

BIULETYN STUDENCKI

# PraSowka

LUTY 2024

VOL. 15

# Witajcie w lutym!

Przedstawiamy Wam wyjątkowe, pełne miłości i inspiracji wydanie PraSówki! Walentynki zbliżają się wielkimi krokami, a my postanowiliśmy uczynić ten czas jeszcze bardziej magicznym dla Waszych serc. Przygotowaliśmy dla Was zestawienie artykułów, które nie tylko dodadzą uroku Waszej walentynkowej celebracji, ale także pomogą Wam radzić sobie ze stresem i dbać o własne samopoczucie.

Oprócz tego, że luty to miesiąc miłości, jest to przede wszystkim czas sesji zimowej, który wiąże się dla wielu studentów z dużymi emocjami. W tym wydaniu PraSówki znajdziecie kilka pomysłów jak radzić sobie ze stresem w kreatywny sposób. Nie mogło zabraknąć również kącika kulinarnego, gdzie znajdziecie przepis na idealne brownie, które roztopi serca Waszych drugich połówek. Jeżeli jesteście kinomanami, którzy uwielbiają wspólne seanse filmowe, podsuwamy Wam kilka propozycji najlepszych filmów, które z pewnością umilą Wam walentynkowy wieczór i sprawią, że będziecie jeszcze bliżej siebie. Mamy dla Was także wiele inspiracji DIY, które z pewnością zaskoczą Waszych ukochanych. Nie zapomnieliśmy również o naszym kąciku czytelniczym, gdzie czekają na Was recenzje powieści, idealnych do czytania we dwoje. A na koniec, dla tych, którzy kochają aktywność na świeżym powietrzu, przygotowaliśmy przegląd nietypowych sportów zimowych!

Życzymy Wam niezapomnianych chwil spędzonych w miłym towarzystwie, pełnych miłości, radości i inspiracji. Szczęśliwych Walentynek!

**Z miłością,  
Zespół PraSówki**





# SPIIS TREŚCI

**2****WSTĘP****4****KREATYWNE RADZENIE SOBIE  
ZE STRESEM****10****KĄCIK KULINARNY****12****WALENTYNKOWY WIECZÓR  
PRZED EKRADEM: NAJLEPSZE  
FILMY DLA DWOJGA****15****WALENTYNKOWE PREZENTY  
DIY****21****KĄCIK CZYTELNICZY****24****NIETYPOWE SPORTY ZIMOWE**

# Kreatywne radzenie sobie ze stresem





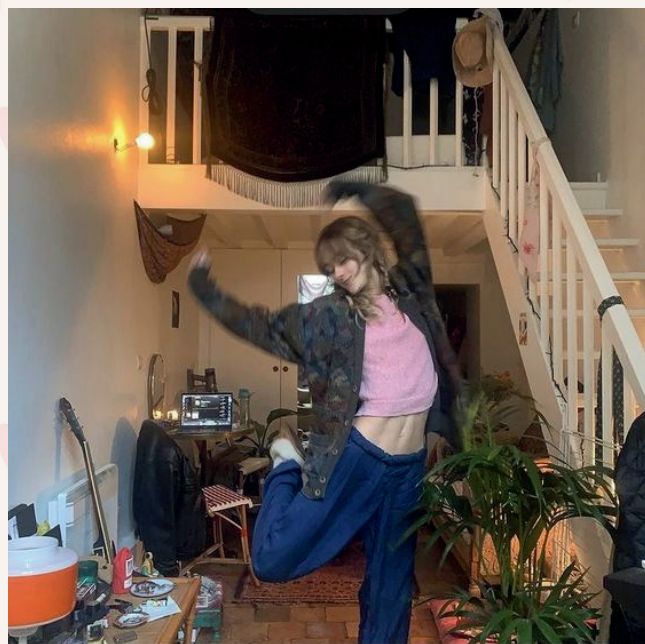


Sesja zbliża się wielkimi krokami, część zaliczeń mamy jeszcze przed lutym. A co jest nieodłączną częścią wszystkich egzaminów? Stres. A zestresowany student nie jest studentem produktywnym ani dobrze uczącym się. Oprócz tego może to prowadzić do bardzo szybkiego wypalenia się.

W tym artykule przedstawimy kilka twórczych i kreatywnych metod na wyrzucenie z siebie tych nieprzyjemnych emocji. Podczas ich wykonywania pamiętajmy o tym, że nie robimy nic, żeby wyglądało ładnie czy żeby brzmiało dobrze. Na ten moment musimy, choćby siłą, wyzbyć się perfekcjonizmu. Jest to bardzo trudne, ale z czasem staje się o wiele łatwiejsze.

## Taniec

Miało być twórczo - i jest. Uważam, że taniec jest jak najbardziej twórczy. Mimo, że nie zostaje nic na papierze, to nadal coś tworzymy. Ruchy, które wykonujemy tworzą kombinacje i doświadczenie. Brzmi to trochę kiczowato, jednak nauka popiera ten sposób - jedną z polecanych metod na obniżenie kortyzolu (hormon stresu) jest aktywność fizyczna, a najlepiej taka, której jeszcze wcześniej nie robiliśmy. Czyli ćwiczenia na nowym sprzęcie czy właśnie jakiś totalnie nasz luźny taniec do ulubionej muzyki.



## Doodlowanie

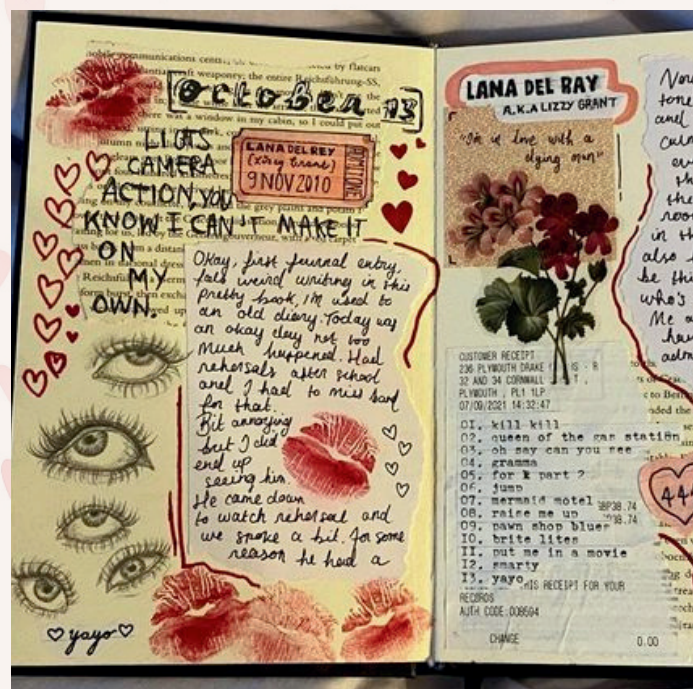
Po wpisaniu w wyszukiwarkę "doodle" na samym początku wyskakują te wielkie, skomplikowane grafiki rodem z "Doodle Fusion". W naszym, relaksacyjnym przypadku musimy zapomnieć o takich dziełach. Dla nas doodle będą najzwyczajniejszymi bazgrołami. Pozwól sobie się pomylić, coś zamazać. Nie martw się wychodzeniem za linie czy tym, że te linie są jakieś takie krzywe. Niech to wszystko będzie płynne. Oczywiście nie jest tak, że mamy zupełnie nie myśleć o tym, że rysujemy. Niech to będzie rysowanie, które jest bez porównywania się z innymi.





