

SP RA SOWKA

BIULETYN STUDENCKI



VOL. 15



MARZEC 2024



Witajcie w marcu!

W najnowszym wydaniu PraSówki czeka na Was prawdziwa dawka interesujących treści! Zaczniecie od sprawozdania z ostatnich wydarzeń w Parlamencie Studenckim UwB, gdzie poznacie najświeższe informacje dotyczące życia studenckiego na naszej uczelni. Następnie traficie do kącika kulinarnego, gdzie odkryjecie przepis na lekką, wiosenną bezę z dodatkiem świeżych owoców - idealna propozycja na smakowite wiosenne popołudnie. Ale to jeszcze nie koniec! Razem zastanowimy się nad pytaniem: "Czy przyszłość jest kobietą?" Artykuł ten skłania do refleksji nad rolą kobiet we współczesnym społeczeństwie oraz ich wpływem na kształtowanie przyszłości. A jeśli zastanawiacie się, jak zadbać o swoje włosy, to koniecznie sięgnijcie do artykułu o włosingu - tam znajdziecie praktyczne wskazówki dotyczące pielęgnacji włosów. Na zakończenie, przygotujcie się na podsumowanie tegorocznej gali rozdania Oscarów - kto otrzymał najważniejsze nagrody filmowe?

Cała ta mieszanka treści czeka na Was w najnowszym numerze PraSówki!

Zapraszamy do lektury <3

Zespół PraSówki



SPIS

TREŚCI

02

Aktualności

04

Kącik kulinarny

06

Czy przyszłość jest kobietą?

09

Włosing

13

Gala rozdania Oscarów

AKTUALNOŚCI

Ostatnie miesiące były dla nas dosyć pracowite. Jeśli śledzicie nasze media to na pewno wiecie, że na początku marca wyszedł kolejny odcinek naszego podcastu qLISY - „Po sesji nie gadamy o sesji”. Jeśli jeszcze go nie słuchaliście - gorąco polecamy i serdecznie pozdrawiamy ekipę od qLISÓW!

The Voice of UwB - kolejne wydarzenie, nad którym pracowaliśmy w ostatnich miesiącach. To konkurs muzyczny, w którym nagrodą jest występ na UNIWERSALIACH 2024! Aktualnie jesteśmy w trakcie przesłuchań wszystkich chętnych, ale możemy zdradzić Wam, że poziom jest naprawdę wysoki!


Marzec to dla nas niezmiennie od kilku lat, miesiąc Bezpiecznego Studenta. W tym roku przygotowaliśmy dla Was warsztaty z samoobrony oraz pierwszej pomocy. Miejsca na szkolenia rozeszły się jak świeże bułeczki a zajęcia wyszły świetnie!

Rozpoczęliśmy także zupełnie nowy projekt, a mianowicie - Nocki filmowe z PS UwB. Pierwsza edycja odbyła się 20 marca na Wydziale Prawa UwB. RSS Wydziału Prawa przygotował dwa filmy: zdobywcę aż 6 oscarów oraz trzymający w napięciu kryminał. Było Was aż 130! To na pewno nie ostatnie takie wydarzenie, ponieważ planujemy organizować je cyklicznie na różnych wydziałach, dlatego koniecznie śledźcie nasze social media, żeby nie przegapić żadnej nocki filmowej!

Linki do naszych Social Mediów:

 [Parlament Studencki UwB](#)

 [@ps_uwb](#)

 [parlament.uwb.edu.pl](#)

KĄCIK kulinarny



Wielkimi krokami zbliża się wiosna – dni stają coraz dłuższe i cieplejsze, wraca motywacja do działania, a za tym wszystkim idzie ochota na lżejszą i bardziej orzeźwiającą kuchnię. W tym numerze chcielibyśmy wam zaproponować przepis na przepyszny tort bezowy z kremem mascarpone i owocami sezonowymi, który osłodzi wam każdy piękny dzień w tym słonecznym marcu!

