

# UNIWERSYTECZNE WARSZTATY

Pod lupą UWM:  
**Sport akademicki**







Fot. J. Pajdak

▼ Siatkarze Indykpolu AZS Olsztyn grali z uczestnikami dnia otwartego UWM w Kortowie 20.05.2022 r.

# DZIEŃ DOBRO STANU

19 MAJA  
2023

ZAPRASZAMY  
PRACOWNIKÓW  
I STUDENTÓW UWM

UNIWERSYTECKIE  
CENTRUM WSPARCIA



UNIWERSYTET  
WARMIŃSKO-MAZURSKI  
W OLSZTYNIE





## Spis treści

### POD LUPĄ UWM:

#### Sport akademicki

- 4 Przegrana nas nie definiuje
- 6 Sport ma nam dawać radość
- 8 Medale nie są najważniejsze
- 10 Polityka senioralna? Zacznijmy od dzieci!
- 12 Sport na każdym kroku
- 14 Kortowo biega od zawsze
- 16 Sport jest dla mnie całym życiem
- 18 Olsztyn pozwolił mi się rozwinąć
- 20 Futbol amerykański po kortowsku
- 22 Galopem przez historię kortowskiego jeździectwa
- 23 Konno po złoto
- 24 Z UWM do redakcji sportowych
- 26 Sportowe oblicze kampusu UWM

#### WOKÓŁ NAUKI

- 28 Wątrobowce: mistrzowie adaptacji
- 30 Tajemnica powstawania nowych gatunków
- 32 Otyłość zakodowana w mózgu
- 34 Nadciśnienie tętnicze nie boli
- 36 Doświadczenie ze studia nagraniowego  
zaowocowało monografią
- 38 Wydawnictwo UWM

#### LUDZIE UWM

- 39 Duma z kadry
- 40 Profil w social mediach motywuje do rozwoju
- 42 Warmia z perspektywy siodelka
- 44 Ukojenie w akwarelach
- 46 Felietony

#### Z UNIwersYTETU

- 50 Wspieramy osoby w spektrum autyzmu
- 51 UWM i ZGOK zacieśniają współpracę
- 52 Katar patrzy na Kortowo
- 54 Zajęcia w pełnym zanurzeniu
- 56 Uniwersytet łączy siły z bankiem Santander

#### Z KAMPUSU

- 57 Wiosenne „Kortowo”
- 58 Spotkaliśmy się w Kortowie
- 62 Sport pełen wyobraźni
- 64 Polsko-węgierskie wymiany
- 65 Cudowna moc możliwości

#### Z CENTRUM BADAŃ I PROJEKTÓW

- 66 Konkursy na projekty badawcze
- 68 Horyzontalny Punkt Kontaktowy

#### Zespół redakcyjny:

Daria Bruszevska-Przytuła (redaktorka naczelna),  
Lech Kryształowicz, Marta Wiśniewska, Anna Wysocka  
Katarzyna Wróblewska (zdjęcia, opracowanie graficzne i skład),  
Janusz Pająk (zdjęcia).

#### Adres redakcji:

Wiadomości Uniwersyteckie UWM  
ul. Heweliusza 14  
10-719 Olsztyn  
tel./fax 89 523 35 41, 89 523 43 57

e-mail: [wiadomosci@uwm.edu.pl](mailto:wiadomosci@uwm.edu.pl)

Druk: Zakład Poligraficzny UWM

Okładka: Ilustracja Katarzyna Wróblewska

## Sportowy zawrót głowy

*Andrzej Poniedziałki, mistrz autoironii, przyznał kiedyś, że zdobywając wykształcenie techniczne, posiadał wiedzę o zasadach, które rządzą światem widzialnym. Jedną z nich jest zasada zachowania energii. „Ja ją stosuje w ten sposób – zaznaczył Poniedziałki – że stosuję zasadę zachowywania energii na później”.*

*Tych, którzy energii kumulować nie muszą, bo mają jej w nadmiarze, zapraszamy do zapoznania się z tematem przewodnim kwietniowego wydania „Wiadomości Uniwersyteckich” – kryje się w nim sporo inspiracji. Wspólnie z naszymi rozmówcami udowadniamy, że sport nie jest zarezerwowany tylko dla wyczynowców, a możliwości, które oferuje kampus UWM, są właściwie nieograniczone. Ćwiczyć każdy może – jak powiedziałby klasyk.*

*Poszukując rozmówców i tematów, mieliśmy okazję po raz kolejny przekonać się, że sport akademicki ma na naszym Uniwersytecie bogate tradycje. Zawodniczki i zawodnicy olsztyńskiego AZS reprezentowali Polskę na 11 igrzyskach olimpijskich – od tych w Meksyku w 1968 r., gdzie wystąpili żeglarz Wiesław Braclaw i siatkarz Stanisław Zduńczyk, po Tokio 2021 z udziałem Aleksandry Lisowskiej i Konrada Bukowieckiego. Hymnu Polski z najwyższego miejsca na podium słuchało podczas najróżniejszych zawodów wielu studentów i pracowników naszej uczelni.*

*Inwestycje w infrastrukturę sportową i zachęcanie społeczności akademickiej do zdrowego stylu życia stanowią dzisiaj jeden z elementów misji Uniwersytetu. Z myślą o tym otwarto też dla biegaczy nasz kortowski stadion, a w kampusie – dzięki Otwartemu Budżetowi Akademickiemu – pojawi się przestrzeń do gry w disc golfa. Tego typu działania wpisują się w realizację celów zrównoważonego rozwoju, które konsekwentnie wdrażamy.*

*A skoro o równowadze mowa, to zachęcam Państwa do podkreślenia w swoich kalendarzach daty 19 maja. To wtedy na naszym Uniwersytecie odbędzie się Dzień Dobrostanu.*

*Nam, ekipie „Wiadomości Uniwersyteckich” i całemu Centrum Marketingu i Mediów naszej uczelni, humory poprawił Dzień Otwarty UWM – tysiące twarzy, które przesyłały nam podczas tego wydarzenia uśmiechy, sprawiły nam dużo radości i pozwoliły miło pożegnać się z marcem. Powitanie z kwietniem odbyło się zresztą na UWM w równie dobrej atmosferze, czyli w towarzystwie Zespołu Pieśni i Tańca „Kortowo”. A ponieważ był to „Koncert Wiosenny”, to my życzymy Państwu koncertowej wiosny!*

*Przyjemnej lektury!*

*W imieniu zespołu redakcyjnego  
Daria Bruszevska-Przytuła*

Rys. freepik



*Na kierunku psychologia realizowanym na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie oferowany jest fakultet z zakresu wykorzystania psychologii w sporcie.*

# Przegrana nas nie definiuje

Bez porażki nie ma sukcesu, a sportowiec to przede wszystkim człowiek – przekonuje [dr Martyna Kotyśko](#) z Wydziału Nauk Społecznych, z którą rozmawiamy o tym, jak ważnym wsparciem dla zawodników jest psycholog sportu.

Rozmawiała: Daria Bruszevska-Przytuła

**W**yobraźmy sobie 7-letnie dziecko, które trafia na zajęcia sportowe. Trener chwali jego talent. Czego – poza talentem – będzie potrzebowało to dziecko, żeby osiągnąć sukces?

Sukces można postrzegać na wiele sposobów, w zależności od tego, czyją perspektywę będziemy uwzględniać. Dziecko 7-letnie powinno przede wszystkim doświadczać sportu i dobrej zabawy. Celowo posługuję się terminem „sport”, ponieważ nie chodzi o jedną dyscyplinę. To czas poszukiwań i próbowania, a także przekonania się, co sprawia dziecku przyjemność, w czym czuje się dobrze. Warto zatem, żeby dorośli, rodzice, potrafili w tym procesie towarzyszyć dziecku i rozważnie je wspierać, nie narzucając swojej wizji. Jeśli swoją postawą i zachowaniem będą pokazywać, że sport jest ważny, to dzieci mogą chętniej się w niego zaangażować. Ważną osobą w procesie odkrywania sportu jest również trener, którego uważność i indywidualne podejście do każdego dziecka mogą przysłużyć się temu, że będzie ono chciało wracać na zajęcia. Uczy on swoich podopiecznych ważnych umiejętności mentalnych oraz społecznych, które przydadzą im się w innych obszarach funkcjonowania.

**A jeśli dziecko powie: „mam dość treningów”?**

Niechęć do treningów może mieć różne przyczyny. Warto, abyśmy porozmawiali z dzieckiem i dali mu przestrzeń do wypowiedzenia się. Być może pojawiły się okoliczności, które bezpośrednio wpłynęły na jego niechęć do trenowania – np. nadmierne obciążenie fizyczne, konflikt z rówieśnikami czy frustracja wynikająca z porównań z kolegami. Jeśli nie uda nam się rozpoznać przestrzeni, która mogła obniżyć motywację, a dziecko, pomimo pokazania dotychczasowych pozytywnych wyników z uprawiania sportu, nadal podtrzymuje, że nie chce chodzić na treningi, to zrobienie przerwy może być potrzebne.

**Co nas motywuje do treningów?**

Zagadnienie to jest bardziej skomplikowane niż mogłoby się wydawać. W przypadku motywacji zewnętrznej tym, co napędza do działania, są nagrody bądź kary, popularność czy korzyści materialne. Pożądana w sporcie wydaje się być jednak motywacja wewnętrzna, łącząca się z czerpaniem radości i satysfakcji z samej aktywności, jak też doskonalenie się w niej. Dodatkowo motywacja może ulegać obniżeniu, jeśli ważne dla nas potrzeby są zaniedbane, np. potrzeba relacji z innymi osobami czy poczucie sensu w tym, co robimy.

### Demotywuujące mogą być także np. przegrane zawody. Jak radzić sobie z porażką?

Bez porażki nie ma sukcesów. Te dwie okoliczności – wygrana i przegrana – są ze sobą bardzo mocno splecione. Przegrana nas nie definiuje, choć naturalne jest, że w pierwszym momencie wywołuje w nas nieprzyjemne emocje i uczucia – np. smutek, złość, poczucie winy. Warto zatem już „na chłodno” przeanalizować swój występ czy mecz, by przekuć porażkę w naukę na przyszłość i poprawić czy zmienić to, co jest możliwe.

### Jakie znaczenie ma zatem sukces?

Sukces jest czymś społecznie pożądanym, czemu towarzyszą zazwyczaj bardzo pozytywne emocje. Warto jednak pamiętać, że występowanie w roli zwycięzcy nakłada często dodatkowe oczekiwania – i ze strony otoczenia, i wynikające z naszych przekonań o sobie. Przestrzenia, o którą w tych okolicznościach można zadbać, jest wzmocnienie u zawodnika motywacji wewnętrznej, by nie spoczął na laurach i miał motywację do trenowania. Innym wątkiem, pojawiającym się po wygranych, jest presja...

### No właśnie – podczas oglądania zawodów słyszymy często, że sportowiec „nie poradził sobie z presją”...

Presja to poczucie, że musimy dobrze wypaść. Na niektórych działa ona stymulująco, na innych paraliżująco. W skrajnie negatywnej formie, przyjmuje ona postać tzw. dławienia (ang. *choking*). Wówczas zawodnik wypada poniżej swoich możliwości. Do przydatnych sposobów radzenia sobie z presją można zaliczyć m.in. koncentrację na „tu i teraz”, tzw. pozytywną mowę wewnętrzną, koncentrację na zadaniu, a nie na wyniku, skupienie się na rzeczach, na które mamy wpływ czy też praca na wyobrażeniach.

### Mam wrażenie, że psychologów sportu zaczęliśmy bardziej doceniać m.in. za sprawą Igi Świątek – nazwisko Darii Abramowicz pojawia się w kontekście współodpowiedzialności za sukces naszej tenisistki.

Rzeczywiście – kariera Igi Świątek i włączenie do jej sztabu szkoleniowego psychologa sportu sprawiło, że do dyskursu medialnego powrócił temat współpracy zawodnika ze specjalistą od przygotowania mentalnego. Warto przypomnieć, że ponad 20 lat temu zaistniała już inna, bardzo owocna współpraca między Adamem Małyszem i prof. Janem Blecharzem.

### Czym zajmuje się psycholog sportu?

Ogólnie można powiedzieć, że wspomaga zawodnika w pełnym wykorzystaniu swojego potencjału w sporcie. Jeśli coś wymaga zmiany, to pomaga w niej, ale wspiera również sportowca we wzmacnianiu tego, co dobre i w jego dalszym rozwoju.

Praca z zawodnikiem koncentruje się zazwyczaj na treningu mentalnym i obejmuje m.in. radzenie sobie z emocjami i ich regulację, wzbudzanie i utrzymywanie motywacji, wyznaczanie celów, trening wyobrażeniowy, koncentrację uwagi czy relaksację. Wdrożenie takiego treningu powinno być poprzedzone odpowiednią diagnozą potrzeb. Psycholog

sportu wspomaga zawodników również w sytuacjach przerw wynikających z kontuzji, a także w powrocie do sportu. Współpracuje też z trenerami, aby jak najlepiej przygotować zawodnika do startów. Wzajemne zrozumienie swojej roli w tym procesie, jak też wyznaczenie jej granic, jest kluczowe. Czasem psycholog występuje w roli mediatora między zawodnikiem a trenerem, szczególnie w sytuacjach, kiedy dwóm stronom trudno jest się porozumieć.

### Jaki wpływ na zawodników mają kibice?

Kibice mogą wspomagać występ sportowy, szczególnie kiedy „gramy u siebie”. Ich doping, w postaci okrzyków, przyspieszek czy noszenie koszulek identyfikujących ich jako fanów danego sportowca, zespołu lub kraju, pobudza zawodników. Kibice są zatem istotnym motywatorem, stając się niejako dodatkowym zawodnikiem czy sprzymierzeńcem w drodze do wygranej. Czasem jednak ich obecność oraz zachowania mogą być niepożądanym dystraktorem – wówczas widowisko zamiast na zawodnikach i ich rywalizacji, koncentruje się na aspektach pozasportowych. Kibice mogą również być źródłem nadmiernej presji dla sportowców. Spełnienie ich oczekiwań może być trudne, a zmaganie się z opiniami wyrażanymi publicznie, szczególnie po porażce, m.in. w mediach społecznościowych czy w komentarzach na stronach internetowych, stanowić dodatkowe obciążenie psychiczne.

### Sport wiele daje, ale sporo też odbiera...

Jeśli mowa o sporcie amatorskim czy rekreacyjnym, to płynące z niego korzyści można zaliczyć m.in. do obszaru zdrowia somatycznego (wynikające z podejmowania regularnej aktywności fizycznej), zdrowia psychicznego (poprawa dobrostanu), a także zdrowia społecznego (np. nawiązywanie relacji w ramach aktywności sportowej). Ze sportem na poziomie profesjonalnym jest inaczej. Ma on swoje zalety (np. popularność, korzyści materialne czy możliwość rywalizacji z najlepszymi zawodnikami), jednak łączy się zazwyczaj ze znaczącym obciążeniem, a nawet przeciążeniem organizmu (co może skutkować kontuzjami), podporządkowaniem życia treningom i rozgrywkom, presją wyników czy odkładaniem pełnienia ról innych niż sportowca na dalszy plan. Psycholog sportu może wspomagać zawodników, na różnych etapach kariery, dbając, aby osiągnęli swoje cele przy jednoczesnym zaspokajaniu ich potrzeb po prostu jako ludzi, bo sportowiec to przede wszystkim człowiek.

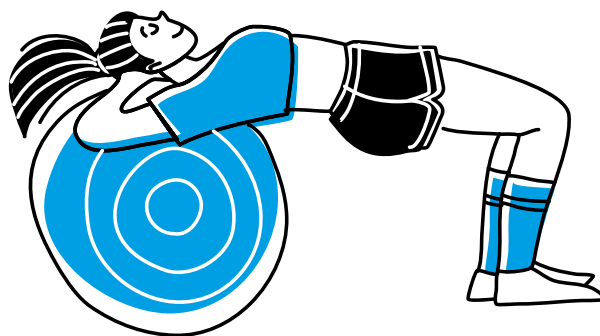
Fot. archiwum prywatne



### Dr Martyna Kotyśko

jest adiunktem w Katedrze Psychologii Klinicznej, Rozwoju i Edukacji UWM. Zajmuje się m.in. funkcjonowaniem ludzi w cyberprzestrzeni oraz szeroko rozumianą psychologią sportu.





# Sport ma nam **dawać radość**

Uprawianiu sportu powinna towarzyszyć dbałość o ciało. O skutkach przeciążenia organizmu opowiada [dr hab. Dariusz Czaprowski, prof. UWM](#), fizjoterapeuta i kierownik Katedry Fizjoterapii Szkoły Zdrowia Publicznego UWM.

Rozmawiała: Anna Wysocka

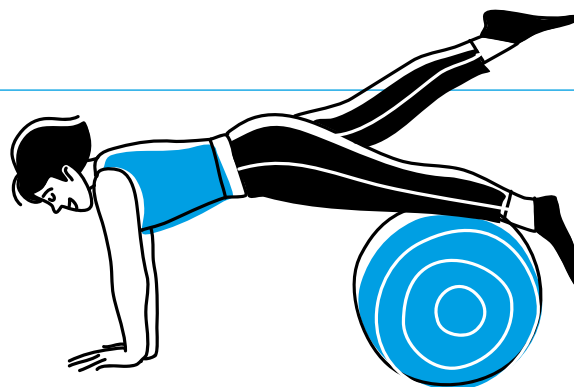
**C**zy często trafiają do pana gabinetu osoby uprawiające sport?

Najczęściej pojawiają się u mnie osoby z grupy sportowców amatorów, czyli osoby uprawiające różne formy aktywności fizycznej w sposób rekreacyjny. Sportowcy profesjonalni mają zazwyczaj taką opiekę zorganizowaną przez klub. Zwykle realizują oni też w ramach treningów program profilaktyczny mający na celu zapobieganie urazom.

Jeżeli chodzi natomiast o amatorów, to nie jest to oczywiście jednorodna grupa. Są w niej osoby z dużą świadomością w zakresie zapobiegania urazom lub też podejmowania właściwych decyzji, kiedy taki uraz się pojawi. Dużą część grupy sportowców amatorów stanowią jednak osoby, które z różnych powodów podejmują rozpoczęcie aktywności fizycznej i odejście „zza biurka”. Powodem tym może być np. chęć poprawy sylwetki przed wakacjami czy też przygotowanie się do wyjazdu na narty. Zdarza się, że decyzja o rozpoczęciu treningów wiąże się z jakimś postanowieniem lub presją środowiska – wszyscy znajomi uprawiają triathlon, więc wypada, żebym i ja zaczął. Czasem aktywność fizyczna wiąże się z chęcią zadbania o zdrowie. Amatorzy stanowią zazwyczaj największe wyzwanie dla fizjoterapeuty, ponieważ osoby takie liczą, że w dwa tygodnie czy w miesiąc da się zrobić coś, co zaniedbali przez lata.

**To może być niebezpieczne dla ich ciał?**

Sportowcy amatorzy często chcą pobijać rekordy, ścigają się z tabelami, wynikami, porównują się do

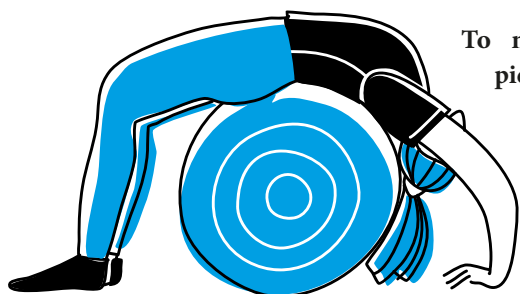


innych. Takie podejście jest źródłem przeciążeń, a w konsekwencji urazów i odejścia od aktywności fizycznej. Można to porównać do samochodu – jeżeli samochód stoi w garażu przez dwa lata, to nie chodzi o to, by wyjechać nim od razu na tor wyścigowy, ale najpierw trzeba zrobić przegląd: czy śrubki są dokręcone, czy jest olej, czy mamy zatankowane paliwo, czy hamulce są sprawne.

**Często robimy postanowienia noworoczne, że zaczniemy ćwiczyć, ale nie spotykam się raczej z tym, że ktoś zaczyna aktywność fizyczną od przeglądu swojego zdrowia.**

A przecież byłoby to bardzo fajne postanowienie: zbadam się. I dlaczego czekać do 1 stycznia? Każdy dzień jest dobry, żeby zacząć dbać o siebie. Polecam rozpoczęcie aktywności fizycznej od przeglądu i oceny stanu narządu ruchu u fizjoterapeuty, który ma doświadczenie w pracy z osobami aktywnymi fizycznie i który na podstawie takiego badania opracuje program przygotowawczy. Ważne jest także, aby zweryfikować, czy poza diagnostyką fizjoterapeutyczną nie należałoby rozszerzyć badań i udać się np. do kardiologa. Istotą aktywności fizycznej jest przede wszystkim to, abyśmy mieli z niej radość. Nie chcemy przecież uprawiać sportu po to, aby z powodu bólu nie móc wstać rano.

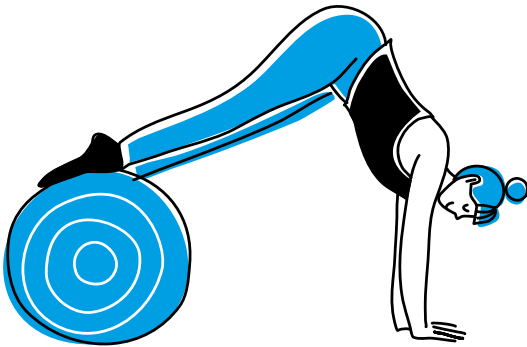
Wróć do porównania do przeglądu samochodu, bo często o niego dbamy bardziej niż o siebie. Nie mamy problemu z tym, żeby się umówić na wymianę opon czy oleju. A kto



z nas robi badania profilaktyczne? Zwykle podejmujemy takie działania dopiero, gdy organizm da nam sygnał, że coś się dzieje. Jeśli chcesz zacząć żyć aktywnie – sprawdź, czy wszystko jest ok. Potem pomyśl, co lubisz? Co ci sprawia frajdę? To, że kolega biega, nie znaczy, że bieganie jest dla ciebie. Może dla ciebie odpowiednią aktywnością będą wycieczki górskie albo częste spacery z psem? Ruch jest najtańszym i najzdrowszym lekarstwem.

### Mówimy teraz przede wszystkim o dorosłych, a co z trenującymi dziećmi?

Dzieci mają spontaniczną chęć bycia aktywnymi, ale część z nich zaczyna przekraczać granice zabawy, wchodząc w sport i uprawiając różne dyscypliny w sposób quasi profesjonalny. Zaczyna pojawiać się presja, intensyfikacja treningów. Zwiększeniu intensywności treningów u dzieci często nie towarzyszy proporcjonalnie zwiększona dbałość o profilaktykę przeciążeń narządu ruchu. Często pokutuje myślenie – przecież moje dziecko nie skarży się, że coś je boli, to po co mam je badać. To błąd.



### Jak wybrać dobrego fizjoterapeutę, który będzie w stanie przeprowadzić odpowiednie badanie?

Dla osoby „spoza branży” może to być rzeczywiście trudne. Zawód fizjoterapeuty formalnie nie ma specjalności. Pacjent widzi tabliczkę „fizjoterapeuta” i nie wie, czy jest to osoba zajmująca się niemowlętami, sportowcami czy pacjentami z zaburzeniami układu oddechowego. Warto w tym przypadku poszukać informacji na temat osoby, do której chcemy się zgłosić. Często dobrym źródłem takich informacji są znajomi czy rodzina. Warto również zweryfikować np. na stronie internetowej co to jest za osoba. Należy jednak podkreślić, że dużo ważniejsze niż kolorowa reklama jest doświadczenie takiego fizjoterapeuty, informacja z jakim rodzajem dysfunkcji na co dzień pracuje, czy się szkoli w tym zakresie itd.

### Z naszej rozmowy wynika, że potrzebujemy wykwalifikowanych fizjoterapeutów. Na UWM od października studenci będą mogli kształcić się w tym kierunku.

Zgadza się. Jestem przekonany, że osoby, które będą chciały realizować się w przyszłości w bardzo ważnym, intensywnie się rozwijającym zawodzie, jakim jest zawód fizjoterapeuty, znajdą na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim świetne miejsce. Będą mogły poznać wszystkie tajniki tego zawodu, aby w przyszłości kompetentnie, skutecznie i bezpiecznie pracować z pacjentami. Sam również będę miał przyjemność

dzielić się ze studentami swoją wiedzą i doświadczeniem w ramach takich przedmiotów jak fizjoterapia ogólna, kinetyterapia, czy też przedmiotów dotyczących fizjoterapii ortopedycznej.

### W czym się pan specjalizuje?

Jestem fizjoterapeutą ortopedycznym, czyli zajmuję się narządem ruchu. Pracuję zarówno z dziećmi, jak i osobami dorosłymi. Jeżeli chodzi o dzieci, są to głównie problemy z postawą ciała oraz deformacjami kręgosłupa (jak np. skoliozy). Współpracuję także z młodymi sportowcami. Moimi dorosłymi pacjentami najczęściej są osoby z zespołami bólowymi, np. kręgosłupa, stawu kolanowego, barku oraz z urazami, do których dochodzi m.in. w wyniku uprawiania aktywności fizycznej.

### Znajomi sportowcy mówią, że do sportu trzeba mieć zdrowie...

Niestety tam, gdzie jest sport wyczynowy, tam zwykle kończy się zdrowie. Zdrowie jest w sporcie rekreacyjnym. Sport wyczynowy wymaga przekraczania granic organizmu. Wiąże się on z presją i ogromnym obciążeniem nie tylko fizycznym, ale i mentalnym. Rodzaj urazów, na które narażony jest wyczynowy sportowiec, zależy m.in. od dyscypliny, jaką on uprawia. Jeśli w sporcie rekreacyjnym przytrafi się uraz, zazwyczaj bez problemu możemy zrobić sobie przerwę. W sporcie wyczynowym jest inaczej. Chęć szybkiego powrotu na boisko, bieżnię czy kort powoduje, że często pełny, spokojny powrót do zdrowia jest bardzo trudny czy wręcz niemożliwy. Dlatego tym ważniejszą rolę w tym procesie pełni fizjoterapeuta, który w sposób odpowiedzialny powinien wspierać zarówno zapobieganie urazom, jak i powrót do sportu, gdy już taki uraz wystąpi. Sportowiec często nie mówi o kontuzji i bólu z obawy przed np. utratą miejsca w składzie drużyny. Mówię o tym także z własnego doświadczenia, wynikającego z pracy jako fizjoterapeuta w zespole ekstraklasy koszykówki kobiet.



Fot. archiwum prywatne

### Dr hab. Dariusz Czaprowski, prof. UWM

jest kierownikiem Katedry Fizjoterapii Szkoły Zdrowia Publicznego UWM. Związany wcześniej z Wydziałem Fizjoterapii Olsztyńskiej Szkoły Wyższej, Wydziałem Rehabilitacji Akademii

Wychowania Fizycznego w Warszawie oraz Wydziałem Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.





Fot. Marcin Galon

*Co roku na Kortowiadzie rozgrywany jest integracyjny mecz koszykówki na wózkach pomiędzy zawodnikami z niepełnosprawnościami i studentami UWM.*

*W 2022 roku, podczas VII edycji tego wydarzenia, drużyna UWM musiała uznać wyższość reprezentacji AKS OSW. Ekipa osób z niepełnosprawnościami zwyciężyła 45:21.*

# Medale

## nie są najważniejsze

W życiu osób z niepełnosprawnościami sport integruje ze środowiskiem akademickim i staje się formą nie tylko rehabilitacji, ale też terapii. Dzięki niemu doświadczają, że mogą więcej, niż im się wydaje.

**D**ziałające na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami zajmuje się wyrównywaniem szans edukacyjnych i stwarza możliwości do uczestniczenia w zajęciach. Dotyczy to także zajęć sportowych.

– Studium Wychowania Fizycznego i Sportu organizuje zajęcia w grupach dla studentów posiadających zwolnienie lekarskie. Studenci traktowani są indywidualnie. Wystarczy zapisać się do takiej grupy. Osoby, którym stan zdrowia nie pozwala na grupowy udział w zajęciach sportowych, powinny zgłosić się do BON, zanim rozpoczną się zapisy przez system USOS UL – mówi Dorota Filip z Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami UWM. – W naszej uczelni nie ma zwolnień z WF-u. Bardzo ważne jest, by każdy student znalazł dla siebie jakąś aktywność. Jeszcze nikomu nie odmówiliśmy wsparcia. Zajęcia odbywają się w niedużych grupach, nawet jeden na jeden, a maksymalnie do sześciu osób.

Agnieszka Dąbrowska, wykładowczyni ze Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UWM, od dwóch lat prowadzi zajęcia z wychowania fizycznego dla osób z niepełnosprawnościami.

– Sport w znaczeniu aktywności fizycznej jest bardzo ważny, bo to walka o większą sprawność. Studenci z niepełnosprawnościami chcą uczestniczyć w zajęciach, są bardzo zaangażowani, starają się. Mają bardzo duże możliwości, z których często nie zdają sobie sprawy! – mówi Agnieszka Dąbrowska. I dodaje: – Jak zaczynałam ich uczyć, to było dla mnie zderzenie z rzeczywistością: różne potrzeby osób, różne typy niepełnosprawności. Do każdego studenta – z niepełnosprawnością czy nie – podchodzę indywidualnie, wspieram, jestem empatyczna. Jestem dumna ze wszystkich osób, które uczestniczą w moich zajęciach!

Agnieszka Dąbrowska podkreśla, że ceni sobie współpracę z Biurem ds. Osób z Niepełnosprawnościami, dzięki któremu studenci trafiają do niej na zajęcia.

– Zawsze pytam studentów: co byś chciał/chciała robić, co lubisz? Panowie chętnie wybierają siłownię, chcą ćwiczyć całościowo. Dziewczyny różnie. Inne aktywności wybierają osoby głuche bez aparatu słuchowego, inne z aparatem. Osoba z porażeniem mózgowym będzie potrzebowała asekuracji, ciszy w trakcie komunikacji. Ćwiczę z osobami z niepełnosprawnościami zazwyczaj „jeden na jeden” i staram się dobrać aktywności w zależności od rodzaju niepełnosprawności i grafiku studentów, bo często mają indywidualną organizację zajęć – komentuje Agnieszka Dąbrowska. I opowiada: – Miałam głuchą studentkę, która chciała tańczyć. Do niektórych ćwiczeń np. z obszaru fitness, nie trzeba słyszeć muzyki, bo są bardzo rytmiczne i ten rytm można poczuć ciałem. Miałam też studentkę, która już trochę ćwiczyła sama i przyszła na zajęcia ze mną z prośbą, że chce ćwiczyć „mocno”. Zaproponowałam jej intensywny trening. Przyszła do mnie później z podziękowaniem, że potraktowałam ją i jej prośbę poważnie. Każdy z nas ma jakieś ograniczenia, chodzi o to, by ćwiczyć pomimo nich!

## ZAWODY DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Studenci z niepełnosprawnościami mają na swoim koncie różne osiągnięcia sportowe. Przykładem są sukcesy podczas Integracyjnych Mistrzostw Polski AZS, które odbyły się 6–7 marca 2020 r. w Poznaniu. Studenci UWM przywieźli z nich Puchar Wojewody Wielkopolskiego za zajęcie pierwszego miejsca w grupowych rozgrywkach w badmintona. Innym przykładem są indywidualne rozgrywki w boccia w czerwcu 2019 r. w Zielonej Górze, gdzie nasz student zdobył złoty medal. Boccia, czyli system rynienek, po których toczy się bile, jest dobrą dyscypliną sportową dla osób mobilnie osłabionych.

– To nie o medale i sukcesy tutaj chodzi – podkreśla jednak Dorota Filip. – Często sukcesem jest już to, że człowiek wyjdzie z domu i zacznie się ruszać. Jeżeli przy okazji dojdzie dzięki temu do spotkania z drugim człowiekiem i zbudowania relacji – to taki społeczny wymiar sportu jest cenniejszy niż puchary i medale. Wszelka aktywność sportowa jest bardzo cenna.

Do wybuchu pandemii COVID w 2020 studenci z niepełnosprawnościami byli bardzo aktywni sportowo. Wyjeżdżali na zawody pływackie, billardowe.

– Niestety czasy zaangażowania naszych studentów minęły wraz z nadejściem pandemii. W obawie o ich zdrowie i życie przestaliśmy delegować ich na wydarzenia sportowe. Osoby uczestniczące w tych zawodach to już absolwenci. Chęci do uprawiania sportu po pandemii odradzają się powoli – przyznaje Dorota Filip.

Przed pandemią BON organizowało spotkania podsumowujące działalność. Spotkania były integracyjne, towarzyszyły im różne aktywności. W czasie jednego z takich spotkań w grudniu odbyły się rozgrywki w boccia, które wygrała niewidoma dziewczyna. Jej asystent naprowadzał ją głosem. Organizowane były także zawody wędkarskie oraz spływy kajakowe.

– Osoby z niepełnosprawnościami płynące kajakami wzajemnie się wspierały. Wykorzystywały cały swój potencjał, by pomagać innym. Z boku mogło wyglądać to nawet zabawnie. Ktoś o sprawniejszych dłoniach był dla kogoś wiosłem, ktoś inny był oczami i nawigował osoby niewidome czy słabo widzące. Sam sport jest tylko motywem, by zrobić coś więcej. Pomaga przełamywać lęki, nawiązywać relacje, przekraczać własne bariery i ograniczenia – zaznacza pracownica BON.

