

PRASÓWKA

BIULETYN STUDENCKI



PAŹDZIERNIK 2021 | VOL. 9



OD ZESPOŁU PRASÓWKI

WITAJCIE W PAŹDZIERNIKU!

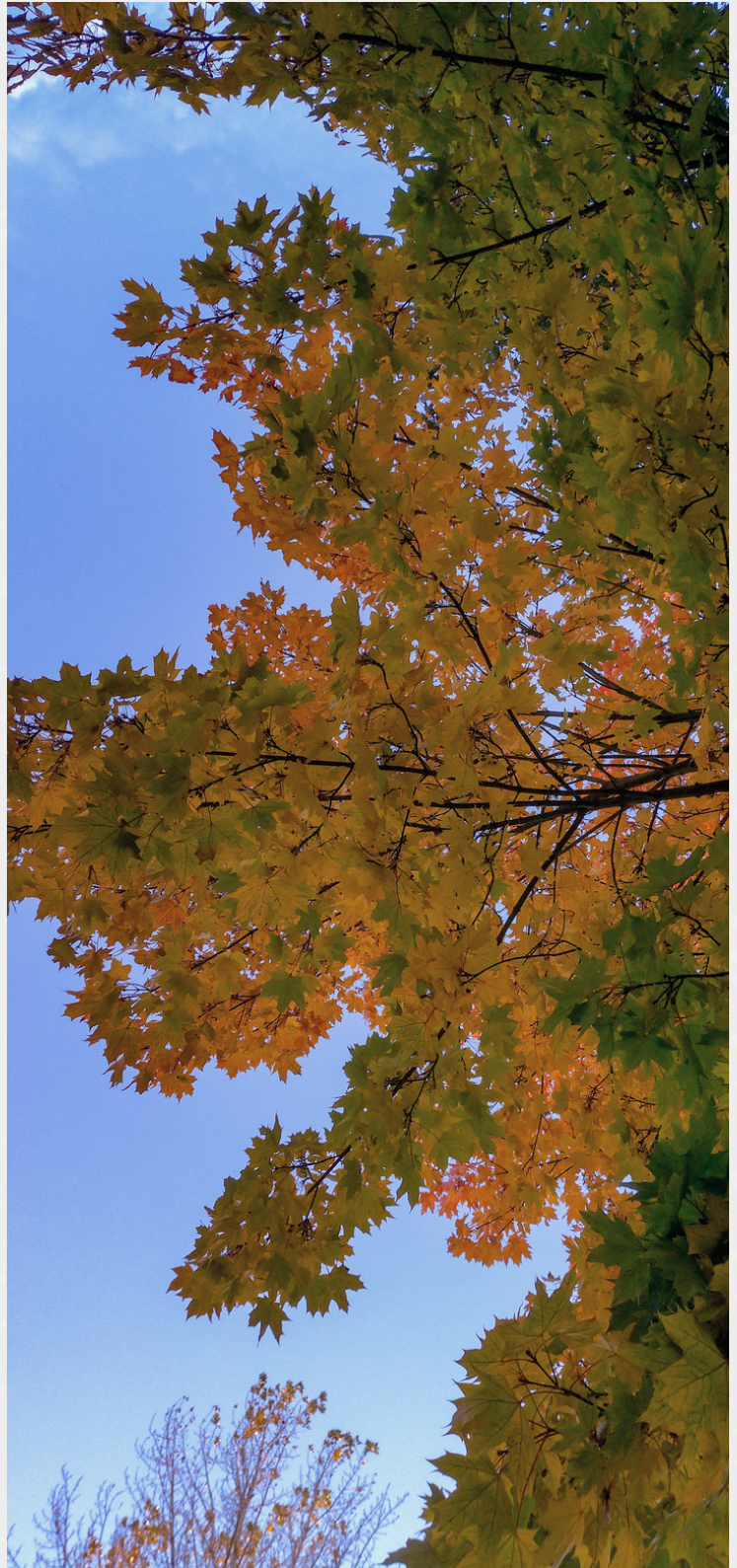
Jak mija Wam pierwszy miesiąc nowego roku akademickiego? Rzuciliście się już w wir nauki czy wciąż tęsknym wzrokiem spoglądacie na letnie miesiące w kalendarzu? W naszej załodze głosy są podzielone, jednak wszyscy zgodnie mówimy - dobrze jest do Was wrócić!

W tym numerze znajdziecie mnóstwo nowości - nowy zarząd Parlamentu, dwa nowe kąciaki, nowi redaktorzy. Nie zmieniło się jedno - MEM MIESIĄCA jak zwykle wjeżdża na ostatnią stronę, tym razem w wyborze pomogli nam obserwatorzy z instagrama (@ps_uwb).

Z nowości mamy dla Was jeszcze ważne ogłoszenie - dziś ostatni dzień na zgłaszanie się do komisji PSUWB. To niepowtarzalna okazja, by na studiach robić coś więcej, zdobyć nowe znajomości i mnóstwo doświadczenia. Wchodźcie w to?

Życzymy Wam przepięknej jesieni, zawsze ciepłej kawki pod ręką i samopiszących się notatek.

Zespół PraSówki



SPIS TREŚCI

3

AKTUALNOŚCI

7

OSTATNI TAKI FILM

10

DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

11

FENOMEN TIKTOKA

12

STUDENCKIE ZORGANIZOWANIE

13

OKTOBERFEST

15

ODA DO WEŁNY

18

STUDENTKA DZIAŁACZKA

21

KĄCIK BIZNESOWY

23

MEM MIESIĄCA



AKTUALNOŚCI

WITAJCIE PO PRZERWIE!



Mamy nadzieję, że wróciliście po wakacjach pełni sił i nowej energii.

Bo my TAK!

Nowy rok akademicki witamy z nowym Zarządem Parlamentu Studenckiego, w skład którego wchodzi:

- **Katarzyna Gdula** (Przewodnicząca)
- **Wiktor Walewski** (Wiceprzewodniczący)
- **Karolina Budziszewska** (Sekretarz)
- **Natalia Firysiuk** (Komisja Projektowa)
- **Ewa Putra** (Komisja ds. Współpracy z Kołami Naukowymi i Organizacjami Studenckimi)
- **Wiktoria Tarasiewicz** (Komisja ds. Prawnych i Jakości Kształcenia)
- **Jakub Wieremiejuk** (Komisja ds. Współpracy Zewnętrznej)
- **Patrycja Wilczewska** (Komisja ds. Promocji)

Kontakt do obecnego Zarządu znajdziecie na naszej stronie - parlament.uwb.edu.pl/zarzad

Z worka najważniejszych informacji na starcie wyciągamy jeszcze nową **organizację roku akademickiego**, dostępną [tutaj](#) (znajdziecie tam info o tym, kiedy mamy wolne, a kiedy trzeba się spać na sesję).

