

KWIECIEŃ

PLECIEŃ

PRASÓWKA

VOL 13

BIULETYN STUDENCKI



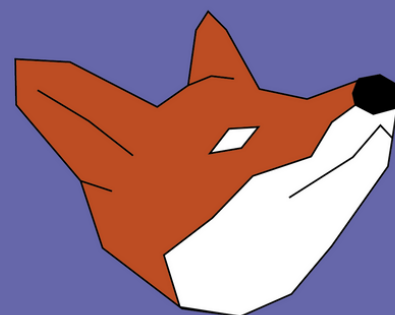
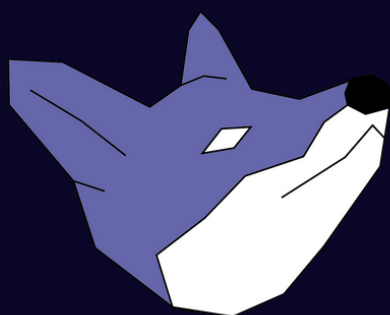
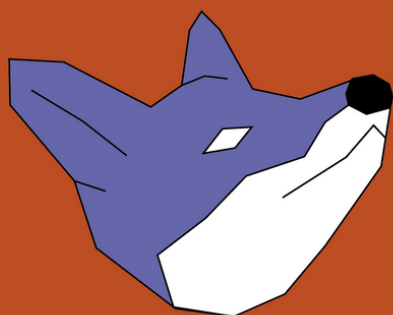


AKTUALNOŚCI & ZAPOWIEDZI

CZYLI CO W TRAWIE PISZCZY...

Wiosna przyniosła nie tylko cieplejszą pogodę (no może z wyjątkiem śniegu do kostek na początku kwietnia), ale też **wiele inicjatyw**, które pozwoliły wejść w nowy semestr z przytupem.

Bezpieczny marzec i **Filmowy kwiecień** to wydarzenia, które podbiły Wasze serca! Certyfikowany kurs pierwszej pomocy, warsztaty z samoobrony, pokazy filmów na aulach oraz bufet, dzięki któremu mogliście się poczuć jak w prawdziwym kinie. Mamy nadzieję, że zaczynamy tworzyć małe tradycje, które będziemy rozwijać w kolejnych latach. W kwietniu przyjęliśmy też kolejne zwierzątko do naszej rodziny - po PraSówce są to qLisy, czyli nasz nowy podcast prowadzony przez Komisję ds. Promocji. Jeśli jeszcze nie widzieliście, to serdecznie zapraszamy! Chcielibyśmy też podziękować studentom i pracownikom, którzy włączyli się do akcji **pomocy Ukrainie**. Pokazaliście ogromne serce i zaangażowanie, a Wasza troska i hojność przerosła nasze najśmielsze oczekiwania.



Święta za nami, a to oznacza nieubłagane zbliżający się czas zaliczeń i sesji. Ale zanim to wszystko nastąpi, szykujemy dla Was wyjątkowy miesiąc! Maj będzie wypełniony po brzegi atrakcjami i wydarzeniami organizowanymi przez Samorządy na jednostkach oraz Parlament Studencki. Oprócz przewijających się przez cały maj dni wydziałowych, zaczniemy od przyjazdu naszych studentów z Filii w Wilnie, następnie ugościmy także przedstawicieli Forum Uniwersytetów Polskich, w kolejnym tygodniu RSS Wydziału Prawa, Nauk o Edukacji i Filologiczny szykują wyjazd integracyjny, by w końcu 26 i 27 maja spotkać się na **UNIWERSALIACH!** Tak, dobrze widzicie - kultowa impreza Uniwersytetu w Białymstoku powraca, i to w jakim stylu!

Śledźcie nasze social media - szykujemy coś naprawdę grubego.

KĄCIK KSIĄŻKOWY





Cześć! Nazywam się Kaja Burzyńska i od dokładnie dwudziestu lat, co rok w dniu moich urodzin, mój ojciec wysłał do mnie listy. Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie fakt, że właśnie od 20 lat tata nie żyje. Do tej pory nie odkryłam, kto w imieniu ojca wysłał do mnie te listy, zawierające ukryte wiadomości.

