



FOT. Z BIURA WSPÓŁPRACY Z ZAGRANICĄ

WYNIKI VI MIĘDZYNARODOWYCH AKADEMICKICH MISTRZOSTW W PŁUKANIU ZŁOTA

Turniej Dziekanów o Puchar Rektora Uniwersytetu Zielonogóskiego

1. miejsce: **Tomasz Grzybowski** - Studium Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Zielonogóskiego
2. miejsce: **Krzysztof Dudek** - w zastępstwie Dziekana Wydziału Fizyki i Astronomii Uniwersytetu Zielonogóskiego
3. miejsce: **Paweł Jarmużek** - Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu

Kategoria student/pracownik

1. miejsce - **Daria Ciemala** - Wrocław
2. miejsce - **Jarosław Dudkiewicz** - Poznań

3. miejsce - **Wojciech Borowczyk** - Zielona Góra Kategoria dzieci

1. miejsce - **Weronika Kowalczyk**, Zielona Góra
2. miejsce - **Kajetan Jarmużek**, Zielona Góra
3. miejsce - **Jakub Jarmużek**, Zielona Góra

Kategoria OPEN

1. miejsce - **Przemysław Michalski** - Złotoryja, Polska
2. miejsce - **Jarosław Dudkiewicz** - Poznań, Polska
3. miejsce - **Anke Adolf** - Berlin, Niemcy

Kategoria drużyn dwuosobowych

1. miejsce - **ZABKA 2**
2. miejsce - **Dżono**
3. miejsce - **SOJPICH**

ZE SPORTU AKADEMICKIEGO

NOWY ETAP CZAS ZACZAĆ!

Trzy i pół miesiąca temu uczestnicy projektu Aktywnie Zmieniaj Siebie zaufali zespołowi specjalistów, w całkowitej odmianie swojego wizerunku. W środę, 17 kwietnia w Koninie nastąpił finał aktywnych metamorfoz.

„W trakcie programu zostałem mężem i ojcem. Moje życie obróciło się do góry nogami. Mimo to otrzymałem ogromne wsparcie od mojej żony. Nie każdy będzie miał możliwość wzięcia udziału w takim projekcie. Naprawdę to było super przeżycie.” - mówił Marek Wieczorek - uczestnik programu.

Przemiany miały miejsce w jednostkach Akademickiego Związku Sportowego - w Koninie i Zielonej Górze. Do pro-

jektu przystąpiło osiem osób, na co dzień związanych ze środowiskiem akademickim. Oto oni:

- Ewa Sapeńko - rzecznik prasowy Uniwersytetu Zielonogóskiego,
- Katarzyna Paweła - właścicielka firmy z branży promo, współpracującej ze studentami w Koninie, absolwentka PWSZ w Koninie
- Klaudia Cedzidło - studentka prawa na Uniwersytecie Zielonogóskim,
- Weronika Zagawa - studentka zarządzania i inżynierii produkcji w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Koninie,



1



2



3

- Marek Wieczorek - piłkarz ręczny KU AZS Uniwersytetu Zielonogórskiego,
- Robert Zawadziński - pracownik Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Koninie,
- Krzysztof Joks - student *psychologii*, przedstawiciel Parlamentu Studenckiego Uniwersytetu Zielonogórskiego,
- Dawid Siwek - piłkarz nożny, członek KU AZS PWSZ Konin, student WF w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Koninie.

W trakcie trwania projektu uczestnicy zostali objęci kompleksową opieką Marzeny Pałasz - dietetyka oraz Marka Lemańskiego - psychologa. Do aktywności ruchowej nie tylko na siłowni motywowali trenerzy personalni: Anna Gastoł z siłowni „Central” w Koninie oraz Włodzimierz Grecki, będący opiekunem siłowni AZS w Zielonej Górze. Jak sami uczestnicy wskazywali nieocenionym wsparciem okazały się również zbilansowane posiłki dostarczane codziennie pod ich drzwi. Takiej pomocy udzieliła konińska firma cateringowa „Czarny Kot” i zielonogórski „Strong Food”. Wesole oraz te cięższe chwile projektu uwieczniła na zdjęciach i filmach firma Giant Promotion oraz Dariusz Biczyski.

„Dziękuję uczestnikom za to, że nam zaufali. Mam nadzieję, że Waszego zaufania nie nadwyżyliśmy. Teraz my wierzymy, że uda Wam się podtrzymać nowe nawyki” - podsumowywał Marek Lemański - organizator projektu.

Przez 107 dni uczestnicy łącznie zgubili 97 kg: Robert Zawadziński - 22 kg, Dawid Siwek - 16 kg, Weronika Zagawa - 6 kg, Katarzyna Paweła - 10 kg, Ewa Sapeńko - 8 kg,

Marek Wieczorek - 13 kg, Klaudia Cedzidło - 9 kg, Krzysztof Joks - 13 kg.