# Scrapbooking

Tworzenie kolaży i wyklejanek jest superrelaksujące. Przy okazji tworzy się coś, co zostaje na dłużej. W internecie jest wiele ciekawych mechanizmów, które można zrobić z papieru, by strony stały się bardziej interaktywne. Samo nauczenie się tego jest trochę irytujące, ale po pewnym czasie pomysły przychodzą same i w wolnej, trochę napiętej chwili można coś wyklejać. Warto jednak dodać ostrzeżenie - jeśli za bardzo się w to wciągniemy, to może dojść do momentu, gdzie zbiera się dużo skrawków itp. "bo później się przydadzą"!



## Prowadzenie journalu/ pamiętnika

Nie raz nie dwa pewnie o tym myślałaś. Nie wiem, co konkretnie powstrzymywało przed robieniem, ale te najczęstsze jakie spotykałam to "bo nie mam czasu", "będzie brzydko wyglądać", "nie wiem o czym pisać", "pamiętniki to dla dzieci są". Z brakiem czasu mogę się trochę utożsamić, jednak nikt nie każe pisać codziennie. W ogóle nie musisz pisać cyklicznie. Ludzie polecają robić to codziennie, osobiście jednak wolę po prostu chwycić za pióro, kiedy czuję, że tego potrzebuję. Co do wyglądu czy tego o czym pisać - wylewaj myśli, a to nie musi wyglądać dobrze. Wszystko, co jest na social media wykrzywia nasze postrzeganie tego, jak coś powinno się prezentować. Gdy piszę u siebie w zeszycie nie powstrzymuję słów, nie boję się skreślać, zamazywać, narzekać. Wszystko jest dozwolone. Bardzo lubię określać to jako mind diarrhea, bo całkiem dobrze oddaje esencję tego, co powinno znaleźć się w tych journalach.





# Pisanie Haiku

Czym jest haiku, od tego wypadałoby zacząć. Jest to krótki utwór literacki pochodzący z Japonii - składa się z 17 sylab podzielonych na trzy wersy (5-7-5 sylab). Ważnymi elementami klasycznego haiku są kireji i kigo - po kolei cięcie utworu na względnie niezależne części oraz odniesienie do pory roku. Dla osób zainteresowanych poleciłabym własny research, bo tutaj skupię się na tym, jak to ma odstresować.

Haiku zwykle nie mówiło o uczuciach, nie miało podmiotu lirycznego. Więc jego działanie byłoby kontrastującą odwrotnością pisania pamiętnika z punktu poprzedniego. W tej aktywności oddzielamy nasze myśli od emocji, staramy się jak najprościej, jak najkrócej coś przekazać. A jeśli już chcemy przekazać emocje, to metaforą. Haiku często odnosi się do natury - tam można poszukać inspiracji. A inną inspiracją będą tutaj wrzucone wybrane utwory Magdaleny Banaszkiewicz:

*wiosenny zmierzch  
cień mojej wiśni  
wraca do domu*

*kwitnąca wiśnia  
stary malarz wciąż  
rozrabia farbę*

*w płatkach jaśminu -  
motyl to jeszcze  
czy już kwiat?*



# Robótki ręczne

Szydełkowanie czy robienie na drutach to wyśmienity sposób, żeby zająć ręce i umysł. Wprawieni dziergacze mogą w międzyczasie robić jeszcze inne rzeczy - słuchać podcastu, oglądać film czy przypominać sobie jakieś informacje na kolokwia i egzaminy. Dodatkowo, kiedy my się relaksujemy, jednocześnie spod naszych rąk wychodzi coś nowego. Może nowe rękawiczki, a może prosta opaska na głowę albo mała żabka - ujęcie stresu na małe projekty to jak dwie pieczenie na jednym ogniu. Ważne tylko, żeby się nie przemęczać i przed dłuższą sesją szydełkowania/robienia na drutach zrobić kilka ćwiczeń dłoni. Z doświadczenia mówię - szkoda by było nadwyrężyć nadgarstek i później mieć problemy z robieniem czegokolwiek. Niektóre osoby polecają założenie rękawiczek uciskowych podczas tworzenia.

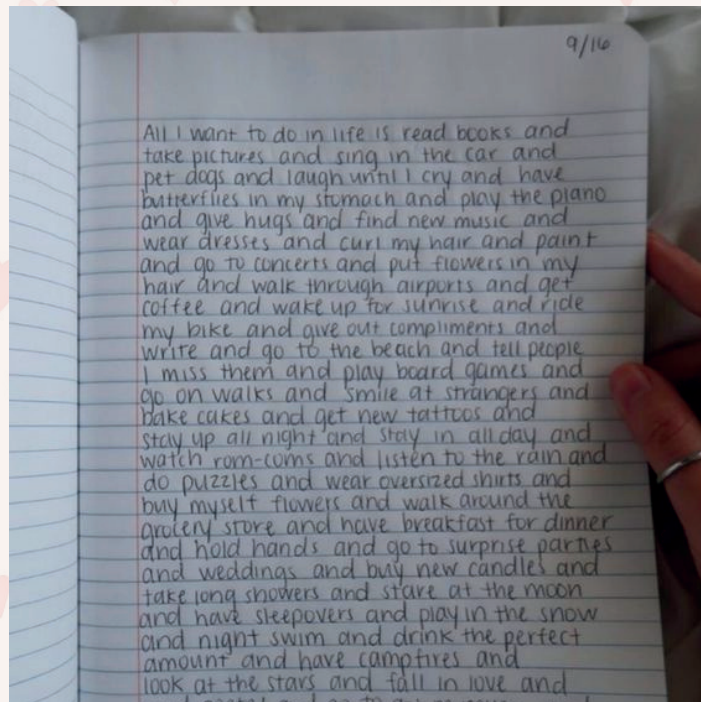
# Prowadzenie dialogu ze stresem

Brzmi to trochę dziwnie, ale dajcie mi chwilę na wyjaśnienie. Można to podłączyć do journalingu, ale też stosować zupełnie oddzielnie.

Więc wyobraź sobie sytuację - siadasz przy stole. Przed tobą kartka i długopis. Po drugiej stronie stołu siedzi coś. Nie wiesz co to jest, próbujesz nadać temu jakąś fizyczną formę. Ale oprócz tego to coś powoduje, że coś specyficznego czujesz. Masz wrażenie, że jest to odpowiedzialne za regulowanie stresu w tobie. Próbujesz coś powiedzieć, ale z jakiegoś powodu nie możesz wyrzucić słów przez usta.

Twoja uwaga spoczywa na papierze przed tobą. Zaczynasz pisać to, co chcesz powiedzieć, o co zapytać, wyrzucić wszelkie pretensje.

Personifikowanie swoich emocji nie jest może najzdrowszym rozwiązaniem na dłuższą metę, jednak raz na jakiś czas zrobienie sobie takiego ćwiczenia powinno ulżyć w stresie. Przy okazji może cię zainspiruje do stworzenia czegoś więcej?



## Stimming

Stimming (od angielskiego self-stimulatory behaviour) to powtarzalne ruchy, zachowania czy dźwięki, które mają na celu rozładowanie napięcia nerwowego lub wyrażenie silnych emocji. Przykładowe stimmungowanie to:

- Klikanie długopisem
- Bawienie się kosmykiem włosów
- Rytmiczne uderzanie palcami w coś (np. biurko)
- Przeszepowywanie z pięt na palce
- Trzepotanie rękami
- Mruganie w rytm
- Bawienie się fidget toys

Nie ma jakiejś pełnej listy, tu wypisałam tylko te najpopularniejsze. Sporo z tego robimy nieświadomie, ale wiedząc, że może to pomóc staje się to dobrą bronią w walce ze stresem. Oczywiście nie jest to też coś, co gwarantuje wygraną ze stresem, ale mimo to warto spróbować.





