

11/10



ISSN 1689-5339

# OKIEM *studenta*

Pismo Studentów SGGW

## **Portfel studenta**

temat numeru – s. 1–7

## **Warszawa Subiektywna**

kultura – s. 16–17

## **Oda do uśmiechu**









szkiełko i oko – s. 8–9



## Sprostowanie

W związku z podaniem błędnego imienia i nazwiska autora w „Okiem Studenta” z października 2010 r. w artykule „Castle Party 2010 dark independent festival” (str. 20) wyjaśniamy: autorem tekstu jest Pani Klara Piotrowska. Za błąd bardzo przepraszamy.

# SPIS TREŚCI

temat numeru	
01 <b>Zniżki studenckie – karty rabatowe</b> Karty ISIC, Euro 26 i WKS.	
02 <b>Pieniądze zarobię</b> Co zrobić, żeby się trochę dorobić.	
04 <b>Skąd wziąć pieniądze na studiowanie</b> – odwieczne pytanie. My odpowiadamy: ze stypendium! <b>Portfel studenta</b>	
szkiełko i oko	
06 <b>Miejsca na kieszeń studenta</b> – czyli gdzie pójść, żeby nie wydać fortuny.	08 <b>Oda do uśmiechu</b> Terapia śmiechem.
	
	10 <b>Otrzęsiny 2010</b> Fotoreportaż z otrzęsin SGGW w klubie Palladium/Hybrydy.
	
oko na świat	
	12 <b>Squoty</b> O ludziach, którzy trzymają się z dala od schematycznego sposobu życia i polityki.
	
	14 <b>Jaki zawód wybrać po studiach</b> Przegląd ekstremalnych ofert pracy.
	15 <b>Kredyt studencki w nowej odsłonie</b> <b>Nabór do sekcji sportowych AZS SGGW</b>
kultura	
16 <b>Warszawa: SUBIEKTYWNA!</b> Tym razem „Przewodnik Studenta” po zagłębiu przy Nowym Świecie 22/28.	
	18 <b>Listopad w Warszawie. Zapowiedzi premier kinowych, Koncert, Kabaret</b>
	
	20 <b>„Be Beautiful”</b> Felieton – Pinokio



Redaktor naczelna: Marta Biedrzycka

Zespół: Dorota Breiter, Michał Dyjuk, Aneta Dzieciołowska, Katarzyna Grochowska, Mateusz Jarecki, Daniel Jaroszek, Marta Krasnodębska, Karol Łuniewski, Alicja Maliszewska, Agnieszka Mamos, Piotr Myszowski, Łukasz Nowakowski, Damian Parol, Maciek Penkala, Mariusz Piątek, Joanna Pińkowska, Klara Piotrowska, Izabela Piskozub, Joanna Stryj, Radek Świątkowski, Jan Tyszkiewicz, Oliwia Zbieć (KU AZS SGGW)

Redakcja: e-mail: okiemstudenta@sggw.pl, budynek 10, pok. 1  
Opracowanie graficzne – Elżbieta Wojnarowska  
Okładka: fot. Radek Świątkowski  
Reklama: e-mail: okiemstudenta@sggw.pl

Wydawca: Rada Uczelniana Samorządu Studentów SGGW  
ul. Nowoursynowska 166, 02-787 Warszawa  
Druk: Ergo BTL s.c.  
Nakład: 5 tys. egz.

# Zniżki studenckie – karty rabatowe

Każdy student wie, że dzięki swojej legitymacji studenckiej może taniej korzystać z komunikacji miejskiej, przewozów PKP czy kupić bilet do kina po zniżkowej cenie. Ale to nie wszystko. Dzięki kartom studenckim, tym polskim bądź międzynarodowym, możemy zyskać znacznie więcej oraz zaoszczędzić naprawdę spore sumy. Podróże, leczenie, rozrywka czy kultura stają się dużo łatwiej dostępne.

## Karta ISIC

ISIC (International Student Identity Card) to dokument potwierdzający status studenta na całym świecie. Projekt, objęty patronatem UNESCO, został wprowadzony w 1968 roku. Posiadacz tej karty otrzymuje zniżki w kilkudziesięciu tysiącach miejsc na całym świecie. W Polsce ponad 5000 punktów honoruje kartę ISIC, udzielając jej właścicielom rabatów do 50%. Zaoszczędzić można w sklepach, punktach usługowych, hotelach, ośrodkach kultury, rozrywki, pubach, restauracjach czy na transporcie. W zależności od wyboru konkretnego wariantu, karta oferuje również ubezpieczenie od nieszczęśliwych wypadków w Polsce oraz poza granicami naszego kraju, jak i kosztów leczenia podczas każdej podróży zagranicznej. W wielu krajach karta ISIC jest uznawana za lokalną kartę studencką, więc jej posiadacz dostaje zniżki na towary lub usługi pomimo braku oficjalnej umowy. Karta przysługuje studentom studiów państwowych i prywatnych wszystkich rodzajów (dziennych, zaocznych, wieczorowych, licencjackich, magisterskich czy doktoranckich) bez jakichkolwiek ograniczeń wieku. Co roku z ISIC korzysta około 150 tysięcy studentów w Polsce oraz około 5 milionów osób w ponad 120 krajach na świecie. Karta jest dostępna również dla uczniów gimnazjów i szkół średnich powyżej 12. roku życia. Cena karty w zależności od jej wariantu waha się od 24 (cena karty bez ubezpieczenia) do około 94 zł (ubezpieczenia w Polsce i za granicą w zakresie nieszczęśliwych wypadków, odpowiedzialności cywilnej w życiu prywatnym oraz uprawiania sportów ekstremalnych w Polsce i za granicą z uwzględnieniem USA, Kanady, Australii i Japonii). Legitymacja danej edycji (każda nowa rusza we wrześniu) ważna jest do końca grudnia następnego roku. Więcej na [www.isic.pl](http://www.isic.pl)

