



# PraSówka

---

---

*Biuletyn Studencki*



**Styczeń 2021 | vol. 4**



# Nowy rok - nowa PraSówka

Wasze pragnienie prawdziwej zimy najlepiej obrazuje nasza okładka - na instagramie Parlamentu to właśnie **śnieg** wybraliście na motyw przewodni styczniowego numeru. Śledźcie nasze media, by być na bieżąco z każdą niespodzianką.

Chcielibyśmy powiedzieć "Winter is coming", lecz dziś większość z nas ma w głowie "Sesja is coming". W tym ciężkim czasie wspierajmy się jak najbardziej, a także pamiętajmy o higienie pracy przed komputerem (odsyłamy do grudniowego numeru).

By trochę umilić Wam ten czas nauki, kolokwiów i zaliczeń przedstawiamy numer pełen ciekawych artykułów, inspiracji, a przede wszystkim nowości!

Życzymy Wam pomyślności w noworocznych postanowieniach i przesyłamy mnóstwo dobrej energii!

Zespół PraSówki

## Mem miesiąca



## CO W TYM NUMERZE?

- HISTORIE PARLAMENTU
- KĄCIK MUZYCZNY
- ZIMOWE GWIAZDOZBIORY
- STUDYGRAM



# AKTUALNOŚCI

*czyli jak wejść w rok z przystępem*

## NIECH USŁYSZĄ O WAS INNI!

Należysz do jakiegoś koła na Uniwersytecie?  
Razem rozwijacie się w swoim kierunku studiów, a może próbujecie swoich sił w czymś całkiem nowym? Zrealizowaliście razem jakieś fajne projekty i nadal macie głowę pełną pomysłów?

Robicie ciekawe rzeczy o których wie niewielu studentów?

A może szukacie osób, które do Was dołączą i sprawią, że poczujecie powiew świeżości?

Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedź brzmiała **TAK** mamy dla Was rozwiązanie! Weźcie udział naszym **Przełączcie Kół i Organizacji Studenckich!** Czy mamy jakieś wymagania? Jedyne co musicie zrobić to się z nami skontaktować: [komisjakolaps@uwb.edu.pl](mailto:komisjakolaps@uwb.edu.pl). Reszta pójdzie jak z płatka! :)

A może jesteś osobą, która szuka jakiejś **dotatkowej aktywności**? Ten Przegląd jest również dla Ciebie. Obserwuj uważnie naszą stronę na fb, a może się okazać, że poczujesz miłość od pierwszego wejrzenia. Trzymamy kciuki!



## ZALICZENIA

Niestety nie możemy ich usunąć, ale postaramy się pomóc przejść przez nie jak najlepiej i oczywiście uchronić Was przed **#SesjąDepresją**. Nie przedstawimy Wam magicznych sposobów jak nauczyć się do egzaminu w jedną noc lub jakie ściągę są bezkonkurencyjne i niezauważalne. Ale... Będziecie mogli dowiedzieć się co zrobić, żeby **jak najlepiej** się przygotować, omówimy najważniejsze zagadnienia, prawa i terminy, bo jak wiadomo "Nieznajomość prawa szkodzi". W tym wypadku również to działa! Nie zapomnijcie śledzić nas na fb oraz instagramie. Dzięki temu nie przegapicie naszych Złotych Rad! **STAY TUNED** i niech moc będzie z Wam!

# PODSUMOWANIE GRUDNIA



Święta, święta i po świętach! Cóż to był za miesiąc!

Grudzień rozpoczęliśmy od przygotowania **kalendrzaka adwentowego**, który każdego dnia umilał nam wszystkim świąteczne odliczanie. Można w nim było znaleźć wszystko – od przepisu na sałatkę jarzynową i keks, przez memy, będące specjalnością PSUwB, aż po DIY i ciekawostki z najpopularniejszego w Polsce filmu świątecznego, czyli oczywiście “Kevin sam w domu”! Kalendarzowi towarzyszył też konkurs!

Parlament Studencki UwB w grudniu wziął również czynny udział w akcji **Szlachetna Paczka** i podarował w Weekend Cudów, czyli w dniach 12-13 grudnia, prezenty wspaniałej rodzinie. Nasze wolontariuszki, Kasia i Ania nagrały nawet filmik z zakupów i procesu pakowania, który możecie obejrzeć [tutaj](#).

