszenie ówczesnego przewodniczącego samorządu W9, Kornela. Zapowiadał mnóstwo atrakcji, kulturalną rozrywkę i niezapomniane przeżycia.

O rajdach słychać wiele – każdy (lub prawie każdy) samorząd wydziałowy stara się takowy zorganizować; stąd pewnie tyle samo, albo i jeszcze więcej, historii na ich temat. Część z nich brzmi obiecująco – integracja i długie majowe wieczory w górach, doskonała okazja, by jeszcze przez jeden weekend oddalić od siebie widmo zbliżającej się sesji. Są też opowieści budzące przerażenie – zwłaszcza te o kursujących do Banderazy karetkach i owianym złą sławą cenniku zniszczeń, który, o zgrozo, ponoć zawiera nawet takie pozycje jak zerwana boazeria.

Jednak teraz ma być inaczej. Harmonogram wyjazdu wypełniony jest w całości „atrakcjami-niespodziankami”, pod którymi kryją się tajemnicze rozrywki, tworzące nowe oblicze rajdów – pełna „kulturka” imprezy integracyjnej, czyli zabawa z głową. Podobno organizatorzy szykują crashballa, a wisienką na torcie ma być Trójbój Energetyka, w którym poprzebierane drużyny sprawdzą swą wiedzę i umiejętności fizyczne.

Do tej pory karetka się nie pojawiła – jest tylko lej piwny zapakowany razem z resztą stukających toreb do bagażnika i coraz śmielsze zaśpiewy, dobiegające z tylnej kanapy, które nie są jeszcze w stanie porwać wszystkich uczestników. Warto również dodać, że po dwóch godzinach od planowego wyjazdu znajdujemy się w Oławie.

Pojawiła się już obawa, czy aby na pewno zgromadzone zapasy napojów wysokowych są wystarczające... Chodzą słuchy o bywających w okolicy ośrodka sklepach, zbijających kokosy na rajdzie...

Bez odbioru.

W AUTOBUSIE Z...

Kierowca wypowiedział przez mikrofon frazę: „No, już jedziemy” i wśród burzy oklasków o 10.40 wyruszył pierwszy autobus, którego odjazd zaplanowany był na godzinę 9.00. W ten sposób pożegnaliśmy Głuchołazy i kolegów z późniejszego transferu, spacerujących spokojnie w dresach i z puszkami wiadomego napoju.

Część z zasłyszanych historii okazała się prawdą. Najważniejszą informacją na drzwiach pokoju faktycznie był cennik zniszczeń, niezwykle urozmaicony, z pozycjami na każdą kieszeń – od propozycji budżetowych (lustro łazienkowe – 20 zł) po bardziej wyszukane (meble – od 50 zł do 5 tys. zł), a nawet dania dla prawdziwych koneserów (uszkodzenia dachu – bezcenne, zgłaszane na policję). Jednak tym razem nie znalazł on zbyt wielu entuzjastów – biorąc pod uwagę liczbę bawiących się osób, aż się człowiek dziwi, że wszystkie tego typu incydenty można policzyć na palcach obu rąk.

Rajd minął szybciej, niż można się było spodziewać. Organizatorzy dbali o to, aby odbywały się atrakcje spajające różne grupy imprezowe studentów: od ogniska z kiełbasami, parkietu do tańczenia i crashballa, po mechanicznego byka („Chodźcie, on jest spokojny...” – zachęcała obsługa), grę nocną i osławiony Trójbój. Oczywiście nikt nikogo nie zmuszał do korzystania z tych rozrywek – główną zaletą tego typu wyjazdów jest całkowita wolność w spędzaniu czasu. Atrakcje więc były, a to, ile osób wołało skorzystać z nich, a ile rajdować bardziej tradycyjnie – to już jest kwestią otwartą.

Wydaje się, że dla niektórych (w tym piszącego te słowa) te raptem dwa dni to zbyt mało, aby przywyknąć do specyficznej atmosfery rajdu, będącej mieszanką stałego poziomu krwi w alkoholu i bardzo małej ilości snu (prawdziwa cisza nocna obowiązywała między 5 a 7 rano), doprawioną ciągłymi skandami i podchmielonymi śpiewami wątpliwej jakości. Co więcej, liczba bawiących się osób jest wprost oszałamiająca i przytłaczająca, z czym też należało się oswoić.

Tak samo jak atmosfera Juwenaliów, tak i atmosfera rajdów jest na tyle specyficzna, że trzeba do niej przywyknąć czy też, przede wszystkim, lubić ten sposób spędzania wolnego czasu. Dla koneserów takich rozrywek Rajd Energetyka był niezapomnianym przeżyciem. ■

Aleksander Spyra

ZE MNĄ SIĘ NIE NAPIJESZ?

Mamy już za sobą długi weekend majowy i Juwenalia. Okazji do zakrapianego świętowania było wiele. „Kto nie pije, ten kanalia!” Podczas sesji znajdzie się wieczór dla uczczenia zwycięskiej bitwy. Gdy najgorsze będzie już za nami, przyjdzie pora na podsumowanie całej kampanii wojennej. Dalej lato – czas plenerów, na których tak na sucho siedzi się jakoś dziwnie. Pretekstów do picia mamy wiele i byłoby to całkiem zabawne, gdyby nie to, że po głębszym zastanowieniu po prostu przestaje takie być.

Jest niedziela, koniec kwietnia, dochodzi północ. Ulica Kazimierza Wielkiego, zakorkowana i gwarna za dnia, teraz zdaje się być pogrążona we śnie. To tylko pozory. Wprawne oko obserwatora dostrzeże oznaki nocnego życia Wrocławian. Jeszcze dwadzieścia cztery godziny temu trwał tu okres

godowy, ale ta noc należy już głównie do samców. W odległościach kilkuset, a nawet kilkudziesięciu metrów młodsi i starsi mężczyźni, wszyscy jak jeden mąż, idą chwiejnym krokiem. Któryś mniej doświadczony, słabszy osobnik nie sprostał trudom marszu i siada w witrynie sklepowej. Jego wierni,

wytrzymalsi towarzysze stają jednak na wysokości zadania i podnoszą kamrata – współpraca to najlepsza strategia przetrwania. Inny Wrocławianin nie miał tyle szczęścia. Odłączył się od stada i teraz samotnie wytycza sinusoidę pomiędzy krawężnikami – jego powrót do domu wciąż stoi pod znakiem

zapytania. Pogoda, wietrzna i deszczowa, nie sprzyja wielkim migracjom. Mężczyźni nie mają jednak wyboru – za kilka godzin wstanie świt. Ci ludzie będą musieli iść do pracy, na uczelnię, a może nawet do szkoły.

Czytał: głos w mojej głowie.

CIĄGLE TO SAMO

Ta historia oczywiście miała miejsce. Powtarza się zresztą regularnie od niepamiętnych czasów, czyli jakoś od momentu, kiedy pierwszy małpolud odkrył proces fermentacji owoców. Tylko wtedy nie znano jeszcze weekendów.

Wracając do czasów współczesnych... Gdy szedłem tej nocy ulicą, poruszyło mnie kilka aspektów tej sytuacji. Po pierwsze: czas. To już nie była sobota, ale praktycznie poniedziałek. Kogoś tu poniosł melanz. Każdemu może się zdarzyć, ale – tu pojawia się drugi szok – to zjawisko wystąpiło prawie na masową skalę! Nawet ubarwiając nieco historię dla potrzeb artystyczno-moralizatorskich i biorąc pod uwagę, jak licznie zaludnionym miastem jest Wrocław, to wciąż było sporo. No i kolejny aspekt: czy mi się wydaje, czy odkąd stałem się na tyle duży, aby wychodzić z domu po zmroku, doświadczam bezustannego uczucia *déjà vu*?

Dni Świstaka rozpoczynają się mniej więcej w czwartek – studencki czwartek. Potem jest piątek, piąteczek, piątunio, szósty dzień tygodnia, no i ta ostatnia niedziela. Zaraz po zmroku, niczym mityczne wampiry wysysające

krew z ludzkich szyi, na ulice polskich miast wylegają spragnieni wrażeń entuzjaści osuszania... butelek i puszek. Być może jestem trochę złośliwy albo oprócz mnie niewiele osób zwraca na to uwagę, ale jakby na to nie patrzeć, wieczorami otaczają nas ludzie pod wpływem związku psychoaktywnego.

TO ALKOHOL, NAJWIĘKSZA TRUCIZNA! Skoro już jesteśmy przy tym temacie, zastanawiam się, jak powstał ten zakłamywany podział na używki. Alkohol to narkotyk, w dodatku bardziej niebezpieczny od większości nielegalnych substancji. Ma silny potencjał uzależniający fizycznie i psychicznie. Jego nagłe odstawienie może mieć śmiertelne skutki. O głupotach, jakie wyprawiamy pod jego wpływem, nie muszę nawet pisać. Czy nasz polski superbohater As nie miał racji, nazywając alkohol trucizną? Syndrom dnia następnego powinien dawać sporo do myślenia. Czasem po dobrej imprezie potrzeba nawet dwóch dni, aby od łóżka przemieścić się dalej niż do toalety. Organizm walczy. Dla porównania – jak wygląda dzień następny w przypadku nielegalnych używek? Przemęczenie wynikające z nieprzespanej nocy i obniżony nastrój z powodu deficytu neuroprzekaźników. „Co się wznosi, musi upaść”, jak powiadają Anglosasi. Różnica w toksyczności jest jednak widoczna.

Samych pozytywnych efektów alkoholu nie ma wcale tak wiele. Otwieramy się, stajemy się pewniejsi siebie,

tańczymy, bawimy, jakby jutra miało nie być. Szkoda tylko, że tak trudno wyczuć granicę. Jakże łatwo jest z duszy towarzystwa przeistoczyć się w zombie. Chyba każdy, kto był kiedyś kierowcą na zakrapianej imprezie, wie, o co chodzi.

PATRZĄC TRZEŻWYM OKIEM

Nie mam zamiaru ostracyzować osób pijących alkohol, bo sam to od czasu do czasu robię, ani postulować wprowadzenia prohibicji. Są sytuacje, kiedy najzwyczajniej dobrze jest wrzucić sobie na luz. Picie nie jest przecież równoważne z upiciem. Bywają też osoby, które po kilku głębszych są po prostu przeurocze.

