

Apetyt na Życie / Jak zacząć przygodę z ćwiczeniami i zdrowym odżywianiem?

MIYTER

N° 4/2016 (68)
magazyn studentów Krakowskiej Akademii

Parada smoków

Dawno, dawno temu w smoczej jamie żył sobie Smok Wawelski. **Dzisiaj pod Wawelem można zobaczyć smoczą jamę i figurę smoka ziejącego ogniem albo raz w roku uczestniczyć w Paradzie Smoków.**



MIXER magazyn studentów
Krakowskiej Akademii im. Andrzeja
Frycza Modrzewskiego

ISSN 1732-6494

Redaktor naczelny:
Joanna Cisło
joannakarolina.cislo@gmail.com

Zespół:
Anna Chlipalska
Joanna Cisło
Magdalena Górską
Magdalena Grochalska
Olena Kiprich
Agnieszka Toruńska
Krzysztof Szczupak
Wioletta Witas

Korekta
Katarzyna Krzyszkowska

DTP i layout:
Mateusz Janusz
(hussars.pl | teoportier.pl)

Adres:
gazetamixer@gmail.com

Druk:
Drukarnia MK Promo

Nakład:
500 egzemplarzy

Opieka redaktorska:
Dariusz Baran
(Wydział Zarządzania
i Komunikacji Społecznej)

Na okładce:
Parada smoków,
fot. MagdalenaGrochalska

i Redakcja zastrzega sobie prawo do
redagowania tekstów oraz zmiany ich
tytułów. Redakcja nie zwraca tekstów
niezamówionych.

Spis treści

Parada Smoków	4
Żyjmy kolorowo.....	6
Letnie festiwale.....	7
Aktywne wakacje.....	8
Wakacje – na własną rękę lub przez biuro podróży.....	8
Jak zacząć przygodę z ćwiczeniami i zdrowym odżywianiem?.....	10
Nie trzeba wiele, by stracić wszystko, czyli o sezonowej pracy słów kilka.....	11
Jak dzieli niedziela.....	12
The Boy	13
Bez fikeji. Zawód: archiwista, czyli paginacja, brakowanie i kwerendy.....	14
Apetyt na życie	16
Memento mori.....	18
Twoje cztery kółka jak nowe	22



Szanowni Państwo,

to już czwarty i zarazem ostatni przed wakacyjną przerwą numer „Mixera”. Mamy nadzieję, że pomiędzy pisaniem pracy dyplomowej oraz uczeniem się do egzaminów znajdą Państwo czas, by sięgnąć do artykułów, które przygotowaliśmy do czerwcowego wydania.

Pomimo trwania jeszcze roku akademickiego, nasza redakcja poczuła już nadchodzące lato, czego efektem są teksty o wakacyjnej (przeważnie) tematyce.

Jak zwykle, staraliśmy się zainteresować każdego czytelnika oraz zaspokoić odmienne gusta i preferencje. Dla tych, którzy cenią sobie aktywne spędzanie czasu, przeznaczony jest tekst Agnieszki Toruńskiej, w którym autorka opisuje swoją przygodę ze zdrowym odżywianiem i ćwiczeniami oraz zachęca do zmiany stylu życia.

Wielbiciele podróżowania, w artykule Magdaleny Grochalskiej, poznają plusy i minusy spędzania urlopu w Polsce, jak i za granicą. Autorka przypomni także, na co przede wszystkim warto zwrócić uwagę podczas planowania wycieczki.

Jak zawsze, w „Mixerze” znajdzie się coś dla fanów szeroko pojętej kultury. Wakacje to okres, w którym szczególnie często organizowane są wszelkiego rodzaju festiwale i inne kulturalne eventy. Wioletta Witas przygotowała harmonogram letnich imprez literackich, muzycznych oraz filmowych, których zdecydowanie nie można przegapić. Jednym z ciekawszych wydarzeń jest wystawa „Medycyna w sztuce” w Muzeum Sztuki Współczesnej MOC AK, dotycząca zagadnień z pogranicza ciała i ducha.

Wakacje to również, oprócz zabawy i wypoczynku, czas staży oraz sezonowych prac. Anna Chlipalska przybliży nam w tekście „Bez fikcji” zawód „sezonowego” archiwisty, stawiając jednocześnie pytanie o to, czy praca jest warta poświęceń, szczególnie tych zdrowotnych.

Okres letni to przede wszystkim jednak czas na zregenerowanie się i nabranie nowych sił. Obojętnie, czy będzie on spędzony aktywnie na jednym z festiwali, wyprawie survivalowej czy też w domu z książką – najważniejsze, żeby odpowiadał naszym potrzebom i preferencjom.

Wszystkim Studentom, jak i Kadrze Profesorskiej życzymy udanych wakacji.



Joanna Cisło
Redaktor Naczelna



Zdobądź doświadczenie, poznaj fajnych ludzi. poszerz horyzonty!

Dołącz do redakcji MixERA!

**Napisz na adres:
gazetamixer@gmail.com**

Parada Smoków

Dawno, dawno temu w smoczjej jamie żył sobie Smok Wawelski. Dziś pod Wawelem można zobaczyć smoczą jamę i figurę smoka ziejącego ogniem albo raz w roku uczestniczyć w Paradzie Smoków.

Magdalena Grochalska

Studentka III roku Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego na kierunku Dziennikarstwo i Komunikacja Społeczna



Legenda

Dawno, dawno temu w smoczej jamie żył sobie Smok Wawelski. Był postrachem wszystkich mieszkańców Krakowa. Smok był mięsożerny, raz w tygodniu musiał otrzymywać do zjedzenia dorodną krowę, aby zaspokoić apetyt. Mieszkańcy i Król obawiali się, że gdy smok zje już wszystkie zwierzęta w mieście, będzie chciał żywić się ludźmi. Wielu śmiałków stawiało z nim do walki, jednak każdy ponosił klęskę. Pewnego dnia do Króla przyszedł szewczyk Dratwka, ubogi chłopak, który zaofertował pomoc w pokonaniu smoka. Nikt nie wierzył w jego zwycięstwo, a niektórzy nawet śmiali się, że chłopak jest taki odważny. Król jednak zgodził się, bo wiedział, że każda próba to szansa dla Krakowa na uwolnienie się od bestii. Obiecał chłopakowi nagrodę i szewczyk zaczął opracowywać plan. Znalazł i zabił największego barana w mieście, wypchał go siarką, a później dokładnie zaszył. Podstępnie podłożył zwierzę pod grootę smoka; ten, po przebudzeniu wyszedł z jamy, ujrzał zwierzę i od razu je zjadł. Siarka zaczęła działać i smoka dopadło takie pragnienie, że zaczął pić wodę z Wisły. Pił, pił i pił... w końcu pękł! Szewczyk Dratwka został bohaterem, a Król wynagrodził jego odwagę i dziękował mu za pokonanie smoka!

Teraźniejszość

Dziś pod Wawelem można zobaczyć smoczą jamę i figurę smoka ziejącego ogniem albo raz w roku uczestniczyć w Paradzie Smoków. W tym roku brało w niej udział ponad 30 smoków – kolorowych, złotych, z papieru, z kapsli po coca-coli, pianki ze styropianu, doniczek czy wytłaczanek po jajkach. Smoki ziejące ogniem, puszczone bańki, mrugające rzęsami, wydające rozmaite odgłosy, z łuskami imitującymi te prawdziwe, smocze. To wszystko można było zobaczyć



na 16 Wielkiej Paradzie Smoków na krakowskim Rynku. Widowisko, którego głównym organizatorem jest Teatr Groteska, przyciągnęło na tę okazję wielu ludzi. Parada ruszyła równo w południe, przeszła ulicą Grodzką i trafiła na płytę Rynku Głównego. Było wesoło, tłoczno i naprawdę kolorowo; tysiące dzieci wraz z rodzicami, wychowawcami czy szkołami miało okazję, by zaprezentować własnoręcznie zrobione smoki, przygotowywane od wielu tygodni. Każdy był wyjątkowy:

jedne kolorowe, inne zabawne, bardziej realistyczne, poważne, a nawet mroczne.

Tegoroczna impreza odbyła się pod hasłem Smoki europejskich mistrzów malarstwa. Smocze święto trwało dwa dni. Jednym z jego elementów było Widowisko Plenerowe na Wisle, podczas którego można było ujrzeć unoszące się w powietrzu smoki, „tańczące” przy muzyce i pięknie prezentujące się na tle sztucznych ognii. Pod koniec smoczej imprezy wyróżniono najlepsze smoki według kategorii: przedszkola, szkoły, domy kultury i inne placówki kulturalno-oświatowe. Został również wybrany Najpiękniejszy Smok 16 Wielkiej Parady Smoków; przyznano też nagrodę specjalną za całokształt prezentacji.

