Manicure według Alicji Ciszek

Wywiad o poszukiwaniu swojej drogi życiowej i sposobach realizacji pasji oraz konsekwencji w działaniu

STRONA 2

Oko w oko ze znanymi sportowcami

Dziennikarze „Studenta" rozmawiają ze sławami sportu. Dziś wywiad z Sebastianem Milą

STRONA 4

Echo Dnia

Czwartek, 9 kwietnia 2015

www.echodnia.eu

Student

Wyższa Szkoła Ekonomii, Prawa i Nauk Medycznych w Kielcach

Twardziel Świętokrzyski im nie straszny!

● Ogólnopolski Maraton Pieszy po Górach Świętokrzyskich „Jedenasty Unijny" wyruszy już 30 kwietnia i 1 maja!

Do wyboru są trzy trasy: „Twardziel Świętokrzyski", czyli marsz o charakterze ekstremalnym na dystansie 100 kilometrów, „Unijna 50-tka" na dystansie 50 kilometrów i wreszcie „Spacer z przewodnikiem" na dystansie 18 kilometrów. W dniach 30 kwietnia i 1 maja odbędzie się Ogólnopolski Maraton Pieszy po Górach Świętokrzyskich „Jedenasty Unijny".

Impreza odbywa się nieprzerwanie od 2005 roku, w kolejne rocznice przyjęcia Polski do Unii Europejskiej. Z edycji na edycję cieszy się coraz większym zainteresowaniem uczestników. W tym roku wystarczył tylko tydzień, by wyczerpać limit wszystkich miejsc. Między innymi o tym, czym przyciąga „Twardziel Świętokrzyski" rozmawiamy z Andrzejem Żeleźnikowem, ze Studium Wychowania Fizycznego i Sportu w Wyższej Szkole, Ekonomii, Prawa i Nauk Medycznych.

CZYTAJ NA STRONIE 3

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

▶ **Uczestnicy ubiegłorocznego, dziesiątego Supermaratonu Pieszego przed budynkiem Wyższej Szkoły Ekonomii, Prawa i Nauk Medycznych, przed wyruszeniem na szlak.**

Otwórz swój umysł - XV Konferencja Kół Naukowych

Mówiąc o konferencji przeważnie wyobraźnia podsuwa obraz niekończących się i nieciekawych przemówień, których tematyka wydaje się widowni obca i daleka.

W przypadku konferencji naukowych organizowanych przez Uczelnianą Radę Samorządu Studenckiego oraz Koło Naukowe Per Aspera ad Astra jest zupełnie inaczej. Większą część prelekcji prowadzą sami studenci w oparciu o prezentacje multimedialne przygotowane pod opieką pracowników uczelni.

Nie może być zatem mowy o doborze tematów, które okazałyby się nieciekawe z punktu widzenia słuchaczy. Studenci samodzielnie wybierają taką tematykę, która dla nich samych jest interesująca i ważna. Wystarczy, aby mieściła się głównym haśle konferencji, które w tym roku brzmi: „Nauka w obliczu przemian społecznych, gospodarczych i kulturowych".

Konferencja została podzielona na kilka bloków tematycznych: prawo, nauki medyczne, nauki polityczne i społeczne, turystyka i rekreacja.

Udział w konferencji to nie tylko przedstawienie autorskiej prezentacji oraz podzielenie się swoimi przemyśleniami i wiedzą z danego tematu, ale również możliwość zmierzenia się ze stresem, jaki wiąże się z wystąpieniami przed większym gremium. Dodatkowo prace prelegentów publikowane są uczelnianych zeszytach naukowych, co w przyszłości, może również umożliwić dalszy rozwój naukowy choćby w postaci studiów doktoranckich.

Wszystkich chętnych studentów, pracowników naukowych, a także studentów studiów doktoranckich zapraszamy do wzięcia udziału w konferencji, która odbędzie się w dniach 7-8 maja 2015 roku w Wyższej Szkole Ekonomii, Prawa i Nauk Medycznych w Kielcach, przy ulicy Jagiellon´skiej 109 A, o godzinie 10.

Więcej informacji pod adresem www.wseip.edu.pl w zakładce aktualności. Wszelkie pytania oraz prace prosimy nadsyłać drogą mailową na adres urss.wsepinm@o2.pl do 23 kwietnia.

