

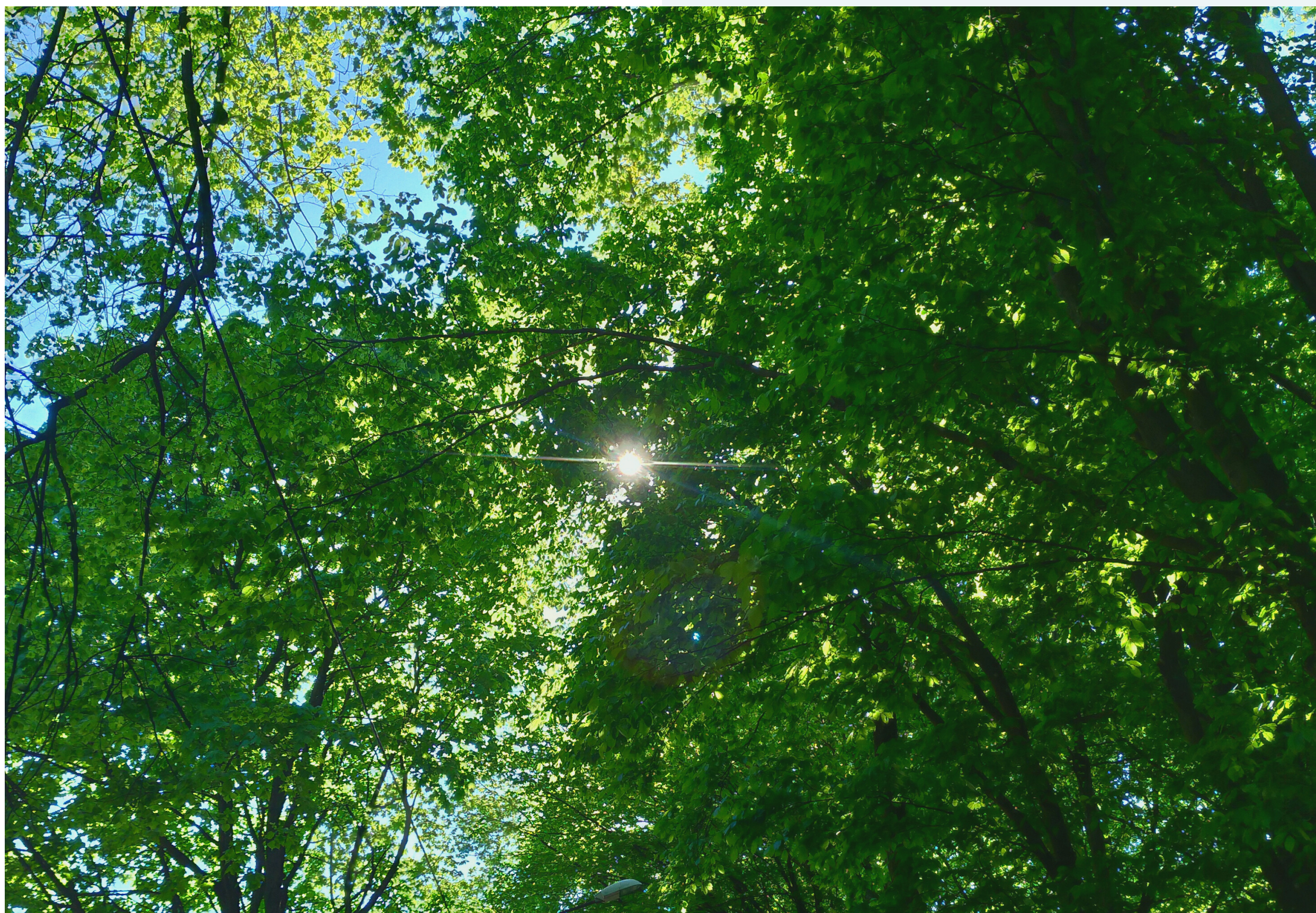
CZERWIEC 2021 | VOL. 8



P,RA SOWKA

MIESIĘCZNIK
STUDENCKI

Witajcie w czerwcu!



To ostatni numer PraSówki w tym roku akademickim, w związku z tym postaraliśmy się, aby był wyjątkowy. Specjalnie na wakacje przygotowaliśmy dla Was książkowe propozycje na popołudnie w cieniu drzew. Dla tych z Was, którzy preferują krótkie formy proponujemy tekst o nanorurkach węglowych, artykuł o depresji, a także spacer po mieście bez wychodzenia z domu. Na deser - wywiad z Łukaszem Palkowskim i przepis na solony karmel. Mamy dla Was również propozycję testu!

Jak co miesiąc, nie mogło zabraknąć podsumowania działań Parlamentu Studenckiego. Najważniejsza z aktualności: 31 sierpnia kończy się kadencja obecnego zarządu! Z tej okazji na dalszych stronach znajdziecie rozmowę z Mateuszem Sarnackim, obecnym Przewodniczącym Parlamentu Studenckiego UwB. Warto zajrzeć również do wywiadu ze Studentem Działaczem!

Znamy się już prawie rok, ale wciąż nie zdążyliśmy się przedstawić. Nadrabiamy zaległości - zajrzyjcie na ostatnie strony.

Czerwiec nierozzerwalnie wiąże się z sesją - trzymamy kciuki za Wasze i nasze egzaminy!

Cudownych wakacji życzy

Zespół Prasówki

S P I S T R E Ś C I

03

Jutro zaczyna się dziś – podsumowanie KRONu

04

Historie Parlamentu – kadencja 2019–2021

06

Kącik Naukowy – nanorurki

08

Kim jesteś?

10

Książkowe polecajki

12

Depresja – wredna koleżanka

14

Niezbędnik podróżnika

16

Student pasjonat – Piotr Sosiński

18

Kącik kulinarny – kuchnia Łukasza

21

Spacer po Rynku

23



28

Mem miesiąca

JUTRO ZACZYNA SIĘ DZIŚ

czyli hasło tegorocznej edycji
Kreatywnych Rozmów o Nauce

Czas skorzystać z magicznej kapsuły i przenieść się w czasie do tego wydarzenia!

12 maja mogliśmy pogłębić naszą wiedzę na tematy związane z ekologią w różnych kontekstach, więc na pewno każdy mógł znaleźć coś interesującego dla siebie.

Oto Prelegenci, których mieliśmy zaszczyt gościć i tematy, które poruszali:

- [Dr Karolina Wierel](#) - "Wrażliwość, refleksja ekologia - perspektywa kulturoznawcza"
- [Dr Katarzyna Sztop-Rutkowska](#) - "Eko-rozmowy, czyli ćwiczenia z wyobraźni"
- [Dr Jakub Bochiński](#) - "Orbita cmentarna i efekt Kesslera, czyli jak ślad po nas nie zaginie przez kolejne miliardy lat"
- [Adam Zbyryt](#) - "Wysłuchaj się w trel - jak zmiany środowiska wpływają na życie ptaków"
- [Dr Dawid Myśliwiec](#) - "Jak oswoić węgiel"

Podczas całego wydarzenia można było zadawać pytania do Prelegentów poprzez platformę Menti oraz komentarze na facebooku, by po wszystkich prelekcjach wejść w ciekawą i emocjonującą dyskusję na temat problemów związanych z ekologią. Podczas dyskusji DZIAŁO SIĘ!

Ta edycja nie była taka jak zawsze... w tym roku całość odbyła się w formie zdalnej (co nie przeszkodziło nam jednak świetnie się bawić!).

Kto podjął się organizacji?

Komisja ds. Współpracy z Kołami Naukowymi i Organizacjami Studenckimi, na czele z Patrycją Wilczewską.

Przegapiliście wydarzenie? A może któraś prelekcja tak bardzo Wam się spodobała, że chcielibyście usłyszeć ją po raz kolejny?

Macie szczęście! - transmisja jest wciąż dostępna na facebook'u [Parlamentu Studenckiego UwB](#) i Kreatywnych Rozmów o Nauce!

HISTORIE PARLAMENTU

ROZMOWA Z MATEUSZEM SARNACKIM



KADENCJA 2019-2021



PO PEŁNY TEKST WYWIADU
ZAPRASZAMY NA NASZĄ
STRONĘ INTERNETOWĄ

SZYBKIE PYTANIA DO MATEUSZA

CZYLI AKTUALNEGO PRZEWODNICZĄCEGO PS UWB

Dlaczego dołączyłeś do samorządu?

Z samorządem byłem związany odkąd pamiętam. Najpierw działałem w samorządach uczniowskich, następnie pełniłem funkcję Przewodniczącego Młodzieżowej Rady Miasta, więc naturalnym dla mnie było, że na studiach wstąpię do tutejszego samorządu. Absolutnie nie żałuję podjętej decyzji!

Czego się nauczyłeś w trakcie Twojej kadencji?

Pracy pod presją czasu, zarządzania kryzysowymi sytuacjami, na pewno mnóstwa cierpliwości. Praca w warunkach pandemii wymagała od nas również nie lada wytrwałości, bo niestety łatwo można było się wypalić i stracić chęć do robienia czegokolwiek.

Masz może jakąś ciekawą samorządową anegdotę?

Z wielu samorządowych wyjazdów szczególnie zapamiętałem jedną podróż. W sierpniu 2019 jechaliśmy wraz z Wojtkiem Skrodzkiem na Akademię #zaPROJEKTowani PSPR do Akademii Pomorskiej w Słupsku. Niestety zapomnieliśmy kupić wcześniej biletów i... przez to ponad 11 godzin staliśmy w przedziale (bez klimatyzacji) z rowerami w 30 stopniowym upale. Ale było warto!

Co będziesz wspominał najlepiej?

Ludzi! Zwłaszcza, gdy pandemia wymusiła ograniczenie kontaktu z innymi, to dzięki samorządowi nie byliśmy w tym ciężkim czasie osamotnieni i mogliśmy na siebie liczyć.