Święto rokrocznie przyciąga mnóstwo mieszkańców i turystów. Każdy chce zobaczyć efekty pracy nad smokami, dorośli chcą sprawić radość dzieciom, dla których taka parada jest ogromnym przeżyciem. Twórcy smoków musieli naprawdę włożyć w ich wykonanie ogromnie dużo pracy. Myślę, że zachwyt dorosłych i widok wpatrzonych w smoki dzieci wynagrodziły cały trud, jaki został włożony przy tworzeniu każdej z mitycznych postaci. x



Żyjmy kolorowo

Mało kto wie, ale Festiwal Kolorów to hinduistyczne święto wiosny i radości, nazywane Holi. Z czasem festiwal dotarł do Europy, w tym do Polski. Kolejny już odbył się w Krakowie.

Olena Kiprich

Studentka II roku Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego na kierunku Dziennikarstwo i Komunikacja Społeczna


11 czerwca na pasie startowym Muzeum Lotnictwa Polskiego po raz czwarty odbył się Festiwal Kolorów. To była naprawdę doskonała zabawa, podczas której mieszkańcy Krakowa mogli rzucić się w wir kolorowego tańca, zrobić fajne zdjęcia, wziąć udział w różnych konkursach, dostać pyszne napoje czy smakołyki i w końcu posłuchać dobrej, koncertowej muzyki. Choć na festiwalu znaleźli się ludzie w różnym wieku, wszyscy tego dnia bawiliśmy się jak... dzieci.

W trakcie festiwalu co pół godziny wyrzucaliśmy w górę kolory, two-

rząc ogromną tęczę barw. Co prawda jedynym minusem było to, że przez pył trudno było przez parę sekund oddychać, jednak wszyscy byli w tak dużym uniesieniu, że nikt chyba nie zwracał na to większej uwagi. Kolorki można było kupić podczas wydarzenia za 10 zł, ale w związku z tym, że Kraków wygrał w tym roku konkurs na facebooku, dostaliśmy tysiąc darmowych.

Poza tym, na festiwalu można było sobie również zrobić gifa, wydrukować duże zdjęcia swoich kolorowych twarzy czy otrzymać oryginalną zakładkę książkową ze swoją

postacią. Ponieważ na festiwalu obchodziliśmy urodziny mojego kolegi, to, że udało nam się połączyć dwa wydarzenia, było świetną niespodzianką. On sam powiedział, że nigdy w życiu nie miał takiego oryginalnego święta, a my otrzymaliśmy przy tym dużo fajnych emocji i wrażeń.

Kto nie zdażył wziąć udziału w krakowskim wydarzeniu, może następnym razem wybrać się do jednego z wielu polskich miast, w których festiwal też się odbywa: Katowice, Kielce, Toruń, Poznań, Lublin, Opole, Warszawa, a także Szczecin, Rzeszów i Gdańsk. To warto zobaczyć! 



Letnie festiwale

Sezon letnich festiwali ruszył. Fani różnych typów i gatunków znajdą coś dla siebie, a do wyboru mamy m.in. festiwale muzyczne, literackie czy filmowe. Oto subiektywny przewodnik po wybranych.

Wioletta Witas

Studentka III roku Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego na kierunku Dziennikarstwo i Komunikacja Społeczna



29 czerwca – 2 lipca Open'er

Najpopularniejszy polski festiwal, odbywający się w Gdyni. W tym roku na scenie pojawiają się między innymi tacy zagraniczni artyści, jak: Florence+The Machine, Bastille, Kygo, Pharrell Williams, PJ Harvey, Red Hot Chili Peppers i Wiz Khalifa, oraz polscy: Maria Peszek, Dawid Podsiadło czy Zbigniew Wodecki. Nie zabraknie też innych atrakcji, w czasie festiwalu działać będzie Strefa Małucha dla najmłodszych, Kids Zone dla nieco starszych dzieci, biblioteka festiwalowa oraz Silent Disco, czyli impreza ze słuchawkami na uszach. Nie zapomniano również o duchowej regeneracji uczestników, którzy będą mogli wziąć udział w zajęciach jogi, i to dwa razy dziennie.

29–31 lipca Audioriver

Festiwal muzyki elektronicznej organizowany na plaży nad Wisłą w Płocku. Ponad 70 koncertów na 5 scenach. W tym roku zagrają między innymi: Ella Eyre, Dj Shadow, Trade oraz RYSY i Natalia Nykiel.

14–16 sierpnia Przystanek Woodstock

Kultowa impreza odbywająca się cyklicznie w Kostrzynie nad Odrą, która swój początek miała już w 1995 roku. Artyści występują tam na 4 scenach: Dużej, Małej, Viva Kultura oraz ASP. Organizatorem Festiwalu jest Fundacja Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. W tym

roku zagrają między innymi: Luxtorpeda, Hey, Łzy, Poparzeni Kawą Trzy oraz Bring Me The Horizon. Atrakcją Przystanku są ponadto spotkania z dziennikarzami, autorzytetami Akademii Sztuk Pięknych; uczestnicy mają tam okazję do dyskusji na temat sztuki, wiary, marzeń czy wzięcia udziału w artystycznych warsztatach. W tym roku gośćmi strefy ASP będą m.in. Jerzy oraz Maciej Stuhrowie oraz Karolina Korwin-Piotrowska.

18–21 sierpnia Literacki Sopot

W tym roku tematem wiodącym tego wydarzenia będzie literatura izraelska. Wspólne czytanie książek, pokazy filmów nią inspirowanych oraz targi książki to jedno z głównych atrakcji festiwalu. Jego celem jest promocja literatury.

19–20 sierpnia Live Festival

Impreza muzyczna, która odbędzie się na terenie lotniska Muzeum Lotnictwa w Krakowie. Wystąpią między innymi: Massive Attack, Sia, Cage The Elephant oraz The Neighbourhood. Już teraz wydarzenie znalazło

się na shortliście American Festival Awards w kategorii Best New Festival! Warto przypomnieć, że pierwsza edycja festiwalu odbyła się w 2006 roku.

27 sierpnia Kings of Hardstyle Festival

Druga edycja energetycznego festiwalu odbywającego się w Energylandii w Zatorze. W tym roku na scenie pojawią się między innymi Code Black, Psyko Punkz oraz MissK8. Występy uświetni pokaz sztucznych ogni oraz multi laser show.

19–24 września Festiwal filmowy w Gdyni

Najważniejszy polski festiwal filmowy, podczas którego mają miejsca konkursy (między innymi Konkurs Młodego Kina oraz Konkurs Fabularnych Filmów Krótkometrażowych), wydarzenia towarzyszące oraz liczne sekcje pozakonkursowe. Co roku na festiwalu wręczana jest nagroda Platynowych Lwów za dorobek życia i osiągnięcia artystyczne oraz nagroda Złotych i Srebrnych Lwów. **x**

Aktywne wakacje

Wakacje za pasem... Pewnie wielu z nas jeszcze nie do końca wie, gdzie i jak spędzi ten czas. Postaram się Was przekonać, że najlepsze wakacje można przeżyć aktywnie i na sportowo.

Agnieszka Toruńska

Studentka III roku Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego na kierunku Dziennikarstwo i Komunikacja Społeczna

Poza turystycznymi wyjazdami, aktywne spędzanie wakacji zależy przede wszystkim od naszych chęci i pomysłów. Sami musimy określić, co sprawia nam radość i jaką formę aktywności fizycznej lubimy najbardziej. W miastach do wyboru mamy wiele miejsc, gdzie możemy aktywnie spędzić nadmiar wolnego czasu: baseny, korty tenisowe, boiska czy siłownie zewnętrzne (np. w parkach). Każda z tych propozycji może umilić nam czas i dać pozytywnego „kopa energetycznego”. Jeśli nie za bardzo odpowiadają nam takie formy spędzenia czasu, zawsze możemy wybrać się na rower, rolki, pospacerować lub pobiegać, wybrać się nad wodę i tam popływać, pograć w siatkówkę (także) plażową czy też popływać rowerem wodnym.