Za oknami jesień, a nasza Przewodnicząca Kasia katuje nas zdjęciami ze słonecznego **Dubaju** – razem z czteroosobową ekipą z UwB odbywa tam trzymiesięczne praktyki w ramach **Expo 2020**. Mimo odległości i dzięki komunikatorom Kasia jest w kontakcie z całym Zarządem i zasila go energią słoneczną.



Na co jeszcze czekasz?

*Bo my
czekamy na
Ciebie!*



ZRÓB COŚ WIĘCEJ!

Studia można tylko przestudiować, spędzić nad książkami, laptopem czy notatkami. Ale można też prawdziwie je **przeżyć**, będąc częścią niezwyklej samorządowej **rodziny**. Mnóstwo znajomości, dojsia tam, gdzie zwykły student wejść nie może, informacje prawdziwie z pierwszej ręki, limitowane gadzety, integracje, wyjazdy, a przede wszystkim wiele niezapomnianych **wspomnień** w gronie niezwyklej ludzi, którzy chcą od życia czegoś **więcej!**

22 i 23 października odbyły się wybory całościowe do Rad Samorządów Studenckich na jednostkach. Do **24 października** trwa także rekrutacja do komisji Parlamentu Studenckiego.

O każdej komisji możecie przeczytać na naszej stronie internetowej w zakładce Parlament, a także dowiedzieć się nieco więcej od samych przewodniczących danych komisji. Więcej szczegółów oraz formularz zgłoszeniowy dostępny [tutaj](#).

Śledźcie nasze social media i dołączajcie do naszych organów!

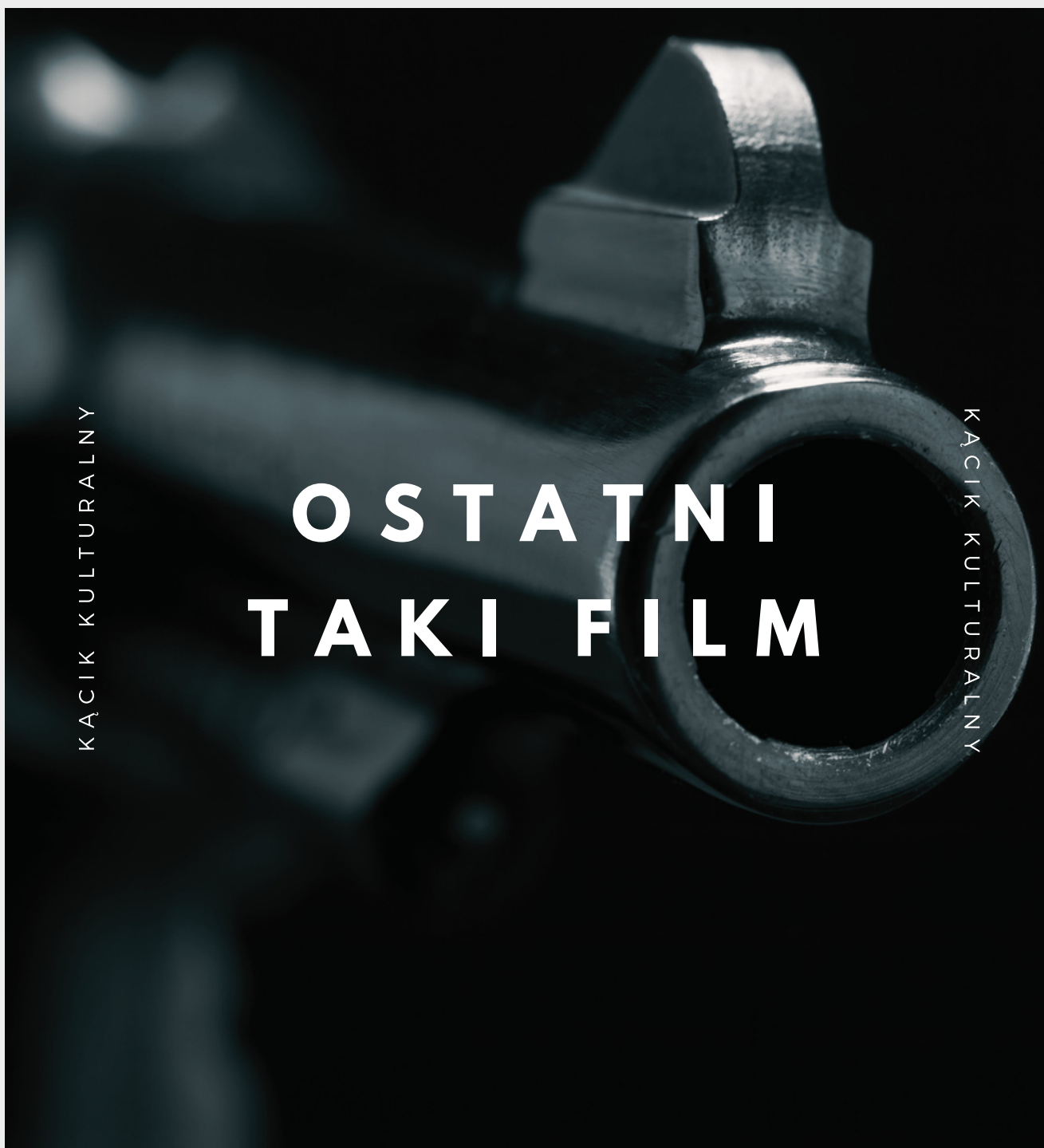


NAZYWAM SIĘ

BOND



JAMES BOND



KĄCIK KULTURALNY

OSTATNI
TAKI FILM

KĄCIK KULTURALNY

Kącik

NIE CZAS UMIERAĆ

kulturalny

W przedostatni dzień września 2021 roku światową premierę miał najnowszy film o agencie 007. To już 25 produkcja o przygodach brytyjskiego agenta James Bonda, w którego jak w poprzednich czterech częściach wcielił się Daniel Craig. Z powodu pandemii premiera została przełożona o ponad rok, więc kiedy film nareszcie trafił do kin, głowy fanów najsympliczniejszego specjalnego agenta rozgrzane były do czerwoności.