## Karta Euro 26

Karta Euro 26 Student przeznaczona jest dla osób uczących się w wieku od 7 do 30 lat lubiących aktywne życie i podróże. Obejmuje wszystkie rodzaje szkół i kierunki. Kartę można kupić w wersji bez polisy ubezpieczeniowej, która oferuje ponad 100 tysięcy zniżek w Europie oraz ponad 6500 tysięcy zniżek w Polsce. Zniżki dotyczą m.in. biletów lotniczych, hoteli, schronisk, restauracji, barów, szkół językowych, podręczników, markowych ubrań, sprzętu sportowego oraz wejściówek do kin, muzeów czy klubów. Istnieje również rodzaj Karty Euro 26 Student z ubezpieczeniem w trzech wariantach do wyboru. Jeden z nich to polisa WORLD, która zapewnia roczne ubezpieczenie w kraju i za granicą, jak i ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej w życiu prywatnym przeznaczone na szkody rzeczowe lub osobowe. Posiadacz karty jest również ubezpieczony na czas trwania nauki i nie musi do-



Fot. Dorota Breiter

datkowo płacić za ubezpieczenie w dziekanacie. Jest to karta odpowiednia dla osób uprawiających amatorsko sport (oprócz narciarstwa, snowboardu, windsurfingu oraz kitesurfingu) oraz osób chcących podjąć pracę lub naukę z granicą. Kolejny wariant to karta Euro 36 Student z polisą SPORT, która dodatkowo zabezpiecza posiadacza w czasie uprawiania sportów wysokiego ryzyka (np. narciarstwo, wind- czy kitesurfing, jazda konna, skoki spadochronowe czy speleologia) w Polsce, jak i za granicą. Wariant SPORT zapewnia również pokrycie kosztów poszukiwań przez wyspecjalizowane służby ratownictwa, udzielenia pomocy medycznej i transportu do punktu opieki medycznej za pomocą specjalistycznych środków transportu, jak np. helikopter czy sanie. Trzeci wariant to karta z polisą POLSKA, która ubezpiecza tylko na terenie naszego kraju.

Wszystkie karty Euro 26 Student posiadają funkcję „Student ID”, dzięki której w każdym miejscu na świecie potwierdzisz swój status studenta i będziesz mógł korzystać ze zniżek przysługujących osobom uczącym się. Cena karty bez ubezpieczenia to 27 zł, z polisą WORLD 73 zł, a z polisą SPORT 136 zł. Więcej na [www.euro26.pl](http://www.euro26.pl)

## Warszawska Karta Studenta

A teraz coś dla osobnika „lokalnego”. Warszawska Karta Studenta to produkt kierowany do wszystkich studentów warszawskich szkół wyższych. Zapewnia zniżki m.in. w klubach, kinach, szkołach tańca, szkołach językowych, pubach, pizzeriach czy punktach ksero. Do każdej karty dołączane zostaje kilkanaście kuponów, w tym darmowe wejściówki do klubów o łącznej wartości ponad 300 zł. Kartę można zamówić online lub zakupić w punktach jej dystrybucji (np. Pasaż Handlowy Smyczkowa, ul. Puławska 246, Xero 6 gr – pawilon 71). Dodatkowo zamawiając przez Internet jednocześnie 5 kart płacimy tylko za 4. Koszt jednej kart to 25 zł więc warto wspólnie ze znajomymi zamówić 5 kart naraz. Więcej o karcie oraz miejscach, gdzie jej posiadacze mają zapewnione zniżki na stronie [www.student.waw.pl/karta](http://www.student.waw.pl/karta)

Karty studenckie zdecydowanie ułatwiają i umilają studentom życie. Dlatego póki nauka trwa powinniśmy korzystać z bonusów, jakie się z nią wiążą. Zaoszczędzimy w ten sposób naprawdę sporo pieniędzy, a nasze marzenia staną się łatwiejsze do realizacji.

Aneta Dzięciołowska



Fot. Daniel Jaroszek

# Pieniądże zarobię

5 PLN, 10 PLN, 20 PLN – pieniądze wydaje się w zawrotnym tempie. Szczególnie na początku roku akademickiego, gdzie wydatki naukowe (ksero, zeszyty, długopis, książki) kumulują się z tymi związanymi z życiem towarzyskim (kino, teatr, impreza, pub, kawa). Zapobiegliwi pracowali w wakacje, jeżeli jednak się do nich nie należy, patrząc na żałośnie niskie kwoty na koncie, człowiek mimowolnie zaczyna myśleć o dorywczej pracy.