# Kolorowanki

Od tych dużych mandali w książkach po najprostsze wzory dla dzieci - każdy może znaleźć coś dla siebie. I jakimi chce narzędziami. Od kredek bambino, przez farby aż do zakreślaczy czy kolorowych długopisów czy w ogóle digitalowego kolorowania. Nie ma złej odpowiedzi. Dostosuj to pod siebie, znajdź godzinę wolną i odpocznij przy stole słuchając czegoś w tle i kolorując. Do tego artykułu dołączone zostaną jeszcze trzy strony z mojej autorskiej kolorowanki (po kliknięciu w zdjęcie przeniesie Was do dysku) - bawcie się dobrze!





# Kącik kulinarny

Każdego 14. lutego miliony osób świętują swoje zakochanie i bliskość, starając się uczcić swoją miłość w wyjątkowy sposób. Jeśli wciąż zastanawiacie się, jak wyrazić swoje uczucia, to przypomnę wam jedno, mądre powiedzenie - przez żołądek do serca! Niezależnie od tego, czy jesteście w długotrwałym związku, czy dopiero zaczynacie swoją miłosną przygodę, to wspólne jedzenie łączy nas najbardziej. Dlatego dziś chcemy podzielić się z Wami przepisem na walentynkowe brownie - deser, który rozpali rozkochane serca i podniebienia zarazem. Nawet jeśli nie macie zdolności cukierniczych, to wspólne pieczenie ciasta z drugą połówką jest idealnym pomysłem na randkę, która z pewnością was zbliży do siebie!



# Walentynkowe brownie

## Składniki:

- 245 g gorzkiej czekolady (do masy)
- 100 g gorzkiej czekolady (na wierzch)
- 200 g masła
- 175 g cukru pudru
- 125 g cukru brązowego
- 4 jajka
- 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- 115 g mąki
- szczypta soli (najlepiej morskiej)

## Sposób przygotowania:

1. Włącz piekarnik i nagrzej do 180°C. Formę od spodu wyłóż papierem do pieczenia lub natłuść masłem.
2. Czekoladę potrzebną do masy posiekaj i rozpuść w kąpieli wodnej razem z masłem, odczekaj chwilę aż lekko ostygnie.
3. Do roztopionej czekolady dodaj cukry i wymieszaj (najlepiej różgą).
4. Następnie dodaj jajka i ekstrakt waniliowy. Mieszaj, aż powstanie jednolita konsystencja.
5. Wsyp przesianą mąkę i dodaj sól. Ponownie mieszaj, aż powstanie gładka masa.
6. Przelej przygotowane ciasto do formy i wyrównaj je.
7. Włóż do piekarnika i piecz przez ok. 15-20 minut. W trakcie pieczenia posiekaj z grubsza czekoladę potrzebną na wierzch ciasta.
8. Po czasie obróć formę i na górę ciasta powtykaj posiekaną czekoladę. Piecz kolejne 20-25 minut, aż ciasto przy brzegach lekko popęka, a w środku będzie wciąż miękkie (spokojnie, stężeje, gdy wystygnie).
9. Po upieczeniu odstaw do wystygnięcia poza piekarnikiem.

Mamy nadzieję, że mimo, że nie było tego w przepisie, nie zapomnieliście dodać od siebie szczypty miłości! Takie brownie, upieczone przez was samych, znaczy „więcej niż tysiąc słów”, a po zjedzeniu już najmniejszego kawałka, wasza druga połówka powie wam „Merci!”. Życzymy w to piękne święto dużo miłości, wspólnie spędzonych chwil i pamiętajcie: „Kochać, to nie znaczy patrzeć na siebie nawzajem, lecz patrzeć razem w tym samym kierunku.”... na jedzenie!

# Walentynkowy wieczór przed ekranem: Najlepsze filmy dla dwojga

Gdy w powietrzu unosi się zapach miłości, a serca biją szybciej na znak zbliżających się Walentynek, chcielibyśmy podzielić się z Wami wyjątkowym zestawieniem filmów, które doskonale pasują do tej romantycznej okazji. Nasz ranking nie tylko odświeży Waszą pamięć, ale także pozwoli odkryć nowe, poruszające historie miłosne, które zapadną Wam w pamięć na długo. Znajdziecie w nim wszystko, czego potrzeba, aby uczcić ten dzień w towarzystwie ukochanej osoby. Od lekkich komedii romantycznych, które rozśmieszają do łez, po głębokie, wzruszające opowieści o wielkich uczuciach. Nie zabraknie również miejsc, gdzie śmiech splata się z łzami, a emocje przytłaczają do granic możliwości. Wierzymy, że każdy z Was znajdzie coś dla siebie w tej bogatej gamie filmowych doznań, która sprawi, że Walentynki będą niezapomniane, a miłość będzie się rozkwitać na ekranie i w Waszych sercach!





# Pretty Woman

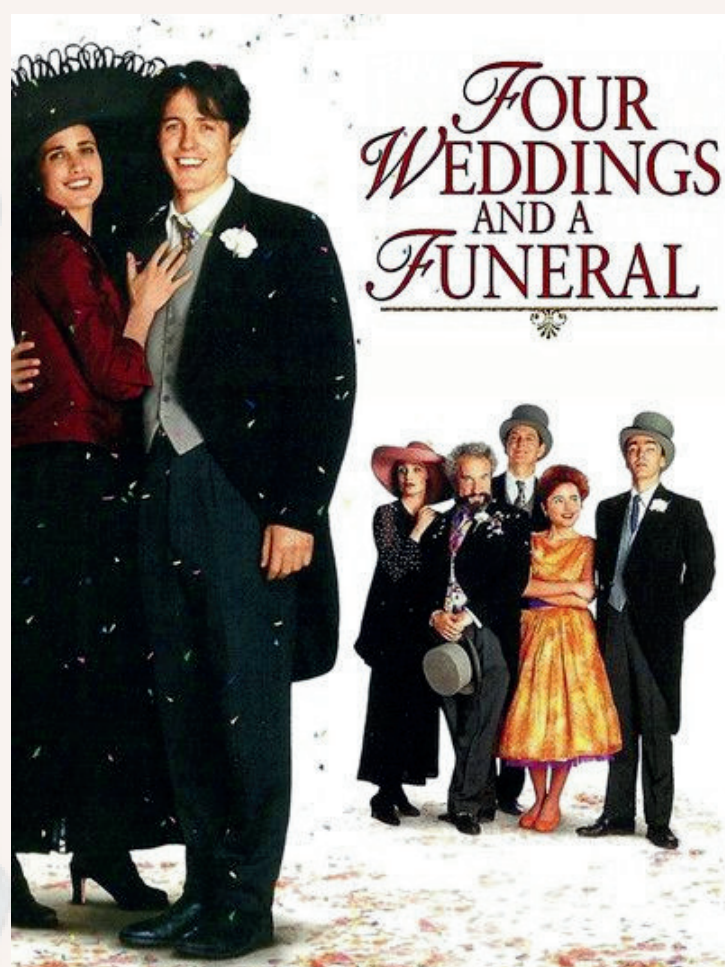
Film opowiada historię Vivian Ward, młodej prostytutki z Hollywood, która przypadkowo spotyka bogatego biznesmena, Edwarda Lewisa, podczas jednej z nocnych eskapad. Edward wynajmuje Vivian na tydzień, aby towarzyszyła mu na różnych wydarzeniach społecznych. Z czasem zaczynają odkrywać, że mają ze sobą wiele wspólnego i zaczynają się zakochiwać, pomimo różnic społecznych i finansowych. Film "Pretty Woman" to nie tylko klasyczna historia miłosna, ale także opowieść o transformacji głównych bohaterów i odkrywaniu prawdziwej miłości. To doskonały wybór na romantyczny wieczór z ukochaną osobą lub jako doskonała rozrywka dla tych, którzy cenią klasykę kina romantycznego!