KADENCJA 2019-2021

Przewodniczący

Mateusz Sarnacki

Wiceprzewodnicząca

Katarzyna Gdula

Sekretarz

Urszula Czerniecka

Patrycja Trzaska

Przewodnicząca Komisji

ds. Współpracy z Kołami

Naukowymi

i Organizacjami

Studenckimi

Patrycja Wilczewska

Przewodnicząca Komisji

ds. Dydaktyki i Jakości

Kształcenia

Aleksandra Igielska

Przewodniczący Komisji

ds. Współpracy Zewnętrznej

Paweł Dubnicki

Przewodniczący Komisji

Prawno-Socjalnej

Daniel Matwiejczuk

Przewodnicząca Komisji

Promocji i Informacji

Zuzanna Zielińska

Przewodnicząca Komisji

Projektowej

Anna Wappa

Aleksandra Tomaszewska

KĄCIK NAUKOWY

NANORURKI

Gwiazda przyszłej technologii

TECHNIKA PRZYSZŁOŚCI NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

Odkrycie nanorurek węglowych przypisuje się Sumio Iijimie, który w 1991 r., oglądając próbkę sadzy pod mikroskopem elektronowym, zauważył włókna o średnicy kilku nanometrów i długości kilku mikrometrów zbudowane z atomów węgla. Nazwano je **nanorurkami węglowymi (CNTs - ang. carbon nanotubes)**.

CNT mogą mieć strukturę pojedynczej warstwy grafenowej zwiniętej w rulon (**SWCNTs**) lub koncentrycznie ułożonych, zamkniętych, jednowarstwowych rurek o różnych średnicach (**MWCNTs**).

Nanorurki węglowe są przede wszystkim wytworem człowieka, jednak w niewielkich ilościach występują naturalnie, jako produkty spalania w wysokich temperaturach w obecności katalizatorów metalicznych podczas pożarów budynków czy w spalinach paliw gazowych.

Nanorurki nadają się do praktycznie wszystkich zastosowań wymagających wysokiej wytrzymałości, trwałości, przewodności elektrycznej, przewodności cieplnej - wypadają lepiej w porównaniu z konwencjonalnymi materiałami.

Ich puste wnętrze może być wypełnione różnymi nanomateriałami, co daje im również niesamowitą lekkość - udało się z nich nawet wyprodukować **rower. Ważył tylko 1 kg!**

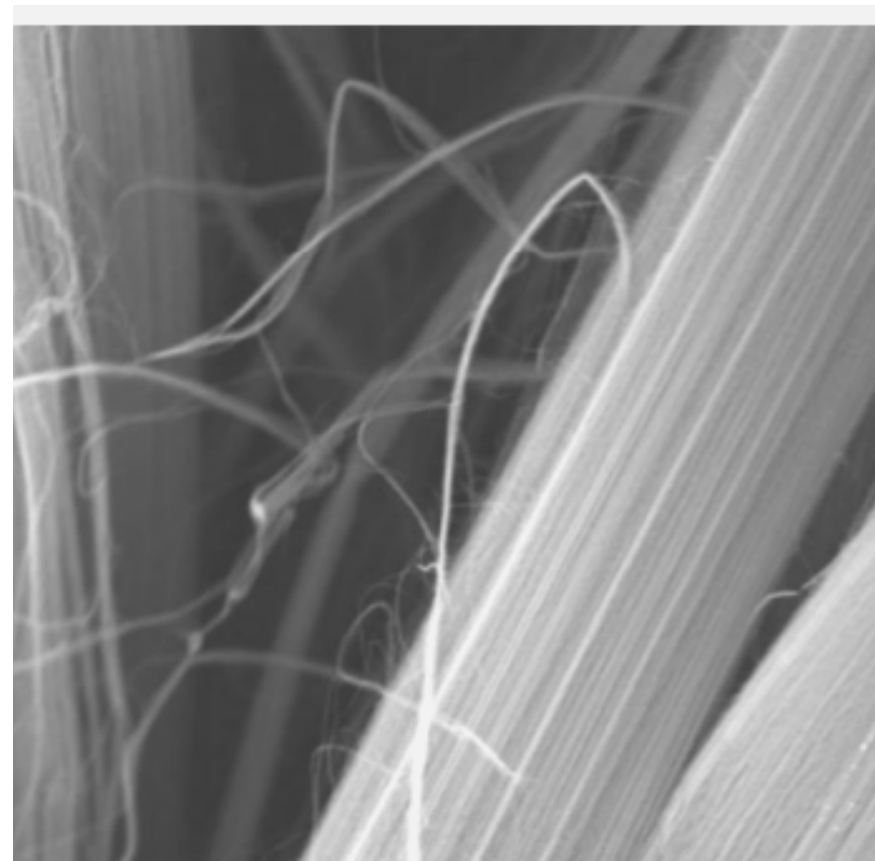
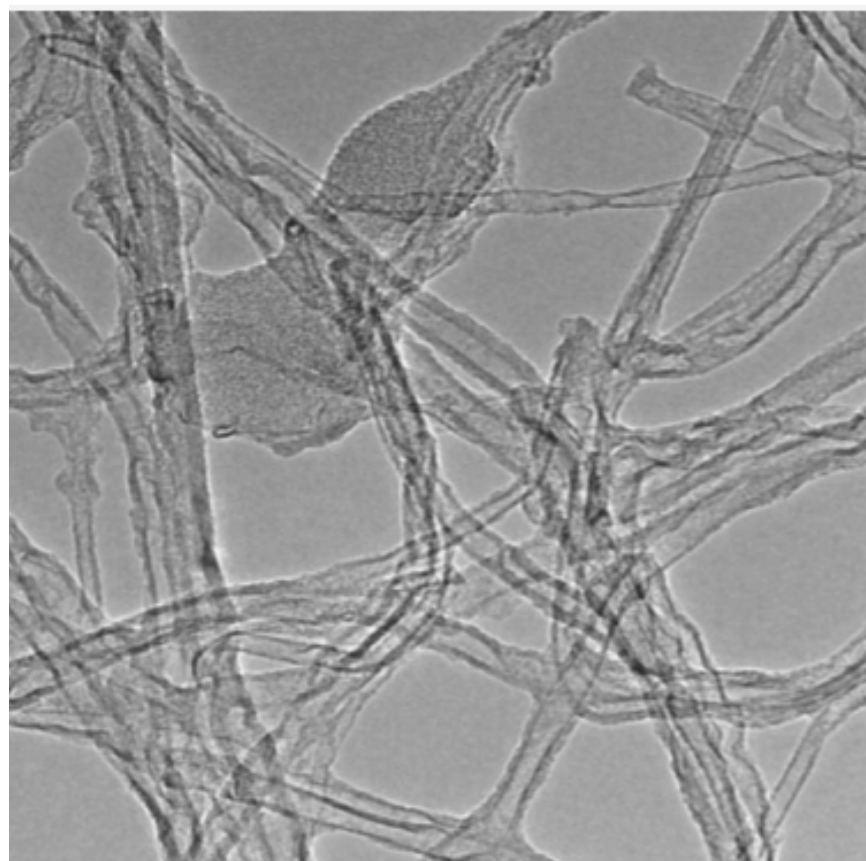
Do ciekawszych zastosowań nanorurek możemy zaliczyć np. elastyczną i przewodzącą elektryczność **folię nanorurkową**, opracowaną specjalnie dla przemysłu kosmicznego.

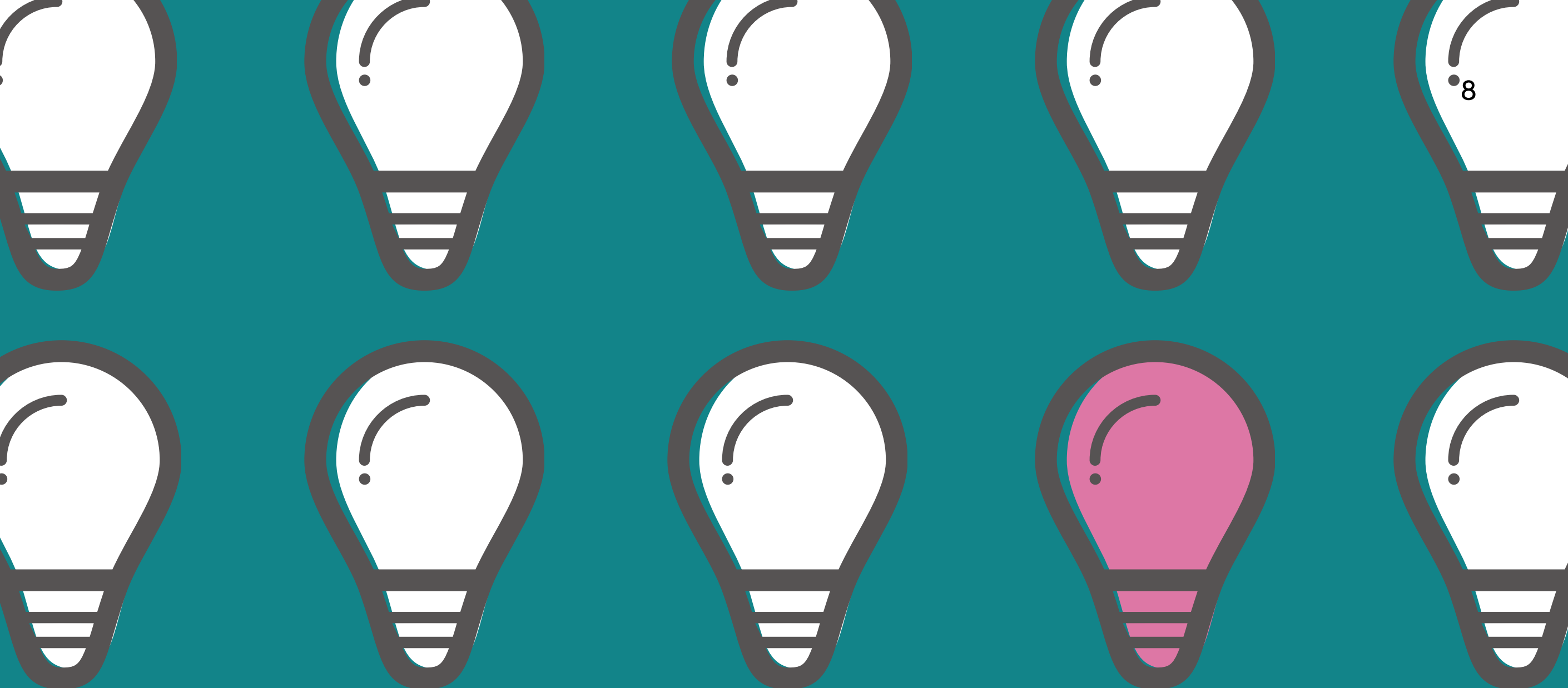
Ciekawym wykorzystaniem nanorurek węglowych jest również zastosowanie ich jako „**nanokontenerów**”. Wolne przestrzenie rurek umożliwiają wypełnianie ich różnymi związkami chemicznymi. Z tym natomiast wiąże się możliwość wykorzystania ich w technice kosmicznej, ponieważ 1 gram nanorurek węglowych umożliwia zmagazynowanie aż 20 litrów wodoru.