## Na początek

Ofert pracy dorywczej można szukać w lokalnej prasie (np. Metro), jak i w Internecie (portale specjalistyczne, tj. dorywczak.pl lub społecznościowe np. gumtree). Warto podkreślić, że nie ma czegoś takiego jak duże pieniądze za nic nierobienie. Niby oczywiście, jednakże marzenie, żeby zarobić dużo, szybko i łatwo niejednej rozsądnej osobie zawróciło w głowie. Jak więc szukać? Po pierwsze – należy myśleć i analizować. Ponadto, z dużą rezerwą należy podchodzić do propozycji zarobku, gdzie trzeba wpłacać wpisowe, zaliczki. Dobrym przykładem są tzw. prace chałupnicze. Wiele nieuczciwych firm oferuje różne prace, np. składanie długopisów. Ludzie kupują części (które po skręceniu mają odsprzedać firmie) i... już z nimi zostają. Warto więc „wygooglować” daną firmę, sprawdzić, czy jest zarejestrowana i czy adres podany jako siedziba w rzeczywistości istnieje.

## Wiedzą się podzielić

Na szczęście istnieje dużo sposobów na „bezpieczne” zarobienie pieniędzy. Jednym z najbardziej opłacalnych sposobów (przeliczając zarobek za godzinę pracy) jest dawanie korepetycji. Zaradna osoba, z talentem do tłumaczenia i odpowiednią ilością czasu potrafi się z korków utrzymać. Jednakże i ta praca ma swoje wady. Uczniowie idealni tra-

fiają się rzadko, często ludzie, którzy płacą za lekcje spodziewają się cudów. Dodatkowo w dużych miastach konkurencja jest dosyć spora. Innym sposobem na zarabianie na posiadanej wiedzy jest zajęcie się tłumaczeniami. Niestety, bez licencji tłumacza przysięgłego ciężko znaleźć pracę. Studenci bez licencji, choć płaci się im mniej niż profesjonalistom, mogą psuć „markę” firmy. Warto jednak poprosić wśród znajomych, czy nie znajdzie się tego rodzaju praca „po znajomości”. Kolejną opcją dla osób, które potrafią ładnie pisać jest tworzenie na zlecenie artykułów lub recenzji, np. produktów w sklepie internetowym.

## Wolny czas oddam

Dorabiać można również jako pomoc domowa – sprzątając dom lub zajmując się ogrodem. Swoich sił można też spróbować jako opiekunka do dzieci albo do psa. W tym wypadku należy się jednak liczyć z brakiem wolnych wieczorów. Niezbędna jest dyspozycyjność, na co nie zawsze możemy sobie pozwolić. Ponadto, opieka nad cudzym dzieckiem czy chorą osobą to duża odpowiedzialność, niejednokrotnie wymagająca dodatkowych kwalifikacji.

## Uprzejmie donoszę

Dla osób o zacięciu aktorskim istnieje praca ankietera – tajemniczego klienta. Zachodnia praktyka, u nas kojarzona z PRL-em,

polega na sprawdzaniu firm i ich przedstawicieli. Ankieter, oczywiście nie ujawniając celu swojej wizyty, odwiedza wskazane placówki, odgrywając scenariusz. Np.: przychodzi do placówki ubezpieczeniowej udając klienta zainteresowanego ubezpieczeniem mieszkania. Później wypełnia ankietę dotyczącą jakości obsługi. Jeżeli komuś nie podoba się taka praktyka, może donosić... pizzę lub zatrudnić się na częściowym etacie jako kurier. Konieczne jest posiadanie prawa jazdy, niekiedy wymagany jest również własny samochód.

## Na urodzie zarobię

Osoby z dobrą prezencją, komunikatywne, mogą szukać zarobku jako hostessa, fotomodel lub fotomodelka. Wśród dziewczyn popularne jest również praca jako konsultantka kosmetycznych firm wysyłkowych, takich jak Avon lub Oriflame, gdzie prowizję dostajemy od ilości sprzedanych produktów.

## Pizza, proszę!

W branży gastronomicznej również możemy znaleźć zatrudnienie. Praca w „siściówkach” takich jak Telepizza czy małych restauracjach i barach nie jest może najlepiej płatna, jednak niekiedy drugie tyle udaje się zarobić na napiwkach. Wieść niesie, że pod tym względem najlepsze są miejsca na trasach odwiedzanych przez zagranicznych turystów. Warto również zainwestować w kursy

specjalistyczne, np. dla barmanów. Choć kosztują one dużo, szybko się zwracają. Po takim kursie łatwiej znaleźć pracę w klubach, do których przychodzi bogaci klienci.