## Cztery wesela i pogrzeb

To film opowiadający historię grupy przyjaciół, którzy muszą radzić sobie z różnymi problemami miłosnymi i życiowymi podczas serii wesel i jednego smutnego wydarzenia - pogrzebu. Główny bohater, Charles, od lat ma obsesję na punkcie miłości, ale zawsze wydaje się unikać prawdziwego uczucia. Wraz z grupą swoich przyjaciół, w tym wesołego i szczerze beznadziejnego w sprawach sercowych mistrza ceremonii, Fioną, Charles próbuje znaleźć miłość i szczęście w życiu. Film jest pełen zabawnych sytuacji, nieoczekiwanych zwrotów akcji i wspaniałych dialogów, które doskonale oddają ducha brytyjskiego humoru. Jest to także historia o przyjaźni, miłości i akceptacji siebie nawzajem pomimo różnic i problemów. "Cztery wesela i pogrzeb" to idealna propozycja dla miłośników inteligentnego humoru i historii o ludziach, którzy próbują znaleźć swoje miejsce w miłości i życiu.

RICHARD GERE

JULIA ROBERTS





# Kiedy Harry poznał Sally

To klasyczna komedia romantyczna z 1989 roku w reżyserii Roba Reinerja, która opowiada historię przyjaźni i miłości między dwójką przyjaciół. Główni bohaterowie, Harry i Sally, poznają się podczas wspólnej podróży samochodem z Chicago do Nowego Jorku. Mimo że na początku wydają się być zupełnymi przeciwieństwami, stopniowo nawiązują głębszą więź, dzięki której dostrzegają, że może istnieć coś więcej niż tylko przyjaźń. Film w zabawny sposób porusza tematy związane z relacjami międzyludzkimi, różnicami płciowymi oraz problemami związanymi z poszukiwaniem miłości i akceptacji siebie nawzajem. Sceny dialogowe są inteligentne, dowcipne i pełne uroku, co sprawia, że film jest nie tylko komedią romantyczną, ale także studium ludzkiego zachowania i emocji.



# Tamte dni, tamte noce

"Tamte dni, tamte noce" (oryg. "Call Me by Your Name") to film z 2017 roku w reżyserii Luca Guadagnino. Akcja filmu toczy się latem 1983 roku we Włoszech i skupia się na intensywnym romansie między 17-letnim Elio Perlmanem, a starszym od niego o kilka lat Oliverem, który przyjeżdża do Włoch jako asystent ojca Eliota. Film porusza tematykę miłości, seksualności, dojrzewania oraz samoakceptacji. Jest to opowieść o przełomowym letnim romansie, który głęboko wpływa na życie obu bohaterów. "Tamte dni, tamte noce" wyróżnia się subtelnością w przedstawieniu relacji między głównymi bohaterami oraz piękną scenerią włoskiego krajobrazu. To produkcja, która zostaje z widzami na długo po seansie, pozostawiając w sercu uczucie nostalgii i refleksji.





# Walentynkowe prezenty DIY

To już ten czas w roku. Gdzie zaraz będziemy zasypywani reklamami dla par, czekoladowymi sercami w każdym sklepie i czerwonymi różami we wszystkich miejscach, które da się udekorować. Jedni czekają na to, by spędzić ten dzień ze swoją sympatią, inni czekają na 15 lutego, żeby zgarnąć słodczyce na przecenie. A dla tych, którzy chcą dać komuś prezent, żeby przekazać swoje uczucia, jest ten artykuł. Kochać można nie tylko partnera - pamiętajcie też o swoich przyjaciółach. Nie ma nic złego w powiedzeniu, że kogoś się przyjacielsko kocha. Tak samo nie tylko w Walentynki można to przekazać <3



# Paczka prezentów

Czas: -

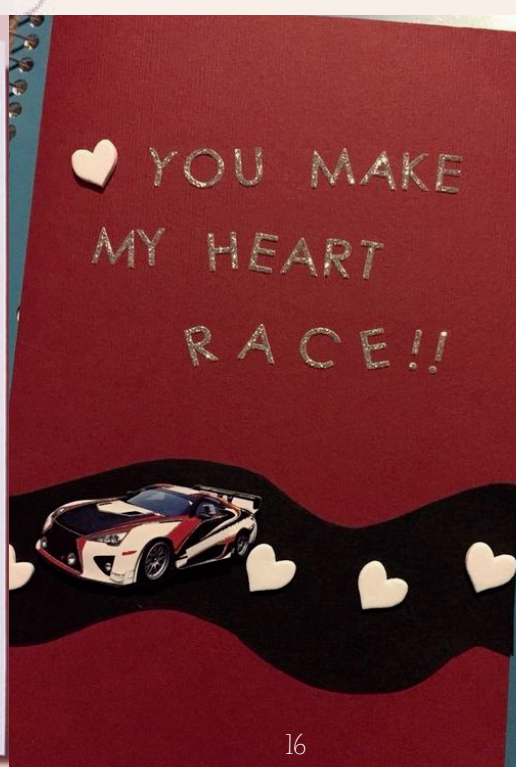
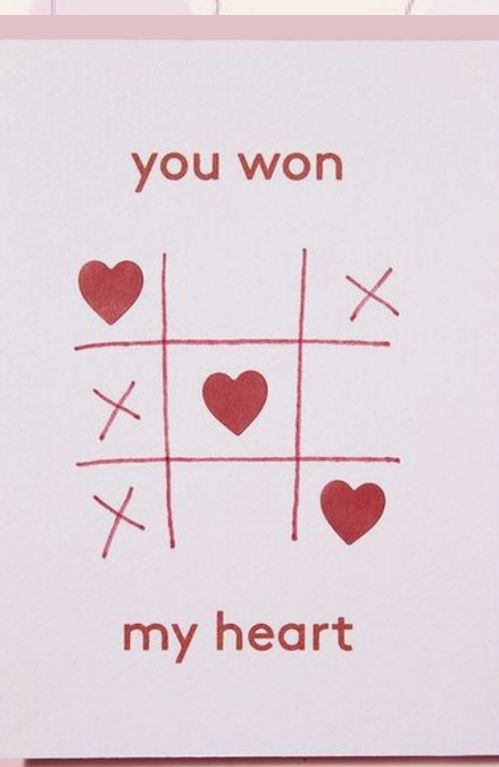
Materiały: -

Trudność: bardzo łatwe

Różnie można interpretować "do it yourself". Stąd moją pierwszą propozycją jest zrobienie paczki prezentów. Fakt faktem, jeśli kupimy po prostu jedną rzecz to nie będzie to w żaden sposób zrobione przez nas. Ale jeśli zapakujemy to w jakiś kreatywny sposób? Albo zamienimy rozpakowywanie w zabawę? Wtedy bym śmiało uznała, że jest tu wkład własny. Szczególnie, jeśli dorzuci się coś zrobionego w 100% przez nas do takiej paczki.

