

05/10



ISSN 1689-5339

# OKIEM *studenta*

Pismo Studentów SGGW

## **Ursynalia 2010**

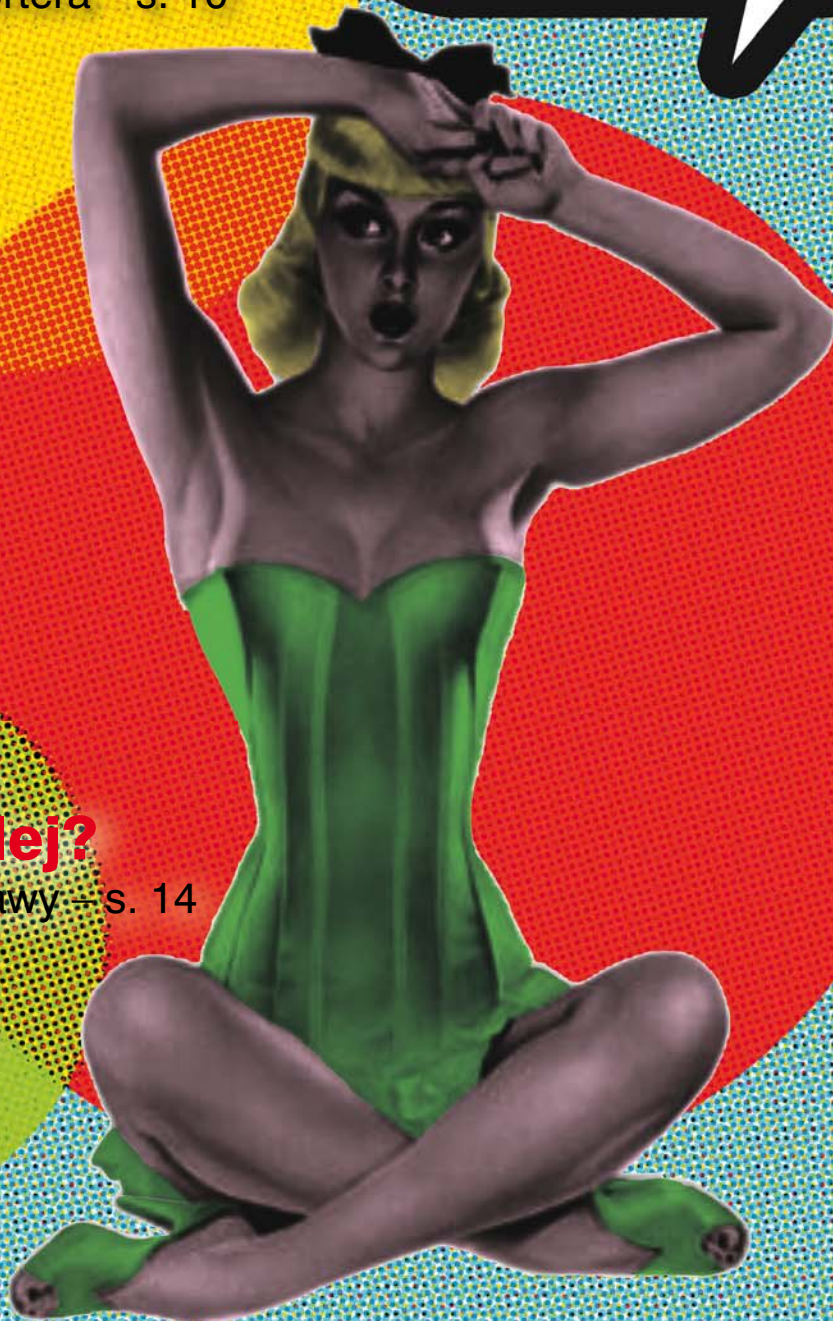
temat numeru - s. 2

## **Final MISS SGGW**

okiem reportera - s. 10

## **Studia i co dalej?**

Nasze sprawy - s. 14



www.okiemstudenta.pl












## Zrób z nami gazetę!

Jeśli chciałbyś się sprawdzić jako dziennikarz,  
fotoreporter lub administrator strony www,  
napisz do nas!

Zapraszamy do współpracy!  
okiemstudenta@sggw.pl

# SPIS TREŚCI

temat numeru		szkiełko i oko			
02	<p><b>Ursynalia 2010 Warsaw Students Festival</b></p> 	04	<p><b>Juwenalia warszawskie</b> – pierwsze informacje, jakie udało się nam zebrać. <a href="http://www.juwenalia.waw.pl">www.juwenalia.waw.pl</a></p>	05	<p><b>Diety, czyli wiosenne odchudzanie</b> – zestawienie najbardziej efektywnych diet.</p> 
oko na świat		okiem reportera			
08	<p><b>Miasto przyjazne studentom</b> – Gandawa stolica Flandrii Wschodniej (Belgia).</p> 	10	<p><b>Finał MISS SGGW 2010</b> – reportaż z finału!</p> 	11	<p><b>Koncert 50 Centa</b> – relacja z ostatniego koncertu artysty w Polsce.</p>
osobowości		nasze sprawy			
12	<p><b>Demagog</b> – rozmowa z zespołem studenckim.</p>	13	<p><b>Informacje studenckie</b> serwis Jobooble.pl informacje z koła żeglarskiego SGGW.</p> 	15	<p><b>Studia i co dalej?</b> – różne drogi wyboru stojące przed każdym z nas.</p> 
sport		kultura			
16	<p><b>Z rowerem po zdrowie</b> – polecamy.</p>	18	<p>Recenzje kulturalne, zapowiedzi premier kinowych i sztuk teatralnych.</p> 	20	<p><b>Polemika studencka</b> „A teraz maj, dokoła maj” Życzenia.</p>
sport		felieton			
17	<p><b>Sportowe Ursynalia z AZS SGGW!</b> – Olimpiada Akademików, Sztafeta Aktywnych studentów, Streetbasket i wiele innych.</p>				



**OKIEM studenta**  
Pismo Studentów SGGW

Redakcja: e-mail: [okiemstudenta@sggw.pl](mailto:okiemstudenta@sggw.pl), budynek 10, pok. 1  
Opracowanie graficzne: Elżbieta Wojnarowska  
Okładka: Joanna Stryj, Kornik, Marta Biedrzycka ([tutorialblog.org](http://tutorialblog.org))  
Reklama: e-mail: [okiemstudenta@sggw.pl](mailto:okiemstudenta@sggw.pl)

Redaktor naczelna: Marta Biedrzycka  
Zespół: Dorota Breiter, Michał Dyjuk, Aneta Dzieciołowska, Jan Filippovits, Anna Golke, Katarzyna Grochowska, Daniel Jaroszek, Marta Krasnodębska, Karol Łuniewski, Alicja Maliszewska, Agnieszka Mamos, Alicja Michałek, Piotr Myszkowski, Łukasz Nowakowski, Damian Parol, Mariusz Piątek, Joanna Pińkowska, Joanna Stryj, Rafał Tuszyński, Rafał Urtate, Oliwia Zbieć (KU AZS SGGW)

Wydawca: Rada Uczelniana Samorządu Studentów SGGW  
ul. Nowoursynowska 166, 02-787 Warszawa  
Druk: Ergo BTL s.c.  
Nakład: 5 tys. egz.



## Wczoraj do Ciebie nie należy. Jutro niepewne... Tylko dziś jest Twoje.

Jan Paweł II



10 kwietnia 2010 roku od godzin porannych dobiegały nas przerażające informacje, którym towarzyszyły szok, niedowierzenie, rozpacz. Katastrofa pod Smoleńskiem. Na liście ofiar, wśród członków załogi, znalazło się nazwisko **Natalii Januszko**, niespełna 23-letniej studentki III roku zootechniki Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego.

Redakcja „Oknem Studenta” łączy się w smutku z Rodziną, Przyjaciółmi i Znajomymi Natalii poprzez modlitwę i obecność na uroczystościach żałobnych. Chcąc przybliżyć choć trochę Jej postać wszystkim studentom Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, zebraliśmy bukiet wspomnień o Natalii.

Natalia Januszko mieszkała w Warszawie. Jak wspomina Pani Diana Beker-Szymczyk, stewardessa: „Już na pierwszy rzut oka było widać, że Natalia to szalenie ciepła, miła osoba, chętna do pomocy, bardzo odpowiedzialna jak na swój wiek. Znałam ją od dziecka”.

Osoby z III roku zootechniki żegnały Natalię 11 kwietnia o godz. 20.00 w kościele pod wezwaniem św. Szczepana, uczestnicząc we Mszy Świętej w Jej intencji. W cichej atmosferze, pełnej smutku i zadumy, słychać było głos księdza, który sprawował Eucharystię...

Oto słowa, które usłyszałam od Jej znajomej: „Natalia była moją koleżanką z roku, wpadała na zajęcia i zaraz potem uciekała do pracy, łączyła latanie ze studiowaniem. Zawsze z tajemniczym uśmiechem na ustach, strasznie zabiegana”.

Jej Przyjaciele zmontowali filmik, składający się z kolejnych czarno-białych zdjęć przedstawiających Jej życie ([www.youtube.com/watch?v=HKsoBxXKE70](http://www.youtube.com/watch?v=HKsoBxXKE70)). Tych kilka minut przewijających się obrazów przy piosence One Republic – „Apologize” wywołało w nas ogromne poruszenie, nie ukrywamy, że i łzy. Niedługo od chwili pojawienia się filmiku w sieci posypały się komentarze, w których ludzie składają kondolencje Rodzinie i Przyjaciółom Natalii. Chyba najbardziej wzruszające są te pisane przez osoby bliskie oraz te obcojęzyczne (m.in. ze Szwecji, Stanów Zjednoczonych, Kanady i wielu, wielu innych miejsc).

Cześć Jej pamięci!

Redakcja „Oknem Studenta”



# Warsaw Student Festival Ursynalia 2010

Co czeka nas zatem na tegorocznej edycji? Duża porcja gitarowych brzmień, klasycy polskiej sceny muzycznej, artyści z pierwszych stron gazet oraz topowi zagraniczni wykonawcy. Nie zabraknie również namiotu klubowego, tak chwalonego podczas zeszłorocznej imprezy.

To już 27. edycja juwenaliów SGGW, imprezy na stałe wpisującej się w kulturalne życie Warszawy. Od kilku lat wydarzenie to staje się coraz bardziej popularne i przybiera isticie festiwalową formę.

Tegoroczne Ursynalia to trzy dni studenckiego i muzycznego święta. Wiele różnych stylów znajdzie ekspresję na dwóch niezależnych scenach – głównej i tanecznej. Zapewniamy, że ciężko będzie przejść obojętnie koło występów artystów.

## A co poza koncertami?

Ursynalia to nie tylko muzyka na najwyższym poziomie, ale także różnorodne projekty towarzyszące. W tym roku będzie można m.in. wziąć udział w zawodach sportowych organizowanych przez środowisko AZS, zapoznać się z twórczością studencką w Miasteczku Kultury Studenckiej, a także przeżyć niezapomniane, pełne wrażeń chwile w Extreme Zone. W 2009 roku Ursynalia zgromadziły ponad 120 000 uczestników z całej Polski. Mamy nadzieję, że także i w tym roku dzięki Wam pobijemy po raz kolejny rekord frekwencji!

## Artyści

Podczas Ursynaliów 2010 zagrają czołowe gwiazdy polskiej sceny muzycznej, m.in. Kazik na Żywo, Strachy na Lachy, Carrion, Sidney Polak, Lipali i Jelonek. Nie zabraknie także gwiazd z zagranicy, wystąpią m.in.: The Futureheads, Parovoz, SUM 41 i X.

## Konkurs !!!

**Wygraj wstęp na  
Backstage Ursynaliów !!**

**zadanie**

**Napisz 5 zdań o Piśmie "Oknem  
Studenta" i wyślij na adres -  
okniestudenta@sggw.pl**

**nagrodzimy najbardziej kreatywny pomysł**





## Wstęp na juwenalia

Ze względu na znaczny wzrost wartości artystycznych na tegorocznej edycji Ursynaliów organizatorzy zdecydowali się wprowadzić wzorem innych uczelni wyższych w Warszawie i Polsce symboliczny bilet wstępu na imprezę. Ma to na celu podwyższenie prestiżu imprezy poprzez dążenie do przekształcenia cyklu juwenaliów w profesjonalny festiwal muzyczny.

