

LISTOPAD 2021

PRRA SÓW KKA



BIULETYN STUDENCKI

VOL 10

WITAJCIE POD KONIEC LISTOPADA!

Pierwszy miesiąc roku akademickiego jest ciężki dla wszystkich studentów, ale listopad też daje popalić - widać to chociażby po dacie wydania listopadowej PraSówki :D Jednak jesteśmy - przybywamy z naszą niemalże wakacyjną okładką, by choć odrobinę poprawić Wam humor! Zgadnicie, kim inspirowali się nasi graficy tworząc cover tego wydania? Podpowiedź: chodzi o pewnego muzyka!

Skoro o muzyce mowa - czy u Was też gra już świąteczna playlista? My "Last Christmas" przesłuchaliśmy już zbyt wiele razy, ale wciąż nam mało. O świątach marzą też chyba organizatorzy Student's Rights Challenge - to właśnie Boże Narodzenie będzie motywem przewodnim piątej edycji SRC! Zapisy trwają do dzisiaj, do 23:59, po więcej szczegółów wchodźcie [tu](#).

Niedługo Mikołajki - szykujemy dla Was coś ekstra, ale nie możemy zdradzić szczegółów! Bądźcie czujni. Co jeszcze z aktualności? Zajrzyjcie na dalsze strony!

W tym numerze mamy dla Was wiele świetnych artykułów. Debiutuje nowy kącik - KĄCIK SPORTOWY - zajrzyjcie koniecznie po profesjonalne omówienie Letnich Igrzysk Olimpijskich i po prognozy na Zimowe Igrzyska. Po dłuższej przerwie wraca także kącik beauty. Omówimy coś z pozoru oczywistego - mycie włosów. Ciekawe, czy uda nam się Was zaskoczyć? :)

W tym wydaniu przeczytacie przeciekawy artykuł o świadomych snach, znajdziecie podcast idealny dla siebie, zaczarujecie swój umysł... ah, czego nie mamy w tym numerze! Przeniesiemy się nawet do DUBAJU, gdzie nasza Przewodnicząca Kasia oprowadzi nas po EXPO. Z Historii Parlamentu dowiedziecie się o genezie naszych sztandarowych akcji ♥ Nie mogło zabraknąć również mema miesiąca!

Zawsze ciepłej herbatki życzy

zespół PraSówki





SPIS TREŚCI

3

PODSUMOWANIE MIESIĄCA

Podsumowanie działań
Parlamentu z ostatnich dwóch
miesięcy.

14

ZOSTAŃ CZARODZIEJEM SWOJEGO UMYŚLU

Możesz się zaczarować!
Znajomość praw rządzących
psychiką może pomóc w osiągnięciu
celów. Znalście te zasady?

5

KH W DUBAJU

Kasia oprowadza nas po EXPO,
opowiada o swoich ulubionych
pawilonach i o historii wystawy.

16

HISTORIE PARLAMENTU

Poznajcie Mateusza
Olchanowskiego i jego
wspomnienia z działania
w Parlamencie!

8

ŚWIADOME SNY

Dlaczego śnimy? Czym są
świadome sny? Jak je wywołać?
Jaki mają wpływ na nasz
organizm?

17

PODCASTY DLA CIEBIE

Nasze propozycje na miłe
popołudnie - podcasty na każdą
okazję i dla każdego.

11

ZIMOWE ŻNIWA W PEKINIE

Omawiamy letnie igrzyska
olimpijskie, a nasz redakcyjny
dziennikarz sportowy robi
prognozy na zimowe szanse
medalowe.

19

KĄCIK BEAUTY

jak myć włosy? Możliwe, że nie
wiesz!

PODSUMOWANIE MIESIĄCA



AKTUALNOŚCI

CZYM ŻYLIŚMY W PAŹDZIERNIKU I LISTOPADZIE?



CÓŻ TO BYŁA ZA IMPREZA

7 listopada odbyły się Oficjalne Otrzęsiny UwB w klubie Sky. Była to świetna okazja do integracji, wejścia z przytupem w rok akademicki oraz wytańczenia się do białego rana. Kto był, ten wie, że było niezmiernie. A kto nie był, niech żałuje i wchodzi galerię z imprezy, dostępną [tutaj](#).

BEZPIECZEŃSTWO PRZED WSZYSTKIM

"Przezorny zawsze ubezpieczony" nabiera bardziej dosłownego znaczenia w przypadku studentów! Ubezpieczenie NNW oprócz zabezpieczenia finansowego daje ogromny komfort psychiczny. Parlament Studencki po raz kolejny przygotował dla Was możliwość wykupienia takiego ubezpieczenia - szczegóły pod [tym linkiem](#).

MŁODA KREW!

Październik był miesiącem, który dla niektórych stał się początkiem niesamowitej przygody. Wybory do Rad Samorządów na jednostkach oraz nabory do komisji pokazały, że zdecydowanie chcecie działać i robić coś niezwykłego. A to dopiero początek! Nowo skompletowane komisje już zaczęły działać, a samorzady aż przebierają nogami, żeby ruszyć z nowymi akcjami. Zapnijcie pasy - będzie się działo!

INTEGRACJA

15 listopada odbyła się druga edycja "Akcji - integracji", czyli wydarzenia umożliwiającego członkom wszystkich kół naukowych Uniwersytetu w Białymstoku wymienienie się doświadczeniami, a przede wszystkim poznanie się i zacieśnienie więzi. W Dzień Studenta bawiliśmy się na karaoke w Motopubie, a wiemy też, że to nie ostatnie integracje w tym roku - bądźcie czujni!