Do miasteczka, w którym mieszkam wróciła moja nastoletnia miłość oraz najlepszy (były) przyjaciel mojego męża; ojciec dwójki dzieci i patomorfolog - Seweryn Zaorski. Niedawno kupił mój rodzinny dom i rozpoczął remont. To co tam znalazł może doprowadzić mnie do rozwiązania zagadek, które od lat wysłał mi ojciec.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się o co chodziło mojemu ojcu i czy udało mi się rozwiązać zagadkę to zachęcamy Cię do przeczytania książki Remigiusza Mroza - Listy zza grobu.





GÓRY

Góry od zawsze fascynowały ludzi. Są one traktowane jako coś tajemniczego, zachęcającego do odkrycia. Można wyróżnić osoby, które amatorsko zajmują się wspinaczką, jak i tych, co robią to w sposób profesjonalny. W książce "Wszystko za Everest" autorstwa Jona Krakauera, poznamy historię osób, które wspinają się na najwyższy szczyt gór. Niestety nie wszyscy są w stanie dojść na wierzchołek gór, jak i z nich zejść. Opowieść zawarta w tej książce, pokazuje jak ludzie walczą ze swoimi przeciwnościami, z czym się mierzą przed, w trakcie i po wyprawach. Wydawać by się mogło, że alpinizm jest w miarę prostym sportem przeznaczonym dla większości ludzi. Ta książka pokazuje, że jest wręcz przeciwnie. Tylko ludzie o wysokiej kondycji fizycznej i psychicznej są w stanie zdobyć największe góry świata.

KONTROWERSYJNY SPORT CZY SZTUKA CIAŁA?



Nie jest to sport popularny w Polsce, chociaż na pewno robi się o nim coraz głośniej. Budzi wiele kontrowersji i w porównaniu do innych dyscyplin sportowych, na pewno zbiera najwięcej krytyki. O czym mowa? O **kulturystyce**. Tak, tak. To te umięśnione kobiety i mężczyźni z sześciopakiem na brzuchu w skąpych strojach na scenie. Może w Twojej głowie pojawiła się myśl “O fuj! Przecież to już nie ma nic wspólnego z kobiecością!”. I to widzi większość krytykujących osób. Ale ten sport to coś więcej niż mięśnie. To ogrom wyrzeczeń, ciągła samodyscyplina, wytrwałość i codzienne wychodzenie ze swojej strefy komfortu. Ciężko pracują przez cały rok, aby tego jednego dnia wyjść na scenę i zaprezentować swoje ciało. Sylwetka tych sportowców nie jest tak mocno zarysowana przez cały rok. Ten efekt jest podbijany przed samymi zawodami.



Jak wygląda droga i przygotowywanie się do okresu startowego? Każdy zawodnik ma swojego trenera. Po pierwsze - dieta, która może przybrać postać “masy” (wtedy gdy jesteśmy na nadwyżce kalorycznej) oraz redukcji (ujemny bilans kaloryczny). Na masie przede wszystkim budujemy masę mięśniową, a na redukcji staramy się uwidocznić zbudowane mięśnie poprzez zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej. Przed samymi zawodami mamy peak week - jest to ostatnie 7 dni przed startem. Polega on na rotacji wodą, węglowodanami i solą. Pozwala wyciągnąć z sylwetki zawodnika jak najwięcej. Pewnie zastanawialiście się, dlaczego ciała osób na scenie są tak opalone. To zasługa bronzera, który jest nakładany na całe ciało. Ma to na celu jeszcze większe uwidocznienie i uwypuklenie mięśni.

Wszystko to sprawia, że sylwetka, którą widzimy na scenie jest tak mocno dopracowana. Zawodnicy nie wyglądają tak przez cały rok. W okresie poza sezonowym mógłbyś nawet nie powiedzieć, że ta osoba startuje w zawodach sylwetkowych.

Zawodnicy wciąż starają się pokazać, że kulturystyka to nie konkurs piękności. Nie urodzili się z taką sylwetką. Musieli na nią ciężko zapracować. Sami, ciężką pracą. A z każdymi zawodami poprzeczka ustawiona jest coraz wyżej.



A close-up photograph of a hand holding a Nikon camera. The camera is black with a silver lens. The hand is positioned in the center, with fingers gripping the camera. The background is a soft-focus green, suggesting foliage. The Nikon logo is visible on the camera body and on the strap. The overall mood is artistic and focused.

TRIKI W FOTOGRAFII

**CZYLI JAK ZROBIĆ
DOBRE ZDJĘCIA**

PRASÓWKA | VOL. 13

Robiąc zdjęcia należy pamiętać o kilku banalnie prostych zasadach. Nie ważne, czy korzystasz z lustrzanki, bezlusterkowca czy aparatu w telefonie. Lecimy!