## SPEŁNIANIE MARZEŃ

Dr Marzena Jurgielewicz-Urniaż, wykładowczyni ze Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UWM, miała na zajęciach niewidomą studentkę jeszcze w czasach, gdy nie było Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami i nie było zajęć indywidualnych. Marzeniem tej studentki była gra w koszykówkę. Dr Jurgielewicz-Urniaż wyszła naprzeciw tym marzeniom i w swoim czasie wolnym zabrała ją na indywidualny trening koszykówki. Uczyla ją podstawowych technik gry: kozłowania, chwytów i podania oraz rzutów do kosza. Po kilku spotkaniach studentka na tyle dawała sobie radę, że mogła bezpiecznie poruszać się po sali. Przyznała, że spełniło się jej marzenie. Sama zauważyła, że nie odbiegała sprawnością i umiejętnościami technicznymi od osób pełnosprawnych, rozpoczynających naukę gry w koszykówkę.

Anna Wysocka



Fot. archiwum BON





### **Dr Aneta Anna Omelan**

z Katedry Turystyki, Rekreacji i Ekologii Wydziału Geoinżynierii. Od 2005 roku przebadła już kilka tysięcy kobiet i mężczyzn z miast, miasteczek i wsi. Interesuje ją wpływ aktywności fizycznej na stan zdrowia człowieka. W tym celu prowadzi badania ankietowe oraz za pomocą analizatora składu ciała sprawdza m.in. indeks BMI, udział tkanki tłuszczowej czy masy mięśniowej w składzie ciała. Zajmuje się jednak nie tylko teorią, ale sama także jest bardzo aktywna fizycznie. Uprawia nordic walking, narciarstwo, pilates, gra w squasha i jeździ na rowerze.



Fot. J. Pajdak

# Polityka senioralna? Zacznijmy od dzieci!

Trudno na starość przekonać do aktywności fizycznej kogoś, kto przez pół wieku nie gimnastykował się, nie jeździł na rowerze, nie chodził na basen, nie biegał – mówi dr Aneta Omelan z Katedry Turystyki Rekreacji i Ekologii na Wydziale Geoinżynierii UWM.

Rozmawiał: Lech Kryszalowicz

**W** swoich badaniach przyglądała się pani m.in. osobom praktykującym jogę i ćwiczącym zumbę. Która z tych aktywności jest lepsza?

Odpowiedź na to pytanie nie jest taka prosta. Wraz z moją dyplomantką badałam parametry składu ciała takie jak np. procentowa zawartość tkanki tłuszczowej i mięśniowej czy udział tkanki tłuszczowej trzewnej u pań, które

praktykują jogę, i u pań, które ćwiczą zumbę. Z tych badań wynika, że kobiety praktykujące jogę częściej niż kobiety ćwiczące zumbę mają te (i inne badane) parametry składu ciała w normie, co może świadczyć o lepszym zdrowiu, ale joga to nie są same ćwiczenia fizyczne (asany) – to rodzaj filozofii. Praktykujące ją osoby to często wegetarianie i weganie. Można więc zaryzykować stwierdzenie, że również

rodzaj stosowanej diety wpływa na różnice w składzie ciała pomiędzy ćwiczącymi zumbę a praktykującymi jogę. Nie należy również zapominać, że ważnym elementem jogi jest medytacja, w której nie każdy się odnajduje. Dlatego, moim zdaniem, nie można jednoznacznie stwierdzić, czy lepszą formą aktywności fizycznej jest joga czy zumba. Każdy powinien znaleźć rodzaj zajęć ruchowych, w którym będzie się dobrze czuć.

### **Badala pani jednak nie tylko uczestniczki kursów jogi i zumbi.**

Tak, oczywiście. Prowadziliśmy szerokie badania dotyczące aktywności fizycznej różnych grup ludności, np. seniorów (60+), mieszkańców miast i wsi.

### **I jakie wyniki pani uzyskała?**

W badaniach stosujemy międzynarodowy kwestionariusz aktywności fizycznej IPAQ. Stosują go naukowcy na całym świecie, adaptując częściowo do lokalnych warunków, dlatego wyniki tych badań są porównywalne. Generalnie seniorzy miejscy są bardziej aktywni, co nie jest zaskoczeniem, bo mają lepszy dostęp do infrastruktury sportowej i rekreacyjnej: studia fitness, siłownie, baseny, boiska itp. Poza tym wielu z nich należy do organizacji seniorskich, takich jak np. Uniwersytety Trzeciego Wieku, w których mają możliwość uczestniczenia w zajęciach ruchowych przygotowanych z uwzględnieniem ich możliwości psychofizycznych. Trochę inaczej wygląda to na wsi. Tam seniorzy nie mają aż takich możliwości zorganizowanej rekreacji. Ale nie oznacza to, że nie są aktywni. W kwestionariuszu ankiety pytamy np. o jazdę na rowerze. Okazuje się, że seniorzy wiejscy nie zaliczają jej do aktywności fizycznej. Dla nich to sposób komunikacji. Do aktywności fizycznej nie zaliczają też na ogół pracy w ogrodzie, warzywniku, sprzątania posesji. Dla nich to praca. Dlatego na pytanie o formy aktywności fizycznej często opowiadają: brak. Podobnie jak na pytanie o czas spędzony na świeżym powietrzu. To wszystko nie jest interpretowane przez badanych jako aktywność fizyczna, ale jest ruchem na świeżym powietrzu i też się do ogólnego rachunku liczy.

### **Podobno im większe miasto, lepsze wykształcenie, tym aktywność fizyczna seniorów jest większa.**

To prawda. Nasze ostatnie badania dotyczyły zmian w składzie ciała starszych kobiet mieszkających w naszym regionie w powiązaniu z różnymi czynnikami socjoekonomicznymi, w tym m.in. z wykształceniem. I z tych badań wynika, że te czynniki oraz poziom aktywności fizycznej mają wpływ

na dynamikę procesów inwolucyjnych występujących u starszych kobiet. Uzyskane przez nas wyniki należy interpretować w szerszym kontekście społecznym. Ale jeden z ważniejszych wniosków to taki, że niestety spora część badanych osób aktywność fizyczną ma na dosyć niskim poziomie, co raczej źle wróży na przyszłość w kontekście szeroko rozumianego zdrowia tej grupy.



*Jeden z ważniejszych wniosków to taki, że niestety spora część badanych osób aktywność fizyczną ma na dosyć niskim poziomie, co raczej źle wróży na przyszłość w kontekście szeroko rozumianego zdrowia tej grupy.*

### **Brak im dobrych nawyków?**

Tak. Generacja dzisiejszych 70- i 80-latków wychowywała się w czasach, w których co prawda mówiło się o kulturze fizycznej, ale w ślad za tym nie szły udogodnienia, usługi, infrastruktura. Ci ludzie aktywność fizyczną kończyli na ogół wraz z ukończeniem szkoły. Trudno na starość przekonać do aktywności fizycznej kogoś, kto przez pół wieku nie gimnastykował się, nie jeździł na rowerze, nie chodził na basen, nie biegał itp. Warto jednak próbować, ponieważ w każdym wieku można zacząć jakąś aktywność dopasowaną do własnych upodobań i możliwości. Natomiast pocieszające jest to, że inne podejście do rekreacji ruchowej ma pokolenie dzisiejszych 20-, 30-, 40-latków, którzy są bardziej aktywni fizycznie niż ich dziadkowie i rodzice, uprawiają tę czy inną formę sportu. Niektórzy z nich model aktywnego stylu życia wynieśli z domów rodzinnych. Jest więc szansa, że i na starość nie zaniechają ruchu, a co więcej: ten pozytywny model prześlą swoim dzieciom. Dobrze jest też to, że zapanowała moda na aktywny styl życia.

### **Obecne dzieci i młodzież dużo czasu spędzają, grając w gry np. na smartfonach. Następstwem tego jest słaba kondycja, otyłość, wady wzroku, niechęć do wysiłku fizycznego itp. Czy ma pani jakąś receptę, aby odciągnąć młodych od ekranów?**

Dając dobry przykład, pokazując, że można ciekawie spędzać czas na różne sposoby. To zadanie dla rodziców: powinni znaleźć atrakcyjne formy dla swych dzieci i sami dawać im dobry przykład. Zabranianie korzystania ze smartfonów i niedawanie dzieciom niczego w zamian – to zła droga. Dziecko, które rok czy dwa w wolnym czasie tylko korzystało z Internetu czy grało w gry komputerowe, nawet nie wie, co może robić na dworze. Rodzice muszą mu pokazać, jak aktywnie spędzać czas wolny i w nim uczestniczyć. Poza tym uważam, że ważną rolę w przygotowaniu dzieci do wartościowego spędzania czasu powinna odegrać szkoła. Dlatego twierdzę z całą stanowczością, że właściwa polityka senioralna zaczyna się już w wieku... dziecięcym.





▼ „Szpilki” awansowały do Ekstraligi. Fot. K. Wróblewska

# Sport

## na każdym kroku

Na UWM sportowe pasje można realizować zarówno w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu czy Akademickim Związku Sportowym, jak i w Akademickim Centrum Kultury. Nieważne, czy jest się chłopakiem czy dziewczyną, nerdem zakochanym w fantastyce czy kimś, kto chce być „fit” – coś dla siebie może znaleźć każdy.

### RAZ SZPILKI, RAZ HALÓWKI

**Z**awodniczki AZS UWM High Heels, popularnie zwane „Szpilkami”, regularnie dostarczają wielu powodów do dumy kibicom. Futsalistki wygrały wszystkie mecze pierwszej rundy sezonu 2022/2023 i awansowały do Ekstraligi.

Założycielem sekcji futsalu kobiet na UWM był Grzegorz Dubielski, kierownik Studium Wychowania Fizycznego i Sportu. Dzisiaj zespół prowadzony jest przez Aleksandrę Kojadyńską i Ewę Kuliś.

– Nasza drużyna liczy 14–18 osób. Te różnice w liczebności składu wynikają z tego, że kadra meczowa to 14 zawodniczek, a te kilka dodatkowych osób to te, które przychodzą

gdzieś w trakcie sezonu i stawiają dopiero swoje pierwsze kroki – mówiła „Wiadomościom Uniwersyteckim” Aleksandra Kojadyńska, trenerka i bramkarka. – Trenujemy trzy razy w tygodniu, a do tego dochodzą jeszcze treningi biegowe i oczywiście mecze.

Zdaniem Aleksandry Kojadyńskiej niezwykle cenna jest atmosfera w zespole. – Zdarzało się tak, że ktoś przychodził do nas po jakichś trudnych doświadczeniach ze sportem czy z trenerami i mówił, że po czasie spędzonym u nas odzyskał radość ze sportu, gry czy z przynależności do drużyny – mówi bramkarka. I dodaje: – Sport pozwala przejść przez wiele trudnych chwil w życiu, może być również doskonałą odskocznią od nauki. Studiowałam prawo, a więc kierunek dość wymagający, ale zapewniam, że wszystko można pogodzić.

### TANECZNE ENDORFINY

Mgr Agnieszka Dąbrowska ze Studium Wychowania Fizycznego i Sportu od 19 lat prowadzi sekcję tańca na UWM. Aktualnie jej podopiecznymi są studentki z Sekcji Tańca Nowoczesnego SWFiS UWM „Endorfina”.

– Zaczynałam od pokazów cheerleaderskich, ale bardziej popularne wśród studentek stały się różne style taneczne. Pandemia bardzo ograniczyła działalność i sekcję muszę odbudowywać od początku. Skupia ona studentki wszystkich wydziałów naszego Uniwersytetu – mówi trenerka. I dodaje: – Aktywność w „Endorfynie” daje możliwość wyrażenia swoich emocji m.in. w takich formach tanecznych jak hip-hop, dancehall, jazz, latino czy lady dance. Przez udział w treningach można też uzyskać zaliczenie zajęć z wychowania fizycznego.

A skoro o zajęciach mowa, to trzeba dodać, że zdaniem Agnieszki Dąbrowskiej stereotyp, że dziewczyny unikają ćwiczeń, ma coraz mniej wspólnego z rzeczywistością.

– Zwiększa się świadomość i wiedza, jak ważne jest dbanie o kondycję fizyczną. Jest coraz więcej studentek, które chcą ćwiczyć i robią to też same w domu – zapewnia. I dodaje, że duża w tym zasługa influencerów, np. Ewy Chodowskiej i Anny Lewandowskiej. Trenerka przypomina jednak, że ważne jest, by na to, jak wykonujemy ćwiczenie, rzucił okiem profesjonalista.

– Niuanse mają znaczenie: ustawienie nogi pięć centymetrów w tę czy inną stronę w danym ćwiczeniu, ustawienie pleców, dociśnięcie odcinka lędźwiowego. Jeżeli nie skorygujemy sposobu ćwiczenia, a będziemy robić setki powtórzeń, to dojdzie do przeciążeń czy kontuzji – mówi Agnieszka Dąbrowska.

– Młode dziewczyny przychodzą na zajęcia z prośbą, by poćwiczyć określone partie ciała – najczęściej biodra, uda, pośladki, brzuch. Coraz częściej mówią też, że chcą ćwiczenia wspomagające kręgosłup. Widzą, że ćwiczeniami mogą niwelować skutki długiego siedzenia przy komputerze – przyznaje trenerka. I dodaje: – Ofertę w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu mamy bardzo dużą, każdy znajdzie coś dla siebie.

### POD PEŁNYMI ŻAGLAMI

Ci, którzy najlepiej czują się w łodzi, coś dla siebie znajdą w Akademickim Klubie Żeglarskim „Szkwał”. Startuje on



▼ AKP „Skorpena” organizuje akcję „Studujesz?=Nurkujesz!”.  
Fot. archiwum AKP „Skorpena”

w regatach i organizuje rejsy po Wielkich Jeziorach Mazurskich. Klub specjalizuje się w łodziach klasy DZ, na których wielokrotnie sięgał po tytuły mistrza polski. Na jeziorze Krzywym w Olsztynie często można spotkać „Komodora” czy „Rekina” pod pełnymi żaglami. W sierpniu 2022 r. Klub uczestniczył w XXI Międzynarodowych Mistrzostwach Polski DZ. To najtrudniejsze w Polsce regaty śródlądowe rozgrywane w formule 24-godzinnej wyścigu non-stop. W klasie OPEN najlepsza okazała się nasza załoga „Rekin”.

Amatorów żeglarstwa zaprasza na swoje spotkania także działający od 2013 roku Yacht Klub UWM. Organizuje on rejsy śródlądowe i morskie, regaty żeglarskie, pokazy zdjęć i filmów, warsztaty szkoleniowe oraz wieczory szantowe.

– Obecnie posiadamy cztery łodzie żaglowe oraz inny sprzęt niezbędny do żeglowania i udostępniamy go naszym członkom – mówiła w rozmowie z „Wiadomościami Uniwersyteckimi” Aniela Potorska, drugi kontrkomandor klubu.

## POD WODĄ

Akademicki Klub Płetwonurków „Skorpena” jest jednym z najlepszych w Polsce. Jego członkowie odwiedzili prawie wszystkie zakątki Polski i Europy. Klub jest organizatorem wielu niepowtarzalnych wypraw nurkowych i kajakowych w kraju i za granicą. Wiosną każdego roku odbywa się Skorpenowy Spływ Łyną, który jest największą imprezą środowiska nurkowego w Polsce otwierającą nowy sezon.

– „Skorpena” jest otwarta na nowe osoby, które chcą działać i robić coś fajnego. Każdy jest od razu „przygarnięty” i otoczony opieką – zapewnia prezeska agencji Aleksandra Furmańska. - Bierzymy udział w dużej liczbie imprez nurkowych – przede wszystkim cyklicznych, ale też czasami pewne pomysły pojawiają się spontanicznie, podczas naszych spotkań. Ostatnio braliśmy udział w imprezie Diver-snight, która jest bardzo ciekawą inicjatywą, bo nurkowie z całego świata wchodzą pod wodę w tym samym czasie.

## Z ŁUKIEM I... ZNICZEM

Wspólnie z innymi pasjonatami można także rozwijać się w sportach nietypowych. Specjalistami od nich są

członkowie drużyny HoneyBadgers. Jej członkowie grają m.in. w quidditcha - grę znaną z książek o Harrym Potterze, ale dostosowaną do zasad panujących w świecie „mugoli”. Od jakiegoś czasu członkowie drużyny specjalizują się także w spikeballu, o czym prezes agencji opowiada w rozmowie opublikowanej w bieżącym wydaniu WU na stronach 62–63.

Aby pozostać w świecie nieco fantastycznym, można dodać, że ci, którym imponują umiejętności Legolasa z „Władcy Pierścieni”, mogą z kolei poćwiczyć swoje w Akademickim Klubie Łuczników. Klub dysponuje własnym sprzętem i tarczami. Podopieczni Patryka Gałęckiego łączą łuczniczo w rekonstrukcjami historycznymi i praktyczną nauką średniowiecznej historii, zaś członkowie nowoczesnej grupy Tomasza Paczkowskiego podchodzą do strzelania z łuku nieco bardziej sportowo - przygotowują się do zawodów, m.in. terenowych, podczas których do tarcz strzela się na świeżym powietrzu.

Do wysiłku fizycznego zachęcają także przedstawiciele innych agend ACK. Zespół Pieśni i Tańca „Kortowo” oferuje treningi czującym rytm, a Akademicki Klub Turystyczny wspiera np. uprawianie turystyki pieszej. Sport nie musi oznaczać startu w zawodach i morderczych treningów na siłowni. To także sposób na spędzenie wolnego czasu i poznanie innych osób.

dbp, mw, aw



Fot. J. Paigak

## SWFIS



Treningi w sekcjach sportowych SWFiS pozwalają na zaliczenie zajęć z wychowania fizycznego. Nadrzędnym celem sekcji jest przygotowanie reprezentacji uczelni do startu w Akademickich Mistrzostwach Polski. Zajęcia są bezpłatne, a z ofertą można zapoznać się na stronie internetowej SWFiS.

<http://uwm.edu.pl/swfis/imprezy/sekcje-sportowe>





▼ II Memoriał Zbigniewa Ludwichowskiego na stadionie uniwersyteckim w Kortowie. Fot. J. Pająk

# Kortowo biega od zawsze

Jednym z filarów akademickiego sportu na UWM jest lekkoatletyka, nazywana królową sportu. Sukcesy odnoszą reprezentanci rozmaitych lekkoatletycznych dyscyplin, ale ten tekst został poświęcony biegaczom, którzy zapisałi się w historii klubu AZS UWM.

**B**iegi wszystkich rodzajów i dystansów przyciągają uwagę kibiców na igrzyskach olimpijskich czy zawodach lekkoatletycznych. Osiąganie sukcesów w tej dyscyplinie wymaga katorżniczej pracy popartej odrobiną talentu. Doskonale wie o tym każdy, kto chociaż raz wybrał się potruć po lesie czy parku. Współcześnie z klubem akademików kojarzymy przede wszystkim nazwiska takich biegaczy jak Karol Zalewski czy Aleksandra Lisowska, którzy w ostatnich latach osiągają sukcesy na arenie międzynarodowej. Gdybyśmy chcieli dokładnie przedstawić dzieje kortowskich biegaczy, musielibyśmy pokusić się o prawdziwy faktograficzny maraton. Zamiast tego proponujemy sprint z historycznymi sukcesami na trasie.

## BIEGAJĄCY REKTOR

O tym, że Kortowo stwarza świetne możliwości sportowcom, świadczyć może choćby to, że jeden z rektorów Akademii Rolniczo-Technicznej był... biegaczem. Prof. Jerzy Strzeżek specjalizował się w biegach na 800 metrów i w tej konkurencji był akademickim wicemistrzem Polski. Funkcję rektora pełnił w latach 1987–1990, a naukowo zajmował się andrologią

molekularną. Pomimo że jego koronną konkurencją był bieg na dwa okrążenia, to stanowił także podporę klubowej sztafety 4x100 metrów, która zdobywała czołowe lokaty na mistrzostwach Polski. Oprócz tego, że sam biegał, trenował również innych. Wśród jego podopiecznych był dobrze zapowiadający się junior Piotr Grzymowicz, którego ulubionym dystansem było 800 metrów. Zbieżność nazwisk z obecnym prezydentem Olsztyna nie jest przypadkowa.

## „EL DOKTOR” I JEGO DRUŻYNA

Jednym z najbardziej znanych podopiecznych prof. Jerzego Strzeżka był dr Jerzy Denaburski, ze względu na posiadany stopień naukowy nazywany „Doktorem”. Od jego osobistych osiągnięć sportowych większe były te, które odnosił jako trener. Jego pierwszym podopiecznym, o którym później zrobiło się głośno, był biegacz długodystansowy i maratończyk Czesław Najmowicz. Gdy w 1979 r. ustanowił rekord klubu na 10 tys. metrów, „El Doktor” miał niespełna 28 lat. Kolejnym biegaczem, który – jak sam przyznawał – zawdzięczał wszystko Jerzemu Denaburskiemu, był Marek Adamski, kilkukrotny medalista



▼ Karol Zalewski na stadionie uniwersyteckim. Fot. J. Pająk

mistrzostw Polski seniorów w biegu na 1500 metrów, który osiągnął europejski poziom na tym dystansie, a ponadto trzykrotnie triumfował w maratonie w Montrealu.

### NOWE CZASY, NOWE NADZIEJE

Po przemianach ustrojowych roku 1989 w klubie AZS UWM zapanował lekki marazm, który trwał do 1998 roku. Wówczas podopieczne trenera Eugeniusza Miszczuka – Dorota Wyszogrodzka i Katarzyna Haas – zaczęły osiągać dobre rezultaty. Pierwsza z nich zdobyła medal na Igrzyskach Młodzieży w Moskwie (trzecie miejsce w biegu na 400 metrów przez płotki), a druga uzyskała bardzo dobry czas (12,14 sek.) w biegu na 100 metrów. W 1999 roku Tomasz Kowalski przeszedł z Gwardii Olsztyn do AZS-u, co zwiastowało de facto połączenie obu klubów. Do klubu dołączyli też świetni trenerzy – Kazimierz i Irena Podolakowie oraz Zbigniew i Bronisława Ludwichowscy. Wraz z nowymi zawodnikami i znakomitymi trenerami otworzył się nowy rozdział w historii klubu.

W 2007 roku sekcja lekkiej atletyki doczekała się pierwszego w historii medalisty mistrzostw świata. Kacper Kozłowski w japońskiej Osace zdobył brązowy medal w sztafecie 4x400 m. W tym samym roku sztafeta 4x400 m w składzie: Kacper Kozłowski, Wojciech Chybiński, Tomasz Marks i Michał Podolak zdobyła złoty medal mistrzostw Polski seniorów na otwartym stadionie – to był pierwszy taki sukces dla AZS-u od ponad pół wieku!

### NAJJAŚNIEJSZE GWIAZDY

Wspaniałe tradycje sztafety 4x400 m kontynuuje dzisiaj Karol Zalewski – były podopieczny nieodżałowanego trenera Zbigniewa Ludwichowskiego – który obecnie jest najbardziej utytułowanym członkiem klubu AZS UWM, a przez znawców sportu i dziennikarzy okrzyknięty został

najbardziej utalentowanym sprinterem swojego pokolenia. Ogromnym sukcesem w jego dotychczasowej karierze sportowej jest złoty medal olimpijski z Tokio w sztafecie mieszanej 4x400 m. Ponadto ma na koncie mistrzostwo świata w sztafecie 4x400 metrów w halowych mistrzostwach świata w Birmingham (2018), wicemistrzostwo Europy w tej samej konkurencji (2015) oraz dwa tytuły młodzieżowego mistrza Europy (2013, 2015).

Latem ubiegłego roku wiele radości klubowi AZS UWM dała Aleksandra Lisowska, która w Monachium została mistrzynią Europy w maratonie. Trasę kobiecego maratonu (42,195 km) pokonała w czasie 2:28:36. Warto jednak odnotować, że to nie pierwszy raz, kiedy Lisowska dopisała się do listy utytułowanych członków klubu. Talent w biegach przejawiała od najmłodszych lat. W 2012 r. była brązową medalistką mistrzostw Polski seniorów w biegu przełajowym na 8 km i w tym samym roku zdobyła trzecie miejsce w drużynie na Akademickich Mistrzostwach Świata w biegach przełajowych.

### MEMORIAŁ IM. ZBIGNIEWA LUDWICHOWSKIEGO

Od 2021 roku na stadionie uniwersyteckim w Kortowie odbywa się Memoriał im. Zbigniewa Ludwichowskiego, którego celem jest upamiętnianie postaci tego wybitnego trenera i promowanie lekkoatletyki. Jako zawodnik specjalizował się w biegach na 400 i 800 metrów, ale największe sukcesy odnosił jako trener. Poza wspomnianym Karolem Zalewskim szkolił wielu innych zawodników, którzy dzięki jego myśli szkoleniowej wchodzili na najwyższe stopnie podium.

*Marta Wiśniewska*

Na podstawie książki „Między stadionem a brzegiem jeziora. 65 lat akademickiego sportu i wychowania fizycznego w Kortowie” pod red. Marka Siwickiego i Grzegorza Dubielskiego, która ukazała się w Wydawnictwie UWM w 2016 r.



Fot. J. Pająk

Tuż przed tym, jak kwietniowe „Wiadomości Uniwersyteckie” trafiły do druku, dotarły do nas dobre wieści o sukcesie **Aleksandry Lisowskiej** – podczas maratonu w Rotterdamie uzyskała wynik 2:26:44 i tym samym wypełniła minimum na przyszłoroczne Igrzyska Olimpijskie w Paryżu.





### Konrad Bukowiecki

lekkoatleta, specjalizuje się w pchnięciu kulą.

Reprezentant Polski i klubu AZS UWM Olsztyn. Złoty medalista MŚ juniorów (2014) i halowych ME (2017).

Uczestnik IO w Rio de Janeiro (2016) i Tokio (2021).

Fot. Paweł Skrabal/ Biuro prasowe AZS

# Sport jest dla mnie całym życiem

Konrad Bukowiecki zdobywa sukcesy w pchnięciu kulą na całym świecie, ale pomimo to podtrzymuje silne związki z klubem AZS UWM i Olsztynem.

Rozmawiała: Marta Wiśniewska

**R**ozmawiamy na przełomie marca i kwietnia. Co u ciebie teraz słychać, jeśli chodzi o przygotowania i treningi?

Jak na razie moim największym problemem jest zdrowie, więc aktualnie bardziej niż na przykład na ciężkim treningu, koncentruję się na tym, aby je odzyskać. Kontuzja kolana powstała z mojej głupoty, bo zachciało mi się grać w siatkówkę, a przy mojej wadze i wzroście nie powinienem ryzykować. Ponadto daje o sobie znać mój staż treningowy, bo uprawiam sport już kilkanaście lat. Staram się temu zapobiegać, a nie tylko reagować, jak już się coś przytrafi, ale nie zawsze się da. Na początku kwietnia wylatuję na trzytygodniowe zgrupowanie do RPA.

**Dlaczego jako bazę treningową wybrałeś właśnie Republikę Południowej Afryki?**

Jeździmy do miejscowości Potchefstroom, położonej około 100 kilometrów od Johannesburga. Leży ona na wysokości około 1000 m.n.p.m., co sprzyja efektywnemu treningowi. Wybraliśmy tę lokalizację, ponieważ loty nie są zbyt uciążliwe (jest tylko jedna przesiadka), a ponadto nie ma praktycznie zmiany czasu, dzięki czemu nie traci się później czasu na dochodzenie do siebie. Po trzecie, są tam bardzo dobre warunki do trenowania. To jest miasto, gdzie mieszka bardzo dużo studentów, którzy również uprawiają różne sporty, więc jest odpowiednia infrastruktura, która z roku na rok jest rozwijana.

### **Jak ważna dla sportowca jest możliwość odbycia takiego solidnego zgrupowania, podczas którego można w pełni skoncentrować się na pracy?**

To jest bardzo ważne, wręcz niezbędne. To będzie już mój siódmy raz w RPA, a jestem typem zawodnika, który lubi przygotowywać się na obozach. W domu zawsze jest coś do zrobienia – trzeba gotować, sprzątać, prasować, powiesić jakiś obraz itd. Na obozie nic nie zaprzęta mi głowy – mam podane pod nos jedzenie, trening ustalony na konkretną godzinę i mogę więcej czasu poświęcić na regenerację, która jest tak samo ważna jak trening.

### **Jakie masz plany po powrocie ze zgrupowania?**

Po powrocie z RPA mam zaplanowane badania, więc w kwestii moich kontuzji będę mógł bazować nie tylko na odczuciach, ale także na konkretnych informacjach. Da mi to też odpowiedź na pytanie, czy będę mógł rozpocząć starty. Sezon lekkoatletyczny zaczyna się w maju i trwa do września, jednak nie nastawiam się na zawody w maju, bo nie mam pewności, czy coś nie stanie mi na przeszkodzie. Na szczęście najważniejsze imprezy są w lipcu, więc jest jeszcze trochę czasu.

### **Z czego byłbyś w tym sezonie najbardziej zadowolony?**

Najbardziej cieszyłbym się, gdyby nie przydarzyła mi się już żadna nowa kontuzja – żebym był po prostu zdrowy. Po tylu latach trenowania znam już na tyle dobrze swój organizm, iż wiem, że jak jestem zdrowy przynajmniej przez trzy miesiące, to moje wyniki są dobre i pozwalają na osiągnięcie dużych celów. Chęci mi nie brakuje, nadal Kocham ten sport i poświęcam się mu w stu procentach.

### **Jak wygląda trening kulomiotów?**

Paradoksalnie – trening kulomiotów jest bardzo zróżnicowany. Utańczyło się przekonanie, że siedzimy tylko na siłowni, a to nie jest prawdą, bo poza obozami trening na siłowni mam tylko dwa razy w tygodniu. U nas najważniejsze są treningi techniczne – dużo czasu spędzamy na rzutni, ale także robimy wiele ćwiczeń, które mają na celu sprawić, żebyśmy po prostu lepiej pchali kulę. Robimy wiele rzeczy związanych z motoryką, dynamiką, szybkością czy eksplozywnością. Po tylu latach wiem, jaki trening mi służy, ale staramy się też wprowadzać jakieś innowacje, aby nieustannie się poprawiać. Wiadomo, że wchodząc na pewien poziom i robiąc tyle lat to samo, trudno pójść naprzód, więc trzeba szukać różnych rozwiązań. Jeśli mam szansę poprawić się chociażby o jeden procent w jakimkolwiek elemencie, to chcę to zrobić, bo dla mnie to jest dużo.

### **Startowałeś też w zawodach rzutu dyskiem, ale pchnięcie kulą jest dyscypliną, której w pełni się poświęcasz i w której odnosisz największe sukcesy. Dlaczego postanowiłeś uprawiać właśnie ten sport?**

Rzut dyskiem nigdy nie był konkurencją, która wiodła prym w mojej karierze. To była raczej odskocznia, urozmaicenie treningu do kuli. W 2017 roku ostatecznie postawiłem tylko na kulę, bo przyszedł moment na to, aby przestać się rozdrabniać. Wcześniej szukałem swojego miejsca i trenowałem

wiele różnych dyscyplin. Przez sześć lat pływałem, byłem mistrzem województwa, jeździłem na mistrzostwa Polski, ale nigdy mistrzem Polski nie zostałem. Frustrowało mnie to, że pomimo trenowania, ciężkiej pracy nie zdobyłem złoto tego medalu na krajowych mistrzostwach. Gdy trafiłem do pchnięcia kulą, to uzyskiwane wyniki od razu zaczęły mnie plasować w czołówce Polski, więc zacząłem zmierzać w tę stronę i chyba podjąłem dobrą decyzję (śmiech).

### **Zrobiłeś międzynarodową karierę i dużo podróżujesz, ale nadal jesteś w klubie AZS UWM Olsztyn. Jaka jest historia twoich związków z Olsztynem oraz z Warmią i Mazurami?**

Urodziłem się w Olsztynie, ale wychowywałem się w Szczytnie. Kilka lat temu przeprowadziłem się do Olsztyna i wtedy też wstąpiłem do AZS-u. Jest mi tutaj dobrze. Zawsze byłem lokalnym patriotą i jak tylko jestem gdzieś indziej w Polsce czy na świecie, to staram się podkreślać, że jestem dumny z tego, skąd pochodzę. Miałem propozycje zmiany klubu z różnych regionów Polski, ale upierałem się przy tym, aby zostać tutaj i jestem z tej decyzji zadowolony.

### **Podczas zawodów lekkoatletycznych na stadionie dzieje się bardzo dużo rzeczy jednocześnie – tu biegają, tu skaczą wzwyż, o tyczce, pchają kulę, rzucają oszczepem itd. Jak to wygląda z perspektywy zawodnika?**

Rzeczywiście dzieje się dużo i jeśli ktoś się nie zna, to trudno się „połapać”, o co chodzi. Natomiast z perspektywy zawodnika to jest bardzo fajne uczucie. W trakcie swojej kariery miałem okazję startować zarówno w polu, gdzie kompletnie nikogo nie było oprócz samych zawodników i sędziów, a także na ogromnych stadionach, na które przychodziło mnóstwo ludzi. Tak było np. na Stadionie Olimpijskim w Londynie na mistrzostwach świata w 2017 roku, gdzie był komplet publiczności, czyli 60 tys. ludzi. Fajną sytuację mieliśmy na mistrzostwach Europy w 2018 roku w Berlinie, kiedy wraz z Michałem Haratykiem zajęliśmy dwa pierwsze miejsca, a trzeci był Niemiec. Gdy robiliśmy rundę honorową, to mimo że cały stadion kibicował Niemcowi, to wszyscy wstali i dostaliśmy owację na stojąco. Myślę, że zapamiętam ten moment na długo.

### **Co dał ci sport?**

Sport to dla mnie całe życie – ja właściwie nie znam życia bez sportu. Moi rodzice byli sportowcami, więc od dziecka przebywam w środowisku sportowym. Miałem okazję zobaczyć mnóstwo krajów, byłem na każdym kontynencie i widziałem miejsca, których pewnie bym nie zobaczył, gdyby nie sport. Treningi nauczyły mnie samodyscypliny. Jeśli coś jest do zrobienia, to po prostu wstaję i to robię – nie ma, że sobie poleżę. Sport uczy też cierpliwości, co jest moją najsłabszą stroną. Sportowcy przeżywają więcej trudnych chwil niż tych przyjemnych. To, co widać w telewizji, jest tylko jedną małą chwilą z naszego życia. Już nawet nie pamiętam, ile razy kończyłem karierę (śmiech). Cierpliwości wciąż muszę się uczyć.