Jak można było się spodziewać, film już w pierwszy weekend odniósł wielki sukces kasowy i zarobił **ponad 119 milionów dolarów**. Niedługo po premierze pojawiło się w internecie wiele skrajnych opinii o tej produkcji. Jedni wychwalają film, dając mu najwyższe oceny, inni mieszają z błotem. Taka sytuacja jest bezprecedensowa nie tylko w przypadku craigowskich wersji Bonda ale i całej serii, którą w 1962 zapoczątkował Sean Connery.

Od pierwszego filmu o Bondzie z Danielem Craigiem widać było namacalną różnicę w porównaniu z poprzednimi odsłonami. Główny bohater jest człowiekiem z krwi i kości, odczuwa upływ czasu, potrafi kochać, frustrować się, przeżywać stratę. Choć wyposażony jest nadal w zdobycze najnowszej technologii i najróżniejsze gadzety, jeździ szybkimi samochodami, bądź pije wstrząsnięte, nie mieszane Martini, to **bardzo różni się od Bonda** wspomnianego już Seana Connerego czy Rogera Moora. Świadczyć mogą o tym chociażby sceny z Casino Royale (2006), w którym poważnie zakochuje się w Vesper i planuje z nią wspólną przyszłość, czy ze Skyfall (2012), gdzie cierpi po stracie M, z którą łączyła go bliska relacja. Jednak to w "Nie czas umierać" jego człowieczeństwo osiąga swoje apogeum.

Scenariusz do nowego Bonda wyszedł z pod piór Neala Purvisa, Roberta Wade'a, Cary'ego Joji Fukunagi i Phoebe Waller-Bridge. Krytycy zwracają szczególną uwagę na te ostatnie nazwisko, scenarzystki i aktorki, która odpowiada między innymi za bardzo dobrze przyjęty serial Fleabag. To ona miała dodać dziełu specjalną wrażliwość. Film reżyseruje Cary Joji Fukunaga, a oprócz Craiga na ekranie widzimy Leę Seydoux, która ponownie wciela się w dziewczynę Bonda, Anę de Armas jako agentkę Palomę, czy Ramiego Maleka odgrywającego głównego antagonistę, Lyutsifera Safina. Za muzykę odpowiada legendarny Hans Zimmer.

Film zaczyna się w tym samym momencie, w którym skończył się poprzedni. Bond po rezygnacji ze służby oddaje się urokowi emerytury przy boku ukochanej, Madeleine Swann. Wszystko zmienia się jednak po zamachu na jego życie.

Do bohatera wracamy pięć lat po tym wydarzeniu, kiedy jego przyjaciel z FBI, Felix Leiter, przerywa mu odpoczynek na Jamajce i prosi, by pomógł w akcji odbicia porwanego naukowca. Z pozoru prosta sprawa wciąga Bonda w wielowątkową intrygę. Bohater musi zmierzyć się między innymi z własną przeszłością, z postępującym czasem i mechanizmami współczesnego świata, którego do końca nie rozumie. Nie jest już tak niezniszczalny, „superbohaterski”. Widzimy jego łyzy, wewnętrzną walkę, złość. Ciosy, które dostawał przez wiele ostatnich lat dają o sobie znać.

To, co odróżnia filmy Craiga od innych "Bondów" to **ciągłość**. Widzimy jak agent 007 zmienia się, rozwija, dojrzewa, a otaczające go postacie powracają (choćby we wspomnieniach). W "Nie czas umierać" wszystkie te przeżycia urosły już do takich rozmiarów, że Bondowi ciężko jest ukrywać je pod płaszczkiem kamiennej twarzy czy ciętego humoru. Wielu odbiorców takie podejście do tej legendarnej postaci drażni, uznają bowiem, że z filmu zrobiono ciężki do oglądania melodramat, a z Bonda uczyniono człowieka słabego. Zdania są podzielone, ale jednego nie można odmówić tej kreacji - jest **realna**.

"Nie czas umierać" to pożegnanie z Bondem Daniela Craiga. Po 15 latach i 5 filmach aktor uznał, że już najwyższy czas, by definitywnie zakończyć przygodę z tą postacią. Poradził sobie z krytyką związaną z castingiem do tej roli i dał popis aktorstwa w znakomitym Casino Royale. Potwierdził swoje umiejętności w kolejnych odsłonach filmów, zapisując się tym samym złotymi zgłoskami w serii o Bondzie. Craig dał agentowi 007 ludzkie cechy, bez których w dzisiejszych czasach wydawałyby się po prostu groteskowe.

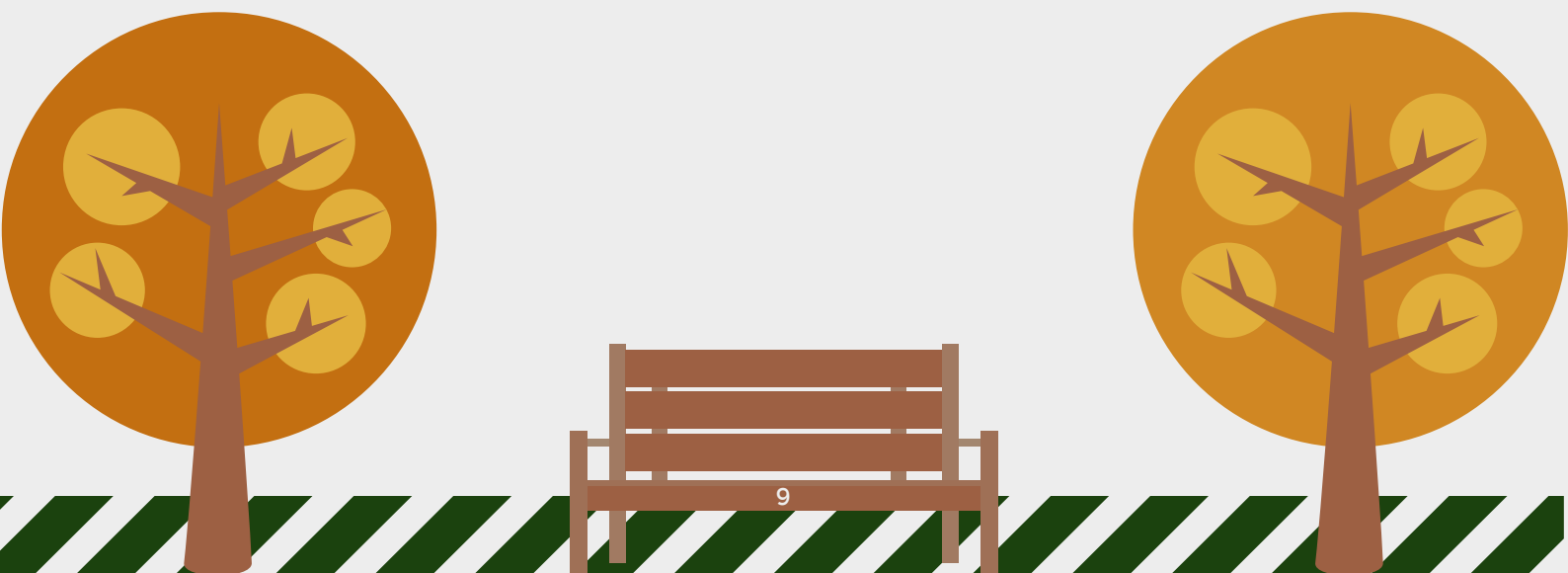
Seria filmów o Bondzie niedługo obchodzić będzie swoje 60-lecie, warto więc pójść do kina chociażby z tego powodu - zmierzyć się z legendą i obejrzeć jedną z części formatu, na którym wychowywały się całe pokolenia.