KH w Dubaju

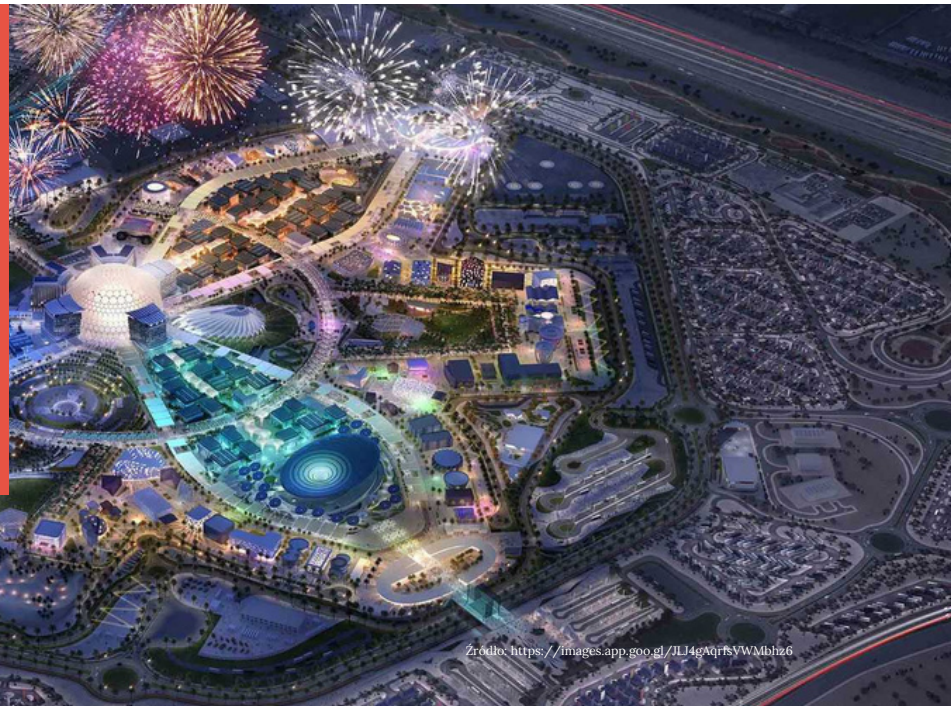
CZYLI TROCHĘ SŁOŃCA
W JESIENNE DNI





EXPO W PIGUŁCE

CZYLI CZYM JEST
NAJWIĘKSZA
WYSTAWA NA
ŚWIECIE



Źródło: <https://images.app.goo.gl/IL14gAqf8YWMbh26>

Wystawy światowe (inaczej zwane EXPO od ang. exposition) to cykliczne ekspozycje przedstawiające dorobek narodowy krajów z całego świata. Obecnie organizatorem wystaw jest Międzynarodowe Biuro Wystaw Światowych, powstałe w 1928 r, w wyniku umowy międzynarodowej ratyfikowanej przez większość państw Ligi Narodów.

Kilka ciekawostek o EXPO:

- pierwsza wystawa odbyła się w 1751 r. w Londynie, a dwie następne w 1798 r. i 1802 r. w Paryżu, jednak za pierwszą prawdziwie międzynarodową wystawę światową uznaje się Wielką Wystawę (ang. Great Exhibition) w Londynie w 1851 r.;
- w 1889 r. specjalnie na paryską wystawę światową zbudowano wieżę Eiffla, która miała zademonstrować poziom wiedzy inżynierskiej i możliwości techniczne epoki;
- wystawy EXPO dzielą się na trzy podkategorie: światowe, specjalistyczne oraz EXPO Horticultural (tzw. zielone);
- ze względu na ograniczenia epidemiologiczne, Expo 2020 w Dubaju zostało przeniesione na 2021 r.



CO PRZYGOTOWALI ORGANIZATORZY NA 2020?

Chyba wszystko, co się dało. Możemy tu znaleźć mnóstwo wydarzeń towarzyszących, Dnie Narodowe poszczególnych krajów, tygodnie tematyczne, konferencje biznesowe, koncerty, wydarzenia sportowe, turnieje, konkursy, pokazy taneczne czy też cyrkowe. Każdy dzień wypełniony jest po brzegi atrakcjami.

Pawilony krajów, które zdecydowały się wystawić, również robią ogromne wrażenie. Póki co, do moich ulubieńców należą pawilony: Niemiec z ogromnym basenem z kulkami, Korei ze świetnym widokiem na całe Expo (zdjęcie poniżej), Tajlandii z pokazami multimedialnymi na najwyższym poziomie oraz Arabii Saudyjskiej, obok pawilonu której nie da się przejść obojętnie (zdjęcie po prawej). Trzeba jednak zaznaczyć, że nie jestem jeszcze nawet w połowie zwiedzania. Do 192 pawilonów narodowych doliczyć możemy pawilony np. linii lotniczych czy Lay's.



Oprócz prezentacji dorobków kulturalnych, naukowych czy technicznych, Expo jest przede wszystkim miejscem spotkań ludzi. To oni tworzą ten niepowtarzalny klimat, atmosferę, dzięki której możemy poczuć, że mimo wszystko wszyscy jesteśmy podobni. Zaczynając na obsłudze pawilonów, wolontariuszach, administracji, a na odwiedzających kończąc. Każdy wnosi do tego niesamowitego święta cząstkę siebie i to naprawdę czuć. Jeśli kiedykolwiek będziecie mieli możliwość odwiedzenia takiej wystawy (Expo w Dubaju trwa do marca 2022, a kolejne wydarzenie tej skali odbędzie się w 2025 w Osace, w Japonii) to gorąco Was to tego zachęcam.