## Olsztyn pozwolił mi się rozwinąć

Mateusz Poręba jest młodym i obiecującym środkowym Indykpolu AZS Olsztyn. W drużynie akademików rozwinął swoje umiejętności, ale także zmierzył z problemami zdrowotnymi, które pozwoliły mu wyciągnąć ważne wnioski na przyszłość.

Rozmawiała: Marta Wiśniewska

### Jak zaczęła się twoja przygoda z siatkówką?

Można powiedzieć, że moja przygoda z siatkówką zaczęła się od kebabu (śmiech). Pewnego dnia szedłem zjeść kebab i spotkałem trenerów żeńskiej drużyny siatkówki w Tarnowie – Marka Skrobota i Tomasza Drogosia, którzy wiedząc, że gram w koszykówkę i mam dobre warunki fizyczne, zaprosili mnie na trening. Poszedłem i zacząłem uczyć się wszystkich elementów siatkarskiego rzemiosła od podstaw. Po kilku tygodniach pojechałem z kadrą Małopolski na siatkarskie mistrzostwa Polski młodzieży. Z tym wiąże się kolejna śmieszna sytuacja, bo zapomniałem zabrać ze sobą kartę zdrowia i niestety nie mogłem rozegrać żadnego meczu w turnieju. Na rozgrzewkach zauważył mnie jednak trener AKS Resovii Rzeszów Jacek Podpora i wstąpiłem do tego klubu. Za tamten sezon otrzymałem statuetkę najlepszego blokującego i zaproponowano mi grę w drużynie SMS PZPS Spała. Spędziłem tam kolejne dwa lata i rozwinąłem się na tyle, że zainteresował się mną klub z Olsztyna.

### Chyba nie spodziewałeś się, że spędzisz tutaj aż pięć lat.

To prawda, nie spodziewałem się tego. Gram w Indykpolu od 2018 roku i zważywszy na fakt, że mam dopiero 24 lata, jest to swego rodzaju ewenement. Każdy zawodnik chce znaleźć w swojej karierze miejsce, w którym będzie mu dobrze i ja znalazłem takie właśnie w Olsztynie. Wszyscy od samego początku są dla mnie bardzo życzliwi, pomocni i wiem, że robią to ze szczerego serca. Sztab Indykpolu robił wszystko, żebym się rozwijał i jestem im za to bardzo wdzięczny.

### Co dał ci ten kilkuletni pobyt w stolicy Warmii i Mazur?

Oprócz tego, że rozwinąłem się jako siatkarz, to wiele się nauczyłem także jako człowiek. Studiowałem zarządzanie na Wydziale Nauk Ekonomicznych, więc zdobyłem konkretną wiedzę, mogłem poczuć klimat studenckiego życia i dzięki temu zdobywałem medale w Akademickich Mistrzostwach Polski. Olsztyn ma bardzo dobre zaplecze sportowe, dookoła są atrakcyjne tereny i po treningu można np. pojechać nad jezioro, coś zobaczyć, blisko jest także nad Bałtyk. Moją drugą pasją obok siatkówki jest motoryzacja i spotkałem tutaj ludzi, dzięki którym mogę ją pogłębiać. Bez wątpienia Olsztyn mam w sercu.

### Jakie mecze, które do tej pory zagrałeś, najbardziej zapadły ci w pamięć?

Na pewno mecz, który graliśmy w 2018 roku w Pucharze CEV. To był dla mnie pierwszy sezon w Indykpolu i pierwsze poważne granie, które wiązało się z dużym przeżyciem i stresem – do tego stopnia, że jak wracałem do hotelowego pokoju, było mi z tego wszystkiego niedobrze. To były pierwsze momenty, w których zacząłem doświadczać presji poważnego grania w siatkówkę. Jeśli zaś chodzi o grę w lidze, to na pewno zapamiętam poprzedni sezon, w którym niewiele zabrakło, abyśmy awansowali do najlepszej czwórki PlusLigi. Bardzo dobrze wspominam również mistrzostwa Polski PreZero, podczas których na plaży grały czteroosobowe drużyny złożone z siatkarzy

Fot. Mateusz Lewandowski/ Biuro prasowe AZS Olsztyn



PlusLigi. Zostałem najlepszym zawodnikiem (MVP) turnieju i było to dla mnie bardzo duże wyróżnienie.

#### Jaka jest siatkówka, czego uczy?

Myślę, że siatkówka jest naprawdę trudnym sportem. Odbieranie piłki palcami, tzw. dyszlem czy atakowanie to są bardzo trudne elementy i trzeba być bardzo cierpliwym, zrobić wiele powtórzeń, aby dojść w nich do perfekcji. W siatkówce trzeba być całkowicie skoncentrowanym przez całe spotkanie, bo kosztowny błąd może przydarzyć się dosłownie w każdym momencie. Ja gram na pozycji środkowego, więc muszę bardzo szybko podejmować decyzje i to też przydaje się w życiu, kiedy w trudnej sytuacji trzeba o czymś szybko zdecydować.

#### Kontuzje i problemy zdrowotne są stałą częścią życia sportowców i wystawiają ich na próbę. Znanie powiedzenie mówi, że nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Ty też się o tym przekonałeś?

Niedawno naderwałem mięśnie brzucha, wcześniej długo zmagalem się z kontuzją kolana. Myślę, że ta sytuacja pozwoli mi zacząć niejako od początku. Od kiedy wszedłem do składu kadry narodowej, to poprzeczka została zawieszona bardzo wysoko i wszyscy dookoła zaczęli stawiać przede mną duże wymagania. Teraz się już z tym wszystkim oswoiłem i jak wyleczę tę kontuzję, to wrócę silniejszy.

#### Abstrahując od tych wszystkich problemów zdrowotnych, to jesteś zadowolony z kierunku, w jakim rozwija się twoja kariera?

Tak, jestem zadowolony. Z każdym rokiem robię postępy. Chcę być coraz lepszy i jestem surowy dla samego siebie. Wymagam od siebie dużo na każdym treningu i bardzo nie lubię, jak ktoś się objaja, bo wówczas cierpi na tym cała drużyna. Cały czas staram się być solidny w tym, co robię, bo bardzo mi zależy na siatkówce. Gdyby mi nie zależało na sporcie, to na pewno nie znalazłbym tylu sił, aby tak mocno się w to wszystko angażować.

#### Polska siatkówka znajduje się na wysokim poziomie. Czy to dodatkowo motywuje takiego młodego i dobrze rokującego zawodnika jak ty?

Tak, to jest bardzo motywujące, dlatego właśnie chcę stać się coraz lepszy. Poziom PlusLigi jest bardzo wysoki. W innych ligach, np. we Francji czy w Niemczech, jest tylko kilka mocnych zespołów, a w naszej lidze zdarza się, że beniaminek pokonuje kogoś z czuba tabeli. To, jak w tym sezonie radzą sobie w Lidze Mistrzów Jastrzębski Węgiel czy ZAKSA Kędzierzyn Koźle tylko dowodzi, że Polska siatkówką stoi. My jako drużyna ze środka tabeli musimy wychodzić na każdy mecz zmotywowani i w pełni skoncentrowani, bo już nie raz przekonaaliśmy się, że można przegrać z teoretycznie słabszym rywalem.

#### Czego ci życzyć na najbliższą przyszłość?

Zdrowia, bo jeśli będzie zdrowie, to niczego nie będzie mi brakowało.

#### INDYKPOL AZS OLSZTYN

jest jednym z najbardziej utytułowanych klubów w historii polskiej siatkówki. To pięciokrotni mistrzowie Polski (1973, 1976, 1978, 1991, 1992), ośmiokrotni wice-mistrzowie Polski i dziewięciokrotni brązowi medaliści mistrzostw Polski. Ponadto siedem razy zdobywali Puchar Polski (1970, 1971, 1972, 1982, 1989, 1991, 1992). W 2021 roku siatkarze z Olsztyna wygrali PreZero Grand Prix PLS, w którym zawodnicy z PlusLigi grają mecze na plaży w czteroosobowych drużynach. W historii siatkówki AZS-u było wielu zawodników, którzy osiągnęli sukcesy w reprezentacji Polski na arenie międzynarodowej. To m.in. olimpijczycy, medaliści mistrzostw świata czy Europy: Zbigniew Lubiejewski, Mirosław Rybaczewski, Mariusz Szyszko, Michał Bąkiewicz czy Paweł Zagumny. To wszystko sprawia, że akademicka siatkówka w Olsztynie cieszy się ogromną popularnością od początku istnienia i jest sportową wizytówką UWM.





▼ Lakersi wygrali 16 lipca 2022 r. w Kortowie z drużyną Jaguars Kąty Wrocławskie 58:0 i zdobyli tytuł mistrzów PFL2. Fot. K. Wróblewska

# Futbol amerykański po kortowsku

Jeziorowcy po trzech latach przerwy wrócili do najwyższej klasy rozgrywkowej Polskiej Ligi Futbolu Amerykańskiego, czyli pierwszej ligi. O wyzwaniach na ten sezon i jego osobistej pasji do tej dyscypliny sportu opowiedział nam [Patryk Grabowski](#), skrzydłowy i obrońca AZS UWM Olsztyn Lakers.

Rozmawiała Marta Wiśniewska

**P** przed waszą drużyną sezon wyzwań, ponieważ wróciliście do pierwszej ligi. Czy w związku z tym zmieniliście coś w przygotowaniach?

Rozmawiamy w momencie, w którym zakończyliśmy sezon przygotowawczy. Rozpoczął się on dla nas na początku listopada, kiedy to wykonywaliśmy treningi mające na celu pracę nad motoryką oraz na siłowni. W styczniu zaczęliśmy ćwiczenia typowo futbolowe. Tak naprawdę dużo się nie zmieniło. Od kilku lat działamy według podobnego planu – kiedy zaczynamy już typowo futbolowe treningi, to na początku przypominamy sobie podstawy, a później ćwiczymy w nieco bardziej zaawansowany sposób. Na zakończenie szlifujemy do perfekcji zagrywki. Te wszystkie elementy mają nas jak najlepiej przygotować do sezonu. Do tej pory sprawdzało się to całkiem dobrze.

Poprzedni sezon był dla was bardzo udany. Wygrwaliście sporo meczów, nawet z tymi teoretycznie silniejszymi rywalami i wreszcie sięgnęliście po mistrzostwo w drugiej lidze. W pierwszej będziecie beniaminkiem. Jakie są wasze oczekiwania wobec gry w tej klasie rozgrywkowej? Na pewno trzeba będzie na nowo przystosować się do gry na tym poziomie, bo nie ma wątpliwości, że przed nami dużo bardziej wymagające spotkania. Nie ma co się łudzić, że będziemy plasować się w czubie tabeli, ale jednocześnie nie sądzę, żebyśmy byli na szarym końcu. Przewiduję, że na koniec sezonu zajmiemy miejsce gdzieś w środku stawki. Jednak na razie się tym nie przejmujemy i staramy się koncentrować na tym, aby zdobyć jak największe doświadczenie w pierwszej lidze.

*W połowie kwietnia drużyna AZS UWM Olsztyn Lakers była już po dwóch pierwszych spotkaniach w sezonie z drużynami Lowlanders Białystok oraz Silesia Rebels Katowice. Początek nie jest łatwy, bo w obu spotkaniach Jeziorowcy musieli uznać wyższość rywali. Pierwszy mecz w Kortowie zagrają 7 maja z zespołem Warsaw Mets.*

#### **Czym różni się pierwsza liga od drugiej?**

W drugiej lidze na pewno uchodzi piłkę futbolu dużo mniej uporządkowany. Pierwsza liga jest znacznie bardziej poukładana, drużyny są lepiej przygotowane pod względem taktycznym, a także mocniejsze fizycznie – zawodnicy szybciej biegają, są silniejsi. To są elementy, nad którymi musimy popracować, aby zbliżyć się do ich poziomu i nawiązać walkę jak równy z równym.

#### **Których pierwszoligowych drużyn należy się najbardziej obawiać?**

Według mnie najsilniejszymi drużynami są Lowlanders Białystok (aktualnie mistrzowie Polski) oraz Kraków Kings. Z pozostałymi zespołami jesteśmy w stanie grać wyrównane starcia, chociaż oczywiście to są tylko przewidywania. Wszystko zweryfikuje boisko.

#### **Kto tworzy i kto może tworzyć drużynę AZS UWM Olsztyn Lakers?**

Nasza drużyna składa się przede wszystkim ze studentów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Ponadto są również młodsi (którzy chodzą jeszcze do szkół średnich), a także starsi, niezwiązani z naszą uczelnią. Aktualnie prowadzimy rekrutację – jeśli ktoś chce do nas dołączyć, to najlepiej polubić naszą stronę na Facebooku i skontaktować się z nami za jej pośrednictwem. Futbol amerykański jest jednym z niewielu sportów, który nie stawia zbyt wielu wymaganych – znajdzie się miejsce zarówno dla tych szczuplejszych, jak i dla tych grubszych.

#### **Skąd u Ciebie pasja do futbolu amerykańskiego?**

W gimnazjum chodziłem do klasy koszykarskiej, później miałem wyjechać do Gdańska, aby tam grać w koszykówkę, ale mój kolega namówił mnie, żebym przyszedł na otwarty trening futbolu amerykańskiego. Można powiedzieć, że zakochałem się w tym sporcie od pierwszego wejrzenia i gram już w niego pięć lat.

#### **Co szczególnie ci się spodobało?**

Mnie najbardziej podoba się w tym wszystkim amerykański klimat – bardzo lubię atmosferę, jaka panuje na tego typu zawodach w Stanach Zjednoczonych. Ponadto drużyna jest dla mnie jak prawdziwa rodzina. Znalazłem w niej wielu przyjaciół, więc fajne jest też to, że przy okazji uprawiania swojego ulubionego sportu można zawrzeć znajomości i po prostu miło spędzać wolny czas.

#### **Dlaczego warto przychodzić na mecze AZS UWM Olsztyn Lakers w Kortowie?**

Zachęcam wszystkich do przychodzenia na stadion w Kortowie i kibicowania nam. Gwarantuję, że doświadczycie zupełnie nowych doznań i że będziecie zaskoczeni emocjami, jakie towarzyszą meczom futbolu amerykańskiego. Warto również odnotować, że naszym meczom u siebie towarzyszą różne atrakcje jak chociażby food trucki. Zdecydowanie można poczuć amerykański klimat. Na każdy nasz mecz w Kortowie przychodzi zazwyczaj około pięciuset osób i na stadionie jest naprawdę głośno, ale im kibiców będzie więcej, tym lepiej, zapraszamy.

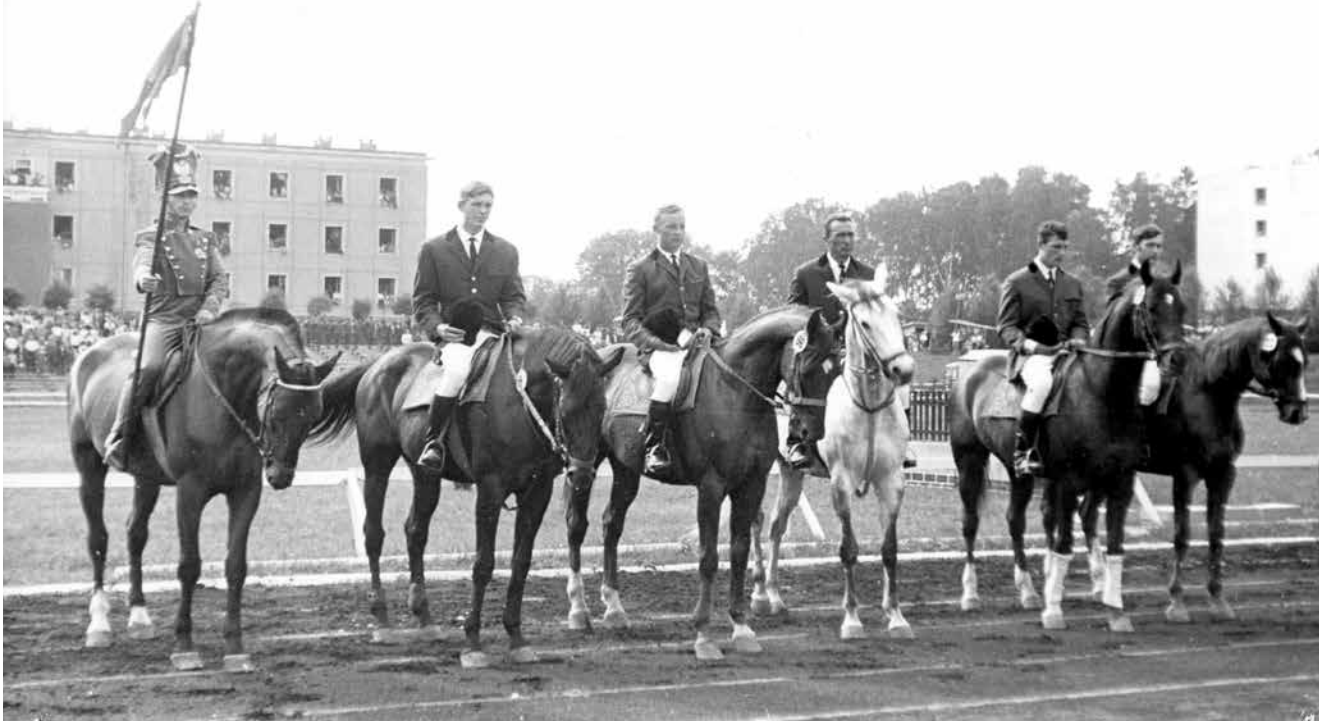
*Na początku 2023 roku do kortowskiej drużyny dołączyło dwóch zagranicznych zawodników. To Amerykanie: Elijah Aikens oraz Mason McLaughlin. Lakersów nadal prowadzi także szkoleniowiec z USA – Matthew Kershey.*



Fot. Michał Du „theduphography”

▼ Patryk Grabowski, skrzydłowy i obrońca AZS UWM Olsztyn Lakers





▼ Zawody jeździeckie na stadionie w Kortowie, lata sześćdziesiąte XX wieku. Fot. archiwum UWM

# Galopem przez historię kortowskiego jeździectwa

W latach 60. i 70. XX wieku z Kortowem kojarzyła się nie siatkówka, lecz jeździectwo. Sam ówczesny rektor WSR, prof. Tadeusz Krzymowski, pokazywał się na koniu.

**D**okładnie 22 czerwca 1962 r. Olsztyn znalazł się w elitarnym gronie organizatorów międzynarodowych zawodów konnych o najwyższej randze. Dołączył tym samym do takich miast jak Londyn, Nicea, Nowy Jork, Rotterdam czy Rzym.

Olsztyn zasłużył sobie na taką możliwość między innymi dlatego, że w Prusach Wschodnich, z powodu dobrze rozwiniętej hodowli koni, tradycje jeździeckie były bogate. W Olsztynie w miejscu obecnego stadionu „Warmii”, przy ul. Sybiraków, znajdował się hipodrom z torem do wyścigów kłusaków. Władze regionu miały więc powód polityczny, aby pokazać, że Polacy „w koniach” nie są gorsi od Niemców. Drugi powód był taki, że nasz region był wylęgarnią mistrzów jeździectwa sportowego odkrywanych głównie w Ludowych Zespołach Sportowych.

Od 1966 r. Międzynarodowe Zawody Jeździeckie odbywały się na stadionie w Kortowie. Lokalizacja najbardziej prestiżowej imprezy sportowej w dziejach miasta właśnie w Kortowie nie była przypadkowa. W Posortach znajdował się Rolniczy Zakład Doświadczalny ówczesnej Wyższej Szkoły Rolniczej, a w nim stajnie dla koni uczestniczących w zawodach jeździeckich (jeszcze nie tej rangi). Zawody te odbywały się wcześniej na Stadionie Leśnym, stadionie KS Warmia lub na placu przy ul. Działdowskiej, więc transport koni na nie był kłopotliwy. Zawody konne były też nie w smak piłkarzom, bo

konie bardzo niszczyły nawierzchnię boisk. Z tego względu władze wojewódzkie zdecydowały się wybudować w Kortowie hipodrom. To dzisiejszy stadion kortowski.

Na tym nie poprzestano – już w trzecim roku zawodów dla wygody jeźdźców wybudowano nad Jeziorem Kortowskim tymczasowe stajnie.

O prestiżu zawodów w latach 70. XX w. świadczy to, że trwały kilka dni, uczestniczyli w nich zawodnicy z całej Europy, a nawet z Japonii. Łącznie w Kortowie wystąpiło 19 reprezentacji narodowych. Bilety na poszczególne dni trzeba było kupować z dużym wyprzedzeniem. Telewizja Polska prowadziła z nich bezpośrednie relacje, a studenci obserwowali konkursy z okien i dachów akademików. Poza tym zawodom towarzyszyły różne imprezy dodatkowe, np. wystawy malarstwa, fotografii, koncerty muzyczne. W tamtych latach jeździectwo w Polsce, jak się szacuje, uprawiało 10 tys. osób.

Także w Wyższej Szkole Rolniczej przekształconej w Akademię Rolniczo-Techniczną jeździectwo było bardzo popularne. Pierwszą amazonką wśród studentek była Wanda Siniarska – późniejsza olimpijka, odnotowana w kronikach Kortowa w 1952 r., reprezentująca jednak na zawodach Pomorza. Akademicki Klub Jeździecki WSR powstał w 1964 r. W jego powstawaniu aktywnie uczestniczył doc. dr Stanisław Wadowski, wykładowca na Wydziale Zootechnicznym, który już wcześniej dał się poznać jako współorganizator zawodów



▼ Monika Michalak z koniem Linto. Fot. Akademickie Mistrzostwa Polski/ Facebook

# Konno po złoto

Monika Michalak w ostatnich latach kilka razy stawała na najwyższym podium Akademickich Mistrzostw Polski w jeździectwie. Do Kortowa przywiozła m.in. złote medale w kategoriach kombinacja, skoki profi i ujeżdżanie amator. Była też współtwórczynią sukcesu, który zaowocował pierwszym miejscem drużyny z UWM.

Rozmawiała: Daria Bruszevska-Przytuła

jeździeckich. Niedługo potem przy Ludowym Zespole Sportowym Posorty, przy którym istniała III-ligowa drużyna piłki nożnej, powstało koło jeździeckie. Jednym z jego członków został Janusz Lorenz, późniejszy wojewoda olsztyński, który dla koni porzucił futbol. W tym mniej więcej też czasie doc. Wadowski tworzył już kolejną inicjatywę – Studenckie Koło Naukowe Hodowców i Użytkowników Koni. On także był jednym z ojców pomysłu, aby w Kortowie wybudować hipodrom i oczywiście, aby przenieść tu międzynarodowe zawody jeździeckie. Dzięki jego staraniom w 1972 r. w Kortowie II powstała ujeżdżalnia i stajnia koni.

W latach 70. XX w. jeździectwo na ART było zjawiskiem wręcz masowym. Jeźdźców nie mogło zabraknąć na paradzie na otwarciu Kortowiady, na koniach także studenci witali nowy rok akademicki. W Kortowie były rozgrywane Akademickie Mistrzostwa Polski w Jeździectwie. W 1974 r. AKJ ART po raz trzeci zdobył tytuł Mistrza Polski.

W 1974 r. doc. Wadowski niespodziewanie zmarł. Od tamtej pory kortowskie jeździectwo powoli wchodziło w regres. Decydujący był rok 1981, wtedy to odbyły się ostatnie Międzynarodowe Oficjalne Zawody Konne w Kortowie. W 1983 r. rektor ART włączył Ośrodek Jeździecki w strukturę Wydziału Zootechnicznego. W 1984 r. zmieniono jego strukturę organizacyjną i rozpoczęto zajęcia fakultatywne – jeździectwo rekreacyjne.

Jeździectwo obecnie nie jest już tak powszechne jak w latach 60. i 70. XX w., ale nadal ma na UWM wielu zwolenników, a może więcej nawet zwolenniczek. Dla upamiętnienia doc. Wadowskiego Katedra Hodowli Koni i Jeździectwa, spadkobierczyni koniarskich tradycji WSR i ART, urządza późną wiosną memoriał konny im. doc. Wadowskiego.

lek

Na podstawie książki „Między stadionem a brzegiem jeziora. 65 lat akademickiego sportu i wychowania fizycznego w Kortowie” pod red. Marka Siwickiego i Grzegorza Dubielskiego, która ukazała się w Wydawnictwie UWM w 2016 roku.

## Kiedy pojawiła się u pani pasja jeździecka?

Pasją zaraziła mnie koleżanka, co zresztą nie było trudne, bo od zawsze uwielbiałam zwierzęta. Trudno mi dokładnie sobie przypomnieć, ale wydaje mi się, że około 11 lat temu stawiałam swoje pierwsze kroki w szkółkach. Niecałe 7 lat temu do naszej rodziny dołączył pierwszy koń, który dzielnie pomagał mi uczyć się podstaw.

## Czy studia na Wydziale Biologii i Biotechnologii to efekt miłości do koni?

Kierunek studiów zdecydowanie jest pochodną fascynacji przyrodą, której konie są częścią. W swojej pracy dyplomowej zajmuję się budową bioreaktora, a więc niekoniecznie jest to temat związany z moją pasją, ale daje mi on dużą swobodę i pozwala pogłębić wiedzę w wielu dziedzinach.

## Czy UWM sprzyja pani pasji?

Tak, bardzo budujące jest np. podejście prowadzących zajęcia. Byli bardzo wyrozumiali, kiedy plan zajęć zazębiał się z kalendarzem zawodów czy ważnych wyjazdów.

## Rozmawiamy na odległość, bo aktualnie korzysta pani z dobrodziejstw programu Erasmus+. Jak wygląda pani codzienność w nowym miejscu?

Od połowy lutego przebywam w Trieście, na wschodzie Włoch. Mój pobyt tutaj ma się zakończyć z końcem czerwca. Mimo że początki bywały trudne – bo przeprowadzka, formalności, szukanie mieszkania – uważam, że to świetna okazja, aby przy okazji zdobywania wiedzy teoretycznej poznać też inne spojrzenia na różne problemy. Studia to też ludzie, a z pewnością trudno sobie wyobrazić lepszą okazję do nawiązywania nowych przyjaźni i wymiany doświadczeń z mieszkańcami praktycznie całego świata. Moja włoska codzienność zaczęła lekko przypominać tą polską, z tym, że... trochę później. Zaskoczeniem było dla mnie, że zajęcia na godzinę 9 w praktyce oznaczają rozpoczęcie o 9:15 czy 9:20. Trudno sobie też wyobrazić cokolwiek bez krótkiej przerwy na kawę.



# Z UWM do redakcji sportowych

Dziennikarka telewizyjna, komentator, fotograf i rzecznik klubu piłkarskiego – wszyscy bohaterowie tego tekstu są absolwentami dziennikarstwa i komunikacji społecznej na UWM, a pierwsze doświadczenia zdobywali w redakcji Radia UWM FM. Proponują spojrzenie na sport z dziennikarskiej perspektywy.



**Adrian Brzozowski**  
dziennikarz Polsatu Sport

**N**ie wiem, czy byłem wzorowym studentem (śmiech), ale na pewno praca i zdobywanie doświadczenia były dla mnie priorytetem. Mieliśmy szczęście, że nasi wykładowcy byli wyrozumiali. Dzięki temu

po skończeniu studiów magisterskich miałem już naprawdę przyzwoite dziennikarskie doświadczenie, co w tym zawodzie jest niezwykle istotne. Nie chciałbym zabrznieć w ten sposób, że moja droga jest jedyną słuszną, ale na pewno nie można myśleć, że studia dziennikarskie dadzą pracę. Dobrze jest coś robić już w trakcie nauki – pisać, nagrywać, mówić, tworzyć.

Moją przygodę z Radiem UWM FM zaczynałem już w czasach licealnych, a później, na studiach, wraz z kolegami „robiliśmy sport” – serwisy poranne, popołudniowe, audycje. Nie ograniczaliśmy się tylko do sportu akademickiego, ale także jeździliśmy w teren, nagrywaliśmy dźwięki. Gdy weźmie się pod uwagę to, że wszyscy, którzy robili tamte audycje, pracują w najlepszych mediach w Polsce, to myślę, że całkiem dobrze nam to wychodziło.

Równoległe z UWM FM pracowałem w TVP Olsztyn, a potem jeszcze robiłem wywiady ze sportowcami dla „Gazety Olsztyńskiej”. W pewnym momencie pracowałem więc w trzech redakcjach jednocześnie. Potem wreszcie podjąłem decyzję, że wyjeżdżam do Warszawy, gdzie przez rok pracowałem w redakcji sportowej Radia TOK FM i przygotowywałem oraz czytałem sportowe serwisy informacyjne.

Pewnego dnia zadzwonili z Polsatu Sport i był to taki telefon, na który czeka się całe życie. Jestem dziennikarzem sportowym i komentuję mecze, najczęściej siatkówki kobiet i mężczyzn, ale także zajmuję się np. newsami. Wspólnie z kolegami, wydawcą i edytorami przygotowujemy materiały, które potem pojawiają się w serwisach sportowych.

Od momentu, w którym dostałem szansę komentować, czuję się w tym bardzo dobrze. Oczywiście najważniejsze jest to, żeby widzowie czuli się w moim towarzystwie komfortowo. Nie ma jednej rzeczy, którą lubiłbym robić mniej lub bardziej – wiem, że wszystkiego trzeba spróbować. Czasami trzeba pojechać na jakąś konferencję prasową i także nie mam z tym problemu, bo robiłem to przez wiele lat.



**Bartosz Kucharski**  
rzecznik Stomilu Olsztyn

**M**oja przygoda z dziennikarstwem sportowym rozpoczęła się w Radiu UWM FM, gdzie współtworzyłem magazyn sportowy „Po gwizdku”. Raczej nie można nazwać tamtego okresu

regularną pracą, ale była to świetna szkoła dziennikarstwa sportowego. Od tamtego czasu sport nieustannie jest częścią mojej pracy. Na poważnie zająłem się tym po otrzymaniu angażu w TVP3 Olsztyn.

W olsztyńskim oddziale TVP zajmowałem się absolutnie wszystkim, co dotyczy świata sportu – relacjonowałem mecze Stomilu Olsztyn (piłka nożna), ale także Warmii Energi (piłka ręczna), KKS-u Olsztyn (koszykówka), poczynania naszych świetnych tenisistów stołowych z Ostródy i Działdowa, ale także chodziłem na zawody taekwondo, kanadyjkarzy, kajakarzy itd. Przygotowywałem głównie relacje do serwisów sportowych, ale także relacje „na żywo” na nasze anteny regionalne czy ogólnopolskie. Pracowałem również przy reportażach. Pamiętam np., że pomagaliśmy łódzkiej redakcji przygotować materiał o otwarciu wyremontowanego stadionu Widzewa, ponieważ w meczu otwarcia występował Motor Lubawa.

Funkcja, którą aktualnie pełnię w klubie Stomil Olsztyn, to rzecznik prasowy, ale w rzeczywistości to niewiele mówi. W związku z tym, że w klubie jest wiele rzeczy do zrobienia na co dzień, to obsługuję również media klubowe, media społecznościowe, przygotowuję dni meczowe, wykonuję pracę marketingową itd. Ponadto współpracuję z Akademią Stomilu, więc na brak zajęć nie mogę narzekać.

Praca rzecznika pozwoliła mi poznać sportowy świat od drugiej strony. Pokazała mi również, że nie wszystko jest takie proste, jak wydaje się z perspektywy dziennikarza. Jeśli ktoś popełnia błąd w komunikacji, to bardzo łatwo jest taką osobą skrytykować, ale pracując tutaj, wiem, że takie błędy mogą się zdarzać, bo to wszystko zależy od wielu czynników. Ponadto zdobyłem wiele nowych umiejętności jak np. tworzenie grafik, pisanie komunikatów prasowych czy inne kwestie techniczne dotyczące funkcjonowania klubu piłkarskiego.



Fot. archiwum prywatne

**Marta Woźniak**  
dziennikarka, wydawczyni  
programów telewizyjnych

**O**d dziecka kocham sport. Mój tata do dziś wspomina, że jako mała dziewczynka mówiłam, że w przyszłości wygrzę Dariusza Szpakowskiego (śmiej).

To akurat się nie udało się, ale i tak jestem dumna z tego, co dotychczas udało mi się osiągnąć.

Pierwsze dziennikarskie szlify zaczęłam zdobywać w Radiu UWM FM w 2006 roku. Pomyślałam: gdzie, jak nie w radiu studenckim, dostanę szansę realizacji marzeń, czyli bycia dziennikarką sportową? Pewnego dnia koledzy, którzy wtedy zajmowali się sportem w „Uwumce”, zaproponowali mi, abym zrobiła – jak to się mówi w żargonie – „dźwięki” ze sportowcami z regionu z okazji zbliżającego się wówczas mundialu. Nie musieli mnie namawiać! W Radiu UWM FM zawsze byłam traktowana po partnersku i nie musiałam udowadniać, że jako kobieta znam się na sporcie. Szybko dostałam szansę, by sprawdzić się jako reporterka w przerwie meczów olsztyńskich siatkarzy, które komentowali Mariusz Szyszko i Adrian Brzozowski. Biegałam po parkiecie i przeprowadzałam rozmowy z gośćmi. W wejściach „na żywo” zawsze czułam się najlepiej!

Po dwóch latach rozpoczęłam przygodę z telewizją, która szybko okazała się miłością na całe życie. Zaczęłam od TVP Olsztyn, gdzie po jakimś czasie robiłam relacje z różnych imprez sportowych. Po dwóch latach zmieniłam miasto i redakcję na TVP Łódź. Gdy w 2013 roku Jerzy Janowicz był pierwszym polskim półfinalistą Wimbledonu, praktycznie nie wychodziliśmy z domu jego rodziców.