WIOSENNNA BEZA

Składniki:

- 6 białek
- 300 g cukru
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 250 g sera mascarpone (musi być zimny!)
- 200 ml śmietanki 30/36% (musi być zimna!)
- 15 g cukru wanilinowego
- 4 łyżki cukru pudru
- szczypta soli
- świeże owoce (wedle uznania)



Sposób przygotowania:

1. Włącz piekarnik i nagrzej do 160°C z termoobiegiem. Dwie blachy wyłóż papierem do pieczenia.
2. Ubij białka z dodatkiem soli na sztywno, a następnie stopniowo po łyżce dodawaj cukier i cierpliwie miksuj, aż cały cukier się rozpuści.
3. Po takim ubiciu piana powinna być gęsta i błyszcząca – wtedy dodaj sok z cytryny i mąkę ziemniaczaną i miksuj jeszcze przez minutę.
4. Tak powstałą bezę rozdziel po równo na dwie blachy, tworząc z nich koła o takiej samej średnicy i wstaw obie do piekarnika (jedną na górę, drugą na dół).
5. Piecz przez 5 minut, następnie zmniejsz temperaturę do 120°C (wciąż z termoobiegiem) i piecz dalej przez 1,5 godziny. Po tym czasie wyłącz piekarnik i uchyl drzwiczki, pozostawiając blaty na 15 minut do ostygnięcia, a następnie wyjmij je i całkowicie ostudź.
6. Po wystudzeniu się bezy, ubij ze sobą w jednej misce serek mascarpone, śmietankę, cukier wanilinowy i cukier puder, aż krem zwiększy swoją objętość i stanie się bardziej puszysty.
7. Tak powstały krem wyłóż na jeden z upieczonych blatów, zostawiając ok. 2 łyżki kremu na górę ciasta. Na to połóż drugą bezę, posmaruj na wierzchu resztą kremu i wyłóż świeżymi owocami dla smaku i dekoracji.

CZY PRZYSZŁOŚĆ *jest kobietą?*



CHOĆ STULECIE Kobiet JUŻ ZA NAMI,

to echa tych wydarzeń nie cichną. Posłanki, senatorki, dyrektorki, nauczycielki czy ministrowie – wszystkie te feminity na stałe zagospodują w naszym języku. To jedne z niewielu osiągnięć wypracowanych przez wieloletnie działania kobiet. Mimo wszystko nie możemy zapominać o tym, że walka o prawa kobiet zaczęła się o wiele wcześniej niż w 1918 roku. Pierwszą odważną stała się Olimpia de Gouges, która już podczas rewolucji francuskiej ośmieszała rewolucjonistów i ich rzucane na wiatr przysięgi o wolności i równości – bo jak mówić o wszystkich, gdy tak naprawdę ma się na myśli mężczyzn? Autorka nie doczekała się zmian za swojego życia, ale te zaczęły pojawiać się w 1896 r. – światowo – bo w Stanach Zjednoczonych, w stanie Wyoming. Odtąd było tylko z górki, bo za ich przykładem prawa te wprowadziła Nowa Zelandia i Australia, a w Europie przodowało Wielkie Księstwo Islandii. Jednakże to dopiero I wojna światowa stała się przełomem w tej materii i na zawsze zmieniła sposób postrzegania praw wyborczych kobiet przez państwa starego kontynentu. To właśnie skala tego tragicznego konfliktu spowodowała, że kobiety przejęły rolę głównych żywicieli rodziny i dzięki temu zapłonęła samoświadomość społeczna.

Dlaczego jednak 1918? Bo wraz z nim nadeszła Emmeline Pankhurst, która pracując przed siebie doprowadziła do wydania najważniejszej na tamten okres ustawy, dzięki której kobiety otrzymały prawa wyborcze. Oczywiście nie wszystkie, bo istniał domicyl wieku i nieruchomości, co nie zadowoliło sufrażystek. 1918 to też rok przypadający w końcówce pierwszej fali feminizmu w Polsce, podczas której my też mogłyśmy pochwalić się prawami wyborczymi. Jednakże, to w okresie Solidarności Polki miały największą możliwość poczuć się jak kobiety zza morza, dochodząc do pełnej świadomości praw obywatelskich, mimo że komunizm starał się wykorzystać je dla systemu a nie ich rozwoju. Polki czerpały ze świata, z pisarek emancypantek, które wprowadzały nowy światopogląd i nie bały się mówić, a dzięki temu my też możemy pochwalić się Narcyzą Żmichowską, Elżbietą Orzeszkową czy Marią Konopnicką.

PRZED PRZYSZŁOŚCIĄ STOI JEDNO PYTANIE...

