

ZE SPORTU AKADEMICKIEGO

AKTYWNIEM ZMIENIAJ SIEBIE

Marzena Pałasz
Weronika Miklas

Zielona Góra jest jednym z czterech miast, w których odbywa się ogólnopolski projekt „Aktywnie Zmieniam Siebie z AZS” organizowanym przez KU AZS Uniwersytetu Zielonogórskiego. Przez ponad trzy miesiące, czterech uczestników będzie przechodzić kompleksową przemianę pod czujnym okiem specjalistów. Uczestnicy zostali wybrani w drodze castingu. A kim są ci szczęśliwcy? Oto oni: Ewa Sapeńko - rzecznik prasowy Uniwersytetu Zielonogórskiego, Klaudia Cedzidło - studentka prawa Uniwersytetu Zielonogórskiego Marek Wieczorek - piłkarz ręczny KU AZS Uniwersytetu Zielonogórskiego, Krzysztof Joks - przedstawiciel Parlamentu Studenckiego Uniwersytetu Zielonogórskiego. Staraliśmy się dobrać tak uczestników, aby pokazać wielowymiarowość ich przemian. To na pewno nie jest konkurs na ilość zrzuconych kilogramów. Dlatego wśród nich są osoby, które wcześniej miały bardzo małą aktywność fizyczną i dzięki projektowi chcą wnieść do swojego życia nową jakość, ale mamy także sportowca, którego celem jest praca nad rzeźbą sylwetki i szlifowanie formy. W sztabie specjalistów, którzy będą czuwać nad uczestnikami znajdują się: Marek Lemański - psycholog, Marzena Pałasz - dietetyk i trenerzy Akademickiego Związku Sportowego. Partnerami lokalnymi w Zielonej Górze zostali: Catering Dietetyczny Strong Food, Fotograf Dariusz Biczynski. Chcielibyśmy, aby uczestnicy stali się inspiracją nie tylko dla społeczności akademickiej, ale też dla mieszkańców Zielonej Góry i regionu lubuskiego, dlatego przemiany będą relacjonowane w postaci sesji fotograficznych wykonywanych przez Dariusza Biczynskiego i spotów filmowych realizowanych przez firmę Giant Promotion. Finał odbędzie się tuż przed Wielkanocą. Lokalnie akcją patronują: Radio Index 96 fm i Telewizja Uniwersytetu Zielonogórskiego.

Przed organizatorami jest ogromne wyzwanie. Z doświadczenia wiem, że nie wiadomo, ile diet by się przeszło i jak się schudło, to człowiek zawsze wraca do starych nawyków. Liczę na to, że organizatorzy potrafią tak zrobić, żeby to się u mnie zmieniło. - Ewa Sapeńko, rzecznik prasowy Uniwersytetu Zielonogórskiego

Trzy i pół miesiąca wyrzeczcie także przed Markiem Wieczorkiem. Zaznacza jednak, że prawdziwe wyzwanie rozpocznie się dopiero po zakończeniu projektu.

Później będzie o wiele trudniej, gdyż teraz mamy zapewnioną opiekę do Wielkanocy, a potem zostaniemy sami.



OD LEWEJ: MAREK WIECZOREK, EWA SAPEŃKO, MAREK LEMAŃSKI, KLAUDIA CEDZIDŁO I KRZYSZTOF JOKS

Myszę jednak, że te nawyki żywieniowe, które wprowadzimy, a także aktywne uprawianie sportu zostaną z nami na dłużej. - Marek Wieczorek, piłkarz ręczny KU AZS Uniwersytetu Zielonogórskiego

Nowa inicjatywa akademickiego klubu organizowana jest z myślą o tych, którzy chcą... coś zmienić w swoim życiu. Metamorfoza ma dotyczyć różnych sfer, począwszy od diety, a skończywszy na wizerunku. Inicjatorką projektu jest Marzena Pałasz, dietetyk, która powiedziała - *Program stworzony jest z myślą nie tylko o studentach, a o wszystkich członkach AZS-u.*

Projekt ma być prowadzony równocześnie w czterech miastach. Uczestnicy programu, w zamierzeniu organizatorów, mają propagować zdrowy styl życia. Przez 3,5 miesiąca będą pod ścisłą opieką psychologa, dietetyka, trenera oraz będą uczęszczali na zajęcia sportowe do AZS. Do projektu dołączyły firmy partnerskie z branży beauty (fryzjer, wizażysta, stylistka, kosmetolog), którzy dopełnią metamorfozę.

To jest modny temat. Każdy chce być fit, ale my chcemy nakierować uczestników na zdrowe podejście. Nie zawsze bycie fit, oznacza bycie zdrowym. Chcemy też, żeby osoba po zakończeniu projektu nie wróciła do starych nawyków - powiedziała Marzena Pałasz.