W 2013 roku zostałam wydawczynią programu „Świat się kręci” w TVP 1. Był to pierwszy w Polsce program na żywo, który łączył informacje z rozrywką. Zawsze starałam się zapraszać najlepszych sportowców. W 2016 roku rozpoczęłam pracę w Eurosporcie jako pierwsza w historii kobieta reporterka z meczów Ekstraklasy. Przez dwa sezony jeździłam z ekipą po całej Polsce.

Dziś jestem wydawczynią programu śniadaniowego, w którym sportu nie brakuje. Ostatnio prosto z lotniska ściągnęłam do studia Marcina Olekso, który był autorem najpiękniejszego gola i został wyróżniony podczas gali FIFA.

Dziennikarz sportowy powinien zawsze dążyć do obiektywizmu i weryfikować informacje u źródła. Choć dziś jest łatwiej, bo sportowcy sami publikują w mediach społecznościowych wiele informacji o sobie, to uważam, że i tak warto dać przestrzeń do wypowiedzenia się. Być otwartym na drugiego człowieka – dać głos, ale nie zagłuszać swoją tezę.

Jeśli chodzi o moje dziennikarskie marzenia, to bardzo chciałabym pojechać na IO. Interesuje mnie produkcja i realizacja telewizyjna tak ogromnego przedsięwzięcia. Chciałabym wrócić do reportażu, pokazać kulisy pracy najlepszych sportowców, ale też poznać ich inne, nieznanne oblicze.



Fot. archiwum prywatne

**Kacper Kirklewski**  
fotograf sportowy FIVB

**N**a studiach łączyłem obowiązki związane z nauką i z robieniem zdjęć. Miałem szczęście mieć możliwość realizowania się w branży, która jest moją pasją.

Najpierw przez rok studiowałem geodezję, jednak obowiązki na uczelni znacząco kolidowały z chęcią rozwoju zawodowego. Pewnego dnia przyszła mi do głowy myśl, aby połączyć studia z tym, co chcę robić w życiu, czyli z fotografowaniem. Ostatecznie skończyłem na dziennikarstwie studia pierwszego oraz drugiego stopnia i nie żałuję tej decyzji.

Od 2019 roku jestem fotoreporterem FIVB, czyli Międzynarodowej Federacji Piłki Siatkowej. To spełnienie moich zawodowych marzeń i ambicji. Jak dziś pamiętam moment, w którym otrzymałem od FIVB e-mail z propozycją spotkania – to był niedzielny poranek podczas mistrzostw świata w siatkówce plażowej. Doskonale wiem, co w tamtym momencie robiłem, jakie myśli miałem w głowie itd. Jest to praca moich marzeń nie tylko dlatego, że mogę fotografować zawody siatkarskie na najwyższym poziomie, ale także dlatego, że osoby, które ze mną współpracują, nieustannie obdarzają mnie wsparciem i dodają pewności siebie. Zdobywam tam bezcenne doświadczenie. W ubiegłym roku obsługiwałem jako oficjalny fotograf finały mistrzostw świata siatkarzy i siatkarek, co również było dla mnie dużym wyróżnieniem.

Fotografia sportowa jest moją pasją, czymś, co sprawia mi wielką frajdę, ale nie ma wątpliwości, że fotografowanie siatkówki od samego początku było czymś, co sprawiało mi szczególną przyjemność. Moje pierwsze próby odbywały się na plaży i pamiętam, że gdy przeszedłem do hali, to przekonałem się, jak szybka jest to dyscyplina, a przez to dużo bardziej wymagająca w kwestii fotografowania. Halowa odmiana siatkówki dostarcza mnóstwa adrenaliny i emocji. Jest mi niezwykle miło, że FIVB spodobał się mój sposób patrzenia na siatkówkę, na to, jakie ją widzę i jakie emocje chcę przekazywać za pośrednictwem zdjęć. To dowód na to, że warto marzyć i nie bać się dążyć do nawet najwyższych celów.

Moim celem na najbliższą przyszłość jest to, żeby fotografować na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu w 2024. Gdy oglądałem IO w Tokio, obiecałem sobie, że zrobię wszystko, aby na kolejnych być osobiście, a nie tylko oglądać je w telewizji. Mam nadzieję, że uda mi się to osiągnąć, bo na pewno będzie to niesamowite przeżycie.

Marta Wiśniewska





Fot. J. Pajęk



## Sportowe oblicze kampusu UWM

W Kortowie znakomicie czują się ci, którzy uwielbiają uprawiać sport – zarówno ten amatorski, jak i zawodowy. Wszystko za sprawą bogatej bazy sportowej, z której mogą korzystać studenci i pracownicy Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, a także osoby niezwiązane z uczelnią, które do kampusu akademickiego przyciąga wyjątkowy klimat.

### STADION UNIWERSYTECKI (ul. Oczapowskiego 12)

Wizytówką sportowego oblicza Kortowa jest zmodernizowany Stadion Uniwersytecki, nazywany również lekkoatletycznym. Znajduje się w sercu kampusu i stanowi swoisty łącznik pomiędzy starym a nowym Kortowem. Posiada certyfikaty dopuszczające do organizacji zawodów lekkoatletycznych m.in. na poziomie mistrzostw Polski. Jest również gospodarzem ważnego wydarzenia, jakim jest Memoriał Zbigniewa Ludwichowskiego.

Na stadionie znajduje się osiem torów bieżni o nawierzchni syntetycznej, przystosowanych do rywalizacji na 400, 110 i 100 metrów. Na płycie są też rzutnie do pchnięcia kulą, rzutu dyskiem, młotem i oszczepem, a także miejsce przeznaczone do skoku w dal, wzwyż i trójskoku. Przeprowadzona niedawno modernizacja objęła również szatnie i obiekty socjalne, powstały nowe stanowiska sędziowskie, na trybunach wymieniono krzeselka, a część została zadaszona. Poprawiono także murawę, ogrodzenie oraz zamontowano urządzenia do pomiaru czasu.

Od 20 marca br. UWM udostępnił bieżnię stadionu dla wszystkich chętnych od poniedziałku do

piątku oraz w niedziele w godz. 18.00–20.00, a w soboty w godz. 13.00–15.00. Tym samym trenując na stadionie lekkoatletycznym w Kortowie, można poczuć się jak złoty medalista olimpijski Karol Zalewski czy mistrzyni Europy w maratonie Aleksandra Lisowska, którzy szlifują tu formę na co dzień.

### KORTY TENISOWE (ul. Heweliusza 5, ul. Kanafojskiego 14)

W Kortowie nie brakuje przestrzeni także dla pasjonatów tenisa, którzy mogą korzystać z wyremontowanego niedawno kompleksu kortów tenisowych przy ul. Heweliusza, który składa się z pięciu kortów deblowych i trzech singlowych. Studenci i pracownicy mogą korzystać również z kortów przy ul. Kanafojskiego, gdzie znajduje się pięć kortów deblowych. Korty tenisowe są otwarte od maja do października. Grze w tenisa w Kortowie sprzyja cicha i spokojna atmosfera oraz świeże powietrze.

### Z MYŚLĄ O DWÓCH KÓŁKACH

Ci, którzy przyjeżdżają do Kortowa rowerem, nie muszą obawiać się, że nie będą mieli gdzie zostawić swoich dwóch kółek na czas zajęć, pracy czy załatwiania innych spraw. Poza tradycyjnymi stojakami na rowery w kampusie znajdują się także trzy wiaty: przy Wydziale Biologii i Biotechnologii (ul. Oczapowskiego 1A), przy Bibliotece Uniwersyteckiej (od strony ul. Dybrowskiego) oraz obok Wydziału Humanistycznego (ul. Kurta Obitzta 1). W każdej z nich znajdują się samoobsługowe stacje naprawcze umożliwiające napompowanie opon lub zrobienie prostych napraw. Obecność wiat rowerowych nawiązuje do idei Zielonego Uniwersytetu realizowanej przez UWM, której jednym z założeń jest stawianie na rower jako środek transportu przyjazny środowisku. Wkrótce takich obiektów będzie w Kortowie więcej, ponieważ w Otwartym Budżecie Akademickim zwyciężył projekt zakładający zakup wiat krytych zielonym, roślinnym dachem.

### INNE OBIEKTY

W Kortowie znajduje się również hala sportowa (ul. Prawoczeńskiego 7) wraz z małą salą sportową i siłownią. Prowadzone są tam zajęcia dydaktyczne, treningi sekcji sportowych,



Fot. K. Wróblewska



zajęcia w ramach akcji organizowanej przez Radę Uczelnianą Samorządu Studenckiego „Kortowo na sportowo” oraz rozmaite rozgrywki studenckie. W związku z remontem Hali Urania obecnie trenuje tam pierwszy zespół siatkarzy Indykpolu AZS Olsztyn. W soboty i w niedziele odbywają się mecze ligowe drużyn siatkówki, koszykówki i futsalu kobiet.

Istnieje również możliwość uprawiania sportów drużynowych w kompleksie boisk sportowych, na które składają się trzy boiska sportowe typu „Orlik”, boisko do koszykówki oraz do siatkówki plażowej. Nieopodal stadionu lekkoatletycznego znajduje się siłownia „Nad Kortówką”, w której znajduje się również sala do judo i innych sportów walki. Latem (od czerwca do sierpnia) na Przystani Kortowskiej istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu wodnego – kajaków, rowerów wodnych oraz desek SUP. Informacje na ten temat są zamieszczane bliżej sezonu letniego na Facebooku Fundacji Żak.

Na fanów sportów nietypowych wkrótce czekać będzie także miejsce do gry w disc golfa. Pojawi się ono w pobliżu Jeziora Kortowskiego dzięki finansowaniu z Otwartego Budżetu Akademickiego.

### **PŁYWALNIA UNIWERSYTECKA (ul. Tuwima 9)**

Jednym z dwóch obiektów znajdujących się poza Kortowem jest Pływalnia Uniwersytecka. Ma ona 25 metrów długości i posiada 8 torów wodnych, które można wynająć, aby zwiększyć komfort pływania. Mogą z niej korzystać wszyscy chętni, którzy już umieją pływać i chcą doskonalić swoje umiejętności. Jest ona również dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Drugim obiektem jest sala sportowa przy ul. Żołnierskiej, która jest wykorzystywana przede wszystkim podczas zajęć dydaktycznych.

Kortowo zdecydowanie stoi sportem. Doskonała baza sportowa przeplata się tutaj z duchem klubu AZS UWM Olsztyn, który wychował i wychowuje wielu znakomitych sportowców. Warunki do trenowania w Kortowie doceniają nawet zawodowi i utytułowani sportowcy. O wyjątkowości obiektów sportowych w naszym miasteczku akademickim stanowi bliskość jezior i lasów.

*oprac. Marta Wiśniewska*

### **APLIKACJA TENIS4U**



Boiska sportowe oraz korty tenisowe obsługiwane są przez aplikację tenis4U. Można tam znaleźć wszystkie niezbędne informacje, w tym cennik, godziny udostępniania obiektów, a także dokonać rezerwacji i płatności.

Jak to zrobić?

1. pobrać aplikację tenis4U,
2. polubić obiekt w aplikacji,
3. a następnie wysłać e-mail na adres: **boiska.uwm@uwm.edu.pl**, podając w treści wiadomości imię i nazwisko oraz nr tel. użyty przy zakładaniu konta w aplikacji. Wiadomość należy przesłać z poczty UWM.

### **KORTOWO NA SPORTOWO**

to inicjatywa stworzona przez studentów dla studentów. W każdy piątek o godz. 21.00 w Hali Sportowej UWM odbywają się zajęcia z różnych dyscyplin sportu (co tydzień inna). Zajęcia są prowadzone przez specjalistów – trenerów, profesjonalnych zawodników oraz dietetyków. Cykl „Kortowo na sportowo” uświadamia, jak ważne są dla zdrowia aktywność fizyczna oraz odpowiednie odżywianie.

– Dużą popularnością cieszy się zumba, zajęcia z samoobrony oraz sztuki walki. Od niedawna wprowadziliśmy również koszykówkę i siatkówkę, ponieważ są to sporty zespołowe, które sprzyjają integracji – wyjaśnia Iwona Pająk, rzeczniczka RUSS. Zajęcia „Kortowo na sportowo” są skierowane przede wszystkim do studentów, wykładowców i pracowników uczelni, ale udział w nich może wziąć każdy, kto chce uprawiać sport w dobrym towarzystwie.



# Wątrobowce: mistrzowie adaptacji

Jeśli dowiemy się, jak to robią, już nigdy ludzkości nie zajrzy w oczy głód spowodowany suszą. A one, mistrzowsko przystosowujące się do życia w trudnych warunkach, „w nagrodę” polecą na Marsa, aby towarzyszyć człowiekowi w jego podboju. Wątrobowce – to nimi zajmuje się zespół [prof. Jakuba Sawickiego](#).

**W**ątrobowce to rośliny, które podobnie jak grzyby rozprzestrzeniają się przez zarodniki. Nie posiadają jednak nóżki i kapelusza, a ich sporofity są cienkie, skórzaste i często mają kolor podobny do gałęzi lub kamieni. Żyją na ziemi, drzewach i skałach. Potrafią rosnąć nawet w bardzo surowych warunkach. Niektóre gatunki wątrobowców są również wykorzystywane w medycynie naturalnej ze względu na ich właściwości lecznicze, takie jak detoksykacja organizmu czy wspomaganie pracy wątroby.

Prof. Jakub Sawicki, kierownik Katedry Botaniki i Ochrony Przyrody, specjalizuje się m.in. w badaniach nad wątrobowcami. Według niego to rośliny niezwykle i pod względem naukowym bardzo obiecujące.

Dwa lata temu badacz z Wydziału Biologii i Biotechnologii UWM wraz z zespołem rozpoczął interesujący projekt.

– Powszechnie uważa się, że przystosowywanie się organizmów do nowych warunków odbywa się w drodze ewolucji i trwa tysiące lat. Tymczasem nie jest to prawda, a potwierdzają to nasze badania nad wątrobowcami – zaznacza prof. Sawicki.

Badania jego zespołu dotyczą trzech gatunków wątrobowców: znanej z akwariów węgłki wodnej oraz pleszanki kędzierzawej i skapanki falistej.

– Zaobserwowaliśmy, że węgłka pobrana ze środowiska lądowego i zalana następnie wodą, już po dwóch tygodniach jest całkowicie zaadaptowana do nowego środowiska i dobrze się w nim rozwija. To znaczy, że są



▼ Wątrobowce to rośliny niezwykle i naukowo bardzo obiecujące.  
Fot. Jakub Sawicki





w niej pewne mechanizmy, które umożliwiają jej tak szybkie przystosowanie się. A więc teoria Lamarca, odrzucona przed darwinizm, zakładająca, że organizmy przekazują potomstwu część nowych cech w ciągu życia, jednak nie jest całkiem nieprawdziwa – mówi prof. Sawicki.

Gdyby organizmy tylko ewolucyjnie, poprzez kumulację losowych mutacji, przystosowywałyby się do nowych warunków, to zanim by to nastąpiło – wyginęłyby. Tymczasem wiele zmian w przyrodzie ma charakter nagły, więc organizmy na procesy ewolucyjne nie mają czasu i adaptacje muszą zachodzić szybko.

Zespół prof. Jakuba Sawickiego od dwóch lat bada kompleksowo, co dokładnie zmienia się we wgłębie wodnej już od poziomu genomycznego, poprzez transkryptomyczny, po epigenetyczny i jak te zmiany wpływają na morfologię i fizjologię tej rośliny.

– Mamy już pewne ustalenia, które opublikujemy jeszcze w tym roku. Jeśli chodzi o dwa pozostałe gatunki, – to jesteśmy w fazie ich badań. Zakończymy je za dwa lata, ale już teraz wiemy, że mechanizmy adaptacyjne tych wątrobowców są inne niż u wgłębka – mówi.

Badania nad wątrobowcem – rośliną prymitywną, zasiedlającą miejsca skrajnie nieprzyjazne – mają szerszy kontekst. Jeśli zespół prof. Sawickiego dowie się, co się w nich zmienia, jak i dlaczego – to tę wiedzę będzie mógł odnieść do roślin naczyniowych, uprawianych przez człowieka.

– Mamy zmiany klimatyczne, które powodują coraz bardziej długotrwałe susze. Może epigenetyczne mechanizmy adaptacyjne wątrobowców da się zaszcześcić roślinom uprawnym i uodpornić je na niedostatek wody. Nie wykluczone, że zmodyfikowane genetycznie wątrobowce polecą na Marsa, będąc swoistymi bioreaktorami produkującymi potrzebne człowiekowi substancje nawet w ekstremalnych warunkach – snuje przypuszczenia prof. Sawicki.

*Lech Kryszalowicz*



Fot. J. Rajak

#### **W skład zespołu prof. Jakuba Sawickiego wchodzi:**

*dr Katarzyna Krawczyk, dr Monika Ślipiko oraz dr Łukasz Pauksto z Katedry Botaniki i Ochrony Przyrody, prof. Monika Szczecińska z Katedry Ekologii i Ochrony Środowiska na Wydziale Biologii*

*i Biotechnologii oraz dr inż. Paweł Sulima z Katedry Genetyki, Hodowli Roślin i Inżynierii Biosurowców na Wydziale Rolnictwa i Leśnictwa. Zespół prowadzi badania dzięki grantowi z programu Opus z Narodowego Centrum Nauki.*





▼ Koza pospolita *Cobitis taenia*. Fot. Roman Kujawa

# Tajemnica powstawania nowych gatunków

W przyrodzie „zdrada” jest motorem rozwoju i bioróżnorodności – zapewnia dr hab. Dorota Juchno, zoolog z UWM, zajmująca się badaniem specjacji.

**Z**drady w świecie ludzkim tropią detektywi, w przyrodzie – biolodzy. Mówiąc o „zdradzie”, dr Dorota Juchno ma jednak na myśli zdrady międzygatunkowe, które w przyrodzie zdarzają się dosyć często, np. wśród ryb, które bada dr Juchno. Co rusz krzyżują się ze sobą płocie i leszcze. Karaś pospolity krzyżuje się aż z 20 gatunkami ryb, np. z płocią, leszczem, krąpiem, karpem, wzdręgą itp. Dzieje się tak wcale nie dlatego, że jakiemuś karasiowi wpada w oko wzdręga lub płotka. Dzieje się tak zazwyczaj... przez przypadek.

Samice podczas tarła (rozrodu) składają ikrę. Samce polewają ją nasieniem, ale ruch wody sprawia, że nie zawsze trafia ono na tę ikrę co trzeba, tylko na sąsiednią. Dochodzi do zapłodnienia jaj i wylęgu narybku, który staje się mieszańcem dwóch gatunków. Taki proces nazywa się hybrydyzacją. Zazwyczaj taki mieszańcowy narybek nie przeżywa. Część jednak rozwija się i w wyniku powstania nowych korzystnych „układów genów”, najczęściej jeszcze przez dodanie nowego zestawu genów (poliploidyacja), mogą powstać nowe gatunki. Taki proces nazywamy specjacją przez poliploidyację.

Dr hab. Dorota Juchno z Katedry Zoologii na Wydziale Biologii i Biotechnologii bada to zjawisko od dawna. A teraz realizuje grant dotyczący specjacji na przykładzie ryb kozowatych.

Kozy to dość pospolite ryby w Polsce, chociaż są pod częściową ochroną. Znaczenia gospodarczego nie mają, bo są małe – mają około 10 cm długości. Dla dr hab. Doroty Juchno są doskonałym modelem do... rozwiązywania tajemnicy powstawania nowych gatunków, czyli specjacji.

W Eurazji żyje ok. 70 gatunków kóz, ale w polskich wodach – dwa, głównie koza pospolita i znacznie mniej liczna – koza dunajska. Oba gatunki są do siebie podobne, więc pewność, z którym ma się do czynienia, dają badania genetyczne. Gatunki te różnią się liczbą chromosomów, co dokładnie opisała prof. Alicja Boroń, kierowniczka Katedry Zoologii UWM. Gatunki te krzyżują się, dając płodne mieszańcowe potomstwo, które dodatkowo ulega poliploidyacji czyli zwielokrotnieniu liczby genomów. Ponieważ poliploidy nie różnią się wyglądem od swoich rodziców, możemy „rozpoznać” je tylko genetycznie, na podstawie ich genomów. Rozpoznanie utrudnia to, że wśród takich mieszańców występuje, oprócz dwóch znanych genomów kozy pospolitej i kozy dunajskiej, genom trzeciego gatunku kozy, którego do tej pory nie udało się w Polsce odnaleźć.

Prof. Boroń wykryła takie mieszańce nawet w Kortówce. Naukowcy osobniki z zestawem trzech genomów, z których co najmniej jeden jest obcy, nazywają triploidalnymi. Osobniki triploidalne wśród ryb to najczęściej samice.



▼ Triploidalny narybek kozy. Fot. Dorota Juchno

Triploidalne samice rozmnażają się inaczej niż większość zwierząt. Owszem, są zdolne do rozrodu, ale – gynogenetycznego. Triploidalna samica składa więc ikrę, a samiec oblewa ją plemnikami, które nie wnikają do komórek jajowych, tylko je stymulują do rozwoju. W wyniku tego procesu powstają osobniki klonalne, czyli genetycznie identyczne z matką. Żeby jeszcze skomplikować ten niełatwy sposób rozrodu, to trzeba dodać, że część jaj składanych przez triploidalne samice jednak ulega zapłodnieniu. Lęgną się z nich samce i samice tetraploidalne, które mają aż cztery zestawy genomów. Wylęga ich się stosunkowo dużo, ale niestety bardzo dużo zamiera, gdyż są obarczone wieloma wadami rozwojowymi. Dr hab. Dorota Juchno wraz z zespołem naukowców stara się ustalić, co wpływa na to, że tak się dzieje. W tym celu bada geny podejrzewane o to, że mają wpływ na rozwój zarodkowy.

– Mamy już co do tego pewne podejrzenia. Nasze badania skupiają się zatem na poszukiwaniu, który z genomów jest odpowiedzialny za przeżywanie i która kombinacja genomów u „naszych tetraploidalnych dzieci” jest najkorzystniejsza. Jednocześnie sprawdzamy, czy wpływ na to zjawisko ma temperatura wody. Koza trze się w dużym zakresie temperatur, dlatego badania prowadzimy w: 18, 22 i 28 st. C – dodaje dr Juchno.

Nakowczyni z UWM na swoje badania zdobyła z Narodowego Centrum Nauki grant w wysokości 1,25 mln zł. Prace rozpoczęła w grudniu 2021 r., a zakończy je w grudniu 2025 r.

W skład zespołu naukowego dr hab. Juchno wchodzi: prof. Alicja Boroń, dr Olga Jabłońska, mgr Małgorzata Tanajewska i mgr Sara Felińska – doktorantka dr hab. Juchno (wszystkie z Katedry Zoologii) – oraz dr Anna Nynca z Katedry Anatomii i Fizjologii Zwierząt.

**Lech Kryszalowicz**



▼ Moment wylęgania się larwy kozy. Fot. Dorota Juchno



Fot. J. Pałak

#### **Dr hab. Dorota Juchno**

jest profesorem UWM w Katedrze Zoologii na Wydziale Biologii i Biotechnologii. Jej naukowe zainteresowania związane są z rozrodem i rozwojem ryb, szczególnie poliploidalnych. Stara

się wyjaśnić, jak powstają, jak funkcjonują i jaką odgrywają rolę w ewolucji. W wolnym czasie naukowym lubi oznaczać ślimaki.





Rys. freepik

# Otyłość zakodowana w mózgu

Dr Marta Kieżun, adiunkt w Katedrze Anatomii i Fizjologii Zwierząt, ostrzega, że złą dietą i przetworzonymi produktami oszukujemy nasz mózg. Z naukowczynią rozmawiamy o mózgu, otyłości, nawykach żywieniowych i reakcjach naszego organizmu.

Rozmawiała: Anna Wysocka

**Wygłosiła pani 16 marca w bibliotece w Świątkach wykład „Otyłość zakodowana w mózgu, czyli jak to, co jemy, wpływa na nasze zachowanie”.**

Wykład był częścią Tygodnia Mózgu, który odbywał się w dniach 13–17 marca na UWM. Jego organizatorami były Wydział Biologii i Biotechnologii oraz Naukowe Koło Biotechnologów. Przez cały tydzień mieliśmy różne wykłady i spotkania. „Sercem” Tygodnia Mózgu była dr Agata Żmijewska, która włożyła bardzo dużo pracy w jego organizację i koordynowała przebieg wydarzeń. Temat mojego wykładu cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem. Prezentowałam go już na Olsztyńskich Dniach Nauki i Sztuki w 2022 i zapisywało się na niego wielu chętnych. Tym razem dostałam zaproszenie do biblioteki w Świątkach, ale wcześniej kontaktowały się ze mną też osoby mieszkające np. w Lidzbarku Warmińskim, pytając, czy jest jakaś możliwość odsłuchania go online. Mojego wykładu wysłuchali dorośli, a prelekcję poprzedziły warsztaty manualne dla dzieci, które przeprowadzili studenci biotechnologii. Dzieci wykorzystując np. glinę, tworzyły prace przedstawiające działanie mózgu i układu nerwowego.

**Połączyła pani temat działania mózgu z problematyką otyłości.**

Nasz mózg jest centrum sterowania całym organizmem. Aby

mózg mógł zarządzać uczuciem głodu i sytości, musi dostać informację od organizmu. Gdy brakuje nam składników odżywczych, nasz organizm wysyła taką informację do mózgu. Układ pokarmowy jest silnie unerwiony, czasem określa się go jako nasz „drugi mózg”. Jeśli jemy jakiś produkt, informacja o nim, jego skład, ilość dostarczanej energii wysyłana jest bardzo szybko z układu pokarmowego do mózgu. Kiedy jemy proste produkty, pełne wartości odżywczych, nasz mózg dostaje informację, że uzupełniliśmy energię. Czujemy się najedzeni. Złą dietą i przetworzonymi produktami możemy jednak oszukiwać nasz mózg. Jeśli zjemy produkt bez cukru, ale słodzony sztucznymi słodzikami, nasz organizm wysyła do mózgu informację, że jedliśmy, ale glukoza do niego nie dociera. Nadal czujemy się głodni. Tak samo dzieje się z innymi produktami bardzo przetworzonymi, które pozbawione są wartości odżywczych. Upraszczając, gdy jemy produkty ultraprzetworzone, zawierające wiele różnych składników i przede wszystkim tzw. „puste kalorie”, nasz układ pokarmowy wysyła złożoną i bardzo chaotyczną informację o tym, co spożyliśmy. Mózg gubi się i nie jest w stanie prawidłowo oszacować ilości dostarczonej energii. Jemy więc dalej. Co więcej, na etykiecie produktu widzimy napis o składnikach mineralnych i witaminach, ale ze względu na procesy technologiczne, którym poddawane są te produkty, te składniki są już dla nas bezużyteczne i występują

w postaci nieprzyswajalnej przez organizm. Dieta może też silnie wpływać na nasze motywacje. Gdy jesteśmy głodni, nie powinniśmy robić zakupów spożywczych. Mózg „na głodzie” nie przetworzy nawet do końca informacji o produkcie, który oglądamy. Kupimy za dużo, wiele rzeczy niezdrowych dla nas lub po prostu niepotrzebnych.

### Czy każdy produkt przetworzony nam szkodzi?

Wszystko zależy od tego, jak bardzo przetworzona jest żywność. Aby wyprodukować np. kiszonki czy tradycyjne produkty piwowskie, też w jakiś sposób „przetwarzamy” proste składniki diety. Ale nie wykorzystujemy do tego dodatkowych barwników czy sztucznych składników. Mówiąc skrótowo o żywności przetworzonej, mam na myśli wszystkie produkty bardzo przetworzone, paczkowane, z dodatkami, które mają „polepszać” smak, zapach i wygląd, poddane różnym obróbkom, np. gotowe, paczkowane dania do odgrzania w mikrofalach. Produkty ultraprzetworzone to takie, których dokładnego składu nie jesteśmy w stanie określić na podstawie ich smaku i wyglądu. Lepiej jest dla naszego mózgu i całego organizmu zrobić sobie samemu obiad z bardzo prostych składników, niż jeść odgrzane w mikrofalach danie gotowe, mimo że ta opcja jest znacznie tańsza i szybsza. Niestety żyjąc w biegu i stresie, często sięgamy po produkty tylko do odgrzania. Karmimy nasz organizm byle czym, a on jest ciągle głodny i to bardzo szybko prowadzi do przejadania się.

### Uważa pani, że to, co jemy, wpływa na nasze zachowanie?

Nasze złe wyniki żywieniowe i wynikająca z nich nadwaga mogą potem prowadzić do zaburzeń psychicznych, gdyż osoby otyłe mają często zaniżoną samoocenę i problemy z samoakceptacją. To, jaką mamy dietę i jak się potem zachowujemy i czujemy, bardzo się ze sobą łączy. Spożywamy substancje, które mogą uzależniać, a przez to zmieniać nasze motywacje. Od lat wiemy, jak bardzo może uzależniać np. cukier. Uzależnienie od jedzenia zmienia nasze reakcje, motywacje i obraz samych siebie. Każdy z nas ma jakieś „dietetyczne słabości”, ale nie dajmy się zwariować, miłość do słodkich przekąsek nie musi od razu prowadzić do otyłości. Podchodźmy do diety racjonalnie i przede wszystkim świadomie!



Fot. archiwum prywatne

### Dr Marta Kieżun

adiunkt na Wydziale Biologii i Biotechnologii. Prowadzi wykłady i ćwiczenia laboratoryjne m.in. z przedmiotów: fizjologia zwierząt z elementami anatomii, metody detekcji molekularnej, zintegrowane nauczanie interdyscyplinarne, laboratorium zaawansowanych metod biotechnologii molekularnej, genetyka i embriologia człowieka.

## TYDZIEŃ MÓZGU OKIEM KOORDYNATORKI



Fot. archiwum prywatne

### Dr Agata Żmijewska

adiunkt w Katedrze Anatomii i Fizjologii Zwierząt, opiekunka Koła Naukowego Biotechnologów, koordynatorka Tygodnia Mózgu na UWM:

Tydzień Mózgu to akcja globalna Brain Awareness Week Dana Foundation, która ma na celu zwiększenie świadomości społecznej, dotyczącej funkcjonowania i budowy mózgu. UWM dołączył do akcji w 2022 roku, ale dopiero w tym roku jako partner. Dzięki wsparciu Dana Foundation mogliśmy zrobić wydarzenie na większą skalę. Ze względu na ograniczenia lokalowe część zajęć odbyła się na uczelni, a część była zajęciami wyjazdowymi. Przeprowadzono je dla osób dorosłych i studentów oraz młodzieży szkolnej i przedszkolnej.

Nie spodziewaliśmy się, że będzie aż takie zainteresowanie zajęciami. Na przykład dużo chętnych było na wykład doktora Piotra Markiewicza, który opowiadał o operacjach mózgu z wybudzeniem z perspektywy neuropsychologa. Przybliżał, jak można diagnozować operowanych pacjentów i jak reagują oni po wybudzeniu w trakcie operacji.

Studenci byli też zainteresowani spotkaniem „Zrób sobie przerwę, załóż alkoholowe okulary i rozwiąż zagadki”, w czasie którego można było zobaczyć, jak reaguje mózg po spożyciu środków psychoaktywnych. Wśród dzieci popularne były zajęcia manualne z budowy mózgu, a wśród młodzieży – efektywne uczenie się.

Studenci z Naukowego Koła Biotechnologów opowiadali o konsekwencjach fizjologicznych nadmiernej gry wideo czy internetowej, takich jak: zmęczenie układu nerwowego, zmęczenie fizyczne, podniesienie ciśnienia, czy wyrzut hormonów stresu.

Wydarzenie miało bardzo pozytywny odbiór i wzięło w nim udział ponad 400 uczestników. Jestem bardzo wdzięczna studentom oraz pracownikom za ich zaangażowanie i chęć działania! Mamy nadzieję, że w przyszłym roku współpraca będzie jeszcze lepsza. Nie brakuje nam kolejnych tematów i pomysłów.





Rys. freepik

# Nadciśnienie tętnicze nie boli

Zdaniem [dr nauk med. Beaty Moczulskiej](#) z Collegium Medicum UWM możemy mówić o pandemii nadciśnienia. Choruje na nie 13 milionów Polaków. Osób, które nie wiedzą o swoim schorzeniu, jest na pewno więcej.

Rozmawiała Anna Wysocka

**O**rganizowała pani 11 marca pierwszą **Warmińsko-Mazurską Konferencję Nadciśnienia Tętniczego. Coś, co jest robione po raz pierwszy, często wiąże się z trudem i satysfakcją.**

Konferencja to był okres kilkumiesięcznych przygotowań, licznych rozmów i maili. Zdobyłam duże doświadczenie, poznałam różnych nowych ludzi. Frekwencja była dla mnie największą nagrodą za włożony trud, bo było aż 115 uczestników. Na początku szykowaliśmy się na ok. 70–80 osób. Okazało się, że zainteresowanie jest bardzo duże. Konferencja była skierowana głównie do lekarzy rodzinnych, dlatego, że pacjenci z nadciśnieniem trafiają najpierw do nich, więc oni muszą mieć dobrą wiedzę na ten temat. Kolejni zainteresowani konferencją to lekarze kardiolodzy, hipertensjodzy, lekarze stażyści, studenci. Konferencja miała świetnych prelegentów: jednym z nich był prof. Andrzej Januszewicz, który jest konsultantem krajowym hipertensjologii i sekretarzem Europejskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego. Kolejna konferencja zaplanowana jest na 9 marca 2024.