**28-30 MAJA  
KAMPUS SGGW**

**UL. NOWOURSYNOWSKA 166  
WARSZAWA**

## Dodatkowo

**Miasteczko Kultury Studenckiej** – każdy wie, że nasi studenci to jeden wielki wulkan pomysłów! Mamy się czym pochwalić, więc chwalmy się! Projekt ma na celu promocję wszelkiej aktywności studenckiej poprzez zaaranżowanie miejsca prezentacji dla organizacji studenckich i kół naukowych, aktywności prospołecznych o charakterze uczelnianym, ogólnowarszawskim oraz ogólnopolskim, wystawy twórczości studentów (sztuka, muzyka, live act, fotografia), konkursów fotograficznych w kilku kategoriach m.in.: podróżujący student, życie w Warszawie, przyroda w mieście, wydarzenie. A może to Ty robisz coś ciekawego i chciałbyś to pokazać szerszej publiczności właśnie w Miasteczku Kultury Studenckiej w maju? Pisz na [kdskis@samorzad.sggw.pl](mailto:kdskis@samorzad.sggw.pl). Czekamy na Was!

**Ursynalia dla aktywnych** – to zawody sportowe organizowane przez środowisko AZS SGGW. Trzy dni gier plażowych, zespołowych, ogólnorozwojowych i integracyjnych mają na celu zwrócić uwagę uczestnikom na zdrowy tryb życia i aktywność fizyczną.

**Extreme Zone** – czyli duża dawka pozytywnej adrenaliny w bezpiecznym wydaniu. W tym roku planujemy poza bungee wiele innych atrakcji, takich jak mechaniczny byk, sumo czy też ruchomy okręt.

### Projekty towarzyszące:

- Wykonanie wielkoformatowego zdjęcia** wszystkich uczestników Ursynaliów 2010;
- Pokaz kina niezależnego** na ścianie akademika Grand znajdującego się na kampusie SGGW (impreza otwarta dla wszystkich chętnych);
- Prezentacja muzyki elektronicznej** przez utalentowanych didżejów-studentów w specjalnie przygotowanych namiotach;
- Wystawa zdjęć** ewolucji kultury studenckiej w Muzeum SGGW;
- Wielkie Studenckie Graffiti** – projekt pozwalający na wyrażenie ekspresji artystycznej na jednej ze specjalnie przygotowanych ścian przyległych do terenu wydarzenia.

*Łukasz Nowakowski*

SPONSOR GŁÓWNY



SPONSORZY





# Juwenalia warszawskie

Maj – ulubiony miesiąc studentów i mój, bo obchodzę wtedy urodziny. Miesiąc szaleństwa, luzu i muzyki. Jak co roku uczelnie nie oszczędzają na przygotowanie odpowiednich atrakcji dla swoich podopiecznych. Niestety piszę ten artykuł w momencie, kiedy trwają jeszcze przymiarki do imprez, ale już dziś mogę zdradzić niektóre smaczki, jakie na nas czekają. Oczywiście prym wiedzie SGGW, jestem lokalną patriotką i nasz kampus jest najbliższy memu sercu. Nakręcona grillowaniem z niecierpliwością czekam na ostatni weekend maja, kiedy to ze sceny huknie dobra muza. Pogodę sprawdzam regularnie, na razie zapowiada się słonecznie. Skręca mnie z radości na myśl o gorącym maju.

Imprezy inicjujące juwenalia warszawskie już za nami, pora więc zacząć konkretne imprezowanie. Na dobry początek proponuję Uniwersytet Warszawski. 7 maja organizuje on jubileuszowy koncert 25-lecia twórczości Wojciecha Waglewskiego. Artysta, który od wielu lat zaskakuje i upiększa polską scenę muzyczną przypomni jeden z wielu wspaniałych projektów, które współtworzył czy to z Fiszem i Emadem, czy z Maćkiem Małeńczukiem. Później już z Górki... 8 maja Kult, a na zakończenie juwenaliowych imprez UW Muniek Staszczyk. W międzyczasie nasi koledzy przygotowali wiele atrakcji, o których na bieżąco będą informować na stronach internetowych czy podczas kampanii promocyjnej. Jedno wiem, na pewno wybiorę się na Festiwal Filmowy – Kobieta na Granicy, który planowany jest na 22 maja.

Pamiętać trzeba także o imprezach Politechniki Warszawskiej czy Wojskowej Akademii Technicznej. Oczywiście też o ABSurdaliach – Akademii Pedagogiki Specjalnej i Majowych Wibracjach – Akademii Obrony Narodowej. Dwie ostatnie imprezy są wprawdzie mniej popularne od imprez-molochów innych warszawskich uczelni, ale gorąco je polecam! Dodam, że Majowe Wibracje to rozkołysanie po prawej stronie Wisły w towarzystwie takich gwiazd, jak Marika czy Blendersi.

No i URSYNALIA – tchu co prawda brakuje, pieniędzy pod koniec miesiąca mało, ale... wszystko pod nosem!

Nasz kampus aż będzie drżał od nawału zainteresowanych, bo w tym roku rozstrzał muzyczny jest niebywały. Rączki zacieram na tę okazję jak nigdy. Start 28 maja. Jednym tchem mogę wymienić gwiazdy, ale nie zrobię tego, i tu zaproszę was do powrotu na stronę wcześniejszą. Jednak przypomnę, że nowością w tym sezonie będą występy trzech kapel będących na początku swojej kariery, które zostały wyłonione podczas konkursu zorganizowanego przez samorząd. Oprócz koncertów na kampusie będzie czekać wiele atrakcji, które co roku umilają przemierzanie trawnika w te cudne dni. Miło jest taką imprezą pochwalić się przed kolegami z zaprzyjaźnionych uczelni, szczególnie, że od jakiegoś czasu na wielu portalach Ursynalia określane są już mianem festiwalu. Sprawdzam pogodę... zagryzam wargę... SŁOŃCE!!!

*Joanna Stryj*

Warto zajrzeć!

- [www.juwenalia.waw.pl](http://www.juwenalia.waw.pl)
- [www.ursynalia.pl](http://www.ursynalia.pl)
- [www.students.pl](http://www.students.pl)
- [www.kobietanagranicy.pl](http://www.kobietanagranicy.pl)
- [www.juwenalia.dlastudenta.pl](http://www.juwenalia.dlastudenta.pl)
- [www.juwenalia.studente.pl](http://www.juwenalia.studente.pl)



# Diety

## czyli wiosenne odchudzanie



Śnieg stopniał, a słońce coraz śmielej wychyla się zza chmur. Za miesiąc, może za dwa ta fałda na brzuchu nie da się już ukryć pod grubymi warstwami ubrań zimowych. Wszyscy ci, którzy nie przejmowali się zanadto sylwetką, w tej chwili zastanawiają się, jak by tu zrzucić zbędne kilogramy z brzucha i pupy. W gwarnych stołówkach naszej Uczelni przy „już ostatnim” naleśniku z bitą śmietaną trwają zażarte dyskusje na temat rozmaitych diet, ćwiczeń oraz wyższością jednych nad drugimi. Aktywnością fizyczną, choć niezbędna przy redukcji tłuszczu, nie będziemy się dzisiaj zajmować. Opracowałem dla Was zestawienie diet, które powinno pomóc wybrać odpowiednią dla siebie oraz uniknąć niebezpiecznych dietopodobnych sposobów odżywiania.

### Dieta Atkinsa lub w polskiej odmianie dieta dra Kwaśniewskiego

Ta dieta ma bardziej wymiar psychologiczny niż żywieniowy. Opiera się bowiem na spożywaniu bardzo tłustych potraw (tłuste mięsa, smalec, masło) przy maksymalnym ograniczeniu węglowodanów, także tych złożonych. Dieta działa głównie na zasadzie, że po kilku dniach spożywania smażonego boczku nie jesteśmy już wstanie na niego patrzeć, nie wspominając o konsumpcji tłustych mięs i jeśli tylko wytrwamy przy tej diecie, szybko tracimy na wadze. Jednak taki jadłospis jest bardzo niebezpieczny. Nasycone tłuszcze zwierzęce sprzyjają rozwojowi miażdżycy, a poza tym dostarczają do organizmu bardzo mało mikroelementów, błonnika i nie ma w nich prawie żadnych witamin. Żaden poważny dietetyk czy lekarz nie poleci wam tej diety.

### Dieta zgodna z grupą krwi

Opiera się na teorii, że ludzie o odmiennych grupach krwi ze względu na różne antygeny w osoczu powinni się odżywiać inaczej. Osoby z grupą krwi O mają chudnąć od czerwonego mięsa, ludzie z grupą B od nabiału, a z grupą A – od warzyw. Brzmi dość

logicznie, jednak prawda jest taka, że równie dobrze można by jeść zgodnie z kolorem oczu albo fazą księżycy. Nikt nigdy nie udowodnił działania tej diety. Dodatkowo stosowanie się do niej może doprowadzić do różnych niedoborów w zależności od tego, z którą grupą krwi rzekomo zgodnie zaczniemy się żywić. Bliżej temu do tarota niż do racjonalnej diety.

### Dieta Ornisha

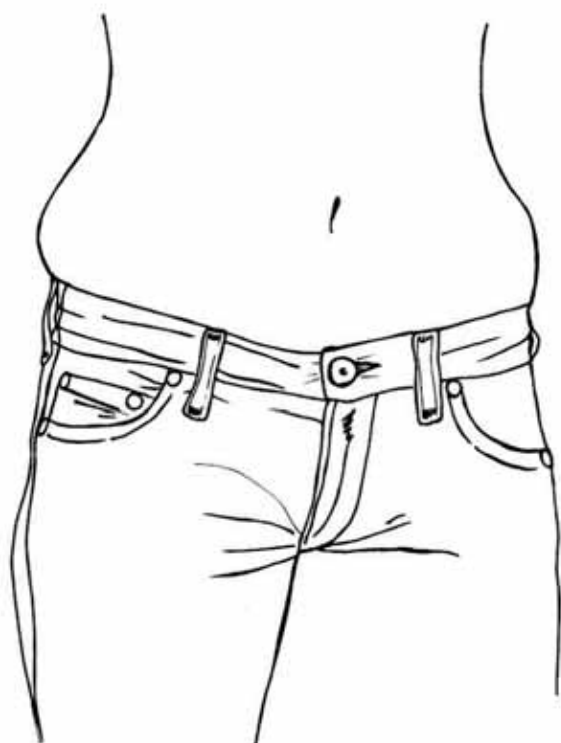
Ten sposób żywienia opiera się na ograniczeniu tłuszczu do 10% w naszej diecie. Choć wydaje się to bardzo rozsądne i proste w wykonaniu, prawda jest zupełnie inna. Musimy zrezygnować niemal całkowicie z mięsa, roślinnych produktów bogatych w tłuszcz takich jak oleje roślinne, awokado czy orzechy i cennego żywieniowo tłuszczu rybiego. Takie restrykcje mogą doprowadzić do niedoborów zdrowych (między innymi obniżających cholesterol) nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, niektórych z egzogennych aminokwasów, których głównym źródłem jest mięso oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Cena ograniczenia kalorycznego tłuszczu staje się w tym przypadku zbyt wysoka.