Super alternatywą jest także nauka nowych sportów, których zawsze chcieliśmy spróbować. Wakacje to idealna pora, by nauczyć się kitesurfingu lub wakeboardingu, czyli sportów dla wszystkich miłośników wody i słońca. Na pozór wydawać by się mogło, że nie są one łatwe do nauczenia, lecz pod okiem instruktora bardzo szybko możemy rozwiać nasze obawy i dowiedzieć się, o co w nich tak naprawdę chodzi. Bo ostatecznie może się okazać, że nie jest ważne to, co wybierzemy. Najważniejsze, by spędzać czas aktywnie, na świeżym powietrzu, a przy okazji zadbać także o nasze zdrowie i samopoczucie. Po aktywnie spędzonym dniu będziemy o wiele bardziej zrelaksowani i szczęśliwi niż po całodziennym leżeniu i nie robieniu.


Pamiętajmy jednak, żeby wakacje przede wszystkim spędzić w sposób bezpieczny. Zawsze wybierajmy zabezpieczone i strzeżone kąpieliska, korzystajmy z umiarem ze słońca i przede wszystkim nie narażajmy siebie i innych na groźne sytuacje – zawsze kierujmy się rozsądkiem. Mam nadzieję, że każdy znajdzie coś odpowiedniego dla siebie i pokocha sport lub jakąkolwiek inną aktywną formę spędzania wolnego czasu. **x**

Wakacje – na własną rękę lub przez biuro podróży

Wakacje. Czekamy na nie cały rok, planujemy i marzymy, gdzie chcielibyśmy lub moglibyśmy pojechać. Gdy już przychodzi czas wyboru i ostatecznej decyzji, w naszych głowach krążą tysiące pytań. Te najczęstsze to... dokąd? Dlaczego tam? Wybrać coś okazynego czy zaszaleć i spełnić swoje marzenie (co nie zawsze jest najkorzystniejszym rozwiązaniem pod względem finansowym). W końcu pytanie, które zadaje sobie wielu Polaków: wyjechać za granicę czy zostać w Polsce? I wreszcie – plan wyjazdu opracować samemu czy wybrać wycieczkę zorganizowaną przez biuro podróży?



Decydując się na wakacje w Polsce, najczęściej planujemy je sami, decydujemy się bowiem na odpoczynek w sprawdzonych miejscach, w których na przykład już kiedyś byliśmy lub gdzie byli nasi rodzice, znajomi. Wakacje w Polsce dają poczucie komfortu, dlatego że czujemy się w swoim kraju dobrze. Nie obawiamy się bariery znajomości języka, gdyby coś poszło nie tak, zawsze można to wyjaśnić i nie stresować się, że ktoś nie zrozumie, o co nam chodzi. A Polacy mają w swoim kraju naprawdę duży wybór pod względem wakacyjnych miejsc. Miłośnicy gór znajdą coś dla siebie na południu kraju, gdzie możemy znaleźć w ofercie różne wyprawy górskie czy spływy kajakowe. Urlop w górach jest dla osób, które lubią aktywny wypoczynek, jednak decydując się na takie wakacje, z pew-

A photograph of a person relaxing on a wooden beach chair on a sandy beach. The person is seen from the back, with their hands clasped behind their head. They are wearing a white swimsuit. On the chair, there is a pair of yellow and black diving fins and a diving mask. The background shows a clear blue sky with some white clouds and the ocean.

Magdalena Grochalska

Studentka III roku Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego na kierunku Dziennikarstwo i Komunikacja Społeczna

nością nie pożałujemy, ponieważ klimaty górskie to też szereg pięknych zakątków do zobaczenia. Wprawdzie część stanowi swego rodzaju wyzwanie (nie wszędzie dojedziemy samochodem), wymaga wysiłku (często trzeba zrobić kilkanaście kilometrów po to, by coś pięknego zobaczyć), ale dzięki temu możemy być później z siebie dumni, że daliśmy radę.

Północna Polska, czyli morze, plaże; wszystko dla tych, którzy cenią

sobie spokój i ciszę oraz lubią słuchać szumu fal (pod warunkiem unikania najbardziej zatłoczonych kurortów). W takich miejscach można się opalać i pływać, a wieczorami podziwiać piękne zachody słońca. Dodatkowo porty, wycieczki statkiem. Wielbiciele nadmorskiego jedzenia także mogą znaleźć wiele dobrego dla siebie: ryby, te wędzone, gotowane na parze czy smażone, prosto z morza, świeże. Wielu Polaków odnajduje się właśnie w takich warunkach.

Jesteśmy śmiali w organizowaniu wakacji w Polsce. Dojazd, choć czasem daleki, jest w zasadzie prosty, bo wybieramy samochód, pociąg lub też autokar. Wynajęcie pokoju także nie nastęcza trudności, plus restauracje, które na miejscu dają komfort wyboru i w których każdy może zjeść coś, co lubi. Wystarczy zabukować miejsce w hotelu i właściwie wyjazd zorganizowany. Jedyne, czego nigdy w Polsce nie jest się pewnym, to dobra wakacyjna pogoda, która często przesądza o naszym „krajowo-zagranicznym” wyborze.

Bo wyjazd za granicę to już dla większości wyprawa, ale gdy już zapadnie decyzja, że wybieramy właśnie takie wakacje, to przychodzi kolejne trudne pytanie: czy organizujemy je sami, czy opłacamy wycieczkę przygotowaną przez biuro podróży. Wszystko ma swoje plusy i minusy. Wakacje na własną rękę to na początek poszukiwania lotów; tu nie zawsze trafi się bezpośredni i w najlepszej cenie oraz w terminie, który nam odpowiada. Do tego dochodzi wybór i rezerwacja hotelu. Wprawdzie jest w czym wybierać i internetowe strony dają nam ogromne możliwości, pamiętajmy jednak, że przejazdy stanowią podstawę każdej udanej wycieczki. Sprawdzajmy loty codziennie przed ostatecznym kupnem biletów, można wtedy bowiem porównać, jak bardzo zmieniają się ceny. Nie czekajmy jednak na ostatnią chwilę, łapmy okazje, które wcale nie tak rzadko się zdarzają. Można wtedy sporo zaoszczędzić.

Następny krok to rezerwacja hotelu. Internetowe strony bywają pomocne, ponieważ oprócz opisu hotelu mamy do podglądu jego zdjęcia – pokoi, łazienek, kuchni i często okolicznych widoków. Możemy też odszukać opinie o hotelu, które także często są dużą pomocą; jeśli komuś się tam spodobało i miejsce jest polecane przez większość, jest większe prawdopodobieństwo, że opłaci się skusić. Rezerwacja hotelu to ważna decyzja: wybieramy taki, który zapewnia wyżywienia, czy też o jedzenie martwimy się sami, na miejscu. Pozostaje wolny czas. Czy zechcemy spędzić go na plaży, czy może zwiedzając? Często w ofercie znajdziemy też możliwość wypożyczenia samochodu lub roweru. To też spory komfort.

Wakacje organizowane przez biuro podróży to najczęściej urlop typu „all inclusive”. Najtrudniejszym zadaniem, jakie przed nami stoi, jest wybór kierunku podróży. W drugiej kolejności musimy jeszcze zdecydować się na hotel. Decyzja podjęta, wycieczka opłacona w biurze podróży; wyjeżdżając mamy więc zapewniony przejazd, nocleg, wyżywienie i moc atrakcji. Gdy już leżenie na plaży nam się znudzi, biuro podróży zaoferuje nam atrakcyjny dzień, zaplanowany na zakupy, zwiedzanie lub nurkowanie.

Na wakacje czekamy często cały rok, bo kto nie lubi tego relaksującego czasu, kiedy to możemy poświęcić czas dla siebie lub spędzić go z tymi, których kochamy. Każdy sam musi zdecydować, jakie wakacje bardziej mu odpowiadają. Z dwóch wspomnianych wariantów, dla wielu z nas wakacje w Polsce dają poczucie komfortu, bo jest się u siebie. Wyjazdy za granicę, które organizujemy sami, stanowią wyzwanie i wymagają poszukiwań. Z kolei wakacje organizowane przez biuro podróży to czysta wygoda, ponieważ w trakcie pobytu praktycznie wszystko mamy zorganizowane od początku do końca. Wybór należy do Ciebie. **x**

Jak zacząć przygodę z ćwiczeniami i zdrowym odżywianiem?

Lato i wakacje nadchodzą wielkimi krokami, a co za tym idzie, wielu z nas zastanawia się, jak poprawić swój wygląd. Szukamy inspiracji, zadowalających ćwiczeń oraz diet. Od czego tak naprawdę powinniśmy zacząć?