**Hipertensjologów, czyli specjalistów od nadciśnienia tętniczego, mamy w regionie niewiele...**

Mamy ich dziesięciu w województwie warmińsko-mazurskim,

a pięciu w Olsztynie. Na konferencji pokazywałam, jak wygląda częstość nadciśnienia w naszym województwie. Najwięcej zdiagnozowanego nadciśnienia ma południe województwa, najmniej chorych jest w powiecie elbląskim i gołdapskim. Wartości są bardzo niedoszacowane, bo ok 30 proc. pacjentów nie wie, że ma podwyższone wartości ciśnienia.

**Jakie ciśnienie tętnicze uznawane jest za zbyt wysokie?**

Uznawało się wcześniej, że ciśnienie powinno być niższe niż 140/90, ale są grupy chorych, u których dążymy do niższego ciśnienia jako prawidłowego, np. chorzy z cukrzycą, chorzy z chorobami nerek, młode osoby. Chcemy, by u nich ciśnienie było na poziomie 120–130/80.

**Lekarze zwracają uwagę, że wielu pacjentów nie ma objawów i nie mierzy ciśnienia, a przez to trudniej jest rozpoznać, że mogą mieć już problem.**

Zawsze podkreślałam, że nadciśnienie to choroba, która nie boli. Pacjenci, którzy mają objawy takie jak: bóle głowy, zawroty głowy, krwawienie z nosa, szumy uszne, najpierw idą do neurologa lub laryngologa, zanim ktoś wpadnie na pomysł, żeby zmierzyć im ciśnienie. Niestety najczęściej nadciśnienie objawów nie daje i pacjent chodzi z podwyższonymi

wartościami wiele miesięcy, a nawet lat. Kiedy to rozpoznamy, jest za późno, bo najczęściej objawia się to powikłaniem: zawałem serca albo udarem mózgu. Lepiej jest zapobiegać niż leczyć. Zachęcam jako konsultant wojewódzki, żeby jak najczęściej mierzyć ciśnienie, niezależnie od wieku, a powyżej 18. roku życia minimum raz w roku.

### **W społeczeństwie funkcjonuje jeszcze stereotyp, że to osoby starsze mają problemy z nadciśnieniem.**

Bo wcześniej tak rzeczywiście było. Jeszcze kilkanaście lat temu na nadciśnienie cierpiały osoby po 65. roku życia. Fizjologia układu się tak, że z wiekiem ciśnienie rośnie i rzeczywiście to osoby starsze cierpią najczęściej. Ale niestety teraz prowadzimy życie szybkie, jesteśmy zestresowani, jemy dużo przetworzonej żywności, tyjemy – to powoduje, że nadciśnienie występuje u coraz młodszych osób. Im wcześniej występuje nadciśnienie, tym szybciej musimy je leczyć. Tzw. „skoki” ciśnienia występujące sporadycznie nie są groźne. Jeżeli ktoś ma notorycznie podwyższone ciśnienie, dochodzi do powikłań i to one są najgroźniejsze. Sposobem na to, by ich uniknąć, jest wczesne rozpoznanie i leczenie.

### **Czasami słyszymy o tym, że młoda osoba doznała udaru...**

W Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym mamy oddział udarowy i codziennie konsultujemy pacjentów. Niestety w większości pacjenci, którzy tam trafiają, nie wiedzieli do tej pory, że mieli nadciśnienie tętnicze. Okazuje się, że już mają powikłania, czyli że to nadciśnienie trwało u nich wiele lat.

### **Czy ma pani dane, jakie grupy są najbardziej narażone na nadciśnienie? Czy możemy to jakoś zróżnicować ze względu na grupy zawodowe, na styl życia?**

Wszystkie zawody narażone na stres mogą mieć problemy z nadciśnieniem. W poradni mam policjantów, strażników więziennych, strażaków, pielęgniarki, lekarzy, ratowników, prawników, prokuratorów. Jeżeli mamy genetyczne predyspozycje do nadciśnienia tętniczego, jesteśmy bardziej narażeni. Zawsze pytam pacjentów: czy w rodzinie jest nadciśnienie? Jeżeli oprócz tego jemy sporo przetworzonej żywności, która zawiera dużo soli, pijemy dużo kawy, energetyków, nie dosypiamy, to nadciśnienie rozwinie się jeszcze szybciej niż u wcześniejszego pokolenia, np. rodziców. Nadciśnienie można już nazwać pandemią, bo choruje mnóstwo ludzi na całym świecie. W Polsce mamy prawie 13 mln dorosłych Polaków chorych na nadciśnienie, a na świecie choruje ponad miliard.

### **Tych 13 mln chorych w Polsce to ci już zdiagnozowani?**

Tak, ponadto 30 proc. pacjentów jeszcze nie wie, że choruje, drugie tyle leczy się nieskutecznie. Bardzo mało pacjentów trafia do specjalisty. Dążę do tego, żeby w szpitalu uniwersyteckim otworzyć ośrodek szkolenia hipertensjologów.

Mam nadzieję, że już w przyszłym roku ci, którzy chcą się szkolić, będą mieli taką możliwość. Na razie w województwie takiej szansy nie ma.

### **Wiem, że leczenie nadciśnienia nie jest łatwe.**

Mamy wytyczne, żeby jak najwcześniej włączać leki złożone – kilka w jednej tabletkie, gwarantuje to lepszą współpracę leków z pacjentem. Dostosowujemy leczenie do pacjenta – kobiecie, która jeszcze miesiączkuje i może zająć w ciąży, pewnych leków nie możemy podać, bo grożą wadami płodu. Przy proponowaniu leczenia trzeba wziąć pod uwagę różne czynniki. Dążę do tego, żeby lekarze rodzinni szkolili się, ale też nie bali się kierować do specjalistów. W naszym szpitalu mamy od 1 lutego poradnię leczenia nadciśnienia tętniczego. Kolejna jest przy szpitalu wojewódzkim. Każda osoba, która ma rozpoznane nadciśnienie, powinna trafić do takiej poradni. Co jakiś czas trzeba robić szczegółowe badania, m.in. echo serca, całodobowe monitorowanie ciśnienia. Wiedza o nadciśnieniu ciągle się zmienia i są nowe wytyczne. Nie wystarczy wiedza sprzed 10 lat.

### **Prowadzi pani teraz badania w grupie z nadciśnieniem tętniczym i otyłością. Może się pani podzielić wynikami?**

Zbadałam populację ponad 250 otyłych pacjentów z otyłością patologiczną, czyli BMI powyżej 40. To jest bardzo niebezpieczne. Już samo mierzenie ciśnienia u takich pacjentów jest trudne, trzeba mieć odpowiedni mankiet. Większość chorych nie wie, że ma nadciśnienie, a jak już rozpoznamy u nich chorobę, to leczenie jest bardzo trudne, trzeba dać więcej leków, a kontrola i tak jest zła. To trudna populacja.

### **Jak możemy przeciwdziałać nadciśnieniu?**

Unikajmy przetworzonej żywności i nadmiaru soli, wyeliminujmy fast foody, wprowadźmy zróżnicowaną dietę bogatą w warzywa i owoce, odstawmy energetyki i wysypiajmy się. Istotny jest umiarkowany wysiłek fizyczny, czyli minimum trzy razy w tygodniu po 45 minut, np. marsz, bieganie, rower, pływanie. Głównie siedzimy przed monitorem, nie ruszamy się.



Fot. archiwum prywatne

### **Dr nauk med. Beata Moczulska**

pracuje w Klinice Kardiologii i Chorób Wewnętrznych Wydziału Lekarskiego oraz Poradni Nadciśnienia Tętniczego przy Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym. Jest konsultantem wojewódzkim z hipertensjologii.



# Doświadczenie ze studia nagraniowego zaowocowało monografią

## **Dr Adam Rosiński**

*doktor sztuki z zakresu akustyki muzycznej, od 2016 roku związany z Instytutem Muzyki na Wydziale Sztuki Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Prowadzi zajęcia z zakresu instrumentacji i aranżacji tradycyjnej, instrumentacji wirtualnej i cyfrowej, produkcji muzycznej, realizacji nagrań, technologii studyjnej, technologii estradowej, dubbingu i udźwiękowania filmu. Pomysłodawca, autor rozwiązań technologicznych i współautor projektu studia nagrań na Wydziale Sztuki UWM oraz jeden z twórców kierunku produkcja muzyczna i realizacja dźwięku. Finalista plebiscytu Belfer UWM 2022.*



Fot. Mateusz Kowalski

Realizatorzy dźwięku często kształcili się za granicą. Nowym kierunkiem studiów chcieliśmy wypełnić lukę, która była w polskiej ofercie edukacyjnej – mówi dr Adam Rosiński, adiunkt na Wydziale Sztuki UWM oraz autor monografii pt. „Microphone Techniques in Stereo and Surround Recording”.

Rozmawiała: Anna Wysocka





**P**od koniec 2022 roku wydał pan monografię „Microphone Techniques in Stereo and Surround Recording”. Jest dostępna tylko w języku angielskim?

Tak, ponieważ angielski jest językiem międzynarodowym. To moja trzecia książka, a „nasta” publikacja w ogóle.

Monografia powstała w wyniku praktyki, ponieważ jestem cały czas aktywnym realizatorem dźwięku, który prowadzi projekty w Polsce i za granicą. Wydałem tę publikację w otwartym dostępie i po angielsku, bo ważne było dla mnie to, by za darmo dotrzeć z wiedzą do jak najszerszego grona odbiorców. Książkę można pobrać bez opłat. Gdybym wydał ją po polsku, dotarłaby ona do małego grona. Pierwszego dnia publikacji monografia miała ponad tysiąc pobrań na całym świecie. Tego typu książki za granicą kosztują od 100 do 300\$, stąd być może jest tak duże zainteresowanie tą pozycją. Pobrania z Polski nie stanowią nawet 10 procent. Moja książka zawiera ponad 200 rysunków tłumaczących różne zjawiska muzyczne, techniki nagraniowe, specyfikę akustyczną poszczególnych instrumentów muzycznych. Niektóre z opisanych technik mikrofonowych zostały opracowane w stu procentach przeze mnie i można je wykorzystać np. w kinie lub w coraz popularniejszym dźwięku dla Virtual Reality (VR). Pisząc tę monografię, chciałem pomóc wykonawcom muzyki, dla których studio nagrań często nie jest miejscem naturalnym. Zupełnie inaczej ustawiamy odsłuchy i mikrofony w studiu niż na koncercie, ponieważ technika estradowa i studyjna, mimo tego, że korzysta z tych samych dobrodziejstw technicznych, nie jest wykorzystywana realizacyjnie w ten sam sposób.

#### Kto jest odbiorcą książki?

Książka powstała między innymi z myślą o muzykach, którzy chcieliby poznać sztukę nagrywania od tzw. „kuchni” i dowiedzieć się, jak wygląda realizacja profesjonalnych nagrań. Przyda się także zawodowym realizatorom i reżyserom dźwięku, którzy chcą rozwinąć swoje umiejętności np. w realizacji muzyki wielokanałowej lub do VR. To także propozycja dla akustyków, którzy projektując sale o akustyce kwalifikowanej lub ochronę przeciwdźwiękową przed hałasem, chcieliby poszerzyć swoją wiedzę z fonografii. Mam nadzieję, że moja monografia posłuży także inżynierom dźwięku, bo pozwoli im ona zrozumieć podejście do dźwięku z punktu widzenia muzyków oraz ich specyficzne i indywidualne podejście do technik nagraniowych.

Książka łączy aż trzy odrębne światy – technologii komputerowej – wchodząc na grunt informatyki muzycznej; nowoczesnej techniki audio (dźwięk przestrzenny,

peryfoniczny, dolby, VR itp.) – będąc powiązaniem z inżynierią dźwięku i akustyką fizyczną – oraz muzyki, gdzie każdy instrument ma swoje, odpowiednie miejsce w nagraniu, a interpretacja, kompozycja i aranżacja stają się nadrzędnym kryterium w ocenie muzyków.

#### Jest pan autorem już trzech pozycji zwartych – czy muzykowi z łatwością przychodzi pisanie książek?

Nie (śmiech). Ukończenie liceum ogólnokształcącego w klasie o profilu humanistycznym jednak zobowiązuje. A tak całkowicie poważnie: bardzo lubię dzielić się wiedzą, nie tylko na ćwiczeniach, wykładach, szkoleniach, ale i w tekstach. Bardzo trudno pisze się specjalistyczną literaturę, która ma trafić do odpowiedniego czytelnika. Kiedy jednak zauważam, że odbiór jest pozytywny, a tym bardziej duża liczba osób jest zainteresowana pozycją i całą tematyką, to mam poczucie, że było warto poświęcić swój czas (a często piszę wieczorami po godzinach pracy), aby dotrzeć do tych ludzi, którzy zajmują się właśnie tą samą profesją. Jest to dla mnie taka pozytywna informacja, która jest motorem do dalszych działań.

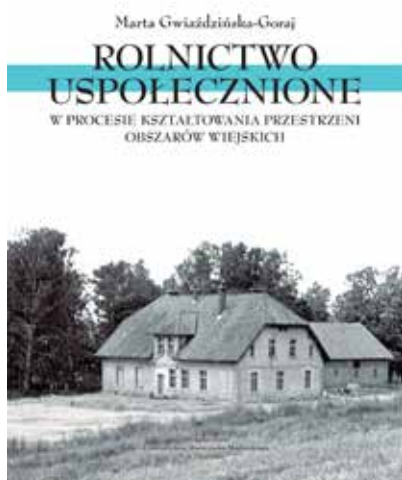
#### Czy w takim razie możemy spodziewać się kolejnej monografii?

Mam cichą nadzieję, że tak, lecz będzie ona dotyczyła akustyki muzycznej, a konkretniej percepcji dźwięków. Pomimo, że jest to obszar badany, to do dzisiaj niezupełnie rozpoznany i dodatkowo bardzo trudny do jednorodnego sklasyfikowania. Myślę, że warto zająć się takim znów dość trudnym tematem (śmiech), który dotyczy psychoakustyki i jest szczególnie ważny dla reżyserów dźwięku, teoretyków muzyki oraz kompozytorów.

#### Od października 2022 na UWM jest nowy kierunek studiów: produkcja muzyczna i realizacja dźwięku. Czy cieszy się on zainteresowaniem?

Chętnych było o wiele więcej niż byliśmy w stanie przyjąć. Badaliśmy wcześniej trendy – informatyka i technologia nagrań rozwija się codziennie. Wszędzie jest potrzebny dźwięk: w grach, produkcjach filmowych i muzycznych. Realizatorzy dźwięku często kształcili się za granicą albo uczyli się przez doświadczenia własne. Nowym kierunkiem studiów chcieliśmy wypełnić lukę, która była w polskiej ofercie edukacyjnej. Mamy wśród studentów osoby, które pracują już w studiu nagrań i teraz mają w Olsztynie możliwość zdobycia dodatkowej wiedzy. Studenci mają możliwość uczenia się produkcji muzycznej i realizacji dźwięku w profesjonalnym studiu nagrań, którego jestem kierownikiem. Studio ruszyło w styczniu 2021, przed rozpoczęciem naboru na nowy kierunek. Jest dobrym miejscem do praktyki studenckiej i UWM może być z niego dumny – panele akustyczne, trzy pomieszczenia, szyby ważące 200 kg, 2 km przewodów, profesjonalny sprzęt. Rozwijające się techniki nagrań to nasza przyszłość.





**Marta Gwiaździńska-Goraj, *Rolnictwo uspołecznione w procesie kształtowania przestrzeni obszarów wiejskich*, Wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2023, ss. 257**

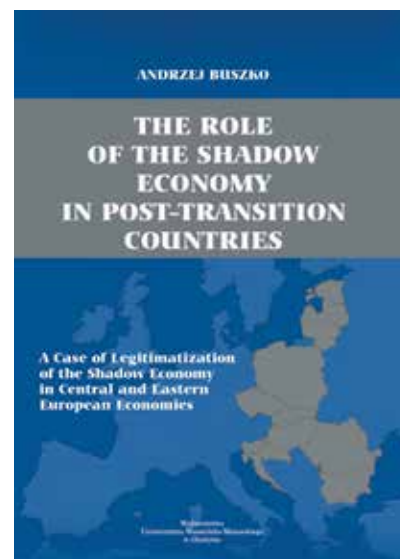
W recenzji dotyczącej „Rolnictwa uspołecznionego...” prof. Benicjusz Głębocki pisze: „W rozprawie Marta Gwiaździńska-Goraj przedstawiła wyniki swych badań dotyczących niezwykle ważnego problemu, jakim była restrukturyzacja rolnictwa uspołecznionego jako czynnika mającego wpływ na kształtowanie przestrzeni obszarów wiejskich [...]. Należy podkreślić dużą wartość naukową i praktyczną rozprawy, walorem pracy są także liczne poglądowe mapy ilustrujące analizowane zjawiska. Rozprawa może być wartościowym wkładem w rozwój geografii społeczno-ekonomicznej, a w szczególności geografii rolnictwa”.

Autorka monografii jest pracownicą Katedry Geografii Społeczno-Ekonomicznej na Wydziale Geoinżynierii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

**Andrzej Buszko, *The Role of the Shadow Economy in Post-Transition Countries. A Case of Legitimatization of the Shadow Economy in Central and Eastern European Economies*, Wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2023, ss. 268**

Szara strefa stanowi tę część gospodarki, której dochody osiągnięte z działalności niezakazanej przez prawo są ukrywane w całości lub częściowo przed organami administracji państwowej, podatkowej lub celnej.

Specjaliści, w tym akademicy, nie umieją znaleźć odpowiednich rozwiązań minimalizujących poziom tego niekorzystnego zjawiska, dlatego dla wielu badaczy szara strefa jako kategoria ekonomii nie istnieje. Aby ocenić jej wpływ na ekonomię i znaleźć sposoby na zmniejszanie jej poziomu w gospodarce, należy szarą strefę dobrze poznać. Należy ją przedstawić zarówno w ujęciu ekonomicznym, jak i historycznym. Autor stara się dowieść, że jeśli szarej strefy nie będzie się brać pod uwagę, to ekonomiczne reformy będą wymagały większych nakładów finansowych, również w gospodarce rynkowej, a ich ostateczne rezultaty mogą się okazać wątpliwe.



**Dominika Jakubowska, *Autentyczność tradycyjnych produktów żywnościowych w decyzjach nabywczych konsumentów*, Wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2023, ss. 218**

Dominika Jakubowska pisze: „Chęć prowadzenia zdrowego stylu życia skłania konsumentów do refleksji nad składem artykułów spożywczych, (...) do poszukiwania produktów mniej przetworzonych, o znanym pochodzeniu, niezawierających syntetycznych dodatków do żywności, bardziej »naturalnych«”.

Celem badawczym autorki była identyfikacja i ocena atrybutów autentyczności tradycyjnych produktów w decyzjach konsumentów. Jak zaznacza, „wymagało to przeprowadzenia badań polegających na: usystematyzowaniu wiedzy w zakresie teorii autentyczności, scharakteryzowaniu zachowań nabywczych konsumentów żywności tradycyjnej, zdefiniowaniu autentyczności tradycyjnych produktów żywnościowych przez identyfikację jej atrybutów i rodzajów, określeniu znaczenia poszczególnych atrybutów autentyczności tradycyjnych produktów żywnościowych w decyzjach nabywczych konsumentów”.

Fot. archiwum prywatne



*Dr hab. Anna Rapacz-Leonard*

**Projekt dr hab. Anny Rapacz-Leonard z Wydziału Medycyny Weterynaryjnej UWM uzyskał dofinansowanie Narodowego Centrum Nauki w czwartej edycji konkursu PRELUDIUM BIS.**

– Zatrzymanie łożyska jest jednym z najczęstszych i najcięższych powikłań podczas porodu u klaczy. Jest to stan zagrażający życiu, który dotyka jedną na cztery klacze, zwłaszcza te rasy zimnokrwistej, szczególnie popularnej na Warmii i Mazurach – wyjaśnia powód podjęcia tematu dr hab. Rapacz-Leonard.

Tematem zwycięskiego projektu jest „Identyfikacja genów i białek łożyska związanych z zatrzymaniem błon płodowych oraz pomiar stężenia progesteronów i metabolitów prostaglandyn E2 i F2a w surowicy jako potencjalnych markerów dla zatrzymania łożyska u klaczy zimnokrwistych”. Działania obejmą monitorowanie ciąży, a po urodzeniu źrebięcia pobranie tkanki łożyska.

**Prof. dr hab. inż. Paweł Wielgosz, prorektor ds. umiędzynarodowienia uczelni i prof. dr hab. inż. Ryszard Żróbek z Wydziału Geoinżynierii UWM po raz kolejny zostali powołani do Państwowej Rady Geodezyjnej i Kartograficznej.**

Gremium działa przy Głównym Geodecie Kraju. Razem z przewodniczącym liczy 26 osób. W jej skład powoływane są osoby mające wieloletnie doświadczenie w Służbie Geodezyjnej i Kartograficznej, organizacjach społecznych oraz jednostkach naukowych. Rada ma na celu reprezentowanie opinii całego środowiska geodezyjnego w Polsce. Na swoich posiedzeniach podejmuje dyskusje m.in. na temat problemów geodetów w Polsce, promocji zawodu, zmian legislacyjnych.

Prof. dr hab. inż. Paweł Wielgosz jest pracownikiem Katedry Geodezji, a prof. dr hab. inż. Ryszard Żróbek – Katedry Analiz Przestrzennych i Rynku Nieruchomości.



Fot. J. Pajgk

*Prof. Ryszard Żróbek i prof. Paweł Wielgosz*

Fot. J. Pajgk



*Prof. Mariusz Rutkowski*

**Prof. Mariusz Rutkowski, językoznawca i dziekan Wydziału Humanistycznego, został członkiem Prezydium Rady Języka Polskiego, która działa przy Polskiej Akademii Nauk.**

Rada Języka Polskiego jest powołanym na mocy ustawy organem opiniodawczym, zajmującym się kwestiami statusu języka polskiego jako języka urzędowego w Polsce, a także regulacjami i zwyczajami związanymi z jego używaniem w przestrzeni publicznej. Gremium współpracuje z różnymi instytucjami państwowymi, głównie w zakresie wydawania opinii i ekspertyz. Zajmuje się także sankcjonowaniem zasad ortograficznych i opiniowaniem kwestii związanych z nadawaniem i zmianami imion i nazwisk.

Prof. Mariusz Rutkowski jest specjalistą z zakresu onomastyki i współczesnego dyskursu publicznego. Zajmuje się głównie teorią i funkcjonowaniem nazw własnych. W RJP zasiada od 2019 roku.



# Profil w social mediach motywuje do rozwoju

Jako „Doktorka od marketingu” zasiewa w Internecie ziarno, którego plonem może być i wiedza ekonomiczna, i... dobry humor. [Dr Katarzyna Andruszkiewicz](#) z Katedry Rynku i Konsumpcji Wydziału Nauk Ekonomicznych dzieli się informacjami, które docenią nie tylko specjaliści od sprzedaży, ale i klienci.

Rozmawiała: Daria Bruszevska-Przytuła

**J**ak „Doktorka od marketingu” trafiła do social mediów?

Konto założyłam dwa lata temu, podczas pandemii. Przy pomocy tego profilu mogłam się komunikować ze studentami i zamieszczać treści edukacyjne, które pozwalały im lepiej przygotować się do zajęć – przygotowywałam tu dla nich porcję wiedzy w pigułce i dużo testów utrwalających wiedzę np. przed egzaminem. Na początku treści były więc dopasowane do przedmiotów, które prowadziłam w e-learningu.

**Podczas spotkania, które odbyło się podczas Dnia Otwartego UWM, usłyszeliśmy, że dla pani, jako nauczycielki akademickiej, najważniejsze jest, by student wychodził z pani zajęć z umiejętnościami. Podobno nawet jest pani w stanie pogodzić się z myślą, że absolwentowi w końcu ulotni się z głowy definicja marketingu (śmiech).**

Podtrzymuję to! Prowadzę m.in. przedmioty związane z technikami sprzedaży i zależy mi na tym, żeby osoby, które skończyły ten przedmiot, potrafiły dobrze zaprezentować ofertę, używając np. argumentów, które nawiązują do korzyści dla klienta. Jeśli natomiast chodzi o marketing, to moim zdaniem superważne dla naszych obecnych studentów i przyszłych absolwentów jest to, żeby potrafili się odnaleźć się w social mediach. Internet jest najszybciej rozwijającą się gałęzią promocji, a jednocześnie najbardziej dynamiczną. Kluczowe i niezmiennie są jednak podstawy – czyli na przykład targetowanie komunikatów, segmentowanie rynku czy tworzenie person. Świadomość, że treści powinny być układane pod konkretny profil odbiorcy, przyda się nawet tym osobom, które nie będą pracować w marketingu czy sprzedaży – także z perspektywy konsumenta warto taką wiedzę posiadać, żeby po prostu potrafić analizować i filtrować treści, które są do nas kierowane. Mając taką wiedzę, jesteśmy mniej podatni na manipulację. Jestem też przekonana, że w XXI wieku to właśnie marketing decyduje o tym, kto będzie najbardziej konkurencyjny.



Fot. Mateusz Kowalski

**Jakość to za mało?**

Produktów na rynku jest masa i większość z nich jest dobra jakościowo. To sprawia, że samą jakością jest trudno wygrać. O tym, czy kupujemy produkty marki X czy marki Y, decydują coraz częściej takie subtelne niuanse, jak wartości wyznawane przez firmę lub to, w jaki sposób się ona pozycjonuje w świadomości nabywców. Odważyłabym się więc powiedzieć, że marketing dźwignią handlu jest (śmiech).

**A co wpływa na powodzenie konta w social mediach?**

Konto „rośnie”, kiedy się angażujemy, regularnie dostarczamy content, czyli treści, i wchodzimy w interakcję z odbiorcami, komentujemy i udostępniamy posty innych użytkowników. Kiedy Instagram uruchomił funkcję przeglądania wspomnień i rzuciłam okiem, co publikowałam rok czy dwa lata temu, byłam zdziwiona tym, ile treści nagrywałam w tym czasie, ile mówiłam do tej kamerki (śmiech). Kluczowe jest także rozpoznanie tego, na czym zależy naszym odbiorcom i kim oni są.

**Czy prowadzenie profilu „Doktorki od marketingu” zwerfikowało jakoś pani wiedzę lub przekonania o social mediach?**

To, w jaki sposób prowadzę to konto, jest konsekwencją tego, co robiłam wcześniej – zanim zaczęłam pracować na Uniwersytecie, miałam swoją firmę, prowadziłam szkolenia sprzedażowe oraz zajmowałam się wizerunkiem organizacji pozarządowych. „Doktorka od marketingu” była więc jednym z wielu profili, którymi miałam okazję się zajmować. Jestem w pełni świadoma tego, że to konto buduje mój wizerunek i – w jakimś sensie – jestem produktem tego profilu. Muszę jednak przyznać, że jest jedna kwestia, w której nie trzymam się rad, którymi dzielę się zawsze z moimi klientami: nie planuję swoich postów, ponieważ... nie mam na to czasu. Wpływ na to ma między innymi fakt, że intensywnie i aktywnie przyglądam się profilom prowadzonym przez moich studentów, które założyli w ramach projektów na prowadzonych przeze mnie zajęciach. Poza tym konto „Doktorki...” stało się niejako moim kontem prywatnym, publikuję na nim nie tylko treści związane z marketingiem, ale także te dotyczące mojego stylu życia.

**Jeśli jesteśmy przy stylu życia, to trzeba zaznaczyć, że, jak na współczesną kobietę przystało, godzi pani wiele ról i obowiązków. Wystarcza pani jednak także czasu na aktywność w organizacji pozarządowej, czyli w ZHP.**

Tak, pełnię funkcję zastępczyni komendanta Chorągwi Warmińsko-Mazurskiej ZHP ds. promocji i wizerunku, co po polsku znaczy tyle, że jestem wiceprezesem zarządu ZHP na Warmii i Mazurach. Współpracowałam też m.in. z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy i gdyńską fundacją zajmującą się edukacją seniorów i młodzieży.

**Niedawno ukazała się pani pierwsza monografia naukowa – „Wpływ czynników marketingowych na zachowanie nabywców na rynku studiów podyplomowych”. To dowód na konsekwencję w zainteresowaniach badawczych?**

Tak, w swojej pracy doktorskiej zajmowałam się usługami edukacyjnym na poziomie szkolnictwa wyższego, w książce prezentuję ustalenia dotyczące tylko studiów podyplomowych. Pozwoliło mi to m.in. porównać, na co – wybierając ofertę konkretnej uczelni – zwracali uwagę ludzie w 2016 roku, a co jest dla nich ważne w 2022 r. Sprawdzłam, jakie instrumenty promocyjne są efektywne. To, co się zmieniło w ostatnich latach, a na co istotny wpływ miała także pandemia, to fakt, że uczestnicy studiów podyplomowych cenią sobie wirtualizację – zarówno jako formę prowadzenia zajęć, jak i w administracyjnych kontekstach związanych z uczelnią, czyli np. możliwości składania elektronicznych podań. Pozwala to w istotny sposób ograniczyć dodatkowe koszty związane z czasem poświęcanym studiom, w tym z dojazdami. Z badań wynika, że obecnie poszukujemy uczelni bliżej miejsca swojego zamieszkania, czyli jesteśmy mniej skłonni poświęcać dodatkowy czas na podróż. Jeśli chodzi o moje prognozy dotyczące przyszłości, to wydaje mi się, że stajemy się coraz bardziej wygodni, więc niewykluczone, że zwycięży forma hybrydowa – wykłady w formie e-learningu, a bardziej praktyczna część, czyli np. ćwiczenia, stacjonarnie. Pozwoliłoby to rzadziej przyjeżdżać na uczelnię.

**A skoro o przyjeździe mowa, to warto przypomnieć, że Uniwersytet Warmińsko-Mazurski jest regularnie odwiedzany przez uczniów szkół ponadpodstawowych. Dzieje się tak m.in. za sprawą projektu Akademia Młodego Ekonomisty, którego jest pani koordynatorką.**

Tak, to dla mnie wielka przyjemność. Z myślą o młodzieży Wydział Nauk Ekonomicznych przygotował listę tematów, które realizujemy albo podczas naszych odwiedzin w szkole, albo podczas pobytu uczniów u nas, w Kortowie. To dla młodzieży okazja, żeby nie tylko dowiedzieć się czegoś o ekonomii, ale też lepiej poznać nasz Uniwersytet i kampus.

**Co Katarzynie Andruszkiewicz dała „Doktorka od marketingu”?**

Zaletą prowadzenia tego profilu jest to, że poznaję ciekawych ludzi, którzy działają w czymś, co żartobliwie nazywam „komuną profili ekonomicznych”. Są wśród nich osoby zajmujące się podatkami, pracujące na innych uczelniach czy w marketingu. Te znajomości przenoszą się z Instagrama do realnego życia i pozwalają mi także na zdobywanie dodatkowej wiedzy. Wiedzy wymaga ode mnie także chęć opublikowania czegoś na moim profilu, więc motywuje mnie to do rozwoju i poszukiwania informacji oraz porządkowania tego, co już wiem. A ponieważ mam osobowość ekstrawertyczną, mój profil jest też, mówiąc z przymrużeniem oka, moim prywatnym folwarkiem. To moja scena, na której mogę czasem być gwiazdą.

**Panią swojego konta.**

Tak, to moje królestwo! (śmiech)



# Warmia z perspektywy siodełka



Fot. J. Pajęk

**Justyna Zyśk** jest absolwentką historii na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim i pasjonatką jazdy na rowerze. Za pośrednictwem profilu na Instagramie popularyzuje historię regionu, którą odkrywa na dwóch kółkach.

Rozmawiała: Marta Wiśniewska

**D**laczego zdecydowałaś się studiować historię? Historia fascynowała mnie od czasów szkoły podstawowej, jednak w trakcie edukacji szkolnej przeszkadzało mi to, że do wszystkiego podchodzi się szablonowo – że trzeba zapamiętać pewne daty, postaci, wydarzenia itd. Wiedziałam, że na studiach będzie inaczej, że będziemy tam raczej zgłębiać historię, a nie ją wkuwać. Studia zmieniły moją perspektywę patrzenia na historię.

## **Czy zainteresowanie historią Warmii i Mazur zrodziło się na studiach?**

Podczas studiów obiektem moich zainteresowań była historia Rzeczypospolitej szlacheckiej i gdy musiałam dokonać wyboru specjalności, to zdecydowałam się zajmować właśnie tym tematem. Na studiach drugiego stopnia zdecydowałam się z kolei na archiwistykę. Odbywałam praktyki w Archiwum Państwowym w Olsztynie, gdzie zetknęłam się z aktami Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków. Wówczas zaczęły mnie bardzo interesować rozmaite aspekty związane

z dworami i pałacami Prus Wschodnich i postanowiłam zgłębiać ten temat. To był początek moich zainteresowań historią regionu. Wraz z drążeniem kolejnych kwestii, doszłam do momentu, w którym jazdę na rowerze łączę z odkrywaniem historii Warmii i Mazur i sprawia mi to bardzo dużo radości.

## **A co było najpierw – historia czy rower?**

To jest bardzo dobre pytanie. W moim przypadku najpierw była historia. Pojawiła się we mnie chęć dotarcia do miejsc, o których czytałam w książkach. Dopiero później zrodził się w mojej głowie pomysł, aby połączyć to z rowerem. Kiedy kupiłam swój pierwszy rower z prawdziwego zdarzenia, po głowie zaczęły chodzić mi myśli, że może by tak odwiedzić te miejsca, które mnie interesują, właśnie na dwóch kółkach.

## **W jaki sposób wykorzystujesz media społecznościowe do dzielenia się swoją wiedzą i pasją?**

Mam profil na Instagramie, który nazywa się @cykli.ju.sta – promuję tam te miejsca, do których przyjeżdżam na rowerze.