Na pewno zgodzicie się z nami, że grudzień bez Harrego Pottera to grudzień stracony! Dlatego w tym roku nawiązaliśmy specjalną współpracę z Hogwartem... Mowa oczywiście o **Student's Rights Challenge**, w którym

promujemy prawa i obowiązki studentów. Tiara Przydziału dopuściła do udziału w Grze 6 zespołów, łącznie 18 śmiałków. Ich zadaniem było rozwiązanie pokrętnych zagadek, wymyślonych przez... cóż, chyba sfinksa, bo zadania nie były łatwe! Ale wiecie co? Uczestnikom poszło śpiewająco!

Ponieważ grudzień nieuchronnie kończy rok, także i u nas coś dobiegło końca. Zakończyliśmy sprzedaż **ubezpieczeń NNW** przygotowanych specjalnie dla studentów UwB przez InterRisk. Sprzedaż ubezpieczeń odbywała się w dwóch formach – stacjonarnej (która ze względu na zamknięcie uczelni została wstrzymana) oraz online. Ta druga opcja pozwalała Wam wykupić ubezpieczenie w bezpiecznej formie za pośrednictwem strony internetowej. Cieszymy się, że tak wielu z was postanowiło o sobie zadbać razem z nami!

Dziękujemy Aleksandrze za **PIĘKNE** zdjęcia Białegostoku, przesłane na nasz adres: [prasowka.psuwb@gmail.com](mailto:prasowka.psuwb@gmail.com)! Możecie je podziwiać na tej stronie biuletynu :)



# HISTORIE PARLAMENTU

Przedstawiamy Wam cykl opowieści byłych przewodniczących naszego Parlamentu. Każdy z nich opowiedział nam swoją historię oraz najlepsze wspomnienia. Jeszcze więcej materiałów znajdziecie na naszej stronie internetowej w zakładce "Historie Parlamentu"!

## JAK WYGLĄDAŁ POCZĄTEK NOWEJ KADENCJI?

Jesień 2018 była bardzo wyjątkowa ze względu na wejście w życie 1 października Ustawy Prawo o Szkolnictwie Wyższym i Nauce. W tym czasie bardzo intensywnie rozmawiano na temat połączenia UwB i PB w jedną uczelnię i odbyła się nawet wspólna inauguracja roku akademickiego. W grudniu kończyła się bardzo pracowita kadencja 2017-2018 i czułem, że mam jeszcze dużo do zrobienia w naszym samorządzie, dlatego podjąłem decyzję o ubieganiu się o reelekcję.

## CO WYRÓŻNIAŁO TĘ KADENCJĘ?

W kadencji 2018-2019 zorganizowaliśmy ogrom projektów, jednak ja wspominam ten czas głównie jako jedno wielkie pisanie regulaminów. Nowa ustawa wymusiła zmianę statutu, a to z kolei zmianę regulaminów. Mieliśmy nieopisywalny ogrom pracy. Jednocześnie pracowaliśmy nad kolejną edycją Uniwersaliów, które udały się nam jeszcze lepiej, niż te w 2018. Był to także czas dużo większego zaangażowania w Juwenalia Białostockie. Po dwóch latach przerwy odbyły się na nowo Kreatywne Rozmowy o Nauce. Rok 2019 rozpoczął się od pierwszego od lat zjazdu Forum Uniwersytetów Polskich w Białymstoku, na którym zostałem wybrany na Przewodniczącego FUnIP.

## CZEGO NAUCZYŁ CIĘ SAMORZĄD?

Przede wszystkim umiejętności negocjacji. W związku z tworzeniem nowych regulaminów miałem okazję praktycznie codziennie prowadzić negocjacje w sprawie prostudenckich rozwiązań. Nieocenione okazało się ogromne wsparcie od Prorektora ds. studenckich, dr. hab. Jerzego Halickiego. Kadencja ta pozwoliła mi zrozumieć, jak ważny jest odpoczynek (choć praktycznie nie miałem na niego czasu).