...czy jesteśmy na początku czy końcu tej batalii? Czy prawa wyborcze to jedyne co mamy? Większość z was może domyślać się, że odpowiedź to „nie”. Europa czy USA to jedynie półmetek, jak nie powolny początek tego, co możemy osiągnąć jako społeczeństwo, a przede wszystkim kobiety. Jednakże oba te kontynenty nie odpowiadają za cały świat, a nie cichną doniesienia z krajów Bliskiego Wschodu czy dotkniętych wojną; nawet z niektórych zakątków starego kontynentu o tym, że to o czym mówią potęgi, jest iluzją słabszych. To walka o równe płace, o niedyskryminację w pracy ze względu na płeć czy zaprzestanie bagatelizowania chorób w trakcie wizyt u lekarza. To koszmar 50 milionów dziewczynek na świecie, które przed ukończeniem 15 roku życia zostaną „sprzedane” za męża, to tysiące kobiet umierających na skutek powikłań po źle wykonanym zabiegu aborcyjnym a 3 miliony dziewczynek rocznie jest narażonych na okaleczenie narządów płciowych.

Czy przyszłość będzie kobietą? Choć to pytanie pozostaje bez odpowiedzi, to pewne jest, że walka o prawa kobiet to walka o prawa człowieka.





SING

Włosing

co to w ogóle jest?

Przede wszystkim jest to świadoma pielęgnacja swoich włosów oraz skóry głowy.

Zapewne często widzieliście na różnych forach słowa, takie jak PEH, wcierki, dostosowane mycie, skalp i tym podobne, które dla was, tak naprawdę nic sensownego nie znaczyły. W jak najprostszy sposób postaram się rozjaśnić i pokazać, jak łatwe może być uzyskanie idealnych, lśniących włosów.

Włosy

Zacznijmy od tego, jak określić jakie mam włosy oraz ich porowatość?

Ciekawym eksperymentem, jest test ze szklanką. Polega on na obserwacji włosa w szklance z wodą. Należy przygotować szklankę z letnią wodą, następnie wyrwać jeden włos i włożyć go do wody, obserwować przez kilka minut, jak zmienia swoje położenie. Jeżeli włos stale utrzymuje się na powierzchni - prawdopodobnie masz włosy niskoporowate. Jeśli opadł na dno - włosy wysokoporowate, natomiast jeśli zatrzymał się w połowie są to włosy średnioporowate.



Do tego wszystkiego przyda nam się mały słowniczek:

PEH - skrót od słów Proteiny, Emolienty, Humektanty.

Proteiny - dzięki nim włosy są odporne na uszkodzenia zewnętrzne, odpowiadają za regenerację ubytków

Emolienty - zmiękcniają, natłuszczają i regenerują włosy
Humektanty - główne nawilżacze, niwelują suchość włosów i skóry głowy

Skalp - potoczna nazwa skóry głowy

Strączki - zlepione większe pasma włosów, które oddzielają się od siebie na końcach

Niskoporowate włosy - zazwyczaj idealnie proste

Średnioporowate włosy - lekko falowane

Wysokoporowate - puszące się, często kręjące się włosy

OMO - odżywianie, mycie odżywianie (po namoczeniu włosów nakładamy odżywkę, lecz tylko od ucha w dół, następnie nałożenie szamponu tylko na skalp i spłukanie wszystkiego razem, po czym ponowne nałożenie odżywki)

Jeżeli określiłeś już swój typ włosów, możemy przejść do pielęgnacji!

Włosy niskoporowate

Zazwyczaj nie wymagają szczególnej pielęgnacji, są lśniące, zdrowe i błyszczące. Mogą długo schnąć, łatwo się rozczesują, nie płaczą się - czyż nie brzmi to idealnie?

Dla fanów lokówki, nie do końca, niestety nie są podatne na różnorodne stylizacje. Często są cienkie i brakuje im objętości.

Mimo wszystko, aby utrzymały swój kształt należy im nadać jakąś pielęgnację. Nie jest ona wymagająca, nie trzeba nakładać odżywkę lub maski po każdym myciu. Idealnie sprawdzą się odżywki humektantowe, zawierające w sobie Aloes, mocznik, czy glicerynę - nie obciążą to włosów.

Jak nakładać odżywkę? Najlepszym sposobem jest OMO - Odżywka (humektantowa), Mycie, Odżywka (emolientowa). Po wysuszeniu włosów warto zadbać o końcówki za pomocą olejków - najlepiej sprawdzi się olej kokosowy, masło shea lub kakaowe.