Echo Dnia
Czwartek, 9 kwietnia 2015

Świat paznokci pełen kolorów

O poszukiwaniu swojej drogi życiowej oraz konsekwencji w dążeniu do celu, opowiada studentka z pasją, Alicja Ciszek

Jak zaczęła się Twoja przygoda z kosmetologią?
Przygodę z kosmetologią zaczęłam dosyć późno, bo zaraz po liceum trafiłam na budownictwo, później przerwałam studia na rzecz fotografii i grafiki komputerowej, cały czas zastanawiając się, co chcę robić w życiu. I ktoś ze znajomych podsunął mi pomysł na kosmetologię... początkowo miałam na myśli tylko kursy stylizacji paznokci, ale jestem zbyt ambitna, aby zostać tylko przy średnim wykształceniu i tak znalazłam się na kosmetologii.

Skąd u Ciebie zainteresowanie manicure?
Co do manicure, odkąd pamiętam zawsze dbałam o dłonie, uwielbiałam malować paznokcie, miałam chyba wszystkie kolory jakie są możliwe lakierów do paznokci i zdarzało mi się co drugi dzień malować je na nowo.

Skąd czerpiesz wiedzę na ten temat?
Moja przygoda z robieniem paznokci koleżankom zaczęła się po kursie Stylizacja Paznokci Metodą Żelową UV, który był organizowany przez Wyższą Szkołę Ekonomii, Prawa i Nauk Medycznych, na której studiuję i dofinansowany ze środków Unii Europejskiej. To tam dowiedziałam się bardzo dużo na temat manicure żelowego, jak przedłużać paznokcie, jak prawidłowo nałożyć żel i nadać kształt paznokciom. Po tym kursie miałyśmy już na zajęciach manicure biologiczny, cążkowy oraz hybrydowy.

Jakie metody stylizacji paznokci znasz i stosujesz?
Jak już wspomniałam przeszłam kurs stylizacji paznokci metodą żelową - polega ona na przedłużaniu płytki za pomocą tipsów, które nakleja się na naturalne paznokcie i nakłada na nie warstwy żelu twardniejącego pod wpływem promieniowania UV. Metodą żelową można także przedłużać paznokcie techniką na szablonie, która wymaga zdolności manualnych i precyzji w modelowaniu żelu. Najpierw utwardzam paznokcie żelem i przedłużam i tak można je zostawić, zrobić french lub dodatkowo pomalować je lakierożelami czyli popularnymi ostatnio lakierami hybrydowymi, które wyglądają jak zwykłe lakiery, jednak są bardziej gęste oraz dodatkowo utwardzamy je w lampie UV, CCFL lub LED w zależności od tego jak podaje firma. Takie paznokcie utrzymują się nawet 3-4 tygodnie. Oczywiście należy także pamiętać na początek o manicure biologicznym czy klasycznym w celu przygotowania dłoni do stylizacji paznokci, czyli polerujemy płytkę, wycinamy skórki, nadajemy kształt paznokciom.

A czy taki specjalistyczny manicure nie ulega łatwej degradacji choćby podczas wykonywania codziennych obowiązków?
Jest wiele innych metod stylizacji, na przykład akryl który jest najstarszą metodą utwardzania paznokci. Polega na pokryciu płytki specjalną masą, którą modeluje się w odpowiedni kształt. Akryl jest mocniejszy i bardziej sprężysty od żelu, trudniej ulega złamaniom, można go nałożyć na tipsy lub użyć do przedłużania na szablonie. Fiberglass to metoda polegająca na nałożeniu włókna jedwabnego, utrwalonego za pomocą tak zwanej resiny. Ten sposób wybiera się, gdy są kłopoty z wyhodowaniem własnych paznokci oraz do naprawy naturalnej płytki. Paznokcie wzmocnione fiberglassem są bardzo trwałe i idealne przy wykonywaniu ciężkiej pracy. Każda z metod ma swoje zalety i wady i każda jest trochę inna. W przyszłości planuję kurs z metody akrylowej, która ostatnio przeżywa swoje odrodzenie w zdobieniach. Obecnie wykonuje się akrylem bardzo ładne wypukłe ozdoby na paznokcie w postaci kwiatków i innych cudów.