W komputerach nowej generacji CNTs mogą spełniać bardzo ważną rolę **pamięci magnetycznej**, co przyczyni się do znacznie większej szybkości przetwarzania i zapisywania danych niż w przypadku wykorzystania ostrzy krzemowych.

“

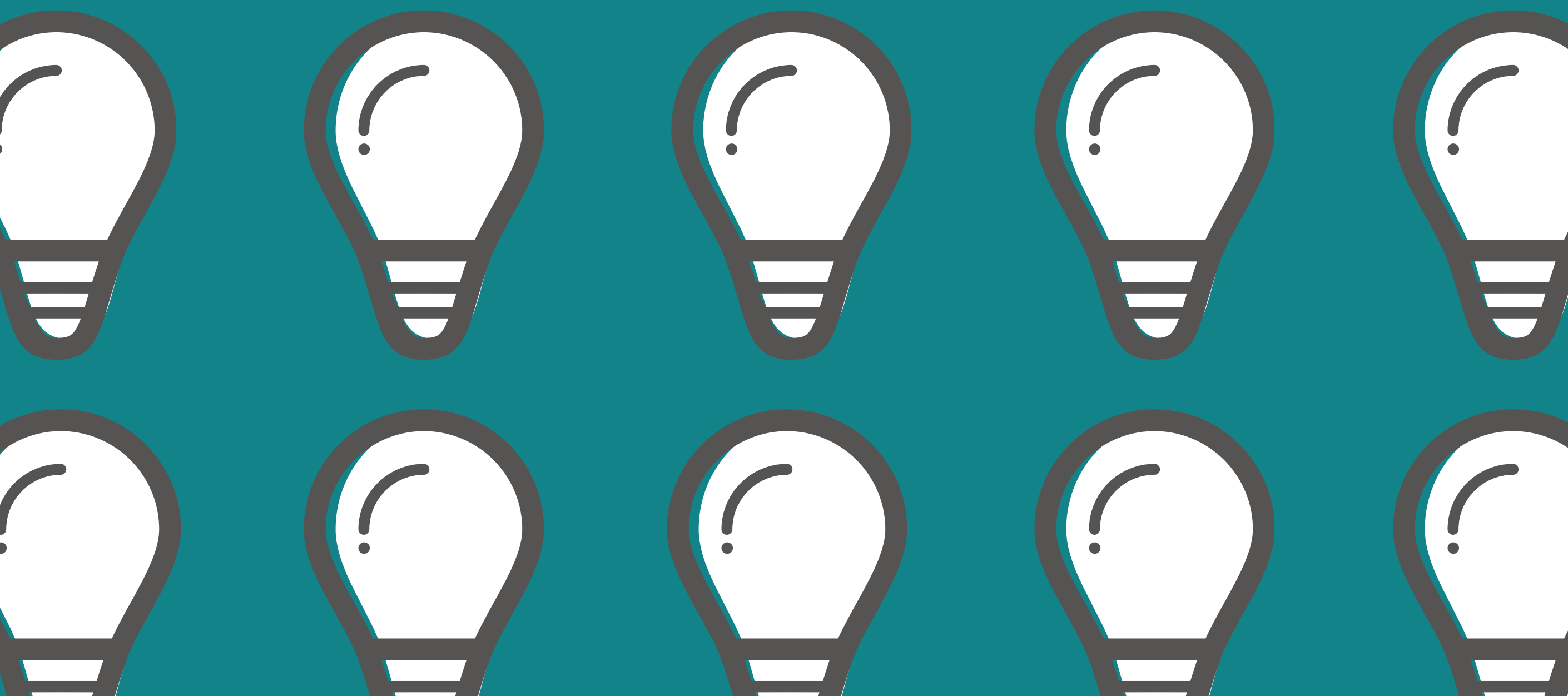
NANORURKI WĘGLOWE, ZE WZGLĘDU NA SWOJE NIEZWYKŁE WŁAŚCIWOŚCI ORAZ OGROMNY OBSZAR ZASTOSOWAŃ SĄ „GWIAZDĄ” PRZYSZŁEJ TECHNOLOGII.





KIM JESTEŚ?

Typy osobowości według 16personalities



ODKRYJ SIEBIE DZIĘKI WYJĄTKOWEMU TESTOWI

Analitycy:

- **Architekt** INTJ-A / INTJ-T Obdarzeni wyobraźnią i strategiczni myśliciele z planem na wszystko
- **Logik** INTP-A / INTP-T Pomysłowi wynalazcy z niezaspokojonym pragnieniem zdobywania wiedzy
- **Dowódca** ENTJ-A / ENTJ-T Odważni, obdarzeni wyobraźnią liderzy o silnej woli, zawsze wynajdujący rozwiązanie lub tworzący je.
- **Dyskutant** ENTP-A / ENTP-T Inteligentni i ciekawi myśliciele, którzy nie potrafią oprzeć się intelektualnemu wyzwaniu. (**Patrycja**)

Dyplomaci:

- **Rzecznik** INFJ-A / INFJ-T Spokojni i tajemniczy, a jednocześnie bardzo inspirujący i niestrudzeni idealisci.
- **Pośrednik** INFP-A / INFP-T Uprzejmi i altruistyczni ludzie o poetyckiej duszy, zawsze chętni do pomocy dla dobrego celu. (**Iza**)
- **Protagonista** ENFJ-A / ENFJ-T Charyzmatyczni i inspirujący liderzy, potrafiący mocno uchwycić uwagę swoich słuchaczy. (**Ola, Kasia G**)
- **Działacz** ENTP-A / ENTP-T Entuzjastyczni, twórczy i towarzyscy ludzie charakteryzujący się tzw. wolnym duchem, którzy zawsze znajdują powód, aby się uśmiechnąć. (**Werka, Ola K**)



Czy zastanawialiście się kiedyś jaki typ osobowości najlepiej Was opisuje? Nie musicie rozważać każdego z nich osobno! Wystarczy wypełnić test na stronie

<https://www.16personalities.com/pl>.

Zajmuje to tylko kilkanaście minut, a jak możecie zobaczyć na głównej stronie: „Nasi czytelnicy mówią, że to trochę przerażające jak dokładny jest test 16Personalities”. Zespół Prasówki w pełni się z tym zgadza. Jesteśmy ciekawi jaki typ przeważa u naszych czytelników.

W teście MBTI wyróżniamy 16 rodzajów osobowości, każdy opisany czterema literami. Bazują one na tym, w jaki sposób konkretna osoba gromadzi energię (E/N), podejmuje decyzję (T/F), zbiera informacje (S/N) i jaki tryb życia preferuje (J/P). Cechy z każdej pary się wykluczają. Im bardziej jest się ekstrawertykiem tym mniej posiada się cech introwertycznych, dotyczy to każdej pary.

W nawiasach przy nazwach możecie znaleźć typy osobowości ekipy Prasówki!

Strażnicy:

- **Logistyk** ISTJ-A / ISTJ-T Praktyczni i skupieni na faktach indywidualiści, których niezawodności nie da się podważyć.
- **Obrońca** ISFJ-A / ISFJ-T Bardzo oddani i czuli opiekunowie, zawsze gotowi bronić swoich ukochanych.
- **Wykonawca** ESTJ-A / ESTJ-T Doskonali administratorzy, którzy lepiej niż ktokolwiek inny potrafią zarządzać różnymi sprawami lub ludźmi.
- **Doradca** ESFJ-A / ESFJ-T Niesłuchanie troskliwi, towarzyscy i popularni ludzie, zawsze skorzy do pomocy (**Kasia D**).

Odkrywcy:

- **Wirtuoz** ISTP-A / ISTP-T Odważni i praktyczni eksperymetatorzy, mistrzowie wszelkich narzędzi.
- **Poszukiwacz przygód** ISFP-A / ISFP-T Elastyczni i uroczy artyści, zawsze gotowi, aby poznawać i doświadczać czegoś nowego.
- **Przedsiębiorca** ESTP-A / ESTP-T Inteligentni, energetyczni i spostrzegawczy ludzie, którzy naprawdę uwielbiają życie na krawędzi.
- **Animator** ESFP-A / ESFP-T Spontaniczni, energiczni i entuzjastyczni animatorzy – życie nigdy nie jest nudne przy nich. (**Ania**)

KSIĄŻKOWE POLECAJKI

Propozycje na posesyjny odpoczynek



Być może teraz wizja wakacji wydaje się być tylko niewinnym rozmyśleniem, które jakkolwiek motywuje do przedsesyjnej nauki, ale gwarantujemy, że wolne dni nadejdą i będziecie mieć dużo czasu na nadrobienie czytelniczych zaległości. Dlatego nie pozostaje nam nic innego, jak polecić Wam kilka tytułów książek, które z pewnością warto przeczytać w leniwe popołudnie i po lekturze nie mieć poczucia zmarnowanego czasu.

Kto CZYTA, nie błądzi

Jeśli chcesz przeczytać powieść science fiction...

KLASYK: "Solaris" - Stanisław Lem

Najbardziej znany polski tytuł fantastyczny to prawdopodobnie "Solaris" Stanisława Lema i kompletnie nas to nie dziwi, bo powieść jest po prostu majstersztykiem literackim. Autor ma świetny warsztat pisarski, co z pewnością zadowoli tych z Was, którzy przywiązują dużą wagę do estetyki słowa. Jednak to, co najbardziej chwyta za serce w tej książce to tematyka, dzięki której Lem zabiera nas w podróż po Nieznanym i co ciekawsze - czytelnikom pozostawia kwestię interpretacji tej obcości, bo mimo tego, że książka na pierwszy rzut oka przedstawia po prostu inną cywilizację, to tak naprawdę jest głębokim rozważaniem o tym, co dla każdego z nas jest "zagadką".