## KADENCJA 2018-2019

Przewodniczący:  
**Wojciech Skródzki**

Sekretarz:  
**Katarzyna Gdula**

Przewodniczący Komisji Projektowej:  
**Mateusz Sarnacki**

Przewodnicząca Komisji Promocji:  
**Diana Rudczuk**

Przewodniczący Komisji Prawnej  
oraz RPS:  
**Dariusz Stankiewicz**

Przewodnicząca Komisji ds. Dydaktyki  
i Jakości Kształcenia:  
**Aleksandra Igielska**

Przewodniczący Komisji ds.  
Socjalnych:  
**Adrian Baranowski**

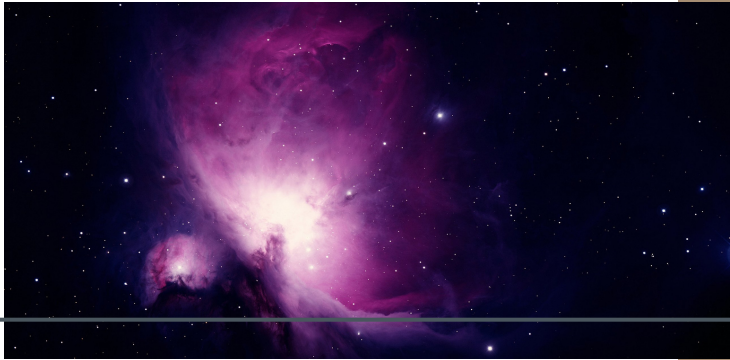
Przewodniczący  
Komisji ds. Współpracy  
z Kołami Naukowymi:  
**Michał Stokowski**

Przewodniczący Komisji Finansowej:  
**Tomasz Chełmiński**


# ubierz się ciepło, czas na nocną obserwację

Zjawiska astronomiczne i nocne niebo fascynowały ludzkość od niepamiętnych czasów i fascynują wciąż - każdy z nas słyszał przecież o perseidach lub chociaż raz z wypiekami na twarzy wyczekiwał zaćmienia Księżyca. Całkiem niedawno internet oszalał na punkcie "gwiazdy betlejemskiej" - niesamowita koniunkcja Jowisza i Saturna była wyczekiwany wydarzeniem, kończącym rok 2020.

Tranzyty i koniunkcje nie powinny być jednak jedynymi powodami do oglądania nocnego nieba! Po pierwsze dlatego, że to dość rzadkie zjawiska. Po drugie - uwierzcie i przekonajcie się sami - zwykłe, nocne, bezchmurne niebo jest w stanie przyprawić o szybsze bicie serca! Szczególnie niebo zimowe!



*Zwykłe, nocne, bezchmurne  
niebo jest w stanie  
przyprawić o szybsze bicie  
serca! Szczególnie niebo  
zimowe!*



Zimą Słońce zachodzi szybciej co oznacza, że ciała niebieskie możemy obserwować o porze o wiele wcześniejszej niż latem. Niebo jest też znacznie ciemniejsze, z uwagi na temperaturę powietrza. Dzięki temu jesteśmy w stanie zauważyć nieuzbrojonym okiem (bez użycia przyrządów optycznych) o wiele więcej obiektów niż podczas cieplejszych miesięcy!

Na zimowym niebie pojawiają się też nowe konstelacje - prawdziwą gratką jest konstelacja Oriona (widoczna na zdjęciu). Poznacie ją od razu po tzw. pasie Oriona - są to trzy gwiazdy ułożone obok siebie w równych odległościach. Pod pasem przy odpowiednio ciemnym niebie, lub z użyciem najprostszej lornetki będziecie mogli zaobserwować coś w rodzaju rozmazanej gwiazdy - będzie to Wielka Mgławica w Orionie, słynna M42!

Na lewo od Oriona zauważycie też bardzo jasny punkt na niebie - jest to Syriusz, jedna z gwiazd konstelacji Wielki Pies. Na nocnym zimowym niebie z łatwością zaobserwujecie też Perseusza, Kasjopeję, Wielki i Mały Wóz, Lwa i wiele innych. Naprawdę warto! Pamiętajcie jednak o ciepłym ubraniu. Życzymy samych bezchmurnych nocy!



# muzyczny 2020

SYBIEKTYWNE PRASÓWKOWE HITY ROKU



## *Koniec roku zawsze niesie ze sobą podsumowania.*

Wspomnienia, filmy, odpoczynek - wszystkie te rzeczy łączy muzyka. Jest ona tak ważnym elementem w życiu nas wszystkich, że postanowiliśmy zrobić specjalne, prasówkowe podsumowanie muzyczne ubiegłego roku!

Naszym pierwszym hitem 2020 roku był zdecydowanie **Harry Styles** i jego najnowszy album **Fine Line**. Większość singli z pewnością każdy z nas mógł usłyszeć chociażby w radiu. Czy znajdzie się wśród naszych czytelników ktoś, kto nie był uzależniony od **Watermelon Sugar** w czasie wakacji?