W postach lub relacjach zamieszczam ich zdjęcia okraszone krótkimi informacjami i w ten sposób staram się zachęcić innych do odkrywania naszego regionu. Znajduje się tutaj wiele miejsc z bardzo ciekawą historią. Mój profil na Instagramie jest więc rowerowo-histeryczny. Zdaję sobie sprawę z tego, że nie każdy musi pałać miłością do historii. Moje posty są związane i staram się je pisać tak, aby całą fabułę postu oprzeć na jakiejś ciekawostce historycznej związanej z danym miejscem. Zamieszczam zdjęcia oraz krótkie nagrania video. Mam nadzieję, że w takiej formie nie zanudzam swoich odbiorców.

**Mam wrażenie, że treści historyczne i rowerowe są podzielone mniej więcej pół na pół, więc rozumiem, że nie chcesz żadnego z tych tematów wyróżniać.**

Chcę w pełni ukazywać to, co przeżywam podczas pokonywania moich tras. Czasami pogoda potrafi spłatać niezłe figle, więc lubię podzielić się chociażby tym, że spotkała mnie ulewa, burza, czy że wiał silny wiatr utrudniający jazdę. Ponadto moimi odbiorcami często są osoby zainteresowane przede wszystkim kolarstwem amatorskim, więc chcę zachęcić je do poznania regionalnych atrakcji turystycznych, np. przez pokazanie różnorodności krajobrazu, miejsc, na których można solidnie potrenować itd. Zatem z jednej strony chcę docierać do osób, które są zainteresowane historią regionu, a z drugiej do tych, których ciekawi sportowa strona moich aktywności.

**Skąd czerpiesz wiedzę do planowania swoich tras, wycieczek oraz do zamieszczania treści na Instagramie?**

Jako absolwentka historii mam umiejętność robienia kwerendy, czyli wyszukiwania informacji. Studia dały mi zaplecze teoretyczne, mam dostęp do literatury przedmiotu lub podmiotu związanej z Warmią i Mazurami. Miałam również zajęcia o historii regionu, więc stamtąd też pochodzą moje inspiracje. Po drugie sama wyszukiuję informacje, korzystając z Internetu, który jest przepastnym źródłem wiedzy. Po trzecie, jestem otwarta na sugestie innych osób, więc czasami szukając jakichś odległych czy bardzo mało znanych miejsc, trafiam na rozmaite fora internetowe, gdzie zasięgam porad innych osób zorientowanych w tej tematyce.

**Z jakim odzewem się spotykasz?**

Feedback, który otrzymuję, jest bardzo pozytywny. Wiele osób docenia to moje nieszablonowe podejście do roweru, do turystyki rowerowej i do promowania regionu Warmii i Mazur. Spotkałam się nawet z takim bardzo miłym określeniem od jednej osoby, która nie pochodzi z naszego województwa, że jestem twarzą Warmii (śmiech).

**Kiedy połknęłaś rowerowego bakcyła?**

Swoją pierwszą rower kupowałam raczej z myślą, że będzie

mi służyć jako środek transportu, ale w miarę, jak odbywałam swoje pierwsze wycieczki o tematyce historycznej, zaczęłam dostrzegać pewne niedogodności związane ze sprzętem – a to siodełko było niewygodne, a to ubiór, a to coś tam innego. Zaczęłam więc kupować stopniowo te wszystkie rzeczy i w pewnym momencie spostrzegłam, że dysponuję dość pokaźną garderobą rowerową i wówczas mój stosunek

do jazdy się zmienił. Stwierdziłam, że dzięki odpowiedniemu przygotowaniu jestem w stanie pokonywać nieco większe dystanse, a co za tym idzie, więcej zobaczyć.

**Warto podkreślić, że pokonujesz dziennie od kilkudziesięciu do nawet kilkuset kilometrów, a w ubiegłym roku przejechałaś rowerowy maraton na dystansie 600 kilometrów. Zatem dysponujesz również bardzo dobrą formą fizyczną.**

Na początku mojej przygody z rowerem właściwie każdy warmińsko-mazurski pagórek powodował u mnie

niemałą zadyszkę. Wiadomo, że trening czyni mistrza, więc starałam się jeździć w miarę regularnie, nie narzucać sobie szaleńczego tempa i w ten sposób budować formę. Jak to się mawia po kolarsku – moja noga się rozjeździła i pokonywanie kolejnych tras stawało się dla mnie coraz łatwiejsze. Zanim zaczęłam jeździć na rowerze, miałam epizod związany z bieganiem. Wiadomo, że bieganie angażuje inne mięśnie niż jazda na rowerze, ale to również jest sport wytrzymałościowy, więc jakieś przygotowanie już miałam.

**Jakie miejsce, które odwiedziłaś na rowerze do tej pory, zapadło ci najbardziej w pamięć?**

Wieś Szczurkowo, która wskutek podziału granic w 1945 r. została przedzielona na pół – jedna jej część znalazła się w granicach dzisiejszego Obwodu Kaliningradzkiego, a druga pozostała w Polsce. Osobliwe jest to, że jedzie się brukowaną drogą po tej miejscowości i nagle przed oczami jawi się informacja, że za parę metrów znajduje się granica z Rosją. Ciekawe jest też to, że Szczurkowo znajduje się na Szlaku Bocianich Gniazd, a że odwiedziłam to miejsce w czerwcu, czyli w okresie lęgowym bocianów, to pamiętam, że zewsząd otaczały mnie bocianie gniazda i słychać było ich głośny klekot.

**Jakie masz plany na sezon 2023?**

Jest jeszcze kilka miejsc na Warmii i Mazurach, które chciałabym odwiedzić, ale są to miejscowości nieco bardziej oddalone od Olsztyna, więc muszę przygotować się na wycieczkę liczącą ponad 200 kilometrów. Mam również plany związane ze startami w ultramaratonach (na jeden jestem już nawet zapisana), a reszta będzie pewnie dziełem przypadku. Czas i siła w nogach pokażą, dokąd mnie poniesie.





Fot. archiwum prywatne

# Ukojenie w akwarelach





To pozytywne reakcje tysięcy ludzi w różnych grupach malarskich i akwarelowych, zarówno międzynarodowych, jak i polskich, sprawiły, że przestałam malować do szuflady – mówi **Wioletta Ustyjańczuk**, autorka akwareli, które złożyły się na wystawę „Ukojenie”. Jej wernisaż odbył się 24 marca w Bibliotece Uniwersyteckiej.

Rozmawiał: Lech Kryształowicz

### **I le prac zgromadziła pani na wystawie i co to za obrazy?**

Prezentuję tutaj około 50 prac. Wszystkie są związane z naszym regionem, z Olsztynem, Warmią i Mazurami. Udało mi się przygotować spójną wystawę, w której z jednej strony prezentuję wybrane zabytki Warmii Mazur takie, jak zamki gotyckie: w Beżławkach, Lidzbarku Warmińskim czy Olsztynie, ale też urokliwe pałace np. w Łęczanach (pałac Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego) oraz w Galinach. Jest też przydrożna, reszelska kapliczka. Drugi element warmińsko-mazurski to pejzaże, charakterystyczne dla tego regionu, które w połączeniu z przyrodą, w tym z kwiatami i dziko rosnącymi roślinami oraz zwierzętami dopełniają obrazu naszej krainy. Byłam we wszystkich miejscach, które malowałam, ale część obrazów tworzyłam na podstawie zdjęć. Pytam autorów o zgodę na korzystanie z ich fotografii, inspiruję się pracami grupy „Pstryk z Olsztyna”, za co jestem bardzo wdzięczna jej członkom, gdyż robią piękne zdjęcia i – co najważniejsze – pozwalają mi z nich korzystać, a nawet prezentują moje prace na swoim profilu.

### **Wystawa ma tytuł „Ukojenie”. Dlaczego właśnie taki?**

Tematyka nasuwa takie nieodparte konotacje. Nasz region jest tak piękny, że przebywając tu i obcując z przyrodą, człowiek wycisza się, doświadcza stanu ukojenia. Drugi aspekt tytułu, który wybrałam dla tej wystawy, jest taki, że malowanie jest dla mnie niesamowitym relaksem, źródłem radości i satysfakcji oraz oderwaniem od rzeczywistości. Ono też przenosi w stan duchowego ukojenia.

### **W jakim okresie powstały prace, które zaprezentowała pani na wystawie w Bibliotece Uniwersyteckiej?**

To efekt ponad rocznej pracy. Oczywiście nie są to wszystkie obrazy, które namalowałam w tym czasie. Jest ich znacznie więcej. Część prac sprzedawałam, część podarowałam, sporo przeznaczyłam na cele charytatywne. Cieszę się, że poprzez tę pasję mogę także pomagać.

### **Widzimy tu same akwarele. Inne pani prace powstają w innych technikach?**

Na początku mojego malowania próbowałam swych sił w innych technikach malarskich np. w olejach i akrylach, w pastelach, ale ostatecznie wybrałam akwarelę – technikę trudną, wymagającą i nieuznającą błędów. Dlaczego? Dlatego, że sprawiała mi ogromne trudności. Im bardziej wydawała mi się trudna, tym bardziej mnie do niej ciągnęło. To było ogromne wyzwanie. O ile reguły innych technik były do opanowania, o tyle niepokorna akwarela nie dawała się ujarzmić. Wzięłam udział w warsztatach organizowanych

przez uznane autorytety akwareli m.in. Grzegorza Wróbla, Minh Dama, Krystynę Lubanski czy Krzysztofa Ludwina i powoli miłość do tej techniki zaczynała być odwzajemniana. Dziś, kiedy Internet oferuje nieskończone ilości szkoleń i warsztatów, coś, co wydaje się niemożliwe, staje się możliwe. Dzięki Internetowi także odważyłam się pokazać swoje malarstwo. To pozytywne reakcje tysięcy ludzi w różnych grupach malarskich i akwarelowych, zarówno międzynarodowych, jak i polskich, sprawiły, że przestałam malować do szuflady.

### **Malarstwem zajmuje się pani zaledwie od trzech lat. Jak ono do pani przyszło?**

W czasie lockdownu wiosną 2020 r. usłyszałam zaproszenie jakiegoś artysty, który namawiał ludzi do wspólnego rysowania online i proponował bardzo trudny rysunek. Najpierw zaśmiałam się z tego pomysłu, gdyż wcześniej nie wyobrażałam sobie, że można uczyć rysowania przez Internet, ale wzięłam udział w lekcji. Rysowanie okazało się nie takie trudne. Potem była kolejna lekcja i jeszcze jedna, kredki i farby, i tak wsiąkałam. Dużo czasu poświęcam nowej pasji. Żeby móc malować, wyeliminowałam „pożeracze czasu”, np. takie jak telewizja. W czasie malowania słucham audiobooków i muzyki. Przede mną jeszcze dużo nauki, gdyż im bardziej zaprzyjaźniam się z akwarelą, tym bardziej widzę, ile jest jeszcze do poznania. Na szczęście cały czas towarzyszy mi ciekawość i chęć rozwoju.

### **Po tej pierwszej wystawie pewnie nabierze pani apetytu na następną. Co na nich zobaczymy?**

Przymierzam się do obrazów z najbardziej urokliwych miejsc Kortowa. Jeden z obiektów – nową zootechnikę – już mam na koncie. Przekazałam ją w minionym roku na aukcję Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy i poszła za niezłe pieniądze.



Fot. Elżbieta Stawska

### **Wioletta Ustyjańczuk**

pracuje w TV Kortowo. Wcześniej była rzeczniczką prasową UWM i kierowniczką Biura Mediów i Promocji.



## Z boku i od środka

### Z pomocą dla Ukrainy



Ponad rok temu rozpętany został konflikt zbrojny, największy w tej części Europy od zakończenia II wojny światowej. Wojna w Ukrainie toczy się w bezpośrednim sąsiedztwie naszych granic, stąd też od samego początku rosyjskiej agresji zaczęły do Polski napływać fale uchodźców, wśród których szczególnie wiele jest kobiet

z dziećmi i osób starszych.

Spółeczeństwo polskie nie czekało na odgórne zalecenia czy rozporządzenia władz, które zresztą pojawiły się ze znacznym opóźnieniem, i pośpieszyło z pomocą już w lutym 2022 roku, od pierwszych dni wojny.

Ten solidarnościowy zryw zasługuje na pełniejsze studia socjologiczne i udokumentowanie go przez historyków. W niniejszym eseju chcę tylko wskazać na niektóre elementy składające się na rozległe formy pomocy z naszego środowiska.

Najpierw nasz Uniwersytet – na budynku Rektoratu przez cały czas powiewa, wraz z polską, flaga ukraińska: jest to zapewne, wraz z Teatrem im. Jaracza, jedno z nielicznych takich miejsc w Olsztynie. Uchodźcy znajdowali schronienie w akademikach, niektórzy z młodych podjęli studia na naszej Uczelni. Warte ocalenia od zapomnienia są przykłady inicjatyw oddolnych, jak np. zbiórki na rzecz jednej z jednostek ukraińskiej armii.

Także Wyższe Seminarium Duchowne „Hosianum”, związane z Wydziałem Teologii UWM, przyjęło większą grupę uchodźców – nadal (koniec marca) znajduje tutaj schronienie blisko sto osób.

Z nieprzerwaną pomocą wojennym uchodźcom przychodzi parafia grekokatolicka. W pierwszych miesiącach konfliktu przez jej sale parafialne, przemienione w punkt pomocy, przewijało się nawet kilkadziesiąt osób; obecnie jest ich 30–50 dziennie. Początkowo dominowała pomoc doraźna, dzisiaj jest nią najczęściej wsparcie w znalezieniu odpowiedniego zakwaterowania, pracy czy dostępu do usług medycznych.

W czasie moich odwiedzin z zainteresowaniem przyjrzałem się grupce kobiet przy pracy. Dowiedziałem się, że przygotowują one siatki maskujące dla żołnierzy. Nieco dalej dostrzegam puszkę z grubymi knotami – to przygotowywane do wysyłki na Ukrainę, wytworzone chałupniczo świece.

Początkowo transporty z pomocą wysyłane były z parafii co tydzień, obecnie ma to miejsce najczęściej co dwa tygodnie.

Jeszcze na koniec kilka słów o samej parafii. Jej pełna nazwa to parafia grekokatolicka p.w. Pokrowa Matki Bożej. Utworzona została w roku 1979, skupiając wiernych obrządku wschodniego, wywodzących się głównie z przesiedleń akcji „Wisła” w roku 1947.

Początkowo liturgia sprawowana była „gościnnie” w kościele franciszkanów przy ul. Wyspiańskiego na Zatorzu. Budowę własnej cerkwi rozpoczęto w roku 1997, a poświęcono ją w Jubileuszowym Roku 2000.

W listopadzie 2020 roku papież Franciszek ustanowił diecezję (eparchię) olsztyńsko-gdańską, z siedzibą w cerkwi Pokrowa Matki Bożej, której biskupem został x. Arkadiusz Trochanowski.

Benon Gaziński

## Czerwona apaszka

### W obiektywie



Jesteśmy medialni. Chcemy zaistnieć w gazecie, w telewizji... Jeśli zdjęcia powstają spontanicznie, w zasadzie nie mamy wpływu, jak na nich wypadniemy. Jednak czasami możemy na tyle zadziałać, by oko wizjera kamery czy aparatu zobaczyło nas tak, jakbyśmy chcieli, czyli w naszym odczuciu – najkorzystniej.

Skąd o takich sprawach w kwietniowej Apaszcze? Zainspirowała mnie pewna fotografia, do zrobienia której autor się przygotował, poprawiał nad kadrem, wymyślił tło na zasadzie kontrastu: fragment zieleni i na tym planie stanęło trzech panów w garniturach. Ale nie byli to „Faceci w czerni”. Ustawili się w linii trzech X X X. I to jest największe przewinienie panów, jeśli w kadrze znajduje się ich cała postać. A przecież wystarczy trochę przybliżyć nogi albo lekko stanąć bokiem. Rozwiązaniem jest też po prostu przycięcie zdjęcia albo jego skadrowanie. Nie zapominajmy, czasy Dzikiego Zachodu już minęły. Drugim grzechem jest siadanie z szeroko rozstawionymi nogami. Wydaje się, że panowie robią to bezwiednie. I powiem tak, jeśli tusza (czyli raczej jej brak) na to pozwala, jest to figura ewentualnie do przyjęcia. Jednak, gdy koszula pęka w szwach i ma się wrażenie, że za chwilę z hukiem odpadną guziki, cóż... po prostu pora zadbać o swoją sylwetkę! Dobra rada, siadając na kanapie warto rozpiąć

marynarkę i... usiąść na jej skraju. Trudno będzie wstać, a i prawie niemożliwe będzie wyprostowanie się, jeśli ciało zapadnie się w miękką czeluść fotela czy sofy. Zgarbiona postawa generuje wiele nieprzyjemnych skojarzeń, np.: „on coś ukrywa”, „nie wierzę jej, bo wydaje się niepewna” itd.

Na zdjęciach zawsze będziemy się prezentować pięknie w kolorze niebieskim. Kamera też kocha tę barwę. Dzięki niej uzyskujemy zdrową karnację plus niebieski kojarzy się z zaufaniem, bezpieczeństwem. Przed kamerą nie gestykulujemy, ale też nie przybieramy maski sfinksa. Jak to w życiu, ważny jest umiar. Jest takie powiedzenie: „Amator martwi się o sprzęt, profesjonalista martwi się o kasę, a mistrz martwi się o światło”. Panie, aby dobrze wypadły, najlepiej, gdy staną lekko bokiem i głowę wysuną odrobinę do przodu. Wówczas z całą postacią dzieje się rzecz niebywała – biodra i ramiona wyglądają na węższe! Naprawdę! Zanim stanie się przed kamerą czy przed aparatem warto więc przeciwwyczyć w domu tę strategię. Oczywiście, jeśli mamy zaprzyjaźnionego fotografa, to on nas poprowadzi w dobrym kierunku. A tu mówimy o czasie, gdy zdjęcia są robione spontanicznie, bez możliwości ich skorygowania albo gdy występujemy przed kamerą. Czasem skorygowanie nie jest możliwe, jak w tym żarcie: „Lekarz ogląda zdjęcie rentgenowskie pacjenta i ogromnie się dziwi. – Panie, masz pan zegarek w żołądku! Nie sprawia to panu żadnych problemów? – Jasne, że sprawia. Zwłaszcza przy nakręcaniu...”.

Maria Fafińska

## Polityka kulturalna

### Między człowiekiem i masą



Problem transmisji kulturowej zawsze był problemem edukacji i na odwrót, edukacja w swym podstawowym założeniu była zawsze działaniem akulturacyjnym i prospołecznym. Tradycyjnie pierwszymi nauczycielami byli rodzice – to oni kształtowali osobowość i fundamentalne kompetencje dziecka. Później była szkoła i nauczyciel, który choć nie zawsze skutecznie, to z założenia kształtował każdą indywidualność osobno. W ostatnich dziesięcioleciach pracujący rodzice mają coraz mniej czasu na wychowywanie dzieci. Zastępują ich media elektroniczne. Szkoła traktuje ucznia jako masę, próbując nadążyć za zmianami społecznymi, a właściwie nie mając szans w konkurencji ze światem mediów, które każdy uczeń ma w swoim smartfonie. Upadek tradycyjnej edukacji ujawnił głęboki kryzys tradycyjnych wartości i mechanizmów kultury.

Zmiany społeczne podważyły istniejący porządek kulturowy. Ratowano to, co zdawało się nieodzowne, niektóre obszary kultury poddając bez oporu. Objawiło się to wyraźnym obniżeniem poziomu kultury muzycznej, literackiej, językowej. Znajomość nut poza zawodem muzyka przestała być wymaganą kompetencją człowieka wykształconego, podobnie jak umiejętność czytania poezji. A kiedy już te „zbędne” elementy zmarginalizowano, przyszedł czas na

kolejne. Obecnie kulturę artystyczną oskarża się o elitarny, czy nawet opresyjny charakter. Co to znaczy? Uznając, że człowiek kulturalny niekoniecznie musi wiedzieć, jak się zachować w operze, czy być przygotowany do odbioru sztuki, podważamy istotę systemu kultury. Większość absolwentów szkół średnich nie wie, z czym kojarzy się Kandńskiego, Ravela, Coppollę czy Santanę. Indyferentyzm prowadzi do rezygnacji z kultury jako takiej. Dokładnie na tej samej zasadzie protestowano przeciwko obowiązkowym środkom higieny w okresie pandemii, kiedy domagano się swobody przebywania w przestrzeni społecznej, odmawiając jednocześnie używania maseczek.

Założenie o konieczności podporządkowania relacji społecznych wartościom trwałszym niż aktualne tabele kursów jest istotą polityki kulturalnej. Wolność, godność, uczciwość, sprawiedliwość, miłość, zdrowie, szczęście – tę listę można kontynuować i rozwijać – to elementy gigantycznej układanki konstruującej przestrzeń społecznych relacji. Jest ona niezwykle złożona i skomplikowana. Liczba interakcji, w jakich realizowane są indywidualne i grupowe postawy, jest trudna do oszacowania, gdyż każdy człowiek jest inny, a poza tym wskutek interakcji ulega ciągłym zmianom. Nasza świadomość indywidualna jest procesem, a świadomość zbiorowa procesem procesów. Nowoczesne metody kontroli, jak np. big data, skupiają się na aktualnym stanie procesów zbiorowych, a jednostki traktują jak nic nie znaczące odchylenia od generalnego trendu. A to już antyhumanizm i prosta droga do obozów pracy.

Krzysztof D. Szatravski

## Okiem medioznawcy

### Czy systemy AI zastąpią ludzi w mediach?



Coraz większą popularność zdobywa ChatGPT, czyli system sztucznej inteligencji, który jest w potrafi w naturalny sposób komunikować się z ludźmi. Wraz z jego popularnością, pojawiają się wątpliwości co do przyszłości wielu pracowników mediów.

Na początku należy zaznaczyć, że ChatGPT nie jest w stanie całkowicie zastąpić człowieka w mediach. System ten może być bardzo pomocny w wielu obszarach, ale jednocześnie jest ograniczony w swojej funkcjonalności. Choć może odpowiadać na wiele pytań i wykonywać pewne zadania, to wciąż nie jest w stanie zastąpić ludzkiego myślenia i kreatywności.

Jednakże, wraz z coraz większą popularnością ChatGPT, wiele stanowisk w mediach może ulec zmianie lub zaniknąć całkowicie. Przykładowo, zawody takie jak redaktorzy czy copywritery, którzy zajmują się tworzeniem treści, mogą doświadczyć spadku zapotrzebowania na swoje usługi. ChatGPT będzie w stanie stworzyć artykuł lub tekst reklamowy w bardzo krótkim czasie i przy minimalnych kosztach. Co więcej, potrafi on na bieżąco uczyć się i ulepszać swoje zdolności, dzięki czemu w przyszłości może wykonywać jeszcze bardziej skomplikowane zadania.

Innymi zawodami, które mogą być zagrożone w wyniku wzrostu popularności ChatGPT, są specjaliści ds. SEO i marketingu internetowego. Może on być bardzo pomocny w tworzeniu skutecznych strategii marketingowych, które są oparte na analizie danych i trendów. Ponadto, może też pomóc w optymalizacji treści pod kątem wyszukiwarek internetowych, co jest kluczowe dla skutecznego pozycjonowania w sieci.

Pomimo wzrostu popularności ChatGPT, system ten może także stworzyć nowe możliwości i stanowiska pracy w mediach. Wielu specjalistów uważa, że AI może współpracować z ludźmi, uzupełniając ich umiejętności i pomagając w realizacji złożonych projektów. Co Państwo powiedzą na asystenta, który podpowie, doprecyzuje, pomoże w zarządzaniu treścią i planowaniu strategii? ChatGPT może być wykorzystany jako narzędzie, które pomaga w generowaniu pomysłów i wyborze rozwiązań. Dzięki temu będziemy mogli się skupić na bardziej kreatywnych aspektach swojej pracy, a ChatGPT zajmie się zadaniami, które wymagają powtarzalnych czynności.

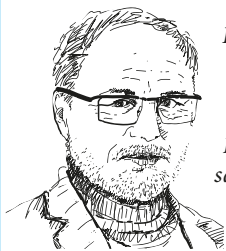
Warto pamiętać, że AI nie jest w stanie zastąpić ludzi w każdym aspekcie ich pracy. Wciąż istnieją obszary, w których kreatywność, empatia i ludzka interakcja są niezbędne – to się raczej nie zmieni. Ostatecznie kluczem do sukcesu w branży medialnej będzie umiejętność wykorzystania nowych, cyfrowych narzędzi i dostosowanie się do zmieniającego się rynku pracy oraz ewoluującej komunikacji. Obecnie obserwujemy jedynie początki tej technologii, więc jest ona jeszcze niedoskonała, ale bardzo obiecująca. A co będzie za kilka lat – strach pomyśleć!

Szymon Żyliński



## Z Kłobukowej Dziupli 2.0

*Kto stoi w miejscu...*



*Kto stoi w miejscu ten się cofa. Dlatego potrzebny jest ruch, dosłownie i w przenośni. Sensem biologicznym ruchu jest nieustanne przemieszczanie się, bo pozostawanie w tym samym terytorium dla organizmów żywych oznacza śmierć. A rośliny tkwią w jednym miejscu. Fakt, ale nasiona starają się rozrzucać możliwie daleko, wykorzystując do tego*

*siły przyrody (wiatr, wodę, grawitację) oraz zwierzęta. Przyczepiają się do ciała bez zgody zainteresowanych lub wytwarzają specjalne nagrody, np. owoce. Zjedz mnie, a przy okazji zanieś nasiono gdzieś daleko, w nieznaną. Dyspersja jest potrzebna gatunkom, by przetrwać w dłuższej perspektywie. Bo środowisko się zmienia, prędzej czy później, ale się zmieni. Na lepsze lub na gorsze. Z kolei zwierzęta ruszają się, by zdobyć pokarm lub uciec przed zjedzeniem. Lub przed pasożytami. Ruszają się z ciekawości i ze strachu. To pierwsze jest poszukiwaniem, to drugie ucieczką.*

*Człowiek należy do nomadów, nieustannych wędrowców. Czy to w poszukiwaniu pokarmu czy lepszych warunków do życia. Ruch i wysiłek wpisane są w naszą naturę. A gdy zmieniamy styl życia na mniej ruchliwy, to odbija się na naszym zdrowiu. Dlatego wymyśliśmy sport – ruch dla samego ruchu i dla rywalizacji, czyli celów społecznych. Ruch jest dla nas zdrowiem, ale i szansą na przemieszczanie się ciągle do nowych krain i ziem obiecanych. Ruch wymaga*

*wysiłku, zamęczenia. Ale daje nam przyjemność. Wydzielają się endorfiny. Nie mówiąc o korzyściach społecznych: radości przebywania i działania wraz z innymi.*

*Myślenie jest też związane z wysiłkiem. Zużywa kalorie i powoduje zmęczenie. A mimo to lubimy myśleć i lubimy wysiłek intelektualny, tak samo jak ten fizyczny. Kto myślamy stoi w miejscu, ten się cofa. Bo zmienia się środowisko i stajemy się nieprzystosowani oraz dlatego, że inni jednak nas wyprzedzają. Tak, jak ćwiczymy mięśnie, by być sprawnymi i wytrenowanymi, gdy przyjdzie taka potrzeba, tak ćwiczymy szare komórki, by były sprawne, gdy zajdzie potrzeba. A ona szybko przychodzi.*

*W naszym środowisku intelektualnym też się dużo i nieustannie zmienia. By nie stać w miejscu i nie przepaść, trzeba szukać. Mimo że to wysiłek. Pojawiły się nowe sposoby uczenia się, włącznie z komputerami i Internetem. Adaptacja do nowego i uczenie się kolejnych narzędzi wymagają wysiłku? Tak, mózg pożera dużo energii (nawet do 20 proc.). Ale żeby nie stać w miejscu i się nie cofać, warto spróbować, np. użyć kodu QR i zabrać głos w dyskusji, wyrazić swoje zdanie, jako komentarz pod tekstem na blogu. Nie tylko biernie czytać czy mamrotać pod nosem. Wyraż się. Rusz się.*



<https://profesorskiegadanie.blogspot.com/2023/04/kto-stoi-w-miejscu-ten-sie-cofa.html>

Stanisław Czachorowski

## Doniesienia praktykującej humanistki

*O dobrej robocie słów kilka*



*Poglądy wybitnego polskiego filozofa, Tadeusza Kotarbińskiego, określającego podstawy etyki świeckiej, autora m.in. „Traktatu o dobrej robocie” i dzieła „Sprawność i błąd”, o właściwej metodyce pracy umysłowej nauczycieli, stały się dla mnie życiowym drogowskazem. Niezwykle trafne i przekonujące jest jego rozróżnienie działań człowieka na postępowanie czcigodne i haniebne. Zachowanie*

*czcigodne jest godne szacunku, pochwały, jawi się jako pewne postępowanie pozytywne, którego przeciwwagą stanowi postępowanie złe, niegodne, haniebne. Podoba mi się także jego definicja spolegliwego opiekuna – chciałabym jej sprostać...*

*Kotarbiński w swoim „Traktacie o dobrej robocie” wyjaśnia, co to znaczy dobrze wykonywać robotę, czyli pracować po mistrzowsku. Potrzebne do tego są, jego zdaniem, predyspozycje wrodzone do wykonywania pewnych zawodów lub też często nabywane w doświadczeniu wczesnego dzieciństwa. Wykonawca dobrej roboty powinien wykazywać się sprawnością zawodową nabywaną w wyniku ćwiczeń*

*i specjalizacji oraz umiejętnością organizowania pracy w zespole, czyli współpracy.*

*Czymże są współcześnie uwagi filozofa, odnoszące się do charakterystyki dobrej roboty? W moim dziewczęszym pamiętniku moja mama polonistka, która od dzieciństwa wpajała mi ideały humanistycznego postępowania, wpisała fragment „Pieśni” Konstantego I. Gałczyńskiego, pragnąc, by stały się mottem mojego życia: „Nie jesteśmy, by spożywać urok świata, ale po to, by go tworzyć i przetaczać przez czasy jak skałę złotą [...] Dni i noce z nami biegną, a my z nimi ku przodowi, w trudzie tworząc piękno, piękno, które znów służy trudowi”.*

*Te słowa są zwykle ze mną, oddając istotę codzienności. Podejmując się życiowych wyzwań, także zawodowych, kieruję się zasadą i dobrej, i czcigodnej „roboty”. Nie jest to nigdy łatwe, gdyż mój trud nie jest odbierany zawsze zgodnie z moimi intencjami. A jednak sam akt zaangażowania przynosi mi często satysfakcję.*

*Mam czasem wrażenie, że „dobra robota” nie jest nikomu specjalnie potrzebna. A włożony w nią trud przemija zbyt szybko, by mógł go ktoś zauważyć. Pociuszają mnie jednak słowa Czesława Miłosza o „ślepcach”, którzy: „Myślą, że kiedy człowiek się odwróci/ Cały świat za nim zaraz być przestaje”. Cieszę się, gdy nie muszę przebywać w ich towarzystwie.*

Joanna Chłosta-Zielonka

## Życioczytanie

### Firma czy instytucja kultury?



Zmiany zachodzące w świecie wydawniczym oraz w życiu literackim zmuszają do zastanowienia się nad pozycją zajmowaną przez największe oficyny i najbardziej poczytnych autorów. Coraz częściej nikt nie udaje nawet, że chodzi o idee, dyskusje o ważnych sprawach, wieloznaczność czy pretekst do refleksji. Literatura ma

przede wszystkim dobrze się sprzedawać, a pisarze są po prostu wykonawcami usług na zamówienie oraz osobami gwarantującymi czytelnikom dobrą rozrywkę. Rozważenie tego, czy wydawnictwo jest tylko firmą, a twórca wykonawcą zadań przez tę firmę zleczonych, staje się nie tylko zasadne, ale i niezbędne do tego, by zadać sobie i innym pytanie: czy naprawdę chcemy być uczestnikami tak pomyślanej rzeczywistości kulturalnej?

Dla firmy sprzedającej książki ważny będzie nie tylko zysk, ale i brak jakiegokolwiek zaskoczenia. Wydawca rezygnujący z pełnienia funkcji kulturotwórczych oryginalność, eksperyment, nieoczywiste formy ekspresji i tematy niełatwe traktować będzie jako zagrożenie lub przynajmniej problem. Postawi na powtórzenie i multiplikowanie tego, co już się sprawdziło. Skoro bestsellerem stała się jedna powieść erotyczna, produkujemy kolejne. Jeśli czytelnik z entuzjazmem przyjął sagę rodziny wpisaną w Wielką Historię, zamawiamy utwory gatunkowo podobne. Widać, że odbiorca jest zainteresowany Holocaustem, a jednocześnie unika niełatwych zagadnień związanych z Zagładą, zaczniemy obozy koncentracyjne i cierpienie ludzi traktować jedynie jako scenografię do historii miłosnych. Można

dostrzec zaintrygowanie egzotyką i krajami, w których obowiązują inne prawa i obyczaje? Wspaniale! Wydawajmy książki podtrzymujące stereotypy i uprzedzenia, bo przecież to, co nieznanne, tak łatwo umieścić w kontekście zagrożenia. Pewne gatunki od lat dobrze się sprzedają i powiązanie z gatunkiem zaczyna być skojarzone z wyznacznikiem jakości? Świetnie! Postawmy na ilość. Zasympy rynek kryminałami i reportażami. To, co słabe i czasami niedrukowalne, na fali sukcesu mistrzów gatunku również dobrze się sprzedaje. Autor zaczyna się buntować, nie chce pracować na ekonomiczny sukces firmy, chce działać na własnych zasadach i poszukuje nowych form wyrazu? Firma zmusi go do posłuszeństwa. Albo będzie produkował to, co wcześniej i porzuci myślenie o artystycznych mrzonkach, albo zasugeruje się mu szukanie innego wydawcy.