10 PAŹDZIERNIKA

DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Z badań European College of Neuropsychopharmacology (ECNP) i European Brain Council (EBC), które miały na celu ukazanie skali zaburzeń psychicznych w Europie wynika, że wśród mieszkańców Unii Europejskiej blisko 40% choruje na zaburzenia psychiczne. Do najbardziej popularnych schorzeń zalicza się zaburzenia lękowe, bezsenność, depresję, zaburzenia dwubiegunowe, uzależnienia oraz schizofrenię.

Zaburzenia psychiczne stały się największym wyzwaniem zdrowotnym w Europie XXI wieku.



LISTA KROKÓW DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

W RAZIE POTRZEBY,
DZWONIĄC POD
BEZPŁATNY NUMER 800-
190-590 MOŻEMY
POPROSIĆ
O PRZEKIEROWANIE
ROZMOWY DO
DYŻURUJĄCEGO PRZEZ
CAŁĄ DOBĘ PSYCHOLOGA.

POMOCNA DŁOŃ

10 października obchodzony jest międzynarodowy dzień zdrowia psychicznego. Dzień ten po raz pierwszy obchodzono w 1992 r. z inicjatywy World Federation for Mental Health. Dzień ma za zadanie uświadomienie, czym są choroby psychiczne oraz propagowanie dbania o zdrowie umysłu. Jest to idealna okazja do zastanowienia się nad kondycją psychiczną każdego i każdej z nas oraz poprawienia jej stanu.

KĄCIK KSIĄŻKOWY

„Czarna owca medycyny”
Jeffrey A. Liebermana
opowiada o historii i rozwoju psychiatrii. Temat zaburzeń psychicznych jest dalej uważany za temat tabu, przez co wywołuje wiele skrajnych emocji. Może warto jest oswoić tytułową owcę i poprzez znajomość z nią, przestać się jej bać?
Przeczytanie tej książki z pewnością zwiększy wiedzę oraz pomoże inaczej spojrzeć na temat psychiatrii, chorób psychicznych oraz osób które się z nimi zmagają.

1. ZBILANSOWANA DIETA I ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE ORGANIZMU -

W zdrowym ciele zdrowy duch, klasyk, ale klasyk prawdziwy, warto więc postawić na zdrową dietę bogatą w witaminy i minerały.

1. **REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** - Aktywność fizyczna jest idealnym sposobem na odreagowanie stresu oraz uspokojenia myśli. Podczas uprawiania sportu organizm wytwarza endorfiny, które mają korzystny wpływ na nasz nastrój!

2. **CZAS NA ODPOCZYNEK I SEN** - Regeneracja organizmu jest niezbędna do zachowania odpowiedniej kondycji fizycznej oraz psychicznej, jest także jednym z czynników warunkujących odporność. Kiedy człowiek jest niewyspany, częściej się denerwuję, ma większą podatność na bodźce oraz trudniej się skupia - znamy to wszyscy :)

3. **PIELĘGNOWANIE PASJI I POSZUKIWANIE NOWYCH** - Dobrą ucieczką od złych myśli i negatywnych emocji jest pasja - podczas wykonywania swoich ulubionych czynności, uspokajamy się oraz relaksujemy, po mile spędzonym czasie na pewno łatwiej jest uporać się ze swoimi problemami

4. **SPOTKANIA Z PRZYJACIÓŁMI I RODZINĄ** - Rozmowa z drugim człowiekiem jest niezastąpiona, osoba, która dobrze nas zna może spojrzeć na nasze problemy z dystansem - jest idealnym konsultantem w uporaniu się z problemami

5. **CZAS DLA SAMEGO/SAMEJ SIEBIE, CZYLI ROZMOWA Z KIMŚ INTELIGENTNYM** - Rozmowa z drugim człowiekiem jest bardzo ważna, ale jeszcze ważniejsza jest rozmowa z samym sobą. Dobrze jest ułożyć sobie wszystko w głowie, postarać zrozumieć samego siebie i pokochać się

6. **PRACA NAD ZROZUMIENIEM WŁASNYCH EMOCJI, UCZUĆ I ICH ZAAKCEPTOWANIE** - Umiejętność nazwania swoich emocji oraz uczuć bardzo pomaga w zrozumieniu własnego stanu. Może okaże się, że po przeanalizowaniu swoich uczuć problem pozornie nie do rozwiązania okaże się jedynie błahostką wyolbrzymioną przez nasz nastrój

7. **MAŁE PRZYJEMNOŚCI** - Warto znaleźć czas dla samego siebie - gorąca kąpiel, spacer, a może wypad do kina? Spróbuj raz na jakiś czas pójść na randkę sam ze sobą

8. **AKCEPTACJA SWOICH PORAŹEK I WYCIĄGANIE Z NICH WNIOSKÓW** - Każdemu zdarza się gorszy dzień, nie jest to powód do załamania, za to może okazać się przydatną lekcją na później

9. **KONTAKT ZE SPECJALISTĄ** - Kiedy nie można poradzić sobie z problemem warto udać się do specjalisty - rozmowa z psychologiem, bądź wizyta u psychiatry pomaga ułożyć sobie wszystko w głowie i nie jest w ŻADNYM stopniu powodem do wstydu - czy wstydzimy się iść do okulisty? Lub do lekarza rodzinnego?