NOWOŚĆ: "Outpost" - Dmitry Glukhovskiy

Fanom fantastyki nie trzeba przedstawiać Dmitrego Glukhovskiego - to ceniony na całym świecie autor bestsellerów, który urzeka rozbudowanymi, przemyślanymi opisami, umiejętnościami logistycznymi i dobrym piórem. Nieco ponad miesiąc temu ukazała się jego nowa książka, którą krytycy już okrzyknęli sukcesem.

W Glukhovskym zachwyca to, że od lat trzyma poziom i chociaż wydaje się, że niemożliwym jest, aby stworzył coś lepszego od poprzedniej pozycji, on wydaje kolejne świetne dzieło, takie jak "Outpost". Akcja powieści ma miejsce w Rosji, która z pozoru przestała istnieć. "Pozór" powinno być słowem kluczem, które po wpisaniu do wyszukiwarki internetowej odsyła nas na stronę księgarni z książką Glukhovskiego, bo właśnie na grze pozorów autor oparł fabułę historii. Kiedy wydaje się, że już niczego nie można się spodziewać po miejscu, które niemal upadło, nagle okazuje się, że nie dało się być dalej od prawdy.



*Powiedz mi, jakie
książki masz
w domu, a powiem
ci, kim jesteś*

~Jarosław Iwaszkiewicz

Jeśli chcesz przeczytać książkę psychologiczną...

KLASYK: "Ja jestem OK- ty jesteś OK" - Thomas A. Harris

Kiedy w blasku zachodzącego słońca można usiąść na kocu w parku, spędzając miło czas z samym sobą i rozmyślać przez chwilę o tym, jak się czujemy i co jest tego powodem, warto w formie autoasekuracji wziąć do ręki na przykład pozycję Thomasa Harrisa, która jest "kursem" z kontaktów interpersonalnych i jednocześnie instrukcją obsługi naszych emocji z wyjątkowo trafnymi wyjaśnieniami, skąd mogą się one brać. Zrozumienie siebie oraz naszych bliskich jest kluczem do dobrej komunikacji, dlatego zawsze warto poświęcić czas na zrozumienie tych ważnych kwestii.

NOWOŚĆ: "Wszystkiego, co naprawdę muszę wiedzieć dowiedziałem się w przedszkolu" - Robert Fulghum

Robert Fulghum w swoich esejach dotyka niemal każdego ważnego aspektu naszego życia, włączając w to śmierć, a przeplata to wszystko humorystycznymi anegdotami ze swojego życia, dlatego lektura jego książki jest słodko-kwaśnym deserem, który najlepiej smakuje po trudnym dniu, bo możemy wtedy znaleźć w autorze bardzo wyrozumiałego towarzysza, który doświadczał podobnych sytuacji.


Jeśli chcesz przeczytać książkę biograficzną...

KLASYK: "Kolysanka z Auschwitz" - Mario Escobar

Niebywale trudno jest wyobrazić sobie, co czuły osoby zesłane do obozów koncentracyjnych i mimo, że literatura oferuje wiele pozycji, które przybliżają nam tamten czas, na pewno nikt nie jest w stanie całkowicie zrozumieć sytuacji obozowiczów. Mario Escobar w swojej książce opisuje historię Niemki Helene Hannemann, która stanęła przed wyborem: albo zostać samej w Niemczech, kiedy jej mąż i dzieci, mający rromskie korzenie, zostaną zesłani do obozu, albo pójść do obozu razem z nimi. Jako matka nie zastanawiała się dwa razy. Historia Helene chwyta za serce i wzrusza do granic możliwości. Jest idealnym przykładem bezwarunkowej matczynej miłości, jaką kobieta próbowała obdarować także inne dzieci w obozie.

NOWOŚĆ: "Prus. Śledztwo biograficzne" - Monika Piątkowska

Monika Piątkowska w swojej książce połączyła informacje z wielu źródeł: archiwów, muzeów, tekstów epoki i przede wszystkim twórczości Prusa, która opływa w autobiograficzne elementy, a to wszystko pozwoliło jej stworzyć kompletny profil Bolesława Prusa. Dzięki wnikliwej analizie autorki możemy poznać pisarza jako zagubionego bawidamka, który doświadczał wielu trudnych emocji. Dowiadujemy się także, który twórca epoki przyprawiał Bolesława Prusa o spazmy z zazdrości. To, co warto zauważyć przy próbie recenzowania książki to fakt, że Piątkowska nie wykazuje się wścibskością. Dzięki temu czytelnik nie doświadcza dyskomfortu "podglądania" bohatera.



Pandemia Covid-19 i związana z nią izolacja dały nam w kość, bardzo często odbijając się na naszym zdrowiu psychicznym. W zeszłym roku depresja była w czołówce najpoważniejszych problemów zdrowotnym świata, zaraz po chorobach układu krążenia. Jest chorobą bardzo niebezpieczną i niezwykle podstępą, tym bardziej, że najczęściej diagnozowana jest u osób między 20. a 40. rokiem życia, a więc tych w sile wieku. Na depresję dwukrotnie częściej zapadają kobiety.

DEPRESJA

WREDNA KOLEŻANKA

Zatrważającym jest, że depresja na świecie przyczynia się co roku do **1 mln zgonów**, tj. **3800 każdego dnia**. Jest bowiem głównym czynnikiem ryzyka samobójstwa. Potocznie mówi się o depresji w kontekście złego samopoczucia, obniżonego nastroju, przygnębienia niezależnie od przyczyn tego stanu. Jednak depresja to nie tylko smutek i przygnębienie, ale też utrata zainteresowań i radości życia. Osoby, które cierpią na depresję funkcjonują w znacznie wolniejszym rytmie, mają problemy z koncentracją i obniżoną samoocenę. Widzą świat w czarnych barwach, życie wydaje im się puste, pozbawione sensu. Depresja jest nieproszonym gościem, wredną koleżanką, która odwiedzić może każdego – niezależnie od statusu społecznego, wieku czy wykształcenia.

Depresja jest często traktowana po macoszemu, trudno bowiem odróżnić objawy „normalnego” przygnębienia od stanu chorobowego. Światowa Organizacja Zdrowia wyróżnia 3 podstawowe objawy depresji:

- 1.obniżony nastrój, czyli depresja jako objaw
- 2.brak radości (anhedonia)
- 3.brak energii (anergia)

oraz 7 dodatkowych, wśród których wymienić można między innymi zaburzenia snu, poczucie winy a także myśli i zachowania samobójcze. Depresji często towarzyszą bóle głowy, pleców, podbrzusza czy bóle żołądkowo-jelitowe. Depresja staje się prawdopodobna jeśli ujawnią się równocześnie co najmniej cztery objawy, w tym co najmniej dwa podstawowe i będą utrzymywać się nieprzerwanie przez okres co najmniej dwóch tygodni. Należy jednak pamiętać o tym, że **depresja jest chorobą, może więc być w pełni diagnozowana tylko przez lekarza**. Istnieją jednak testy na depresję, które po pierwsze pomagają klinicytom w szybszym i pewniejszym postawieniu diagnozy, po drugie pomagają identyfikować problem w sposób samodzielny. Najbardziej znanymi testami na depresję są Skala Depresji Becka oraz tzw. Test Dziewięciu Pytań, czyli Test PHQ-9 autorstwa doktorów Roberta L. Spitzera, Janet B.W. Williams i Kurta Kroenke. Test pomaga w diagnozie.

Samodzielne wykonanie testu na depresję (testy są dostępne w internecie) oraz uzyskany w ten sposób wynik może być ważnym sygnałem o istnieniu zaburzeń depresyjnych. Wszelkie budzące niepokój wyniki lub ich nieadekwatność do odczuwanego samopoczucia powinny skłaniać do wizyty u lekarza.

Depresja jest ciężką, przewlekłą chorobą z tendencją do nawrotów. Jest jednak chorobą uleczalną, ale **sama nie ustąpi**. Przy leczeniu depresji konieczna jest indywidualnie dobrana, długotrwała (co najmniej 6-miesięczna) a co ważniejsze systematyczna terapia farmakologiczna. Poprawę można zauważyć dopiero po 6 (a u osób starszych nawet 12) tygodniach.

Istnieją oczywiście inne metody leczenia, jednak dotyczą przypadków najcięższych lub lekoopornych. Nowoczesne antydepresanty nie powodują prawie żadnych skutków ubocznych. Często występują tylko na początku terapii. Warto podkreślić, że **nie uzależniają, nie zmieniają osobowości, a także nie są środkami pobudzającymi lub uspokajającymi**. Farmakoterapię często uzupełnia się psychoterapią.

Istnieje wiele punktów pomocy, także na naszej Uczelni. Jeśli czujesz, że Twoja sytuacja jest ciężka, nie czujesz się dobrze i potrzebujesz pomocy, **nie czekaj i zadбай o swoje zdrowie**.

Możesz zadzwonić pod bezpłatny numer **800 702 222** całodobowego Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie. Możesz również wysłać maila lub porozmawiać na czacie. Na stronie forumprzeciwdepresji.pl można także znaleźć Mapę Pomocy Antydepresyjnej, czyli punkty wsparcia znajdujące się w Twojej okolicy.

UwB oferuje bezpłatne wsparcie psychologiczne dla studentów i pracowników uczelni. Bezpłatne konsultacje psychologiczne odbywają się m.in. w rektoracie UwB przy ul. Świerkowej 20B, w sali nr 14, zawsze w godzinach od 10 do 18. Zainteresowane osoby proszone są o kontakt drogą mailową: psycholog@uwb.edu.pl lub telefonicznie **500 637 278**.

niezbędnik podróżnika

Plany na wakacje zrobione? Wspaniale! Mówią, że kto podróżuje, żyje dwa razy... Bez względu na to, czy wyjeżdżacie czy odpoczywacie w domu i zwiedzacie za pośrednictwem internetu - mamy coś ekstra. Zrobiliśmy przegląd internetu - oto najpopularniejsze i najbardziej ciekawe co udało nam się znaleźć!