### Dieta kopenhaska

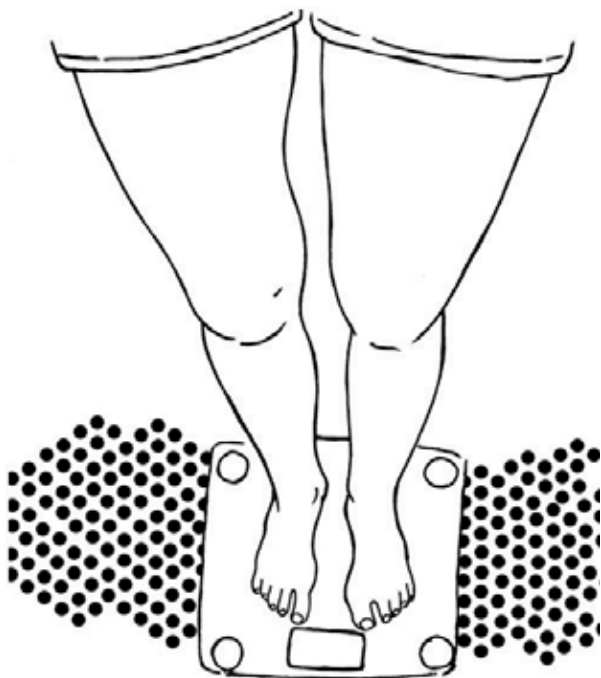
Dobra wiadomość to taka, że posiłki będą dosyć zróżnicowane. Zła wiadomość: w ilościach absolutnie śladowych. Dieta zakłada jedzenie przez trzynaście dni poniżej tysiąca kalorii dziennie. Znaczny efekt odchudzający jest gwarantowany, podobnie jak niedobór witamin i egzogennych aminokwasów. Wystąpi także efekt jo-jo. Dieta pomimo szybkich spadków wagi niepolecana przez dietetyków i lekarzy.

### Dieta Cambridge

Opiera się na specjalnie skomponowanych i przygotowanych, gotowych produktach, takich jak zupki, owsianki, batony. Wszystkie z nich mają niską zawartość kalorii (ok. 150 kcal na posiłek), stosunkowo dużo białka, błonnika, nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy oraz minerały. Dzięki temu, mimo minimalnego spożycia kalorii (nawet 400 kcal dziennie) nie istnieje ryzyko wystąpienia niedoborów któregoś ze składników pokarmowych. Szczególnie polecana dla osób z zaawansowaną otyłością chcących szybko zrzucić kilogramy tłuszczu. Wadą tej diety jest konieczność kupowania produktów w sklepach wysyłkowych i możliwy szybki powrót do dawnej wagi po zakończeniu kuracji, ponieważ dieta ta nie kształtuje właściwych nawyków żywieniowych.



Hips don't lie



## Dieta Zone

Ta dieta każe ograniczyć węglowodany na rzecz tłuszczu i białka. Menu jest tak skomponowane, żeby trzydzieści procent kalorii pochodziło z białka, trzydzieści procent z tłuszczu i tylko czterdzieści procent z węglowodanów. Ponadto należy jeść regularne posiłki i ograniczyć ilość przyjmowanych kalorii. Bolączką tej diety, jak większości innych diet skutecznie odchudzających, jest ogromna ilość białka. Trzydzieści procent to ilość przekraczająca dwukrotnie zapotrzebowanie sportowca. Dla studenta, którego najintensywniejszym wysiłkiem jest kilkugodzinne surfowanie w Internecie, może być to nawet ilość trzykrotnie za duża. Zaletą jest minimalne ryzyko niedoborów i wystąpienia efektu jo-jo.

## Dieta Haya

Głosi, że łączenie białek z węglowodanami jest szkodliwe (np. mięsa i ziemniaków). Podobnie jak dieta zgodna z grupą krwi, nie opiera się na żadnej teorii. Podczas trawienia białek powstaje odczyn kwaśny, zaś przy trawieniu węglowodanów pH rośnie, dlatego rozdzielanie tych dwóch grup produktów ma korzystnie wpływać na zdrowie, samopoczucie oraz powodować szybką utratę zmagazynowanego tłuszczu. Podczas badań pacjenci na diecie Haya tracili na wadze równie szybko jak pacjenci na zwykłej, dobrze zbilansowanej diecie o takiej samej ilości kalorii. Jadłospis według Williama Haya broni się, ponieważ wszystkie inne założenia są bardzo słuszne i zgodne z współczesną wiedzą na temat żywienia. Dzięki temu ta dieta uczy prawidłowych odruchów żywieniowych i jest godna polecenia.

## Dieta South Beach

Dieta południowych plaż – jedna z niewielu, której autor był na tyle skromny, by nie nazwać jej swoim imieniem. Jest to również świetny sposób na redukcję fałdek, choć efekty nie będą spektakularnie szybkie. Terapia podzielona jest na trzy fazy. Pierwsze dwa tygodnie możemy jeść tylko chude mięso, odtłuszczony nabiał i jajka oraz warzywa. Po tym czasie możemy dołączyć produkty bogate w węglowodany (pieczywo, kasze), ale tylko te o niskim indeksie glikemicznym (czym jest IG, przeczytasz w tabelce obok). Żywnymy się w ten sposób aż do momentu uzyskania wymarzonej, plażowej sylwetki. Ostatnia faza polega na utrzymaniu wagi i jest mało restrykcyjna. Należy tylko uważać, żeby nie jeść tłustych produktów, o wysokim IG oraz nie objadać się. Mimo że spadek wagi następuje trochę zbyt szybko z medycznego punktu widzenia oraz pierwsza faza zaleca zbyt duże spożycie białka, to jest to jedna z najlepszych diet obecnie stosowanych.

## Dieta Dukana

Bywa też zwana proteinową ze względu na ogromną wręcz zawartość białka na początku terapii. W zasadzie jest bardzo podobna do diety South Beach, z tym że radykalniejsza, mniej zdrowa i... bardziej efektywna. Przez pierwsze pięć dni wolno jeść właściwie wyłącznie gotowane białko (smażone odpada!), chude mięso, sery żółte, twarogowe i ziarniste oraz mleko, wszystko typu light lub odtłuszczone. Po tym czasie wolno włączać niektóre warzywa, ale dalej nie wolno stosować tłuszczu. Tak odżywiamy się do momentu osiągnięcia upragnionej wagi. Kiedy to nastąpi, należy pomnożyć liczbę zrzuczonych kilogramów przez dziesięć. Ta liczba wyznacza nam, ile dni jeszcze musi potrwać dieta zanim będziemy mogli przestać pilnować naszego jadłospisu. Dieta ta zdobyła rzeszę entuzjastów dzięki rewelacyjnym wprost efektom bez głodowania i pilnowania kalorii. Niestety, znacznie przekraczająca normy ilość białka bardzo obciąża nerki oraz wątrobę. Dlatego zdecydowanie lepiej wybrać dietę South Beach i wykazać się nieco większą cierpliwością.



## Dieta Montignaca

Tutaj znowu nie musimy liczyć kalorii, ale przyjemność buszowania w tabelkach nas nie ominie. Tym razem nie będziemy poszukiwać wartości energetycznej, lecz indeksu glikemicznego. Dr Michel Montignac zaleca wybieranie produktów o niskim IG, które powoli uwalniając węglowodany podczas trawienia dają uczucie sytości na dłużej, nie powodują napadów głodu wywołanych skokami poziomu insuliny we krwi oraz nie powodują, że organizm zaczyna gromadzić zapasy. Do takich produktów należą między innymi ciemnie pieczywo, otręby, orzechy, morele, pieczarki, sałata, marchew (surowa!), mleko, jogurty, ryż brązowy i kasza gryczana. Z powodu wysokiego IG zabronione są słodycze, białe pieczywo, biały ryż, miód i banany. Dodatkowo, należy się wystrzeżać łączenia w jednym posiłku węglowodanów i tłuszczu. Dlatego musimy wykreślić z jadłospisu frytki, czekoladę i orzechy (mimo że mają niski IG). Ta dieta nie prowadzi do niedoborów ani nie wyłącza ze spożycia całych grup produktów (poza słodyczami). Należy tylko niektóre z nich zastąpić innymi, na przykład białe pieczywo – razowym, biały ryż – kaszą gryczaną. Unormowany poziom insuliny we krwi wyjątkowo korzystnie wpływa nie tylko na spadek wagi, ale także na samopoczucie i chęć podjadania między posiłkami. Mimo braku zdumiewających efektów, jest to sposób żywienia na całe życie pozwalający jeść zdrowo, jednocześnie nie głodując i nie zmuszając do specjalnych wyrzeczeń.

Niezależnie od tego, którą z powyższych diet chcesz wybrać, pamiętaj, że lepiej jest konsekwentnie trzymać się dłuższy czas niespecjalnie wymagającej diety niż ze słomianym zapałem rzucić się na dietę 1200 kcal. Wiedz, że alkohol, słodkie napoje (także soki) i słodycze nie pomogą Ci schudnąć, ale raz w tygodniu możesz sobie pozwolić na małe oszustwo jako nagrodę za prawidłowe odżywianie przez resztę dni. Nie musisz też zaczynać biegać po parku lub latać na siłownię osiem razy w tygodniu, ale godzinka treningu co drugi dzień sprawi, że nie tylko szybciej schudniesz, ale i poczujesz się znacznie lepiej. I najważniejsze, może nie będzie Ci łatwo zacząć od zaraz, ale odwlekanie w czasie sprawi, że będzie Ci trudniej zacząć stosować dietę.

Tekst: *Damian Parol*  
Rysunki: *Anna Mikucka*

## Policz swoje zapotrzebowanie kaloryczne

Na początku musisz policzyć swój metabolizm spoczynkowy. Używa się do tego takich wzorów:

- dla dziewczyn:  $655 + (95,7 \times \text{waga w kilogramach}) + (1,83 \times \text{wzrost w centymetrach}) - (4,7 \times \text{wiek w latach})$ ,
- dla facetów:  $66 + (13,7 \times \text{waga w kilogramach}) + (4,95 \times \text{wzrost w centymetrach}) - (6,8 \times \text{wiek w latach})$ .

Metabolizm spoczynkowy to ilość energii, jaką zużyłbyś leniąc się cały dzień w łóżku. Oczywiście tego nie robisz, a w każdym razie mam taką nadzieję. Dlatego musisz pomnożyć uzyskany wynik przez jeden z poniższych współczynników:

- 1,2 – dla osób, które boją się spocić i jakakolwiek aktywność fizyczna jest im obca,
- 1,3 – dla ludzi, którzy odbywają przynajmniej dwa godzinne, dość intensywne treningi w tygodniu,
- 1,5 – dla sportowców amatorów, ćwiczących przynajmniej cztery razy w tygodniu,
- 1,7 – dla bardzo aktywnych, trenujących codziennie lub niemal codziennie,
- 1,9 – dla osób nie tylko bardzo aktywnych sportowo, ale jednocześnie pracujących fizycznie.

W tej chwili już masz obliczone swoje zapotrzebowanie kaloryczne, jednak to jeszcze nie koniec. Jeśli chcesz schudnąć, musisz odjąć od tego pięćset kalorii. Jeden kilogram sadła to około siedmiu tysięcy zmagazynowanych kalorii, dlatego też jedząc tyle kalorii, ile policzyłeś, powinieneś chudnąć około pół kilograma tygodniowo. Jest to optymalne i zdrowe tempo.

Powodzenia!

## Słowniczek

**Indeks glikemiczny** – w skrócie IG, jest to szybkość, z jaką pięćdziesiąt gram węglowodanów podnosi poziom cukru we krwi. Za sto procent przyjęto szybkość, z jaką podnosi się cukier po spożyciu glukozy. Oznacza to, że jeśli coś ma indeks glikemiczny pięćdziesiąt, to ujawnia się w postaci cukru we krwi o połowę wolniej niż czysta glukoza. Produkty mniej przetworzone i zawierające więcej błonnika zwykle mają niższy indeks. Wartości IG poszczególnych produktów bez problemu znajdziesz w Internecie.

**Błonnik** – są to składniki tkanek roślinnych takie jak celuloza, pektyny, gumy i śluzy, które nie mogą być trawione w przewodzie pokarmowym ludzi. Dzięki temu obniżają wartość kaloryczną produktów, w których występują. Dodatkowo błonnik korzystnie wpływa na pracę układu pokarmowego.

**Aminokwasy egzogenne** – są to aminokwasy, których nasz organizm nie potrafi samodzielnie zsyntetyzować i muszą być dostarczone z pokarmem. Białko mięsa, ryb, jaj, mleka oraz jego przetworów jest pełnowartościowe, co oznacza, że zawiera aminokwasy egzogenne w odpowiednich proporcjach. Białko poszczególnych roślin nie zawiera ich w odpowiednich ilościach, dlatego ważne jest odpowiednie łączenie produktów pochodzenia roślinnego w celu zapewnieniu pełnowartościowego białka.