A czy Ty jesteś uzależniony od Tiktoka?

A co jeśli przeglądasz go tylko "od czasu do czasu"? Zróbmy szybki test!

- Kto jako pierwszy zdobył 100mln obserwujących?
- Co to wap challenge?
- 2 słowa opisujące ciasteczka ze #SquidGame?

Znasz odpowiedź na te pytania? Upsss, spędzasz tam więcej czasu niż Ci się wydaje. (odpowiedzi znajdziecie na dole).

1.Charli D'Amelio; 2.Taniec; 3 Cukier, soda

Jeśli Twoja odpowiedź brzmi TAK - oznacza to, że jesteś wśród 800 milionów aktywnych użytkowników miesięcznie!

Jaki jest fenomen aplikacji?

- **Krótkie treści** - wchodzimy na 5 minut, żeby odpocząć od nauki (ale u większości osób to dopiero początek)
- **Wiele różnych tematów** - możemy zobaczyć treści humorystyczne, kulinarne, podróżnicze, ale również nie brakuje specjalistów takich jak lekarze czy prawnicy, którzy przekazują bardzo dużo wartościowej treści
- **Ludzie** - ich krótkie filmiki, live - to wszystko sprawia, że mamy wrażenie jakbyśmy znali twórców osobiście

Jesteś odważny i chciałbyś się "wybić"? Tiktok to idealne miejsce! Nie zapomnij przekierować go później do innych Twoich portali takich jak Instagram!

STUDENCKIE ZORGANIZOWANIE

CZYLI NAJLEPSZE APLIKACJE NA TELEFON,
KTÓRE MOGĄ POMOGĄ KAŻDEMU
STUDENTOWI!

ADOBE SCAN, TINNY SCANNER

Te czy inne aplikacje do skanowania dokumentów to z pewnością dobre rozwiązanie dla tych, którzy nie posiadają takiego urządzenia w domu. Apka skanująca umożliwia zapisanie dokumentu w formie PDF, w niektórych przypadkach również jako obraz, który następnie można udostępnić.

TED

Aplikacja, w której znajdziemy krótkie wykłady poszerzające wiedzę z wielu dziedzin, które mogą zmienić Wasze dotychczasowe spojrzenie na świat! Są to wystąpienia prelegentów z całego świata, dostępne również w wersji podcastów, co umożliwia jednocześnie słuchanie i korzystanie z innych funkcji telefonu. W TED znajdziemy wykłady dotyczące m. in zdrowia, rozwoju osobistego, edukacji, psychologii, polityki czy nauki. Każdy znajdzie tu coś dla siebie!

GOOGLE KEEP

Przydatna aplikacja do tworzenia notatek czy list zadań. Pozwala na pisanie ich w tradycyjny sposób, ale też w postaci notatek głosowych, obrazów czy list z możliwością wykreślenia. Można również pobawić się kolorami - to wersja dla tych, którzy lubią mieć estetyczne notatki! Bardziej rozwiniętą pod względem funkcji, podobną aplikacją do Google Keep jest **Evernote**.

TOO GOOD TO GO

Umożliwia zakup jedzenia ze sklepów czy restauracji w o wiele niższych cenach niż standardowo! W ofercie są dania, które nie sprzedały się i musiałyby zostać wyrzucone. Dzięki tej aplikacji nie tylko oszczędzisz trochę pieniędzy, ale również zadbasz o środowisko, dorzucając swoją cegiełkę do minimalizacji marnowania dobrego jedzonka! Czasami aplikacja wymaga dobrego refleksu - tanie posiłki rozchodzą się jak świeże bułeczki!

POCKET

Czyli ratunek podczas braku internetu. Umożliwia dodawanie stron internetowych do przeczytania później - zapisują się one do "kieszeni". Można je przeglądać bez dostępu sieci np. podczas podróży pociągiem.

OKTOBERFEST

GARŚĆ CIEKAWOSTEK
O NAJWIĘKSZYM
NA ŚWIECIE
PIWNYM FESTIWALU



NA ZDROWIE!

1. Oktoberfest powstał 12 października 1870 roku, z okazji zaślubin bawarskiego księcia Ludwika z wybranką jego serca księżniczką Teresą.
2. Pierwotnie impreza miała charakter sportowy i odbywała się przed murami miasta. Jednym z zawodów były wyścigi konne, które były odwzorowaniem tych ze starożytnych igrzysk olimpijskich.
3. Na Oktoberfest mogą być jedynie monahijskie browary (warzą one trunkę według Bawarskiego Prawa Czystości. Tymi browarami są: Spaten-Franziskaner-Bräu, Augustiner, Paulaner, Hacker-Pschorr, Hofbräu, Löwenbräu).
4. Tradycją jest, iż imprezę otwiera burmistrz Monachium - przy użyciu drewnianego młota odszpuntowuje pierwszą festiwalową beczkę. Każdego roku festiwalowicze obserwują, ile uderzeń potrzeba, aby otworzyć beczkę (rekordzista potrzebował aż 19 uderzeń!).
5. Pierwsze festiwale odbywały się w październiku. Od 1872r. Oktoberfest odbywa się we wrześniu, ze względu na ładną pogodę.
6. Najważniejsze niemieckie święto trwa zazwyczaj 16 dni. Wydłużenie do maksymalnie 18 dni następuje w przypadku, gdy pierwsza niedziela w październiku wypada na 1 lub 2 dzień miesiąca.
7. Pierwotnie kufle wykonane były z ceramiki, jednak zdecydowano się zamienić je na szklane, co miało zapobiec ewentualnemu oszustwu w ich napełnianiu.
8. Tradycyjny kufel piwny tzw. Maßkrug, to najpopularniejsza pamiątka z Oktoberfestu. Można je nabyć na festiwalowych straganach. Posiadają plakietki z symbolem i datą wydarzenia.
9. Kufel, w którym podawany jest browar pod namiotem, stanowi własność browarów. Przywłaszczenie jednego z nich jest kradzieżą, jednak są one atrakcyjniejsze od tych do kupienia.
10. Kelnerki pracujące w trakcie wydarzenia są w stanie podać do stolika do dziesięciu kufli. Sam kufel waży około 1,1 kg, a uzupełniany jest jeszcze litrową zawartością złotego trunku (kolejny kilogram).
11. Na czas festiwalu otwierana jest specjalna placówka pocztowa. W ciągu dwóch tygodni wysyłanych jest około 130 tysięcy kartek pocztowych.
12. Statystyki wskazują, iż każdego roku na zatrucie pokarmowe cierpi tu około 800 osób.