Chciałbym jednak, abyśmy sięgali po alkohol z większą świadomością. Mimo przyzwolenia społecznego i bycia częścią naszej kultury, napoje wysokokowe nie są zabawką. Obawiam się, że obecnie często przesadzamy. Patrząc z boku na to zjawisko, dostrzegam jego ogromną skalę, a szkody biorą górę nad korzyściami. Może czasem warto sobie odpuścić. Picie nie jest przecież celem samym w sobie. A jeśli jest, to mamy już do czynienia z alkoholizmem. Najważniejsi są ludzie, z którymi się spotykamy, chodzimy na koncerty, grillujemy nad Odrą. Alkohol to dodatek, którego brak nie powinien nic zmieniać. Na trzeźwo świat wciąż jest piękny! ■

Radosław Rutkowski



FOT. MATEUSZ BARANOWSKI

XVI-WIECZNE WROCŁAWSKIE *HOUSE OF CARDS*

Był bezwzględny, okrutny, chciwy i niezwykle przebiegłym człowiekiem. Na tyle przebiegłym, że to od jego zdania zależała polityka XVI-wiecznego Wrocławia, mimo iż był jedynie członkiem rady miejskiej. Jako protestant zwalczał katolickie wpływy w mieście, nierzadko posuwając się do bezlitosnych działań, zgodnych zresztą ze swoim charakterem. Do jego ulubionych zajęć, oprócz polityki, należało kolekcjonowanie dzieł sztuki i książek oraz oczywiście pławienie się w luksusie. Nienawidził niżej usytuowanych ludzi, wszakże nietrudno się domyślić, że nienawidził większości mieszkańców. Zresztą z wzajemnością. Poznajcie historię Heinricha von Rybischa.

Urodził się w rodzinie patrycjuszowskiej, pochodzącej z Saksonii, co w tamtych czasach było, łagodnie mówiąc, wielkim prestiżem. Jego kariera od początku nabrała rozpędu. W wieku szesnastu lat rozpoczął studia w Lipsku, które skończył jako pisarz miejski w Budziszynie. Następnie przybył do Wrocławia, otrzymał stanowisko w radzie miejskiej i rozpoczął swoją karierę w polityce. Od tej pory Wrocław musiał się liczyć ze zdaniem Rybischa, natomiast Rybisch niekoniecznie liczył się ze zdaniem Wrocławia. Niestety nie mamy za dużo informacji dotyczących tego okresu, ale jedno wiemy na pewno – Heinrich dążył po trupach do celu, a tym celem była władza. Oczywiście taki człowiek o chlebie i wodzie żyć by nie mógł, więc do jego „osiągnięć” należy dodać bogacenie się, niekoniecznie w sposób zgodny z prawem.

WŁADZA

Początek XVI wieku przyniósł Europie reformację, znikwały wpływy katolickie, ustępując szerszącemu się protestantyzmowi. Nie inaczej było we Wrocławiu, gdzie płomienne kazania w kościele św. Marii Magdaleny wygłaszał Jan Hess (prywatnie dobry znajomy Marcina Lutra). Oczywiście w pierwszych rzędach ławek zasiadał nie kto inny, a nasz radny Rybisch. Charyzmatyczne słowa proboszcza padały na niezwykle podatny grunt. Rosła w nim, i tak już obecna, niechęć do katolików.

W 1522 roku rada miejska, sterowana z tylnego siedzenia przez Heinricha, nakazała zakonowi benedyktyńskiemu opuszczenie Wrocławia. Swoją drogą, pozostał po nich budynek z fantastycznie zachowanym klimatem tamtych czasów, obecnie Muzeum Architektury – gorąco polecam odwiedzić. Mnisi postanowili jednak walczyć o swoje, jak się później okazało – nieskutecznie. Zanieśli skargę do króla Ludwika Jagiellończyka, który wówczas panował nad Śląskiem.

Sprawa była więc poważna, a Heinrich postanowił sam jej dopilnować i osobiście pofatygował się na rozprawę do zamku na Hradczanach w Pradze. Sława Rybischa go wyprzedzała. Uczestnicy procesu bardzo dobrze wiedzieli, z kim mają do czynienia. Postanowili dać wrocławskiemu radnemu pstryczek w nos, którego miał dokonać płatny zabójca. Nie jest chyba tajemnicą, że po tym „pstryczku” Heinrich nie stanowiłby już nigdy i dla nikogo żadnego problemu. Uczestnicy procesu nie zdawali sobie jednak sprawy, że mają do czynienia z aż tak przebiegłą i inteligentną jednostką. Rybisch wynajął informatorów, którzy na bieżąco informowali go o planach obozu przeciwników. Jak duże miał wpływy, pokazuje fakt, że mimo jego ucieczki w kobiecym przebraniu z Pragi, proces skończył się po jego myśli i benedyktyni byli zmuszeni opuścić Wrocław.

Nie od dzisiaj znany jest mariaż władzy z pieniędzmi, nie od dzisiaj wiadomo, że koło polityków lubią kręcić się bardzo bogaci ludzie. Nie inaczej było w XVI-wiecznym Wrocławiu. Koło mistrza zakonu krzyżowców z czerwoną gwiazdą – Erharda Scultetusa zakręcił się nie kto inny, jak nasz radny Heinrich. Dlaczego nie na odwrót, skoro to właśnie Rybisch był jedną z najpotężniejszych osób w mieście? Jak zwykle w takich przypadkach sprawa jest prosta – chodzi o majątek, w tym przypadku akurat o cały kościół św. Elżbiety, który od trzech wieków był w posiadaniu zakonników-rycerzy. Sęk w tym, że protestanci mieszczańscy nie pragnęli modlić się w tej właśnie świątyni, gdyż świadczyła o prestiżu i to w niej spoczywały prochy przodków Wrocławian. Sprawę obiecał załatwić Heinrich i w 1525 roku kościół św. Elżbiety przeszedł w ręce zwolenników nauki Lutra. Co ciekawe, tym razem Rybisch nie użył siły i jego ręce nie splamiły się krwią. Wykorzystał zamiłowanie Scultetusa do hazardu i wygrał świątynię... grając w kości. Po noc wchodząc do gry, zastawił łańcuch

wykonany ze szczerzego złota, który zawieszony na szyi sięgał aż do samej ziemi.

W roku 1529 za namową Heinricha, rozebrano opactwo św. Wincentego na Ołbinie (obecnie stoi tam kościół św. Michała Archanioła). Rzekomo w celu uniknięcia zagrożenia ze strony niespodziewanego ataku Turków, którzy trzy lata wcześniej odnieśli zwycięstwo w bitwie pod Mohaczem z królem Węgier i zbliżyli się na niebezpieczną odległość. W razie oblężenia mogliby wykorzystać zabudowania opactwa. Zagrożenie zagrożeniem, ale kamienie z rozbiórki poszły na budowę domu Rybischa, który aktualnie znajduje się na ulicy Ofiar Oświęcimskich 1. Natomiast z opactwa pozostał jedynie romański portal, obecnie wymurowany w południową ścianę kościoła św. Marii Magdaleny.

W międzyczasie Heinrich stał się generalnym poborcą podatkowym na cały Śląsk. Bez wątpienia był właściwą osobą na właściwym miejscu. Bezwzględny i chciwy, w dodatku cały czas blisko wielkich pieniędzy. Pojawia się jednak pytanie, czy zbierane środki wspierały budżet władcy, czy budżet samego Heinricha.

NA PRZEKÓR KRYTYCE

Do dzisiaj przy kościele św. Elżbiety możemy oglądać jego monumentalny nagrobek, który wybudował sobie jeszcze za życia. Radny spotykał się na każdym kroku z, jak byśmy dzisiaj powiedzieli, hejtem. A to wystawne życie, a to duże wpływy. Doszło nawet do tego, że wysmarowano jego nagrobek smarem do osi. Natomiast Heinrich na krytykę odpowiedział w typowy dla siebie sposób – umieszczając na swojej kamienicy cytat: „Jeśli jesteś pobożny, bez zawiści i nienawiści, wybuduj sobie lepszy dom, a mnie pozostaw ten”. Jakoś dziwnym trafem nikt lepszego nie wybudował. ■

Karol Mierzwa

ROWEREM PO WROCŁAWIU

Poruszając się po mieście, mamy do wyboru samochód, komunikację zbiorową, własne nogi lub rower. Ten ostatni zyskuje w ostatnich latach coraz większą popularność, a Wrocław znajduje się w czołówce najbardziej rowerowych miast Polski.

Wciąż daleko nam do Amsterdamu, gdzie według statystyk 40% osób jeździ na co dzień rowerem, a liczba jednośladów przekroczyła już liczbę mieszkańców. We Wrocławiu podróże rowerem stanowią tylko 5% ruchu drogowego. Nie musimy jednak zostawać drugą stolicą Holandii. Warto, żeby jak najwięcej wrocławian wybierało rower jako codzienny środek transportu, bo jest to korzystne dla wszystkich mieszkańców.

JEDEN SAMOCHÓD MNIEJ

Każdy rowerzysta to potencjalnie jeden samochód mniej na ulicy. Ktoś może

potrzeba do przewiezienia tej samej liczby osób. We Wrocławiu takie wydarzenie miało miejsce we wrześniu 2015 r. na moście Uniwersyteckim podczas Europejskiego Tygodnia Mobilności.

Aby zachęcać kolejne osoby do jazdy rowerem, konieczne jest stworzenie systemu bezpiecznych i połączonych ze sobą tras. Co ważne, bardziej od liczby kilometrów dróg rowerowych w mieście liczy się ich jakość. Powinny być one budowane z tańszego asfaltu, a nie z droższej i niewygodnej podczas jazdy betonowej kostki, która spowalnia toczenie

Do niedawna sieć tras we Wrocławiu nie była spójna, gdyż z reguły kończyły się one wraz z wjazdem do centrum miasta. Jednak w ostatnim czasie zwiększony został budżet przeznaczany na inwestycje rowerowe, a budowa tras wreszcie ruszyła z miejsca. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie wcześniejsze działania rowerowych aktywistów.

ZŁOTY KRAWĘŻNIK

Osoby należące do stowarzyszeń są najczęściej nie tylko kompetentne, ale przede wszystkim zaangażowane ideowo i wiedzą, czego cyklistom potrzeba



FOT. PAULINA NAPIERAŁA

powiedzieć, że przecież autem można przewieźć nawet pięć osób. To prawda, ale w samochodach stojących w korkach najczęściej widzi się jedną, góra dwie osoby. Tymczasem przestrzeń zajmowana przez jednego rowerzystę jest zdecydowanie mniejsza od przestrzeni zajmowanej przez samochód, w którym jedzie tylko jedna osoba. Dlatego z punktu widzenia miasta, w którym szerokość ulic jest ograniczona, bardziej efektywny od samochodów jest transport rowerowy i zbiorowy. Dobrze ilustrują to zdjęcia z happeningów, których celem jest pokazanie, ile miejsca

się kół i powoduje drgania. Istotne jest również to, by trasy rowerowe nie urywały się w najmniej spodziewanych miejscach, zmuszając rowerzystów do nielegalnej jazdy chodnikiem. Każdy mieszkaniec Wrocławia powinien mieć możliwość bezpiecznego przejechania rowerem z osiedla, na którym mieszka, do centrum. Dlatego kluczowa jest budowa tras na ulicach, które do niego prowadzą, nie zaś tworzenie dróg na przedmieściach, z których skorzystałoby zaledwie kilka osób, ale szybko poprawiłyby one statystyki liczby kilometrów dróg rowerowych w mieście.

najbardziej. Oprócz przeprowadzania głośnych happeningów, na co dzień zajmują się opiniowaniem projektów infrastruktury i sprawowaniem kontroli społecznej nad działaniami urzędu miejskiego. Są członkami rad ds. mobilności i ds. polityki rowerowej przy prezydencie Wrocławia. Organizują także akcje edukacyjne w szkołach czy kampanie promujące jazdę na rowerze.