**Nienasycone kwasy tłuszczowe** – w skrócie NNKT, są to składniki tłuszczu roślin i ryb, o wielokrotnie udowodnionym działaniu prozdrowotnym (między innymi obniżają poziom cholesterolu we krwi). Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 podobnie jak aminokwasy egzogenne i witaminy, mimo że niezbędne, nie mogą być syntezowane w organizmie. Dlatego też bywają zaliczane do grupy witaminy F.



# Miasto przyjazne studentom

Kanały, średniowieczna architektura, rowery, przepyszna czekolada i studenckie imprezy z belgijskim piwem to niepowtarzalna mieszanka tworząca klimat Gandawy (Ghent), stolicy Flandrii Wschodniej (Belgia). W średniowieczu było to największe po Paryżu miasto europejskie. Ze znajdującego się tu portu wypływały statki z towarami aż do Afryki Północnej. Dziś studenci wielu wydziałów SGGW mają szansę spędzić tu niepowtarzalne pół roku w ramach wymiany LLP Erasmus.

## Zwiedzanie czas zacząć

Zwiedzanie polecam zacząć od... akademika. Z 14-piętrowego budynku można za darmo podziwiać panoramę całego miasta. Nie trzeba przy tym przemykać się, licząc na uniknięcie baczego spojrzenia woźnego. Takiej osoby nie ma. Każdy mieszkaniec akademika ma prawo gościć dowolną liczbę osób o dowolnej porze dnia, pod warunkiem, że zostanie zachowany porządek i goście nie będą korzystał z kuchni i pryszniców. Wbrew pozorom nie zamienia to akademików w wielkie slumsy pełne brudu i dzikich imprez.

## Nawet w zaułkach

Charakterystyczną rzeczą dla flandryjskich miast są beginaże. W Gandawie znajdują się aż trzy. Są to zespoły mieszkalno-klasztorne zakonu beginek. Były to świeckie kobiety, które gromadziły się razem i zamieszkiwały w osiedlach, przypominających małe miasteczka, często z otaczającymi je murami i fosami. Zwane pierwszymi feministkami, trudniły się różnymi rzemiosłami, głównie tak popularnym w tamtych czasach we Flandrii tkactwem. Po drugiej II wojnie światowej nowe siostry nie są już przyjmowane, jednakże miejsce nadal zachowuje swój niepowtarzalny, pełen spokoju i piękna klimat.

W historii Gandawy można znaleźć wiele epizodów, kiedy to zamożni obywatele miasta walczyli o swoją autonomię, nie chcąc poddać się panującym władcom. Dlatego też, w XII wieku Filip Alzacki rozkazał wybudować zamek. Jego głównym zadaniem było umocnienie pozycji władcy, a nie ochrona mieszkańców. Z zamkiem tym wiąże się ciekawa historia. Kiedy w 1949 roku zapowiedziano znaczną podwyżkę piwa, studenci postanowili się zbuntować. Wkradli się do zamku i z murów, w ramach protestu, obrzucali przechodniów zgnitymi jajkami i pomidorami. Policja musiała zaatakować okupantów z zaskoczenia, wspinając się na mury. Jedynie w historii oblężenia zamku skończyło się zamknięciem niepokornych żaków w więzieniu. Mimo protestów, ceny piwa wzrosły.

## Nocne życie

W Gandawie znajdują się 3 szkoły wyższe, nic więc dziwnego, że miasto zawdzięcza swój charakter studentom. Przez cały rok odbywają się tu liczne festiwale i imprezy. Co ciekawe, największe imprezy w trakcie roku akademickiego odbywają się w środku tygodnia. Zaobserwować to można na Overpoort – ulicy-zagłębiu klubów i pubów. Dlaczego życie nocne najlepiej się ma w tygodniu? Powód jest prosty – w weekendy większość studentów wraca do domu. W Belgii panuje niepisana zasada, że młodzi ludzie studują poza miejscem zamieszkania (nawet kiedy dobry uniwersytet mają pod nosem). Niedrogie akademiki oraz liczne udogodnienia sprawiają, że każdego stać na studia poza miejscem zamieszkania.





Tak jak w większości miast w Europie Zachodniej, nie ma sensu wybierać się na imprezę przed 23. Kluby i puby zaczynają się dopiero zapełniać o tej porze. W lokalach nocnych jest też zdecydowanie mniej niż w Polsce miejsc do siedzenia.

### Frytki i czekolada

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że to właśnie Belgia, nie Stany Zjednoczone, jest ojczyzną frytek. Nigdzie nie jadłam lepszych. Zamiast rozmiękczonego paskudztwa z fast-fooda, w tak zwanej frittur, dostać można przepyszne, często domowo robione, frytki. Do tego trzeba spróbować jednego z kilkudziesięciu rodzajów sosów – od ostrych, poprzez słodko-kwaśne, po mięsne. Większość z nich różni się od polskich tym, że są bardzo gęste, np. konsystencja majonezu niemal przypomina masło.

Innym belgijskim specjałem jest czekolada. Tylko Szwajcaria i Belgia posiadają na nią patent, co tłumaczy, dlaczego nawet najtańsza czekolada kupiona w supermarkecie nie ma sobie równych. Dodatkowo istnieją oddzielne sklepy tylko z czekoladą i pralinami. Choć ceny nie należą do najniższych, wystarczą dwie pralinki, żeby człowiek zrozumiał, dlaczego Belgowie są tak pozytywnie nastawieni do świata. Każde miasto ma swoje charakterystyczne słodycze, w różnych kształtach i z różnymi nadzieniami. Inną popularną słodkością są gofry, zwane waffles. Jedyna cecha wspólna z polskimi goframi to kształt. Bardzo słodkie ciasto, pokryte jakby cienką warstwą lukru, sprawia, że bez żadnej polewy są one bardzo słodkie.

### Piwo

Belgia słynie również z piwa. Każdy region posiada własne browary, produkujące niepowtarzalny trunk. Każde piwo powinno podawać się w typowym dla niego kuflu, co jest przestrzegane w większości barów. Nawet półroczny pobyt to za mało, żeby spróbować ponad 600 rodzajów. Wśród nich każdy znajdzie coś dla siebie – od tak wymyślnych smaków jak kokosowe i czekoladowe, po wyśmienite ciemne i jasne. Co ciekawe, nie spotyka się 0,5 l objętości, a 0,33 l. Mała objętość jest rekompensowana mocą. Średnio piwo ma 8%, zdarzają się jednak i 12%. Kultura picia jest również inna. Oprócz wspomnianych kufli, przy wznoszeniu toastu wypada spojrzeć każdemu w oczy. Dodatkowo nie kupuje się piwa dla siebie, a każdy stawia

kolejkę, co moim zdaniem jest zdecydowanie niepraktycznym zwyczajem.

### Rowerowo

Przy tylu wysokokalorycznych pokusach dziwne jest, że Belgowie nie mają problemów z otyłością. Wiąże się to z aktywnym trybem życia, prawie każdy uprawia jakiś sport, oraz popularną jazdą na rowerze. Tak jak w całym Beneluksie, rowerzyści są uprzywilejowaną przez prawo grupą poruszającą się po drogach. Dodatkowo istnieje doskonale rozbudowana sieć ścieżek rowerowych. Dla przybysza wypożyczającego rower największym „zagrożeniem” jest firma wypożyczająca rower. Specjalne patrole kontrolują ulice i prawidłowe zabezpieczenia pojazdów. Żle zapięte rowery lub pozostawione „z kluczykiem w stacyjce” są zabierane, a właściciel otrzymuje wysoki mandat.

Dla leniwych istnieje bardzo dobrze zorganizowana sieć komunikacyjna. Dodatkowo, podczas weekendów, w Gandawie wszystkie autobusy nocne są bezpłatne. Również połączenia międzymiastowe są stosunkowo tanie (z kartą GO pass za jednorazowy przejazd na terenie całej Belgii, nie zależnie od odległości, płaci się 5 €). Ponadto sieć kolejowa jest gęsta, a pociągi kursują często i bez opóźnień. Kiedy więc odkryjemy już wszystkie uroki Gandawy, wypuszczenie się na jednodniową wycieczkę w dalsze rejony Belgii nie stanowi problemu. Warto dodać, że z Belgii jest wspaniałym punktem wypadowym w wiele miejsc – od romantycznego Paryża aż po studentki Amsterdam.

Tekst i zdjęcia: Katarzyna Grochowska





okiem reportera

# Finał MISS SGGW 2010



Zdjęcia:  
Michał Dyjuk  
Piotr Myszkowski  
Rafał Tuszyński





50 Cent podczas swojej europejskiej trasy koncertowej dzień po świętach wielkanocnych zawiątał na Warszawski Torwar. Raper ma w swoim dorobku 4 płyty, aktualnie promuje „*Before I Self Destruct*”. Przebojem wdarł się do showbiznesu, wiedząc, że dla „aniołków” nie ma tam miejsca. Autobiograficzne brudy życiowe (konflikty z prawem, słynne dziewięciokrotne postrzelenie), z pewnością z masą „dopowiedzeń” przez wyobraźnię artysty, dobrze się sprzedają zarówno za oceanem, jak i na kontynencie. Gdy dodamy do tego wysokobudżetowe teledyski oraz gościnne występy czołowych amerykańskich raperów, otrzymamy przepis na biznes doskonały (majątek Fiftiego szacowany jest na 500 mln dolarów).

Koncert przyciągnął bardzo zróżnicowaną publikę: zagorzałych fanów z tatuażami, bandamami, wisiorami à la Fifty, nieco bardziej stonowanych ludzi, którzy przyszli tam ze znużonej ciekawości, słuchaczy, dla których równie dobrze mogliby grać Kalwi i Remi, a także rodziców z dziećmi (nawet całe rodziny!). Widzów rozgzały światła, opadła „kurtyna”, a oczom widzów ukazał się kilkumetrowy Fifty w palącym się mieście (patrz zdjęcia). Oprócz utworów z najnowszej płyty raper zagrał wszystkie swoje bangery i hiciory: „P.I.M.P”, „In da Club”, „Candy Shop” etc. Pomimo nie za dużej frekwencji (wg mnie maks. 2000 osób) i niekoncertowej scenerii (część widzów siedziała na trybunach), widać było, że koncert się podobał. Stojący bliżej sceny mieli możliwość złapania kurtki, paru czapek, ręczników i t-shirtów artysty. Pod koniec występu (prawie 2 godziny!) 50 Cent zaprosił 3 fanów na scenę, by przez jeden numer śpiewali razem z nim.

Profesjonalna organizacja, wzorowe nagłośnienie, kawał dobrego mainstreamowego rapu – tak w skrócie można podsumować koncert 50 Centa w Warszawie. Narzekać można było jedynie na cenę biletów.

Tekst i zdjęcia: Rafał Tuszyński





# Demagog

Zespół jest jedną z niewielu kapel, która przebija się łokciami po warszawskich lokalach grając mocną rockową muzykę. Grupa składa się ze studentów (Oriego, Marka, Kornika, Amka i Janka), którym nie wystarczy tylko studiowanie, imprezowanie, a nawet praca – robią coś swojego, nie zwracając uwagi na mocno niszowy charakter przedsięwzięcia. Mają na koncie wyróżnienie na festiwalu „Dobra Strona Rocka” i pierwsze miejsce w zeszłorocznym Akademickim Przeglądzie Artystycznym. Są w trakcie nagrywania „epki” (płyty mającej za mało materiału na album, ale za dużo na singiel). Z młodymi talentami rozmawiała Joanna Stryj, która poznała chłopaków przypadkiem, jak sama mówi „zarazili mnie swoim entuzjazmem i chęcią zrobienia czegoś innego na polskiej scenie rockowej”.

**Joanna Stryj:** Skąd jesteście i jak się spotkaliście?

**Demagog:** Z Warszawy. Jak się spotkaliśmy? Cóż Ori i Marek są braćmi, Jan przyszedł z ogłoszenia w necie. Kornika polecił nam znajomy, a Amek grał z nami w jednej salce, tyle że z innym zespołem, ale przeszedł do nas, bo nie mógł się oprzeć naszym wspaniałym dźwiękom (na szczęście).