Gubienie wagi nie było jedynym efektem przeprowadzenia programu. Uczestnicy zostali skierowani na badania, które wskazały u niektórych pewne nieprawidłowości. Biorący udział nabyli również nowe doświadczenia związane z aktywnością fizyczną i gotowaniem. Nie zabrakło spotkań integracyjnych przy bilardzie czy bowlingu.

„Przed rozpoczęciem moim celem była utrata wagi... W trakcie i po zakończeniu te priorytety uległy zmianie. Kilogramy oczywiście były ważne, ale okazało się, że nie tylko wizerunek zewnętrzny jest istotny, tylko tak naprawdę praca od wewnątrz” - mówiła Kasia Paweła - uczestniczka programu.

Na uroczystej gali wiceprezes Zarządu Głównego AZS ds. rozwoju - Mariusz Walczak wskazywał, że projekt uzyskał więcej beneficjentów. Z możliwości zmian skorzystali zarówno główni bohaterowie, jak i wszyscy, którzy obserwowali ich pracę i metamorfozę. Cała historia uczestników została zarchiwizowana na stronie www.pasja.azs.pl.

„Stabilizacja ma teraz bardzo ważny wymiar, żeby to utrzymać... Wytrzymać dalej w swoich postanowieniach i w tym, czego się razem nauczyliśmy przez 3,5 miesiąca” - dodał Mariusz Walczak.

Uroczystość przyniosła pewne podsumowania i data możliwości porównania uczestników przed i po. O wygląd i końcową metamorfozę zadbała Sylwia Karczewska z zespołem z Salonu Fryzjerskiego „Spokojna Głowa” oraz wizażystka Ewa Rybicka. Biorącym udział, ubiór dobrała Magdalena



4



5



6



7

- 1 UCZESTNICY PROJEKTU I CAŁA EKIPA ZAANGAŻOWANA W JEGO REALIZACJĘ
- 2 EKIPA UNIwersYTETU ZIELONOGÓRSKIEGO
- 3 ZAKUPY ZE STYLISTKĄ
- 4 MARZENA PAŁASZ I MAREK WIECZOREK
- 5 MARIUSZ WALCZAK – WICEPREZES ZARZĄDU GŁÓWNEGO AZS
- 6 PORANEK PRZED GALĄ – KRZYSZTOF JOKS W SALONIE FRYZJERSKIM
- 7 ATRAKCJĄ GALI BYŁY WYSTĘPY MEODZIEŻY ZE SZKOŁY WOKALNO-AKTORSKIEJ „FAMA” W KONINIE

FOT. DAWID PIECHOWIAK

Chojnacka w Galerii Handlowej „Ferio”, a wszystkich zgromadzonych ugościł Hotel „Atut” w Licheniu. Uroczystość poprowadziła Marzena Pałasz, a całość wydarzenia uświetniły występy młodych artystów ze Szkoły Wokalno-Aktorskiej „Fama” w Koninie.

Projekt Aktywnie Zmieniaj Siebie już niedługo doczeka się kontynuacji. Organizatorzy Marzena Pałasz i Marek Le-mański mają pewne pomysły na kolejne edycje, jednak na razie nie chcą nic zdradzać. Szczegóły już niebawem.

NOWOŚCI WYDAWNICZE



____ **Leszek Kania, Wyroki bez apelacji. Sądy polowe w Wojsku Polskim w czasie wojny z Rosją Sowiecką 1919-1921**, Oficyna Wydawnicza UZ, Zielona Góra 2019, oprawa twarda, B5, s. 672, ISBN 978-83-7842-368-3

Sądy wojenne nie wygrywają wojen i błędny jest pogląd, że ich brak jest zaczynem klęski. Nikt zresztą tak karkołomnej tezy nie stawia. Napoleon Bonaparte mawiał: „dajcie mi worek orderów a wygram każdą

bitwę”, ale też wiemy, że w armii konfederackiej w latach wojny secesyjnej nie nadawano odznaczeń za dzielność.

Trudno więc przyjąć, który z czynników kształtujących morale i dyscyplinę wojskową ostatecznie może przeważać na korzyść. Król pruski Fryderyk II mawiał, że „zwycięstwo jest po stronie liczniejszych batalionów”, choć regimenty pruskie szły do walki niechętnie otoczone pierścieniem jazdy. Przyjęło się uważać, że najbardziej bojowe to wojsko zdyscyplinowane i karnie wykonujące rozkazy swoich dowódców. W historii wojen znajdziemy jednak przykłady przeciwne, że wspomnę niesfornych „lisowczyków”, włoskich kondotierów, lwowskich batiarów z listopada 1918 r. czy wojsko wielkopolskie, które poza frontem było bardzo niekarne. To nie sąd wojenny trzymał w karchach żołnierza Armii Czerwonej, lecz pistolet enkawudzisty, wrzask politruka i strach przed karnym batalionem.

[Ze wstępu]