Włosy średnioporowate

Jest to najpopularniejszy typ włosów, są trochę tak pomiędzy niskoporowatymi, a wysokoporowatymi. Wyglądają na zdrowe i zadbane, lecz często brakuje im tego blasku. Podatne na wszelkiego rodzaju stylizacje.

Jak nadać im lśnienia? Najlepiej sprawdzą się odżywki humektantowe, proteinowe oraz emolientowe - używane na zmianę, w zależności od tego, czego potrzebują nasze włosy.

Jak nakładać odżywkę? Najlepszym sposobem jest OMO - Odżywka (proteinowa), Mycie, Odżywka (emolientowa). Aby uzyskać błysk, przydadzą się również różne olejki: arganowy, z awokado, jojoba, winogronowy.

Włosy wysokoporowate

Są najbardziej wymagające, zazwyczaj suche, zniszczone, puszące się. Problematyczne w rozczesywaniu, szybko schną.

Najlepszym rozwiązaniem na poprawę stanu tego typu włosów, będzie duża dawka nawilżenia za pomocą olejów, silikonów i emolientów. Maski i odżywki należy nakładać po każdym myciu.

Ale jak myć takie włosy? Tak jak poprzednio, najlepiej metodą OMO, czyli odżywka (emolientowa), mycie, odżywka (emolientowa). Warto co któreś mycie skorzystać z odżywki humektantowej, bądź proteinowej. Ale ważne, zawsze trzeba zamykać łuskę włosa emolientami, więc drugie O zawsze musi być emolientem.

Aby uzyskać jeszcze większy błysk, raz w tygodniu warto wykonać olejowanie. Na czym to polega? Na suche, rozczesane włosy należy nałożyć maskę humektantową, następnie na maskę nałożyć olej marakuja na minimalnie 1h, maksymalnie 2h. Można również nałożyć sam olej na suche włosy i spać z nim nawet całą noc. Następnie zmyć wszystko ciepłą wodą i umyć metodą OMO tak jak opisałam to wyżej. Przydadzą się również olejki, najlepsze będą: olej z czarnuszki, ze słodkich migdałów, z pestek moreli lub dyni, czy konopny.

Kilka małych wskazówek z czego i jak najlepiej korzystać:



Szczotka do włosów - warto postawić na szczotkę typu paddle brush z syntetycznymi lub naturalnymi włoskami. Są one dostępne w każdej drogerii, czy stronach internetowych.

Ręcznik - starajmy się unikać pocierania włosów ręcznikami typu frotte. Wymieńmy go na bawełniany materiał, bądź koszulkę. Odciskajmy nadmiar wody, bez pocierania, a jeżeli zwijacie włosy w turban, nie trzymajcie go dłużej niż 10 minut.



Suszenie, prostowanie, kręcenie - najlepiej unikać traktowania włosów ciepłem, powoduje to szybsze niszczenie. Jeżeli już mamy zamiar wystylizować włosy, suszymy zimnym powietrzem, kręcimy i prostujemy urządzeniem nagrzanym poniżej 180 stopni.



Może to wydawać się trudne, ale przede wszystkim potrzebne są nasze chęci. Każda drogeria zapewnia kosmetyki dostosowane do różnego typu włosów i skóry głowy, na każdą kieszeń, nawet tą studencką. Te informacje to dopiero początek tej przygody. **Powodzenia!**

Koniec pierwszego kwartału roku
oznacza, że nadeszło święto kina, czyli...

GALA ROZDANIA OSCARÓW



Pomimo coraz mniejszym zainteresowaniem ludzi spoza branży ze względu na podejmowane decyzje co do prowadzenia poprzednich ceremonii oraz nowych zasadach selekcji kwalifikacyjnej samych filmów.

OSCARY TO NADAL NAJWIĘKSZE WYRÓŻNIENIE W ŚWIECIE KINA.

W tym roku mieliśmy wiele wspaniałych pozycji, lecz sama rywalizacja nie była równa. Potwierdza to fakt, że najbardziej obstawiany koń w tegorocznym wyścigu, sprostął oczekiwaniom i zdobył aż 7 złotych statuetek. Mowa oczywiście o filmie „Oppenheimer”, za który Christopher Nolan zdobył, długo wyczekiwaną, nagrodę za najlepszy film oraz za najlepszą reżyserię.