**J.S.:** Jakie były wasze największe problemy podczas tworzenia zespołu?

**DMG:** Największe problemy były ze znalezieniem dobrego bębniarza i wokalu, ale się w końcu udało.

**J.S.:** Czy młode zespoły mają jeszcze jakieś inne problemy poza znalezieniem odpowiedniej grupy ludzi?

**DMG:** Całą masę, a przede wszystkim – brak oryginalnych pomysłów, umiejętności, farta, pieniędzy. Poza tym: małe frekwencje na koncertach nieznanymi kapel, słabe nastawienie klubów (czasami trzeba nawet płacić za własne koncerty).

**J.S.:** Gracie dosyć specyficzny rodzaj muzyki. Czy obarcza to was kłopotami związanymi np. z promocją i zainteresowaniem?

**DMG:** Można tak powiedzieć i chociaż cięższe brzmienia mają swoich licznych odbiorców, to i tak nie jest łatwo wybić się z nową propozycją, jaką jest nasza muzyka. Myślę, że wiele sławnych zespołów także przechodziło ten etap.

**J.S.:** Wszyscy wiemy, że coraz więcej młodych ludzi zakłada swoje własne zespoły. Co doradzilibyście rówieśnikom, którzy chcieliby zrobić tak jak wy coś swojego?

**DMG:** Nikomu nic nie doradzam. Po prostu róbcie swoje...

**J.S.:** Czy granie w zespole wymaga dużych poświęceń?

**DMG:** Tak, pożera dużo czasu i nerwów. Trzeba poświęcić dużo czasu na próby i pieniądze na sprzęt oraz na trzymanie ręki na pulsie lokalnego rynku muzycznego.

**J.S.:** Jak godzicie studiowanie, pracę i życie osobiste?

**DMG:** Godzimy, jakoś dajemy radę... Wszyscy pracujemy i się uczymy, a przez to, że gramy wspólnie w jednej kapeli nie cierpi na tym nasze życie towarzyskie, a i śmieci z domu regularnie wynosimy.

**J.S.:** Czy zauważyliście wzmożone zainteresowanie płci przeciwnej od momentu jak gracie?

**DMG:** Nie, ale pod sceną ładnych dziewczyn nie brakuje, co wzmacnia nasze zacięcie.

**J.S.:** Wiem, że wasz zespół odniósł już parę sukcesów, opowiedzcie o tych największych dokonaniach.

**DMG:** Za nasze największe osiągnięcie do tej pory uważamy zajęcie pierwszego miejsca w kategorii MUZYKA na „Grudniowym Akademickim Przeglądzie Artystycznym” (GAPA festiwal 2008) oraz udany występ podczas zeszłorocznego juwenaliów warszawskich na głównej scenie, na stadionie „Syrenka”. To było niesamowite, strasznie łało, a pod sceną mimo to cały czas było tłoczno. Ludzie skakali w błocie i było w tym jakieś przyjemne szaleństwo.

**J.S.:** Czy macie w zanadru jakieś inne projekty?

**DMG:** Tak... Amek na przykład gra nie tylko z nami, występuje także z zespołem Juice, który był ostatnio suportem dla Scorpionsów. Także inni członkowie Demagoga mają swoje własne projekty, ale żeby się z nimi zapoznać, zapraszam na strony www. Twórczość Janka: [www.myspace.com/szjan](http://www.myspace.com/szjan), Kornika: [www.crumb-of-lunacy.muzzo.pl](http://www.crumb-of-lunacy.muzzo.pl)

**J.S.:** Co myślicie o inicjatywach organizowanych w środowiskach studenckich mających na celu promowanie młodych kapel?

**DMG:** Bardzo fajna sprawa, przydało by się więcej takich akcji. Bardzo ułatwia to zaistnienie młodym zespołom i pozwala im na występy dla szerszego grona przy minimum poświęcenia z własnej strony. Kapele mają po prostu dobrze zagrać – to bardzo cenne inicjatywy.

**J.S.:** Czy na waszych uczelniach znajomi wiedzą, że gracie taką muzykę i tworzycie prężnie rozwijający się projekt muzyczny, jakim jest DMG?

**DMG:** Nie. Robimy to dla siebie i jesteśmy z tego dumni (śmiech).

**J.S.:** Wspomniałeś o występie odbywającym się podczas juwenaliów warszawskich na stadionie Syrenki. Czy w tym roku też gracie gdzieś na juwenaliach?

**DMG:** Niestety, nie. Jesteśmy mocno pochłonięci nagrywaniem „epki”, czyli jeszcze nie płyty, ale czegoś więcej niż prostego singla, jednak jak tylko skończymy, ostro bierzemy się za konkretne koncertowanie.

**J.S.:** Dziękuję zatem za rozmowę.

**DMG:** Dziękujemy.

Rozmawiała: Joanna Stryj  
Grafika: Kornik

Konkretne, zatem zapraszam do posłuchania i trzymania kciuków za nasze „przyszłe” gwiazdy szeroko pojętej i często ostatniej nadużywanej sceny alternatywnej! I odsyłam do stron:

[www.demagogband.republika.pl](http://www.demagogband.republika.pl)  
i [www.myspace.com/demagogband](http://www.myspace.com/demagogband)







Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich  
Europa Inwestująca w obszary wiejskie  
Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

## II edycja Ogólnopolskiego Konkursu na Najlepszą pracę magisterską/doktorską w zakresie polityki jakości żywności

Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi zaprasza do uczestnictwa w „Konkursie absolwentów polskich uczelni wyższych, którzy obronili pracę magisterską/doktorską w roku akademickim 2007/2008, 2008/2009 lub 2009/2010”.

Celem konkursu jest wyłonienie najlepszych prac poświęconych szeroko rozumianym problemom teorii i praktyki w zakresie polityki jakości żywności, tj., poświęconych rolnictwu ekologicznemu, systemowi Chronionych Nazw Pochodzenia, Chronionych Oznaczeń Geograficznych lub Gwarantowanych Tradycyjnych Specjalności, a także związanych z innym systemami jakości żywności.

Warunkiem uczestnictwa w Konkursie jest złożenie pracy magisterskiej/doktorskiej wraz z załącznikami w terminie do dnia **15 września 2010 roku**. Prace konkursowe należy składać w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi, ul. Wspólna 30, 00-930 Warszawa w pokoju 465. Prace złożone lub wysłane po terminie nie będą rozpatrywane.

**Zapraszamy do udziału!** (Szczegółowe informacje o Konkursie zawiera Regulamin Konkursu, tel. 22 623 25 64)



**Jobooble**  
Najlepsza wyszukiwarka ofert pracy

Studencie, nie trać czasu! Codzienne wertowanie setek ofert pracy w kilkudziesięciu serwisach jest czasochłonne i nudne. Łatwo można się zniechęcić, a przecież tu chodzi o Twoją przyszłą karierę! Właśnie dlatego z pomocą przychodzi Jobooble.pl – przyjazna i skuteczna wyszukiwarka ofert pracy. Owa skuteczność odzwierciedla się w możliwości przeszukania prawie wszystkich ofert dostępnych w Internecie, korzystając z jednej tylko witryny. Jest prosta i przejrzysta w obsłudze. Nie będziesz miał problemów z korzystaniem z Jobooble.pl niezależnie od tego, czy jesteś wprawnym użytkownikiem Internetu i stoczyłeś już niejedną bitwę w poszukiwaniu pracy rozsyłając setki CV, czy też stawiasz na tym polu swoje pierwsze kroki.

Dzięki Jobooble.pl możesz łatwo znaleźć praktyki, staż oraz pracę odpowiadającą Twoim oczekiwaniom. Czyniąc to masz do dyspozycji narzędzia, które pomogą Ci w świadomym wyborze przyszłej branży oraz pracodawcy. Wykorzystaj je i nie żałuj później swojej decyzji.

## Regaty o puchar JM Rektora SGGW



Z dumą pragniemy ogłosić, że 16 maja 2010 w Porcie Nieporęt odbędą się pierwsze Regaty o Puchar JM Rektora SGGW organizowane przez Klub Żeglarski SGGW. Studenci największych warszawskich uczelni będą rywalizować na nowoczesnych jachtach klasy Laser Bahia. Dodatkowo po zawodach przewidziane są grill oraz impreza integracyjna. Wszyscy studenci są zaproszeni do udziału!

## Rejs Mazurski 2010



Już po raz drugi mamy przyjemność zaprosić Was na rejs po Wielkich Jeziorach Mazurskich. Ciekawy i oryginalny sposób wypoczynku oraz świetna zabawa z „zakreconymi” studentami to najkrótszy opis naszych wyjazdów. Pływamy na nowoczesnych łódkach typu „Antila” odwiedzając najstarsze porty na Mazurach. Doświadczenie żeglarskie nie jest wymagane. To wszystko za bardzo studentką cenę! Więcej informacji na stronie [www.kz.sggw.pl](http://www.kz.sggw.pl)

Tekst i zdjęcia: KŻ SGGW



## „A większą mi rozkoszą podróż niż przybycie”

Leopold Staff

Jak już zdążyliście zauważyć, od kilkunastu numerów przedstawiamy Wam różne koła naukowe i organizacje studenckie działające na naszej Uczelni. W tym numerze „Okiem Studenta” chciałabym przedstawić Wam, ze względu na pozimową odwilż i słoneczną pogodę, Akademicki Klub Turystyczny (AKT).

AKT jest jedną z najdłużej działających organizacji na SGGW, w przyszłym roku będzie obchodził 35. rocznicę istnienia. Jednym z założycieli jest himalaista Jerzy Natkański. Obecnie klub liczy około 80 członków, a jego prezesem jest Helena Kossowska.

Klub ma na swoim koncie liczne sukcesy, do których niewątpliwie możemy zaliczyć prowadzenie już od przeszło 30 lat studenckiej bazy namiotowej w Łopience oraz corocznych spotkań pt. „Opowieści z gór”, które prowadzone są przez światowej sławy podróżników, himalaistów i odkrywców (na ostatnich wystąpili m.in. Marek Kamiński i Anna Czerwińska). Do tego należy zaliczyć jeszcze liczne wyjazdy i wycieczki: piesze, kajakowe, rowerowe, które AKT organizuje przez cały rok. Nadchodzące majowe i czerwcowe tygodnie obfitować będą we wzmożoną liczbę krótszych jedno- i dwudniowych wyjazdów oraz spacerów po Warszawie i okolicznych miejscowościach, które będą mieć w większości charakter otwarty, czyli każdy, kto chciałby aktywnie spędzić weekend, może dołączyć do ekipy AKT.

By stać się członkiem AKT, należy po pierwsze być członkiem PTTK, gdyż cała idea powstania klubu opiera się właśnie na PTTKu, po drugie posiadać (lub ukończyć na kursie organizowanym co rok przez klub) uprawnienia organizatora turystyki oraz zrobić imprezę powitalną.

Strona internetowa klubu: [www.akt.waw.pl](http://www.akt.waw.pl)  
Serdecznie zapraszamy!

Joanna Pińkowska  
Zdjęcia AKT

## Wykształcenie ma znaczenie

### ZNACZEK ABSOLWENTA SGGW

ustanowiony w 1937 roku, wykonany z oksydowanego srebra, z orłem akademickim na czerwonym, emaliowanym tle w otoku wieńca z kłosów, owoców i gałęzi drzew.

W polu środkowym 3 gwiazdy odpowiadające najstarszym wydziałom SGGW:  
leśnemu, rolniczemu i ogrodniczemu.



Muzeum Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego  
gmach Biblioteki Głównej SGGW  
wejście C, I piętro  
czynne: pon.-pt., 9<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>



# Studia i co dalej?

**Młodość, marzenia, chęć zmiany świata. Ile osób – tyle pomysłów. U każdego z nas, studentów, wszystko zaczyna się tak samo – kończymy technikum bądź liceum i ruszamy na wymarzone studia. Kilka nieprzespanych nocy, sporo nerwów, niepewność i oczekiwanie towarzyszą nam aż do momentu, gdy dociera do nas informacja o przyjęciu w poczet studentów. Myślimy sobie – jest, udało się, jestem na studiach! W takich chwilach czujemy, jak spełniają się marzenia. Jednak rzadko zadajemy sobie pytanie: A co po tych studiach dalej?**

Z reguły historię w większości z nas można zacząć tak samo: pierwszy, drugi, trzeci rok... i zanim się obejrzymy – udaje nam się zdobyć tytuł naukowy. Jedyne, co się teraz liczy to: chęć czerpania z życia jak najwięcej, pragnienie pokonywania przeciwności i powroty oknem, gdy wyrzucą nas drzwiami. Wreszcie przychodzi refleksja – co zrobić ze sobą dalej, gdy czas studenckiej swobody dobiegnie końca?