Dobra - a co mam na myśli przez "zabawę"? Wszystko zależy od naszych warunków, ale czarem DIY jest to, jak dobrze można wszystko dopasować. Przykładowo - każdy zapakowany prezent schować w różnych miejscach w domu, a gdy partner przyjdzie - wręczyć mu mapę skarbów, by ich szukał. Alternatywnie zwykłe ciepło-zimno też powinno sprawę załatwić. Możecie też wzajemnie się obdarowywać małymi prezentami na zmianę, grając w coś szybkiego - kółko i krzyżyk, Uno czy wisielca - kto wygra dostaje prezent.

Co można w takiej paczce/paczuszkach dać, oprócz DIY, które będą niżej? W zależności od tego, ile chcemy ich dać, możemy się bardzo obkupić. Ważne jest to, by wiedzieć, co nasza sympatia lubi. Może jest to jakaś zupka chińska, która jest rzadko dostępna? Manga, której kupienie odkłada od nie wiadomo, kiedy? Czekolada, której sam/a sobie nie kupi? Dla tych, co mają kiepską pamięć, polecam zapisywać sobie gdzieś, co lubi druga osoba i co wspomina, że kiedyś by chciała kupić/dostać. Jest to prosta droga do tego, żeby trafić prezent.





# Czekoladki i inne słodycze

Czas: -

Materiały: -

Trudność: od łatwego do całkiem trudnego

Dwa lata temu na Walentynki kupiłam silikonową formę w kształcie małych tabliczek czekolady. Pół dnia spędziłam na przygotowaniach. Bo chciałam, żeby były chrupkie i żeby były na nich serduszka to z białej to z mlecznej. Chciałam ich zrobić sporo, bo wiem, że mój partner lubi słodkie rzeczy, więc musiałam jeszcze czekać aż zastygną.

Sporo roboty jak na to, że mogłam po prostu kupić jakąś czekoladę walentynkową w sklepie, ale tu nie chodzi o sam fakt czekolady, a tego, że się zrobiło coś od serca. Dlatego, jeśli wpadnie ci w oko jakikolwiek przepis na coś, co można kupić, warto mimo wszystko zrobić to ręcznie.

# CD z playlistą/coś z kodem Spotify

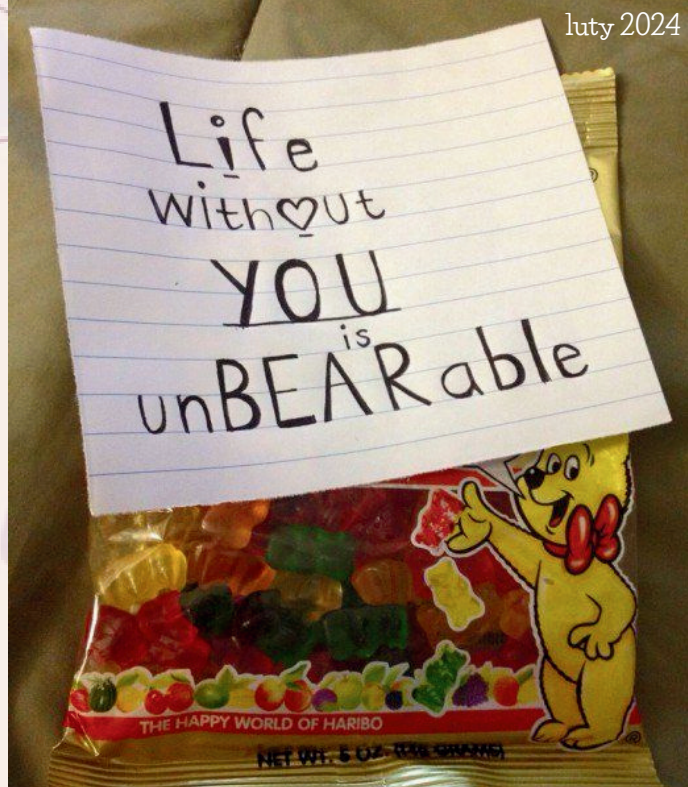
Czas: -

Materiały: płyta CD + napęd, żeby ją wypalić/ coś, na czym chcemy dać kod Spotify

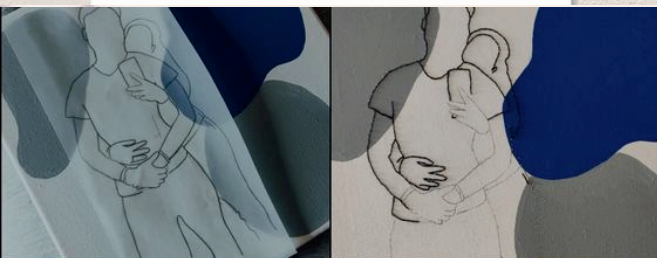
Trudność: łatwe

Wypalanie CD to już praktycznie wymarła czynność, jeśli chodzi o przesyłanie muzyki. O wiele łatwiej zrobić playlistę na Spotify lub YouTube. A mimo to, jeśli wiemy, że będzie możliwość odtworzenia, to nadal jest dobrym prezentem. Szczególnie, że możemy dograć też jakąś wiadomość od siebie.

Jeśli chodzi o kod Spotify - możliwości są prawie nieskończone. Jeśli mamy plastik termokurczliwy albo plastik #6\* możemy kod nanieść na to i potem wypieć, żeby zrobić brelok, pin, broszkę czy nawet spinkę do włosów. Najważniejsze, żeby był duży kontrast między liniami i tłem, aby aplikacja nie miała problemów ze skanowaniem.







## Obrazek

Czas: -

Materiały: mulina/kordonek, tanie płótno, igła, wspólne zdjęcie

Trudność: bardzo łatwe

Nie trzeba być specjalnie wprawionym w rysowaniu czy malowaniu, żeby zrobić prosty obrazek przedstawiający ciebie i twoją drugą połówkę. I niekoniecznie chodzi mi o zlecenie tego jakiemuś artyście (choć to też jest dobry pomysł). W tym projekcie pójdziemy bardzo prostą ścieżką - konturami. Jest wiele metod, tu jedna z nich:

Wydrukuj zdjęcie na papierze ksero tak, żeby wasze kontury mogły się zmieścić ze sporym marginesem na płótnie. Zabezpiecz pozycję zdjęcia. Igłą powoli nakłuwaj tak, by stworzyć z kropek obrys. Zdejmij zdjęcie i teraz po tych dziurkach przewlekaj wybrany kolor muliny/kordonka.

## Szydełkowanie z sercem

Czas: od pół godziny wzwyż

Materiały: szydełko, włóczka

Trudność: od łatwego do całkiem trudnego

Moje listy DIY bez propozycji szydełkowania tematycznego byłaby jakaś taka pusta. Dlatego też czas na pomysły od serca. Zanim zabierzesz się za wyszydełkowanie jakiegokolwiek przedmiotu - zastanów się co się przyda osobie obdarowywanej. Nie zrobisz torebki komuś, kto preferuje plecaki jak i nie dasz zakładki osobie, która nie czyta jakoś bardzo dużo książek (chyba, że taką zakładkę dajecie razem z książką). Przed rozpoczęciem projektów też powinno sprawdzić jaka włóczka i szydełko będzie najlepiej pasować. Bo nie każda włóczka będzie dobra np. do poduszki.