Świat, w którym wyznacznikiem wydawniczej marki byłaby oryginalność oferty, gwarantowany poziom dzieł, wreszcie zachowanie etycznej uczciwości powoli odchodzi w niepamięć. Przesunięcie, jakie dokonuje się na naszych oczach, opiera się na odejściu od myślenia o literaturze jako o sztuce. Jest postawieniem na masowy produkt, który musi dobrze się sprzedawać. Stanowi potwierdzenie odmowy traktowania czytelnika jako istoty myślącej. Firma sprzedaje klientowi towar. Ma on być modny, łatwy i szybki do strawienia. Nie ma czasu na smakowanie. Firma musi pochwalić się wynikami, a pisarz musi dbać o zamówienia. Co z czytelnikiem-klientem? On jest tutaj najmniej istotny, bo jego oczekiwaniami lekturowymi nikt tak naprawdę się nie interesuje. To zresztą jest w tym wszystkim najciekawsze, bo przecież wydawcy podobno czujnie reagują na to, czego pragnie czytelnik. A może jest inaczej? Reagują na zyski, a te dużo łatwiej uzyskać, oferując towar, a nie sztukę.

Bernadetta Darska

**MAJ**  
**10-11**  
**2023**

**KORTOWSKIE**  
**TARGI UWM**

ZNAJDZIESZ TU:  
CIEKAWĘ PRAKTYKĘ  
DOBRA PRACĘ  
STAŻ I WIELE WIĘCEJ!

10 MAJA  
10:00 - 14:00  
BIBLIOTEKA UNIWERSYTECKA

11 MAJA ON-LINE

UNIWERSYTET  
WARMIŃSKO-MAZURSKI  
W OLSZTYNIE

CENTRUM WSPÓLPRACY  
Z PRACOWNIKAMI I PRACOWNICZKAMI





## Wspieramy osoby w spektrum autyzmu

Nasz Uniwersytet od 2014 roku włącza się w kwiecień w obchody Światowego Miesiąca Wiedzy na Temat Autyzmu. Z tej okazji rozmawiamy z dr Bożeną Chrostowską, uczelnianą koordynatorką ds. wsparcia edukacyjnego osób w spektrum autyzmu.

Rozmawiała: Anna Wysocka

### Ile mamy na UWM osób ze spektrum autyzmu?

Bardzo trudno to dokładnie oszacować. W Polsce nie gromadzi się dokładnych danych związanych z liczbą studentów i studentek w spektrum autyzmu na uczelniach. W naszym Biurze ds. Osób z Niepełnosprawnościami zarejestrowane są 34 osoby z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności ze względu na autyzm. Ta liczba nie oddaje stanu faktycznego, gdyż nie wiemy, ile jest na naszej uczelni osób w spektrum autyzmu bez takiego orzeczenia oraz ile jest osób bez diagnozy...

### Jakie działania zaplanowane są na kwiecień, czyli Światowy Miesiąc Wiedzy na Temat Autyzmu?

W każdym roku działania zależą od zespołu wolontariuszy, który zgłosi się do pomocy w organizacji wydarzeń. Jak co roku, w działania zaangażowało się Koło Naukowe Wolontariatu WNS, do którego w tym roku dołączyła grupa studentek III roku pedagogiki specjalnej.

Zaplanowano np. warsztaty sensoryczne. Ich celem jest pokazanie, jak osoby w spektrum mogą odbierać różne bodźce.

Doświadczenie chociaż w części tego, co mogą czuć, pozwala je lepiej rozumieć. Studenci przygotowali też cykl postów edukacyjnych, które przez cały miesiąc będą publikowane w mediach społecznościowych, i szkolenia na platformie MS Teams, dotyczące wsparcia osób w spektrum autyzmu.

### W swojej pracy używa pani potocznego rozróżnienia na typy funkcjonowania autystów?

Nie. Powiedzenie, że ktoś jest autystą wysokofunkcjonującym, sprawia, że skupiamy się jedynie na obszarach, w których dana osoba sobie radzi, a możemy zlekceważyć to, że są takie, w których potrzebuje wsparcia. Jeśli będziemy natomiast mówić, że ktoś jest niskofunkcjonujący, to możemy przeoczyć czyjeś zasoby. A przecież każdy je ma. Uważam, że powinniśmy raczej zwracać uwagę na to, jakie ktoś ma potrzeby, w których obszarach potrzebuje wsparcia, towarzyszenia, wzmocnienia. To ważniejsze niż kierowanie się typem funkcjonowania, bo uczy nas patrzenia indywidualnie na każdego. Myślenie w kategoriach nisko- oraz wysokofunkcjonujący bardzo słyca i upraszcza różnorodność potrzeb i zasobów osób autystycznych.

### Jak Uniwersytet może wspierać osoby w spektrum autyzmu?

Na Uniwersytecie podejmuje się różne działania, których celem jest wsparcie przeznaczone dla tej grupy osób. Przykładem jest choćby realizowana przeze mnie funkcja i związane z nią obowiązki, tj. wsparcie edukacyjne zarówno osób studiujących w spektrum autyzmu, jak i wykładowców czy pracowników naszej uczelni. Osoby autystyczne korzystają też z różnych alternatywnych form ułatwiających studiowanie, jak dostosowania procesu dydaktycznego czy zaliczeń i egzaminów. Żadna z tych form nie może prowadzić do obniżenia wymagań merytorycznych. Bardzo ważne jest, by społeczność akademicka rozumiała specyfikę potrzeb osób autystycznych. Temu poświęcone są szkolenia dla pracowników oraz studentów. Niestety w Polsce brakuje rozwiązań systemowych w zakresie psychologicznego, specjalistycznego wsparcia dla dorosłych osób w spektrum autyzmu. Tę lukę trochę wypełniają nasi uniwersyteccy specjaliści oferujący wsparcie, czy to w Biurze ds. Osób z Niepełnosprawnościami czy w Ośrodku Pomocy Psychologicznej i Psychoedukacji „Empatia”.



Fot. archiwum prywatne

### Dr Bożena Chrostowska

jest adiunktem w Katedrze Pedagogiki Społecznej i Metodologii Badań Edukacyjnych.



## UWM i ZGOK zacieśniają współpracę

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski zacieśnia współpracę z Zakładem Gospodarki Odpadami Komunalnymi w Olsztynie. Strony deklarują w nim m.in. wolę przygotowania i realizacji wspólnych projektów badawczych oraz wymianę doświadczeń w zakresie aktualnych problemów i zmian w gospodarce odpadami.

**L**ist intencyjny dotyczący współpracy podpisali w środę 29 marca prezes ZGOK oraz rektor UWM. – Wszyscy musimy się zaangażować w krzewienie idei zrównoważonego rozwoju – nie tylko mówiąc o tym, ale też działając. List intencyjny jest pierwszym krokiem do tego, żeby to się zadziało – mówił prof. Jerzy Przyborowski. – Uniwersytet ma ogromny potencjał w postaci Katedry Biotechnologii w Ochronie Środowiska na Wydziale Geoinżynierii. Chcemy ten potencjał uruchomić. Bardzo się cieszę, że ZGOK jest gotów na tę współpracę.

Mariusz Rychcik, prezes Zakładu Gospodarki Odpadami Komunalnymi w Olsztynie, podkreślał, że to kolejny etap zacieśniania współpracy z uczelnią.

– Mamy bardzo duże doświadczenia współpracy z Uniwersytetem, ale nie było to sformalizowane. Ten list intencyjny jest otwarciem nowych możliwości. Zakład korzystał z doświadczenia i wiedzy wielu pracowników naukowych UWM – mówił prezes ZGOK, zaznaczając, że ma nadzieję na realizację kolejnych wspólnych projektów. – Możemy połączyć praktykę i teorię po to, aby studenci mogli skorzystać z naszych doświadczeń i wiedzy praktycznej, a z drugiej strony - chcemy poznać możliwości wykorzystania nowych technologii, które pomogą nam zaoszczędzić i lepiej zagospodarować nasze odpady. Myślimy też o wykorzystaniu potencjału Uniwersytetu do pracy nad bioodpadami.

*Za realizację porozumienia między ZGOK i UWM odpowiedzialni będą m.in. naukowcy z Katedry Biotechnologii w Ochronie Środowiska na Wydziale Geoinżynierii.*

Spółka przygotowuje się do budowy biogazowni, więc jest to dla nas bardzo istotny element. Będzie ona taką instalacją, która ma obniżyć koszty pozyskania czarnej energii. Będziemy energię pozyskiwać z bioodpadów i będzie to zielona energia, która zaspokoi potrzeby nas wszystkich – spółki i mieszkańców.

Za realizację porozumienia między ZGOK i UWM odpowiedzialni będą m.in. naukowcy z Katedry Biotechnologii w Ochronie Środowiska na Wydziale Geoinżynierii.

– Jako Katedra mamy bogate doświadczenia badawcze, eksperckie w zakresie gospodarki odpadami, w tym odpadami komunalnymi. Mamy zespół, który zajmuje się tymi zagadnieniami. I mamy nadzieję, że nasza wiedza zostanie wykorzystana przez ZGOK - przyznała prof. Dorota Kulikowska.

Dziekan Geoinżynierii UWM, prof. Dariusz Popielarczyk, przyznał z kolei, że nowe inicjatywy pozwolą zacieśnić i rozwinąć dotychczasową współpracę.

*pisz*





Fot. Abdalla Elkhatib



# Katar patrzy na Kortowo

Katar przejdzie do historii futbolu jako miejsce mistrzostw świata w 2022 r. W historii powszechnej zapisze się pewnie też jako pierwsze państwo na świecie, które na pustyni hoduje bydło mleczne i uprawia lucernę. A pomagają mu w tym naukowcy z UWM.

**W** dniach 15–19 marca już po raz trzeci gościła w Dosze – stolicy Kataru – delegacja UWM. To efekt współpracy Uniwersytetu z Centrum Badań, Studiów i Szkoleń Rolniczych Al-Sulaiteen.

– Jest to prywatna firma działająca na zlecenie rządu katarskiego. Zajmuje się produkcją rolniczą i wdrażaniem na potrzeby tego kraju nowoczesnych osiągnięć naukowych i rozwiązań technicznych w rolnictwie – wyjaśnia prof. Krzysztof Młynarczyk, były dziekan Wydziału Rolnictwa i Leśnictwa.

Prof. Młynarczyk jako pełnomocnik UWM ds. kontaktów z Katarzem przewodniczył trzyosobowej delegacji UWM. W jej składzie znaleźli się także prof. Krzysztof Lipiński z Katedry Żywnienia Zwierząt, Paszoznawstwa i Hodowli Bydła na Wydziale Bioinżynierii Zwierząt oraz mgr inż. Abdalla Omer Elkhatib, pracownik Katedry Architektury Krajobrazu. To dzięki wstawiennictwu mgra Elkhatiba w Ministerstwie Administracji i Środowiska Kataru, któremu podlega departament rolnictwa, UWM został zaproszony na targi. Wszystkie koszty wyjazdu pokryło Centrum Badań, Studiów i Szkoleń Rolniczych Al-Sulaiteen.

Kortowska delegacja w Katarze miała kilka celów. Najważniejszy to rozmowy z właścicielem Centrum Al-Sulaiteen na temat dalszej współpracy. Rozmowy te jeszcze się nie skończyły. Tej wiosny przyjedzie on do Kortowa, aby je kontynuować. Obie strony chcą zacieśnienia współpracy, gdyż Katar interesuje się rozwijaniem rolnictwa

ekologicznego i chce skorzystać z wiedzy naukowców UWM w tym zakresie. Drugi cel to wykład prof. Lipińskiego pt. „Globalne problemy związane z żywieniem zwierząt i lokalne aspekty ich rozwiązania”.

Problemy, o których mowa w tytule wykładu, to ocieplenie klimatu, związany z nim stres termiczny i susza. Prof. Lipiński zaproponował sposoby na to, jak Katarczycy mogą sobie z nimi radzić.

Poza tym kortowska delegacja prowadziła rozmowy z przedstawicielami firm i organizacji zainteresowanych rozwijaniem rolnictwa w Katarze i pozyskiwaniem wiedzy. Przedstawiciele UWM odwiedzili kilka farm i gospodarstw rolnych. Wizyta w Katarze zrobiła na nich duże wrażenie.

– Mnie najbardziej zaskoczył postęp, który Katar zrobił w dziedzinie rolnictwa. Kiedy byłem tam pierwszy raz, sześć lat temu, ten kraj dopiero stawiał pierwsze kroki. A nie jest to obszar sprzyjający rolnictwu. Średnia roczna suma opadów w Katarze to ok. 80 mm. Epizodyczne ulewne deszcze padają od grudnia do lutego. Większość tego kraju to pustynia. Średnia temperatura w lipcu i sierpniu wynosi ok. 40–45 st. Celsjusza w ciągu dnia, a nocą rzadko spada poniżej 30 st. C. Czasami temperatura powietrza może sięgać nawet 50 st. C w cieniu. I w tych warunkach oni w oborze na 25 tys. sztuk, chowają krowy mleczne. Przy tej oborze jest przetwórnia mleka produkująca ok. 200 wyrobów mlecznych. W budynku znajduje się też obrotowe stanowisko do dojenia 100 krów. Jest wentylacja, a powietrze i bydło



schładzają kurtyny wodne – opowiada prof. Młynarczyk, a zapytany o to, skąd wzięły się krowy na katarskiej pustyni, odpowiada: –Przyleciały samolotami z Ameryki.

Podczas pobytu w Katarze prof. Lipiński zwrócił m.in. uwagę na to, czym żywią się tamtejsze krowy.

– Jedzą na przykład lucernę. W tym celu Katarczycy założyli na pustyni pola. Polegało to na tym, że wybrali pół metra piasku i na jego miejsce nawieźli żyznej ziemi z Indii i Iranu. Pola nawadniają odsoloną wodą morską. To nie są poletka doświadczalne. To wielohektarowe uprawy – podkreśla.

Mgr inż. Abdalla Omera Elkhatab podkreśla, że już obecnie z własnych upraw Katar pokrywa 70 proc. zapotrzebowania na owoce i warzywa.

– Większość warzyw uprawiają hydroponicznie, czyli bez gleby, w specjalnie zaprojektowanym środowisku wodnym z dodatkiem składników odżywczych. Rośliny są umieszczane w pojemnikach lub systemach, które zapewniają im odpowiednie warunki dla wzrostu i rozwoju. Te owoce i warzywa są tańsze niż u nas, a ceny w sklepach podobne są do polskich. Litr benzyny kosztował, gdy byliśmy w Katarze, ok. 2 zł i Katarczycy narzekali, że drogo, bo normalna cena wynosi 1,6 zł za liter. Woda u nich jest droższa od paliwa – podsumowuje.

Naszej delegacji zaimponował jeszcze urbanistyczny rozmach Dohy, jej rozwiązania komunikacyjne (w tym bardzo dogodne metro) oraz centrum kulturalne Kataru. Zostało ono otwarte w 2010 r. i składa się z wielu budynków, w tym teatrów, galerii sztuki, muzeów, bibliotek, centrów edukacyjnych, centrum konferencyjnego, kawiarni, restauracji i innych atrakcji. Ma na celu promowanie i zachowanie kultury arabskiej i islamskiej, a także innych kultur z całego świata poprzez organizację różnych wydarzeń i wystaw, takich jak koncerty, spektakle teatralne, pokazy filmowe, wystawy sztuki, warsztaty i konferencje. Centrum jest znane z wyjątkowej architektury, która łączy w sobie tradycyjne elementy architektury arabskiej z nowoczesnym designem. W skład kompleksu wchodzi m.in. Mezquita de Katara – meczet o charakterze kulturalnym i edukacyjnym, otwarty dla zwiedzających różnych wyznań.

Oprócz ciepłego przyjęcia delegację z UWM zaskoczyła także stosunkowo dobra znajomość Polski wśród rozmówców, z którymi mieli do czynienia, oraz ich wiedza o UWM. Okazało się, że wiedzieli oni na przykład, że wydziały Bioinżynierii Zwierząt oraz Rolnictwa i Leśnictwa uzyskały w ostatniej ewaluacji kategorię naukową A.

– Może pochlebiam sobie i UWM, ale po tym, co widzieliśmy, doszedłem do wniosku, że Katar sięga tylko po to, co najlepsze na świecie, bo go na najlepsze stać. Skoro współpracuje w rolnictwie z UWM, to chyba nie bez powodu – podsumowuje prof. Młynarczyk.

*Lech Kryształowicz*



Fot. Abdalla Elkhatab i archiwum WRiL



# Zajęcia w pełnym zanurzeniu

Na UWM rozpoczęło działalność pierwsze w Polsce Laboratorium Badań Podwodnych.

Jego pomysłodawcami są **dr Anna Żróbek-Sokolnik** i **dr hab. inż. Piotr Dynowski** z Wydziału Geoinżynierii.

**L**aboratorium Badań Podwodnych to jedyna taka placówka wśród szkół wyższych w Polsce. Nie jest to pomieszczenie. To zestaw najnowocześniejszego sprzętu do prowadzenia badań podwodnych – np. suche skafandry, maski pełnotwarzowe umożliwiające nawiązanie kontaktu głosowego z partnerem pod wodą i zespołem na powierzchni, bez konieczności wynurzania się, dzięki profesjonalnemu systemowi łączności bezprzewodowej. W laboratorium znajdują się też zestawy dwubutlowe z powietrzem do oddychania, konsole do nawigacji podwodnej, komputery nurkowe. Do transportu tego sprzętu jest jeszcze specjalnie wykonana przyczepa. Takie wyposażenie może być wykorzystywane w dowolnym zbiorniku wodnym w Polsce i na świecie.

Pomysłodawcami laboratorium są dr Anna Żróbek-Sokolnik i dr hab. inż. Piotr Dynowski – obecnie jego kierownik. Oboje pracują w Katedrze Geografii Społeczno-Ekonomicznej na Wydziale Geoinżynierii. Są płetwonurkami, członkami Podkomisji Naukowej Komisji Działalności Podwodnej federacji nurkowej CMAS i mają uprawnienia do nurkowań naukowych. Dr Dynowski przygodę z nurkowaniem zaczynał w Akademickim Klubie Płetwonurków „Skorpena” i jest obecnie jego instruktorem nurkowania.

– Laboratorium Badań Podwodnych jest placówką otwartą dla wszystkich studentów i pracowników naukowych, którzy pragną prowadzić naukową działalność pod wodą. Głównym celem jego działania jest podnoszenie ich kwalifikacji w obsłudze ogólnodostępnego i zaawansowanego sprzętu do



Fot. Irena Stangierska

nurkowania, nawigacji i pozycjonowania podwodnego. Drugi cel to doskonalenie lub poznawanie metod przetwarzania danych oraz urządzeń do dokumentowania dna i strefy brzegowej zbiorników wodnych – tłumaczy dr Dynowski.

Studenci lub pracownicy UWM dzięki sprzętowi z laboratorium mogą np. prowadzić podwodne obserwacje tarła ryb, obserwacje zoo- i fitoplanktonu, prowadzić rozmaite przeglądy podwodnych urządzeń, robić inwentaryzacje wszelkiego rodzaju obiektów i zjawisk zachodzących w wodzie. Sprzęt umożliwia też pobieranie próbek z wybranych, bardzo konkretnych miejsc, pozwala prowadzić badania i dokumentację podwodnych krajobrazów czy też filmować, a potem tworzyć wizualizacje lub też filmy. A te wszystkie elementy, mają znaczenie w zagospodarowaniu przestrzeni podwodnej. Zastosowań może być mnóstwo.

– Przeprowadziliśmy już warsztaty dla studentów I i II stopnia pn. „Eksploracja i kreowanie świata podwodnego – nowoczesne narzędzia i metody badawcze”. Obejmowały zagadnienia, które nie występują w programie żadnego kierunku studiów UWM. Będziemy robić podobne szkolenia dla naszych studentów w przyszłości. Dadzą one naszym absolwentom, niezależnie od kierunku studiów, rzadko spotykane umiejętności, które zwiększą ich szanse na atrakcyjną pracę i zarobki nie tylko w Polsce – dodaje dr Dynowski.

Laboratorium mieści się w Katedrze Geografii Społeczno-Ekonomicznej, przy ulicy Prawocheńskiego 15. Ciągłe jeszcze trwa jego doposażanie. Powstało dzięki dofinansowaniu z „Programu Rozwojowego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie” współfinansowanego przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego i jego Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój.

lek





Fot. J. Pajęk

# Uniwersytet łączy siły z bankiem Santander

Rozwijanie idei zrównoważonego rozwoju, kompetencji biznesowych czy miękkich – m.in. takie korzyści dla społeczności UWM popłyną z umowy z bankiem Santander.

**P**rof. Jerzy Przyborowski, rektor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, podkreśla, że połączenie sił z bankiem Santander dowodzi, że nasza uczelnia jest atrakcyjnym partnerem do współpracy i wymiennie oddziałuje na otoczenie gospodarcze.

– Jestem bardzo zadowolony z rozpoczęcia tej współpracy, ponieważ ma ona wielowymiarowy charakter. Będzie ona obejmowała: rozwój nowych technologii, wspieranie kultury przedsiębiorczości, nawiązywanie kontaktów międzynarodowych, badania naukowe, wsparcie merytoryczne dla społeczności uniwersytetu (studentów, doktorantów, pracowników, samorządu studenckiego, kół naukowych i innych organizacji uczelnianych). Tym samym będziemy realizowali ważne dla nas cele zrównoważonego rozwoju, wśród których znajdują się m.in. dobra jakość edukacji i wzrost gospodarczy. To dobra propozycja dla naszych studentów. Spodziewamy się, że korzystając ze Stypendiów Rozwojowych Santander, będą mieli szansę podnieść zawodowe kwalifikacje już w czasie studiów, dzięki czemu później będzie im łatwiej odnaleźć się na rynku pracy – skomentował podpisanie umowy prof. Jerzy Przyborowski, rektor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

Santander prowadzi szereg projektów rozwojowych, w których już dziś może brać udział każdy, kto chce rozwijać swoje umiejętności.

– Od lat wspieramy rozwój społeczeństwa poprzez współpracę z uczelniami, realizując wspólnie stypendia, szkolenia i kursy. Ta umowa wpisuje się w naszą misję i otwiera nam drogę do bezpośredniego wsparcia społeczności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego oraz współdziałania dla

dobra społeczności lokalnej. Wierzymy, że dzięki takim inicjatywom pomagamy osiągnąć pełny potencjał oraz odkryć zdolności drzemiące w młodych ludziach – powiedział Wojciech Leśniewski, dyrektor Santander Universidades.

W najbliższym czasie zostanie uruchomiony specjalny program stypendialny, z którego będą miały szansę skorzystać wszystkie chętne osoby związane z UWM. Będzie można między innymi uczyć się języków, skorzystać z kursów związanych z nauką inwestowania na giełdzie papierów wartościowych czy dowiedzieć się o tym, jak sztuczna inteligencja oddziałuje na nasze życie.

mw

## AKTUALNIE TRWAJĄCE PROGRAMY:

- ▲ Stypendium Językowe Santander | Angielski i IELTS z British Council 2023
- ▲ Stypendium Santander Skills | Business for All 2023 – Harvard Business School Publishing
- ▲ Stypendium Rozwojowe Santander | Excel dla każdego 2023
- ▲ Stypendium Rozwojowe Santander | Inwestowanie na giełdzie SGH & GPW



<https://tiny.pl/wvgkz>



# Wiosenne „Kortowo”

Owacje na stojąco zakończyły dwugodzinny Koncert Wiosenny Zespołu Pieśni i Tańca „Kortowo”. Aula Kongresowa Centrum Konferencyjnego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie wypełniła się w sobotę 1 kwietnia do ostatniego miejsca. A artyści odwdzięczyli się publiczności występem na najwyższym poziomie.

**W** imieniu władz uczelni gości wydarzenia przywitał prorektor UWM ds. rozwoju i polityki finansowej prof. Mirosław Gornowicz.

– Jestem przekonany, że zespół „Kortowo” – trochę wbrew pogodzie – wprawi nas w radosny, wiosenny nastrój. Chciałbym bardzo serdecznie podziękować za przygotowanie tego koncertu – mówił ze sceny.

Wśród publiczności pojawił się szczególnie gość z przeszłości – Mikołaj Kopernik, któremu prof. Gornowicz przypomniał, że komu jak komu, ale studentom UWM to wszystko się kręci nie wokół Słońca, ale wokół... Kortowiady.

Nie brakowało także innych akcentów humorystycznych. W końcu Koncert Wiosenny w tym roku odbył się 1 kwietnia, czyli w prima aprilis.

– Zazwyczaj ten koncert odbywał się pod koniec kwietnia. Ale w tym roku zdecydowaliśmy się zorganizować go wcześniej, żeby ten nasz sezon koncertowy był trochę dłuższy – mówiła kierująca Zespołem Pieśni i Tańca „Kortowo” Ewa Kokoszko. – Ten koncert to odpowiedź na potrzeby naszej publiczności. Od wielu lat mamy pełną salę. Tańczymy tu dla naszych przyjaciół, pracowników uczelni i mieszkańców Olsztyna oraz regionu. Ale to też odpowiedź na potrzeby naszych studentów, którzy chcą zaprezentować się w szerszym repertuarze.

Na scenie Centrum Konferencyjnego pojawiły się aż trzy grupy związane z grupą - studencka, dziecięca i grupa old-boyów, czyli byłych tancerzy ZPiT „Kortowo”. A wspierali je przedstawiciele Teatru Kloszart, działającego również w strukturach Akademickiego Centrum Kultury UWM.

*pisz, red.*







Fot. J. Pajgk



## Spotkaliśmy się w Kortowie

Tysiące młodych ludzi, którzy już niedługo będą decydować, jakie studia wybrać, 31 marca odwiedziły Kortowo. Podczas Dnia Otwartego UWM czekali na nich przedstawiciele wydziałów, kół naukowych i wielu jednostek uczelni. Nie zabrakło specjalnych gości, wśród których znaleźli się m.in. Paulina Mikuła i Konrad Bukowiecki.

**P**o raz kolejny hasłem „SpotkajMY się w Kortowie” Uniwersytet Warmińsko-Mazurski zachęcał do odwiedzin w kampusie akademickim i zapoznania się z ofertą uczelni. Z zaproszenia, by lepiej poznać UWM, skorzystało wiele osób z różnych zakątków Polski.

### PIERWSZY TAKI DZIEŃ OTWARTY

Po raz pierwszy w historii UWM Dzień Otwarty odbył się w gościnnych progach Biblioteki Uniwersyteckiej. W nowoczesnych przestrzeniach wydzielono kilka stref, dzięki którym odwiedzający Kortowo uczniowie i towarzyszący im





ich rodzice oraz nauczyciele, mogli jeszcze lepiej zapoznać się z ofertą uczelni.

Prezentowały się wydziały, koła naukowe, studenckie agendy kulturalne i sportowe, jednostki ogólnouniwersyteckie oraz – to nowość w formule wydarzenia – firmy, które współpracują z uczelnią, organizując m.in. praktyki dla studentów czy współtworząc studia dualne.

Uczniowie szkół średnich mieli możliwość wzięcia udziału w spotkaniach z przedstawicielami Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej, którzy rozwiewali wszystkie wątpliwości dotyczące tego, jak będzie wyglądała matura. Przez zasady procesu rekrutacji na studia przeprowadzali ich z kolei pracownicy uniwersyteckiego Biura ds. studenckich.

### STREFA INSPIRUJĄCYCH SPOTKAŃ

Gości w Kortowie powitał gospodarz – rektor UWM. Prof. Jerzy Przyborowski w rozmowie z Piotrem Szauerem z Radia UWM FM wspominał swoje studenckie czasy.

Przyznał, że o jego decyzji o podjęciu studiów w Olsztynie zdecydowało... piękno Kortowa.

Młodym ludziom radził, by pozostawali wierni swoim zasadom i wartościom oraz korzystali z szans, jakie otwierają przed nimi dzisiaj studia. Rektor przypomniał o możliwościach wymian studenckich i odbywania staży czy praktyk poza granicami Polski. Zaznaczył także, że czas studiów jest najlepszym okresem na rozwój, także ten pozanaukowy. Jak podkreślał prof. Przyborowski, działalność w kołach naukowych czy agendach kulturalnych i sportowych wyposaża młodych ludzi w szereg pożądaných kompetencji.

– Świat się szybko zmienia, a my musimy za tymi zmianami nadążyć. Im bardziej będziemy elastyczni, tym łatwiej nam będzie się dostosować – zaznaczył rektor.

Na specjalne zaproszenie Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego do Olsztyna przyjechała Paulina Mikuła, świetnie znana internautom jako prowadząca kanał językowy „Mówiąc Inaczej”. Spotkanie z autorką książek i popularyzatorką wiedzy o polszczyźnie cieszyło się z dużym zainteresowaniem. Paulina Mikuła mówiła, czym, jej zdaniem, warto kierować się przy wyborze kierunku studiów. Rozprawiła się z kilkoma stereotypami i przypomniała uczniom szkół średnich, żeby z dystansem podchodzili do egzaminu maturalnego. Zapewniała, że wiele zależy nie tylko od ich przygotowania, ale i nastawienia. Nie zabrakło także opowieści o tym, czym Paulina Mikuła zajmuje się dzisiaj, a więc była mowa o prowadzeniu kanału edukacyjnego poświęconego językowi polskiemu.

O popularyzacji nauki w Internecie rozmawiano także z przedstawicielkami UWM. Dr Katarzyna Andruszkiewicz (Doktorka od marketingu), Jagoda Czajkowska (Dziewczyna od jeleni) i Anna Makarewicz (Babka od polaka) opowiedziały o prowadzonych przez siebie profilach w mediach społecznościowych.

### KORTOWO PEŁNE PASJI

W ostatni marcowy piątek Biblioteka Uniwersytecka wypełniła się nie tylko kandydatami na studia, ale i tymi, którzy już należą do studenckiej społeczności. Przedstawiciele kół naukowych, agend kulturalnych i sportowych własnym przykładem świadczyli, że nawet podczas studiów na bardzo wymagających i angażujących kierunkach znaleźć można czas na realizowanie swoich pasji.

O swoich wyzwaniach sportowych mówili m.in. Konrad Bukowiecki – utalentowany kulomiot związany z AZS UWM oraz Mateusz Poręba – przedstawiciel siatkarskiej drużyny Indykpol AZS Olsztyn. Z innymi sportowcami na co dzień trenującymi w Kortowie można było nie tylko porozmawiać o sporcie, ale i go pouprawiać. Cicha na ogół Biblioteka Uniwersytecka zamieniła się nawet w... boisko.

O to, żeby podczas Dnia Otwartego było głośno i wesoło zadbali także przedstawiciele Akademickiego Centrum Kultury oraz Ośrodka Inicjatyw Artystycznych.

### SZEROKO OTWARTE DRZWI NA WYDZIAŁACH

Centrum kortowskiego świata stała się 31 marca Biblioteka Uniwersytecka, ale swoje drzwi otworzyły przed młodzieżą także siedziby poszczególnych wydziałów. Kandydaci na studia





mieli szansę zajrzeć do auli, sal i laboratoriów, a także wziąć udział w specjalnie dla nich przygotowanych wydarzeniach.

Na Wydziale Geoinżynierii odbyły się np. warsztaty budowlane, w czasie których można było dowiedzieć o ochronie ciepłej budynków, betonie, konstrukcji jako podstawie obiektu budowlanego, projektowaniu i nowoczesnych narzędziach kosztorysowych. Na Wydziale Nauki o Żywności uczestnicy Dnia Otwartego mieli możliwość dokładnie obejrzeć halę technologiczną Katedry Mleczarstwa i Zarządzania Jakością. Wydział Humanistyczny zaprosił na cykl warsztatów prowadzonych przez kadrę akademicką, a Wydział Medycyny Weterynaryjnej oprowadził wszystkich chętnych po salach, w których prowadzone są zajęcia. Wydział Sztuki w swoim budynku przy ul. Szrajbera zaprezentował z kolei m.in. wystawę prac studentów oraz przeprowadził warsztaty wokalne i poświęcone kaligrafii.

## STAWIAMY NA RELACJE

– Było kolorowo, gwarnie, tłumnie – podsumowywał Dzień Otwarty prof. Sławomir Przybyliński, prorektor ds. studenckich. I przyznał: – Właśnie na tym nam zależało, bo UWM jest uczelnią otwartą dla wszystkich, którzy chcą być częścią społeczności akademickiej. Mnie jako osobę odpowiadającą za sprawy studenckie bardzo cieszy widok tych tłumów, bo bez studentów uczelnia nie istnieje. Nic nie zastąpi bezpośrednich relacji, więc otwarcie drzwi naszego Uniwersytetu jest dla nas czymś bardzo istotnym.

Jak podkreślał prorektor Przybyliński, UWM jest wielowymiarową i różnorodną uczelnią.

– Niezwykle ważne jest również to, że oferujemy wsparcie tym, którzy mają gorszy czas w swoim życiu, bo każdy z nas może znaleźć się na zakręcie – mówił, przypominając o działalności uniwersyteckiego Ośrodka Pomocy Psychologicznej i Psychoedukacji „Empatia”. I dodał: – Niczego nie powinny obawiać się również osoby z niepełnosprawnościami, ponieważ z powodzeniem odnajdą się na naszej uczelni.

Przypomnijmy, że rekrutacja na studia prowadzone na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w języku polskim rozpoczyna się 7 czerwca 2023 roku. W systemie Internetowej Rejestracji Kandydatów zarejestrować się można do wtorku 11 lipca. Tego dnia upływie też termin składania dokumentów i dokonania opłaty rekrutacyjnej. Listę zakwalifikowanych na studia będzie można sprawdzić 17 lipca o godzinie 12.