### Do kupienia namówię

Czyli telemarketing. Praca polega na dzwonieniu do ludzi i namawianiu ich na kupno produktu. Jeżeli ktoś ma siłę perswazji, zarobi więcej – wysokość pensji zależy od liczby przekonanych klientów. Na podobnej zasadzie zarabia się w... Greenpeace. Ankieterzy, namawiający do oddania pieniędzy na szczytny cel, nie tylko dostają płacę za godzinę, ale również od każdego znalezionego darczyńcy. Najmniej opłacalną pracą w „dziedzinie namawiania” jest rozdawanie ulotek.

### Ubezpieczenie sprzedam

Dla osób z dużą motywacją i umiejętnością wykorzystywania znajomości ciekawą opcją może być rozpoczęcie kariery w firmie ubezpieczeniowej. Nie jest to jednak praca na kilka miesięcy. Zarabiać zaczyna się po odbyciu szkoleń i, z początku, dzięki mozołnemu budowaniu siatki klientów.

### Przez Internet zarobię

Wraz z rozwojem Internetu zaczął rozwijać się e-biznes. Dzięki Internetowi możemy dotrzeć do różnego rodzaju klienteli, więc

prawdopodobieństwo sprzedaży produktu jest większe. Od rysunków przez używane rzeczy, do ręcznie robionej biżuterii. Sprytni potrafią zarobić na aukcjach internetowych, np. Allegro. Jednym ze sposobów jest wyszukiwanie tanich produktów lub takich, których sprzedawca pomylił się w nazwie i nie są wyłapywane przez wyszukiwarke. Np.: sprzedający telefon w kategorii wpisał telefon, w związku z czym jego przedmiot nie będzie odnaleziony przez większość internautów i nie uzyska wysokiej ceny. Można go wtedy kupić i za chwilę sprzedać za większą ilość pieniędzy.

### Za pieniądze klikam

GTPR – pod tą tajemniczą nazwą kryje się sformułowanie Get Paid to Read. O co chodzi? Regularnie klikając na bandery reklamowe zarabiamy pieniądze. Każdorazowe wejście na stronę to punkty. Rozwinięciem GTPR są tzw. surfbary. Jest to małe okienko wyświetlające reklamy w rogu monitora. Program sprawdza co jakiś czas, czy użytkownik jest obecny, np. prosząc o podanie ciągu cyfr. Jeżeli użytkownik nie znajduje się przy komputerze, program wyłącza się. Należy jednak pamiętać, że w taki sposób nie zarobi się pokaźnych sum, a jedynie drobne „na waciki”. Za ok. 17 godzin wyświetlania reklam zarobimy poniżej złotówki. Z drugiej strony, praktycznie nic nie poświęcamy.

### Swoją opinię sprzedam

Innym sposobem jest wypełnianie płatnych ankiet. Zajęcie polega na tym, że zapisujemy się na portal, do którego zgłaszają się firmy z różnych branż, pragnące poznać opinię konsumentów. Ankiety do wypełnienia otrzymujemy na maila. Średnio za ankietę otrzymujemy 2–5 PLN. Nie ma jednak gwarantowanej liczby ankiet, którą dostaniemy do wypełnienia. Dodatkowo, ankiety konstruuje się tak, żeby wychwycić niesumiennego wypełniającego. W przypadku przysłapania nas na kłamstwie współpraca zostaje zerwana, a zarobione pieniądze przepadają.

### W zawodzie pracować będę

Pracując dorywczo, nie tylko zarabiamy pieniądze, ale zyskujemy cenny punkt w CV. Udowodnimy, że jesteśmy zorganizowani i zaradni. Idealną sytuacją jest znalezienie pracy w „branży”, w której się kształcimy – zyskujemy wtedy nie tylko pieniądze, ale i doświadczenie zawodowe. Warto się postarać – pytać, aktywnie szukać, wysłać maile do firm, nie tylko ograniczać się do przeglądania gazety z nadzieją na wymarzoną ofertę.

Katarzyna Grochowska

**Jakie są najpopularniejsze zajęcia wśród studentów? Na co należy uważać, szukając dodatkowego zarobku? Na te i inne pytania odpowiada pan Paweł Narwojsz, przedstawicielem portalu dorywczak.pl:**

**Katarzyna Grochowska:** Życie studenta nie należy do najtańszych – kino, teatr, piwo, imprezy. Dużo osób szuka okazji do zarobienia dodatkowych pieniędzy. Jakich prac najczęściej podejmują się studenci?

**Paweł Narwojsz:** W związku z koniecznością godzenia szkoły i pracy studenci najczęściej szukają zajęć o ruchomym trybie czasowym, są to zazwyczaj prace w barach i restauracjach.

Bardzo poszukiwaną pracą jest rozdawanie ulotek i hostessing. Zajęcie proste i łatwe do wpasowania w codzienny terminarz. Płaca zbliżona do gastronomii, jednak z powodu nierównomiernego obłożenia zleceń ciężko utrzymać płynność dochodów.

Wśród studentek wciąż popularne jest podejmowanie pracy opiekuńczej do dziecka oraz od lat popularny tzw. marketing wielopoziomowy, czyli bezpośrednia sprzedaż artykułów, najczęściej kosmetyków. Jeżeli ktoś nie krępuje się oferowania perfum, szminek i mydeł swoim znajomym, to praca dla takich firm jak Oriflame, Avon czy FM Group może być dla ciebie rozwiązaniem. Trzeba ją jednak traktować raczej jako sposób dorabiania niż zarabiania.