ŚWIADOME SNY



Czy zastanawialiście się kiedyś nad swoimi snami? Prawdopodobnie niemal każdy odpowie, że tak. Marzenia senne to również jeden z głównych tematów rozważań twórcy psychoanalizy - Sigmunda Freuda. Wiedzieliście, że dalej nie znamy jako ludzkość celu śnienia?

Niektórzy eksperci sugerują, że sen to ewolucyjna pozostałość, podświadomy trening przed nadchodzącymi zagrożeniami. Inni twierdzą, że sny są kluczowe w kontekście zdolności abstrakcyjnego myślenia i wspomagają kreatywność. Jeszcze inni zgadzają się z tymi i wieloma innymi teoriami mówiąc, że sny spełniają mnóstwo funkcji jednocześnie.

Mówi się, że śnimy jedynie w fazie szybkiego ruchu gałek ocznych (REM). Jest to logiczne skojarzenie, bowiem jedne z nowszych badań z 2015 roku zdają się potwierdzać, że ruch oczu pod powiekami podczas fazy REM świadczy o zmianach w obrazie ze snu [4]. Od teraz, jeśli będziecie mieć okazję przyglądać się komuś w tym stanie, na pewno trudno będzie wam nie pomyśleć: "Ciekawe co mu/jej się śni?" Jak się okazuje, sny występują również w fazie nREM, zwanej też snem wolnofalowym. Dodatkowo, właśnie w najgłębszej fazie snu wolnofalowego ujawniają się zaburzenia snu takie jak lunatykowanie. Sny w fazie nREM występują rzadziej, są bardziej logiczne ale ich treść jest mniej barwna i żywa niż tych z fazy REM.

Przeciętny człowiek pamięta od jednego do trzech swoich snów tygodniowo [1]. Należy jednak pamiętać, że to, że nie pamiętamy snu nie oznacza, że nie śniliśmy. Najczęściej nie wiemy, że śniliśmy. Każdej nocy mamy od czterech do nawet sześciu snów, które łącznie mogą trwać aż dwie godziny[2]! Można by więc rzec, że zdolność przywoływania swoich snów za dnia to jedynie miły, nieobowiązkowy dodatek, którym nie każdy został obdarowany w równym stopniu.

"Ale zaraz. Co to oznacza? Nigdy nie pamiętam swoich snów. Czy wpływa to jakoś na inne aspekty mojego życia?" Odpowiedź na to pytanie jest niezmiernie skomplikowana, ale większość badań zdaje się jednogłośnie stwierdzać, że TAK.

Na przykład zakręt ciemieniowy będący częścią płatu ciemieniowego kresomózgowia, odpowiedzialnego za złożone umiejętności językowe takie jak czytanie, pisanie i interpretacja tekstu wykazuje w ciągu dnia zmniejszoną aktywność wśród osób, które rzadko pamiętają swoje sny w porównaniu z osobami, które pamiętają sny często [1], jednak w większości przypadków różnice są bardzo subtelne i nie mają zauważalnego wpływu na funkcjonowanie. Nie martwcie się więc, jeśli należycie do tych zapominalskich.

To jednak jeszcze nie koniec. Istnieje pewne zjawisko, które brzmi na tyle nieprawdopodobnie, że osoby słyszące o nim pierwszy raz nie wierzą w jego istnienie. Mowa o świadomym śnieniu (ang. lucid dreaming). Ponad połowa ludzi naturalnie doświadcza tego zjawiska przynajmniej raz w ciągu swojego życia, bez żadnych przygotowań. Czym są świadome sny? Ujmując rzecz bardzo prosto - śniący w pewnej chwili w pełni odzyskuje swoją świadomość nie budząc się ze snu. Nagle świat snu staje przed nami otworem i z klasycznego trybu autopilota przechodzimy w tryb samodzielnego sterowania.

W internecie znajdziecie pełno historii ludzi, którzy spełniają w takich snach swoje najskrytsze marzenia. Niektóre opowieści brzmią na tyle bajkowo, że mimowolnie posądzamy autorów o naciąganie faktów. Jednak istnienie świadomych snów zostało potwierdzone wieloma badaniami. Jedne z pierwszych opublikowano w 1981 roku [5]. Obecnie badania potwierdzają, że możliwa jest nawet wymiana bardzo złożonych informacji między śniącym w świadomym śnie, a światem realnym. Używano na przykład kodu Morse'a, by przekazać problemy matematyczne śniącemu, a ten odpowiadał na nie wcześniej uzgodnioną sekwencją ruchów gałek ocznych (które da się kontrolować podczas świadomych snów).[6]

Jakie jeszcze korzyści niesie ze sobą świadomy sen? Przede wszystkim pozwala poczuć się jak reżyser bardzo wysokobudżetowego filmu interaktywnego. Filmu w którym sami wybieramy bohaterów, gatunek, fabułę, scenerię. Nietrudno zauważyć, jak pozytywnie wpływa to na kreatywność. Można też użyć tego do "spotkania" z nieżyjącymi już osobami. Nie praktykujemy jednak okultyzmu! Pamiętajcie, że to jedynie nasze wyobrażenia o tych osobach. W śnie zachowywać się będą tak jak będzie tego od nich oczekiwać nasza podświadomość.