Agnieszka Toruńska

Studentka III roku Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego na kierunku Dziennikarstwo i Komunikacja Społeczna



Na początku pokrótce opiszę swoją przygodę ze zdrowym stylem życia. Wszystko zaczęło się wtedy, kiedy jako zakompleksiona osiemnastolatka chciałam zrobić coś ze swoim ciałem i sprawić, by czuć się dobrze sama ze sobą. Podejmowałam wiele prób, ale najczęściej wszystko jak szybko się zaczęło, tak samo szybko się kończyło. Po kilku miesiącach postanowiłam nie robić nic na siłę. Powoli, z dnia na dzień, pozbywałam się niezdrowych produktów z diety i wpro-

wadzałam różne programy treningowe. Teraz, mając 22 lata, uważam, że moja dieta jest o niebo lepsza od tej, która gościła w moim życiu cztery lata temu. Co najważniejsze, fizycznie czuję się o wiele lepiej, a „efektem ubocznym” jest także poprawiająca się sylwetka. Tyle o zmianach, które zaszły w moim życiu, teraz chciałabym postawić na konkrety i przekonać was, drodzy czytelnicy, że zdrowe odżywianie i zdrowy styl życia wcale nie muszą być nudne, drogie i monotonne.

OK, postanowione, zaczynamy zmieniać swoje nawyki żywieniowe, poprawiać samopoczucie psychiczne i fizyczne. Na początku skupmy się na wyrzuceniu z diety cukru, „śmieciowego” jedzenia oraz napojów gazowanych i wprowadzeniu aktywności fizycznej około trzech razy w tygodniu. Nie jestem ekspertem, jednak uważam, że lepiej powoli wprowadzać zmiany w naszym życiu, żeby zbyt szybko się nie zniechęcić; niestety wiele osób zaczyna ćwiczyć, po czym szybko traci zapał i powraca do starych nawyków.

Przede wszystkim kupujemy wygodne buty. O ile możemy powiedzieć, że strój, w którym ćwicz-



my, powinien być odpowiednio dopasowany, nie krępować ruchów, być wykonany z odpowiedniego materiału, o tyle istotne jest, by nie ćwiczyć bosą. Buty to podstawa, by zacząć się w ogóle ruszać, i to bez kontuzji. Bardzo ważne jest, by być w ćwiczeniach systematycznym: zacznijmy od półgodzinnych treningów i jeśli to nam pomoże, wpiszmy sobie zaplanowany trening w kalendarz lub notatnik, np. w telefonie. Nie wskakujmy od razu na głęboką wodę – powoli, z treningu na trening, możemy podkreślać tempo lub zmieniać ćwiczenia z podstawowych na średnio zaawansowane, aż w końcu na te najbardziej skomplikowane. Istotna jest także suplementacja: witaminy, aminokwasy, białko; więcej na jej temat możemy znaleźć na profilach trenerów personalnych, forach dla sportowców, a także w specjalnych sklepikach z odżywkami dla osób uprawiających sport.

To tylko kilka wskazówek „na start” dla osób, które chcą zacząć przygodę ze zdrowym odżywianiem i sportem. Reszta leży już w waszych rękach. Każdego zachęcam, by po prostu spróbować takiego stylu życia. Na początku ciężko jest się przestawić, jednak później (a wiem to sama po sobie) staje się to naprawdę wspaniałym nawykiem, dzięki któremu dbamy o zdrowie, a co najważniejsze – mamy o wiele więcej energii i sił do życia. **x**



Nie trzeba wiele, by stracić wszystko, czyli o sezonowej pracy słów kilka

Zbliżają się wakacje, jak zwykle... bez wakacji. Czesne, kredyt, czynsz, dziecko w drodze. Wydatków koniecznych bez liku. Ponoć praca uszlachetnia, tak że z pewnością nie jeden student pomyśli o zagranicznej turystyce połowo-budowlanej. Kwartał wyrzeczeń typu suchy chleb z ketchupem (suchy dłużej się zuje, a tym samym mniej zjada) i z powodzeniem można nie myśleć o podstawowych płatnościach przez cały rok akademicki. Czy rzeczywiście warto?


Anna Chlipalska

Studentka III roku Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego na kierunku Dziennikarstwo i Komunikacja Społeczna

Szlachetne zdrowie ma jednak termin ważności, a jego utrata jest nieodwracalna. BHP? Jakże bhp... „Jeśli warunki nie odpowiadają, na bilet do Polski już zarobiłeś!”. Nim wielokrotnie podniesiesz ciężar po skłonie, zastanów się, jak to robisz; może jednak dobrze pamiętać o prawidłach anatomii funkcjonalnej? Stopery do uszu, okulary, maska przeciwpylowa. Podstawowe zabezpieczenia są „oczywistą oczywistością”, ale po co? Młodzi dwudzie-

stoletni! Przecież w naszym wieku ciało jest jak samochód – nowym się po prostu jeździ, a co ma, do wesela się zagoi. Nic bardziej mylnego. Taka postawa gwarantuje w bliższej lub dalszej przyszłości rychłą i niepożądaną przyjaźń z medykami różnych specjalności. Kolejki do „wybitnych sław”, błędne diagnozy, nieudane operacje, bezowocne rehabilitacje i bezpowrotnie zmarnowany czas, o srebrnikach nie wspominając. Hektolitry napojów energetycznych spr-

wią, że łatwo stać się „królem wodo-
poju”, ale tylko przez chwilę.

Mieć czy być? Być czy mieć? Wybór należy do nas, zwłaszcza że można i jedno, i drugie. Wystarczy nieco dzielności w obliczu wroga, a do tego wiadro okrasu z rozsądku, i czasem – wedle wskazań Charlesa Bukowskiego – należy nalać sobie „spokojnego drinka – za seks i za obłąd”. 

Jak dzieli niedziela

Całkiem niedawno, w niedzielę, przejeżdżałam przez Austrię. W małym miasteczku wypatrzyłam supermarket. Chciałam kupić wodę, jednak okazało się to niemożliwe. Sklep był zamknięty. Rozejrzałam się; całe zadbane miasteczko wyglądało jak wymarłe, jakby wszyscy mieszkańcy w popłochu uciekli z powodu zarazy. Nie było to przyjemne uczucie. Na szczęście w bliskiej odległości znajdowała się stacja benzynowa. – Co się stało w mieście? Dlaczego wszystko jest zamknięte? – pytam. – Jak to co? Dzięki Bogu niedziela, bo zarabia Shell. Woda? Niegazowana? Jest tam. 3 euro – słyszę odpowiedź sprzedawcy.

Magdalena Górka

Studentka 1 roku Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego na kierunku Dziennikarstwo i Komunikacja Społeczna

Ten austriacki obrazek już wkrótce może stać się polską rzeczywistością. Bo u nas trwa spór o niedzielę. Niedziela, choć już z samej jej nazwy DZIELIĆ NIE powinna, zdaje się, jak na ironię, dzielić społeczeństwo. Z ambony jest wszakże pierwszym dniem tygodnia, a z perspektywy szefa – zdecydowanie ostatnim. Kocha się ją za wolne, nienawidzi za zwiastowanie poniedziałku. Dobrze wspomina za rosół i schabowy, wyklina jednak za autorstwo i towarzystwo teściowej. Dziś do batalii o wolną niedzielę dołączyli związkowcy. Najwyraźniej idą za Tadeuszem Boyem-Zeleńskim, który pisał, że dla pracy są zwykle dzionki, a niedziela... dla małżonki! No tak, zapomnieli tylko o kilku kruczkach. Po pierwsze, że zakaz handlu w niedzielę skończy się albo harówką tychże zonek na tysiąc procent normy od poniedziałku do soboty, albo – „żegnaj Gienia, świat się zmienia” – otrzymają oficjalne pisma o tym, że ich szef daje im już nie tylko wywalczone wolne niedziele, ale także poniedziałki, wtorki, środy, czwartki, piątki i soboty (według wyliczeń Polskiej Organizacji Handlu i Dystrybucji pracę stracić może nawet 40 tys. osób). Po drugie, to chyba będzie jednak bardziej niedziela dla małżonka (wszak w galeriach handlowych – nie oszukujmy się – za ladą dominują panie), bo zaległe pranie,



prasowanie, gotowanie, szczotkowanie, pucowanie czy polerowanie musi kiedyś znaleźć ujście. A, jak powszechnie wiadomo, umysł kobiet jest lotny, więc to one się w tych wszystkich dziedzinach wyspecjalizowały.

Handel w niedzielę to nawet 25% więcej zysków dla gospodarki. W Polsce jednak, za kierowanie się ekonomią przedsiębiorca może liczyć nawet na dwuletni pobyt w więzieniu. Gratulacje! Solidarność powinna jeszcze do tego dorzucić kamieniolom, tortury i stryczek. Bo, uchowaj Boże, komuś przyszło do głowy otworzyć

przybytek, do którego w niedzielę przyszlaby rodzina kupić buty dla dzieci. Faj! A te tabuny ciągnące do sklepu po mszy? Wstyd i hańba. Do lochu, jak nie.