Oktoberfest w liczbach

1. Impreza organizowana jest na powierzchni **420 tysięcy m²**.
2. Na terenie wydarzenia znajduje się **14 dużych i 20 małych** namiotów festiwalowych.
3. Łącznie jest tam około **100 tysięcy** miejsc siedzących.
4. W 2018 roku na Oktoberfest pojawiło się **6,3 miliona osób**. To więcej niż populacja Danii. Najwięcej osób pojawiło się w 1985 roku - wówczas na terenie święta piwa pojawiło się **7,1 miliona osób**.
5. Podczas festiwalu sprzedaje się około **6,9 milionów litrów piwa** (w tym około 170 tysięcy litrów piwa bezalkoholowego).
6. Goście wypijają również około **95 tysięcy litrów wina, 300 tysięcy litrów kawy i herbaty oraz ponad milion litrów wody i lemoniady**.
7. Podczas jednej edycji organizatorzy znajdują około **4500 rzeczy** - głównie są to ubrania, jednak równie licznie gubione są portfele, telefony komórkowe, zegarki, czy aparaty.
8. Za kufel z piwem trzeba zapłacić około **10 euro**.
9. Największy namiot jest w stanie pomieścić **10 tysięcy osób** jednocześnie.



PAŹDZIERNIK 2021 | VOL. 9

JESIENNE



STYLIZACJE

MATERIAŁY IDEALNE NA JESIEN

PRASÓWKA

ODA DO WEŁNY

serio.



Zastanawialiście się kiedyś, dlaczego pięknie wyglądające, grube płaszcze z sieciówek nie nadają się na wietrzną pogodę, nie wspominając o zimie? Zawsze trzeba zawinąć się w kilka warstw swetrów a i tak okazuje się, że nie zdaje to egzaminu, prawda? Wszystkiemu winny jest materiał, z którego wykonana jest odzież. Sprawdzacie czasem metki?

Składy ubrań, które można kupić w sieciach odzieżowych są niemalże identyczne, bez względu na to, do jakiego sklepu wejdziecie. Płaszcz wygląda na wełniany i ciepły? Skład: 60% akryl, 33% poliester, **7% wełna**. Sweterek tak miękki i puchaty, że rozgrzewa już samo patrzenie? Skład: **100% akryl**. Czy to złe materiały? Jeśli nie spełniają swojej funkcji, to odpowiedź jest prosta.



DLA SKÓRY NAJLEPSZE SĄ MATERIAŁY NATURALNE.

Akryl i poliester to tanie w produkcji materiały syntetyczne, które wizualnie mogą z powodzeniem udawać droższe, naturalne włókna. Jednak na wyglądzie się kończy, ponieważ włókna syntetyczne mają inne właściwości niż naturalne. Przede wszystkim **nie są przepuszczalne**. W akrylowym sweterku będzie nam zimno, ale jednocześnie będziemy się w nim pocić. W wełnianym, oddychającym, taka sytuacja nie będzie mieć miejsca - materiał będzie grać, jednocześnie umożliwiając termoregulację. Dodatkową wadą akrylu jest jego łatwopalność - lepiej unikać świec, mając na sobie akrylowe ubranie, ponieważ sami możemy stać się chodzącą pochodnią. Akryl szybko się niszczy i jest mało elastyczny - sweter po dwóch myciach będzie "pokulkowany", rozciągnięty.

Ważnym aspektem zakupów jest dla nas cena - to oczywiste, studencki budżet nie jest zrobiony z elastanu :D Cena akrylowego sweterka lub "zawierającego wełnę" płaszcza może wydawać się atrakcyjna, ale jest to cena stanowczo zbyt wysoka jak na odzież, która wytrzyma jeden sezon. Oszczędnością w tym przypadku będzie paradoksalnie - odłożenie większej kwoty: zakup lepszego jakościowo ubrania to inwestycja na lata. Dobrym wyjściem jest kupowanie ubrań z drugiej ręki. Tryumfy święcą teraz instagramowe secondhandy, nierzadko prowadzone przez osoby znające się świetnie na pielęgnacji materiałów - w cenie niższej niż sieciówkowa można nabyć świetnej jakości odzież z drugiej ręki, odnowioną i gotową do dalszego użytkowania przez lata :)



WEŁNA

Wełna świetnie nadaje się na swetry, płaszcze, poncza i szale. Jest ciepła, antybakteryjna, nie gniece się, bardzo trudno ją zabrudzić. Na jesienne dni bardzo dobrze sprawdzi się np. tweed, czyli charakterystyczny szkocka tkanina uszyta w jodełkę, wykonana z wełny. Tweed najlepiej pasuje do eleganckich i wizytowych garsoniek. Obecnie pojawia się w innych strojach takich jak spódniczki w żywych kolorach.



BAWEŁNA

Pasuje na każdą porę roku. Jest naturalna, przewiewna i wytrzymała. Doskonale izoluje i pochłania wilgoć. Jest odporna na rozciąganie czy wysokie temperatury. Bawełna to idealny materiał na klasyczne bluzki, koszule, spodnie i t-shirty. Flanelowe koszule też są z bawełny, wiedzieliście o tym?



Również sztruks, który też jest bawełnianym materiałem, doskonale nadaje się na jesienne chłodniejsze dni. Sztruks jest tkaniną prążkowaną, nie podrażnia skóry, jest wygodny, poza tym chroni skórę przed nadmiernym poceniem. Sztruksowe spodnie zdają się wracać do łask :) Świetnie pasują do stylistyki boho. Warto połączyć je z etnicznymi bluzkami i luźnymi swetrami.

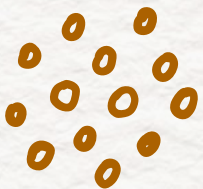




Studentka

działaczka

Poznajcie Dominikę, studentkę I roku ekonomii II stopnia na Filii UwB w Wilnie. Historia Dominiki pokazuje, dlaczego warto działać! Nas zainspirowała bardzo.





Zacznijmy od banalnego pytania, które jednak muszę zadać - dlaczego wybrałaś studia na Filii UwB?