W 2007 r. członkowie Wrocławskiej Inicjatywy Rowerowej wręczyli prezydentowi miasta Złoty Krawężnik, który był wyrazem dezaprobaty dla prowadzonej przez magistrat polityki

rowerowej. Powstające wówczas trasy były pełne atrakcji utrudniających jazdę, takich jak słupy oświetlenia ulicznego czy wystające krawężniki. Na szczęście od tego czasu wiele się zmieniło. W wyniku przeprowadzonego happeningu we wrocławskim urzędzie miejskim powołany został oficer rowerowy, a następnie powstała sekcja ds. rozwoju ruchu rowerowego. Zajmuje się ona poprawą warunków jazdy rowerem po mieście oraz koordynowaniem inwestycji w infrastrukturę przeznaczoną dla cyklistów.

Wielkim osiągnięciem aktywistów było również zwycięstwo projektu „Rowerowy Wrocław” w budżecie obywatelskim w 2014 roku. Zakładał on wyznaczenie dziesięciu kilometrów tras rowerowych w centrum miasta, m.in. na ulicach Kazimierza Wielkiego, Ruskiej i Piotra Skargi, czyli w miejscach, gdzie powstanie pasów dla cyklistów wydawało się być niemożliwe. Dzięki przeprowadzonej kampanii promocyjnej udało się zebrać prawie 16 tysięcy głosów mieszkańców, co było wyraźnym sygnałem dla władz miasta, że wrocławianie chcą bezpiecznie poruszać się rowerem po mieście. Sukces tego projektu spowodował również kilkukrotne zwiększenie kwoty w budżecie miasta, która co roku przeznaczana jest na budowę nowych dróg rowerowych.

KULTURA ROWEROWA

We Wrocławiu mają także miejsce różne wydarzenia związane z rowerami. Jednym z nich jest Bike Days Festiwal Filmów Rowerowych, który w tym roku odbędzie się w dniach od 8 do 11 czerwca. Jest to przegląd filmów o tematyce rowerowej, który ukazuje kulturę cyklistów w Polsce i na świecie. Oprócz pokazów w kinie Nowe Horyzonty organizowane są również wystawy dotyczące historii jednośladów, warsztaty mechaniki rowerowej oraz piknik na wrocławskim torze kolarskim.

Innym wydarzeniem godnym uwagi są Wrocławskie Spotkania Podróżników Rowerowych. Podczas tej corocznej imprezy miłośnicy dalekich wojaży prezentują zdjęcia i filmy ze swoich podróży po całym świecie. W tym roku można było usłyszeć m.in. o wyprawie na rosyjski i kazachski step, przejeździe rowerem z Nowego Jorku do Los Angeles, a także podróży, w linii prostej, z południa na północ Polski.

Najważniejszym dniem w roku dla cyklistów w naszym mieście jest Wrocławskie Święto Rowerzysty, które na początku czerwca organizuje Wrocławska Inicjatywa Rowerowa. W czasie tej imprezy kilka tysięcy cyklistów

przejeżdża przez miasto w wielkim pelotonie, a następnie wspólnie odpoczywa i bawi się na pikniku w parku Stanisława Tołpy. Tegoroczne święto rozpocznie się 11 czerwca o godzinie 12.00 na placu Nowy Targ.

Mówiąc o przejazdach rowerzystów przez miasto, nie sposób pominąć Masy Krytycznej. Jej geneza sięga początku lat 90. XX wieku, kiedy to w Chinach rower, jako najpopularniejszy środek transportu, zaczął napotykać na coraz większe problemy z racji szybko rosnącej liczby samochodów. Aby przekroczyć ruchliwą ulicę, cykliści zbierali się w większą grupę i dopiero wtedy przejeżdżali przez skrzyżowanie. Pomysł podchwycili Amerykanie – pierwsza oficjalna Masa Krytyczna wyjechała na ulice San Francisco w 1992 r. W ten sposób na całym świecie miłośnicy jazdy na rowerze domagają się od władz tworzenia tras rowerowych, a od kierowców ostrożniejszej jazdy i traktowania z należytym szacunkiem. Do Wrocławia Masa Krytyczna dotarła w 2003 r. i od tego czasu odbywa się w każdy ostatni piątek miesiąca. Początek o godzinie 18.00 na placu Bema.

■

Krzysztof Papierniak

SZCZEPIONKI I ANTYSZCZEPIONKOWCY KTO MA RACJĘ?

Od dawna poszukiwano skutecznego lekarstwa na zarazy i próbowano wielu dziwacznych sposobów – od wcierania w śluzówkę nosa proszku uzyskanego ze strupów chorych po ospie, przez noszenie przez dzieci ubrań chorych, aż po nakłuwanie skóry skażoną igłą. Współcześnie pomimo skutecznej profilaktyki szczepionkowej trwają tzw. ruchy antyszczepionkowe, które próbują zniechęcić ludzi do stosowania szczepień. Czy mają rację?

Przed dżumą broniło upicie się na umór (nasycony alkoholem organizm jest mniej podatny na infekcje) oraz tzw. ocet siedmiu złodziei, czyli napój sporządzony z octu i ziół, m.in. piołunu, ruty, rozmarynu i szałwii – dzisiaj wiemy, że mają one właściwości bakterio-bójcze. Z kolei zakażonych wścieklizną leczono brutalnie – ugryzione miejsce na ciele zakażonej osoby wypalano żelazem.

Dzięki szczepionkom współcześnie możemy chronić się przed 25 chorobami zakaźnymi. Szczepionki pomogły nam ograniczyć zachorowalność i uratować życie wielu osób na całym świecie – dlatego więc mają tylu przeciwników?

JAK TO SIĘ ZACZĘŁO?

Początku historii szczepień można dopatrywać się już w czasach handlu niewolnikami – tureckim kobietom sprzedanym do haremu nacinano skórę i wcierano w rany ropę po pęcherzach z ospy. Zabieg ten chronił je przed ospą prawdziwą, która mogła szpecić urodę kobiet. Pierwsze prawdziwe szczepienia w Europie miały miejsce w XVIII wieku i stosowano je przeciw ospie prawdziwej. Zaczęło się to od pani Lady Mary Montagu, żony brytyjskiego ambasadora w Konstantynopolu, która najpierw tureckim sposobem (nacinania skóry i wcierania ropy zakażonej osoby) nakazała zaszczepić swojego synka. Chłopiec kilka dni gorączkował,

ale nigdy więcej nie zachorował na ospę. Następnie król Jerzy I przetestował szczepienie na dwóch skazańcach. Obydwaj przeszli lekko chorobę i wydobrżeli, dzięki czemu król wprowadził obowiązkowe szczepienia w całej Anglii. Ta metoda szczepień szybko rozpowszechniła się w Europie.

Na szczepionkę w dzisiejszym znaczeniu przyszedł czas w 1798 roku, kiedy Edward Jenner przedstawił swoje obserwacje. Otóż zauważył, że osoby, które przeszły łżejszą wersję ospy (tzw. krowiankę, którą najczęściej zarażali się ludzie pracujący przy krowach), nie chorowali albo dużo lepiej przechodzili zakażenie ospą prawdziwą. Odważył się

nawet na eksperyment – zaraził 8-letniego chłopca krowianką, wprowadzając do jego organizmu ropę pobraną z dłoni chorej kobiety. Chłopiec przeszedł lekko tę postać choroby, a po roku skażono go materiałem od osoby chorej na ospę prawdziwą. Okazało się, że dziecko nie zachorowało ponownie. Za swoje odkrycie Jenner otrzymał nagrodę pieniężną, za którą stworzył instytut szczepień dla biednych.

Sto siedemdziesiąt osiem lat później Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła, że ospa prawdziwa została zwalczona, a świat jest wolny od tej koszarnej choroby.

ŚWIAT PRZECIW SZCZEPIONKOM

Jedni cieszyli się z osiągnięcia, dzięki któremu ludzie byli chronieni przed niebezpiecznymi chorobami pojawiającymi się co pewien czas, inni zaś od początku dopatrywali się w nich sił nieczystych i zła.

wieczne dziecka, mieszając jego duszę z duszą zwierzęcia”. Warto przy tym zauważyć kontekst społeczny tych ruchów – były silnie podbudowane religijnie, a więc mogły łatwo rozpowszechnić się wśród niższych warstw społeczeństwa. Źródła natomiast można się doszukiwać w lęku przed nową praktyką i ingerowaniem państwa w ciała obywateli.

Mimo swoich wad (nacinania skóry i wcierania w ranę płynu z ran innych zaszczepionych wcześniej dzieci czy pasukudnych blizn i częstych powikłań poszczepiennych) szczepionki przyjęły się na całym świecie. Przyczyna jest prosta: żyli jeszcze ci, którzy pamiętali doskonale, czym były epidemie i tysiące ofiar ospy każdego roku.

KOLEJNE FAZY PANIKI

Następnym etapem w historii ruchów antyszczepionkowych są lata 70. W tym czasie pod lupę zostały wzięte szczepionki przeciwko błonicy, krztuścowi i tęż-

się przenosić lub mają z tym spore trudności. Przy większej liczbie osób podatnych niestety takie zabezpieczenie traci swoją siłę. Po tym nagłym spadku liczby zaszczepionych osób szybko nastąpiła epidemia ksztuśca, która zebrała spore żniwo i przypominała ludzkości, czym są choroby zakaźne.