PS Jak się nie ma czasu w tygodniu na zakupy, to mówi się trudno. Życie to sztuka wyboru: albo idziecie do galerii, albo do roboty. Żeby to pogodzić, jakoś się trzeba podzielić. Panowie, migiem marsz do pracy, tylko zostawcie wcześniej kartę lub gotówkę dla żony. Zakupy to już w tej chwili jej obowiązek państwowy. W końcu te 500 plus musi wrócić tam, skąd przyszło. **x**

The Boy

Istnieje wiele sposobów, by dorobić sobie do skromnej pensji czy kieszonkowego. Można zacząć się wyprawdaniem psów sąsiadów, roznośzeniem ulotek czy też opiekowaniem się dziećmi. Brzmi niesamowicie prosto, nieprawdaż?

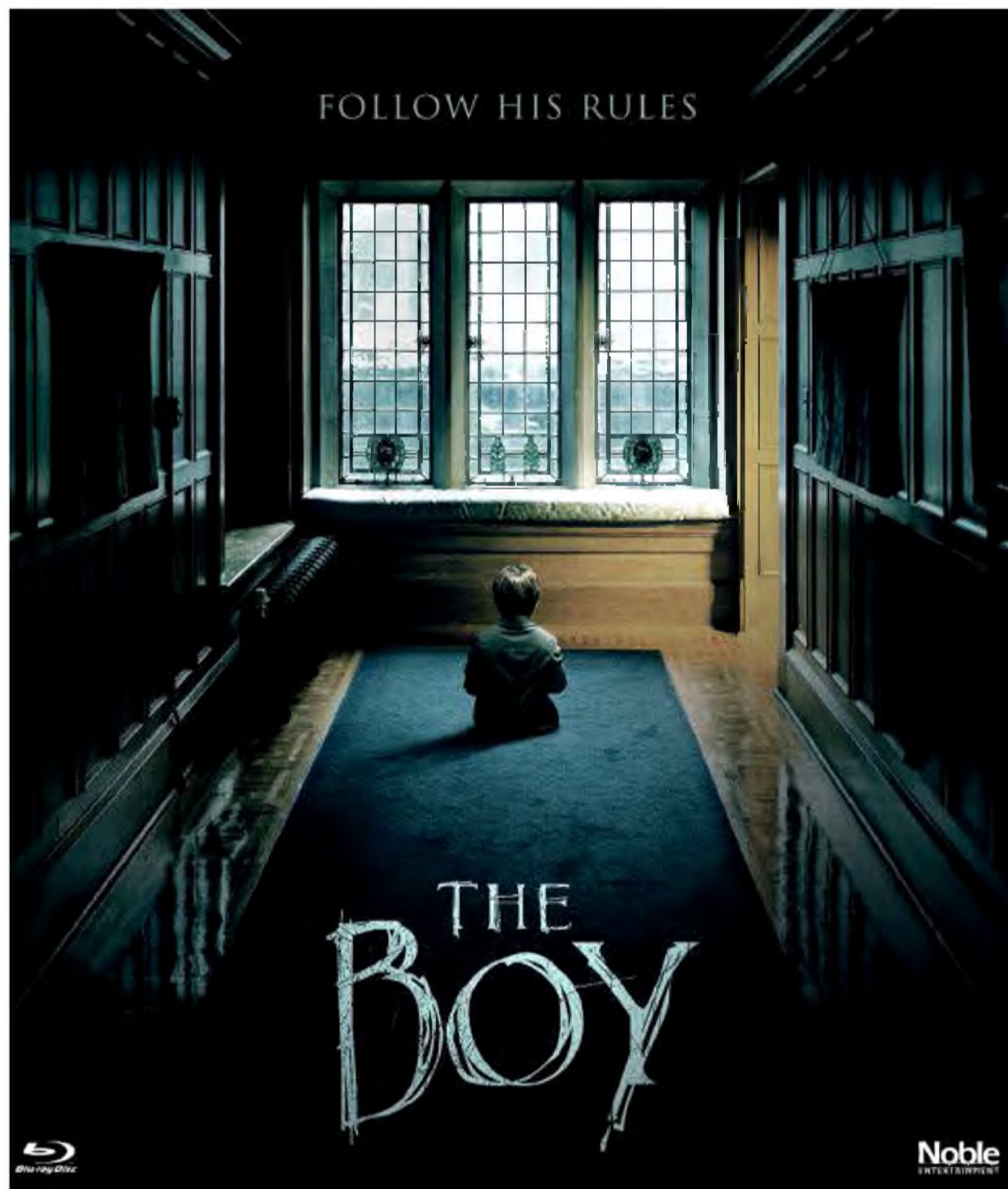
Joanna Cisko

Studentka III roku Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego na kierunku Dziennikarstwo i Komunikacja Społeczna

Do takiego wniosku dochodzi również Greta Evans (Lauren Cohan), młoda Amerykanka, bohaterka filmu „The Boy”, która przyjeżdża do Wielkiej Brytanii w poszukiwaniu schronienia przed zaborczym mężem. Piękny, bogato zdobiony dom oraz starsi i kulturalni państwo, którzy witają ją na miejscu, zwiastują łatwą i przyjemną pracę. Wszystko zmienia się jednak diametralnie, gdy Evans poznaje ich wychowanka – Brahmisa, którym ma się zaopiekować, albowiem okazuje się on być jedynie... lalką!

Początkowa kpina zmienia się jednak w przerażenie, gdy pracodawcy wyjeżdżają, a Greta zostaje w domu sama. Dookoła niej zaczynają mieć miejsce coraz dziwniejsze zdarzenia, począwszy od znikających ubrań, skończywszy na uwięzieniu jej samej na poddaszu. Irracjonalna porada z początku filmu – „Be good to him and he will be good to you” – okazuje się niezwykle przydatna. Greta zaczyna, wraz z upływem czasu, wierzyć w nadprzyrodzone moce Brahmisa – i traktować go jak żywego człowieka. W starym domu, owszem, kryje się tajemnica, jednak okazuje się być ona bardziej przyziemna niż magia czy duchy.

Film składa się z bardzo wielu ujęć, podczas których główna bohaterka przechadza się z przerażeniem po domu, wyrzucając z siebie „Hello?”, w poszukiwaniu domniemanego włamywacza, i za każdym razem orientując się, że znajduje się w nim jedynie sama. Nie brakuje przy tym również efektów dźwiękowych –



rozmaitego rodzaju szeptów rozlegających się dookoła, skrzypienia mebli oraz scen mających wprowadzić stosowne napięcie i, po prostu, nastraszyć widza. Można powiedzieć, że widzieliśmy to już wcześniej wiele razy, we wszelkiej maści horrorach i to na o wiele lepszym poziomie. Dużym plusem tego filmu jest jed-

nak jego zakończenie; podczas gdy wydaje nam się, że odkryliśmy już wszystkie tajemnice i nic nie jest nas w stanie zaskoczyć, reżyser William Brent Bell pokazuje nam, jak bardzo się myliliśmy. Nie jest to arcydzieło, jednak warto je obejrzeć chociażby dlatego, by sprawdzić, czy będziemy w stanie domyślić się finału. **x**



Bez fikcji.

Zawód: archiwista, czyli paginacja, brakowanie i kwerendy

Wykształcenie: kurs kancelaryjno-
-archiwalny lub studia wyższe.

Warunki pracy: temperatura 15°C,
wilgotność powietrza minimum 75%
oraz słabe oświetlenie (jedna żarówka
40 W oświetlająca powierzchnię
20m²)

Predyspozycje: umiłowanie pleśni,
roztoczy i piwnicznej fauny, tężyzna
fizyczna oraz smukła linia

Cechy: zorganizowany introwertyk
o niewyczerpanych pokładach
bezwartunkowej cierpliwości.

Anna Chlipalska

Studentka III roku Krakowskiej Akademii im. Andrzeja
Frycza Modrzewskiego na kierunku Dziennikarstwo
i Komunikacja Społeczna

Archiwista w wersji klasycznej jest celulozowym archeologiem. Obecnie archiwizuje się także nośniki danych, czy digitalizuje dokumenty sporządzone w wersji papierowej, ale pozostaniemy przy nadal istniejącym, „średniowiecznym” archiwum zakładowym jednej z gmin Małopolski, gdzie o regałach jezdnych i klimatyzacji innej niż grawitacyjna nie słyszano. W archiwach firm prywatnych perspektywy są równie rozwojowe. Równowagę w przyrodzie zapewnia jedynie Archiwum Narodowe, które bezwzględnie respektuje prawo archiwalne i Kodeks Pracy.