Zawsze wymieniam kilka przyczyn, dlaczego wybór padł właśnie na tę uczelnię. Przede wszystkim nauka w języku ojczystym, wygodna lokalizacja (od domu mam tylko 10 minut pieszo), wielu znajomych, brat i bratowa skończyli tu studia, więc przez długi czas słyszałam prawie codziennie, że taki wydział istnieje i fajne rzeczy się tam dzieją. To wszystko sprawiło, że rozpoczęłam naukę tutaj. A początkowo mówiłam sobie, że nigdy nie pójdę na studia na UwB! Życie ułożyło mi całkowicie inny scenariusz. Zbliżał się czas wyboru uczelni, a głowie całkowita pustka. Zero myśli, zero decyzji. Nie wiedziałam ani w jakim miejscu, ani na jakim kierunku miałabym studiować i aby nie marnować swego czasu zdecydowałam, że jednak spróbuję szczęścia na filii. Spośród trzech kierunków wybrałam ten najbardziej mnie interesujący i zrozumiałam, że to była dobra decyzja.

Dlaczego właśnie Ekonomia? Nie kusily Cię inne oferowane kierunki takie jak europeistyka czy informatyka?

Mój wybór był lekko spontaniczny. Kierowałam się przede wszystkim tym, co byłoby dla mnie jednocześnie ciekawe ale też przydatne. Wiedziałam, że Informatyka nie jest dla mnie, gdyż komputer potrafię tylko popsuć, Europeistyka chyba też mnie nie zachęcała, a Ekonomia to było coś całkiem fajnego, potrzebnego w codziennym życiu.

Jakiś czas temu byłaś przewodniczącą Rady Samorządu Studenckiego, teraz również działasz na rzecz uniwersytetu. Zawsze byłaś tak aktywną osobą?

Chyba od szkolnych lat, a może nawet wcześniej starałam się być aktywną, gdzieś wyróżnić się, coś fajnego zrobić. W szkole przez kilka lat byłam starostą klasy, należałam też do samorządu uczniowskiego, no i oczywiście zaangażowałam się też w samorządową działalność na studiach. Na pierwszym roku wybrano mnie na starostę, wybory do samorządu przegapiłam. Chciałam dołączyć do tego fajnego grona, bo już byłam przyzwyczajona z lat szkolnych, ale nie zdążyłam się zgłosić, więc machnęłam ręką i wyrzuciłam to z głowy. Do samorządu, na drugim roku studiów „przyciągnęła” mnie była Przewodnicząca, zachęcając mnie też do startowania na jej miejsce. Najpierw w ogóle nie chciałam podnosić tego wyzwania, ale pragnienie nowego doświadczenia sprawiło, że przyjąłam tę propozycję.

Od niedawna figurujesz jako pracownik naszego wydziału, jak do tego doszło?

Mijały dni, tygodnie rutynowego, domowego pandemicznego zdalnego nauczania. Utrata zapachu i smaku aktywnego życia, ból w kolanach, zupa na kuchence, wykład na stole i nagle dzwoni telefon. Panika, bo dzwonią z sekretariatu. Cóż mogłam narobić, że do mnie dzwonią? Po podniesieniu słuchawki strach nie zniknął - usłyszałam propozycję pracy. Co? Praca? Ja przecież nigdy nie pracowałam. Czas do namysłu. Rozmowa kwalifikacyjna. Jakieś formalności i pracuję w Biurze Karier.



Jesteś teraz studentką I roku ekonomii II stopnia, a także I roku filologii polskiej i pedagogiki. To dużo pracy! Skąd pomysł na takie połączenie?

Od momentu rozpoczęcia studiów wiedziałam, że nie poprzestanę na ekonomii. Zawsze miałam chęć sprawdzenia siebie w innej dziedzinie. Dlaczego filologia polska i pedagogika? Po pierwsze moja mama jest nauczycielem klas początkowych w polskiej szkole w Wilnie, dlatego zawód pedagoga był mi zawsze bliski. Po drugie - brak nam specjalistów. Pamiętam, jak w 2006 r. zawitał do Wilna ś. p. Krzysztof Krawczyk. Rodzice zawsze kupowali mi kwiatek na koncerty, abym mogła wręczyć go artystom. Tak też było tym razem. 6 letnia ja, już odważnie, bo nie pierwszy raz, zmierzałam w kierunku sceny. Dobrzy ludzie pomogli mi na nią wleźć. Skromna, ale szczęśliwa wręczyłam panu Krzysztofowi kwiat, a on w zamian posadził mnie na krzeselku na scenie i zaczął ze mną rozmawiać. Kim jestem, jak mam na imię? Dałam radę na to odpowiedzieć. Po chwili ciszy na pytanie kim chciałabym zostać w przyszłości, odpowiedziałam „nauczycielem”, bo nie znałam innych zawodów. Świadomy pomysł na studia na innym kierunku urodził się w mojej głowie tego samego dnia, gdy odbierałam dyplom licencjata z ekonomii i miałam już udokumentowany zawód. Początkowo to były wyłącznie rozważania, ale zawsze wiedziałam, że będę kontynuowała studia na magisterce. Dlaczego teraz zdecydowałam się na dwa kierunki? Z tego powodu, że teraz jest czas, kiedy mogę realizować siebie gdzie chcę. Mimo, że człowiek uczy się przez całe życie, to im starszy jest tym mniej czasu, chęci i sił ma na wykształcenie. Ważne jest to zrobić we właściwym czasie. Trudno jest połączyć dwa kierunki przy tym, że ma się stabilną pracę. Studia licencjackie są stacjonarne i przeważnie w pierwszej połowie dnia, magisterskie natomiast zdalne i wieczorem. Szefostwo jest bardzo przychylne i mogę od czasu do czasu uczęszczać na zajęcia w godzinach pracy, pod warunkiem, że będę wywiązywać się z obowiązków. Najgorsze i najtrudniejsze w tej sytuacji jest to, iż nie mam wolnego czasu, aby spokojnie odpocząć.

Czym się zajmujesz poza uniwerkiem? Jakie jest twoje hobby?

Moim ulubionym zajęciem jest sen. Nie jest to jednak to czym zajmuję się poza studiami i pracą. W wolnym czasie śpiewam w Polskim Zespole Pieśni i Tańca Ojcowizna. Lubię spędzać czas z przyjaciółmi i rodziną. Zimą rozrywką są narty. Staram się również brać udział w różnych ciekawych wydarzeniach i koncertach.

Czy kiedyś chciałaś rzucić to wszystko i wyjechać w Bieszczady?