To wszystko opiera się na bardzo profesjonalnych metodach, zatem czy trudno jest zdobyć takie umiejętności? Jaka jest dostępność kursów?
Kursów jest na rynku bardzo dużo, są organizowane zarówno przez szkoły policealne, gabinety kosmetyczne jak i przez znane firmy zajmujące się produkcją kosmetyków niezbędnych do wykonania manicure. Zdobycie wiedzy i umiejętności z tej dziedziny nie jest więc trudne, potrzeba jednak trochę czasu, zaangażowania i oczywiście funduszy bo kursy podstawowe czy te ze zdobień trochę kosztują.

Co jest modne w tym sezonie? Jakie są aktualne trendy?
Wiosną oczywiście królują pastelowe kolory, klasyczna czerwień, czerń i biel również jest zawsze na topie. W zdobieniach bardzo modne są ostatnio rajstopki - na delikatnym kolorze beżowym lub pudrowym różu robi się zdobienie i pokrywa półprzezroczystym czarnym topem w efekcie otrzymujemy zdobienie przypominające rajstopy czy pończochy. Przede wszystkim wiosna to dużo kwiatów, ale i koronkowe zdobienia także się zdarzają.

Skąd czerpiesz inspirację?
Przede wszystkim z internetu - to w dzisiejszych czasach główne źródło inspiracji. Podglądam inne osoby zajmujące się stylizacją paznokci na portalach społecznościowych, na stronach poświęconych manicure, na forach. Jednak zazwyczaj koleżanki przychodzą z gotowym pomysłem lub wspólnie coś wymyślamy oglądając zdjęcia w internecie.

Czy zamierzasz rozwijać się nadal w tym kierunku?
Przede wszystkim na początek chciałabym odbyć kilka kursów z różnych metod zdobienia paznokci, na które powoli odkładam pieniądze. A w przyszłości, kto wie, może otworzę jakiś salon stylizacji paznokci. Wszystko jest możliwe.

Z ALICJĄ CISZEK, STUDENTKĄ DRUGIEGO ROKU KOSMETOLOGII I ORAZ PIERWSZEGO TURYSTKI I REKREACJI W WYŻSZEJ SZKOLE EKONOMII, PRAWA I NAUK MEDYCZNYCH W KIELCACH ROZMAWIAŁA MAGDALENA WOLSKA

Alicja Ciszek jest studentką między innymi kosmetologii.

Przykładowe prace: klasyczne bordo w zestawieniu z „rajstopkam".

A tu symetryczny wzór „Lustrzane odbicie" z cyrkoniami.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Żelowa hybryda w ponadczasowym, głębokim różu.

Kolejna odsłona 'rajstopek' tym razem w bardziej eleganckiej wersji.

Ten rajd to prawdziwa szkoła życia

Rozmowa w Andrzejem Żeleźnikowem, kierownikiem Studium Wychowania Fizycznego i Sportu naszej Uczelni