Wybieracie się na Bali? A może chcecie poczuć ten klimat z domu? Koniecznie odwiedźcie aleksandranajda.com - **TikTok** podróżniczy, w którym w serii o Bali możecie dowiedzieć się m.in o tym, co możecie zrobić na Bali za 100 zł. Jeśli interesuje Was inny kraj także znajdziecie coś dla siebie! Dla tych, którzy wolą czytać, niż oglądać - autorka TikToków posiada także bloga o tej samej nazwie.

Co słyhać na Youtubie? Tu jak zwykle znajdziecie najwięcej! **Bez planu** to kanał podróżniczy, na którym możecie zobaczyć jak wygląda Wenezuela, Naddniestrze, Haiti, Filipiny, Kambodża, Wietnam, Laos, Dominikana, Chile, Peru, Kolumbia (a już niedługo wiele innych miejsc) w obiektywie Bartka Czukiewskiego! Wspominaliśmy ten kanał we wcześniejszej PraSówce, ale nie może zabraknąć go też w tym zestawieniu. Świat pokazany jest tak, jak go widzi Bartek Czukiewski - piękny, czasem brzydki, czasem spektakularny, a czasem zwyczajny.

Przez świat na fapie - zwariowane opowieści i podróże Dawida Fazowskiego, który wprowadzi Was w każde, nawet najmroczniejsze strefy podróży - we wspaniałym humorze przedstawi Wam wszystko, czego tylko się dowie! Dawid jest niesamowitym miłośnikiem podróżowania, to widać - po prostu kocha to, co robi

Podróże są ściśle związane z poznawaniem nowej kuchni - nie można nie wspomnieć o kanale **Roberta Makłowicza**, który zabiera nas w kulinarną podróż po innych krajach, ale też po regionach Polski!

Seria podróżnicza **Krzysztofa Gonciarza** - ten twórca internetowy pomoże w przygotowaniu się do wyprawy. Sprawdźcie koniecznie jego kanał!

Nie sposób zaprzeczyć, że w Polsce **blogi podróżnicze** to potęga! Znajdziecie ponad 500 blogów. Kilka z nich:

TropiMy Przygody - para podróżuje od dawna, fotografuje a w swoją podróż poślubną wybierają się... dookoła świata. Na 5 miesięcy? Na rok? Dwa lata? Nie wiedzą!

Kami and the Rest of the World - alternatywne, streetartowe zdjęcia i opisy.

Hotel Spotter - blog o programach lojalnościowych hoteli i o tym jak najtaniej kupić nocleg.

Co warto mieć na telefonie?

Revolut - karta wielowalutowa podpięta pod aplikację o ogromnej funkcjonalności. Daje wygodny dostęp do wielu darmowych kont walutowych i kantor w kieszeni, dosłownie!

TripAdvisor - portal z opiniami o noclegach, atrakcjach i restauracjach.

Airbnb - aplikacja do wynajmowania mieszkań i pokoi od miejscowych bo bardzo preferencyjnych cenach.


Skyscanner - mobilna wyszukiwarka tanich lotów, z opcją planowania wyjazdu - można sprawdzić jak będą zmieniać się ceny lotów w najbliższych miesiącach.



PRASÓWKA | CZERWIEC 2021

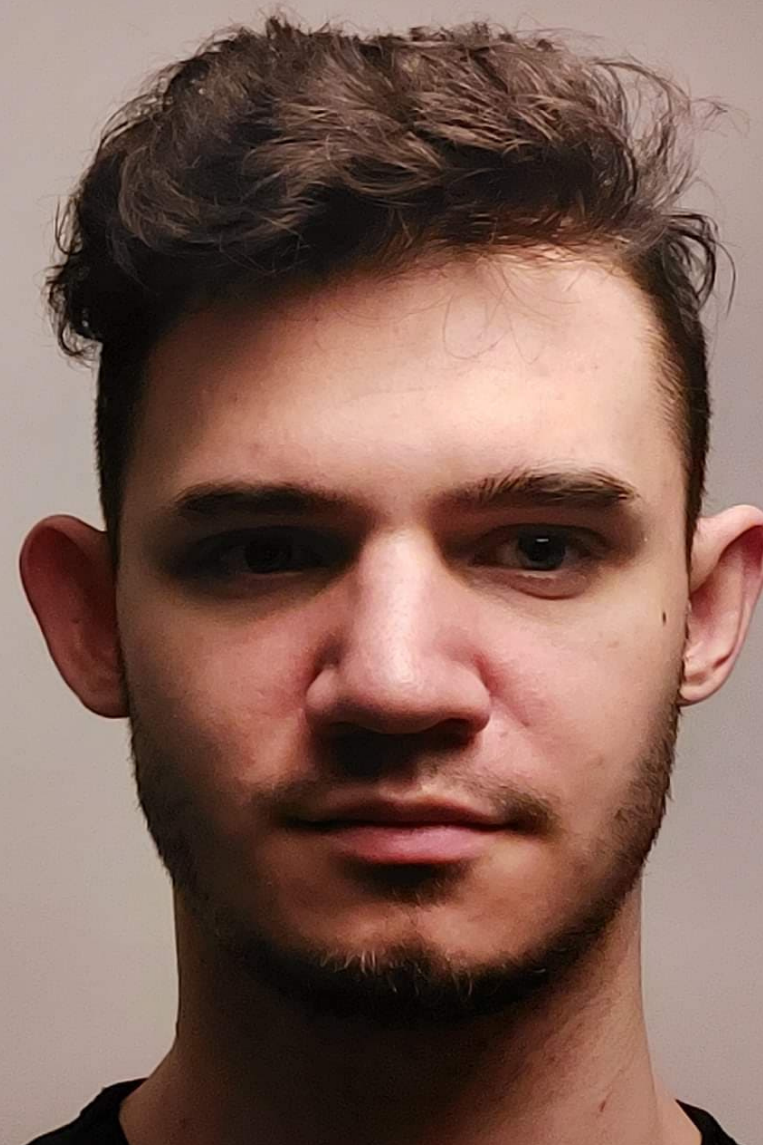
FOTOGRAFIA

STUDENT PASJONAT



Może oddawać emocje, piękno drugiego człowieka, natury, fotografa. Czy zwykłe robienie zdjęć w dzieciństwie może dać początek dobrej pracy w przyszłości? Co jest bardziej wciągające: robienie zdjęć naturze czy ludziom? Dowiedzie się tego w wywiadzie z Piotrem Sosińskim – studentem kulturoznawstwa UwB.

STUDENT PASJONAT



1. Pamiętasz swoje pierwsze zdjęcie? Jak zaczęła się Twoja pasja do fotografii?

Jeśli chodzi o moje pierwsze zdjęcie, to wydaje mi się, że było to z ponad 10 lat temu, gdy jako kilkuletnie dziecko dostawałem od rodziców stary, najprostszy w obsłudze aparat, na klisze, którym po prostu robiliśmy zdjęcia tego jak bawiliśmy się w naszej przestrzeni, jak spędzaliśmy razem czas, jak chodziliśmy do lasu. Potem nastąpiła epoka telefonów komórkowych. Moim kamieniem milowym, czymś co popchnęło mnie do rozwoju, było chodzenie na koncerty. Myślałem, że na pewno ktoś nagrywa, robi zdjęcia, że pewnie zostaną świetne pamiątki po tym, ale okazało się, że wcale tak nie jest. Pomyślałem sobie, że czas wziąć sprawy w swoje ręce. I moimi pierwszymi krokami w tym kierunku było to, że zacząłem (już smartfonem) nagrywać filmy i robić zdjęcia, jakiegokolwiek, aby były pamiątki z koncertów. Nie były dobrej jakości, ale już dzięki temu można było udzielić się na forum internetowym. To działało się w czasach liceum.

Gdy skończyłem szkołę średnią zastanawiałem się, co dalej. Zacząłem szukać w Białymstoku kursów fotograficznych i zapisałem się. Nauczyłem się, o co chodzi w perspektywie, w pierwszym planie, drugim planie, ostrości. Wtedy kupiłem też swoją pierwszą lustrzankę Canona. Wciąż chodziłem na koncerty, teraz już z poważnym sprzętem, jakimś doświadczeniem, ale wciąż to jeszcze nie miało tego czegoś w sobie. Dlatego szukałem dalej, zainteresowałem się jeszcze dodatkowo programami do obróbki. Przez około rok robiłem zdjęcia na koncertach i robiłem to na tyle dobrze, że zespołom i organizatorom się podobały i wychwyciły mnie dwa portale muzyczne – strefamusicart i kvlt, które zapewniały mi akredytację na koncerty. Dzięki temu moje portfolio rosło.

W późniejszym czasie trochę zarzuciłem relacje z koncertów i robiłem zdjęcia tylko dla siebie. Powoli przetrzucałem się też ze standardowego aparatu na telefon komórkowy. W tej chwili technologia w telefonach komórkowych i aparaty jakie są w nie wbudowane są naprawdę świetnej jakości. To mi się bardzo podoba. Jest po prostu jest szybciej, masz aparat w kieszeni.

2. Fotografia: hobby czy praca? Jak to jest u Ciebie?

Na początku myślałem o fotografii jak o hobby, ale tak jak mówiłem, w pewnym okresie to hobby było również trochę moją pracą – pozwoliły mi na to umiejętności posługiwania się programami graficznymi i dobre wyczuwanie czasu. Nie dostawałem pieniędzy za zdjęcia, ale miałem bezpłatny wstęp na koncerty, z których robiłem relacje. Nigdy nie myślałem o fotografii jako o stałej pracy na przyszłość.

3. Co to Kulstruktura? Co skłoniło Cię do dołączenia?

Kulstruktura to koło, które zostało stworzone przez osoby, które były związane z kulturoznawstwem, z tym kierunkiem, czy z tą pasją. Gdy dołączyłem do koła, to pamiętam, że moi starsi koledzy mieli w sobie taką iskrę do pozytywnego zachęcania do siebie ludzi. Bardzo charyzmatycznie zachęcali do współpracy. Na początku grupa była nieliczna, ale ludzie byli zdeterminowani. Zawsze coś się działo: omawialiśmy ciekawe książki, filmy, muzykę. Kulstruktura to było miejsce do porozmawiania o wszystkim, jednocześnie atmosfera była na tyle luźna, że każda propozycja była rozwijana na forum. Mi się to bardzo, bardzo podoba. I na koniec pierwszego roku naszą grupą zorganizowaliśmy konferencję, która była o miastach. Można było powiedzieć na przykład o przestrzeni, o czymkolwiek, ze swojej perspektywy. Było to dla mnie ciekawe wydarzenie, ponieważ nigdy nie brałem udziału w czymś tak dużym. To był dla mnie skok na głęboką wodę. Na tę chwilę koło jest trochę uśpione, ze względu na pandemię. Ale zapal wciąż jest w naszych głowach.