- **Światło.** W momencie robienia zdjęcia ustaw się tak, by światło padało na fotografowaną rzecz lub osobę. Nie rób zdjęć pod światło! Jeśli na ekranie aparatu widzisz białą plamę, która powinna być oknem - koniecznie ustaw fotografowany obiekt lub osobę naprzeciwko źródła światła.

- **Kadrowanie.** Siatka dostępna w ustawieniach pozwala wybrać taki kadr, aby wyeksponować fotografowany obiekt lub osobę. Z zastosowaniem siatki można również łatwo sprawdzić, czy nie przekrzywiliśmy aparatu i nie robimy zdjęcia obróconego o kilka stopni w bok.

- **Czysty obiektyw.** Nie żartujemy! Warto pamiętać o czymś tak prostym. Ból spowodowany pyłkiem kurzu na zdjęciu lub odbitym paluchem zna chyba każdy. Do wytarcia obiektywu wystarczy zwykła ściereczka z mikrofibry. W przypadku aparatów warto pamiętać o zakładaniu dołączonych do zestawu zaślepek.



- **Pomysł.** Wiadomo, że nawet z najlepszym sprzętem i światłem zdjęcie bez pomysłu będzie tylko, cóż, zdjęciem. Przed przyciśnięciem spustu warto się zastanowić, co chcemy przekazać przez nasz obrazek, jaki cel chcemy osiągnąć i jaki efekt wywołać. Jeśli robimy zdjęcia notatek koleżanki to sprawa jest raczej oczywista, ale zdjęcie kwiatków na instagrama to już zupełnie inna sytuacja - kreatywność jest najważniejsza!

Na następnej stronie wyjaśniamy, o co chodzi z przysłoną i słynnym ISO



Głębina ostrości na zdjęciu zależy od ustawienia **prysłony**. Jeżeli mamy do czynienia z nieruchomym obiektem, warto wydłużyć **czas naświetlania** poprzez przymknięcie przysłony, a aparat umieścić na statywie lub podeprzeć go w inny sposób. W innym razie istnieje ryzyko, że zdrzą nam ręka i zdjęcie wyjdzie poruszone. Jeśli natomiast chcemy skrócić czas naświetlania, należy podnieść wartość **ISO** matrycy. W takim przypadku efektem ubocznym może być gorsza jakość obrazu oraz cyfrowy szum.

Za ekspozycję na zdjęciu odpowiada przysłona, czułość ISO i czas naświetlania. Każdy z tych parametrów odpowiada jednocześnie za różne dodatkowe efekty. Jeśli przymkniemy przysłonę, wówczas mniej światła dotrze do matrycy w danym czasie. Domkniętą przysłonę musimy zrównoważyć dłuższym czasem naświetlania albo podnieść czułość ISO matrycy, by ten krótki czas wystarczył do dobrego naświetlenia zdjęcia.

Najlepszą porą na robienie zdjęć jest okres +/- godziny przy wschodzie i zachodzie słońca - mamy wtedy do czynienia z tzw. złotą godziną - światło jest wtedy "miękkie", pięknie okala wszystkie obiekty na które pada, a efekty otrzymane przez fotografa są często, nawet w przypadku niedoświadczonej osoby, oszałamiające. Warto spróbować!

Miłego pstrykania :D



JAK ROZWIJAĆ
SWOJĄ PASJĘ NA
UWB



SPORT



W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH!

To formuła, z którą często spotykamy się na co dzień. Z pewnością chociaż raz usłyszeliśmy te słowa w swoim życiu. Tym samym, maksyma stała się odwieczną prawdą przekazywaną z pokolenia na pokolenie, wchodząc do kanonu powszechnych mądrości budzących aprobatę społeczeństwa.

Jednakże należy zdecydowanie podkreślić, iż nie jest to truizm ani puste słowa.

Już w Starożytnej Grecji wielką wagę przywiązywano zarówno do sprawności intelektualnej ale także właśnie o dbanie o kondycję fizyczną. Również w czasach współczesnych, liczne badania naukowe potwierdzają ogromne korzyści jakie może czerpać człowiek za sprawą uprawiania sportu.