Przed nami kolejna, jedenasta już edycja Ogólnopolskiego Maratonu Pieszego po Górach Świętokrzyskich. Czy będzie się ona czymś różniła od poprzednich?
- Najważniejsza różnica to ta, że ostatnio była tylko jedna trasa, długości 100 kilometrów - „Twardziel Świętokrzyski". Teraz dopuściliśmy niedużą grupę uczestników na trasę 50-kilometrową. Nie mogliśmy więcej, choć było wielu zainteresowanych. W ciągu pierwszego tygodnia zapisów internetowych zgłosiło się ponad 200 chętnych i musieliśmy zamknąć listę.
Czyli jeśli ktoś jeszcze chciałby z wami ruszyć na szlak, już nie może?
Raczej już tylko po znajomości (śmiech). Zaskoczyło nas tegoroczne zainteresowanie. Zawsze było duże, ale w tym roku przerosło nasze oczekiwania. Dla tych, którzy nie zdążyli się zapisać na te dwie trasy, a chcieliby w jakiś sposób z nami się bawić, mamy „Spacer z przewodnikiem" na dystansie 18 kilometrów z Oblęgorka do Strawczynka. Tutaj nie mamy żadnych ograniczeń, jeśli chodzi o liczbę uczestników. To ładna i ciekawa trasa.
100 kilometrów to poważne wyzwanie, trasa długości 50 kilometrów to też nie lada wysiłek. Kim są ludzie, którzy podejmują tak ekstremalne działania?
To bardzo różne towarzystwo. Głównie są to osoby, które lubią chodzić po górach. Ich naturalnym środowiskiem jest trasa rajdu, a przy okazji chcą sobie udowodnić, że są w stanie zrobić coś więcej, niż odbyć 15-kilometrowy spacerek, standardowym szlakiem (śmiech). Trudność naszej zabawy polega na tym, że trasę 100-kilometrową zaczynamy wieczorem, o godzinie 20. Zatem pierwsze 50 kilometrów pokonuje się w nocy i to w bardzo różnych warunkach atmosferycznych. Zwykle pogoda nam średnio dopisuje, noc mamy często deszczową, a w związku z tym droga robi się błotnista, trudna do chodzenia. Ale ludzie chyba lubią takie wyzwania. Ci, którzy chcą coś robić, podkręcają się jeszcze bardziej. Kolejną grupę uczestników stanowią osoby, które chodzą po górach. W czasie Maratonu Pieszego pokonujemy nasz główny czerwony szlak turystyczny imienia Edmunda Massalskiego. Osoby, które go pokonają otrzymują od nas specjalny certyfikat. Takich głównych, liczących się szlaków w kraju jest kilka. Ich pokonanie liczy się do specjalnej odznaki PTTK. Tak więc nasi uczestnicy to ludzie, którzy lubią wędrówki po górach, ale co ciekawe, w tym gronie jest bardzo mało młodzieży. Tak około 60 procent uczestników naszego rajdu ma powyżej 40 lat, a nawet więcej!
To znaczy, że młodzi ludzie nie chcą uczestniczyć w tak ekstremalnych wyprawach?
Chcieć, a móc, to dwie różne sprawy. Młodzi ludzie próbują, ale często do mety nie docierają, bo to jest kwestia ciężkiego przygotowania, doświadczenia. Podobnie jest z maratonem. Ludziom wydaje się, że jak przebiegną 20 kilometrów, to i pokonają maraton. Ale kłopoty zaczynają się po 30 kilometrze i nie każdy daje radę dalej biegnąć. U nas taki kryzys dopada uczestników po 50, 60, a nieraz po 70 kilometrze. To naturalny objaw organizmu. Ale jak się ten moment załamania uda przetrwać, to jest się w stanie dotrzeć do mety. Przydaje się jednak doświadczenie, bo trzeba na przykład wiedzieć, jak rozłożyć siły. Ważna jest wewnętrzna motywacja i wiara, że da się radę. Zwykle to pomaga, choć oczywiście są różne przypadki losowe, jak skręcone kostki, liczy się też predyspozycja danego dnia.
Jakie niespodzianki czekają na uczestników już na trasie, oprócz wspomnianej już pogody?
Przede wszystkim fajna zabawa. Ci, którzy do nas przyjeżdżają, a są to ludzie z całej Polski, mają ogromną frajdę z udziału, choć to trudne zadanie. Nie każdy dociera do mety, ale świadomość, że pokonało się kolejny odcinek, który wcześniej wydawał się nieosiągalny, już jest powodem do radości, natomiast jak osiągnie się metę, to satysfakcja jest gwarantowana. Oczywiście, jak co roku, dla osób, które w regulaminowym czasie 22 godzin dotrą do celu, przygotowaliśmy statuetki Twardziela Świętokrzyskiego oraz certyfikat ukończenia rajdu. Doceniamy ich wysiłek.
Wyższa Szkoła Ekonomii, Prawa i Nauk Medycznych w Kielcach jest jedym z organizatorów rajdu. Czy także w tym roku studenci turystki i rekreacji będą pomagać na szlaku?
Nie może ich zabraknąć. Będą obecni w wielu miejscach, między innymi na punktach kontrolnych. Jest to idealna okazja, by przekonali się na własnej skórze, jak organizować od podstaw tego typu imprezy. To prawdziwa szkoła życia!

ROZMAWIAŁA DOROTA KLUSEK

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

W organizację rajdu są zaangażowani studenci turystyki i rekreacji naszej Uczelni. To prawdziwa szkoła!