## „Co zrobię po studiach? Zaczę szukać pracy!”

To wydają się być takie oczywiste. Już teraz rozglądamy się za ofertami pracy na rynku. Zazwyczaj szukają osób z doświadczeniem, ale nas to nie zraża. Każdy pracodawca podaje wygórowane wymagania, a prawdą jest, że o tym, czy dostaniemy posadę, zadecydują nasze umiejętności oraz jak wypadniemy na rozmowie kwalifikacyjnej. Grunt to się nie bać. Musimy pokazać innym, że znamy wartość samego siebie. Wtedy na pewno nam się powiedzie.

*Jeszcze rok, jeszcze miesiąc, jeszcze kilka tygodni i poszukam sobie pracy żeby odciążyć finansowo rodziców* – mówią ci, którym zwyczajnie się nie chce. Jednak większość postanawia nie odkładać tego w nieskończoność: przygotowuje CV i rusza na podbój rynków pracy, przyjmując, że na początek dobre jest nawet to, co nie do końca nas satysfakcjonuje. Zaczynamy od poszukiwania pracy w zawodzie, w którym się kształcimy. Gdy okazuje się, że w chwili obecnej nasz docelowy rynek jest przesycony, nie zrażamy się i szukamy dalej. Prędzej czy później znajdujemy zatrudnienie, choćby nawet w branży, która do tej pory nas nie interesowała.

Dla większości studentów praca na mało wymagającym stanowisku nie jest szczytem ambicji, lecz na początek dobre jest coś, co zaspokoi potrzeby finansowe. Jednak długo tak nie można. Kilka tygodni na (do końca nietrafionym) stanowisku pogłębia nasz niedosyt, który pcha w stronę dalszych poszukiwań. Można zapytać, dlaczego rezygnujemy z możliwości zatrudnienia i zaczynamy szukać pracy na nowo? Odpowiedź jest prosta – gdzieś w środku drzemie w nas poczucie, iż w końcu znajdziemy to, czego od tak dawna szukamy.

## Jeśli nie praca... to może drugi kierunek?

Okres zawieszenia pomiędzy tym, co mnie interesuje, a tym, co robię i mnie nie satysfakcjonuje jest ciężki do przetrwania. Możemy zmienić pracę – to fakt, jednak może zrodzić się w nas kompletnie inna wizja przyszłości. – *Cóż stoi mi na przeszkodzie przed rozpoczęciem drugiego kierunku studiów?* – *Totalnie nic!* Wtedy możemy wziąć się do dzieła: poprawiamy maturę, składamy dokumenty i czekamy na dalszy rozwój wypadków. Jak mamy szczęście, to przychodzi list z uczelni, który z przyjemnością zawiadamia o zakwalifikowaniu na pierwszy rok studiów – Po raz

drugi – hurra! Radość jest taka sama jak za pierwszym razem. Studiowanie tak bardzo weszło nam w krew, że ciężko jest się rozstawać z indeksem czy też panią z dziekanatu.

Po głębszym zastanowieniu każde z nas dojdzie do wniosku, że posiadając w kieszeni dwa indeksy i kończąc dwa fakultety staniemy się łakomym kąskiem dla pracodawców. Ktoś może powiedzieć, że to strata czasu, jednak takie założenie do niczego nie prowadzi. Przed podjęciem decyzji warto się zastanowić, po co jest nam to potrzebne. Jeżeli chcemy realizować kolejny kierunek dla własnego rozwoju, wówczas warto jeszcze raz przechodzić przez to samo. Jeżeli jednak kieruje nami jedynie chęć bycia studentem i potrzeba „studentowania”, to nie jest to dobry trop.

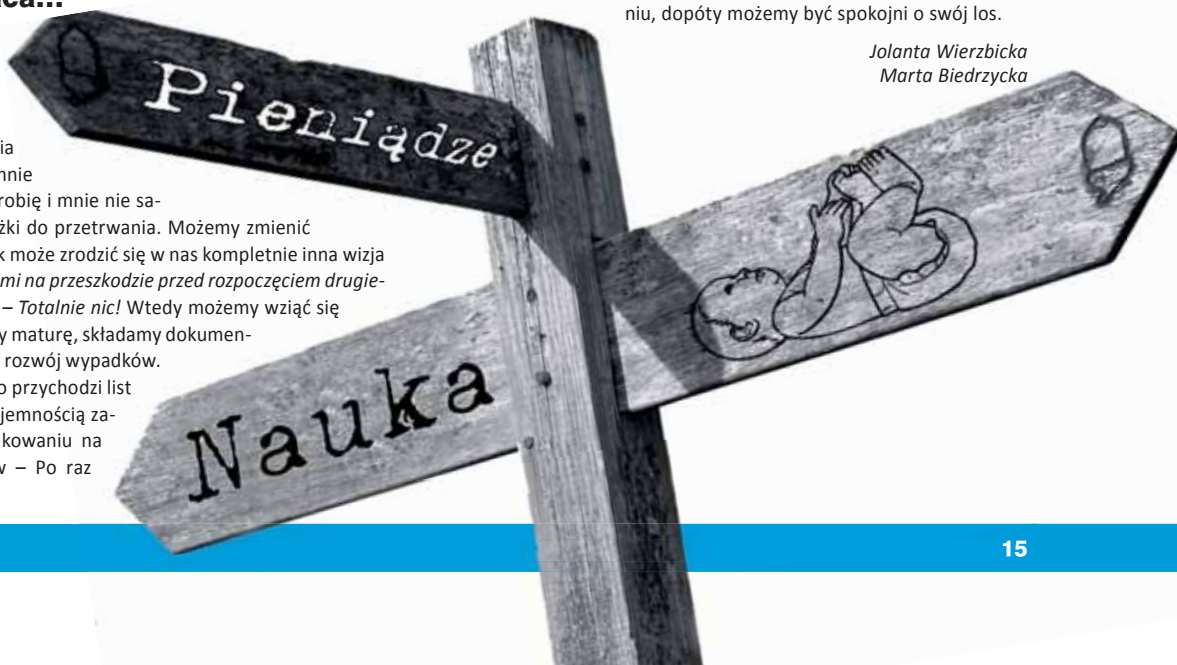
## A są inne wyjścia?

Co zrobić, gdy kieruje nami prawdziwa ambicja i nadal chcemy pozostać w kręgu edukacji, jednak nie za bardzo uśmiecha się nam opcja rozpoczęcia wszystkiego od nowa? Wyobraźmy sobie hipotetyczną sytuację; jesteśmy świeżo upieczonym absolwentem studiów II stopnia, do pracy nam się nie chce, pieniądze są, na studiach jest interesująco. Co mamy zrobić? – Wspiąć się na kolejny szczebelek kariery naukowca! Zachęceni poklepywaniem po ramieniu otrzymanym na wydziale, oznajmiamy rodzicom, że mamy zamiar zdobyć pierwszy (albo i kolejny) doktorat w rodzinie. Pomysł ten zyskuje liczne grono zwolenników, którzy gotowi są wspierać nas podczas pracy nad doktorem, natomiast my sami – całkiem nieoczekiwanie – znajdujemy się po drugiej stronie wykładowej sali i to my uczymy studentów. Otrzymujemy indeks, który przez najbliższych kilka lat będzie odzwierciedleniem naszych poczynąń naukowych. Jesteśmy tu, gdzie się najlepiej czujemy – ciągle na uczelni, która przez kilka ostatnich lat stała się prawdziwym domem.

Tylko co, gdybyśmy w poszukiwaniu miejsca w „dorosłym świecie” postawili na coś kompletnie odmiennego, coś, co nie interesuje większości naszych rówieśników? Niektórzy z nas decydują się na zgoła inny krok niż większość osób na roku – oświadczymy i „moje wielkie greckie wesele”. Jednak wybór takiego a nie innego wyjścia nasuwa nam jedną poważną wątpliwość – czy mając dwadzieścia kilka lat jestem emocjonalnie gotowy/gotowa na zostanie mężem (lub żoną) i posiadanie dzieci? Czy to nie za wcześnie i nie warto z tym trochę zacekować?

Jak widać, mamy do wyboru jest wiele dróg, zatem nie załamujemy rąk i nie uważamy, że nie mamy szans na realizowanie swoich marzeń i ambitnych postanowień. Ważne jednak, abyśmy wybrali tę najlepszą. Oczywiście będą zdarzały nam się pomyłki, prawdopodobnie wielu decyzji będziemy żałować, jednak dopóki każdą życiową decyzję będziemy podejmować po głębszym zastanowieniu, dopóty możemy być spokojni o swój los.

Jolanta Wierzbicka  
Marta Biedrzycka



## Z rowerem po zdrowie



Dla wielu studentów wakacje to wspaniała okazja aby oderwać się od codzienności i rutynowych zajęć i wyjechać w nieznaną. Tę potrzebę można realizować na wiele sposobów. Istnieją liczne biura podróży oferujące pobyt w egzotycznych miejscach, gwarantują one noclegi i atrakcje, tak że wystarczy tylko pojechać i odpoczywać. Jednak nie wszystkim chyba pasjonuje ten typ relaksu, są i tacy którzy wolą samodzielnie zorganizować wyjazd, wraz ze znajomymi udać się w ciekawe miejsce i tam, bez większego planu spędzać letnie dni. Każdy sposób jest dobry, bo cel „wyrwania się” jest osiągnięty.

Mimo wszystko istnieją jeszcze takie osoby, dla których sam fakt ruszenia się z miejsca to za mało, jak na przykład członkowie Stowarzyszenia Zdrowy-Rower. W naszej grupie głównym celem są wakacyjne wyjazdy rowerowe. Nasze wyprawy są świetnym



połączeniem rozwoju fizycznego i krajoznawczego. Po pierwsze, dostarczamy sobie dużo wysiłku fizycznego, poprawiając tym samym kondycję i wydolność organizmu. Po drugie, przemieszczamy się wzdłuż całych krain i państw, dzięki czemu możemy dokładnie poznać ich kulturę i ludność. Po trzecie, ten typ podróżowania jest bardzo tani, śpimy w namiotach, posiłki kupujemy w wiejskich, tanich sklepikach. Podczas zeszłorocznej wyprawy do Paryża przez prawie 3 tygodnie wydaliśmy 1000 zł na osobę, a żyło nam się całkiem dobrze.

Wszystko zaczęło się 3 lata temu. Postanowiliśmy sprawdzić swoje umiejętności i wybrać się na małą wycieczkę do Krakowa. To było to! Rower dał nam wolność, możliwość dotarcia do celu za pomocą własnych sił, nic nas nie ograniczało. Wtedy właśnie w przepływie euforii powstał w naszych głowach pomysł, aby założyć stowarzysze-

nie trudniące się propagowaniem ruchu rowerowego. Spojrzeliśmy na to poważniej, rower stał się naszym oknem na świat, zaczęliśmy planować i tak rok temu udało się zorganizować pierwszą większą wyprawę – Pruszków – Paryż. Po 3 tygodniach, stojąc pod wieżą Eiffla, czuliśmy jedynie smutek, że to już koniec i małe rozczarowanie, ponieważ dojechanie do końca trasy nie dało nam tego szczęścia jakie czuliśmy jadąc. To właśnie ilość przygód podczas podróży jest tym, co w wyprawach rowerowych sprawia największą przyjemność. Nie do opisania jest to, co przeżyliśmy, co prawda nie zawsze było łatwo, ale bez wątplenia był to najlepszy czas w naszym życiu.

W tym roku wyciągamy rękę do osób, które chciałyby przeżyć rowerową przygodę razem z nami. W drugim tygodniu lipca organizujemy wyjazd OPEN do Wilna, na który serdecznie zapraszamy wszystkich rowerzystów-podróżników. Jako stowarzyszenie postaramy się zorganizować całą wyprawę na tyle, na ile to możliwe. Nie jesteśmy biurem turystycznym i nie narzucamy ścisłego planu. Wyznaczamy trasę, zapewniamy część noclegów, oferujemy pomoc w naprawach rowerowych, załatwiamy dla chętnych samochód techniczny, który będzie wioził bagaże i w porozumieniu z naszymi sponsorami postaramy się załatwić zniżki na sprzęt turystyczny.