## Brelok

Czas: -

Materiały: filament i 3d pen/koraliki do prasowania i forma/lampa UV, żywica UV, kółka akrylowe, jakieś rzeczy do ozdoby i zawsze jakaś zawieszka

Trudność: łatwe

Nie musisz robić nic bardzo skomplikowanego - wystarczy proste serduszko - a i tak sprawi, że twój partner będzie się uśmiechał za każdym razem, kiedy na niego spojrzy. Jeszcze lepiej, jeśli będzie to coś, co jest związane personalnie z tą osobą.



## Scrapbook/ segregator

Czas: co najmniej jeden dzień

Materiały: kołnotatnik/segregator, papiery, ozdoby, klej

Trudność: średnio łatwe

To jest na pewno projekt na więcej czasu niż kilka dni przed. Szczególnie, jeśli chcemy pozbierać najpierw jakieś pamiątki. Przydadzą się wszelkie zdjęcia, bilety z różnych wypadów czy papierki po ulubionych cukierkach. Ale nie ma co się martwić, jeśli mamy tego mało! Zawsze można znaleźć coś w Internecie, co z wami rezonuje - tekst piosenki, kadry z filmów i cytaty z książek albo jakieś memy. Wszystko co będzie się wam kojarzyło z wami.







## Słoik

Czas: co najmniej jeden dzień

Materiały: papier kolorowy, słoik

Trudność: bardzo łatwe

Banalny prezent, ale cieszy się dość dużą popularnością. Na karteczkach wypisuje się rzeczy - "co w tobie kocham", "piosenka, która mi się z tobą kojarzy" i "pamiętasz, gdy..." to jedno z częściej spotykanych kategorii na kolory konkretne w słoiku. Jest też wersja z całusami - z jednej strony kartki odcisk ust ze szminką, a z drugiej coś miłego napisanego. Te buziaki są jeszcze fajniejsze, jeśli mieszkacie dość daleko od siebie.

## Mapa

Czas: około wieczór

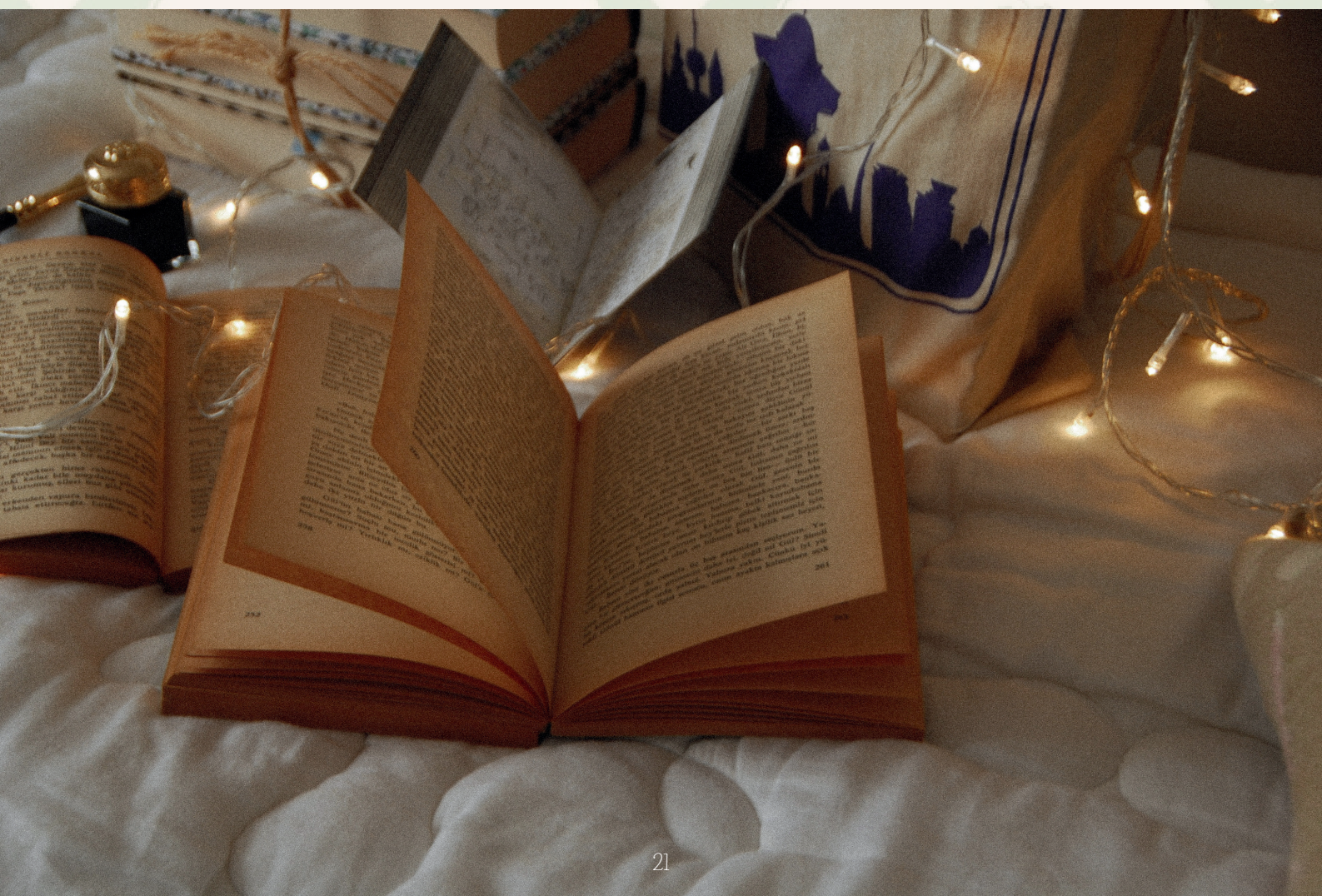
Materiały: papier z wydrukowaną mapą, klej

Trudność: średnio łatwe

Wszystko z motywem mapy wygląda aesthetic. A jeszcze fajniej, kiedy jest to mapa, która coś znaczy. Od zaznaczonego pierwszego spotkania, pierwszego pocałunku po miejsca, z których pochodzicie. Wariantów jak to pokazać też jest wiele - po prostu narysowanie serduszka w tym miejscu na wycinku mapy, zrobienie dwóch puzzli łączących się z dwoma miejscowościami, z których jesteście - ogranicza tutaj tylko kreatywność.



# Kącik czytelniczy





# “Przeminęło z wiatrem”

*Mimo wszystko, życie się dzisiaj nie kończy.*

Czy naprawdę komuś trzeba opowiadać o czym jest „Przeminęło z wiatrem”? Wieczna klasyka literatury, która doczekała się także adaptacji filmowej. Margaret Mitchell stworzyła epicką sagę, która nie tylko wciąga czytelnika w świat przedwojennej Georgii, ale również prowokuje do refleksji nad ludzkimi relacjami, ambicjami oraz upadkami.