Kolejna na naszej liście jest **Ava Max**. Ta dziewczyna ma dopiero 26 lat, a już niejednokrotnie górowała w listach przebojów w 2020! Między innymi znana jest z piosenek **Cute but Psycho** i **Salt**, które zdecydowanie musiały się znaleźć w naszym zestawieniu!

**Robin Schulz** to niemiecki DJ, którego każdy z pewnością zna. W końcu jego produkcje nie mogą zejść z radiowych list przebojów. Z tego względu na naszej liście ląduje utwór **In Your Eyes**.

**Dua Lipa** wypuściła w 2020 roku tyle dobrych kawałków, że ciężko nam było wybrać jeden, który włączymy do naszej listy. Jednak artystka przeszła samą siebie w **Levitating!**

W teledysku **Joel Corry**, **MNEK** **Head & Heart** widzimy dwie wersje tej samej osoby. Umiecie sobie wyobrazić siebie po tej drugiej stronie? Do której wersji jest wam bliżej?

Pamiętajmy jednak o naszych polskich wykonawcach! W tym roku zdecydowanie wszystkich przemiła **Sanah**. 22 - letnia wokalistka ma już na swoim koncie sporą ilość hitów. Naszym ulubionym jest **Melodia!**

Na koniec - **Saint Motel** i **A Good Song Never Dies**. Ten tytuł to idealne podsumowanie naszej listy!

Jeśli jeszcze nie słyszeliście tych utworów to czas to nadrobić! Co wy dodalibyście do naszego zestawienia? Jakie były wasze ulubione kawałki roku? Koniecznie dajcie znać pod postem na ig PSUwB (@ps\_uwb)!

# PROSTY OBIAD

ZE STARTEREM STUDENCKIM!

## JAK ZAOSZCZĘDZIĆ CZAS NA GOTOWANIU?

Nasz sposób: korzystanie ze startera studenckiego!  
Znajdziecie tam wiele zniżek i promocji dostępnych tylko dla studentów!

Królową każdego spotkania w gronie przyjaciół, współlokatorów czy rodziny jest... PIZZA! **Domino's** przygotowało dla nas świetną ofertę na zadowolenie nawet największego fana pizzy - im więcej zamówicie, tym większy dostaniecie rabat i nie zapłacicie za dostawę. Jeśli nie Domino's to może... **TELEPIZZA**? Tutaj także znajdziecie coś dla siebie :) Mamy coś również dla fanów pierogów! **SOODI PIEROGARNIA** przygotowała 15% zniżki dla swoich studenckich klientów. Możecie zaskoczyć swoich domowników przepyszными tradycyjnymi pierogami. Pamiętajcie, by mieć przy sobie kupon i legitymację! Zniżka obowiązuje we wszystkie dni oprócz piątku i weekendu. Stwórzcie nastrój i zamówcie jedzonko od **Atmosfera RESTO BAR**! Oni też przygotowali specjalną, 20% zniżkę! Każdy znajdzie u nich coś dobrego! :) A z **UBER EATS** możecie zamówić jeszcze więcej pyszności! Na hasło **STUDENT** dostaniecie 2 razy 25 zł na dostawę Waszego zamówienia!

Wszystkie kupony znajdziecie oczywiście w naszym starterze. Nie masz jeszcze swojego startera studenckiego?  
Daj nam znać! Zgłodniałeś? **TO DO DZIEŁA!**

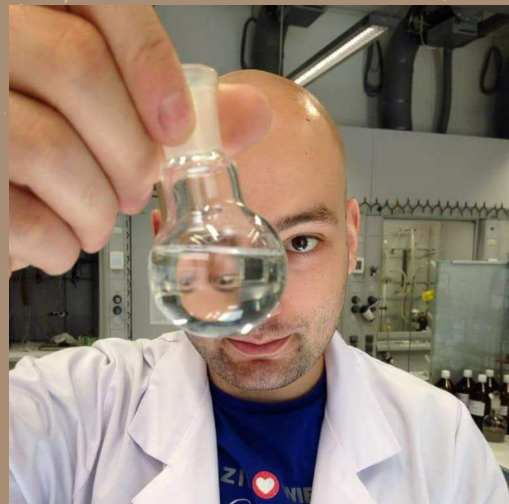


# Student naukowiec

Nie od dziś wiadomo, że studia to czas samorozwoju i zdobywania nowych osiągnięć oraz poszerzania swoich horyzontów. Na naszej uczelni studiuje wiele ciekawych i zdolnych osób, które realizują się naukowo, a jedną z nich jest student chemii - **Przemek Bazydło**, któremu zadałyśmy kilka pytań na temat jego rozwijającej się kariery badawczej.