Poza wyprawą OPEN przygotowujemy się również do wyjazdu „Ateny 2010”. Będzie to nasza najtrudniejsza jak dotąd wyprawa. Zamierzamy przejechać ponad 2500 km, w większości po terenie górzystym. Po drodze mamy zamiar zatrzymać się w Termopilach i innych antycznych miejscach, które wcześniej znaleźliśmy jedynie z lekcji historii.

Zapraszamy na naszą stronę internetową – [www.zdrowy-rower.pl](http://www.zdrowy-rower.pl)

Tekst: Kamil Nadolny  
Zdjęcia: Zdrowy-Rower

**Waypoint Race**  
PRO FAMILY & FUN

**Serdecznie zapraszamy na WaypointRace WPR** – wyścig na orientację, w którym o zwycięstwie decyduje nie tylko prędkość jazdy na rowerze, ale również umiejętność orientacji w terenie i czytania mapy. Impreza przeznaczona jest dla każdego, niezależnie od wieku czy kondycji. Start w wyścigu możliwy jest w trzech kategoriach: PRO, FUN i FAMILY. Zapraszamy do zapisów! To nie tylko rywalizacja, ale i świetna zabawa. Więcej na [www.waypointrace.pl](http://www.waypointrace.pl)







# Sportowe Ursynalia z AZS SGGW!

Ursynalia to nie tylko i wyłącznie dobra muzyka i napoje pszeniczne. AZS SGGW już po raz kolejny zapewni sportową rywalizację w rytmach muzyki na żywo! Jeśli jesteś aktywną osobą, która lubi poczuć ducha współzawodnictwa walcząc o cenne nagrody, to „Sportowe Ursynalia z AZS” są imprezą przygotowaną dla Ciebie!

W ciągu trzech dni Ursynaliów każdy uczestnik tego festiwalu będzie mógł wystartować w dowolnej dyscyplinie w dniach 28–30 maja 2010 roku na terenie Kampusu SGGW. Rewelacyjna muzyka na żywo dobiegająca ze sceny dodatkowo zmotywuje do pobicia własnych rekordów lub do niesamowitej zabawy ze znajomymi podczas turniejów. W wielu konkurencjach udział wezmą zawodnicy sekcji sportowych AZS SGGW. Myślicie, że da się ich pokonać? Do zawodów może przystąpić każdy!

Do wygrania skoki na bungee, akcesoria i sprzęt sportowy, okolicznościowe gadżety i koszulki, bilety do kina i wiele, wiele innych! Dodatkowo udział w zawodach zalicza jedne zajęcia z wychowania fizycznego (dotyczy studentów SGGW).

Poniżej przedstawiamy tegoroczne konkurencje Sportowych Ursynaliów z AZS.

**OLIMPIADA AKADEMIKÓW** to główny turniej tegorocznej sportowej części imprezy. Reprezentacje damsko-męskie, składające się z 10 osób z jednego akademika, będą rywalizowały ze sobą w kilku konkurencjach: tor przeszkód, przeciąganie liny, przenoszenie, skakanie, pojenie i wiele innych.

**SZTAFETA AKTYWNYCH STUDENTÓW** (reprezentacje 5 osób w drużynie – drużyna mieszana). Nagrodą dla najlepszej ekipy będzie skok na bungee! Sztafeta będzie się składać z kilku etapów: przepłynięcie 200 m na sucho (ergometr wiosłarski), slalom jednonóż z piłką, rzut piłką (piłeczka do tenisa stołowego) do kosza, przebycie 50 m na piłce z „uszami”, wypicie 0,5 l napoju od sponsora imprezy.

**STREETBASKET**, jak co roku, odbędzie się na boiskach przy akademikach (składy mieszane, maksimum 5 osób). Będzie można zmierzyć się z zawodnikami sekcji AZS SGGW. Sport na powietrzu przy dobrej muzyce z pewnością zintegruje zawodniczki i zawodników.

**TURNIEJ SIATKÓWKI PLAŻOWEJ** w wersji MIKST rozegrany zostanie na piaszczystym boisku przy akademikach. Pogoda na ten szczególny majowy weekend sprawi, że zawodnicy na boisku poczują się jak na prawdziwej plaży. Tłumy studentów dopingujących w rytmach rockowej muzyki zapełnią „trybuny” naszego kampusu. Drużyny damsko-męskie (2 osoby) będą miały szansę wykazać się swoim zgraniem.

Również na piaszczystym boisku zostanie rozegrana **GRA BALONOWA**. Aby wziąć udział w tej konkurencji, należy tylko zgłosić 5-osobową drużynę mieszaną i pojawić się na miejscu. Gra balonowa to niesamowita gra integrująca. 5 punktów do zdobycia, 5 napełnionych wodą ursynalijnych balonów. Balony przerzucamy nad siatką na boisku za pomocą materiału (prześcieradło, baner). Materiał trzyma w rękach cała 5-osobowa drużyna. Gramy bez butów..., błotko gwarantowane.

**TURNIEJ TENISA ZIEMNEGO** potrwa w tym roku aż 2 dni. Na kortach przy akademikach na pewno zmierzą się ze sobą zawodniczki i zawodnicy sekcji AZS SGGW. Masz szansę ich pokonać własną rakieta!

Dodatkowo zostanie rozegrany **TURNIEJ BADMINTONA** oraz **RINGO**. Szczegółowy harmonogram pojawi się na stronie [azs.sggw.pl](http://azs.sggw.pl) i [www.ursynalia.pl](http://www.ursynalia.pl)

Zapisy do turniejów indywidualnych oraz gier zespołowych prosimy kierować na adres [sggw.warszawa@azs.pl](mailto:sggw.warszawa@azs.pl) do dnia 27.05.2010 r. Mail powinien zawierać dane osobowe zawodników oraz nazwę drużyny.

Serdecznie zapraszamy!!!

AZS SGGW

Rysunki: Anna Mikucka

## Invictus



Invictus to kolejny film w reżyserii Clinta Eastwooda (amerykańskiego aktora, reżysera, producenta, zdobywcy najważniejszych nagród filmowych – Oscarów i Złotych Globów).

Opowiada porywającą, opartą na faktach historię o tym, jak Nelson Mandela, ówczesny prezydent RPA, i kapitan reprezentacji RPA, w rugby, Francois Pienaar, postanowili w rok przed rozpoczęciem Mistrzostw Świata w Republice Południowej Afryki połączyć siły i razem walczyć o zjednoczenie kraju. Francois, a później cały zespół postanowili wziąć się do ciężkiej pracy i wbrew wszelkim przewidywaniom specjalistów zwyciężyć – zainspirowani byli bowiem zaangażowaniem i słowami Mandeli, który w sukcesie sportowym

na mistrzostwach widział szansę na zjednoczenie narodu.

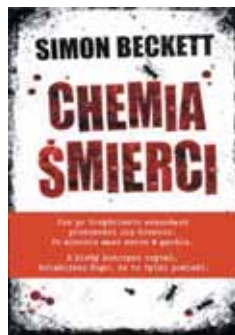
Film to przede wszystkim świetna fabuła. Prezydent Mandela kieruje krajem zduszonym apartheidem i podzielonym społecznie. Człowiek, zwolniony po dwudziestu siedmiu latach z więzienia, nie traktuje sportu jako rozrywki – w sporcie widzi siłę, która potrafi zjednoczyć kraj, który chyli się ku upadkowi. Kierowana przez Pienara, słabo grająca dotąd drużyna pokonuje silniejszych przeciwników i dociera do samego finału. Już przez rozpoczęciem ostatniego meczu widać, że prezydent Mandela osiągnął swój cel. W tłumach ludzi patriotyzm osiąga najwyższy poziom. Wszyscy jednoczą się w finałowej walce z Nową Zelandią. W efekcie drużyna odnosi sukces. Film z pewnością godny polecenia.

Reżyseria: Clint Eastwood. Obsada: Morgan Freeman (Nelson Mandela), Matt Damon (Francois Pienaar), Langley Kirkwood (George), Robert Hobbs (Willem), Bonnie Henna (Zindzi).

Premiera: 21 maja 2010

Karol Łuniewski

## Simon Beckett „Chemia śmierci”



Intrygująca, wciągająca i nieco odrażająca – tak w skrócie można opisać charakter książki Simona Becketta pt. „Chemia śmierci”. Porywające wątki, ekscytująca fabuła i nieodstępujący czytelnika na krok strach sprawiają, że od książki nie sposób się oderwać! Dodatkowym atutem jest niezwykle zaskakujące zakończenie, którego czytelnik w żaden sposób nie jest w stanie się domyślić.

Książka opowiada o losach doktora Davida Huntera – wybitnego antropologa sądowego, który zawitał do niewielkiego miasteczka Manham jako zwykły lekarz. Tu próbuje odnaleźć nowe życie po przykrych wydarzeniach z przeszłości. Niestety, jak się później okazuje, nie jest to łatwe – w Manham zaczyna się dziać się dziwne rzeczy. Serie morderstw, makabryczne odkrycia i odrażające widoki skłaniają dr. Huntera do decyzji o podjęciu radykalnych kroków w jego karierze. Największym atutem książki jest towarzyszący jej czytaniu strach – boją się mieszkańcy Manham, boimy się my, a mimo to nie sposób oderwać oczu od tekstu. Polecam!

Z serii „Chemia śmierci” ukazały się ponadto dwie książki: „Zapisane w kościach” i „Szept zmarłych” – równie intrygujące, równie wciągające. Fabuła „Zapisane w kościach” przeniesiona jest na niewielką wyspę, Runę, gdzie doktor David Hunter odkrywa tajemnicę kolejnego makabrycznego zabójstwa. Wybitny talent antropologa sądowego naprowadza go na ślady informacji, które jedynie on sam jest w stanie odczytać ze zwęglonych fragmentów ludzkich kości. „Szept zmarłych” to historia, w której wraz z głównym bohaterem sięgamy wstecz jego życia zawodowego i prywatnego. Doktor Hunter wraca do miejsca, w którym uczył się technik oględzin ludzkich zwłok i po raz kolejny natrafia na intrygujące znaki, za którymi czai się niewiarygodne niebezpieczeństwo... Warto przeczytać.

Marta Krasnodębska

## Na co warto zwrócić uwagę

### Kino

#### Koszmar z Ulicy Wiązów



Jeden z najstraszniejszych horrorów wszech czasów z 1984 roku doczekał się w końcu swojego remake'u. Grupa nastolatków jest prześladowana przez Freddiego Kruegera, oszpeconego zabójcę z nożami zamiast palców. Oryginalność mordercy polega na tym, że poluje on na swoje ofiary... we śnie. Aby przetrwać, młodzi ludzie nie mogą zasnąć, inaczej czeka ich tytułowy koszmar. Niestety, trudno obejść się długo bez snu, więc zabraknie wielu emocji. Film zdecydowanie dla miłośników gatunku i wdzów o mocnych nerwach. Z pewnością nie zaśniecie w kinie.

Premiera: 14 maja 2010

#### Iron Man 2



Tony Stark (w tej roli Robert Downey Jr.) powraca! Akcja filmu ma miejsce pół roku po pierwszej części. Tym razem główny bohater nie ukrywa swojej tożsamości. Genialny wynalazca znów będzie miał przerwę w swoim sielankowym życiu, ponieważ przeciwników wciąż przybywa. Znow przyjdzie mu zatem przywdziać się w zbroję Irona Mana, która zapewni mu nadludzką siłę i ratować świat przed zagładą. Jeśli druga część będzie utrzymana w podobnym klimacie co pierwsza, oprócz świetnych efektów specjalnych czeka nas również spora dawka humoru.

Premiera: 7 maja 2010

#### Książę Persji: Piaski Czasu



Akcja filmu, który oparty jest na popularnej grze komputerowej, dzieje się w IX wieku w średniowiecznej Persji. Główny bohater – młody książę Dastan, podczas jednej z wojennych wypraw odnajduje tajemnicze ostrze posiadające magiczne właściwości i moc manipulowania czasem oraz klepsydrę, w której znajduje się Piasek Czasu, mający zdolność zmieniania ludzi w piaskowe potwory. Jak to zwykle bywa, tak wartościowe przedmioty są pożądane przez wiele osób, co ściąga na nich masę problemów. Film dla miłośników gatunku fantasy.