WSPÓŁCZESNY POWRÓT ANTY-SZCZEPIONKOWCÓW

Obecnie powrót antyszczepionkowców nastąpił przez szczepionkę MMR – przeciwko odrze, śwince i różyczce. Scenariusz jednak jest uderzająco podobny – zamiast poprzednich uszkodzeń mózgu mamy do czynienia z autyzmem, a osobą odpowiedzialną za rozsianie paniki jest Andrew Wakefield. Opublikował w czasopiśmie medycznym *The Lancet* pracę, w której zasugerował związek autyzmu ze szczepionkami, co zostało podchwyczone przez media i rozpowszechnione. Badania zostały powtórzone i oczywiście zagroże-



Od 1853 roku, kiedy zaczęto wprowadzać szczepienia na większą skalę, niemal każdego roku pojawiały się teorie o szkodliwym wpływie szczepionek. Wiele z nich szybko ginęło, niektóre jednak przetrwały i siały zamęt wśród społeczności. W pierwszym okresie ruchów antyszczepionkowych pojawiały się tezy: „szczepionki to znamię Bestii zapowiedziane w Apokalipsie” czy „szczepionki na ospę są nieczyste, bo pochodzą od zwierząt, więc mogą zmienić dzieci w zwierzęta”, a nawet „jeżeli nie szkodzą ciału, to mogą narazić na szwank życie

cowi. Badania na małej próbce dzieci wykazały, że mogą powodować uszkodzenie mózgu. Oczywiście kolejne analizy wykluczyły tę możliwość, jednak wielu rodziców obwiniło już szczepionki o problemy swoich dzieci – powstało wtedy stowarzyszenie Association of Parents of Vaccine-Damaged Children. Współczynnik szczepień spadł radykalnie z 77% do 33%, a warto przy tym zauważyć, że społeczeństwo jest odporne tak długo, jak odporna jest większość jego obywateli. Po prostu wirusy czy bakterie wśród dużej grupy zaszczepionych nie mają jak

nie zostało wykluczone. Prawdopodobnie opublikowanie oszukanych badań było celowym zamiarem autora, który miał w tym czasie problemy na rynku pracy (jest lekarzem) i własną firmę produkującą szczepionki. Istnieją sugestie, że chciał w ten sposób doprowadzić do upadku swojej konkurencji. Efektem jego działań jest ponowne zmniejszenie liczby szczepień i wzrost zachorowalności na odrę. Czy grozi nam kolejna epidemia, która ma przypomnieć potrzebę szczepień? ■

Joanna Maria Więckowska

ONIRYCZNIE

Dla jednych to tylko fizjologiczna konieczność, przez którą tracą kilka cennych godzin, inni wynoszą go do rangi sztuki, której poświęcają pół życia. Sen. Doświadczamy go codziennie od urodzenia – ile to już lat! Ale co tak naprawdę wiemy o spaniu?

Skąd nasz organizm wie, kiedy powinien iść spać? Po pierwsze – rytm okołodobowy jest regulowany przez wewnętrzny zegar. Oznacza to, że czujemy zmęczenie cyklicznie, w taki sposób, by zapadać w sen w nocy i być aktywnym w dzień. Głównym czynnikiem regulującym ten rytm jest natężenie światła. Reagując na zmiany oświetlenia, możemy dostosować swój zegar do zmian pór roku czy stref czasowych podczas podróży.

Przed wynalezieniem elektryczności naturalnym dla człowieka było zasypianie niedługo po zmroku i budzenie się w okolicach świtu. Źródła donoszą, że w szerokościach geograficznych, w których czas trwania nocy jest o wiele dłuższy niż dnia, występował tak zwany sen segmentowy. Składał się on z trzech etapów; dwa bloki snu były przedzielone przerwami trwającymi od jednej do trzech godzin. Przypuszczenia te uwiarygodniły się w latach 90. dzięki badaniom Thomasa Wehra. Naukowiec umieścił grupę badanych w środowisku, w którym przez 14 godzin dziennie przebywali w ciemności. Ochotnicy mogli spać tyle, ile uważali za potrzebne. Po czterech tygodniach eksperymentu badani spali średnio osiem godzin, jednak nie na raz, ale właśnie w dwóch blokach trwających po ok. cztery godziny.

Wysnuto wnioski, że nadmierna ekspozycja na sztuczne oświetlenie negatywnie wpływa na sen. Szczególnie zdradzieckie są smartfony, które często tulą nas do snu. Bliskie źródło światła przesyła do naszego mózgu mylące informacje co do pory dnia, powodując zmiany wydzielania melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za regulację zegara biologicznego. Zbadano, że największy pobudzający wpływ ma niebieskie światło, a najmniejszy – czerwone. Prowadzi to do konkluzji, że miejsca pracy powinny być oświetlane światłem o barwie zimnej, natomiast sypialnie wyposażane w żarówki o ciepłych odcieniach bieli albo w świece.

NIE PRÓBUJcie tego w domu! Ile człowiek może wytrzymać bez snu? Z własnego doświadczenia wiemy, że już po jednej imprezowej nocy człowiek czuje się jak chory, a jego błyskotliwość i inteligencja nie przewyższa poziomu dwulatka. Co gdybyśmy nie spali dłużej? Albo w ogóle przestali spać? Cóż to byłoby za oszczędność czasu! Moglibyśmy go wtedy radośnie zmarnować na oglądanie seriali i odświeżanie Facebooka...

W 1964 roku siedemnastoletni Randy Gardner pobił rekord w najdłuższym udokumentowanym okresie bez snu. Nie pomagając sobie żadnymi

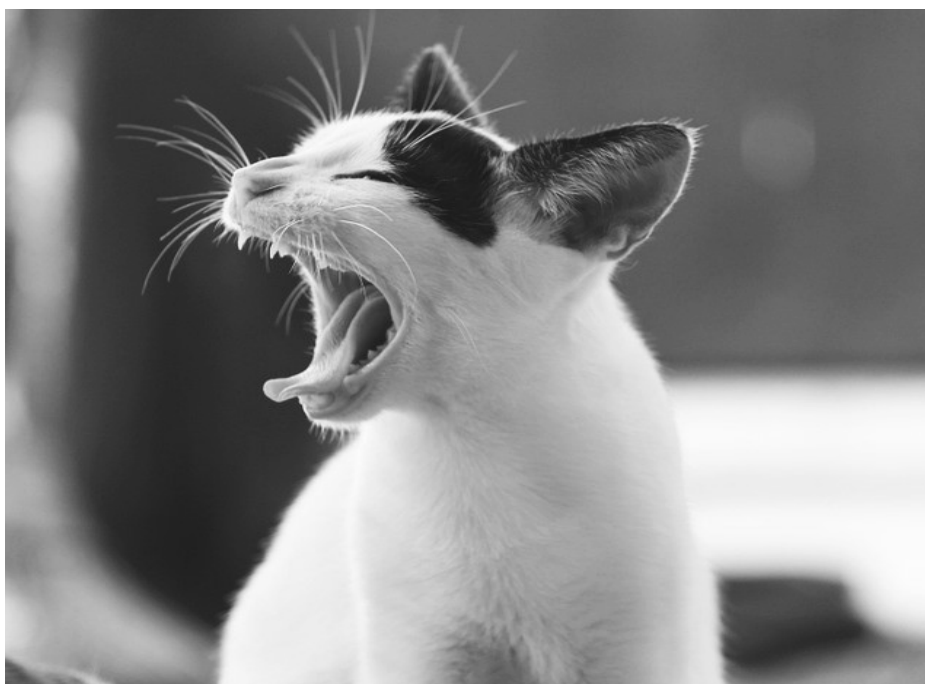
stymulantami, bez kofeiny i leków, wytrzymał bez snu 264,4 godziny – czyli 11 dni i 40 minut. Po tym czasie udał się na 14-godzinny spoczynek. Badania wykonane po wypoczynku nie wykazały żadnych trwałych szkód na zdrowiu fizycznym ani psychicznym. Od tego czasu zdarzyło się kilku śmiazków, którzy przesuwali wyznaczony przez Gardniera wynik, np. Toimi Soini, która pozostawała w stanie czuwania przez 276 godzin (11,5 dnia), czy Maureen Weston z wynikiem 449 godzin (18,7 dnia). Kolejne rekordy nie zostały jednak wpisane do Księgi Rekordów Guinnessa, żeby nie zachęcać żadnych sławy ludzi do niebezpiecznych eksperymentów, bowiem pomimo obiecujących wyników badań Gardniera, pozostawanie długo bez snu jest niezdrowe. Testy na szczurach pokazały, że 2-3 tygodniowy okres wymuszonego czuwania prowadzi do śmierci z powodu zaprzestania funkcjonowania układu odpornościowego. Z oczywistych powodów nie sprawdzono, ile czasu wytrzymałby człowiek.

PO CO NAM SEN?

Na to pytanie większość odpowiedziałaby zdziwiona: „Jak to: »po co«? Po to, żeby wypocząć!”. Odpowiedź jest poprawna, ale nie niesie ze sobą żadnych użytecznych informacji. Należałoby zapytać inaczej – co takiego robi ciało podczas snu, czym nie mogłoby się zajmować w dzień? Przede wszystkim dba o nasz mózg. Naukowcy uważają, że w tym czasie mózg stymuluje neurony, które nie były dostatecznie pobudzone podczas czuwania i dba o to, żeby połączenia synaptyczne nie zanikały. Dzięki temu przez jedną noc np. nie zapominamy, jak jeździ się na rowerze czy liczy całki – choć wiemy, że w tym drugim przypadku mechanizm czasem podstępnie zawodzi. Oprócz tego sen pozwala na zaoszczędzenie energii, obniżenie temperatury ciała (o około 0,5°C) oraz optymalne działanie układu odpornościowego.

GDYBY DZIEŃ MIAŁ 28 GODZIN...

Chyba każdemu przyszło kiedyś do głowy, że dobrze byłoby, gdyby doba



trwała chociaż godzinę dłużej. Co by było, gdybyśmy ustalili, że jeden dzień to nie 24, a 28 godzin? Naukowcy już to sprawdzili – zamknęli ludzi w pomieszczeniach bez okien i bez zegarków, w których cykl dzień-noc, regulowany poprzez zmiany oświetlenia, ustawili na 28 godzin. Wcześniejsze eksperymenty pokazały, że możliwe jest dostosowanie się do rytmu 23- czy 25-godzinnego. Jak udowodniło to doświadczenie, rozciągnięcie doby o cztery godziny przekroczyło możliwości adaptacyjne człowieka. Co ciekawe, w takich warunkach wszyscy uczestnicy (24 osoby) niezależnie ustalili swój rytm dobowy na około 24,2 godziny.

SPAĆ ŚNIĄĆ

Nam wszystkim zdarza się przyśnić coś całkowicie niewiarygodnego. Tak jak zdawanie nago ważnego egzaminu czy latanie po Kijowie jako czarnoskóry policjant przebrany za Pikachu... Budzisz się rano oblany potem i zastanawiasz się: „Po co mi to było?”. Śnienie także pełni jakąś funkcję, choć naukowcy mają różne poglądy na ten temat. Z jednej strony sny mogą być sposobem na radzenie sobie z problemami i towarzyszącymi im emocjami. Marzenia senne pozwalają nam zobaczyć dane zdarzenie z innej perspektywy, często w formie symbolicznej, dzięki czemu następnego dnia łatwiej

nam sobie z nim poradzić.

Z drugiej strony sen może być konieczny, aby informacje przez nas przyswojone zostały zapamiętane. Obrazowanie mózgu za pomocą PET pokazało, że obszary aktywowane w czasie dnia są ponownie pobudzone w nocy. Świadczy to prawdopodobnie o utrwalaniu połączeń między neuronami podczas snu, dzięki czemu nauka jest efektywniejsza. Warto o tym pamiętać w czasie najbliższej sesji i każdej maraton nauki zwieńczyć porządną porcją snu. Tylko nie prześpijcie żadnego egzaminu! ■

Aleksandra Mizgała

A GDYBY TAK INACZEJ?