Na ten moment nie do końca wiemy, czy zbyt częste wprowadzanie się w stan świadomego snu nie powoduje większego zmęczenia w ciągu dnia lub/oraz negatywnego wpływu na psychikę (np. dezorientacji, marazmu). Możecie jednak być spokojni. Mało komu udaje się świadomie śnić codziennie, a tylko wtedy zagrożenia tego typu mogą wystąpić.

Jeśli ktoś poczuł się zaciekawiony i chciałby spróbować, droga wolna! Warto w tym miejscu wspomnieć, że jeśli słyszycie o tym zjawisku pierwszy raz, to właśnie dziś macie ogromną szansę na powodzenie. Jest to spowodowane ekscytacją i całkowicie nowymi informacjami powiązanymi ze świadomym śnieniem. Spora część technik wywoływania takich snów opiera się właśnie na "wrzucaniu" do swojej podświadomości rzeczy związanych ze snami tak, aby w momencie faktycznego snu podświadomość przypadkiem podsunęła jeszcze nieświadomemu tobie fakt, że teraz śnisz!

Możesz to sobie z łatwością wyobrazić. Przypomnij sobie jeden ze swoich snów. Wyobraź sobie, że sen sam podsuwa ci pomysł, że coś jest nie tak, w jakiejś konkretnej chwili. Na tym opiera się technika "reality checks".

W ciągu dnia należy wykonać jakiś łatwy ale charakterystyczny ruch, na przykład zatkanie nosa palcami i spróbowanie wzięcia wdechu nosem. Po jakimś czasie ruch ten staje się dla nas przyzwyczajeniem i zwiększa się szansa, że wykonamy go także we śnie. Wtedy zorientujemy się, że mimo zatkanego nosa nadal możemy wziąć oddech, ponieważ w snach brakuje anatomicznej logiki. I tak oto przeszliśmy do świadomego snu. Co później? Czy są jakieś inne, bardziej skuteczne techniki? Oczywiście. W internecie jest ich jeszcze kilka. Każda z nich opiera się na czym innym i ma inną szansę powodzenia.

Niektórzy naukowcy mówią o wrodzonych predyspozycjach do świadomego śnienia. Na przykład wysunięta do przodu część mózgu zwana korą przedczołową jest nieco bardziej rozwinięta u osób mających często świadome sny. Ta część mózgu odpowiada między innymi za autorefleksję. Jeśli często bujasz w obłokach, albo lubisz prowadzić ze sobą długie monologi - możesz mieć większe szanse w osiągnięciu świadomego snu. Pamiętajcie jednak, by zapewnić sobie zapas w postaci nieco dłuższego snu. Niektóre techniki wymagają na przykład obudzenia się w środku nocy i ponownego

zaśnięcia.

Słodkich snów!

1. Evidence that non-dreamers do dream: a REM sleep behaviour disorder model Bastien Herlin, Smaranda Leu-Semenescu, Charlotte Chaumereuil, Isabelle Arnulf
2. National Sleep Foundation reports
3. Brain Reactivity Differentiates Subjects with High and Low Dream Recall Frequencies during Both Sleep and Wakefulness: Jb Eichenlaub, Olivier Bertrand, Perrine Ruby, Dominique Morlet
4. Single-neuron activity and eye movements during human REM sleep and awake vision Thomas Andrillon, Yuval Nir, Chiara Cirelli, Giulio Tononi & Itzhak Fried
5. Lucid Dreaming Verified by Volitional Communication during Rem Sleep Show less Stephen P. La Berge, Lynn E. Nagel, William C. Dement, Vincent P. Zarcone, Jr.
6. K.R. Konkoly et al., "Real-time dialog between experimenters and dreamers during REM sleep." Curr Biol, doi:10.1016/j.cub.2021.01.026, 2021.





KĄCIK SPORTOWY

ZIMOWE ŻNIWA W PEKINIE



PRASÓWKA | VOL. 10



PO MEDALE!

Całkiem niedawno nasi sportowcy rozbili bank tokijskich medali, a już niedługo kolejna okazja! Z Japonii, gdzie w tym roku odbyły się Letnie Igrzyska Olimpijskie, przywieźliśmy aż 14 krążków (4 złote, 5 srebrnych, 5 brązowych). Wszyscy liczyliśmy na więcej – serce drży na myśl o ćwierćfinałowym meczu naszych siatkarzy, jednak, jak ma to w zwyczaju mówić ceniony komentator piłkarski z Dębicy „fakty są takie”: Tokio 2021 to najlepszy wyczyn od Letnich Igrzysk Olimpijskich 2000 w Sydney.

Tym bardziej, że po kilku dniach bez medalu wrócono kompromitację naszych olimpijczyków. Nie sposób nie wspomnieć wyczynu naszych lekkoatletów z „Aniołkami Matusińskiego” na czele. Nawiązali oni do pięknych czasów „Wunderteam z lat 1956-1966” (to wtedy właśnie na światowych stadionach brylowała śp. Irena Szewińska, niekwestionowana królowa polskiego sportu, multimedalistka olimpijska). Nasi lekkoatleci zdobyli w Tokio 9 medali, w tym 4 złote.



Więcej medali zdobyły tylko lekkoatleci z USA i Kenii. Na szczególne wyróżnienie zasługuje 3. z rzędu olimpijskie złoto w rzucie młotem Anity Włodarczyk, która, jak sama przyznaje, nie powiedziała jeszcze ostatniego słowa („nigdy nie byłam w Paryżu” śmiała się nasza młociarka, a to właśnie tam w 2024 odbędą się kolejne Letnie Igrzyska Olimpijskie).