## Jak zaczęło się Twoje zainteresowanie chemią?

Po gimnazjum trafiłem do technikum o profilu weterynaryjnym, gdzie zacząłem wdrażać się w chemię, by móc napisać maturę z tego przedmiotu i złożyć podanie o przyjęcie na Wydział Medycyny Weterynaryjnej. Niestety, nie udało się, choć napisałem rozszerzenie z chemii najlepiej ze szkoły. Poszedłem więc na studia pokrewne: zootechnikę na SGGW. Tam też zacząłem uczęszczać na dodatkowe zajęcia, gdzie zajmowałem się ekstrakcją alkaloidów z różnych nasion, m.in. pieprzy (ekstrahowałem piperynę). Po niecałym roku studiowania stwierdziłem, że chemia jest tym, co chcę w życiu robić.



**Przemek Bazydło**  
STUDENT II ROKU CHEMII II STOPNIA NA UWb

## Czym zajmujesz się w swojej pracy naukowej?

W swojej pracy zajmuję się syntezą steroidowych aminy potrzebnych nam do walki, m.in. z nowotworami czy do syntezy nowych antybiotyków. Ze steroidami zacząłem przygodę na drugim roku pierwszego stopnia. Skonsultowałem się z prof. Agnieszką Wojtkielewicz, której otwarcie przyznałem, że chciałbym pracować w laboratorium. Pani Profesor zgodziła się i choć byłem jeszcze przed pierwszym kursem z chemii organicznej, wprowadziła mnie do laboratorium i uczyła od podstaw wszystkiego, co jest niezbędne w pracy chemika. Moje dotychczasowe zaangażowanie w pracy w laboratorium prof. Wojtkielewicz doceniła dołączając mnie jako współautora dwóch publikacji w prestiżowych czasopismach *Molecules* oraz *Steroids*.

## Co wyróżnia dobry artykuł? Dlaczego warto zacząć działać naukowo?

Dobry artykuł wyróżnia jasno opisany problem badawczy oraz krok po kroku opisanie sposobów rozwiązania go. Według mnie warto działać naukowo, ponieważ rozwija to nasze pasje, poszerza wiedzę oraz daje dużo możliwości, chociażby poznania interesujących naukowców z Polski czy też zza granicy.

## Czego nauczyłeś się przez okres studiów?

Hmm... Uczę się jeszcze i będę się uczył cały czas; przede wszystkim brakuje mi dyscypliny w prowadzeniu notatek. Jestem chaotyczną osobą, tu coś zapiszę, tam coś zapiszę, a szukam potrzebnych mi rzecz. Tak już mam, ale pracuję nad tym intensywnie!

# STUDYGRAM

*Zmotywuj się do nauki!*



Słowo „studygram” powstało z połączenia słów „instagram” i „study” - połączenie nauki z dodawaniem zdjęć na instagrama. Ideą studygramu jest zachęcanie innych do nauki, jak i pokazywanie, że może ona być ciekawa.

Studygramów na instagramie jest mnóstwo - ludzie chętnie dzielą się zdjęciami swoich pięknych notatek, sposobami na naukę, mnemotechnikami. Motywują tym do nauki swoich obserwatorów - każdy ma w sobie przecież odrobinę z artysty, i po ujrzeniu pięknych kolorowych zapisków zapragnie stworzyć podobnie swoje... przynajmniej my tak mamy!

Z drugiej strony jednak, samo prowadzenie studygrama to świetna motywacja do nauki i możliwość obserwowania swojego rozwoju.

Takie konto może prowadzić każdy z nas, wystarczy mieć tylko ciekawy pomysł na posty!

*Koniecznie zajrzyjcie!*

---

[④AESTHETIC.STUDYGRAM](#)

[④DIARYOFDRKRISTIN](#)

[④BIOLOGERKA](#)

[④STUDYLUSTRE](#)

[④STUDENTKAHISTORII](#)

[④STUDYTEE](#)

[④CRAZY\\_JPOLSKI](#)

---

Sesja zbliża się wielkimi krokami, zachęcamy Was więc do wypróbowania tej metody motywacyjnej. Zaobserwujcie swój ulubiony studygram, a może, gdy następnym razem będziecie skrolować aktualności, pojawi się zdjęcie pięknych notatek i zabierzecie się do nauki? My spróbujemy! Powodzenia!



Do zobaczenia

za miesiąc!