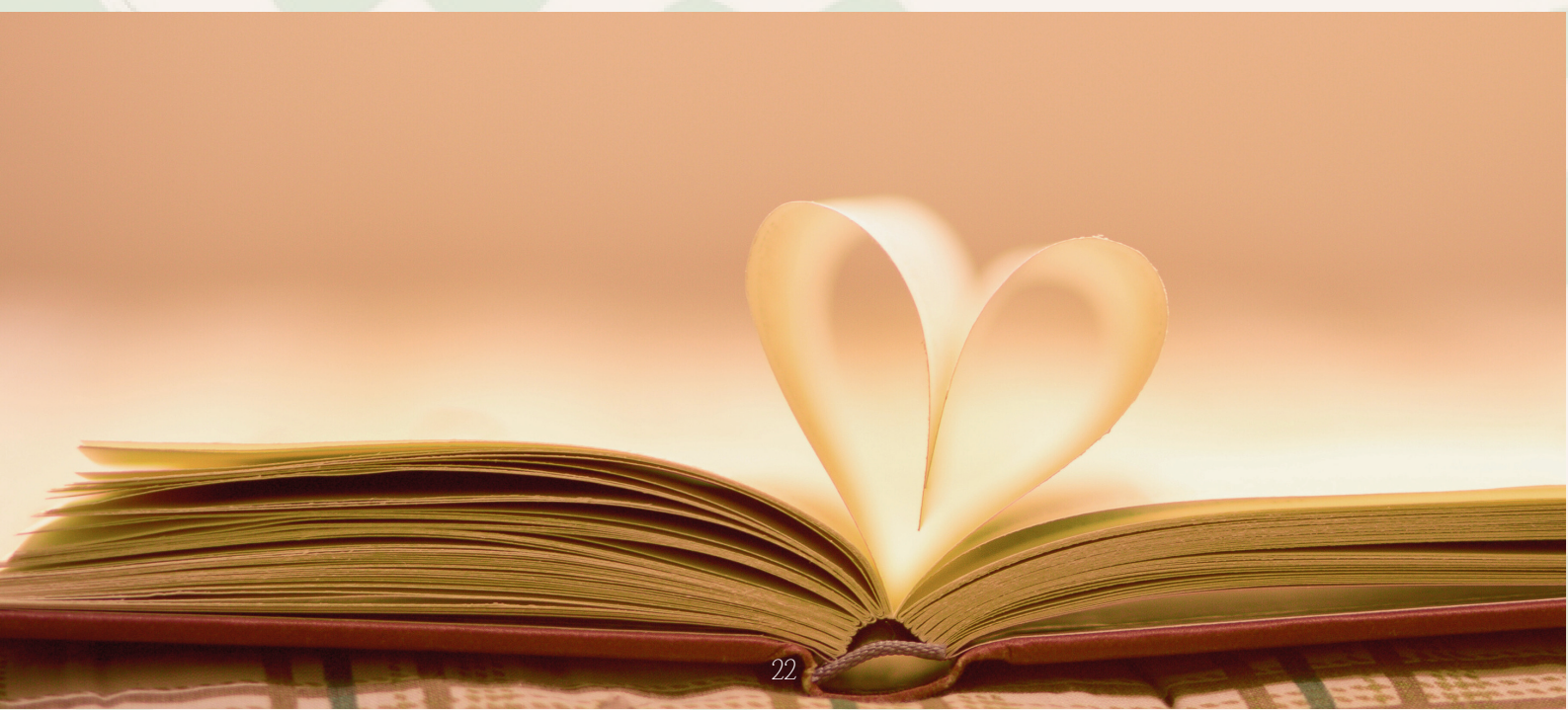
Autorka dzięki przystępnemu językowi z wielką łatwością trafia do czytelnika – obszerne opisy mogą was czasami znużyć, ale to tylko dobre chęci Mitchell. Z jednej strony opisuje, nawet z kronikarskim oddaniem, wygląd USA i miejsc w których toczy się opowieść, a z drugiej nadaje to bohaterom pewien pierwiastek pełnokrwistości, co nas do nich zbliża.

Scarlet O'Hara, piękność, o wrodzonym wdzięku i pogodzie ducha, nie odpędza się od wielbicieli, ale jej serce zwraca się ku jednemu, pewnemu melancholijnemu intelektualście.

Mitchell doskonale oddaje atmosferę południowej amerykańskiej plantacji, ukazując zarówno jej piękno, jak i brzydotę systemu niewolnictwa. Przez starannie prowadzone opisy oraz dialogi czytelnik przenoszony jest w świat, gdzie zmaganie się z własnymi demonami i wybór między miłością a ambicją stają się centralnymi motywami.

Powieść „Przeminęło z wiatrem” nie tylko jest fascynującą opowieścią o miłości i wojnie, ale również głębokim spojrzeniem w ludzką naturę i historię Ameryki. Margaret Mitchell w mistrzowski sposób spleta wątki osobiste z wydarzeniami historycznymi, tworząc arcydzieło literatury, które zachwyca i inspiruje czytelników na całym świecie. To książka, która zostaje w pamięci na zawsze i którą sięgają zarówno miłośnicy klasycznej literatury, jak i ci, którzy poszukują głębszych przesłań w dziełach literackich. Bez wątplenia zasługuje na miano jednej z najwybitniejszych powieści wszech czasów.

Jeżeli jednak jesteście typem, który woli filmy – nie martwcie się! Na podstawie książek, powstała również adaptacja pod tym samym tytułem. Ekranizacja powstała w 1939 roku, spowoduje, że twarz Scarlet na zawsze będzie kojarzyła wam się z Vivian Leigh, ale niestety film musiał pominąć kilka wątków, a niektóre zostały spłycone.







## “Zahir”

*Miłość jest dziką siłą. Kiedy próbujemy ją okiełznać, pożera nas. Kiedy próbujemy ją uwięzić, czyni z nas niewolników. Kiedy próbujemy ją zrozumieć, miesza nam w głowach.*

Od początku należy zwrócić uwagę na fakt, że Zahir jest w dużej mierze autobiografią autora – opisuje w niej swoje życie, starając się przenieść czytelnika w świat mistycyzmu i refleksji nad ludzkim losem. Głównym wątkiem książki jest historia mężczyzny, który opowiada o swojej żonie, która nagle znika, pozostawiając go w stanie głębokiej zagubienia i rozpacz. Bohater wyrusza w podróż, aby odnaleźć swoją ukochaną, jednak, w miarę jak się rozwija, odkrywa, że to poszukiwanie jest również podróżą w głąb własnej duszy. Coelho błyskotliwie łączy elementy współczesnego życia z filozofią wschodnią, kreując niezwykłą opowieść o samorealizacji, miłości i wolności. Jego styl pisania jest prosty, ale jednocześnie głęboki, co sprawia, że czytelnik zostaje porwany przez historię i zmuszony do refleksji nad własnym życiem.

„Zahir” to nie tylko powieść, ale również rodzaj podręcznika życia, który skłania do zadawania sobie pytań o istotę szczęścia i sensu egzystencji. Choć niektórzy mogą odnaleźć wątki teologiczne i filozoficzne trochę przytłaczające, to jednak wartościowe przesłanie książki przemawia do szerokiej publiczności, zachęcając do głębszego zrozumienia siebie i świata.



# „Wyznaję”

*Ale są takie zakamarki duszy, które pozostają nieznanne, bo nie da się poznać do końca drugiego człowieka, choćby nie wiem co.*

„Wyznaję” to literackie arcydzieło autorstwa Jaume Cabre, które nie tylko wciąga czytelnika w wir emocji i refleksji, ale również stawia pytania o naturę pamięci, winy i przebaczenia. Cabre, znany z głębokiej erudycji i misternego budowania fabuły, w tej książce prezentuje wyjątkową mieszankę historii, filozofii i psychologii.