Rajd Unijny

Na pamiątkę wejścia Polski do Unii Europejskiej.
W dniach 30 kwietnia i 1 maja odbędzie się Ogólnopolski Maraton Pieszy po Górach Świętokrzyskich „Jedenasty Unijny". Impreza odbywa się nieprzerwanie od 2005 roku, w kolejne rocznice przyjęcia Polski do Unii Europejskiej. Z edycji na edycję cieszy się coraz większym zainteresowaniem uczestników. Jednym z pomysłodawców wydarzenia był Ryszard Łopian, przewodniczący Komitetu Organizacyjnego. W tym roku przewidziano trzy trasy rajdu.

Każdy, kto w czasie 22 godzin pokona trasę 100 kilometrów otrzyma statuetkę Twardziela Świętokrzyskiego i certyfikat udziału.

Studencie, jeśli uprawiasz sport, pamiętaj, że... - radzi Tomasz Lubacha

Uprawiając sport powinniśmy się liczyć z ryzykiem sportowym. Złamana ręka, pęknięta piszczel czy uraz barku w starciu z zawodnikiem innej drużyny jest zjawiskiem często w sporcie spotykanym. Kontuzje dotyczą także sportów niekontaktowych, takich jak sporty narciarskie czy wyścigi samochodowe o czym najlepiej zdają sobie sprawę fani Roberta Kubicy czy Michaela Schumachera.

Czy więc zawodnik drugiej drużyny będzie podlegał odpowiedzialności karnej w związku ze spowodowaniem kontuzji? Na takie pytanie wielokrotnie debatowano zarówno na salach sądowych jak i w ramach licznych seminariów poświęconych tematyce prawa w sporcie. Otóż, istniejąca w polskim prawie instytucja ryzyka sportowego jest okolicznością wyłączającą odpowiedzialność karną, czyli w języku prawniczym - kontratypem. „Ryzyko sportowe" powoduje, że pomimo utraty zdrowia lub życia przez sportowca nie może być ukarana osoba przyczyniająca się do takiego stanu rzeczy.

By móc uznać, że szkoda na zdrowiu bądź utrata życia sportowca nastąpiła w ramach ryzyka sportowego muszą być spełnione pewne warunki, takie jak: dobrowolność/zgoda udziału w rywalizacji sportowej, treningu bądź sparingu przez sportowca; uprawiana dyscyplina sportu musi być sportem legalnym w rozumieniu prawa; rywalizacja musi mieć charakter i cel sportowy, nie zaś polegający na zemście czy chęci popełnienia przestępstwa; działanie powodujące uszczerbek musi mieć związek z uprawianą dyscypliną sportu, nie może być celowym atakiem nie mającym związku z danym sportem; tak samo ryzyko sportowe nie ma zastosowania przy obchodzeniu przepisów i reguł danej dziedziny sportu (doping, nielegalnie ulepszony sprzęt sportowy).

Nie zawsze więc w sporcie ma zastosowanie ryzyko sportowe. Przykładem „przestępstwa na boisku" mogłoby być uderzenie pięścią zawodnika A przez zawodnika B w celu nie mającym związku z piłką nożną i jej przepisami, a mającym na celu wyrządzenie pierwszemu piłkarzowi krzywdy. Tak samo przestępstwem nie mającym związku z boksem byłoby kopnięcie w twarz podczas walki rywala, na skutek którego doznałby złamania szczęki.

Coraz częściej zarówno w sporcie amatorskim jak i zawodowym spotyka się kwestie, które nie rozstrzyga sędzia, lecz... sąd. Wielu sportowców traci zdrowie w związku z wydarzeniami towarzyszącymi rozgrywkom sportowym. Pomimo tego, iż w polskim prawie istnieje instytucja określona jako „ryzyko sportowe" warto pamiętać, że nie każde połamanie szczęki czy ręki jest spowodowane działaniem zgodnym z regułami gry. Stąd już tylko krok do odpowiedzialności karnej dla sprawcy nieszczęścia bądź cywilnoprawnego obowiązku odszkodowawczego. Wszelkich sportowców i hobbistów zachęcam do poszerzenia wiadomości dotyczących sportu, ryzyka z nim związanego oraz prawa.