Jednak Tokio to już historia, a my powoli zwracamy wzrok ku Pekinowi. Już w lutym Chiny powitają najlepszych sportowców globu na Zimowych Igrzyskach Olimpijskich. Czy piękna medalowa historia z Japonii powtórzy się za kilka miesięcy? Czy to będą „zimowe żniwa”? Tego oczywiście nie wiemy.

W przewidywaniach możemy posiłkować się liczbami, a te są niestety bezlitosne.

Nasz dorobek podczas Zimowych Igrzysk Olimpijskich w całej historii to 22 medale, 18 zdobyto w XXI wieku. Dla porównania, na Letnich Igrzyskach Olimpijskich zdobyliśmy 298 medali. Nie traćmy jednak nadziei – bez względu na wszystko przed nami czas pełen sportowych emocji! Może tym razem to nasz olimpijczyk zaskoczy wszystkich, nie dając szans głównym faworytom, tak jak na Igrzyskach Olimpijskich 2002 w Salt Lake City, gdy światło fleszy padło na niepozornego „Harry’ego Pottera”. Może to reprezentant Polski zszokuje świat jak niegdyś Simon Ammann, bo właśnie o nim mowa, który sięgnął wtedy po dwa olimpijskie złota, nie dając szans największym tuzom skoków narciarskich, m.in. Adamowi Małyszowi.



Skoro mowa o skokach i o Adamie Małysz, nie sposób nie wspomnieć o „małyszomani” jak również o pięknym sezonie 2007/2008, gdzie Małysz po słabszym okresie wrócił na tron, zdobył Puchar Świata i zdeklasował konkurencję na mistrzostwach świata w Sapporo. To tam wygrał bezapelacyjnie konkurs na skoczni normalnej - Ōkurayama. Warto dodać, iż to ten sam obiekt, na którym w 1972 roku Wojciech Fortuna zdobył pierwszy w historii Zimowych Igrzysk Olimpijskich złoty medal dla Polski - na kolejny musieliśmy czekać blisko 42 lata.

Wszyscy życzylibyśmy sobie, by najbliższe Igrzyska były bogate w występy i niespodzianki

takie jak te w 2014 roku. 15 lutego 2014 w Soczi był pięknym dniem dla polskiego sportu: najpierw złoto Bródki (łyżwiarstwo szybkie, bieg na 1500 m, wygrana o 0,003 sekundy) a na wieczór złoto Kamila Stocha. „Rakieta z Zębu”, ma już 3 złote medale i 1 brązowy oraz co najważniejsze - szansę na rozszerzenie tego dorobku w Pekinie.

Scenariuszy jest wiele, jednak czas pokaże, ile medali dorzucimy do gablotki. Aktualnie mamy ich 22.

Jeśli w lutym 2022 w dorobku medalowym zapiszemy trójkę z przodu to „napad na bank”, tym razem pekiński, będzie można uznać za owocne łowy. Brak jakiegokolwiek krążka będzie rozczarowaniem. Miejmy nadzieję, że my, kibice, nie będziemy czekać na medale niczym Marcin Najman na Krzysztofa Stanowskiego pod stadionem Rakowa Częstochowa.

Przesłanie Zimowych Igrzysk Olimpijskich 2022 to „Radosne spotkanie na czystym lodzie i śniegu”. Od razu na myśl przychodzi ostatnie głośne afery dopingowe m.in. z reprezentacją Rosji w roli głównej. Tym samym rodzi się pytanie, ile zagrań niezgodnych z duchem fair play jest dalej tuszowanych oraz czy czysty sport jest możliwy. Może to tylko to fikcja lub dziecinna naiwność? Nie mniej jednak, w lutym przyszłego roku odbędzie się prawdziwa uczta dla każdego miłośnika sportu. Miejmy nadzieję, że zwycięży uczciwa rywalizacja, a sportowe emocje zrekompensują nam nieprzespane przez oglądanie zawodów noce. Są też jednak dobre wieści - konkursy skoków narciarskich odbędą się o bardziej przystępnej dla nas porze, bowiem o godzinie 12:00 czasu polskiego!

ZOSTAŃ CZARODZIEJEM SWOJEGO UMYŚŁU

KĄCIK PSYCHOLOGICZNY

Już od dziecka nauczyliśmy się zasad panujących na świecie. Niektóre z nich mogliśmy zaobserwować, robiąc proste doświadczenia np. przy grawitacji, ale były też bardziej złożone jak np. zrozumienie, jak działa ludzki umysł i skąd biorą się nasze zachowania. Pojawiało się wiele pytań, na które ludzie chcieli znaleźć odpowiedź i choć trochę zrozumieć człowieka. Dzięki zadawaniu pytań stopniowo pojawiały się odpowiedzi oraz rozwiązania sytuacji. Czy zastanawialiście się:

- Dlaczego jedni z nas są introwertykami, a inni ekstrawertykami?
- Dlaczego szukamy swojej drugiej połówki? Chodzi tylko o łatwiejsze przeżycie pod względem ekonomicznym czy w grę wchodzi głównie emocje, których sami nie możemy określić?
- Dlaczego mamy dokładnie taki charakter jaki mamy i zachowanie? Co nas ukształtowało?