Trzymając się studenckiej skali ocen, przedstawiamy 5 powodów, dla których warto dbać o swoją formę, bo ma to wpływ na:

- **LEPSZE WYNIKI W NAUCE**

To konsekwencja oddziaływania na nasz układ nerwowy. Sprawniejsza praca mózgu.

- **DYSCYPLINA**

Stajemy się lepiej zorganizowani, uczymy się odpowiedzialności oraz kształtujemy charakter.

- **UŚMIECH NA TWARZY**

Pomimo ciężkich treningów jesteśmy szczęśliwi, gdyż pochodną aktywności fizycznej jest produkcja endorfin czyli hormonów szczęścia.

- **POMOCNIK W WALCE ZE STRESEM**

Dzisiejsza rzeczywistość jest źródłem sytuacji stresogennych, natomiast sport redukuje stres, uczy nas radzić sobie z nim, a także pozwala wyluzować się oraz uspokoić emocje.

- **ZDROWIE**

Oddziałuje zarówno na poprawę kondycji fizycznej i zapobieganie chorobom, ale ma wpływ na naszą psychikę, mamy lepsze samopoczucie oraz wzrasta nasza pewność siebie i samoocena.

WNIOSKI

Tym samym, jak widać powyżej aktywność fizyczna ma wpływ na wiele sfer naszego życia, więc nie czekaj zacznij uprawiać sport już dzisiaj, nie ważne czy to hobbystycznie czy na bardziej zaawansowanym poziomie.

Pamiętaj, sport to zdrowie! Nie wiesz jak zacząć? Nic nie szkodzi, w dalszej części artykułu znajdziesz pomysły jak możesz połączyć studiowanie z zamiłowaniem do sportu.

SEKCJE SPORTOWE UNIWERSTYTETU W BIAŁYMSTOKU

Serdecznie zapraszamy do zaznajomienia się z ofertą Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, działającego na naszej Uczelni. To międzywydziałowa jednostka, której celem jest organizowanie działalności dydaktycznej w zakresie wychowania fizycznego i sportu. Obok, której działa Klub Uczelniany AZS UwB.



Z naszej strony polecamy następujące sekcje sportowe:

- Futsal
- Koszykówka
- Lekkoatletyka
- Pływanie
- Siatkówka
- Szachy
- Tenis Stołowy

W związku z tym jeśli w przeszłości uprawiałeś sport, a rozpoczęcie studiów było powodem przerwania tej sportowej przygody to nic straconego! Zapisz się już dziś i stań się reprezentantem naszej uczelni na przeróżnych zawodach, do których będziesz mógł się przygotować na nowoczesnym kompleksie sportowym, do dyspozycji jest pełnowymiarowa hala sportowa, siłownia, sala do aerobiku.

Poza tym studenci oraz pracownicy uczelni mogą skorzystać z zajęć sportowych w zakresie szeroko rozumianej rekreacji ruchowej, siłownia bądź zajęcia tenisa ziemnego. Jednakże, jest również możliwość przedstawiania oraz zgłaszania swoich propozycji w tej materii.

Wszelkie potrzebne informacje możesz znaleźć na stronie naszego Uniwersytetu w zakładce – Studium Wychowania Fizycznego i Sportu oraz na stronie [facebook.com/AZS.UWB](https://www.facebook.com/AZS.UWB)

KOŁA NAUKOWE

Na naszej uczelni funkcjonuje - Koło Naukowe Prawa Sportowego, działające na Wydziale Prawa UwB, zrzeszające studentów, których pasją jest sport. Koło organizuje liczne wydarzenia, na które zaprasza jako prelegentów osoby z szeroko pojętego świata sportu, aby przybliżyli swoją profesję. Począwszy od prawników związanych z tą dziedziną, działaczy sportowych, menadżerów, przedstawicieli ogólnokrajowych związków sportowych, ale także trenerów, sportowców czy też dziennikarzy. Niewątpliwie wiedza zdobyta na spotkaniach pozwala poszerzać horyzonty oraz rozwijać nasze zainteresowania oraz umiejętności po przez organizację i przeprowadzenie tychże spotkań.