TOMASZ LUBACHA - JEST ABSOLWENTEM WYDZIAŁU PRAWA WYŻSZEJ SZKOŁY EKONOMII, PRAWA I NAUK MEDYCZNYCH W KIELCACH

Wiara zawsze umiera ostatnia!

Cykl dziennikarze „Studenta" rozmawiają ze znanymi sportowcami. Dziś piłkarz reprezentacji Polski – Sebastian Mila

Jestem ogromnie zaszczycony, że mogę porozmawiać z Bohaterem Narodowym!

Sebastian Mila: - Jest mi naprawdę miło! Onieśmielają mnie takie stwierdzenia i cieszę się, że mogę grać dla tak wielomilionowego kraju i reprezentować go. Mam nadzieję, że kibice będą po prostu zadowoleni z mojej postawy.

W ostatnim czasie dokonał Pan rzeczy wręcz niemożliwej! Najpierw powrót do reprezentacji Polski w najmniej oczekiwanym momencie, a następnie zdobycie bramki, która de facto zapewniła nam historyczne zwycięstwo z Niemcami. Powstaje jedno pytanie: jak Pan to zrobił?

- Ha! Powiem Panu, że to dobre pytanie! Niestety nie mogę na nie racjonalnie odpowiedzieć. Jestem marzycielem i udało mi się osiągać cele, które sobie zakładałem. Było tak bardzo wiele osób, które mnie otaczały i wspierały w trudnych momentach. Myślę, że to tylko i wyłącznie ich zasługa aniżeli moja, że udało mi się powrócić do reprezentacji i strzelić tamtą bramkę.

Powiedział Pan, że to zasługa osób, które w Pana wierzyły, prawda? Czy to nie jest tak, że gdyby nie Pana postawa i heroiczna walka o samego siebie do końca, to ich słowa byłyby jedynie puste?

- Wie Pan co? Rzeczywiście ta moja walka była heroiczna. Przyznam, że w moim wieku i w momencie, gdy wszystko stawiałem na jedną kartę musiałem zawalczyć o siebie oraz swoją pozycję. Zrobiłem to, ale ludzie dookoła tak bardzo mnie wspierali, że dzięki temu udało mi się to wszystko osiągnąć i mogę im tylko za to podziękować.

Bardzo piękne słowa! Jest Pan bez wątpienia inspiracją dla wielu osób, które starają się wygrać ze swoimi słabościami. Jakie słowa mógłby Pan skierować do tych, którzy potrzebują takiego motywacyjnego kopa?

- Myślę, że przede wszystkim warto mieć marzenia i walczyć o nie bez względu na okoliczności, ponieważ one są fantastyczne oraz dają poczucie lepszego życia. Myślę, że wiara umiera zawsze ostatnia i warto walczyć dopóki klamka nie zapadnie.

Czy grzeczni i poukładani z natury chłopcy mają szansę na osiągnięcie sukcesów w futbolu tak jak Pan czy dzisiaj już tylko „chuligani" mogą tego dokonać?

- (śmiech) Bardzo fajne pytanie! Myślę, że jedni i drudzy mają ogromną szansę. Mam wielu kolegów, którzy są inteligentnymi, świetnie ułożonymi ludźmi, dobrze wychowanymi ludźmi, spokojni, stonowani i osiągają sukcesy. Mogę tutaj dać przykład Roberta Lewandowskiego i to pokazuje, że nie tylko „wariaci" mogą osiągać sukcesy. Wiem też o tym, że w drużynie są również potrzebni ludzie z charyzmą i „chuligaństwem". Jeśli oni uzupełniają się z zawodnikami, którzy są bardziej spokojni, bardziej opanowani i ułożeni to daje taką mieszankę, która spowoduje, że drużyna może być niezwyciężona.

Przez jakiś czas walczył Pan ze zbędnymi kilogramami. Wiele osób ma taki problem. Jaka dieta natomiast została zastosowana w pańskim przypadku? Co może Pan polecić?

- W moim wieku bardzo trudno jest zmienić pewne nawyki i rzeczywiście to nie było proste.