To tylko przykłady, dzięki którym możemy wyjaśnić nasze zachowania i coś w nich zmienić. Prawo zachowania energii, prawo Archimedesesa... A co z naszym umysłem? Tutaj również istnieją prawa, a zobaczenie efektów wymaga czasu i obserwacji.

Jak zostać czarodziejem swojego umysłu? Na początku musimy poznać 7 głównych praw. To właśnie one mają sprawić, że będziemy bardziej świadomi swoich działań, zaczniemy dostrzegać więcej możliwości i pozytywnych sytuacji wokół siebie. To, jak wygląda nasze życie, w bardzo dużej mierze zależy od naszej psychiki, więc warto o niej również pomyśleć! Nie są to magiczne sposoby, które zadziałają na następny dzień. Na wszystko potrzeba czasu a także wytrwałości! Powodzenia!

PS. Jeśli myślicie dużo o czerwonym ferrari to niestety te prawa nie sprawią, że jutro zobaczycie je przed swoim domem - sprawdzaliśmy!

Wojtas-Klima, Maria „Gdy emocje już opadną” – czyli co wpływa na podejmowanie decyzji.” Zeszyty Naukowe. Organizacja i Zarządzanie / Politechnika Śląska (2014).
Brentano, Franz. "O powodach zniechęcenia w dziedzinie filozofii." Principia 1998.22 (1998): 7-19.
Płoszczyńiec, Antoni. "Błędy i konsekwencje popularnych filozofii samorozwoju duchowego." Rynek-Społeczeństwo-Kultura 4 (20) Doskonalenie człowieka (2016): 6-16.



1. **Prawo panowania** - czyli nasze poczucie kontroli. Im mniejsza jest nasza kontrola nad jakąś sytuacją tym bardziej czujemy się niepewnie. Podświadomie każdy z nas chce stawać się coraz bardziej samodzielny w każdym aspekcie życia, bo to daje nam wolność i większą pewność siebie. Jeśli dodamy do tego posiadanie konkretnego celu i umiejętność podejmowania decyzji, osiągnięcie sukcesu w przeszłości to kwestia czasu.

2. **Prawo przyczyny i skutku** - łatwe do zaobserwowania w nauce, ale też w życiu. Jeśli wyjdziemy w pośpiechu z domu i w połowie drogi okaże się, że nie mamy portfela to może warto wstać trochę wcześniej, żeby na spokojnie przygotować wszystkie rzeczy? (choć kwestia wcześniejszego wstawania faktycznie może być za ciężka dla większości osób). To prawo skupia się na tym, że jeśli nie odpowiada nam jakieś zachowanie/sytuacja (skutek), musimy pomyśleć nad przyczyną i co można zrobić w przyszłości, żeby to poprawić.

3. **Prawo wiary** - bardzo często każdy z nas odbiera siebie dużo bardziej krytycznie niż innych, nie dostrzega wielu swoich plusów. Mówimy sobie "nie jestem wystarczająco dobry, nie mam wiedzy, nie uda mi się". A czy pamiętacie, że "Kłamstwo powtórzone 1000 razy staje się prawdą"? Tutaj również tak jest - jeśli uwierzymy w te negatywne rzeczy, cały czas będziemy uważać, że nie zasługujemy na sukcesy. Może warto zmienić wszystkie negatywne myśli pozytywne podejście do siebie i świata?



4. **Prawo oczekiwania** - jeśli oczekujemy, że będziemy odnosić sukcesy albo spotkamy wartościowych ludzi jest bardzo duża szansa, że tak właśnie się stanie. Jeśli jednak będziemy oczekiwać, że jakaś sytuacja zakończy się negatywnie możemy sprawić, że tak będzie. Dlatego ważne jest to, żeby oczekiwać jak najlepszych rzeczy w każdym możliwym momencie.

5. **Prawo przyciągania** - prawo o którym aktualnie słyszymy najwięcej i coraz więcej osób uczy się z niego korzystać. Oznacza to, że przyciągamy to, o czym najwięcej myślimy lub czego szukamy, więc jeśli staramy się być coraz lepszą wersją siebie w jakiejś dziedzinie, możemy zacząć dostrzegać coraz więcej sytuacji i osób, dzięki którym będziemy mogli to osiągnąć.

6. **Prawo zgodności** - to co jest na zewnątrz odzwierciedla to jacy jesteśmy w środku. Jeśli jesteśmy nieszczęśliwi i uważamy wszystkie rzeczy, które nas spotykają za złe, to wokół nas będzie panował chaos, ale jeśli w środku będziemy pozytywni, pewni siebie i będziemy wierzyć w to, co robimy, wokół nas wszystko będzie poukładane i efektywne. Jeśli więc nie podoba nam się nasze otoczenie najpierw musimy zmienić to co mamy w środku.

7. **Prawo ekspresji/Prawo umysłu** - nasze myśli mogą być dobre, albo złe, ale zawsze się materializują. To, jak wygląda nasze życie aktualnie pokazuje, jakie myśli nam towarzyszyły wcześniej i czy potrafiliśmy świadomie je wykorzystywać, bo właśnie to jest podstawą do osiągnięcia swoich celów - świadomość.