4. Wolisz fotografować naturę czy ludzi? Co najbardziej podoba Ci się w fotografowaniu?

Wydaje mi się, że ludzi – mam większe doświadczenie z ludźmi i uwielbiam kontakt z drugim człowiekiem. Zawsze gdy robiłem zdjęcie komuś, to czułem, że nawiązuje się jakaś relacja, że nie tylko ja wnoszę wizję jako fotograf, ale że osoba przed obiektywem opowiada mi swoją historię. To mi się bardzo podobało. Fotografowanie natury zawsze było dla mnie wyzwaniem. Na przykładzie wystawy „Korzenie”, to była prawdopodobnie moja pierwsza i jedyna styczność z fotografowaniem natury w tak profesjonalny sposób, jak wtedy do tego podszedłem. Wydaje mi się, że zrobiłem naprawdę masakryczną ilość zdjęć. Prawdopodobnie około 300. A i tak wybrałem maksymalnie 20. W moim odczuciu, lepiej robię zdjęcia ludzi.

5. Jakiego sprzętu używasz? Czy masz jakieś rady dla początkujących fotografów?

Teraz korzystam z lustrzanki Canona i smartfona. Nigdy nie pamiętałem, jak się konkretnie nazywa mój model aparatu, kosztował około 1300 zł. Aparat w tej cenie to już model, którym można robić bardzo dobre zdjęcia. Można również znaleźć sprzęt używany, w dobrym stanie, za około 500 zł, to bardzo dobra opcja. Rada dla początkujących: nie warto niczego robić na siłę, lepiej iść za tym, co się czuje. Każdy powinien iść swoim własnym tempem, jeżeli chce rozwijać się w fotografii.

PRASÓWKA | VOL. 8

KUCHNIA ŁUKASZA

kącik kulinarny

Możliwe, że jeszcze o nim nie słyszeliście, ale Polacy z Wilna i Wileńszczyzny dobrze znają Łukasza Palkowskiego – utalentowanego Wilniuka prowadzącego profesjonalny kulinarny blog od najmłodszych lat. Łukasz to pasjonat gotowania, ale także fotografii! Właśnie to można odnaleźć na blogu „Kuchnia Łukasza” i dostrzec, że w tak młodym wieku również można wiele osiągnąć!

Witaj, Łukaszu! W ostatnim czasie jesteś dość często widziany na różnych platformach internetowych, a nawet w telewizji. Jak to się stało, że Twoja popularność ciągle wzrasta i jesteś coraz częściej rozpoznawany i zapraszany na wszelkie audycje i programy?

Nie mogę powiedzieć, że moja popularność wzrasta, raczej zaczynam odnajdywać siebie w nowych formatach, które są szerzej promowane. Od niedawna jestem prowadzącym programu historyczno-kulinarneho „Unia Kulinarne” na TVP Wilno. Dotychczas byłem blogerem, który sobie skromnie pisał przepisy i fotografował jedzonko, raczej ostatnich kilka miesięcy na blogu jest cisza, bo na maxa poświęcam się studiom, nauce, zdobywaniu nowej wiedzy kulinarnej, no i też Unii Kulinarnej.

Prowadzisz swojego własnego bloga od 13 roku życia. Czy miałaś jakiegokolwiek chwile zmęczenia, myśl aby usunąć blog i spróbować sił w innej dziedzinie?

Wiele razy! Nieraz myślałem, że blog już jest w przeszłości, że trzeba o nim zapomnieć i zaczynać pisać nowy tom mego życia kulinarnego, jednak po chwilach rozmyślenia rozumiałem, że nie chcę tego porzucić. Wolę pisać rzadziej, mniej, ale pisać. Nie chcę pozostawiać i usuwać bloga, bo to ogromna część mego życia. To właśnie dzięki temu kącikowi w Internecie odnalazłem swoją największą pasję, zrozumiałem czego chcę w życiu, zdobyłem pewną popularność – nieraz jestem rozpoznawany jako Łukasz Kucharz (czyli mój nick w IG).

Kiedy zaczęło się to zamięrowanie do gotowania?

Od dzieciństwa. Gotowałem z babcią, lubiłem oglądać programy kulinarne, a teraz cieszę się, że jestem współprowadzącym takiego programu. Smaczne jedzenie, jego gotowanie i jedzenie, to mój styl życia.

Jesteś studentem na Kowieńskim kolegium im. Św. Ignacego Loyoli, studiujesz Sztukę kulinarną. To Twój wymarzony kierunek?

Wiedziałem od dawna, że będę kucharzem. Mówiłem to od 5 lat. W czasach nastoletnich myślałem o innych kierunkach, ale jednak chochla i rondelki wygrały.

Kto jest twoim źródłem inspiracji, za kim podążasz?

Nie mam jednej osoby, która byłaby moim idolem. Lubię takich kucharzy jak: Vladimir Mukhin (Rosja), Cyril Lignac (Francja), Vladimir Yaroslavskiy (Ukraina), Yannick Alleno (Francja), oraz wiele innych. Także nieraz moją inspiracją są wykładowcy w kolegium, którzy są mentorami w kuchni.

Którą przyprawę bardziej preferujesz w swojej kuchni?

Powiedziałbym, że sól, ale to zbyt banalne. Nie jest to przyprawa, ale czasami działa podobnie, więc powiem – jakościowa oliwa z oliwek. Nadaje potrawom ciekawy smak, dodaje intensywności i wyrazistości.





To pytanie musiało się pojawić: podasz nam przepis na któryś ze swoich deserów?

Jeden z deserów, którym się szczycę, to moja interpretacja deseru bakława, którą robiłem na egzaminie kuchni śródziemnomorskiej. Deser składał się z chrupiącego koszyka z ciasta filo w syropie różanym, pralinu pistacjowego a także z lodów przygotowanych na bazie miodu gryczanego z kardamonem.

Jak wyglądała/wygląda codzienność kucharza podczas kwarantanny?

Jestem bardziej studentem, niż kucharzem. Przez dłuższy czas nie mieliśmy możliwości nauki, ale jak kwarantanna została złagodzona, to wróciliśmy do kuchni, szkoda, że tylko na 3 miesiące, potem mieliśmy drugą falę... Teraz ponownie pracujemy w kuchni, ale już mniejszymi grupkami. Przez cały czas uczyliśmy się też zdalnie innych przedmiotów „poza kuchennych” np.: dietologia, wegetarianizm, język francuski, fotografia kulinarna, czy też podstawy liderские.

Jaka byłaby Twoja rada dla 13 - letniego Łukasza, rozpoczynającego przygodę z gotowaniem?

Nie krzyczeć zbyt głośno o swoich marzeniach, a jednak bardziej skupić się na ich realizacji. Nie bać się ryzykować.



SOLONY KARMEL

według przepisu Łukasza

Składniki:

- 200 g cukru (szklanka)
- 3/4 szklanki śmietanki kremówki 30-36%
- 70 g masła
- 1/2 łyżeczki soli

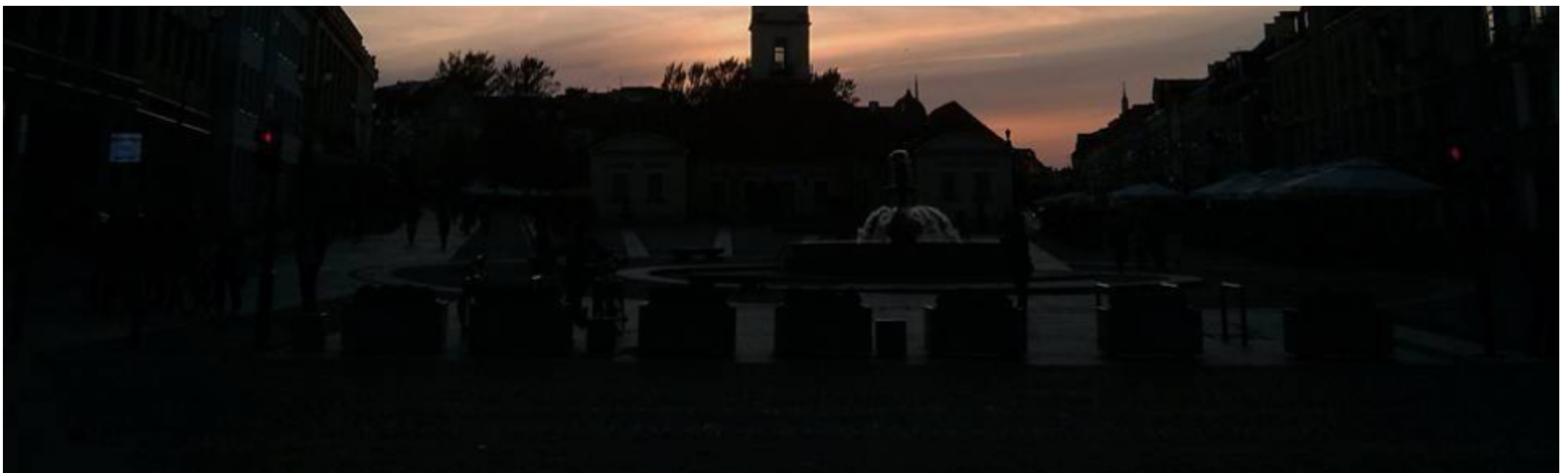
Przygotowanie:

- Do garnka z grubym dnem wsypujemy cukier i ustawiamy na średnim ogniu, ciągle mieszamy łyżką. Cukier zacznie się krystalizować.
- Po pewnym czasie cukier zacznie topić się. Będą w nim powstawały grudki.
- Po upływie kilku minut gotowania, karmel nabierze ładnego, brązowego* koloru. W ten moment dodajemy zimne masło i mieszamy, aż wszystko się połączy. Zmniejszamy ogień do minimalnego.
- *Należy uważać, aby nie spalić karmelu, bo wtedy będzie bardzo gorzki. Jak tylko nabierze koloru od razu dodajemy masło i gotujemy na najmniejszym ogniu.
- Po tym wlewamy śmietankę kremówkę, mieszamy do połączenia się składników.
- Dodajemy sól (najlepiej morską), mieszamy i po ostudzeniu karmel jest gotowy do jedzenia. Jeżeli widzimy, że jest zbyt rzadki, to możemy chwilę pogotować, aż nabierze pożądaną konsystencję (warto pamiętać, że po wystudzeniu karmel gęstnieje).