Archiwista jest zawodem dla wytrwałych pasjonatów niewielu potrzebnej historii, gdyż w zatęchłych lochach ze świecą szukać perełek na miarę IPN-u. Standardowe akta dotyczą dokumentacji księgowej, jadłospisów szkolnych czy też ilości połamanych drzew, których usunięcie wymagało urzędniczej wizytacji – bezwzględnie komisji dwuosobowej. Podstawowe narzędzia pracy



archiwisty to: odkurzacz, drabina, szmata, komputer, drukarka oraz mroczny przedmiot pożądania zwany termohigrometrem; o wózku do transportu akt można jedynie pomarzyć. Codziennosc to przyjmowanie „makulatury” do podziemi. I tutaj zaczynają się schody.

Osoby owe akta wytwarzające mają w najgłębszym poważaniu numerację kartek czy chociażby sporządzenie spisu spraw zawartych w teczce.

Ustawa zabrania przyjęcia bałaganu, zatem pouczamy i czekamy na efekty dydaktyki stosowanej. Jest to proces, musi więc nabrać mocy urzędowej, wymaga także zatrudnienia stada stażystów, czyli bezpłatnej siły roboczej.

W oczekiwaniu na właściwe przygotowanie papierów, archiwista porządkuje dokumentację zastaną; oznacza to przygotowanie spisu akt do spalenia na stosie, czyli wybrakowania. Każdą teczkę należy otworzyć i sprawdzić, czy przypadkiem w rachunkach za ciastka nie zaplątało się czyjeś świadectwo pracy lub akt zgonu. Czasem znajdzie się zblakana dusza, łaknąca kwerendy archiwalnej, na przykład dokumentacji budowlanej. Wówczas na podstawie wykazu spisów zaczynamy wykopki – koniecznie z modlitwą na ustach, by ów zatwierdzony dwadzieścia lat temu projekt domu nie był nadgryziony

przez wygłodniałą mysz lub pokryty czerwoną pleśnią. Wszak odgrzybianie dokumentacji to wydatek rzędu 2 tysięcy złotych za metr bieżący. Jeśli nie są to inkunabuły, kierownik jednostki bez przeszkód pozwoli nawet na biodegradację akt osobowych czy akt stanu cywilnego i innych ksiąg wieczystych.

W przerwach między tworzeniem bazy danych i udostępnianiem informacji publicznej, pracownik archiwum ma w zakresie obowiązków dbałość o porządek w miejscu pracy. Rozumie się przez to pełną i systematyczną konserwację powierzchni płaskich archiwalnych lochów. Za powyżej przedstawione uroki pracy i w początkach swej zawrotnej kariery, archiwista otrzyma miesięcznie 1750 zł brutto, które na „kotlet z psa, trzeciej kategorii, pomielone razem z budą” wystarczą, a pylicę otrzyma w prezencie. ❌





Apetyt na życie

„Co to jest? Nie je, nie pije, a chodzi i bije”. Nie ma chyba osoby, która nie słyszała kiedyś tej zabawnej zagadki. Jeśli jednak wydaje Wam się, że jej rozwiązaniem jest zegar, jesteście w błędzie.

Joanna Cisło

Studentka III roku Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego na kierunku Dziennikarstwo i Komunikacja Społeczna

Centrum Warszawy, godziny przedpołudniowe. Mężczyzna w szarym garniturze i z walizką w ręku zmierza do tramwaju. Przechodnie przyglądają mu się z mieszaniną zainteresowania oraz zdumienia, ponieważ oprócz nesesera pcha on przed sobą stojak przeznaczony do podawania kroplówek i próbuje wsiąść z nim do jednego z tramwajów. Niestety, wysokie schody okazują się przeszkodą nie do pokonania, w efekcie czego tramwaj odjeżdża bez niego. Tuż obok przemyka rowerzysta, jedną ręką trzymając się kierownicy, a drugą opierając na statywie do kroplówek. Widać wyraźnie,

że zadanie to nie należy do łatwych, jednak kolarz nie zamierza się poddać, pedałuje zawzięcie nawet wtedy, gdy jego niecodzienny rekwizyt co chwilę się przewraca. W oddali, przez przejście przechodzi kobieta, starając się zapanować nad dziecięcym wózkiem, jednocześnie pehając obok siebie stojak. Sceny jak z filmu science fiction? Niestety, dla wielu ludzi codzienność.

Czerwcowy happening „Nierozłączni – Przywiązani”, zorganizowany przez członków stowarzyszenia „Apetyt na Życie”, teatr „Puszka” oraz agencję „Primum PR”, miał na celu

uświadomienie mieszkańców Warszawy i uzmysłowienie im, jak wygląda codzienne życie pacjenta na leczeniu żywieniowym. – Chcieliśmy pokazać, że pomimo tego, że przez większość czasu nasza przestrzeń życiowa jest znacznie ograniczona, jesteśmy częścią społeczeństwa – wyjaśnia Marek Lichota, założyciel stowarzyszenia „Apetyt na Życie”. Dla pacjentów korzystających z tej metody leczenia jedynym posiłkiem są podawane przez kroplówkę preparaty żywieniowe. Białe, przypominające mleko mieszaniny odżywiają ich organizmy i zastępują wszystkie przysmaki świata. Niestety, chorzy odżywiani metodą dożylną czy

też dojelitową są często przykuci do stojaka nawet na 20 godzin dziennie. Poruszanie się z podpiętą kroplówką, pracowanie czy też studiowanie jest praktycznie niewykonalne. – Nie miałem świadomości, że jest to aż tak bardzo uciążliwe. Cały ten sprzęt waży mniej więcej 3 kg, więc po dziesięciu minutach spaceru zacząłem odczuwać jego ciężar – wyznaje jeden z aktorów, przemierzający tego dnia miasto ze stojakiem. Schody, nierówne krawężniki, chodniki – wszystko to stanowi przeszkodę i swojego rodzaju wyzwanie.

Sama perspektywa bycia zależnym od stojaka również nie napawa radością. – Miałem wrażenie, że to koniec mojego dotychczasowego życia. Wydawało mi się, że już nigdy nie będę mógł wyjechać z rodziną na wakacje, spełniać się w pracy czy też po prostu wyjść na zakupy. Przyszłość oznaczała dla mnie jedynie łóżko i kolejne kroplówki – wyznaje Marcin, jeden z członków organizacji, stosujący tę innowacyjną metodę żywienia. Organizacja „Apetyt na Życie” nie zostawia jednak pacjentów samym sobie i wyciąga w ich kierunku pomocną dłoń. Oprócz słów wsparcia i spotkań oferuje np. możliwość wypożyczenia przenośnej pompy, która przywraca szansę na prowadzenie normalnego życia. Schowane w gustownych plecakach urządzenia nie rzucają się zupełnie w oczy i sprawiają, że wyjście z domu nie wiąże się z dźwiganiem stojaka i balansowaniem między dziurami w chodniku.

– Początkowo byłem podłączona do kroplówki mniej więcej 20 godzin dziennie, co oznaczało, że jedynie przez 4 pozostałe byłam w stanie wyjść z domu. Czułam się zupełnie tak, jakbym była uwięziona – wyznaje jedna z uczestniczek spotkania, Ania. Jej organizm nie wchłania składników ze zwykłego jedzenia, ponieważ w konsekwencji choroby Leśniowskiego-Crohna wycięto jej większość jelita cienkiego. Autoimmunologiczne schorzenie, zaliczane do chorób rzadkich, dotyka obecnie coraz większą część społe-



czeństwa, szczególnie młodzież i dzieci. Do najczęstszych objawów należą biegunki (nawet do 30 dziennie), bóle brzucha, nudności, wymioty czy też przetoki oraz przewężenia, wymagające częstych ingerencji chirurgicznych. Niestety, wycięcie chorego odcinka jelit często powoduje, że choroba przenosi się do kolejnego, przez co pacjent ponownie musi poddawać się operacji. Liczne zabiegi oraz powracające stany zapalne prowadzą do zespołu krótkiego jelita, które jest również wskazaniem do leczenia żywieniowego. Etiologia nie jest znana, nie istnieje więc skuteczna metoda leczenia, a jedynie terapie podtrzymujące, mające wprowadzić pacjentów w remisję. Sztuczny pokarm jest dla Ani oraz wielu innych w jej sytuacji lekarstwem ratującym życie. – Dzięki mobilnej pompie, którą otrzymałam od stowarzyszenia, nie muszę spędzać większości czasu w domu, a zamiast tego jestem w stanie podróżować oraz spełniać swoje marzenia – dodaje z uśmiechem dziewczyna.