HISTORIE PARLAMENTU

Opowieść dr Mateusza Olchanowskiego – przewodniczącego w latach 2013–2015



PEŁNY TEKST JEST
DOSTĘPNY NA [NASZEJ
STRONIE](#)

Przewodniczący

Mateusz Olchanowski

Wiceprzewodniczący

Michał Wiak

Sekretarz

Monika Kozłowska

Rzecznik Praw Studenta

Adrianna Gregorczyk

Swoją przygodę na stanowisku Przewodniczącego rozpocząłem pod koniec 2013 r. Do końca kadencji wraz ze wszystkimi członkami Parlamentu udało się nam zrealizować dużo interesujących pomysłów. Powołaliśmy pierwszego w historii UwB **Rzecznika Praw Studenta**. Udało się również istotnie zwiększyć finansowanie Parlamentu Studenckiego z budżetu UwB. Rozpoczęliśmy współpracę z samorządami studenckimi uczelni z Rosji, Białorusi i Ukrainy w ramach **Sieci Uniwersytetów Pogranicza**. Zorganizowaliśmy pierwszy międzynarodowy zjazd samorządów studenckich w Białymstoku. Zaangażowaliśmy się także w działalność charytatywną. Wtedy też po raz pierwszy pojawiły się pomysły utworzenia komisji parlamentarnych, organizacji wydarzeń naukowych, zmiany logo czy uszycia bluz UwB, które to idee wdrażały już kolejne kadencje Parlamentu. Byłem przekonany, że Parlament może odgrywać **istotną rolę**, realizować własne przedsięwzięcia i wpływać na jakość studiowania na Uniwersytecie w Białymstoku.

Praca w samorządzie studenckim była **świetnym przeżyciem**. Dziś jestem przekonany, że tamten czas miał istotny wpływ na moją osobowość. To, co wtedy przeżyłem, czego się nauczyłem, i jakie przyjaźnie zawiązałem było **wartością dodaną do samego procesu studiowania**. Dlatego też, jeśli ktokolwiek z czytających PraSówkę zastanawia się, czy powinien się zaangażować w pracę samorządową, czy warto poświęcać swój czas na działalność w kołach naukowych, odpowiem krótko - **TAK!** Dziś, z perspektywy czasu, dostrzegam jedynie **same korzyści**.

PODCASTY

FORMA PUBLIKACJI TREŚCI, KTÓRĄ POKOCHAŁY MILIONY



Podcasty są nowoczesnymi audycjami, najczęściej pojawiającymi się jako regularne odcinki. Możemy słuchać ich kiedy i gdzie chcemy, a większość z nich dostępna jest nieodpłatnie. Chcemy pokazać Wam kilka ciekawych propozycji, ale zapewniamy - każdy znajdzie coś dla siebie w tym świecie!

GDZIE SZUKAĆ PODCASTÓW?

TOK FM - podcasty radiowe

Polskie Podcasty - baza z katalogami najpopularniejszych podcastów, które podzielone są pod względem tematyki

Serwisy streamingowe - Spotify, YouTube, iTunes itp.

COŚ DLA FANÓW DRESZCZYKU:

Kryminatorium to podcasty kryminalne opowiadające o sprawach i śledztwach, które zmroziły całą Polskę i nie tylko! Marcin Myszkowski, twórca podcastów, wprowadza nas w historie niewyjaśnione i nieprawdopodobne. Niektóre przyprawiają o autentyczną gęsią skórę - istne archiwum X.

Piąte: Nie zabijaj - zaginięcia i morderstwa, opowiada o nich Justyna Mazur. Historie mrożą krew w żyłach. Możecie też zajrzeć na jej bloga - tam tematyka jest już dosyć mieszana.

RÓŻNE PUNKTY WIDZENIA:

Żurnalista - rozmowy bez kompromisów

Anonimowy autor nagrywa podcasty w formie rozmów i wywiadów z ludźmi, którzy go inspirują, ale też z tymi, których myślenia nie rozumie. W rozmowach spotykamy celebrytów, autorów, artystów, sportowców i wiele innych osobistości.



LUŻNA TEMATYKA:

Ja i moje przyjaciółki idiotki.

Kobiece opowieści o głupich miłostkach, rozczarowaniach i złamanym sercach. Autorka porusza tematy znane każdej z kobiet z drogi do odnalezienia "tego jednego".

Z przymrużeniem oka.

Kryptowaluty wieczorową porą - edukacyjny podcast o technologii blockchain, kryptowalutach obecnych na rynku i wszelkich rewolucjach, które się na nim odbywają. Dowiadujemy się trochę o inwestowaniu, ekonomii i polityce. Zgłębić można również tajniki inteligencji finansowej. Świat kryptowalut i giełdy wydaje się trudny, jednak... autor od A do Z wyjaśni Ci niezbędne treści.

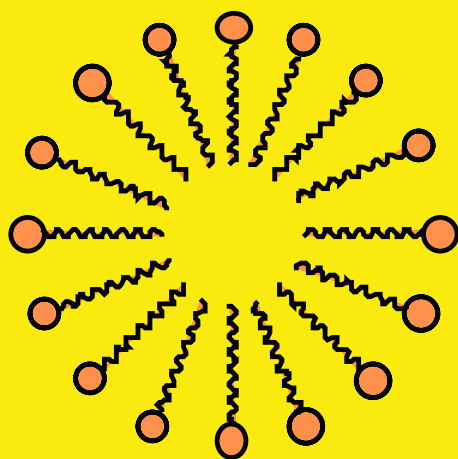
Podcast Historyczny Rafała Sadowskiego

Autor sam mówi o tym, że mówi o tym, co chciałby usłyszeć - nie zasypuje nas datami czy życiorysami. Jego opowieść na pewno nie jest nudna - pokazuje nam, jak głęboko możemy wejść w historię, nie skupiając się na wiedzy książkowej.