Zapraszamy więc chętnych do dołączenia w szeregi koła oraz do śledzenia wydarzeń na stronie: facebook.com/KoloNaukowePrawaSportowegoUwb



Sport jako szansa na nowe, lepsze życie

Warto dodać w nawiązaniu do słów powyżej, odnośnie pozytywnego oddziaływania aktywności fizycznej na nasze życie to sport pomaga również w walce z problemami. Gdyż w kwietniu 2021 roku gościem na spotkaniu Koła Naukowego Prawa Sportowego był Jerzy Górski czyli mistrz świata w Triathlonie z 1990. Jego życiorys to idealny przykład, że sport może uratować życie. Gdyż zanim Jerzy Górski wszedł na sportowy Olimp to przez kilkanaście lat był uzależniony od narkotyków. Przełomem, a za razem linią startową do rozpoczęcia sportowej przygody był pobyt w MONAR, gdzie zaczął biegać, zaś metą było zdobycie mistrzostwa świata. Niewątpliwie jest to niebywałe osiągnięcie, mając na uwadze ciężkie doświadczenia, z którymi mierzył się w przeszłości. O Jerzym Górskim powstał w 2017 roku film pt. „Najlepszy”, a także ukazała się biografia pod tytułem: „Najlepszy. Gdy słabość staje się siłą”. Na wspomnianym spotkaniu Jerzy Górski opowiedział z pięknym życiowym przesłaniem swoją historię, z której możemy czerpać nadzieję, siłę oraz inspirację. Poza tym w sposób kompleksowy przybliżył triathlon z punktu widzenia sportowca, założyciela klubu oraz organizatora licznych zawodów.

Reasumując, możliwości do realizowania się i rozwoju swojej pasji do sportu jest wiele. Najważniejsze, jednak to zrobić ku temu pierwszy krok! W związku z tym do zobaczenia podczas treningów oraz zawodów czy też innych przedsięwzięciach związanych ze sportem, organizowanych przez nasz Uniwersytet!

Zatem w zdrowym ciele zdrowy duch - to nie przebrzmiałe hasło a ponadczasowa maksyma!



MUZYKA

PRASÓWKA | VOL 13



Muzyka jest z nami od zawsze. Już w mitologii greckiej znajdziemy bogów będących jej patronami. Zagrywana na bębnach i innych instrumentach melodia motywowała walczących, rozgrzewała do walki i zastraszała przeciwników przed bitwami. Do XVIII w. używano rozmaitych terapii dźwiękiem mających wyleczyć rozmaite schorzenia psychiczne, a czasem także neurologiczne. Muzyka miała leczyć drgawki, zaniki pamięci, napady agresji, obłąd. Od dawna odgrywała więc istotną rolę. Jaką odgrywa dzisiaj?

Niektórzy z nas nie wyobrażają sobie dnia bez odsłuchania chociaż jednego utworu z ulubionej playlisty. Pomaga nam mierzyć się z problemami, zobaczyć świat z innej perspektywy czy po prostu zaangażować jeden ze swoich zmysłów czymś przyjemnym, dostarczającym nam dopaminy.

Równie często pojawia się też potrzeba utożsamiania się. Chcemy mieć coś, co łatwo będzie pokazać znajomym i powiedzieć: "Tak się właśnie teraz czuję. Tego słucham, taki mam dziś humor" Dzięki temu zdobywamy swego rodzaju wizytówkę osobowości i nastroju. Badania wykazały zaskakującą różnicę w motywowaniu potrzeby słuchania swojej ulubionej muzyki. Dane wskazują, że mężczyźni najczęściej słuchają swojej ulubionej muzyki by: być kreatywnym, używać wyobraźni, tworzyć wizję siebie samego, przypodobać się znajomym. Kobiety zaś jako: przyjemność, sposób na nudę, łagodzenie stresu, by przejść przez trudne chwile, by wyrazić uczucia i emocje, by zredukować poczucie samotności. Różnice te są fascynujące i rzucają światło na to, w jaki sposób myślą mężczyźni i kobiety.

Tekst piosenek przechodzi w naszej podświadomości test: jeśli jest wystarczająco zgodny z naszymi przekonaniem i trafia w nasz sposób myślenia, również rytm i melodię potraktujemy ulgowo, nawet jeśli nie do końca nam się podoba. Działa to jednak też w drugą stronę. Jak wiele razy ktoś skrytykował wasz gust muzyczny za zbyt banalny/głupi tekst piosenki? Czasem przymykamy oko na tekst, jeśli rytm i melodia są wystarczająco dobre.

Powiedz mi czego słuchasz, a powiem ci kim jesteś.