Żywienie za pomocą kroplówek ogranicza jednak nie tylko w sferze ruchowej, o czym informuje mnie szybko Klaudia, również chorująca na chorobę Leśniowskiego-Crohna. – Najgorsze w tym wszystkim jest chyba to, że nie można niczego zjeść. Ciężko jest się oprzeć, gdy dookoła czuje się zapachy pysznych potraw;

jedyne, co można wtedy zrobić, to oblizać się ze smakiem – wyjaśnia. Pokarm dostarczany przez kroplówki skutecznie łagodzi głód i zapełnia brzuch, jednak z trudem można pokonać odruch sięgnięcia po jedzenie. – Pamiętam, jak po raz pierwszy nieco zmniejszono mi rygor diety i pozwolono zjeść kromkę chleba. Po czterech miesiącach prawdziwej głodówki to było naprawdę coś wielkiego. Nie byłam nawet pewna, jak powinienam ją jeść, traktowałam ją jak skarb, jak najlepsze danie z ekskluzywnej restauracji. Przeżuwałam powoli, żeby jak najdłużej rozkoszować się tą chwilą – wspomina Klaudia. Dziewczyna jest na leczeniu żywieniowym już od 2,5 roku i na razie nie zamierza z niego rezygnować.

Donośne dźwięki bębnow przerywają naszą rozmowę i przyciągają uwagę wszystkich przechodniów przy wejściu do stacji Metro Centrum. Ubrani w niebieskie koszulki członkowie „Apetytu na Życie” chętnie podchodzą do zainteresowanych i wyjaśniają ukryty sens akcji. Niektórzy reagują ciekawością, inni okazują swoją irytację, traktując aktorów jako przeszkodę w codziennym życiu. Pomimo tego, że wydarzenie trwa zaledwie godzinę, jest kolejnym krokiem w uświadamianiu społeczeństwa i przełomem dla ludzi leczonych żywieniowo. ❌

Memento mori

Czy nowotwór może być kolorowy? Muzeum Sztuki Współczesnej Mocak po raz kolejny szokuje i intryguje. Ekspozycja „Medycyna w sztuce” to zbiór wizji prawie 60 artystów z całego świata, poświęcona rozważaniom na temat choroby oraz przemijania.

Joanna Cisko

Studentka III roku Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego na kierunku Dziennikarstwo i Komunikacja Społeczna.



Choroby, starzenie się czy też śmierć to tematy, których staramy się unikać w codziennych rozmowach. Wolimy wierzyć, że gdy nie będziemy o nich myśleć, a co dopiero mówić, przestaną one istnieć. Przełamanie tego tabu następuje przeważnie dopiero wtedy, gdy zaczyna dotyczyć nas samych lub bliskiej nam osoby. Otwieramy się wtedy na ten świat, starając odnaleźć się w zawiłych terminach medycznych, bólu i diagnozach lekarskich, które często brzmią, jak swojego rodzaju wyroki, bez możliwości odwołania. Wystawa „Medycyna w sztuce”, dostępna od 22 kwietnia w Muzeum Sztuki Współczesnej Mocak przy ul. Lipowej 4, porywa nas w rzeczywistość korytarzy szpitalnych oraz

interesujących przypadków medycznych. Nie znajdziemy w tym świecie lukrowej oprawy, ponieważ dominuje tu dosłowność przekazu, często dość brutalna.

Dostrzec to można już w pierwszej sali, gdzie zderzamy się z chirurgią twarzy i obrazami pacjentów przed operacjami i po, powstałymi we współpracy profesora Iaina Hutchisona i malarza Marka Gilberta. Mają one (na swój sposób) przemycać pierwiastek terapeutyczny, zasiewając w pacjentach poczucie, że stają się oni częścią czegoś większego, w tym przypadku dzieła sztuki, nawet jeżeli ich wizerunek znacznie odbiega od ideału. Mierzymy się tu ze sztuką Marty Antoniak, prezentującej narośle nowotworowe atakują-





ce ciało. Barwność dzieł oraz użyte w nich materiały – farby oraz stopiony plastik – zdecydowanie na dłużej przyciągają nasz wzrok. Podobnie sytuacja ma się z pracami Bartosza Kokosińskiego – obrazami, które zostały z premedytacją wygięte czy też rozwarstwione przez autora. Płótno w tym przypadku jest jedynie meta-

forą skóry człowieka i nim samym, ulegającym stopniowo dręczącej go chorobie.

W kolejnej sali wzrok przyciąga samotnie stojąca, biała, rażąca swoją prostotą szafka szpitalna z zatopionymi w niej okularami i opakowaniem pastylek. Dzieło autorstwa Piotra Bładowskiego symbolizuje jedyny śro-





dek wyrazu, jakim dysponuje pacjent podczas pobytu w szpitalu. Obdarty, w większości przypadków, z własnego „ja”, odziany w szpitalną piżamę, jest w posiadaniu jedynie tego skrawka dla siebie. Może go zagospodarować według swojej woli i potrzeb, stwarzając za jego pomocą namiastkę domu.

Interesujące podejście do naszych wnętrzności przedstawia Kiki Smith w rzeźbie „Układ pokarmowy”, odtworzając naturalnej wielkości system trawienny. Wykonany z żelaza nie razi swoją dosłownością i realnością, nie wywołując w nas tym samym negatywnych emocji, jakie często towarzyszą oglądaniu prawdziwych ludzkich organów. Zawieszony na ścianie, przypominający nieco labirynt, zdecydowanie wzbudza zainteresowanie, a nie obrzydzenie czy też wyparcie.

Próbie oswojenia nas z własnymi wnętrznościami podejmuje również Julia Neuenhausen, decydując się na ukazanie ich w abstrakcyjnej formie dywanu. Rozrzucone płuca, pojedyncze kości czy też żebra mogą nam się skojarzyć z miejscem zbrodni, ponownie jednak nie są czymś nieakceptowalnym, a wręcz przeciwnie, rozbudzają naszą ciekawość i przyciągają wzrok. Odcięcie się od choroby i własnego ciała widać również doskonale w obrazie Marcina Maciejowskiego, przedstawiającym kobietę poddającą się badaniu mammograficznemu. To rutynowa czynność, o której niestety wiele z nas zapomina, żyjąc w błędnym przekonaniu, że choroba jest czymś abstrakcyjnym, co przydarza się jedynie innym ludziom, a nie nam. Udawanie, że to coś nierealnego, jest znacznie wygodniejsze; często okazuje się jednak, że zwłokanie okazało się dla nas zabójcze.

Wystawa nie skupia się wyłącznie na ciele, wprowadzając nas również znacznie głębiej, w kierunku ludzkiej psychiki. Cykl Daniele Buetti – „W poszukiwaniu miłości” – jest szpilą wymierzoną we wszystkich, dla których konsumpcjonizm jest jedynym celem życia. W ludzi, którzy definiują zarówno siebie samych, jak i wszystkich dookoła jedynie poprzez pryzmat tego, co noszą, piją, jedzą, gdzie bywają itd. Ich cały świat zamyka się w znanych markach oraz logo projektantów, co pozwala im poczuć się „lepszymi” od pozostałej szarej masy dookoła siebie. Trzy fotografie przedstawiające modelki oszpecone logotypami marek, których tak niesamowicie

pragną w swoim życiu, są wystarczająco wymownym obrazem.

Instalacja przedstawiająca zestawienie 3800 fiolek z krwią jest zdecydowanie tą, która wzbudza najwięcej emocji wśród zwiedzających. Nazwana została po prostu „OB”, od odczynu Biernackiego, badania wykorzystywanego w diagnostyce, które pozwala wskazać stan zapalny w naszym organizmie. Artystka, będąca jednocześnie lekarką, poprzez swoją pracę zwróciła uwagę na to, jak wiele można się dowiedzieć z krwi danego człowieka i jak różnorodna może ona być w zależności od osoby, od której została pobrana. Widać to doskonale na przykładzie wspomnianych fiolek, z których każda jest odmienna i inaczej zabarwiona.