My wypróbowaliśmy ten przepis i jest GENIALNY! Koniecznie spróbujcie poleć solonym karmelem Łukasza naleśniki lub pancakes :)



SMACZNEGO!



PRASÓWKA | VOL. 8 | CZERWIEC 2021

Białystok

Większość z nas mija centrum codziennie, nie zastanawiając się już nad atrakcjami miasta. Rutyna gubi! W Białymstoku i jego okolicach jest wiele pięknych miejsc, ale dziś skupimy się na ścisłym centrum - mała przypominajka dla wszystkich, którzy zapomnieli, jak piękne jest nasze miasto :)

SPACER PO RYNKU

Wiedzieliście, że Białystok nie posiada starego miasta jakie znamy z innych miast Polski? Nasz Rynek Kościuszki to jedynie pasaż, który wraz ze swoją zabudową jest oczywiście idealnym miejscem, gdzie można wypocząć, a także gdzie odbywa się wiele wydarzeń kulturalnych.

Jednym z najbardziej charakterystycznych budynków znajdujących się na Rynku jest Ratusz Miejski, który uśmiecha się do każdego przechodnia (dosłownie! wystarczy spojrzeć pod odpowiednim kątem). Został zbudowany w latach 1745–1761 wraz z wieżą zegarową. Fundatorem ratusza był Jan Klemens Branicki a budowla została zbudowana według projektu Jana Henryka Klemma. Budynek nigdy jednak nie był siedzibą władz! Przed ratuszem znajdowały się niegdyś przeróżne kramy, zaś wewnątrz było wykorzystywane jako hala targowa. Ratuszowa wieża była punktem obserwacyjnym, z którego strażnicy obserwowali miasto. Wieża ratusza została rozebrana w czasie II wojny światowej. Została odbudowana w latach 50 XX wieku. Ratusz obecnie jest siedzibą Muzeum Podlaskiego.

Kojarzycie pomnik i żelazną konstrukcję kopuły, znajdujące się przy ulicy Suraskiej (kiedyś ulicy Bóżniczej)? W tym samym miejscu stała kiedyś Wielka Synagoga, zbudowana w latach 1909–1913 na miejsce starej synagogi, wg. projektu Samuela Rabonowicza. Została zburzona 27 czerwca 1941 roku przez hitlerowskie bataliony policyjne. Pamiątkowa tablica i pomnik znajdujące się w tym miejscu zostały ufundowane w 1995 roku przez białostockich Żydów oraz miasto.

Nieopodal Wielkiej Synagogi znajduje się Aleja Bluesa. Blues jest niezwykle popularnym gatunkiem muzycznym wśród białostoczan. W mieście co rok odbywa się Jesień z Blusem – najstarszy festiwal muzyki bluesowej w Polsce. Samo miasto można uważać za stolicę polskiego bluesa, działa tu (i gra) wiele zespołów takich jak Kasa Chorych czy The Hardworkers. Sam pomysł powstania alei pojawił się w 2007 roku przy okazji obchodów Roku Bluesa. Aleja została otwarta 3 października 2008 roku i ma kształt fortepianowych klawiszy, na których widnieją tabliczki z nazwiskami słynnych muzyków.

Wracamy na Rynek. Naprzeciwko Ratusza znajdują się dwie świątynie – biały, malutki kościółek i Fara. Biały kościół został zbudowany w latach 1617–1625 i przetrwał do dnia dzisiejszego (w podziemiach Starego Kościoła spoczywa m.in. Izabela Branicka). Czerwony kościół powstał dużo później, bo w latach 1900–1905 i jest... przybudówką do małego kościoła! Władze carskie, panujące w tamtym okresie na terenie Białegostoku nie zezwalały nabudowanie nowych świątyń, zgodziły się jednak na rozbudowę.

W Białymstoku jest wiele ciekawych szlaków, którymi można podążać na piechotę, autobusami czy rowerami. Jeden z nich to szlak białostockich murali, którego charakterystycznym punktem jest mural Dziewczynka z Konewką. Mural powstał w 2013 roku z inicjatywy akcji „Folk on the street”, jego autorką jest Natalia Rak. Mural znajduje się na ulicy Piłsudskiego na ścianie dawnego budynku Instytutu Chemii UwB.

REDAKCJA

P R A S Ó W K I



OLA KOPER

Mistrzynie tekstów z duszą



vol. 1: Jak nie dać się jesieni?