**K.G.:** Przeglądając oferty pracy dorywczej natknąć się można na prace takie jak rozdawanie ulotek, teleankieter, hostessing... Która z nich jest najbardziej opłacalna (mierząc stosunek zarobków do poświęconego czasu)?

**P.N.:** Porównując te prace pod względem możliwego miesięcznego dochodu najlepiej wypada teleankieter, jednak wymaga dużego poświęcenia czasowego. Zwykle pracodawcy wymagają dyspozycyjności w granicach 20 do 30 godzin tygodniowo. W skali miesiąca najmniej można zarobić rozdając ulotki. Po przełożeniu zarobków na stawkę godzinną nadal najlepiej wypada telemarketing, jednak tylko pod warunkiem wysokiej dyspozycyjności. Można zarobić nawet 17 zł za godzinę. Jeżeli ktoś ma do dyspozycji mniej niż 20 godzin tygodniowo, powinien zainteresować się raczej hostessingiem (8–12 zł/h), a jeżeli chce tylko dorobić nie inwestując zbyt wiele czasu, idealne będzie rozdawanie ulotek. Co prawda, zarobić można tylko od 5 do 9 zł za godzinę, ale takie zajęcia idealnie można wpiąć pomiędzy zajęcia na uczelni a wyjście do baru z przyjaciółmi.

**K.G.:** Jak dużo można zarobić w skali miesiąca?

**P.N.:** To oczywiście zależy od rodzaju pracy i przede wszystkim od poświęconego czasu. Rozdając ulotki można czasami uezierać 300 zł. Pracując dwa, trzy dni w tygodniu „na zmywaku” otrzymasz około 1100 zł. Angażując więcej czasu można liczyć na 1700 zł wynagrodzenia.

**K.G.:** Na co należy zwracać uwagę przy szukaniu dorywczej pracy? Jak nie dać się oszukać?

**P.N.:** Bardzo często w serwisach ogłoszeniowych można znaleźć bardzo ciekawe oferty z niezwykle atrakcyjnymi wynagrodzeniami. Na pierwszy rzut oka oferta wygląda obiecująco. Determinacja poszukujących pracy często prowadzi do uśpienia instynktu. Skuszona szybko i łatwym zyskiem ofiara zaczyna postępować wedle kolejnych wskazań oszusta. Celem oszustów nie zawsze są pieniądze. Często zainteresowani są naszymi danymi osobowymi, adresami e-mail lub hasłami serwisów społecznościowych. Zdobyte informacje w najlepszym wypadku używane są do rozsyłania spamu, ale mogą być również użyte do popełnienia przestępstwa.

Nie ma prostego sposobu weryfikacji trefnych ofert. Widząc atrakcyjne ogłoszenie, należy bardzo dokładnie się mu przyjrzeć. Sprawdź na forach internetowych, czy ktoś już nie wpadł w sidła tego oszusta. Czasami wystarczy wpisać w wyszukiwarce adres e-mail z oferty. Na szczęście większość oszustw w ofertach pracy dotyczy zawiązania możliwego zarobku. Jeżeli widzimy ofertę pracy dorywczej z możliwym dochodem 5000 zł miesięcznie, powinniśmy traktować ją bardzo podejrzliwie.

**K.G.:** Która z umów jest bardziej korzystna – umowa o dzieło czy zatrudnienie na czas nieokreślony?

**P.N.:** Problem w pracach studenckich jest nie w tym, jaka jest umowa, ale w tym, że bardzo często nie ma jej w ogóle. Znaczna część prac dorywczych wykonywana jest „na czarno”, a to jest bardzo niekorzystne i często kończy się łamaniem praw pracowniczych i niewypłaćaniem pensji. Dlatego, przede wszystkim, należy zabiegać przed rozpoczęciem pracy o podpisanie umowy o pracę bądź umowę cywilnoprawną (umowa o dzieło lub umowa zlecenia). Najlepiej dla studenta, aby była to umowa cywilnoprawna, gdyż nie wiąże się z nią konieczność odprowadzania składek na ubezpieczenie społeczne.

# Skąd wziąć pieniądze na studiowanie?

Ten odwieczny problem dotyczy większości z nas. Najtrudniej jest tym, którzy aby rozpocząć naukę musieli przeprowadzić się do innego miasta – wtedy wydatki są największe. Ale i ci, którzy pochodzą z Warszawy nieraz słyszą „A gdybyś pracował...”. Pogodzić naukę z pracą jest trudno, może więc warto postarać się o stypendium.

Najprostszym sposobem jest ubieganie się o nie na własnej uczelni. SGGW oferuje sporo możliwości, a przy tym kwoty wypłacane studentom są zazwyczaj wyższe niż na innych uczelniach. Osoby z niezamożnych rodzin mogą uzyskać nawet 570 zł miesięcznie, a dla najlepszych studentów przygotowane są stypendia naukowe. Uczelnia nie zapominała też o sportowcach. A jeśli z przyczyn losowych znajdziemy się w trudnej sytuacji materialnej, możemy dodatkowo liczyć na specjalną zapomogę.