Nikt z nas nie rodzi się ze swoimi spostrzeżeniami czy upodobaniami. To w dzieciństwie, gdy jako małe brzdące eksplorujemy świat, kształtuje się nasza wizja własnej osoby. Pochłaniamy wzrokiem otaczające nas środowisko, rejestrujemy dźwięki, smakujemy jadalne – a czasami również te niejadalne – przysmaki. Wszystko to zakorzenia się w naszej pamięci i przekształca w jedną całość – tożsamość.

W psychologii pojęcie tożsamości rozpatrywane jest w kontekście dwóch kierunków: stosunku do siebie samego i do innych ludzi. Poczucie tożsamości osobistej to nic innego jak opinia na własny temat (nieważne czy pozytywna, czy negatywna), a także rozpatrywanie różnic między jednostką a resztą społeczeństwa. Jej przeciwieństwem jest tożsamość społeczna, zawierająca się w świadomości wspólnych cech posiadanych z grupą, z którą dana osoba obcuje, oraz poczucie przynależności do niej.

UMYSŁ JAKO ALGORYTM

Tak naprawdę tożsamość jest bardzo płynna, bo przecież człowiek trwa w nieustannym procesie, przyjmując ze środowiska miliardy bodźców. Bardzo często wydaje się nam, że to, co zdążyliśmy zarejestrować, nie ma dla nas żadnego znaczenia, dlatego prędkiej czy później zostaje wyparte ze świadomości. Jest to jednak mylne podejście, ponieważ nasza pamięć czy nawet sny dowodzą, że umysł funkcjonuje jak algorytm, w którym wszystkie elementy mają jakieś znaczenie, nawet jeśli nie są nam znane od razu. W ten sposób sami siebie programujemy, przypominając tym samym maszynę.

Ogromny wpływ mają na nas otaczający ludzie. Nigdy nie jesteśmy do końca subiektywni ani obiektywni w swoich osądach czy działaniach – w dużej mierze wszystkich nas kształtuje ta sama

wspólnota kulturowa, dlatego subiektywizm w stu procentach nie jest możliwy. Wspólnie przyjęte normy czy poglądy narzucają pierwiastek powszechności. I odwrotnie – mimo że należymy do tej samej wspólnoty kulturowej, nie jesteśmy podobni do siebie w skali jeden do jeden, stąd też pierwiastek autonomiczności jednostki. Pomimo tego, że często ulegamy presji społeczeństwa, czasami nawet nieświadomie, takie sytuacje nie determinują braku naszej wolnej woli czy asertywności. Sztuką w tym wszystkim jest refleksja.

ROZWÓJ KU LEPSZEMU

W końcu *cogito ergo sum*. Człowiek inteligentny powinien rozwijać swoje wnętrze, co bardzo często wpływa na zdrowie ciała i duszy. To jak z nieustannym odkrywaniem sensu naszego istnienia – ciągle wpadamy na nowe rozwiązania, uzupełniamy istniejące już paradygmaty. Skoro istotą naszej egzystencji jest nasza tożsamość, która chłonie wszystko jak gąbka, to naturalnie mamy do czynienia z postępowaniem, zwrotem ku lepszemu.

Ktoś powie, że niekoniecznie ku czemuś dobremu. Przecież można przyjąć zły tok myślenia i wszystkie działania mogą sprowadzać negatywne skutki. Pojęcie zła i dobra towarzyszy nam jednak od czasów wspomnianego dzieciństwa i od tego momentu uczymy się, jak rozpoznawać te kategorie. Człowiek rozumny,

dojrzały i w pełni świadomy wie, co opowiada się po jednej, a co po drugiej stronie. Do tego nasza kultura oparta jest na zasadach etyki oraz moralności, dlatego naturalną postawą jest chęć dążenia do dobra. Do tego co mądre, rozsądne, piękne i sprawiedliwe.

To wszystko brzmi kolorowo i pozytywnie, ale doskonale wiemy, że życie nie jest bajką. Jest wiele czarownic, które czyhają na okazję do rzucenia klątwy (czytaj: wredne, podstępne, chcące się odegrać panie) albo wilków, które zdmuchują nasze chatki (w tej roli chamscy, przebiegłi panowie). Czasami to my sami jesteśmy swoim własnym problemem – ulegamy słabościom, pokusom, bądź po prostu unikamy analizowania siebie, bo tak jest ponoć łatwiej. Bywa też, że stajemy się tymi czarnymi charakterami, gdy dajemy się ponieść emocjom. Nic w tym złego. Nic, co ludzkie, nie jest nam obce. Najważniejsze to mieć świadomość swoich występków oraz podejmować drobne próby naprawienia tego, co się zepsuło. Bądź naprawienia siebie. Chyba i tak zależy nam wszystkim na tym samym: *to live happily ever after*. Wszelkie trwałe zmiany zaczynają się od nas samych, bo to jest coś, nad czym mamy władzę. A dopiero potem, małymi krokami, możemy zmieniać świat na lepsze, może nawet i permanentnie. ■

Marta Ulatowska

GRA GO, CZYLI SZACHOWA ALTERNATYWA

Kurz po Juwenaliach opadł, za oknem coraz wyższe temperatury. Noc krótsza od dnia, coraz mniej chęci do nauki, upał w tramwajach i autobusach – to wszystko może zwiastować tylko jedno – zbliżającą się sesję. Kolejny raz szukamy sposobów, żeby odwlec jej przyjście, recepty na relaks i zapomnienie o tym, co nieuniknione. Znudziło was sprzątanie i YouTube'owe filmiki? Mam propozycję, która z pewnością przypadnie wam do gustu.

Ostatnio dużą popularnością cieszą się planszówki. Ta, o której mowa, ma korzenie w starożytnych Chinach, jednak nie jest to znany od dziecka *chińczyk*. Gra Go to gra planszowa przeznaczona dla dwóch osób. Jej historia sięga ponad 2000 r. p.n.e. Początkowo zdobyła popularność w Japonii i Korei, a obecnie cieszy się nią w wielu zakątkach świata, również w Polsce.

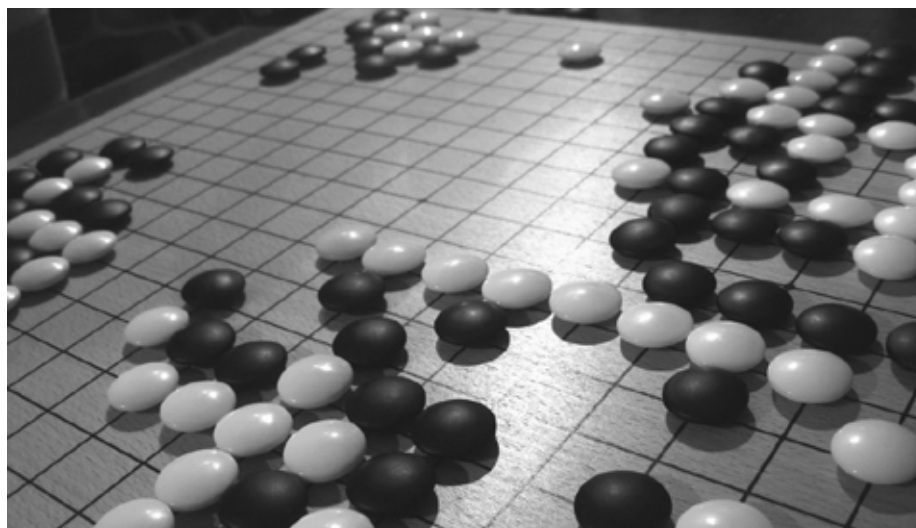
ZASADY

Reguły są bardzo proste. Gra zaczyna się od pustej planszy. Rozpoczyna zawodnik, któremu przypadły czarne kamienie, ustawiając jeden z nich na wybranym przez siebie skrzyżowaniu linii. Następnie drugi gracz kładzie biały kamień i tak na przemian. Celem gry jest zdobycie terytorium większego niż przeciwnik. Raz postawiony kamień nie może być przesuwany, jednak może zostać zbity przez rywala. Okazuje się, że choć reguły są łatwe, to sam przebieg gry i mnogość technik przysparzają wielu problemów. Nie bez powodu Edward Lasker powiedział: „Jeżeli szachy są królową gier, to Go z pewnością jest ich cesarzem”.

JAK ZACZAĆ?

– Naukę Go najlepiej zacząć przez interaktywny kurs – opowiada Mikołaj, fan gry Go. – Polecam ten ze strony www.kursgo.pl, można się z niego wiele nauczyć. Gdy opanujesz zasady i podstawowe techniki gry, musisz zacząć grać. Co robić, by się rozwijać? Można oglądać wykłady na YouTube'ie (polski kanał pt. „Go w Polsce”), przeglądać plansze z przykładowymi sytuacjami z rozgrywki i szukać dla nich optymalnych rozwiązań (możesz je znaleźć na www.goproblems.com), poprosić lepszego przeciwnika o skomentowanie rozegranej partii i rady na przyszłość. Jest też sposobność wyjazdu na obóz Letnia Szkoła Go. Istnieje wiele możliwości i dróg doskonalenia umiejętności, wystarczą tylko chęci do nauki.

SZUKAJĄC GODNEGO PRZECIWNIKA
Przyswoiłeś już zasady i chcesz wykorzystać je w praktyce. Nie znasz nikogo, kto umie grać? Nic straconego!



Zacznij od szukania przeciwnika w Internecie, np. na www.kurnik.pl. Możesz dołączyć do klubu miłośników Go na Facebooku: Wrocławscy goiści, Go Polska – polscy gracze Go. Wrocławscy goiści spotykają się regularnie w czwartki. Na spotkanie przyjść może każdy, bez względu na umiejętności, nawet ktoś, kto nigdy nie miał do czynienia z tą grą. Jak we wszystkim najważniejszy jest zapał. Celem takich spotkań są m.in. rozgrywki z lepszymi i gorszymi graczami. Chodzi o to, żeby uczyć się od siebie nawzajem i wspólnie zgłębiać tajniki Go.

GOBAN – ZRÓB TO SAM

Czym tak właściwie jest goban? To 'kwadratowa plansza, która składa się z 19 poziomych i 19 pionowych linii' (czasami są one rozmiarów 13x13 czy 9x9). Na ich przecięciach kładzie się kamienie. Plansza do gry to nie mały wydatek – ceny nowych plansz zaczynają się od 50 zł, na który nie każdy jest gotowy. Na szczęście i w tym przypadku Internet oferuje kilka witryn, dzięki którym można w prosty, szybki, a przede wszystkim tani sposób wykonać planszę samodzielnie (ciekawe zdjęcia znajdziesz pod adresem www.eurogofed.org/index.html?id=117).

CO CIEKAWE

• Co roku odbywają się turnieje Ligi Mistrzów Polski i Ligi Młodych Mistrzów. Są one organizowane od 1979 roku. Mają na celu wyłonienie

mistrzów i wicemistrzów Polski.