Premiera: 21 maja 2010



## „Zagraj to jeszcze raz, Sam”

Mistrz i uczeń – chciałoby się powiedzieć o dwóch kontrowersyjnych postaciach, jakimi są Woody Allen (mistrz) i Kuba Wojewódzki (uczeń). Choć obaj panowie nigdy nie mieli okazji spotkać się osobiście, to jednak Wojewódzki zawsze podkreśla, jak ważną postacią w jego życiu jest Allen. Nic więc dziwnego, iż od razu zgodził się go zagrać na deskach nowo powstałego teatru Michała Żebrowskiego – 6. piętro, choć aktorem nigdy nie był.

Nazwa teatru pochodzi od miejsca jego usytuowania, czyli od 6. piętra Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie. Założycielami i właścicielami teatru są Michał Żebrowski i Eugeniusz Korin. Teatr rozpoczął swoją działalność w styczniu 2010 roku od przygotowania spektaklu „Zagraj to jeszcze raz, Sam” z udziałem Kuby Wojewódzkiego, Anny Cieślak, Małgorzaty Sochy, Daniela Olbrychskiego oraz Michała Żebrowskiego.

Sztuka, jak twierdzą krytycy, jest najbardziej filmowym przedstawieniem ostatnich lat, które stało się swoistym hołdem dla twórczości i geniuszu Woody’ego Allena. Przedstawienie opowiada historię znerwicowanego mieszkańca Nowego Jorku – krytyka filmowego – Allana Felixa (Wojewódzki), którego porzuciła żona Nancy (Socha). Z tego powodu załamany i podatny na miłosne uniesienia Felix zakochuje się w równie znerwicowanej, lecz niebywale pięknej żonie (Cieślak) swojego najlepszego przyjaciela Dicka (Żebrowski). By zdobyć serce ukochanej, bohater kieruje się wskazówkami swojego guru filmowego – legendarnego amanta czarnych kryminałów Humphreya Bogarta, który schodzi do niego w tym celu z ekranów kin (Olbrychski).

Moim zdaniem, sztuka przedstawiona jest w mistrzowski sposób, pełen inteligentnego humoru i ciętych ripost. Co do aktorów zastrzeżeń nie mam, co więcej – według mnie w Polsce nie ma aktora, który lepiej zagrałby Allena Felixa lepiej niż Wojewódzki. Bez względu na to, co myślicie o Wojewódzkim przez pryzmat jego programów, spektakl będzie zupełnym przeciwieństwem tego. Polecam!

Asia Pińkowska



## Anielska Praga

W czerwcu na praskich ulicach pojawią się niebieskie rzeźby aniołów. Będą one promowały Pragę Północ i zachęcały do odwiedzania zakamarków dzielnicy. Umiejscowione zostaną tak, by turyści mogli poruszać się ich tropem, poznając uroki Pragi. Anioły mają nawiązywać do symbolu Anioła Stróża, ale także do stereotypu praskiego

cwaniaczka i zawiadziaki. Autorem projektu jest Marek Sułek, który w przestrzeni publicznej zarówno w kraju, jak i za granicą realizował wiele niecodziennych projektów.

Początek akcji: 12 czerwca 2010  
Aleksandra Gos

## Na co warto zwrócić uwagę

### Koncert

#### Koncert AC/DC



Legendarny zespół hardrockowy po 19 latach przybywa do Polski! Zespół istnieje już od 1973 roku i wciąż znajduje się w światowej czołówce tego gatunku – jego albumy sprzedane zostały w ponad 200 milionach egzemplarzy! Album *Back in Black* jest najlepiej sprzedającym się krążkiem w historii zespołu. Koncerty AC/DC to nie tylko świetna muzyka, ale również spektakularne widowisko. Z pewnością pomimo drogiej ceny biletów (170–310 zł) warto tam być. Kto wie, czy nie trzeba będzie znów wielu lat, by ponownie nas odwiedzili.

27 maja, Lotnisko Bemowo

### Dokument

#### „Bad Boys. Cella 425”



Dokument Janusza Mrozowskiego, który w więźniach próbuje dostrzec więcej niż zbrodnię, którą popełnili. Reżyser nie roztrząsa kryminalnej przeszłości siedmiu mieszkańców jednej celi. Opowiada o ludziach, którzy do więzienia trafili za błądostki, momenty słabości. Pokazuje, jak chwilowa bezmyślność może odbić się na całym życiu. Mrozowski w mroku celi 425 dostrzega promienie światła – skupiając się na prozaicznych codziennych czynnościach, odkrywa ludzką chęć przetrwania.

Premiera: 7 maja 2010

### Wystawa

#### Amor Polonus – wystawa o miłości Polaków



Tematem wystawy są dzieje miłości w Polsce w różnych okresach historycznych. Ekspozycja ukazuje trzy aspekty miłości: miłość między kobietą a mężczyzną, uczucia rodzinne oraz miłość do ojczyzny. W wilanowskiej oranżerii można zobaczyć znakomite dzieła, m.in. Matejki i Malczewskiego. „Amor Polonus” to oprócz sztuki, bogaty program festiwalu i spektakli teatralnych. Widzowie mają możliwość wysłuchania opowieści o znanych postaciach historycznych i ich miłościach oraz odkrycia tajemnic dawnej Rzeczypospolitej.

Pałac w Wilanowie,  
wystawa czynna do 15 sierpnia 2010

Aneta Dzięciołowska, Aleksandra Gos

# „A teraz maj, dokoła maj”

Po raz kolejny słucham piosenki Starego Dobrego Małżeństwa pod tytułem „Ballada majowa”, by przypomnieć sobie prawdziwość przysłowia „W maju jak w raju”. Wiosna w pełni, słońce przygrzewa coraz mocniej, zbliża się czas zabawy i majowego szaleństwa. Pora oderwać się od notatek i codziennego ślęczenia przy książkach! Bracia Studenci, maj należy do nas! Pora się zakochać, zapomnieć o całym świecie, poczuć krew żywej płynącą w żyłach i wiosnę!

Nawet w centrum Warszawy da się zauważyć oznaki wiosny – kwiaty na trawnikach, ćwierkające ptaki, cieplejszy wiatr. Aż się serce śmieje, chce się żyć i tańczyć! Podobno, jak ćwierkają wróble – majowi plotkarze – maj to szczególny miesiąc dla poetów, pisarzy, malarzy. Artyści piszą i malują o wiosnie, łańce w parku, ptakach i złamanym sercu... Apeluj do nich, by pisali raczej o majowej radości, kolorach

tęczy, a nie nastoletnich łzach płynących po policzkach dziewczęcia w kwiecie wieku. Cieszc się Ludzie, bo trzeba się cieszyć miesiącem, którego nazwa pochodzi od imienia matki-ziemi – rzymskiej bogini przyrody i rozwoju – Mai.

Maj to także czas juwenaliów, koncertów, imprez, pikników. Piękna pogoda zachęca do zwiedzania okolic Warszawy, odkrywania nowych miejsc, szukania nieznanym uliczek i skwerów. Pora zanurzyć się w marzeniach, oderwać się od szarej rzeczywistości, przeżyć majową przygodę. Wiosna radosna w pełni, najpiękniejsza pora roku, nie można jej zmarnować. Życzę zatem wszystkim, aby ciepłe dni wiosenne niosły radość i energię nie tylko na miesiąc maj!

Alicja Michalek



Lizbona, Portugalia, 2010. Rekordzista Guinnessa w trzymaniu się o lasce (ponad 15 h).  
Fot. Piotr Myszkowski

## Życzenia

Juwenalia to święto studentów. Okazja do uczczenia przynależności do tej jakże ważnej grupy społecznej. Wszak to w nas, studentach, młodych, wykształconych ludziach, pokłada się nadzieję. Ileż to razy każdy z nas słyszał przy okazji rozmaitych uroczystości, że w naszych rękach leży przyszłość i dobro kraju. Słowa takie są jak najbardziej słuszne. Po stosunkowo beztróskim okresie studiowania każdy z nas znajdzie pracę, by w spokoju budować dobrobyt państwa. Jakże często... za granicą. Czemuż, można zapytać, ta niewdzięczna młodzież, wykształcona na koszt podatników, opuszcza kraj, nie odpłacając się swej ojczyźnie? Oczywiście odpowiedzieć na to pytanie może każdy. Dodatkowo, przeglądając gazety z ostatniego roku dość można nacytać się o stanie polskiej edukacji. Tym bardziej zastanawiające jest to, że nic nie jest robione w celu poprawienia sytuacji. Dlatego, z okazji naszego święta, życzę innym, jak również i sobie:

1. Ucznia się od wykładowców, którzy są w stanie odwołać się do swojego bogatego doświadczenia naukowego, nie do książek wydanych 50 lat temu.
2. Spotykania w dziekanacie i we wszystkich instytucjach uczelnianych pracowników, którzy czekają, żeby nam pomóc, miłych i uśmiechniętych, rozumiejących, na czym polega ich praca.
3. Posiadania dwóch tygodni wolnego przed sesją na spokojną i rzetelną naukę do egzaminów (istnieją takie miejsca!).
4. Perspektyw po studiach – pracy pozwalającej na wynajęcie przestronnego mieszkania, wakacje i życie na wysokim poziomie (możliwe!).
5. Pracodawców prezentujących się przed młodymi ludźmi, instytucji naukowych robiących plakaty dla studentów, zachęcające do pracy właśnie u nich.
6. Wszystkich Profesorów odpowiadających na maile (i nieuważających e-maila za sposób komunikacji współczesnej młodzieży zupełnie nieadekwatny do ich profesorskiej godności)
7. Wszelakich potrzebnych materiałów, obowiązkowo zamieszczanych w internecie na bieżąco przez prowadzących.

Ponieważ juwenalia to czas radości i świętowania, dorzucę jeszcze życzenia:

1. Ciągłej wytrwałości w walce o swoje.
2. Optyzmu i kreatywności w przezwyciężaniu trudności.
3. Dobrej, beztróskiej zabawy podczas świętowania!

Katarzyna Grochowska



# lipdubSGGW

WARSAW UNIVERSITY OF LIFE SCIENCES



Premiera 28 maja



[lipdub.samorzad.sggw.pl](http://lipdub.samorzad.sggw.pl)

**Before Parady Studentów**

**DISCO POLO KICZ NAJT**

*czyli*

**ZAGRAJĄ:  
AKCENT  
&  
SKALAR**

**13.05.2010  
KLUB  
MIRAGE**

**Diwo stareter  
ubranym w dres i skórę**

**WJAZD 10ZŁ  
W DNIU IMPREZY 15ZŁ**

**PARTNERZY**





Miasto  
Stożeczne  
WarszawaMAZOWSZE.  
serce PolskiFundacja  
Bonum

Zadanie zostało zrealizowane dzięki wsparciu finansowemu Miasta Stożecznej Warszawy

28-30 MAJA  
KAMPUS SGGWUL. NOWOURSYNOWSKA 166  
WARSZAWA

WWW.URSYNALIA.PL

PIĄTEK 28 MAJA

STRACHY NA LACHY / PAROVE STELAR  
JELONEK / CARRION duża scena / ANGELO MIKE scena klubowa

SOBOTA 29 MAJA

KAZIK NA ŻYWO / THE FUTUREHEADS  
BULDOG duża scena / DUŻE PE scena klubowa

NIEDZIELA 30 MAJA

LADY PANK / SIDNEY POLAK duża scena  
TUNIZIANO scena klubowa

INNE ATRAKCJE:

MIASTECZKO KULTURY STUDENCKIEJ, URSYNALIA SPORTOWE Z AZS,  
EXTREME ZONE oraz WIELKIE ZAWODY SPORTOWEW TYM ROKU IMPREZA BILETOWANA!  
SZCZEGÓŁY NA WWW.URSYNALIA.PL

IMPREZA DOSTOSOWANA DO POTRZEB OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

SPONSOR GŁÓWNY



SPONSORZY



PATRONI MEDIALNI