Nigdy nie miałam takiego planu. Zastanawiałam się tylko nad scenariuszami, jak by było, gdyby czegoś nie było. Mogłoby być źle, ale po to jest młodość, żeby z niej korzystać. Podkreślałam często, że lata studenckie są najpiękniejsze i trzeba czerpać z nich jak najwięcej.

Na koniec - czego byś życzyła studentom, którzy czytają tę rozmowę?

Przed wszystkim każdy powinien słuchać głosu serca. Nie warto też zostawiać czegoś na potem, aby później nie żałować, że się czegoś nie zrobiło w odpowiedni moment. Życzę wszystkim odwagi i powodzenia w wędrówce życia.

KĄCIK BIZNESOWY

Jak mądrze prowadzić studencki budżet?

Chociaż studia na publicznych uczelniach są bezpłatne, samo studiowanie niestety bezpłatne nie jest. Istnieje wiele możliwości, aby oszczędzić i/lub zdobyć pieniądze i żyć na własny rachunek, jednak - w jaki sposób zrobić to najefektywniej? Z pewnością warto zacząć od planowania wydatków i sposobów pozyskiwania pieniędzy. Jest sporo możliwości, z których warto skorzystać.

Tekst stworzony przez Studenckie Forum Business Centre Club. SFBCC to organizacja non-profit, w wolnych chwilach uczymy się zarządzania firmą w każdej dziedzinie - zajmujemy się PR-em, marketingiem, finansami, zarządzaniem zasobami ludzkimi, rozwijamy nasze zainteresowania biznesowe. Pracujemy z osobami z całej polski, jednak na Podlasiu działamy jako Region Białystok.



Skąd wziąć pieniądze na studiach?

1. Legitymacja studencka - legitymacja studencka daje zniżki nie tylko na komunikację miejską, ale do kręgielni, teatru czy baru mlecznego, gdzie możemy zjeść obiady prawie jak u mamy - zawsze pytaj o legitymację przed złożeniem zamówienia, kupnem karnetu na siłownię.

2. ISIC, EURO26

- Międzynarodowa karta ISIC jest jedynym uznawanym na całym świecie dokumentem potwierdzającym status studenta. Legitymacja przysługuje wszystkim studentom. ISIC uprawnia do korzystania ze 150 tys. zniżek w ponad 100 krajach na całym świecie (muzea, linie lotnicze, restauracje, kina i wiele innych).
- Europejska Karta Młodzieżowa EURO26 umożliwia uprzywilejowany dostęp do edukacji, kultury, sportu i rekreacji. Honoruje ją 36 krajów, w których skorzystamy z wielu tysięcy zniżek. Program zawarty w Karcie sprawia, że przez cały rok jesteśmy kompleksowo ubezpieczeni. Dla przykładu: dzięki EURO26 uzyskasz ubezpieczenie na wyjazd, czy wakacje za granicą.

3. Większe opakowania - czasem lepiej kupić zgrzewkę napoju na promocji niż jedną butelkę. Tak samo, jak lepiej kupić pięciokilogramowy proszek do prania niż korzystać z opakowań po 400 g. Owszem, za jednym razem wydasz więcej pieniędzy, ale ostatecznie zaoszczędzisz.

4. Gazetki promocyjne - przeglądaj gazetki promocyjne! Dobrze jest robić zakupy raz na tydzień w większym markecie - to oszczędza sporo czasu oraz pieniędzy.
POLECAJKI: IG: @biedanizm, @biedronkowe.love @lidlove.love. **APLIKACJE:** Moja Gazetka, Blix Gazetki Promocyjne, Gazetkowo, Okazjum

5. Stypendia - rektora, ministra czy socjalne

6. Kredyt studencki jako świetna alternatywa dla osób, które chcą skupić się na nauce. Kredyt studencki jest udzielany na dużo korzystniejszych warunkach niż oferują banki, a jego spłatę zaczyna się dopiero po zakończeniu studiów. O kredyt można starać się w PKO Bank Polski S.A., Bank Pekao S.A., Bank Polskiej Spółdzielczości S.A. oraz SGB-Bank S.A.

7. Prace dorywcze - oprócz pracy stałej warto zainteresować się pojedynczymi zleceniami, które często są lepiej płatne. Takich zleceń warto szukać na OLX czy grupkach na fb. Pomocne mogą być aplikacje: BeMyEye czy Praca za rogiem.

8. Konta bankowe dla studentów - wiele banków oferuje specjalne konta stworzone z myślą o studentach: darmowa karta, darmowe przelewy, darmowe wypłaty i inne udogodnienia z pewnością pomogą budżetowi! Może załapiesz się na promocję dla nowych użytkowników, a wtedy na twoje konto może wpaść nawet 200 zł.

Warto zainteresować się darmowym rozwojem, który przyniesie nie tylko wpis do CV, ale również dużo doświadczenia, znajomości i sprawi, że studia będą świetnie spędzonym czasem:

9. Dofinansowania/kursy - European Youth Portal, <https://www.mojestypendium.pl/znajdz-stypendium/>

10. Samorząd, koła naukowe, organizacje NGO

11. Praktyki studenckie

12. Własna działalność - studia dają świetną sposobność na rozpoczęcie własnej działalności gospodarczej. Uczelnie często chętnie pomagają swoim podopiecznym w wystartowaniu z biznesem, finansując usługi doradcy zawodowego oraz kursów i szkoleń dla młodych przedsiębiorców.

MEM MIESIĄCA

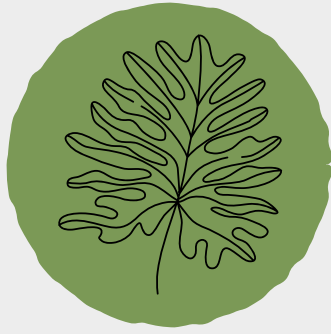
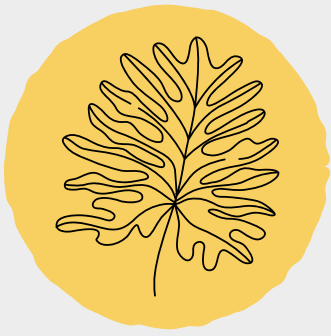
- Zatem studiujesz już 3 lata?
- No tak.



- Czyli pewnie umiesz już masę rzeczy przydatnych w przyszłej pracy?



*Do zobaczenia
w listopadzie!*



PRASÓWKA