• Jedno z podań głosi, że Go wymyślił cesarz Yao w celach edukacyjnych dla swojego syna.

• Dopiero w zeszłym roku komputery zaczęły osiągać w tę grę wyniki na poziomie dzisiejszych mistrzów gry.

DLACZEGO WARTO?

– Go jest moją ulubioną grą planszową. Prawdopodobnie dlatego, że ma dwie cechy, które w grach bardzo lubię: łatwe zasady i wymóg myślenia, żeby wygrać – tłumaczy Mikołaj. –Warto spróbować, bo jeśli zgłębisz temat, to niejedną raz ta gra rzuci zaskakujące spojrzenie na typowy problem. Mam nadzieję, że w jakiś sposób pomaga mi ona szukać alternatywnych rozwiązań w codziennym życiu. Jeśli nie zgłębisz Go, a tylko poznasz ją po łebkach, to i tak potrafi zdziwić to, że z bardzo łatwych zasad może wynikać coś tak złożonego strategicznie. Mimo że gra na pozór wydaje się prosta, tak naprawdę potrzeba niemałych umiejętności. Wymaga od graczy skupienia, planowania, przewidywania ruchów przeciwnika i kreatywności. Warto po nią sięgnąć zwłaszcza w obliczu zbliżającej się sesji, bo pomoże skoncentrować się z większym zapałem sięgnąć po książki i notatki. Myślę, że będzie dobrą alternatywą dla gier komputerowych i nie tylko. ■

Aleksandra Sójka

TERAZ ALBO NIGDY!

Studia to taki bardzo dziwny etap, kiedy studenci nie mają czasu na nic – no bo przecież uczyć się trzeba, a sesja za pasem – ale równocześnie mają go bardzo dużo. Zwłaszcza że zbliżają się wakacje, a to oznacza, że tego czasu, który przecież trzeba jakoś spożytkować, będzie coraz więcej. Dla części z nas będą to ostatnie studenckie wakacje – dlaczego by nie zastanowić się więc, jakie drzwi może nam otworzyć podbita legitymacja albo co jeszcze warto zrobić przed zakończeniem mniej lub bardziej radosnej przygody ze studiami?

PODRÓŻUJ!

Studia to specyficzny i bardzo sprzyjający podróżom okres w naszym życiu. Nic nie zapewni nam takich zniżek, jak oklejona błyszczącą naklejką holograficzną legitymacja studencka; za kilka lub kilkanaście lat bilet nad morze za dwadzieścia złotych będzie dla nas zaledwie odległym marzeniem, czymś, co być może przywoła uśmiech na nasze usta. Tymczasem, proszę bardzo – bilet studencki z Wrocławia Głównego do Gdyni to niecałe 25 złotych, czyli tyle, ile mniej więcej kosztuje obiad na mieście. A muzea i inne ośrodki kultury przecież też lubią studentów i raczej nie szarpną nas za bardzo po portfelach, zazwyczaj możemy liczyć tam na łagodniejsze traktowanie.

Przystępne ceny biletów to jedna sprawa – czym innym jest czas wolny, którego już nigdy nie będziemy mieć tak wiele. Oczywiście, uczyć się kiedyś trzeba i właśnie ta nauka prawdopodobnie pożera znaczną część naszego czasu, jednakże... Większość studentów nie ma jeszcze poważnych zobowiązań – stałej pracy, małego dziecka, którego absolutnie nie można zostawić samego na weekend, czy nawet kota, który w geście protestu zwymiotuje nam na kocyk, gdy znikniemy na kilka dni i zostawimy go samego w pustym mieszkaniu. Kiedy więc mamy jeździć i zwiedzać świat – albo chociaż kraj – jeśli nie teraz, gdy jesteśmy młodzi, pełni energii i bez zobowiązań?

ZWIEDZAJ!

Tutaj, drogi czytelniku, pojawia się pytanie... Zwiedzałeś kiedyś Wrocław? Tak po prostu, jak turysta. Na pewno kiedyś zwiedzałeś, przecież mieszkasz tu od lat... Okazuje się, że nie jest to wcale takie pewne i oczywiste, a odpowiedź może zmartwić i zasmucić. Otóż ja na przykład nigdy Wrocławia nie zwiedzałam. A może właśnie warto? Zwiedziłam wiele miast, w których byłam zaledwie kilka razy w życiu – spacerowałam zażytkowymi uliczkami, wspinałam się na baszty i wieże, podziwiałam panoramy. I z punktu widzenia turysty mogę powiedzieć więcej o, dajmy na to, Lublinie, niż o Wrocławiu. Studentów skupiają



WWW.PIXABAY.COM

duże miasta, w których prawie na pewno znajdzie się coś wartego zwiedzenia i poświęcenia temu chwili uwagi – a nie wiadomo przecież, czy po skończeniu nauki zostaniemy w mieście, w którym studiowaliśmy. Mnie, na przykład, byłoby bardzo żal, gdybym skończyła studia i wyprowadziła się, nie zwiedziwszy Wrocławia, zatem zamierzam w te wakacje na kilka dni złapać plecak, aparat, wygodne buty i wybrać się na długi spacer po mieście.

ZAANGAŻUJ SIĘ!

Ponownie pojawia się tutaj kwestia czasu... Czasu i chęci na wolontariaty, na działalność w organizacjach studenckich, na wielkie sprawy. Może to kwestia młodego wieku i, co za tym idzie, niezbyt wielkiego jeszcze doświadczenia, ale młodym ludziom nieco częściej chce się angażować w projekty, które nie przynoszą im żadnych wymiernych korzyści materialnych. Bo że nie przynoszą żadnych korzyści, tego powiedzieć nie można – poprzez działalność w organizacjach studenckich (lub jakichkolwiek innych, niekoniecznie przeznaczonych tylko dla studentów) kształcimy samych siebie i zdobywamy bezcenne doświadczenie. Moim zdaniem powinno to zachęcić nawet osoby, dla których pieniądze są na pierwszym miejscu – można to przecież potraktować jako wieloletnią inwestycję w samego siebie, która kiedyś zaprocentuje.

USPOŁECZNIJ SIĘ!

Zaangażowanie może dotyczyć czegoś więcej niż tylko szeroko pojętych organizacji – warto się też interesować codziennymi sprawami, relacjami z innymi ludźmi. Kto z nas nie chciałby za te kilka bądź kilkanaście lat mieć przyjaciół, znajomych poznanych jeszcze na studiach? Możemy być tego świadomi lub nie, ale właśnie teraz mamy kontakt z największą liczbą ludzi z różnych środowisk, z różnymi zainteresowaniami i najłatwiej nam jest kogoś poznać. Spójrzmy prawdzie w oczy – większość z tych znajomości nie przetrwa próby czasu. Tyle tylko, że nie sposób przewidzieć, których konkretnie osób i relacji to dotyczy – warto zatem o tym pamiętać, a tymczasem każdy przecież lubi pójść z kimś na piwo.

Sposobów na spożytkowanie nadmiaru wolnego czasu jest wiele – część z nas, czy to z wyboru, czy z konieczności, z pewnością wybierze pracę albo inne, przystępniejsze formy rozrywki, jak choćby niekończące się oglądanie seriali. Nie ma w tym nic złego. Uważam jednak, że warto jest czasem wykorzystać przyswileje płynące z samego bycia studentem i zrobić coś dla innych i dla siebie, abyśmy potem z przyjemnością sięgali pamięcią do tych lat. Któż z nas chciałby wspominać studia jedynie jako niekończące się pasmo nieprzespanych nocy spędzonych z kawą i książkami? ■

Ksenia Kuchta

WYŁĄCZNIK, PSTRYCZEK, PRZERYWACZ

Każdy z nas potrzebuje chwil wytchnienia na ten chleb powszedni. Każdy marzy o czarodziejskich różdżkach z Harry'ego Pottera, które przecież wiele by ułatwiały w życiu. Tylko że magia w rzeczywistości niestety nie wygląda tak jak w Hogwarcie – trzeba sobie zatem radzić inaczej.

Zapewne każdy nasłuchiwał się o wyniszczającej sile stresu. Paraliżujący, ograniczający normalne funkcjonowanie, jest chyba największą zmorą współczesnego człowieka – nie tylko studenta podczas sesji. Jak sobie z nim radzić? Trzeba odnaleźć swój własny sposób na stres, dlatego ludzie korzystają z wszelakich, czasami niepospolitych, aktywności.

Należy jakoś rozładować to negatywne napięcie, a nie ma na to lepszego sposobu jak spora dawka adrenaliny oraz wysiłku fizycznego, bo przecież nie od dziś wiadomo, że sport może nam pomóc skutecznie wygasić stres. Weźmy więc pod lupę wspinaczkę. Owszem, jest zdecydowanie mniej popularna niż bieganie czy siłownia, ale skutki są takie same, a według niektórych sportowców – nawet efektywniejsze. Tak jak każda forma ruchu, pobudza wszystkie układy organizmu, dotlenia ciało

oraz powoduje wydzielanie hormonów szczęścia. Według praktykujących tę aktywność wspinaczka jest o wiele lepszym sposobem na oderwanie się od rzeczywistości – i to nie tylko dosłownie. Przemieszczanie się w terenie bardziej stromym niż zazwyczaj oraz próba utrzymania równowagi sprawiają, że skupiamy się tylko i wyłącznie na tym, aby nie spaść. Wszystkie przejmujące sprawy odchodzą w niepamięć.

Można także pójść w drugą stronę – w wyciszenie. Wtedy, zamiast pobudzać organizm, doprowadzamy go do równowagi. Wiele osób zastępuje tradycyjną medytację aktywną kontemplacją, na przykład podczas prac w ogródku, sklejania modeli, szycia, zwiedzania galerii sztuki bądź malowania, łącząc tym samym przyjemne z twórczym i pożytecznym. Dla bardziej leniwych dobrą opcją jest sen albo YouTube – kto z nas nie lubi

przepuszczać czasu przez palce, klikając w kolejne okienka filmików? Na niektórych wpływa to antystresowo; relaksacja wprowadza nasze ciało w stan odpoczynku i w ten sposób niwelujemy nieprzyjemne odczucia.

Niezdrowo jest popadać w negatywne stany ciała oraz umysłu. Niestety są one nieuniknione, dlatego gdy nadchodzą, zamiast siedzieć i nieobecny wzrokiem patrzeć w sufit, warto coś ze sobą zrobić – wymagającego mniej bądź więcej wysiłku lub skupienia, ale przede wszystkim pozytywnego. „Bezczynność jest wrogiem duszy” – jak mawiał św. Benedykt. Dlatego dobrze jest sprawnie i szybko odnaleźć wyłącznik, który działałby na nas najlepiej w takich nerwowych sytuacjach. A potem już tylko ulga. ■

Marta Ulatowska

LA DOLCE VITA

Włosi – kto o nich (lub ich) nie słyszał? Głośni, ekspresyjni, nieobliczalni za kółkiem; królów barów, którzy na śniadanie zawsze wracają do *mammy*, a przy stole spędzają długie godziny nad pizzą i pastą z niesymboliczną kroplą oliwy i wina. Według raportu agencji prasowej Bloomberg News to właśnie oni okazali się najzdrowszym narodem na świecie... Czy to kolejna afera korupcyjna we włoskim stylu, czy faktycznie efekt dolce vita?