Niektórym może wydać się to oczywiste ale gust muzyczny rzeczywiście zdaje się odzwierciedlać osobowość słuchacza. Potwierdza to szereg badań przeprowadzonych nad właśnie tą korelacją. Tak też na przykład uważa się, że słuchanie refleksyjnej i złożonej muzyki, a także intensywnej i buntowniczej przekłada się na bycie otwartym. Z kolei energiczna, rytmiczna muzyka wiąże się z byciem ugodowym i ekstrawertycznym. Zaskakującym zdaje się również odkrycie, jakoby słuchanie jazzu i muzyki klasycznej nie było proporcjonalne do wysokości zarobków. Wielu z nas ma przecież właśnie tak utożsamia sobie muzykę klasyczną. Okazuje się, że najbardziej wyraźnie z wysokością zarobków koreluje upodobanie do muzyki... tanecznej! Jeśli jesteście zainteresowani przeczytaniem "diagnozy" swojego własnego gustu muzycznego, odsyłamy was do przypisów gdzie będzie można zobaczyć więcej przykładów.

MASAŻ

Jeszcze do niedawna kojarzony tylko z profesjonalnymi zabiegami w SPA, dziś dostępny na wyciągnięcie (własnej) ręki.



Korzyści z wykonywania masażu:

- poprawia krążenie krwi, przyspiesza pracę serca i otwiera naczynia włosowate.
- stymuluje przewodzenie bodźców
- delikatny masaż pozwala na relaks, a dynamiczny - pobudzenie
- zwiększa elastyczność i dotlenienie mięśni
- pomaga zachować właściwą ruchliwość stawów
- wspiera działanie układu oddechowego (mięśnie brzucha)
- pozwala rozładować stres
- poprawa wyglądu skóry,
- zdrowa, świeża i błyszcząca skóra,
- zwiększenie syntezy kolagenu i elastyny,
- spowolnienie procesów starzenia się skóry.

Co więcej, masaż całego ciała wspomaga też wydalanie ze skóry toksyn i nieczystości. Poprawiając krążenie krwi poprawia jednocześnie sprawny przepływ limfy, dzięki czemu zmniejsza obrzęki i opuchliznę. Przyspiesza wchłanianie siniaków czy krwiaków. Skutecznie niweluje również worki pod oczami i cienie.

Oprócz masażu całego ciała zwróćmy uwagę też na masaż twarzy. Wraz z wiekiem skóra traci jędrność i sprężystość (procesy starzenia skóry zaczynają się już ok. 25 roku życia, do czego każdy z nas zbliża się nieubłagane). Możliwe, że zaobserwowaliście już pierwsze zmarszczki, bruzdy oraz worki i cienie pod oczami. Przyczyną jest zmniejszenie syntezy kolagenu i elastyny, a także utrata napięcia w mięśniach – na twarzy jest ich aż 10 i są one przyczepione bezpośrednio do skóry. Masaż twarzy jest najprostszym sposobem na to, aby pobudzić mięśnie i komórki skóry do pracy, a tym samym zyskać piękny, świeży i młody wygląd. Masaż twarzy pobudza receptory i pracę układu krążenia, zwiększając ilość tlenu w organizmie.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO MASAŻU TWARZY?

Umyj dłonie

Oczyść skórę (żelem, pianką)

Delikatnie osusz skórę

Nałóż krem nawilżający

Masaż twarzy krok po kroku:

- rozgrzewka – delikatne ruchy palcami: środkowym i wskazującym od żuchwy do policzków i czoła;
- okrężne ruchy palców obu dłoni od żuchwy do czoła, a następnie od brody do policzków, od nosa do uszu i od środka czoła do skroni;
- uciskanie brody, okolicy dolnej i górnej wargi, łuków brwiowych oraz skroni;
- delikatne okrężne ruchy na dolnej powiece od wewnętrznego do zewnętrznego kącika, a następnie na górnej powiece w odwrotnym kierunku;
- delikatne stukanie opuszkami palców na każdej części twarzy;
- delikatne głaskanie skóry twarzy od żuchwy do czoła i od nosa w kierunku uszu.

Masaż twarzy powinien trwać przynajmniej 10 minut.

Jak często wykonywać masaż twarzy?

Nie ma jednoznacznych zaleceń dotyczących tego, jak często wykonywać masaż twarzy. Najważniejsza jest regularność i dokładność!

Do dzieła :)

MEM MIESIĄCA

**Kiedy trzeci dzień z rzędu robię
sobie „specjalny dzień dla
siebie” i tym usprawiedliwiam
swoje lenistwo**



Udanej majówki!