vol. 3: Student's Rights Challenge

vol. 6: Życzenia wielkanocne

vol. 7: Wierz w swojego scenarzystę

vol. 8: Książkowe polecajki

ZUZA ZIELIŃSKA

Specjalistka od nowości, których nie możecie przegapić



vol. 4: Prosty obiad ze starterem stuenckim

vol. 5: Przegląd Netflixa

vol. 6: Youtube - kanały warte uwagi

vol. 7: Przegląd HBO GO

vol. 8: Niezbędnik podróżnika



REDAKCJA

P R A S Ó W K I



IZA FIEDORCZUK

Chodząca wytwórnia pomysłów



vol. 2: *Koła miesiąca*

vol. 3: *Świąteczne DIY*

vol. 8: *Spacer po rynku*

KASIA DROZDOWSKA



Chodząca sumienność i profesjonalizm



vol. 2: *Seriale na poprawę humoru*

vol. 3: *Ważne terminy*

vol. 4: *Studygram*

vol. 5: *Student działacz:*

wywiad z Patrykiem Bołtrykiem

vol. 6: *Student działacz:*

wywiad z Mariuszem Żwierko

vol. 7: *Student działacz:*

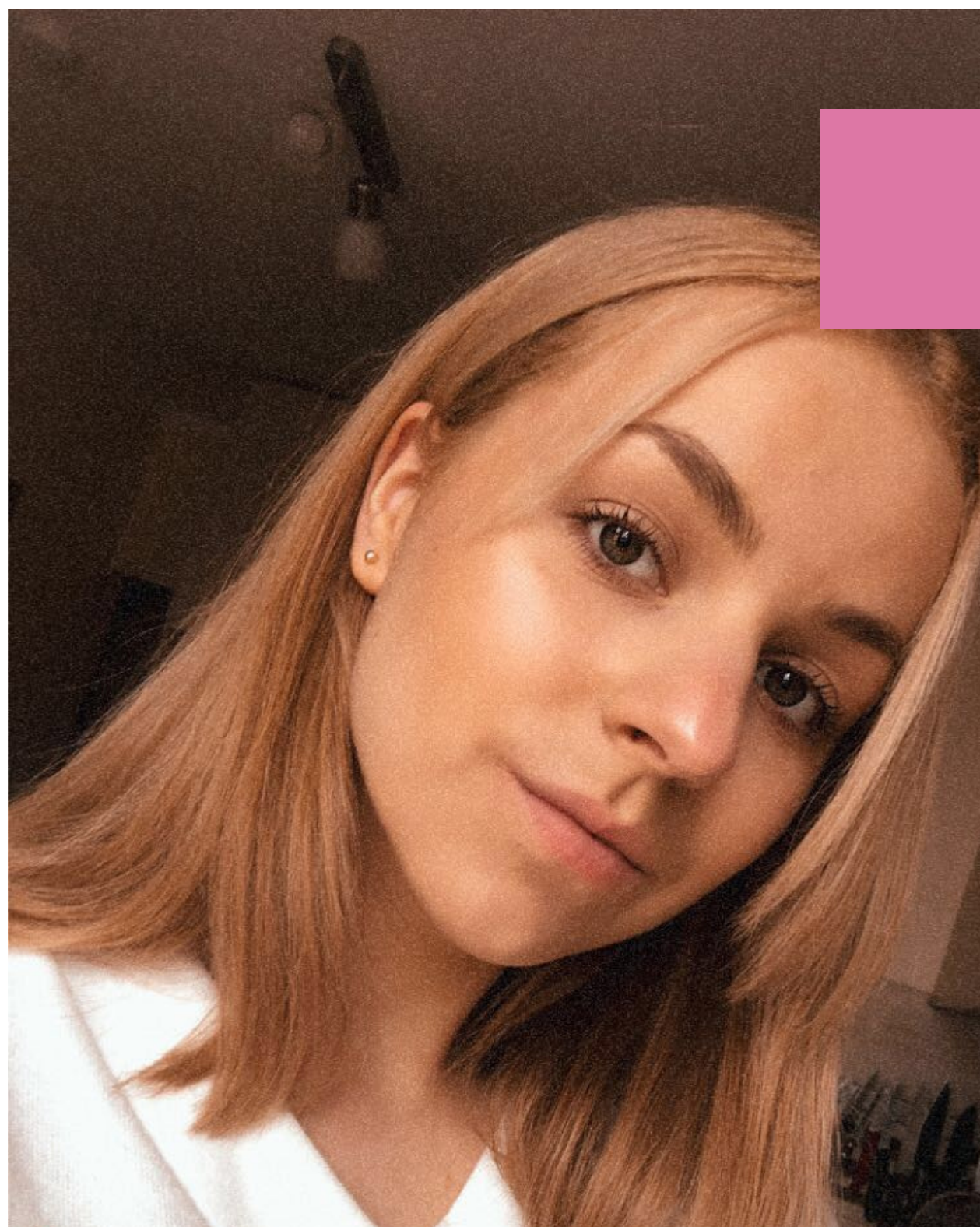
wywiad z Krystianem Drozdowskim

vol. 8: *Student pasjonat:*

wywiad z Piotrem Sosińskim

REDAKCJA

P R A S Ó W K I



ELA WOŁEJKO

Młoda krew w naszym zespole,
wnosząca dużo świeżości



vol. 7: *Studia czy gap year?*

vol. 8: *Kącik kulinarny, Kuchnia
Łukasza*

OLA IGIELSKA

Doświadczenie, a przede wszystkim
styl pisania, od którego nie można się
oderwać



vol. 1: *Ważne wnioski - IOS, IPS, stypendia*

vol. 2: *Żdalne kształcenie, czyli jak to ugryźć*

vol. 3: *Kulisy, czyli o Parlamencie i jego komisjach*

vol. 4: *Podsumowanie grudnia*

vol. 5: *Żaryzykujcie! Erasmus+*

vol. 6: *Gry - jak spędzić czas z rodziną?*

vol. 8: *Depresja - wredna koleżanka*



REDAKCJA

P R A S Ó W K I



WERONIKA STRASZECKA

Królowa beauty i naszych kącików kulinarnych



vol. 2: *Wybory do RSS*

vol. 3: *Jak nie zwariować przed komputerem*

vol. 4: *Muzyczny 2020*

vol. 5: *Maseczka a skin care*

vol. 6: *Świąteczny kącik kulinarny*

vol. 7: *Przepis na idealnego grilla*

vol. 8: *Kim jesteś?*

ANIA WAPPA

Zawsze trzyma rękę na pulsie, a jej doba trwa chyba 50 godzin



vol. 1: *Czy dobro wraca?*

vol. 2: *Aktualności z pierwszej ręki*

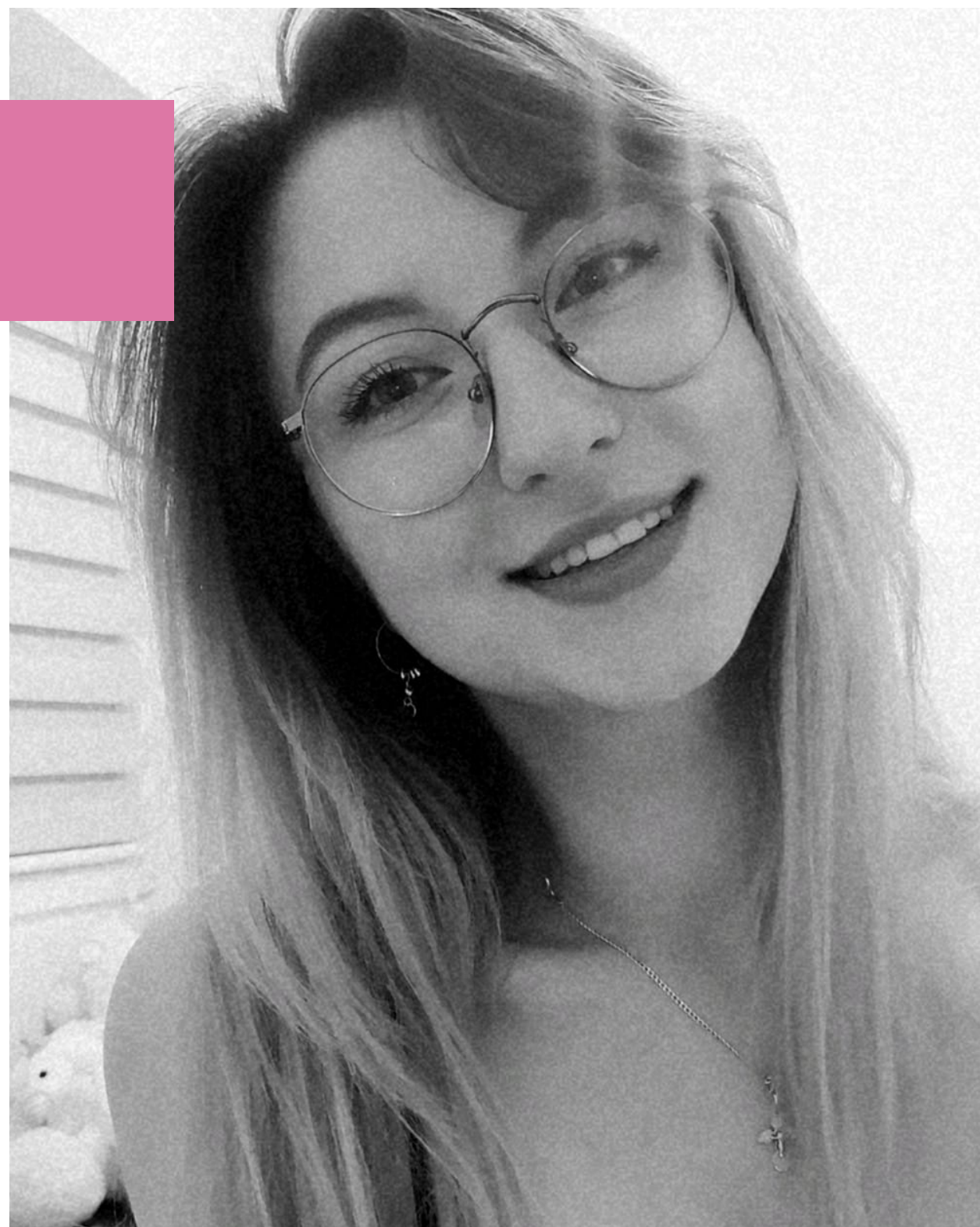
vol. 3: *Kalendarz adwentowy*

vol. 4: *Aktualności*

vol. 6: *12 korzyści czekolady*

vol. 7: *Uniwersalia*

vol. 8: *Jutro zaczyna się dziś*



REDAKCJA

P R A S Ó W K I



KASIA GDULA

Twórczyni PraSówki. Specjalistka od oprawy graficznej i ogarniania ludzi



vol. 1: *Wielki powrót studenckich klasyków*

vol. 2: *Drzewo, o którym musicie usłyszeć*

vol. 3: *Aktualności*

vol. 4: *Wstęp; Historie Parlamentu - kadencja 2018-2019; Student naukowiec - wywiad z Przemysławem Bazydło*

vol. 5: *Podsumowanie: luty; Prognoza samorządowa; Historie Parlamentu - kadencja 2017-2018*

vol. 6: *Aktualności; Historie Parlamentu - kadencja 2016-2017*

vol. 7: *Majówka z Parlamentem; Historie Parlamentu - kadencja 2015 - 2016*

vol. 8: *Historie Parlamentu - kadencja 2019 - 2021; Kącik naukowy - nanorurki*

PATRYCJA WILCZEWSKA

Twórczyni i redaktorka naczelna PraSówki. To dzięki niej każdy numer ma w sobie TO COŚ



vol. 1: *Wstęp; Garść informacji dla studentów I roku*

vol. 2: *Wstęp*

vol. 3: *Wstęp*

vol. 4: *Ubierz się ciepło, czas na nocną obserwację*

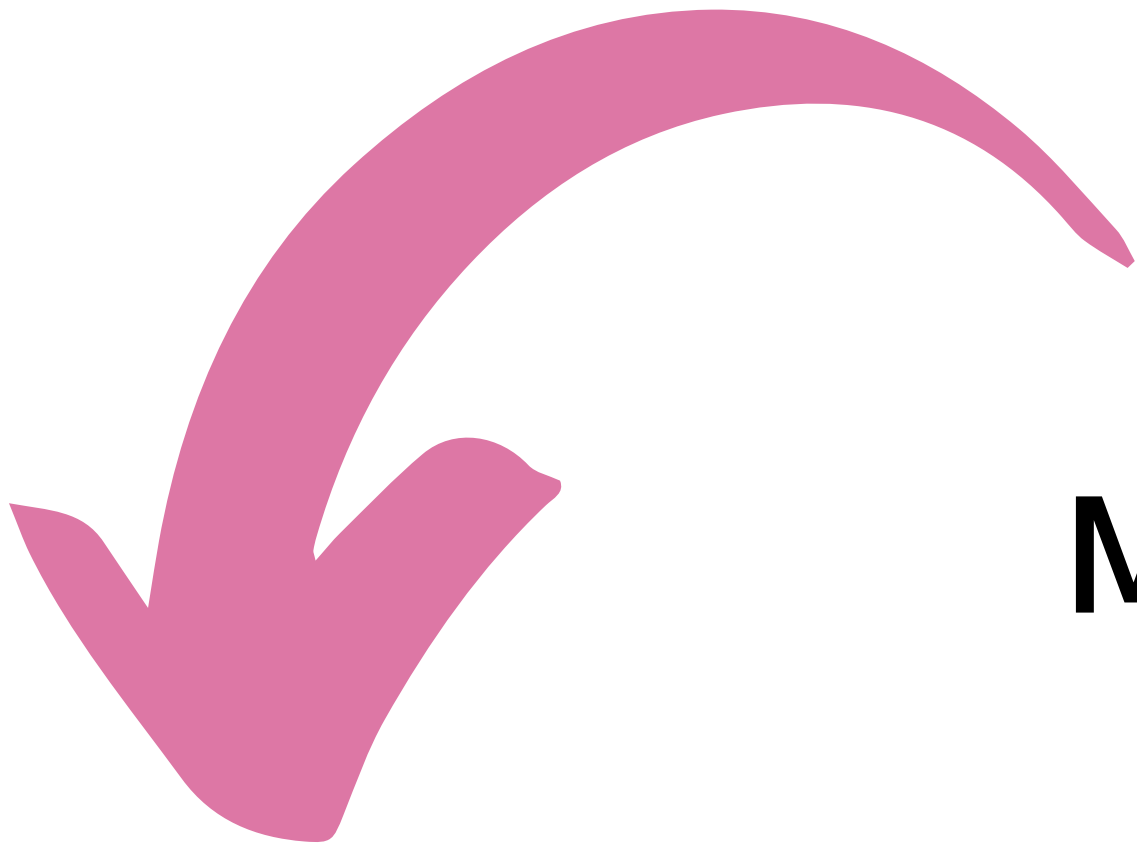
vol. 5: *Wstęp; Psychotest - komisje PSUwB; Nowy semestr*

vol. 6: *Wstęp; Informacje dla kół, organizacji*

vol. 7: *Wstęp; Kreatywnie o klimacie*

vol. 8: *Wstęp*





MEM MIESIĄCA

**„Też nic nie zrobiłem” -
najbardziej podnoszące na duchu
słowa jakie można było usłyszeć
na studiach**



**DO ZOBACZENIA
PO WAKACJACH!**