Nietuzinkowe podejście prezentuje również Robert Kuśmirowski w instalacji przedstawiającej sprzęty z gabinetu medycznego. Artysta zabandażował wszystkie znajdujące się w pomieszczeniu przedmioty, kwalifikując je jako „chore” oraz brudne, chcąc „uleczyć je” tą samą metodą, jaką stosuje się w stosunku do człowieka. Na wystawie podjęty został także temat ciąży (i tego, jak zmienia ona kobietę, zarówno fizycznie i psychicznie), podążania za nieistniejącym ideałem (w formie coraz bardziej ostatnio popularnych operacji plastycznych) oraz wszelkiego rodzaju deformacji spowodowanych chorobą. Pojawiło się tu również miejsce na satyryczne spojrzenie na polską służbę zdrowia, tym razem w wykonaniu Andrzeja Mleczki.

Pójście na wystawę może okazać się dla wielu ludzi swojego rodzaju konfrontacją z własnymi lękami i rzeczami, które są dla nich niewygodne. Warto jednak zburzyć w sobie ten mur i zmienić rozumowanie. Krótkie filmy, rzeźby, fotografie oraz interesujące instalacje, w które obfituje „Medycyna w sztuce”, na pewno skłonią wiele osób do refleksji. A jest na to czas – ekspozycja jest dostępna do zwiedzania do 2 października 2016 r. x

Twoje cztery kółka **jak nowe**

Wielu posiadaczy samochodów doświadczyło niedosytu po czyszczeniu auta na własną rękę: tutaj plamka, tam zacieki... Jeśli także tego doświadczyłeś, a lubisz zadbane i czysty samochód, to autodetailing jest czymś, co cię zainteresuje.

Krzysztof Szczupak

Student III roku Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego na kierunku Dziennikarstwo i Komunikacja Społeczna

Stereotypowy polski kierowca traktuje samochód tylko jako środek transportu, wół roboczy. I tyle. Takie nastawienie niesie za sobą oszczędności i zaniedbania, które odbijają się na stanie wizualnym pojazdu, zarówno jego karoserii, jak i estetyce wnętrza. Na szczęście taki stan rzeczy zaczyna ulegać poprawie. Coraz więcej kierowców zaczyna troszczyć się o wizerunek swojego samochodu. Co szczególnie podnosi na duchu to fakt, że dotyczy to nie tylko posiadaczy nowych aut klasy premium za przeszło 200 tysięcy złotych, ale także właścicieli kilkuletnich bądź kilkunastoletnich pojazdów popularnych marek.

Samochodowe SPA

Autodetailing jest stosunkowo młodym pojęciem na polskim rynku, pochodzi z języka angielskiego i, jak czytamy na Wikipedii, oznacza „zoptymalizowany proces kompleksowego czyszczenia, renowacji oraz konserwacji samochodu”. Dotyczy to zarówno karoserii, jak również wnętrza auta, a celem zabiegów autodetailingowych jest podniesienie walorów estetycznych i użytkowych samochodu oraz przedłużenie jego żywotności. Tak można w największym skrócie wyjaśnić, o co chodzi w autodetailingu. Ktoś może powiedzieć, że przecież to samo robią na myjniach samochodowych, ale to duże uproszczenie. Czym zatem róż-

ni się typowa myjnia od zakładu autodetailingowego? Przede wszystkim jakością środków pielęgnacyjnych, ale także, a raczej przede wszystkim, precyzją i troską o każdy szczegół. To takie SPA, tyle że dla samochodu.

Detailing zewnętrzny

Jak już wspomniałem, detailing możemy podzielić na ten dotyczący wnętrza i zewnętrzny. Jak wygląda cały proces dla obydwu z nich? Pracę zaczyna się od karoserii pojazdu. Na początku samochód jest dokładnie myty ręcznie przy pomocy specjalnej rękawicy oraz myjki ciśnieniowej, tak aby pozbyć się z lakieru wszelkich nalotów, smoły, owadów i innych zanieczyszczeń, gromadzących się podczas codziennej eksploatacji. Kolejnym krokiem jest tak zwane „glinkowanie”, czyli nakładanie na powierzchnię całego lakieru „glinki”, która wyciąga z porowatej powierzchni lakieru brud niewidoczny gołym okiem. Według specjalistów jest to krok, którego nie może zabraknąć. Gdy powierzchnia nadwozia jest już absolutnie czysta, przystępuje się do inspekcji lakieru, czyli zmierzenia grubości powłoki lakierniczej i zlokalizowania drobnych ubytków, odprysków itp. Po inspekcji lakieru przystępuje się do jego korekty, podczas której używa się past polerskich o różnej gradacji. Co ciekawe, podobnej korekcie, przywracającej fabryczny blask bez zarysowań i zmatowień,

można również poddać reflektory, z takim samym efektem, zwiększając ich skuteczność, widoczność, a zatem także bezpieczeństwo. Po przeprowadzeniu powyższych kroków, lakier należy odpowiednio zabezpieczyć. Tańszą opcję stanowi ręczne nakładanie wosku, zaś dla osób z bardziej zasobnym portfelem zakłady zajmujące się detailingiem oferują powłoki ceramiczne; proces ich nanoszenia może trwać aż 20 godzin, ale trwałość dochodzi nawet do pięciu lat! Koszt takiej usługi to jednak kilka tysięcy złotych, zatem dla klientów ze średnio zasobnym portfelem musi wystarczyć woskowanie. Nie oznacza to jednak, że kiepsko zabezpiecza ono lakier; jest po prostu mniej trwałe oraz łatwiej „schodzi” po kilkunastu wizytach na myjni, ale warto przynajmniej raz do roku poddać swoje cztery kółka takiemu zabiegowi. Po tych etapach prace nad lakierem samochodu można uznać za zakończone, ale to nie wszystko, co jest robione na zewnątrz. Elementy dekoracyjne auta, takie jak emblematy producenta na masce i kłapie bagażnika, listwy biegnące wzdłuż drzwi czy wszelkie elementy gumowe, także wymagają zabezpieczenia. Do plastików jest stosowany nabłyszczacz w sprayu, który odżywia tworzywa i przywraca im głęboką czerń, zaś na uszczelki i opony nakładany jest specjalny żel albo czernidło, które zapewnia gumie elastyczność oraz zapobiegają starzeniu i pękaniu.



Detailing wnętrza

Kluczem do sukcesu w detailingu wnętrza jest dbałość o najmniejsze szczegóły oraz wyrafinowana chemia samochodowa niedostępna w supermarkecie, na stacji benzynowej czy zwykłym sklepie motoryzacyjnym. Na początku samochód jest dokładnie odkurzany, także w trudno dostępnych miejscach, gdzie ssawka domowego odkurzacza bądź tego ze stacji ma problem z dojściem. Następnie po dokładnym oczyszczeniu (wilgotną ściereczką z delikatnym detergentem) kurzu z deski rozdzielczej i wszystkich innych „plastików”, zabezpiecza się wszystkie powierzchnie tzw. dressingami, czyli odżywkami chroniący-

mi materiały przed promieniowaniem UV i dającymi tworzywom ładny połysk lub, wedle upodobań, mat. Wybór produktów pielęgnacyjnych jest bardzo szeroki i klient dobrego zakładu zajmującego się autodetailingiem może ustalić dokładnie zakres czyszczenia swoich czterech kółek. W niektórych zakładach na koniec procesu przeprowadza się dezynfekcję wnętrza z użyciem ozonu.

Czy naprawdę warto?

To, czy warto pokusić się o autodetailing, zależy od tego, jakim budżetem dysponujesz. Nie da się ukryć, że oferta zakładów detailingowych nie należy do tanich; naj-

tańsze pakiety obejmujące korektę lakieru, woskowanie, dokładne czyszczenie wnętrza to koszt około 500 zł. Czy to dużo? Truizmem jest stwierdzenie, że to zależy od zaможności danej osoby, natomiast faktem, że jeśli kiedyś będziesz chciał sprzedać swój samochód, to zadbane egzemplarz na pewno będzie wyróżniał się na tle innych ze swojego rocznika. Można zatem powiedzieć, że detailing jest swego rodzaju zapewnieniem lepszej przyszłości dla samochodu i jeśli kogoś stać, warto choćby raz do roku poddać swoje cztery kółka takiej pielęgnacji. Niewykluczone, że za kilka lat, przy odsprzedaży, część poniesionych nakładów do nas wróci. ❌

Powiedz szczerze:

**czy wiesz, co będziesz
robić za kilka lat?**

Prawda jest taka, że tego nie wie nikt.

Dlatego

**NIE STRAĆ SZANSY
na lepszy start!**

Zdobądź cenne doświadczenie
zawodowe już na uczelni!

Do tego łatwo, miło i przyjemnie!

**Dołącz do redakcji MlxERA
i zdobądź ceniony wpis do CV!**

UWAGA! To nieważne, na jakim
kierunku studiujesz!

NAPISZ TERAZ NA ADRES:
gazetamixer@gmail.com