Polityka Insight to wszelkie informacje na temat bieżących spraw gospodarczych, politycznych. Nie będą Ci już obce! Podcast skupia uwagę nie tylko na polskich trendach, ale też zagranicznych ciekawostkach. Analizy potrafią zainteresować nawet tych, którzy uważają, że w polityce nie znajdują nic dla siebie.

KĄCIK BEAUTY

P R A S Ó W K A



JAK MYĆ WŁOSY?

MOŻLIWE, ŻE NIE WIESZ.

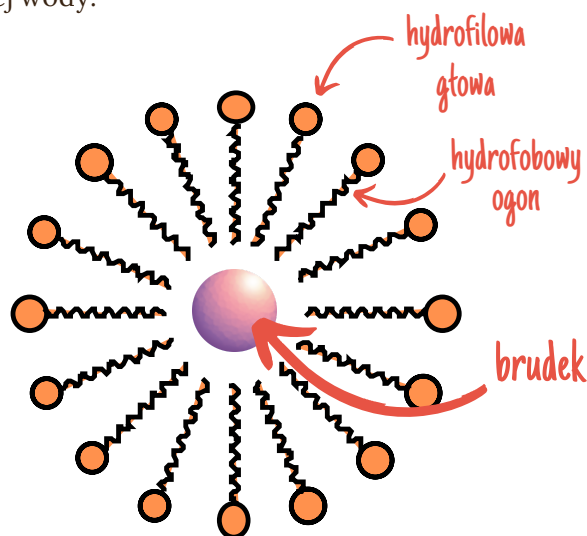
NIE TRZEBA BYĆ WŁOSOMANIAKIEM

Pielęgnacja włosów (bez względu na płeć właściciela pukli) nie jest prostym zadaniem. Kosmyki lubią się rozdwajać, puszyć, nadmiernie przetłuszczać, lub być zbyt suche... kto tego nie zna, niech pierwszy rzuci grzebieniem! Okazuje się jednak, że to nie odżywki, maski czy wcierki mogą odratować kondycję włosów a PRAWIDŁOWE MYCIE!

Szampon to kosmetyk do mycia skóry głowy. Gruczoły łojowe znajdujące się w skórze produkują sebum, które jest odpowiedzialne za ochronę włosów przed utratą wilgoci (czyli pośrednio ich nawilżanie), ale również za look a'la Severus Snape. Szampon dobrany odpowiednio do konkretnej skóry głowy to połowa sukcesu w pielęgnacji włosów i skóry głowy, ale o tym innym razem. Porozmawiajmy o samej czynności mycia.

Podstawową grupą substancji, którą można znaleźć w każdym szamponie są środki powierzchniowo-czynne, inaczej zwane detergentami lub surfaktantami. To właśnie surfaktanty są odpowiedzialne za usuwanie zanieczyszczeń i sebum. Detergenty to związki o budowie amfifilowej. Oznacza to, że jedna część cząsteczki surfaktantu jest polarna (rozpuszczalna w wodzie) a druga jest niepolarna (nierozpuszczalna w wodzie).

Substancje, z których składa się brudek, który chcemy usunąć z głowy, to w większości związki niepolarne, natomiast głowę myjemy używając polarnej wody. W takim środowisku cząsteczki detergentu tworzą tzw. micelę, która zamyka "cząstki brudu" w środku, ułatwiając późniejsze zmycie ich przy pomocy ciepłej wody.



Aby jak najskuteczniej rozprowadzić detergent po skórze głowy należy go wcześniej rozcieńczyć, przygotowując roztwór szampon-woda, np. w starej butelce po szamponie lub po odżywce.

Tyle z teorii - przejdźmy do praktyki:



JAK MYĆ GŁOWĘ?

PRZYGOTUJ:



- 1 Przezesz włosy szczotką, trzymając głowę w takiej pozycji, w jakiej będziesz ją myć. Rozczesane włosy dokładnie zwilż letnią (nie gorącą!) wodą.
- 2 Do pustej butelki po szamponie wlej szampon (na włosy krótkie proponujemy około pół łyżeczki szamponu, na dłuższe - łyżeczkę; musicie sami wyczuć proporcje) i ciepłą wodę z kranu, w takiej ilości, aby roztwór starczył na umycie całej skóry głowy.
- 3 Wymieszany roztwór szampon-woda nanoś na głowę małymi partiami, od razu rozmasowując go na skórze kolistymi ruchami. Dokładnie wmasuj szampon w skórę głowy, a powstałą pianę rozprowadź na reszcie włosów.
- 4 Zmyj pianę letnią wodą.
- 5 Odcisnij delikatnie nadmiar wody z włosów i owiń kosmyki bawełnianą koszulką*.

*standardowe ręcznik bardzo strzępią wilgotne włosy, które przez wilgoć są bardzo narażone na uszkodzenie mechaniczne; bawełna jest o wiele bardziej delikatna i chłonna - warto używać właśnie bawełny do wstępnego osuszania włosów.

Brzmi jak mnóstwo zachodu, ale w rzeczywistości cały proces jest bardzo szybki, przyjemny i skuteczny. Myjąc włosy opisaną metodą unikniecie problemu niedomytych włosów, niewypłukanego szamponu i bad hair day :) Powodzenia!

MEM MIESIĄCA

Kiedy się uczysz i trafisz na stronę,
na której jest duży obrazek:



DO ZOBACZENIA
W GRUDNIU!