Rozważania na temat słuszności wyliczeń amerykańskich ekspertów należałoby zacząć od samego początku, czyli opisanie okoliczności przyrody, w jakich przyszło żyć Włochom. Italię, patrząc od naszej północnej strony, rozpoczynają majestatyczne Alpy. Choć to najwyższe pasmo górskie w Europie, drogi nie są skute lodem, a w południowo-tyrolskich chatkach nie trzaska mróz. Słońce przyjemnie grzeje na wszystkich wysokościach, pozwalając ludziom nabrać ciemnego koloru skóry, a krzakom winogronowym spokojnie rosnąć przez cały rok. Im bardziej przesuwamy się w głąb kraju, tym wyraźniej góry ustępują wzgórzom, w których kryją się urokliwe miasta – takie jak Florencja – i miasteczka, np. San Gimignano. Półwysep Apeniński, jak na półwysep przystało,

z trzech stron otacza woda – od strony południowej, zachodniej i wschodniej Morze Śródziemne uformowało wybrzeże w sposób jak najbardziej niemonotonny. Mając do dyspozycji i góry, i rozmaite plaże, a także zapasy witaminy D3, utrzymanie zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego nie wydaje się trudne.

ATTENZIONE! WŁOCH ZA KÓŁKIEM!

A jednak jeśli chodzi o nerwy Włosi mają co nieco za uszami. To, co ich odróżnia od reszty świata, to wolumeny. We włoskiej mowie napięcie dźwięku i częstotliwość są bardzo wysokie, a towarzyszy im niejednostajnie przyspieszony ruch rąk. Jeśli taki Włoch zasiądzie za kierownicą, można spodziewać się wszystkiego. Stanie w korkach z tysiącami innych samochodów



FOT. ALEKSANDRA PĘDZIWIATR

i jednośladowych „pierzawek”, wyprzedzanie na trzeciego, oszczędność w używaniu kierunkowskazów, wzmożona eksploatacja klaksonu, fantazyjne parkowanie w miejscach, o których nie śniło się filozofom... Samo mówienie o włoskim stylu jazdy przyprawia o zawrót głowy, a doświadczenie (i przetrwanie!) na la stradzie równoznaczne jest z tytułem

rajowego kierowcy oraz podwyższonym ciśnieniem.

Na przeboje krążeniowe – a także sercowe – Włosi mają swoje sposoby, w tym jeden szczególnie okrągły i czerwony. Pomidory, które stanowią podstawę kuchni włoskiej, są bogate w likopen. Związek ten zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia i usprawnia jego pracę (stąd też można wysnuć wniosek, że w schowku samochodowym zawsze należałoby trzymać pomidora lub dwa – tak w razie korku).

COLAZIONE O PORANKU

Nie można też zapomnieć o antynowoczesnym działaniu *pomodoro* i innych głównych składników włoskiej diety. Przeglądowo kawa ma tytuł przeciwników cozwolenników, ale Włosi zaliczają się zdecydowanie do tej drugiej grupy. Ponadto wierzą w jej pozytywny wpływ na zdrowie oraz... wsparcie w odchudzaniu, bowiem kofeina bierze udział w procesie rozkładu tłuszczów. Pewnie dlatego Włosi na śniadanie (*colazione*, nie mylić z naszą kolacją) zestawiają „odchudzające” espresso lub cappuccino z nieodchudzającym słodkim rogalikiem czy ciastkiem. Bilans wychodzi

na zero, a *Italiani* mają energię na dalszą część dnia. No, tak do godzin wczesnopopołudniowych, do konsumpcji lunchu. Wtedy to na półwyspie robi się zbyt gorąco, by pracować na pełnych obrotach; poza tym komu po jedzeniu nie marzy się chociaż krótki odpoczynek?

Siesta, czyli krótka drzemka lub po prostu przerwa w pracy, to nie, brzydko mówiąc, objanie się czy „wiązanie sadelka”, ale regeneracja organizmu i zebranie sił na wieczór. *When the moon hits your eye like a big pizza pie* w Italii temperatura w końcu osiąga optymalną wartość, by wyjść na miasto i odwiedzić rodzinę oraz przyjaciół. I delektować się kolejną porcją frykasów. Wieczorami Włosi celebруют wspólne spotkania, podczas których śmiech przepłata się z ekspresyjną dyskusją. Wszystko to nad talerzami pełnymi pasty i pizzy *al taglio*. Brzmi niezdrowo? Broń Boże! Pamiętajmy, że *cucina italiana* nie jest równoznaczna Pizzy Hut. Makaron gotuje się zawsze *al dente* (czyli ten nietuczający!), a dodatek oliwy sprzyja trawieniu. Nie można zapomnieć o półmiskach pełnych grillowanych warzyw, chudych wędlin, dojrzałych serów i owoców na deser. Do

tęgo wszystkiego czerwone wino, gdyż alkohol szkodzi tylko w niewłaściwych ilościach. Gdy pije się po włosku, czyli codziennie, ale w mniejszych dawkach, nie tylko jedzenie smakuje jakby lepiej. Organizmowi dostarczana jest również kolejna porcja antyoksydantów. A i później jakoś łatwiej zacząć *ballare* i cieszyć się uśmiechem, muzyką i... endorfinami – hormonami szczęścia.

Wydaje się zatem, że amerykańscy eksperci mają w zupełności rację – włoska robota faktycznie robi robotę! Włosi zapracowali sobie na miano najzdrowszego narodu na świecie. I to ze smakiem.

Polacy w tym samym rankingu zostali całkowicie przez Włochów zdeklasowani – zajęliśmy 39. miejsce. Nie powinniśmy się jednak tym załamywać, o nie! Nawet w obliczu nieba o pięćdziesięciu odcieniach szarości bierzmy przykład z lepszych i najlepszych. W tym pomocne okazać się mogą wakacje w słonecznej Italii i przeniesienie pewnych zwyczajów z ziemi włoskiej do Polski. ■

Aleksandra Pędziwiatr

KIEDY JEDEN SEANS W KINIE TO ZA MAŁO

Co jest najlepszą rzeczą w życiu każdego kinomana? Prawdopodobnie festiwal filmowy. Zgodzi się z tym każdy, kto kiedykolwiek miał okazję brać udział nie tylko w takim właśnie wydarzeniu, ale nawet w przeglądzie. I nie chodzi tu wcale o te najważniejsze festiwale, jak Cannes, Wenecja, Berlin, ale też o te mniejsze, lecz równie wartościowe. Dlaczego festiwal filmowy to coś, co każdy, kto kocha kino mniej lub bardziej, musi przeżyć chociaż raz? I dlaczego zazwyczaj na tym pierwszym razie przygoda dopiero się rozpoczyna?

Wyobraźcie sobie taki dzień: jest 8.00 rano, dzwoni budzik. Niechętnie wyłączacie go i wstajecie z łóżka z myślą, że to kolejny poniedziałek, kiedy musicie iść na zajęcia czy do pracy. Prawdopodobnie wcale nie jesteście zachwyceni tą perspektywą i na pewno wolelibyście zrobić coś fajniejszego. Coś, co pozwoli wam się rozwinąć. Coś, co będziecie robić z przyjemnością, bo to kochacie, a nie tylko z przykrego obowiązku. I wtedy przypomina się wam, że dzisiaj nie jest normalny dzień pracy i że jedyne, co musicie zrobić, to zaparzyć dużo kawy i następne 12 godzin spędzić w kinie. W ten sposób mija kolejne kilka-kilkanaście dni. Wasza rodzina i znajomi twierdzą, że postradaliście zmysły, jednak tylko do momentu, aż sami tego nie doświadczą. Oczywiście spośród ogromu filmów, które zobaczycie, będą takie, których będziecie żałować bardzo długo, ale będą też takie, które zupełnie zmienią wasze postrzeganie świata.

Jeśli komuś wydaje się, że pojęcie festiwalu filmowego determinuje bycie ogólnie

pojętym znawcą tematu, to jest w dużym błędzie. Rzecz jasna konieczne jest zainteresowanie i sympatia do filmów, bo bez tego niemożliwym byłoby obejrzenie 50 projekcji w 10 dni, ale absolutnie nie trzeba być krytykiem filmowym. Co w takim razie zrobić, żeby wziąć udział w tego typu festiwalu?

Trudno jest konkretnie określić początek i koniec sezonu festiwalowego. Najprościej uporządkować sobie wszystkie wydarzenia posługując się kalendarzem. I tak po kolei mamy Sundance w styczniu i Berlinale w lutym. Potem przez marzec i kwiecień możemy zbierać siły na zdwojoną dawkę filmowych wrażeń, bo na przełomie kwietnia i maja czeka nas OFF Camera w Krakowie, a później festiwal w Cannes. Czerwiec to festiwal w Karlovych Varach, a lipiec to wrocławskie Nowe Horyzonty (choć w tym roku wyjątkowo w sierpniu). W sierpniu możemy też odwiedzić festiwal w Locarno, a na przełomie sierpnia i września Biennale, czyli Wenecję. Sama jesień to

czas na gdyński Festiwal Polskich Filmów Fabularnych we wrześniu, Warszawski Festiwal Filmowy i American Film Festival we Wrocławiu w październiku. W listopadzie znów ruszamy za granicę, by zawitać do Wiednia i Sztokholmu, a w grudniu odpocząć przed kolejnym pracowitym sezonem filmowym.

Oczywiście nie sposób wziąć udziału we wszystkich festiwalach, jednak nawet ograniczając się do tych polskich, wybór jest ogromny. Jednak trzeba pamiętać, że festiwalowy świat to nie tylko kino – to również ludzie, których spotykamy, twórcy, których mamy na wyciągnięcie ręki, i oczywiście ta niesamowita atmosfera, której nie da się opisać – trzeba jej doświadczyć. A jeśli macie ochotę na namiastkę kina festiwalowego, zapraszamy w czwartki o godz. 19.00 do DKF-u. Czekamy na was niezmiennie w sali 329 w budynku A-1. ■

Kinga Korcz (DKF Politechnika)

GALA FILMÓW FOSY

Każda działająca organizacja studencka pragnie pokazać światu, czyli także swoim kolegom i koleżankom, wyniki swojej pracy. Dlatego też Akademicki Klub Realizatorów Filmowych Fosa (o których pisaliśmy w poprzednim numerze) postanowił zorganizować „Nasze Horyzonty: Galę Filmów Fosy”.