Ponieważ informacje na temat powyższych stypendiów i innych form pomocy można znaleźć na stronie naszej uczelni ([www.sggw.pl](http://www.sggw.pl)), chciałabym więc skupić się na innych stypendiach.

Przedstawię Wam trzech hipotetycznych studentów. Spróbujcie odszukać w nich choć trochę z siebie.

## **Kasia, studentka finansów i rachunkowości, pochodzi z mazowieckiej wsi.**

Jej rodzina nie ma dużych dochodów, jednak jest to powyżej 602 zł netto na osobę, tak więc nie otrzyma pomocy socjalnej na SGGW. Jako że pochodzi z niedużej wsi, może starać się o stypendium unijne. Obecnie trwa też trzecia edycja programu fundacji Leszka Czarneckiego, która niezamożnym studentom przyznaje 1300 zł miesięcznie na cały okres studiów. Kasia powinna napisać esej, w którym udowodni, że wybór kierunku nie był przypadkowy i że ma pomysł na siebie po studiach. Dodatkowym warunkiem jest zapewnienie, że przez 5 lat po ukończeniu nauki będzie pracować w Polsce. Jeśli nie jest pewna, czy chce wiązać swoją przyszłość z naszym krajem, powinna zainteresować się propozycją Akademii Rozwoju Filantropii w Polsce. Przyznaje ona stypendia w ramach programu „Agrafka”. Adresatami pomocy są studenci pochodzący spoza dużych centrów edukacyjno-kulturalnych, zwłaszcza ze środowisk dotkniętych problemami bezrobocia i marginalizacji. Akcja prowadzona jest przy współpracy z lokalnymi organizacjami partnerskimi i to do nich należy się zwracać.

Ciekawą propozycją dla Kasi jest też pomoc ze strony fundacji KARLI SCHERE, która

wspiera kobiety studiujące finanse lub ekonomię, o ile po ukończeniu studiów chcą założyć własną firmę.

Kasia jest na trzecim roku i myśli już o studiach magisterskich. Studenci pierwszego roku (zarówno I, jak i II stopnia) pochodzący z małych miast lub wsi mogą starać się o stypendia pomostowe. Dochód na osobę nie może przekroczyć 922 zł (lub 1054, jeśli w rodzinie jest dziecko z orzeczoną stopniem niepełnosprawności). Stypendium jest wypłacane w 10 ratach po 500 zł. Najlepsi zostaną objęci pomocą także w następnych latach.

Więcej:  
[www.lcheart.pl](http://www.lcheart.pl)  
[www.filantropia.org.pl](http://www.filantropia.org.pl)  
[www.comnet.org/kschererf](http://www.comnet.org/kschererf)  
[www.stypendia-pomostowe.pl](http://www.stypendia-pomostowe.pl)

## **Paweł, student ochrony środowiska, ma orzeczony umiarkowany stopień niepełnosprawności.**

Oprócz stypendium specjalnego dla niepełnosprawnych, które przyznaje SGGW, Paweł może liczyć na pomoc Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. PFRON sfinansuje m.in. czesne, akademik, koszty dojazdów, pomocy naukowych itp. Studenci, którzy rozpoczynają naukę w połowie roku akademickiego (większość studiów II stopnia na SGGW) powinni oczekiwać na składanie wniosków ok. stycznia, reszta musi poczekać aż do września 2011.

Paweł zastanawia się nad studiami za granicą. Stypendia zagraniczne w dziedzinie ochrony środowiska przyznaje absolwentom Niemiecka Fundacja Federalna Środowisko DBU. Umożliwia ona odbycie stażu w Niemczech, wspiera projekty przyczyniające się do poprawy stanu środowiska naturalnego w Polsce i Niemczech. Z kolei rząd francuski przygotował stypendia dla polskich studentów 3. lub 4. roku chcących studiować w rejonie Ile-de-France na poziomie Master. Należy zgłosić się do ambasady francuskiej.

Więcej:  
[www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl)  
[www.sds.org.pl](http://www.sds.org.pl)  
[www.ambafrance-pl.org](http://www.ambafrance-pl.org)

## **Gosia, studentka zootechniki, pasjonatka kynologii, wraz ze swoją goldenką startuje w zawodach agility. Działa też w stowarzyszeniu zajmującym się dogoterapią.**

Gosia powinna zainteresować się stypendiami im. Jana Pawła II. Przyznawane są przez m.st. Warszawę studentom uczącym się w stolicy, którzy mimo trudnych warunków materialnych, rodzinnych lub zdrowotnych osiągają wysokie wyniki i twórczo angażują się w różnorodne inicjatywy. Chodzi tu zarówno o zaangażowanie w akcje społeczne, jak i pracę w kołach naukowych, wyróżnienia artystyczne czy sportowe. Punktowany jest też udział w projektach zgodnych z naukami Jana Pawła II. Kryterium ocen nie jest wysokie, wystarczy średnia 3,5. Dopuszczalny dochód też jest wyższy niż przy stypendiach socjalnych, tutaj wynosi on 950 zł netto na osobę w rodzinie studenta. Wnioski na przyszły semestr można składać do końca listopada.