*Daria Bruszevska-Przytuła, mw, aw*

## DZIEŃ OTWARTY W OPINIACH GOŚCI:

▲ **Ewa Suchocka**, nauczycielka, Zespół Szkół Budowlanych w Olsztynie

Nasza szkoła otrzymała zaproszenie na Dzień Otwarty UWM, a że jestem wychowawczynią klasy maturalnej, to z chęcią je przyjąłem. Zebrałam swoje uczennice z żeńskiej klasy i przyjechałyśmy. One także bardzo chciały tu być, bo zastanawiają się nad wyborem kierunku studiów i liczyły na to, że ten przyjazd pomoże im podjąć decyzję. Oferta kształcenia UWM jest bardzo szeroka, więc jestem pewna, że spełniła ich oczekiwania.

▲ **Daria Jezierska**, uczennica, Zespół Szkół Budowlanych w Olsztynie

Przyjechałam na Dzień Otwarty UWM z koleżanką, z którą wybieram się na psychologię. Dowiedziałyśmy się, jakie przedmioty trzeba zdawać na maturze, jakie będą zajęcia, ile trwają studia itd. Myślę, że dzisiejsza wizyta pomoże nam podjąć ostateczną decyzję, chociaż skłaniam się ku temu, żeby studiować w Olsztynie, bo mam tutaj przyjaciół. To, co dzisiaj zobaczyłam, bardzo mnie zachęciło.

▲ **Ania**, uczennica, LO II w Olsztynie

To, co zastałam na miejscu, przerosło moje oczekiwania, ponieważ myślałam, że podczas Dnia Otwartego poruszane będą kwestie wyłącznie związane z nauką, a było wiele spotkań, występów i innych atrakcji. Coraz bardziej przekonuję się do studiowania na UWM, ponieważ wszyscy opowiadają bardzo ciekawe rzeczy, jest dużo kół naukowych, w których można się później realizować.

▲ **Ola**, uczennica, Szkoła Rolnicza w Gołotczyźnie

Przyjechałam na Dzień Otwarty UWM, bo w mojej szkole uczę się na kierunku architektura krajobrazu i planuję to kontynuować. Chciałam zobaczyć UWM, zapoznać się z tym, co oferuje, a także odwiedziłam stoisko Wydziału Rolnictwa i Leśnictwa, bo na tym wydziale jest interesujący mnie kierunek. Moje wrażenia po tej wizycie są bardzo dobre – było ciekawie i wielkie wrażenie zrobił na mnie gmach Biblioteki Uniwersyteckiej.

▲ **Dominika Parobczak**, Budimex, dział HR

Poszukujemy praktykantów do działów infrastruktury, kubatury, kolei, energetyki oraz pracowników na etat na nasze realizacje w całej Polsce. Praktyki odbywają u nas już uczniowie technikum, a na studiach praktyki są płatne, więc chcemy pokazać, że rozpoczynając naukę na UWM na kierunku budownictwo, studenci będą mieli możliwości zdobywania wiedzy zawodowej w naszej firmie.

▲ **Damian Banaczek**, Michelin, kierownik działu konstrukcyjnego

Potencjalnym kandydatom na studia chcieliśmy pokazać automatykę przemysłową, której używamy w naszej pracy na co dzień, gogle 3D służące nam do zdalnych ekspertyz itd. Mamy szereg ofert dla konstruktorów opon, technologów,



programistów itd. Firma jest bardzo duża, więc mamy mnóstwo miejsc pracy – tylko przyjść studiować, a potem u nas pracować. Ściśle współpracujemy z Wydziałem Nauk Technicznych UWM, dzięki czemu już podczas studiów można znaleźć u nas zatrudnienie i zacząć się rozwijać.

▲ **Mateusz Kawka**, uczeń, Zespół Szkół Budowlanych w Olsztynie

Jeszcze nie wiem, co będę studiował. Biorę pod uwagę UWM, ale dopiero się rozglądam. Czymś, co może mnie przekonać do studiowania tutaj, jest klimat miasteczka studenckiego.

▲ **Tomasz Zygnerski**, nauczyciel fizyki, Zespół Szkół Budowlanych w Olsztynie

Zachęcam uczniów do studiowania na UWM, bo budownictwo tutaj jest kontynuacją naszej szkoły. Zespół Szkół Budowlanych kształci budowlańców i na UWM mogą pogłębiać swoją wiedzę i podwyższać kwalifikacje. To lokalny patriotyzm.

▲ **Karolina Sabiała**, uczennica czwartej klasy technikum w Płocku

Zastanawiam się nad geodezją i kartografią. Fascynuje mnie praca w terenie. Od początku myślałam o UWM. Moi nauczyciele tutaj studiowali i zachęcają do wyboru tej uczelni. Jestem w Kortowie pierwszy raz, jest bardzo fajnie. Chcę tutaj studiować.

▲ **Agata Lewandowska**, uczennica technikum analitycznego w Grudziądzu

Zawsze ciekawiła mnie chemia i chciałam się w niej rozwijać. Interesuje mnie technologia żywności i wykorzystanie w niej chemii. Podjęłam decyzję, że będę studiować w Olsztynie. Podoba mi się kierunki studiów tutaj i słyszałam, że jest dobry poziom. Bardzo podoba mi się Olsztyn, a Kortowo jest piękne. Mam już w Olsztynie siostrę, która skończyła na UWM licencjat z matematyki i robi magisterkę z zarządzania.

▲ **Filip Strzyżewski**, uczeń technikum w Grudziądzu

W technikum mam rozszerzoną chemię i biologię. Biorę pod uwagę technologię żywności, ale bardziej chciałbym studiować mikrobiologię i zootechnikę. Na te kierunki, i jeszcze na biologię, planuję składać dokumenty.

▲ **Emilia Prusko**, nauczycielka, Zespół Szkół Zawodowych w Wysokiem Mazowieckiem

Zachęcam uczniów do studiowania na UWM, bo sama jestem absolwentką tej uczelni. Uczniowie w szkole, gdzie pracuję, mają profile związane z technologią żywności, młeczarstwem, gastronomią.

*mw, aw*



Fot. J. Pajęk  
Fot. K. Wróblewska





Fot. Hanna Kowalczyk

# Sport pełen wyobraźni

Jest na UWM grupa ludzi zainspirowanych fantastycznymi uniwersami, którzy w wolnych chwilach, wzorem Harry'ego Pottera, latają... na miotłach. Niewykluczone zresztą, że wkrótce członkowie HoneyBadgers, bo o nich mowa, dołączą do swojej kolekcji sportów nietypowych disc golfa. Jak mówi [Damian Pieloch](#), pierwsze treningi już za nimi, a w Kortowie, dzięki Otwartemu Budżetowi Akademickiemu, powstać ma specjalne boisko przeznaczone do tej gry.

Rozmawiała: Marta Wiśniewska

**C**zym zajmuje się agenda HoneyBadgers? Jesteśmy grupką ludzi, która lubi robić nowe i nietypowe rzeczy. Wyszukujemy różne mało znane sporty i gry w nie. Przykładami są quidditch czy spikeball, który w Polsce jest obecny dopiero od kilku lat. Ostatnio próbowaliśmy też bule czy slackline – to są sporty bardzo niszowe. Ogólnie możemy zagrać we wszystko, co ludzie sobie wymyślą – wystarczy do nas przyjść z propozycją i zaczniemy działać. Reasumując, HoneyBadgers gra w dyscypliny dziwne i mało znane.

## Co to jest quidditch?

To sport z uniwersum Harry'ego Pottera. Jest to boiskowa gra drużynowa, w której gracze latają na miotłach – w realnym świecie są to kijki (bez charakterystycznej szczotki z tyłu) trzymane między nogami, których nie wolno wypuszczać. Mam nadzieję, że wszyscy są w stanie sobie wyobrazić, że latamy bardzo szybko (śmiech). Są zbijacze, łapacze, bramki,

do których rzuca się piłką, aby strzelać gole. Trudno opisać słowami zasady quidditcha – najlepiej do nas przyjść i zobaczyć, na czym to wszystko polega.

## Czyli waszą inspiracją jest świat fantastyki?

Oczywiście, że tak. Wielu z nas jest nerdami, którzy uwielbiają wszelkie uniwersa i inspirować się nimi. Oczywiście nie wymyślamy sami tych dyscyplin, ale z fantastycznych światów staramy się wylapywać wszelkie smaczki i nowości. Ponadto gramy też w to, co znajdziemy w Internecie, czy w to, co ktoś nam podrzuci.

## Wiem, że wasza działalność nie ogranicza się do uprawiania dziwnych sportów. Co jeszcze robicie?

Chodzimy do kina na filmy fantastyczne, wyjeżdżamy na festiwale fantastyki – np. na znany w Polsce Pyrkon – czy jeździmy na turnieje. Ostatnio byliśmy na turnieju disc golfa, a teraz wybieramy się do Warszawy na turniej spikeballa.

## Skąd u ciebie wzięły się takie niecodzienne zainteresowania?

Lubię sport i aktywność fizyczną, ale w pewnym momencie poczułem znudzenie wszystkimi najbardziej znanymi dyscyplinami sportu typu piłka nożna. Uprawia ją tak dużo osób, że bardzo trudno jest się wybić czy zwrócić w jakiś sposób na siebie uwagę. A tutaj, w agencji HoneyBadgers, gramy w sporty, w które gra na świecie bardzo mało osób, a w Polsce może około dwustu. Wystarczy więc odrobina zaangażowania i pojawia się możliwość zajmowania naprawdę dobrych miejsc. Chciałbym osiągnąć wyższy poziom, dlatego dołączyłem do drużyny, zacząłem angażować się w jej życie, rozwijać się, a potem zostałem prezesem i jestem nim już od około roku.

## Jakie są główne cele, które chciałbyś zrealizować w trakcie swojej prezesury?

Chciałbym, żebyśmy mieli dwie pełne drużyny do quidditcha, a to jest około dwudziestu aktywnych graczy. Co prawda nasza agenda liczy w tym momencie tyłu członków, ale trudno jest zebrać taką liczbę osób na każdym treningu. Zatem jeśli ktoś, kto czyta ten wywiad, lubi fantastykę, chciałby pograć w mniej popularne sporty i lubi robić „dziwne” rzeczy, to zapraszamy do nas. Gwarantujemy dobrą zabawę i obiecuję, że jak ktoś przyjdzie na pierwszy trening, to zakocha się w tym, co robimy na zawsze.

## W jaki sposób można dołączyć do agendy HoneyBadgers?

Najlepiej skontaktować się z nami za pośrednictwem Facebooka, ale można też przyjść na nasz trening, który odbywa się w każdą sobotę w sali na basenie uniwersyteckim, a także, gdy jest ciepło, na plaży kortowskiej oraz na plaży miejskiej. Wszędzie nas dobrze widać, bo mamy wyróżniające się koszulki – takie charakterystyczne, z plasterkiem miodu. Zapraszamy ludzi w każdym wieku. Serdecznie zachęcamy do dołączenia do nas, bo teraz, po pandemii – tak jak wspominałem – pracujemy nad odbudowaniem naszego składu.



▼ Damian Pieloch

### Honey Badger

to angielska nazwa ratela miodożernego – gatunku drapieżnego ssaka z rodziny łasicowatych, zamieszkującego lasy, zarośla, stepy i sawanny Afryki na zachód, wschód i południe od Sahary, Azję Południową, aż po Nepal. Charakterystyka tego dzielnego, silnego i dobrze radzącego sobie w różnych warunkach zwierzęcia spodobała się twórcom agendy, dlatego też przyjęli taką nazwę. Stąd też na koszulkach widnieje plaster miodu, które jest istotnym składnikiem diety ratela miodożernego.

### Quidditch

to zespołowa gra sportowa dla dwóch siedmioosobowych drużyn składających się z mężczyzn i kobiet. Zawodnicy poruszają się po boisku (rozmiarem podobnym do hokeja na lodzie) trzymając między nogami miotłę, a do gry używają piłki używanej w siatkówce. Gra polega na umieszczeniu piłki w bramce przeciwnika. Celem jest zwycięstwo w meczu poprzez zdobycie większej liczby bramek niż rywal. Opiera się na fikcyjnej grze o tej samej nazwie, wymyślonej przez J.K. Rowling, autorkę słynnej serii powieści o Harrym Potterze.

### Spikeball (inaczej: roundnet)

to sport sieciowy. Gra toczy się między dwoma zespołami, zwykle z dwoma graczami. Gracze początkowo ustawiają się w kolejce wokół małej przypominającej trampolinę siatki na początku punktu.



Fot. Hania Kowalczyk





Fot. archiwum prywatne

# Polsko-węgierskie wymiany

W marcu pasjonaci geografii z Wydziału Geoinżynierii uczestniczyli w wymianie międzynarodowej i zwiedzili Budapeszt. Opowiedział o tym **Michał Purta**, organizator wyjazdu, założyciel i przewodniczący olsztyńskiego oddziału Europejskiego Stowarzyszenia Młodych Geografów i Studentów Geografii (EGEA) oraz student gospodarki przestrzennej i architektury krajobrazu na UWM.

Rozmawiała: Anna Wysocka

**O**lsztyński oddział EGEA funkcjonuje na Wydziale Geoinżynierii jako koło naukowe. Kto może do niego dołączyć?

Stowarzyszenie EGEA skupia nie tylko studentów geografii, ale wszystkich pasjonatów tej dyscypliny. Dołączyć może każdy student, który interesuje się przyrodą i kulturą innych regionów i krajów. Założycielem Europejskiego Stowarzyszenia Młodych Geografów i Studentów Geografii był ośrodek w Warszawie. Poza stolicą i Olsztynem wśród polskich ośrodków są jeszcze Wrocław, Kraków i Gdańsk. W Europie EGEA ma ok. 100 jednostek, które organizują wymiany międzynarodowe, wydarzenia tematyczne (także lokalne) i kongresy.

## Od kiedy działacie jako jednostka olsztyńska?

Początek naszej działalności to maj 2022 r. Zostałem wtedy z grupą innych studentów UWM oddelegowanych na kongres EGEA, który odbywał się w Pieckach. Posłuchałem o idei stowarzyszenia, poznałem ciekawych ludzi. Chciałem, by jednostka EGEA działała na UWM, więc ją założyłem. Jestem obecnie przewodniczącym oddziału w Olsztynie i contact person – komunikuję się z innymi jednostkami.

## Jednym z działań stowarzyszenia są wymiany międzynarodowe. Sami wybraliście Budapeszt?

Na jednym z kongresów EGEA poznałem studenta z Budapesztu. Zaproponowałem wymianę – my pojechaliśmy do nich, potem ich grupa przyjechała do Olsztyna. Na Węgry wyruszyliśmy pociągiem siedmioosobową grupą: trzy osoby z geodezji i cztery osoby z gospodarki przestrzennej. Od 3 do 5 marca zwiedzaliśmy Budapeszt. To było świetne doświadczenie – poznanie nie tylko miasta, ale też nowych ludzi. Zwiedzaliśmy uniwersytet, zostaliśmy oprowadzeni po muzeach. Opowiedziano nam o węgierskich uczelniach. Dowiedzieliśmy się na przykład, że nasi nowi znajomi uczą się na studiach o mazurskich jeziorach. Gdy wróciliśmy, zaczęliśmy przygotowywać przyjazd grupy z Budapesztu do nas i plan zwiedzania. Pięć osób z węgierskiego oddziału EGEA odwiedziło Olsztyn w dniach 11–15 marca.

## Co im się podobało najbardziej?

Byli zachwyceni olsztyńskimi jeziorami. Pokazaliśmy im trzy: Jezioro Kortowskie, Ukiel i Długie. Zabraliśmy ich na UWM do szklarni oraz na nasz wydział na pokaz dronów. Spacerowaliśmy też po olsztyńskiej starówce.

## Gdzie można was znaleźć w Internecie?

Można nas obserwować na naszej stronie na Facebooku:



<https://www.facebook.com/EGEAOlsztyn>



Fot. J. Pajęk



# Cudowna moc możliwości

O Dniu Dobrostanu na UWM, który odbędzie się 19 maja, pisze dla „Wiadomości Uniwersyteckich” **Marzena Radzka-Wiśniewska**, streetworkerka z Uniwersyteckiego Centrum Wsparcia.

**O**d jakiegoś czasu, przy okazji różnych spotkań i rozmów z pracownikami i studentami UWM oraz podczas współpracy z Ośrodkiem Pomocy Psychologicznej i Psychoedukacji „Empatia” dominuje temat związany z wszechobecnym kryzysem psychologicznym, który dotyka coraz więcej osób.

Na tyle dużo o tym rozmawiamy, że mam wrażenie, że w mniejszym lub większym stopniu dotyka on prawie każdego. W trakcie dyskusji dość szybko uświadamiamy sobie, że wiek, pozycja finansowa i społeczna nie mają znaczenia, a powody naszego złego samopoczucia bywają najróżniejsze.

Znaczenie ma na pewno to, że trudne czasy trwają, ich końca nie widać, a my wszyscy czujemy się w tym coraz gorzej i różnie sobie z tym tematem potrafimy radzić.

Złapałam słowa „potrafimy radzić” i tak zrodził się pomysł na zorganizowanie dla pracowników i studentów UWM Dnia Dobrostanu, który zaplanowaliśmy wspólnie z Ośrodkiem Pomocy Psychologicznej i Psychoedukacji „Empatia” na 19 maja 2023 roku.

Dla każdego z nas „dobrostan” na pewno będzie miał jednak różne znaczenie. Nie oznacza on jednak braku kłopotów,

trosk, wzlotów i upadków, ale wiąże się z poczuciem wewnętrznej równowagi i spokoju. Najogólniej można więc powiedzieć, że o dobrostanie możemy mówić wówczas, kiedy dobrze się czujemy – pomimo napotykanego trudności.

Wspaniałą informacją jest to, że każdy ma wpływ na budowanie swojej wewnętrznej odporności, zaufania do siebie, swoich umiejętności i wiary we własne zasoby, które mają ogromne znaczenie dla przeżywania przez nas swojego życia w poczuciu dobrostanu. Zawsze jest dobry czas, żeby zacząć budować swój dobrostan, a każda okazja warta jest wykorzystania.

Chciałabym, żeby Dzień Dobrostanu był okazją do zrobienia czegoś dobrego dla siebie, spróbowania różnych aktywności mogących nas w tym wspierać. Chcemy zachęcić pracowników i studentów do poznawania różnych form sprzyjających budowaniu dobrostanu.

Będzie można skorzystać z warsztatów rozwojowych, pracy z ciałem w ruchu, relaksacji z wykorzystaniem dźwięku i oddechu, aktywności podczas Slow Joggingu nad Jeziorem Kortowskim oraz kilku innych ciekawych propozycji.

Zachęcamy do śledzenia informacji na temat szczegółów wydarzenia w mediach społecznościowych – zarówno na profilu Ośrodka „Empatia”, jak i Uniwersytetu. Planujemy także wysyłanie informacji o wydarzeniu pocztą uniwersytecką z informacją o zapisach i miejscach realizacji poszczególnych zajęć.

Cudowna moc możliwości w Dzień Dobrostanu powstała specjalnie dla Was, chcemy, żebyście mieli okazję zadbać o siebie.



*Marzena Radzka-Wiśniewska*





# CENTRUM BADAŃ I PROJEKTÓW

PRZYPOMINA O TRWAJĄCYCH KONKURSACH NA PROJEKTY BADAWCZE

## PROJEKTY KRAJOWE – KONKURSY:

Osoby zainteresowane aplikowaniem proszone są o kontakt z **Działem Koordynacji Projektów Naukowych (DKPN)** pod adresem mailowym: [bn@uwm.edu.pl](mailto:bn@uwm.edu.pl) lub telefonicznie (89) 523 37 16 i (89) 523 38 20



### MINIATURA 7 (NCN)

**Cel:** wsparcie działania naukowego służącego przygotowaniu przyszłego projektu badawczego planowanego do złożenia w innych konkursach.

**Na co:** ▽ badania wstępne/pilotażowe;

▽ kwerenda, ▽ staż naukowy, ▽ wyjazd badawczy, konsultacyjny.

**Dla kogo:** dla osób, które ▽ uzyskały stopień naukowy doktora nie wcześniej niż 1 stycznia 2011 r.; ▽ nie kierowały i nie kierują realizacją projektów badawczych finansowanych ze środków NCN; ▽ nie są laureatami konkursów na stypendia doktorskie lub na staże finansowane ze środków NCN; ▽ nie są wnioskodawcą, kierownikiem projektu ani kandydatem na staż we wniosku złożonym lub zakwalifikowanym do finansowania w innym konkursie NCN; ▽ są zatrudnione przez wnioskodawcę na podstawie umowy o pracę; ▽ posiadają w swoim dorobku naukowym minimum jedną opublikowaną pracę lub co najmniej jedno dokonanie artystyczne lub artystyczno-naukowe.

Termin składania dokumentacji do DKPN: **21.07.2023 r.**



### LIDER XIV (NCBR)

**Cel:** poszerzenie kompetencji młodych naukowców w samodzielnym planowaniu prac badawczych oraz zarządzaniu własnym zespołem badawczym.

**Na co:** badania aplikacyjne, badania wdrożeniowe.

**Budżet:** max 1,8 mln zł/wniosek.

**Ważne informacje:** Spotkanie informacyjne I kwartał 2023 r.

Rozpoczęcie naboru wniosków: **17.02.2023 r.**

Termin składania dokumentacji do DKPN: **24.04.2023 r.**



### MONOGRAFIE – ADIUSTACJE (FNP)

**Cel:** finansowanie korekty językowej dla autorów monografii naukowych z zakresu nauk humanistycznych i społecznych przygotowanych do wydania w jednym z języków kongresowych.

Termin składania dokumentacji do DKPN: **tryb ciągły.**



### MONOGRAFIE (FNP)

**Cel:** wydanie niepublikowanych wcześniej monografii z zakresu nauk humanistycznych i społecznych.

Termin składania dokumentacji do DKPN: **15.05.2023 r.**



### GOSPOSTRATEG X (NCBR)

#### – projekty zamawiane

**Cel:** Zagadnienie badawcze pn. „Opracowanie Modelu Zarządzania Transformacją Energetyczną województwa śląskiego w kontekście wyzwań związanych z przejściem na nisko i zeroemisyjne nośniki energii (MZTEŚ)”

zgłoszone przez Marszałka Województwa Śląskiego.

**Na co:** badania podstawowe, badania przemysłowe, prace rozwojowe oraz prace przedwdrożeniowe (obowiązkowe w projekcie).

**Budżet:** 6 mln/konkurs.

**Ważne informacje:** Spotkanie informacyjne I kwartał 2023 r.

Rozpoczęcie naboru wniosków: **17.03.2023 r.**

Termin składania dokumentacji do DKPN: **28.04.2023 r.**



### PRELUDIUM 22 (NCN)

**Cel:** Do konkursu można złożyć wniosek obejmujący badania podstawowe w obszarze określonym w jednym z 26 paneli NCN. Panele NCN dzielą się na trzy działy:

▽ HS – nauki humanistyczne, społeczne

i o sztuce; ▽ NZ – nauki o życiu; ▽ ST – nauki ścisłe i techniczne. Temat projektu może, lecz nie musi być powiązany z tematem planowanej rozprawy doktorskiej.

**Ważne!** Wniosek jest oceniany w panelu, do którego został złożony (np. HS1, ST1, NZ1). Kierownik projektu dokonuje wyboru panelu. Nie ma możliwości zmiany panelu po złożeniu wniosku. Wybór niewłaściwego panelu może skutkować odrzuceniem wniosku.

**Ważne informacje:** Zwracamy uwagę, że od 15.12.2022 r. obowiązuje nowy wykaz paneli, w którym wprowadzono panel ST11 – inżynieria materiałowa.

**Dla Kogo:** Kierownikiem projektu składanego w konkursie PRELUDIUM może być osoba, która w dniu, w którym upływa termin składania wniosków nie posiada stopnia naukowego doktora. Kierownikiem projektu PRELUDIUM można być tylko raz. Zespół badawczy w projekcie PRELUDIUM może się składać maksymalnie z trzech osób, w tym kierownika projektu i opiekuna naukowego.

**Budżet:** 30 mln. zł/konkurs

Termin składania dokumentacji do DKPN: **1.06.2023 r.**

## ▲ PROJEKTY MIĘDZYNARODOWE – KONKURSY:

Osoby zainteresowane aplikowaniem proszone są o kontakt z **Działem Koordynacji Projektów Naukowych (DKPN)** pod adresem mailowym: [hpk@uwm.edu.pl](mailto:hpk@uwm.edu.pl) lub telefonicznie (89) 523 34 67



### M-ERA.NET 3 CALL 2023 (NCN)

**Zakres tematyczny:** obszar nauki o materiałach oraz inżynierii materiałowej:

▼ Sustainable advanced materials for energy; ▼ Innovative surfaces, coatings and interfaces; ▼ Functional materials;

▼ Advanced materials and technologies for health applications; ▼ Next generation materials for advance electronics.

**Aplikujący:** konsorcja międzynarodowe złożone z co najmniej trzech zespołów badawczych pochodzących z co najmniej trzech krajów biorących udział w konkursie.

**Budżet:** 1 200 000 EUR dla polskich zespołów badawczych  
Termin składania wniosków międzynarodowych: **16.05.2023 r.** (pre-proposals), 21 listopada (full proposals).

Termin składania wniosków krajowych: **28.11.2023 r.**

Termin składania dokumentacji do DKPN: co najmniej 7 dni przed terminem wskazanym w konkursie.



### BTC ENUTC CALL 2023 (NCN)

**Zakres tematyczny:**

1. Experimentation and co-creation for a beautiful and sustainable urban future.
2. Transformation to sustainable cities/urban transformation.

3. Designing Inclusive, Liveable and Green Neighbourhoods.

**Aplikujący:** konsorcja międzynarodowe złożone z co najmniej dwóch zespołów badawczych pochodzących z co najmniej dwóch krajów biorących udział w konkursie.

Termin składania wniosków międzynarodowych: **25.04.2023 r.**

Termin składania wniosków krajowych: **2.05.2023 r.**

Termin składania dokumentacji do DKPN: co najmniej 7 dni przed terminem wskazanym w konkursie.

**Ważne:** założenia konkursu wymagają aby trakcie realizacji projektu podjęta została współpraca z przynajmniej jedną instytucją z sektora kultury lub prowadzącą działalność związaną z kulturą i technologią, łączącą działalność artystyczną z przedsiębiorczością. Preferowany jest również udział przedstawicieli społeczności miejskich.



### FORESTVALUE2 (NCN) – nadchodzący

**Zakres tematyczny:** pozyskanie nowej wiedzy w zakresie efektywnego wykorzystania zasobów leśnych z korzyścią dla społeczeństwa i gospodarki

Przewidywany termin ogłoszenia konkursu: **2.05.2023 r.**



### JPI HDHL (NCN) – nadchodzący

**Zakres tematyczny:** new food resources and technologies to improve public health and food security (FOODRETEC).

**Dla kogo:** konsorcja międzynarodowe złożone z 3–6 zespołów badawczych pochodzących z co najmniej trzech różnych krajów.

**Rodzaj badań:** podstawowe.

Termin składania wniosków międzynarodowych: **21.04.2023 r.**

Termin składania wniosków krajowych: **28.04.2023 r.**



### QUANTERA CALL 2023 (NCN)

**Dla kogo:** zespoły badawcze złożone z co najmniej 3 grup naukowców pochodzących z co najmniej 3 różnych krajów uczestniczących w konkursie

**Zakres tematyczny:** Quantum Phenomena and Resources & Applied Quantum Science – at least one of the following topics: quantum communication, quantum simulation, quantum computation, quantum information sciences, quantum metrology sensing and imaging  
Deadline: **11.05.2023 r.**

Termin składania dokumentacji do DKPN: co najmniej 7 dni przed terminem wskazanym w konkursie.



### THCS (I KONKURS JTC 2023) – NCBR:

**Zakres tematyczny:** This first call aims to: provide the necessary knowledge to build the health and care of the future and to support the implementation of innovative solutions on a larger scale.

**Budżet:** max. 300 000 EUR/ projekt po stronie polskiej

Termin składania deklaracji wstępnych (Intent to apply): **23.05.2023 r.**

Termin składania wniosków konkursowych (Proposal): **13 .06.2023 r.**

Termin składania dokumentacji do DKPN: co najmniej 7 dni przed terminem wskazanym w konkursie



### ERC ADVANCED GRANT:

**Dla kogo:** naukowcy odznaczający się ponadprzeciętnym dorobkiem badawczym z ostatnich 10 lat kariery, których ambitne projekty będą miały przełomowy charakter.

**Wysokość grantu:** max 2,5 mln euro/ do 5 lat (w szczególnych przypadkach możliwość zwiększenia o 1 mln euro).

Termin składania aplikacji na portalu F&T: **23.05. 2023 r.**



### INTERREG EUROPE – SECOND CALL (nadchodzący)

Otwarcie konkursu: **15.03.2023 r.**

Zamknięcie konkursu: **9.06.2023 r.**



## HORYZONTALNY PUNKT KONTAKTOWY (HPK) POLSKA PÓŁNOCNA – OLSZTYN

### Program Ramowy UE Horyzont Europa

#### Jak złożyć dobry wniosek o dofinansowanie w ramach programu Horyzont Europa?



Komisja Europejska wysłała naprzeciw aplikującym i opublikowała listę syntetycznych wskazówek, które pomogą przygotować wysokiej jakości wniosek. Oto najważniejsze z nich:

#### ZASTOSUJ:

- ▲ Przed rozpoczęciem składania wniosku należy uważnie przeczytać Program Prac dla Horyzontu Europa mający zastosowanie do interesującego nas obszaru tematycznego.
- ▲ Poświęć czas na dokładne przejrzanie i zrozumienie kryteriów oceny dla konkretnego konkursu, a także sprawdź, czy twój projekt będzie rozliczany na zasadach lump sum (kosztów ryczałtowych), czy w oparciu o koszty rzeczywiste – ma to różne konsekwencje pod względem warunków kwalifikowalności wydatków.
- ▲ Zbuduj silne i multidyscyplinarne konsorcjum albo dołącz do już istniejącego, wykorzystaj w tym celu narzędzia i sieci do wyszukiwania partnerów.
- ▲ Sprawdź na stronie CORDIS przeszłe i trwające projekty finansowane przez UE, aby uzyskać informacje, jak te projekty zostały przygotowane i jakie nawiązano partnerstwa.
- ▲ Weź udział w dniach informacyjnych dotyczących konkretnego zaproszenia do składania wniosków, korzystaj ze wsparcia i szkoleń oferowanych przez Punkty Kontaktowe.
- ▲ Skonstruuj swój wniosek w sposób logiczny i spójny, a także pamiętaj o dodatkowych wymaganiach, które są brane pod uwagę podczas oceny projektów np. włączenie nauk społecznych i humanistycznych czy Open Science.
- ▲ Pamiętaj, że budżet musi odpowiadać nakładowi pracy w poszczególnych pakietach roboczych tak, aby projekt był wykonalny pod względem czasowym i finansowym.
- ▲ Korzystaj z wytycznych i szablonów dostępnych w systemie składania wniosków na portalu Funding and Tender Opportunities – użycie prawidłowego szablonu jest warunkiem dopuszczenia wniosku.

- ▲ Wyraźnie zaznacz wyzwania, które projekt ma na celu podjąć i wskaż, dlaczego należy się nimi zająć właśnie teraz. Przedstawione argumenty powinny wykazać, dlaczego problem ma znaczenie i dla kogo.
- ▲ Twoje badania muszą być nowatorskie, a podejście interdyscyplinarne lub multidyscyplinarne.
- ▲ Zapoznaj się ze wzorem umowy o dofinansowanie projektu w programie Horyzont Europa (Horizon Europe Model Grant Agreement).
- ▲ Pokaż, że konsorcjum jest dobrze przystosowane do realizacji projektu – podkreśl zdolności organizacji i zespołu, dobry plan zarządzania i jasny podział ról.

#### UNIKAJ:

- ▲ Pochopnego działania w tworzeniu pomysłu na projekt i zainwestuj czas w znalezienie odpowiednich partnerów. Najlepiej, jeśli zaczniesz szukać partnerów do projektu na długo przed otwarciem naboru wniosków.
- ▲ Nie zostawiaj składania wniosku na ostatnią chwilę, unikniesz w ten sposób niepotrzebnych błędów lub niepowodzeń technicznych. Przed upływem terminu składania wniosków możesz dowolną liczbę razy otwierać i poprawiać swój projekt.
- ▲ Stawiania zbyt wielu lub zbyt ambitnych celów. Zachowaj we wniosku prostotę i bezpośredniość, unikaj modnych słów.
- ▲ Nie przekraczaj limitu stron przewidzianego dla konkretnych typów projektów. RIA, IA – 45 stron, CSA – 30 stron; we wniosku na I etapie oceny – maksymalnie 10 stron; projekty rozliczane na podstawie lump sum – 50 stron dla RIA/IA i 33 strony dla CSA.
- ▲ Nie parafrazuj Programu Pracy. Przełóż go na swój wniosek.
- ▲ Nie należy mylić terminów: wyniki, wyniki badań, rezultaty i oddziaływanie (results, research output, outcomes, impact).

Więcej informacji na stronie: <https://tiny.pl/w67p4>

#### Kontakt:

HORYZONTALNY PUNKT KONTAKTOWY  
Programów Ramowych UE POLSKA PÓŁNOCNA – Olsztyn  
Centrum Badań i Projektów  
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie  
ul. Oczapowskiego 2, 10-719 Olsztyn  
e-mail: [hpk@uwm.edu.pl](mailto:hpk@uwm.edu.pl), tel: 89 523 34 67  
FB – <https://www.facebook.com/HPKPolskaPolnocna>

Wszystkie konkursy na projekty w programie Horyzont Europa można znaleźć na stronie:  
<https://ec.europa.eu/info/funding-tenders/opportunities/portal/screen/home>  
w zakładce „Search funding & tenders”





maj

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



# Kartowiadą®

24-27 MAJA 2023



IGO



OKI



MICHAŁ SZCZYGIEL



RALPH KAMINSKI



ZALIA



JULIA ROCKA



BRYSKA



SARIUS



PEZET



MROZU



WHITE 2115



GIBBS



ENEJ



BŁAŻEJKRÓL



KULT