Wydarzenie będzie przeglądem filmów zrealizowanych przez tę agendę kultury

w ciągu ostatniego roku akademickiego. Fosa ma czym się chwalić – prócz zleceń reklamowych zaprezentowanych zostanie pięć krótkich form. Po pokazach będzie możliwość poznania twórców dzieł, nie tylko poprzez zobaczenie na scenie, kto zaczął, ale również w kuluarach – planowany jest bowiem bankiet dla uczestników pokazu. Warto wspomnieć, że dotychczas nie było takich zbiorczych pokazów; organizatorzy

mają nadzieję, że wydarzenie to nabierze charakteru cyklicznego i że co rok będzie można zapoznać się z dorobkiem Klubu.

„Żak” serdecznie zaprasza i poleca: godzinę 19 w dniu 9 czerwca warto zaznaczyć na czerwono w kalendarzu, aby przyjść do A-1, do sali 329 i obejrzeć dzieła filmowców z Fosy. ■

Aleksander Spyra

OPOWIEŚCI Z KULINARNII

SKŁADNIKI (DLA 2 OSÓB)

- 1,5 szklanki mąki krupczatki
- 120 g zimnego masła
- 1 łyżka cukru pudru
- 0,5 szklanki zimnej wody
- szczypta soli
- 2 łyżki cukru białego
- płaska łyżka cynamonu
- 4 łyżki otrębów owsianych
- 6 łydów rabarbaru
- 2 jabłka

PRZYGOTOWANIE

Mąkę wymieszaj z solą i cukrem pudrem. Dodaj pokrojone w kostkę masło, zimną wodę i szybko zagnieć ciasto dłonią tak, aby było elastyczne. Jeśli jest klejące, dosyp więcej mąki, a jeśli zbyt suche – dolej wody. Zawij w folię i włóż na minimum 30 minut do lodówki. W tym czasie obierz ze skórki rabarbar i jabłka, pokrój je w około dwucentymetrową kostkę i przełóż do miski. Wsyp biały cukier, cynamon, otręby owsiane i wszystko dokładnie wymieszaj. Ciasto wyjmij z lodówki na podsypany mąką blat i cienko je rozwałkuj (na grubość około 6-7 mm) na kształt koła. Przenieś je na papier do pieczenia ułożony na blaszce. Na środku ciasta rozłóż owoce, a pozostawione puste brzegi zawij na wierzch. W ten sposób utworzysz rant tarty. Ciasto włóż do nagrzanego do 180°C piekarnika i piecz, aż będzie złote (około 1 h). Z góry posyp cukrem pudrem. Smacznego! ■

Paulina Napierała



FOT. PAULINA NAPIERAŁA

RUSTYKALNA TARTA RABARBAROWO-JABŁKOWA

Tarta rustykalna to nic innego jak kruche ciasto z sezonowymi owocami i bokami zawiniętymi na wierzch. Im bardziej niedbale je zegnjemy, tym lepiej, ponieważ taka jest właśnie idea tego ciasta – ma być szybko, prosto i przywoływać na myśl wiejskie wakacje.

SUDOKU

PARZYSTE

W tym miesiącu wyjątkowe wyzwanie – sudoku parzyste. Obowiązują zwykłe zasady sudoku plus jedna dodatkowa reguła: w zacienionych kratkach mogą znajdować się tylko liczby parzyste. Oczywiście nie wszystkie pola z parzystymi cyframi zostały oznaczone. Powodzenia! ■

	5	4			9			
	7			1			4	
		8	5					9
			1	7				
7		3				4		8
				3	4			
5					7	2		
	6			9			1	
			2			6	9	

ALEKSANDRA MIZGAŁA

Ostatnia krzyżówka w tym semestrze daje 27 powodów, by ruszyć mózg przed sesją. Znow czekają na was zabawy słowne, homonimy i skojarzenia. Dla przykładu poniżej podano dwa hasła z poprzednich krzyżówek.

Potwierdzenie w π ? – TAK w PI – PTAKI

Sobie mężczyzna (ang.) tyka. – SE-MAN-TYKA.

Litery z szarych pól utworzą hasło. Prześlij je na adres konkurs@zak.pwr.wroc.pl do końca czerwca – wraz z informacją, które artykuły z najnowszego numeru „Zaka” podobały ci się najbardziej – a my spośród poprawnych odpowiedzi wybierzemy jedną i nagrodzimy jej nadawcę upominkiem!

Regulamin konkursu dostępny na stronie: www.zak.pwr.wroc.pl ■

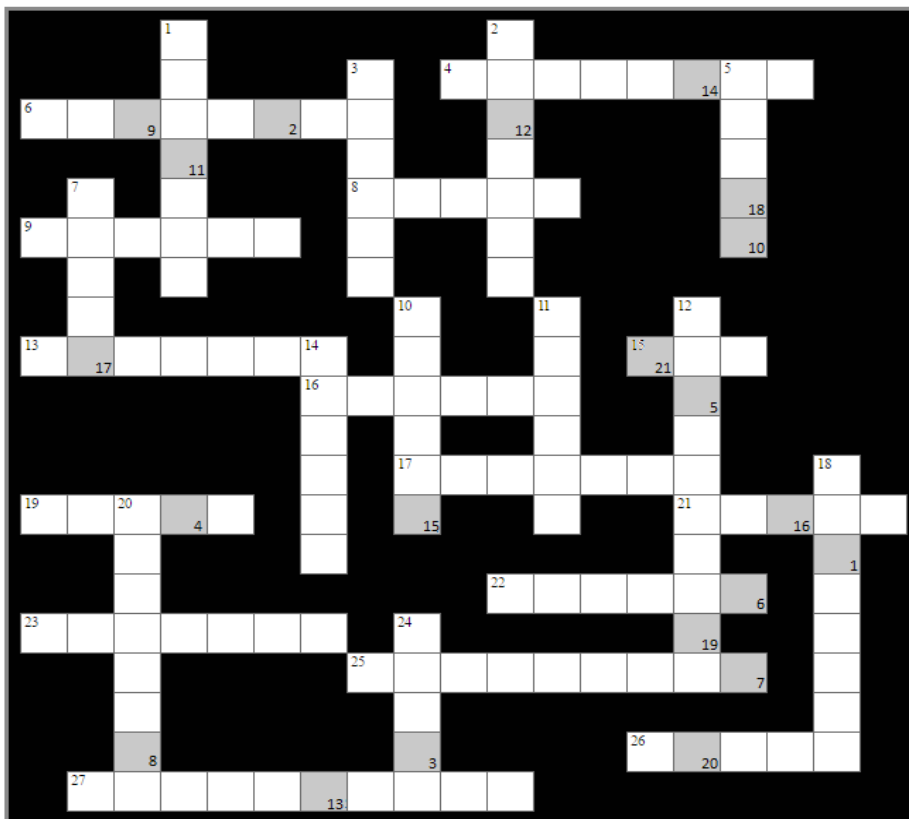
Aleksandra Mizgala

POZIOMO

4. Wyjmij „t” z minisprawdzianu, by położyć ją na grillu.
6. Przeciwno Oli (wykreśl a).
8. Porządek Wielkiej Brytanii.
9. Muzyczne narządy wewnętrzne.
13. Wertykalny kierunek lam.
15. Połączenie miedzi z deuterem.
16. Srebrny odpoczynek (ang.)
17. Letnie buty pochodzące z Azji.
19. Dwukołowiec z opiekuna pracy naukowej.
21. Kura opowiada o literze s.
22. Kolor kart z wapniem.
23. Czworonożni przyjaciele męskiego potomka.
25. Narada wież.
26. Osłona w boksie, która oferuje garnek.
27. Połączenie prezydenta USA ze sznurem.

PIONOWO

1. Głowa rodziny raków.
2. Na który nadgarstek zwykle nie zakładamy zegarka?
3. Górne części nóg koszmarów nocnych.
5. Do grania lub obgryzania.
7. Na koszuli lub w oknie.
10. Przynajmniej się do bycia linijką tekstu.
11. Oprawca oraz on.
12. Tylko kac konsumuje pub.
14. Fragment szkieletu ryby na g.
18. Plastyczna masa należąca do modelu.
20. Tłuszcz podawany małym sferom przez mamy sfery dla zdrowych kości.
24. Owoc rozkazujący zliczanie pewnych samogłosek.



1	2	3	4	5	6	7	3	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	H	!

ZAGADKI LOGICZNE

Układa Mateusz Pyzik

ODPOWIEDZI DO ZAGADEK Z POPRZEDNIEGO NUMERU

O LŻEJSZEJ KULI

Podziel kule na trzy prawie równe zbiory, któreś dwa będą równe. Połóż równe zbiory na szalkach. Wybierz zbiór z podniesionej szalki albo nie ważony zbiór w przypadku równowagi szalek, odrzuć pozostałe kule. Powtarzaj kroki podziału, ważenia i wyboru aż zostanie tylko jedna kula. Trzy razy większy zbiór wymaga jednego ważenia więcej, zatem szukany wzór to kule = $3^{\text{ważenia}}$.

NOWE ZAGADKI

Zbliża się upalne lato, zatem zagadki w tym numerze będą o laniu wody!

PRZELEWANIE WODY

Dane są naczynia o pojemności 8, 5 i 3 litrów. Pierwsze z nich jest pełne chłodnej wody aż po brzeg. Jaś i Małgosia chcą się nią podzielić po równo, po 4 litry. Jak uzyskać taki podział przy użyciu dostępnych naczyń? Ile co najmniej razy trzeba przelewać wodę?

PRZELEWANIE DLA ZUCHWAŁYCH

Dane są naczynia o pojemności 18, 13, i 7 litrów. Jak uzyskać podział wody znajdującej się w pełnym po brzeg pierwszym naczyniu na dwie równe części?



Dni Fantastyki 2017

// 7-9 lipca // Wrocław



www.dnifantastyki.pl

 facebook.com/DniFantastyki

LITERATURA/NAUKA
FILM/GRY/KOMIKS

Organizator:

Centrum Kultury
ZAMEK

Patronaty:

Wrocław the meeting place
Patronat honorowy prezydenta miasta Wrocławia



PATRONAT HONOROWY
MARSZAŁKA
WOJEWÓDZTWA
DOLNOŚLĄSKIEGO



Politechnika Wrocławska



Uniwersytet
Wrocłowski

DKF
POLITECHNIKA

DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY
POLITECHNIKA | CZERWIEC 2017

1/06

PRZYPADEK

reż. Krzysztof Kieślowski

8/06

DZIEWCZYNA Z SZAFY

reż. Bodo Kox

13/06

JAJKO (CYKL KINA TÜRECKIEGO)

reż. Semih Kaplanoğlu

22/06

NÓŻ W WODZIE

reż. Roman Polański

każdy czwartek

budynek A-1 PWR

godz. 19.00

sala 329



@dkfpolitechnika



Politechnika
Wrocławska

wydarzysie.pl



dlaStudenta.pl