Kolejną propozycją dla Gosi jest stypendium fundacji ORLEN – DAR SERCA. Pomaga ona młodym ludziom w zdobyciu doświadczenia. O stypendia mogą starać się studenci z dobrymi wynikami w nauce, którzy angażują się w zajęcia pozaszkolne i mają pasję wykraczającą poza program studiów.

Ciekawym pomysłem jest też udział w konkursie Stowarzyszenia Wychowanków SGGW. Stypendium AKTYWNY przyznawane przez to stowarzyszenie rozdawane jest studentom naszej uczelni. Należy opowiedzieć o swoich zainteresowaniach i o sposobie ich realizacji.

[www.centrumjp2.pl](http://www.centrumjp2.pl)  
[www.darserca.pl](http://www.darserca.pl)  
[www.wychowankowiesggw.pl](http://www.wychowankowiesggw.pl)

I co, znaleźliście coś dla siebie? Jeśli nie, warto poszperać w wyszukiwarkach, np. [www.moje-stypendium.pl](http://www.moje-stypendium.pl)

Klara Piotrowska

# Portfel studenta

## – szybki przegląd naszych kieszeni

Polscy studenci nie mają lekko – bez pomocy rodziców niełatwo się utrzymać. Warszawa, najdroższe miasto w Polsce, ściąga największą liczbę studentów z kraju i zagranicy.

Aby tu zamieszkać w domu studentkim, trzeba wydać 30% (230–400 zł) swojego miesięcznego budżetu. Ale liczba chętnych do zakwaterowania w akademikach corocznie dwukrotnie przewyższa liczbę dostępnych miejsc. Z tego prosty wniosek, że nie wszyscy znajdują tam dla siebie pokój. A jeśli to niemożliwe, to czasem trzeba przyszykować ponad tysiąc złotych za kawalerkę w stolicy.

Jeszcze więcej wydajemy na posiłki, które stanowią praktycznie 50% wydatków. Rzadko którym studentom chce się gotować w akademikach. Głównie żyjemy w stolówkach. Koszt miesięczny jednego obiadu w szkolnym bufecie to ok. 360–390 zł. Do tego dochodzą inne posiłki, na które spokojnie wydajemy ok. 300 zł.

Kolejne pieniądze przeznaczamy na imprezy: puby, kluby, alkohol itp. Statystyki wskazują, że w ten sposób średnio o 200 zł uszczuplamy nasze kieszonkowe. W takich okolicznościach do kina już raczej się nie chodzi, a co dopiero do teatru, gdzie bilet to nawet 80 zł. Pozostają nam, na szczęście, filmy na DVD, a w teatrach „wejściówki” za 15 zł. Jak los nam będzie sprzyjał, to może nawet uda się usiąść.

Monika zarabia miesięcznie 1026 zł. Mieszka z rodzicami. Zwykle więc wystarcza jej na wszystkie rozrywki i plany, które chce zrealizować w ciągu miesiąca. Ale ubrać już musi ją mama.

Wskaźniki podejmowanej pracy wskazują, że jedna czwarta studentów i tak wcale nie pracuje – nawet dorywczo. Cały czas to rodzice zapewniają im dofinansowanie na życie. *Mamo daj 5 zł na piwo...* – dziwnie

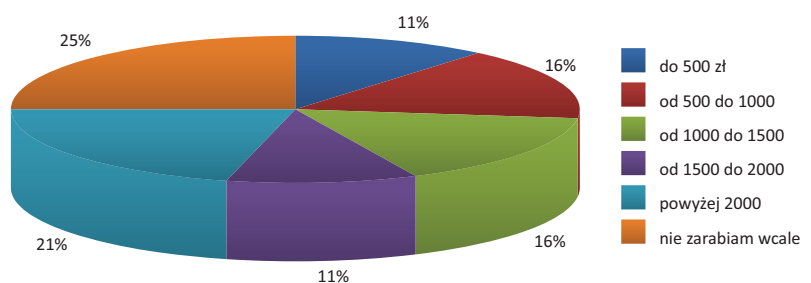
to może brzmieć w ustach 25-letniej dziewczyny, ale taka jest prawda. Na szczęście według tych samych badań jedna trzecia studentów zarabia na tyle dużo, że może zapewnić sobie spokojnie cały miesiąc życia. Większość z nich to studenci zaoczeni, którzy rozpoczęli już karierę zawodową. Pozostali pracujący studenci, często dzienni, szukają sobie zajęć dorywczych, rzadko związanych z zawodem, takich jak: kelnerzy, dostawcy, roznosiciele ulotek, pracownicy call center itp. Ci bardziej utalentowani lub obrotni dorabiają udzielając korepetycji. Za jedną godzinę lekcyjną biorą nie mniej niż 30 zł.

Studentki zaś często zajmują się opieką nad dziećmi w weekendy zarabiając ok. 500 zł, a inne w charakterze hostess na promocjach w hipermarkecie dostają od 8 zł do 10 zł za godzinę. Z kolei hostessa pracująca na poważnych targach otrzyma już ok. 1600 zł.