O szczegółach musielibyśmy bardzo długo rozmawiać i dlatego postaram się w skrócie obrazkowo nakreślić jak było ze mną. Zawsze jak rano wstaję to piję ciepłą wodę z cytryną i imbirem. To jest zawsze początek mojego dnia. Najważniejsze jest to, że jem bardzo mało chleba. Zresztą białe pieczywo mam odstawione. Ogólnie piję dużo wody i unikam napojów gazowanych czy alkoholowych. Słodycze, pizza czy hamburgery absolutnie nie wchodzą w grę. Największy problem ma moja żona, ponieważ wszystko musi mierzyć i warzyć w odpowiedniej proporcji.

Ludzie sukcesu są z reguły narażeni na opinie z zewnątrz. Z tego względu różne komentarze padają również pod adresem Roberta Lewandowskiego. Co Pan może odpowiedzieć wszystkim tym, którzy próbują „oceniać" naszego napastnika?

- Czasami tak jest, że przedstawiany na zewnątrz wizerunek takiego popularnego piłkarza jak na przykład Robert nie zgadza się z rzeczywistością. Ja widzę w nim człowieka, który jest bardzo poukładany, wie co chce osiągnąć, pracowity, niesamowitym profesjonalistą i widać u niego to coś, co każdy chciałby widzieć u siebie. Chodzi tutaj o tą chęć walki o najwyższe cele. Patrząc na jego zachowanie na treningach oraz zaangażowanie w akcje charytatywne to naprawdę warto go cenić za to, kim jest. I ja właśnie tak go odbieram.

Pamiętam jak rozmawialiśmy dwa lata temu, to mówił Pan, że ma nadzieję na jeszcze lepszy okres w karierze i ogólnie w życiu. No i proszę – stało się!

- No właśnie i to jest kolejny dowód na to, że nie wolno się poddawać, cały czas trzeba wierzyć i marzyć. Mam nadzieję, że z obecną drużyną klubową również będę spełniać marzenia swoje i kolegów z drużyny. To samo dotyczy reprezentacji. Rywalizacja w niej jest ogromna, ale na tym właśnie polega zawodowy sport. Nie wolno się tego bać tylko trzeba z tym walczyć i mam nadzieję, że wszystko ułoży się tak jakby się chciało.

Funkcja rozgrywającego jest niewątpliwie bardzo odpowiedzialną i wręcz kluczową pozycją na placu gry. Jakie elementy są najważniejsze, jeżeli chodzi właśnie o tę rolę reżysera gry w środku pola?

- Oprócz czysto piłkarskich rzeczy, które są niewątpliwie bardzo ważne na każdej pozycji, to pielęgnuje w sobie dwie bardzo ważne kwestie. Często je ćwiczę sam w domu. Pierwsza rzecz to jest myślenie na boisku, a druga to szybkie myślenie! To są te dwa elementy, które staram się udoskonalać.

Słynny czechosłowacki rozgrywający z lat 60-tych i wicemistrz świata z 1962 roku, Josef Masopust stwierdził, iż oprócz tego, że piłkarz „środka" musi być obdarzony techniką i intuicją – musi mieć też doświadczenie . Innymi słowy – dobrym pomocnikiem nie może być młody zawodnik. Zgadza się Pan z taką tezą?

- Myślę, że dużo racji w tym jest, ale mogę o tym powiedzieć bazując tylko na własnym przykładzie. Jak byłem młodszy to miałem dużo inwencji i spontaniczności na boisku, które są naprawdę fajnymi elementami. Jednak jest dużo młodych rozgrywających, którzy grają na wysokim poziomie i mają ogromny potencjał, ale wiem też po sobie, że będąc starszym zawodnikiem jest mi łatwiej podejmować pewne decyzje na boisku. Rzeczywiście muszę się tutaj zgodzić z Panem Masopustem i nie mam wątpliwości, że łatwiej podejmuje się decyzje na boisku w wieku, w którym ja jestem teraz. Nie wiem jak to wygląda z perspektywy innych zawodników, ale z mojej tak.

Czuje się Pan teraz lepszym piłkarzem, rozgrywającym niż powiedzmy 10-12 lat temu?

- Tak, czuję się zdecydowanie lepszy. Ze względu na to, iż jestem już gotowy na wiele ewentualności i nic nie jest w stanie mnie zaskoczyć. Może nie tak, że nic, ale jestem w stanie przewidzieć wiele sytuacji. To powoduje, że łatwiej jest mi grać, a to przychodzi po prostu z czasem.