Nagrodę najlepszego aktora pierwszoplanowego dostał Cillian Murphy, co ucieszyło fanów serialu Peaky Blinders, w którym grał główną rolę. Zaraz obok niego nagrodę za najlepszego aktora drugoplanowego otrzymał Robert Downey Jr., którego sama historia kariery to niezły materiał na film. Ostatnie trzy statuetki Oppenheimer zdobył za najlepszą muzykę oryginalną Ludwiga Göranssona, najlepsze zdjęcia i najlepszy montaż. Nolanowi zabrakło tylko nagrody za najlepszy scenariusz adaptowany, którą zdobył film „Amerykańska fikcja” Corda Jeffersona.

Natomiast w kategorii najlepszy scenariusz oryginalny zdobył film „Anatomia upadku” świetnie napisany przez Justine Triet i Arthur Harari. Oprócz nominacji najlepszej roli kobiecej dla Sandry Hüller warto wspomnieć o świetnej zagranej roli młodego aktora Mila Machadora Granera oraz psa, który odgrywał dużą rolę w kampanii promocyjnej samej ceremonii. Był również obecny podczas wręczania nagród.





POOR THINGS
 THE NEW FILM BY YORGOS LANTHIMOS
 EMMA STONE MARK RUFFALO WILLEM DAFOE
 RAMY YOUSSEF JERICO CARMICHAEL

Drugim filmem z największą liczbą oscarów został film „Biedne istoty” Yorgosa Lanthimosa, który zdobył 4 statuetki, przez niektórych przeceniany, przewidując, że wróci do domu z większą liczbą wygranych. Film został wyróżniony za najlepszą pierwszoplanową rolę kobiecą, którą odegrała Emma Stone (to już jej drugi oscar w karierze) oraz został doceniony ewidentnie za samą produkcję, zdobywając nagrody za najlepszą charakteryzację i fryzury, najlepszą scenografię oraz za najlepsze kostiumy.

Najbardziej niedocenione zostało „Przesilenie zimowe” Alexander Payne, który zdobył jedną nagrodę dzięki Da’Vine Joy Randolph, która odebrała Oscara dla najlepszej aktorki drugoplanowej. Możemy świętować wygraną, aż dwóch statuetek przez „Strefę interesów” Jonathana Glazera który był polską koprodukcją. Zdobyl, aż dwie statuetki za najlepszy film zagraniczny oraz za najlepszą muzykę. Film był nagrywany w Polsce i przedstawiał historie rodziny żyjącej obok niemieckiego obozu koncentracyjnego, jednak nie pokazuje się co się działo za murami obozu, możemy jedynie usłyszeć wydobywające się z niego dźwięki i krzyki.



THE ZONE OF INTEREST
 A FILM BY JONATHAN GLAZER
 DECEMBER 15TH

Dwie piosenki które były wykorzystane w filmie „Barbie” dostały nominacje za najlepszą piosenkę. Utwór „What Was I Made For” wygrał tą kategorie co daje już drugą statuetkę w karierze młodej piosenkarki Billie Eilish. Za Najlepsze efekty specjalne wyróżniono „Godzilla minus one” reżysera Gojira Mainasu Wan, który nie należy do świata serii o japońskim monstrum, którą mogliśmy oglądać w ostatnich latach. Dużym zaskoczeniem jest brak statuetki dla drugiej części animacji o alternatywnej historii Spider-mana, czyli „Spider-Man: Poprzez multiwersum”, którą zdobyła produkcja Hayao Miyazaki, który wrócił na ekrany kin po 10 latach przerwy z filmem „Chłopiec i czapla”. W kategorii krótkometrażowej wygrała animacja „WAR IS OVER! Inspired by the Music of John and Yoko”, natomiast film krótkometrażowy aktorski zdobył „Zdumiewająca historia Henry’ego Sugar” który stworzył Wes Anderson w rolę główną wcielił się Benedict Cumberbatch. Najlepszym dokumentem został „20 dni Mariupolu” opowiadający o rosyjskich zbrodniach wojennych w toczącej się obecnie wojnie na Ukrainie.



She's everything.
 He's just Ken.
 Margot Robbie Ryan Gosling
Barbie
 Only In Theaters
 July 21
 #DobyCiebie

Do zobaczenia



w kolejnym wydaniu!

ZESPÓŁ PRASÓWKI