Finał projektu zaplanowano na połowę kwietnia. *Idea projektu jest propagowanie zdrowego stylu życia, ale również pokazanie, że z odpowiednim wsparciem i z determinacją można osiągnąć swój cel, np. poprawę stanu zdrowia, wydobycie ukrytego piękna, poprawę kondycji, czy zmianę sylwetki, co finalnie będzie oznaczało*

zmianę życia na lepsze. Czasami człowiek chciałby coś zmienić w swoim życiu, lecz brakuje mu wiedzy, nie wie od czego zacząć. My wskażemy mu drogę, pokażemy możliwości, damy dostęp do wiedzy i pomożemy znaleźć w nim samym motywację do podjęcia działania w kierunku realizacji celu - mówi Marek Lemański, dyrektor KU AZS Uni-

wersytetu Zielonogórskiego. Pomysł akcji narodził się przy współpracy z dietetyk Marzeną Pałasz, która jest autorką hasła „Aktywnie Zmieniaj Siebie” i opiekuje się projektem od strony zdrowotnej i żywieniowej.

NOWOŚCI WYDAWNICZE



Barbara Jurkowska, *Uwarunkowania rozwoju współpracy transgranicznej w Europie. Implikacje dla integracji polsko-niemieckiej*, Oficyna Wydawnicza UZ, Zielona Góra 2018, oprawa miękka, B5, s. 210, ISBN 978-83-7842-340-9

Współpraca między regionami przygranicznymi różnych krajów Europy ma bogatą tradycję, liczącą kilkadziesiąt lat. Istnienie europejskich związków transgranicznych, których

głównym celem jest przeciwdziałanie niekorzystnym skutkom, wynikającym z istnienia granic, stanowi ważny czynnik w urzeczywistnianiu idei zjednoczonej Europy. Działalność transgraniczna związana jest każdorazowo z lokalną specyfiką i praktyką życiową, co ma duże znaczenie w umacnianiu i rozwoju sąsiedzkich kontaktów. Wspólnie podejmowane inicjatywy gospodarcze, społeczne, prawne, naukowe, kulturalne zbliżają do siebie przygraniczne społeczności, w szerszej zaś perspektywie są również ważnym elementem postępującej integracji europejskiej i rozwoju ekonomicznego. Usprawnianie i umacnianie sąsiedzkich kontaktów przygranicznych przybrało w praktyce formę instytucjonalną przez powołanie różnych związków transgranicznych.

[Fragm. wprowadzenia]



Anetta Barska, *Konsumenty milenium na rynku innowacyjnych produktów żywnościowych na obszarach przygranicznych Polski, Niemiec, Czech i Słowacji*, Oficyna Wydawnicza UZ, Zielona Góra 2019, oprawa miękka, B5, s. 304, ISBN 978-83-7842-363-8

W pracy podmiotem badań są konsumenci generacji Y. Są oni interesujący, gdyż różnią ich w stosunku do pokolenia Baby Boomers i X postawy, język, kultura, styl życia, orientacje i aspiracje [...], jednocześnie posiadają duży dochód do dyspozycji oraz siłę nabywczą. Kluczowym czynnikiem, odróżniającym przedstawicieli pokolenia Y od poprzedników, jest wczesna

ekspozycja na nowoczesne technologie, w tym internet, które są wszechobecne we wszystkich sferach ich życia. Niesie to za sobą zarówno wady, jak i zalety z punktu widzenia poznawczego, emocjonalnego i społecznego [...]. Co więcej, jak twierdzi Maria Wanda Kopertyńska [...], u pokolenia Y w porównaniu z poprzednimi generacjami radykalnie zmienił się system wartości, a ma on, jak wiadomo, wpływ na tworzenie określonych postaw wobec pracy, potrzeb i oczekiwań także w odniesieniu do produktów, również żywnościowych. Zakres terytorialny badań obejmuje tereny przygraniczne Polski, Niemiec, Czech oraz Słowacji. Kraje te miały zbliżoną ścieżkę transformacji, jednak są zróżnicowane pod względem poziomu innowacyjności. Badania dotyczące europejskiego pokolenia Y, w szczególności w odniesieniu do krajów postsocjalistycznych należą do rzadkości. A znajomość różnic międzypokoleniowych i mechanizmów rządzących zachowaniem poszczególnych pokoleń stanowi ważny element wiedzy. Jak wskazuje Małgorzata Bartosik-Purgat [...], w praktyce gospodarczej należy uwzględnić odmienną w zachowaniach konsumentów pomiędzy poszczególnymi generacjami.

[Ze wstępu]



„In Gremium. Studia nad Historią, Kulturą i Polityką”, t. 12, Oficyna Wydawnicza UZ, Zielona Góra 2018, oprawa miękka, B5, s. 332, ISSN 1899-2722, ISBN 978-83-7842-263-2

ARTYKUŁY

Tomasz Mróz, *Likejon: szkota Arystotelesa w Atenach i jej pozostałości*

Hanna Appel, *Emiliusz Paulus w podróży po Grecji*

Marek Ołędzki, *Maroboduus Romanorum una hostis et amicus*

Agnieszka Dziuba, *Tyta Liwiusza „Dzieje rzymskie” hrabiego Ossolińskiego. Pierwszy polski przekład Ab urbe condita Agata A. Kluczek, Conditores Urbis Romae, Liwiusz i rzymskie numizmaty*

Małgorzata Pawlak, *Ludy tubylcze w relacjach Liwiusza i Pompejusza Trogusa/Justyna o wyprawie do Italii Aleksandra z Epiru*

Jakub Pigoń, *Praefationes minores: prologi wewnętrzne w Ab urbe condita Liwiusza*

Joanna Karczewska, *Dzieje Przytoku w średniowieczu*