W ciągu ostatniej dekady polska piłka nożna przechodziła przez ogromne bóle i cierpienia. Myśli Pan, że po ostatnich zwycięstwach będziemy podążać – jakby to określił nasz były selekcjoner, Leo Beenhakker – w kierunku jaśniejszej strony księżyca?

- No miejmy nadzieję. Ja w to naprawdę głęboko wierzę! Patrzę na to optymistycznie i uważam, iż będziemy podążać w tę stronę. Zwłaszcza patrząc na to, co się działo w meczach ze Szkocją i z Niemcami, na tę fajną atmosferę oraz na wiarę zapoczątkowaną przez naszych kibiców. Myślę, że jeszcze wszyscy będziemy dumni z tego, iż mamy taką reprezentację!

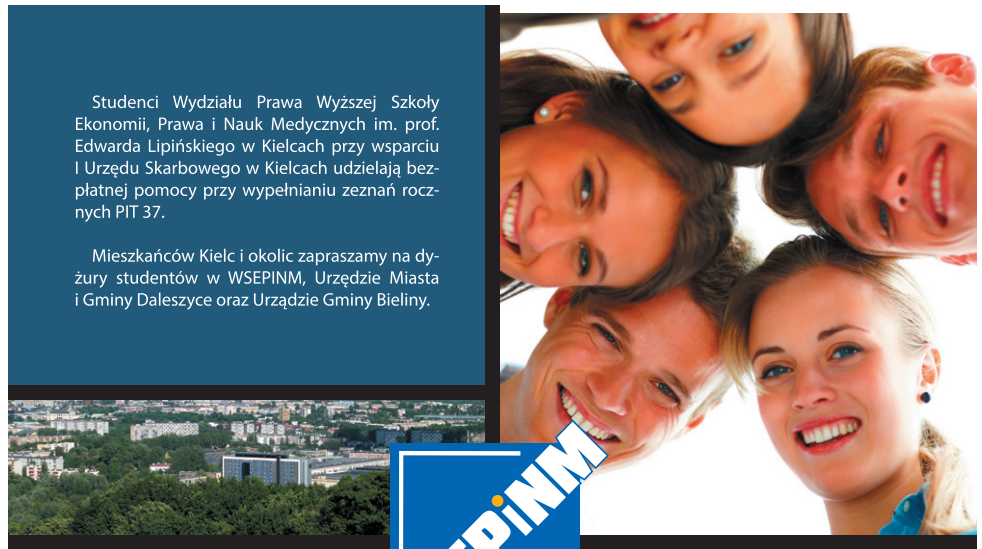
ŁUKASZ PLUSZEWSKI

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

▶ Z piłkarzem reprezentacji Polski, Sebastianem Milą rozmawiał dziennikarz „Studenta", student naszej Uczelni, Łukasz Pluszewski.

Studenci Wydziału Prawa Wyższej Szkoły Ekonomii, Prawa i Nauk Medycznych im. prof. Edwarda Lipińskiego w Kielcach przy wsparciu I Urzędu Skarbowego w Kielcach udzielają bezpłatnej pomocy przy wypełnianiu zeznań rocznych PIT 37.

Mieszkańców Kielc i okolic zapraszamy na dyżury studentów w WSEPINM, Urzędzie Miasta i Gminy Daleszyce oraz Urządzie Gminy Bieliny.



WSEPiNM KIELCE

HARMONOGRAM dyżurów:

WSEPiNM, **KIELCE**, w dniach: 14.04.2015 r., 21.04.2015 r., 28.04.2015 r.
ul. Jagiellońska 109 A , godz. **8:00-12:00**

Urząd Miasta i Gminy **DALESZYCE**, w dniach: 14.04.2015 r., 21.04.2015 r., 28.04.2015 r.
pl. Staszica 9, godz. **9:30-13:00**

Urząd Gminy **BIELINY**, w dniu 21.04.2015 r.
ul. Partyzantów 17, godz. **9:30-13:00**

BEZPŁATNA POMOC
PRZY WYPEŁNIANIU PIT-ów 2015