Głównym wątkiem powieści jest historia Adriana, muzyka i nauczyciela, który odnajduje zapomniane dzienniki swojego nauczyciela z dzieciństwa. Poprzez lekturę tych dzienników, które odsłaniają mroczne sekrety przeszłości, Adrian wchodzi w konfrontację ze swoją własną historią oraz musi zmierzyć się z trudnymi wyborami i konsekwencjami swoich działań. Dramat Adriana Ardévola to także dramat braku własnej woli i dramat słabości kogoś, kto choćby dzięki pięknu muzyki próbuje swe słabości zwalczyć. Nie wie jednak, że muzyka może być równie podstępna, co ludzka podłość i małość.

Cabre mistrzowsko łączy wątki przeszłości i teraźniejszości, tworząc opowieść pełną zwrotów akcji, niespodziewanych zbiegów okoliczności i głębokich psychologicznych portretów bohaterów. Jego język jest bogaty i wielowarstwowy, co pozwala czytelnikowi przenieść się do świata przedstawionego i zanurzyć się w historii z całym jej bogactwem emocji i refleksji.

Jednym z najbardziej fascynujących elementów „Wyznaję” jest sposób, w jaki autor eksploruje temat pamięci i tożsamości, ukazując, jak bardzo nasze życie i wybory są ukształtowane przez wydarzenia z przeszłości. Cabre prowokuje czytelnika do głębokiej introspekcji i zadawania pytań o naturę ludzkiej egzystencji.





# Nietypowe sporty zimowe

Pewnie pod tym tytułem spodziewacie się, że wymienię wam narciarstwo, skoki czy łyżwiarstwo. Nic do nich nie mam, poza szacunkiem dla naszego wielkiego Małysza, a łyżwiarstwo figurowe oglądam przed każdą sesją, ale sporty zimowe znacznie wykraczają poza to, co jest w telewizji.



## ICE YACHTING

Zapewne już domyślacie się, o co może chodzić w tej dyscyplinie. Bojery, bo tak określamy żeglarstwo lodowe, to nic innego niż ślizgi lodowe których środkiem napędu jest żagiel, a po lodzie poruszają się dzięki specjalnym płozom. Poza tym, mamy do czynienia z zawodnictwem na podstawie regat (ta nazwa może być znana większej ilości osób), przeprowadzanych na zamrożniętych zbiornikach wodnych. Co ciekawe, początki tego typu żeglarstwa sięgają aż XVII wieku! Chociaż początkowo nikt nie wiązał tego ze sportem, a bojery stosowano do transportu towarów i ludzi. Polska dołączyła do Europejskiej Unii Żeglarstwa Lodowego w 1935 roku, a kolebką stały się Chojnice.

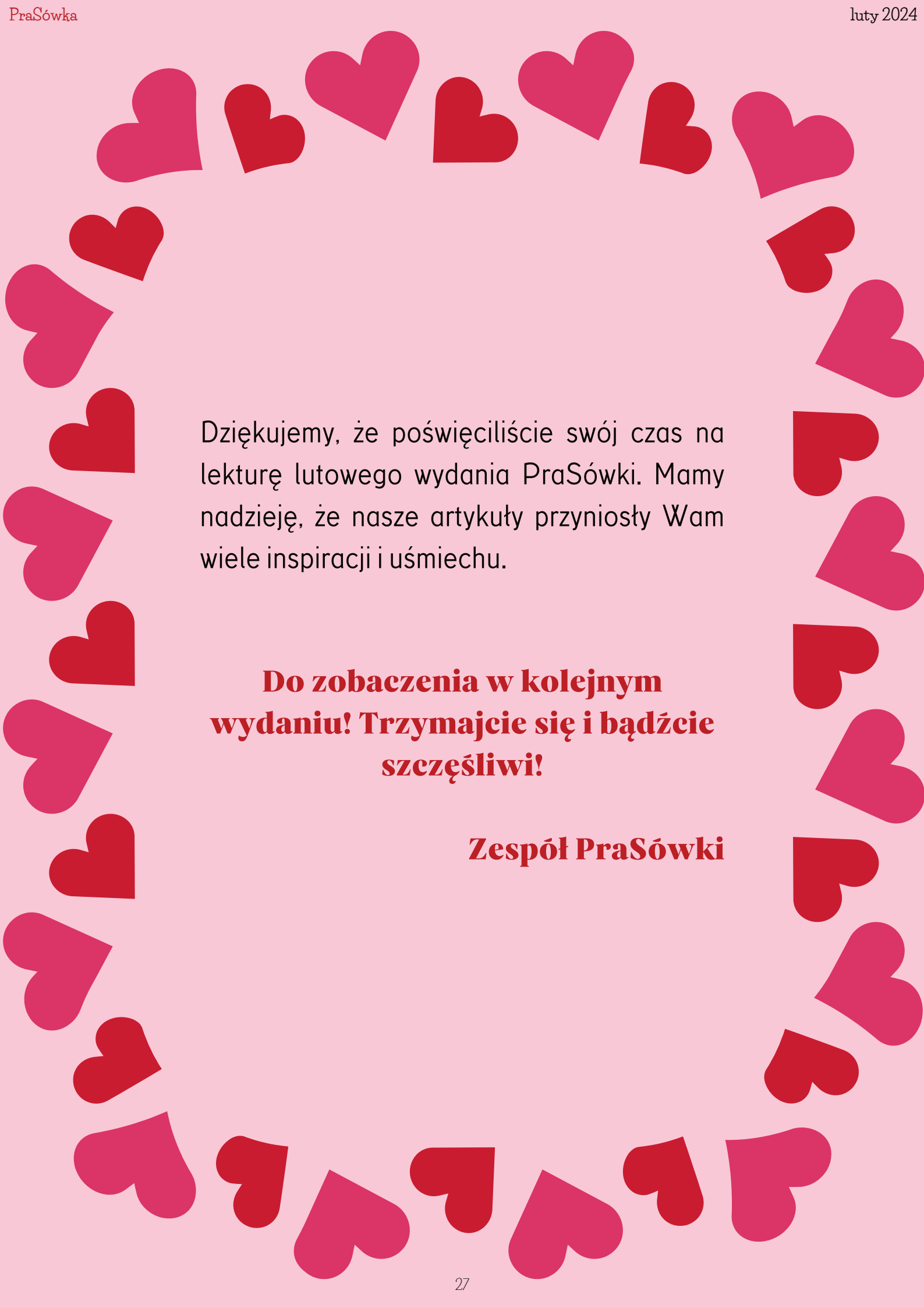


## YUKIGASSEN

Popularnym sportem jest... bitwa na śnieżki! Tradycja wywodząca się z Japonii, to jedna z najbardziej zwariowanych i zaciętych rywalizacji, jakich uświadczycie zimą. Zasadami przypomina paintball lub zbijanego - udział biorą dwa zespoły, które nawzajem obrzucają się śnieżkami i próbują zdobyć flagę przeciwników. Japonia założyła nawet Federację, która zajmuje się tym sportem i to oni wprowadzili też wiele zasad mających poprawić bezpieczeństwo - forty, w których można się schować i ochronne kaski. Japonia swoim sportem zaraziła także kraje Europy Północnej, Kanadę, USA czy Armenię - w każdym z nich odbywają się nawet Mistrzostwa (Lig albo Państwa).







Dziękujemy, że poświęciliście swój czas na lekturę lutowego wydania PraSówki. Mamy nadzieję, że nasze artykuły przyniosły Wam wiele inspiracji i uśmiechu.

**Do zobaczenia w kolejnym wydaniu! Trzymajcie się i bądźcie szczęśliwi!**

**Zespół PraSówki**