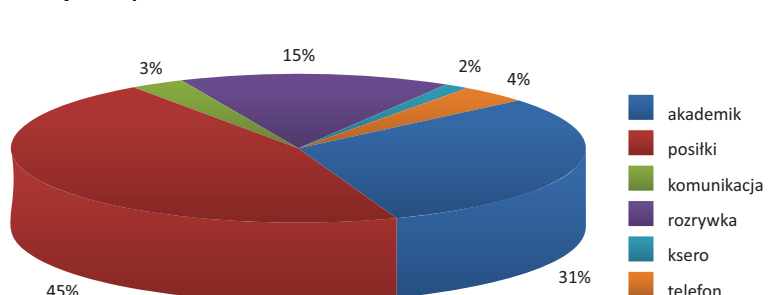
Ostatecznie zarabiamy jako studenci grosze, a przynajmniej tak nam się wydaje. A miesięcznie wydajemy od 1070 do 1479 zł. I co tu się dziwić, że wiecznie chodzimy bez kasy.

Agnieszka Mamos

Ile zarabiasz miesięcznie (netto)



Miesięczne wydatki studenta



# Miejsca na kieszeń studenta

Student, według wszelkich stereotypów, podać i legend jest biedny jak mysz kościelna. Parafrazując T. Love, w jego lodówce „nie znajdziesz nawet lodu”. Karci się wiedzą, którą popija podłym piwem, a ewentualną gotówkę wydaje na kserowanie wszystkiego, co tylko znajdzie.

Nie brzmi znajomo? Nie znasz żadnego takiego przypadku? To bardzo dobrze. Ale to przecież nie znaczy, że musimy wydawać krocie w restauracjach i na rozrywki. Warto skorzystać z tego, że na hasło „student” w wielu lokalach ceny robią się automatycznie niższe. Poniżej przedstawiamy kilka tanich miejsc, z nadzieją, że gdy je przetestujecie, wasze portfele zrobią się grubsze, a zaoszczędzone pieniądze wydacie oczywiście... na książki ;)

## Jedzonko

Zaczynamy od jedzenia, bo po pierwsze, znajduje się w podstawie piramidy potrzeb (no, może nie u wszystkich...), a po drugie, wieczny głód jest najbardziej charakterystyczną cechą stereotypowego studenta.

Podobno najlepsze kebab-y są na placu Defilad, a do najpopularniejszych należy słynny kebab przy Świętokrzyskiej (charakterystyczna kolejka i dwa okienka – jedno do składania zamówień, drugie do odbierania). Ceny wprawdzie standardowe, ale za to miejsce kultowe i lokalizacja bardzo dogodna, bo tuż koło metra. Dobrą opinią cieszy się także kebab Egipt przy Nowogrodzkiej 22. Jest czynny całą dobę i można tam zjeść prawdziwą baraninę, co ostatnio w kebabach nie jest oczywiste.

Jeśli jednak nie mamy ochoty jechać aż do Śródmieścia, to istnieje szeroki wybór ursynowskich lokali. Chociażby pizzeria Da Grasso, gdzie najtańszą małą (średnica 32 cm) pizzę mamy już za 15 zł (Margherita). Miejsce jest dobrze znane przez większość studentów SGGW, bo znajduje się na trasie od metra Ursynów do akademika

Limba. Alternatywnie możemy udać się do Dominium Pizzy (Al. KEN 54), gdzie za najmniejszą Margheritę zapłacimy 10,90 zł, a dodatkowo mamy do dyspozycji dużo różnych promocji (także dla leniwych, czyli w dostawie).

Dla amatorów rodzimej kuchni inna propozycja: bar mleczny Złota Kurka. Jest to wprawdzie mały lokal z wystrojem rodem z filmów Barei, ale ceny są tak niewiarygodnie niskie, że nawet mając przy sobie 5 złotych znajdziemy tam coś do spożycia



Fot. Rafał Tuszynski



kompletów. No i największy plus, czyli przyjazne ceny (kawa od 5 zł, piwo 0,5 l od 6 zł). Można tam też zjeść, np. kanapki (8 zł), sałatki (12 zł). Dodatkowo w piątki i soboty muzyka na żywo.

Ostatnia kawiarniana propozycja to Numery Litery umiejscowiona na ul. Wilczej 26. Herbaty w cenach od 4 do 6 zł, kawa w zależności od rodzaju (espresso 5 zł, latte ok. 9 zł), czyli nic, co spustoszyłoby nam kieszenie, a do tego warto przejrzeć znajdujące się na półkach książki, bo zawsze można coś sobie ciekawego kupić.

## Teatry i kina

Po napełnieniu żołądka pora spożytkować resztę czasu. Wielbiciele sztuki filmowej ucieszą się na wiadomość, że w kinie Atlantic na Chmielnej 33 w każdym dniu tygodnia po okazaniu legitymacji studenckiej za bilet zapłacimy tylko 14 zł (na 3D – 18 zł). Oferta dotyczy ok. 17 warszawskich uczelni, więc można śmiało zaprosić np. bliską osobę z UW albo Politechniki. Kino Luna z kolei zaprasza na Tani Poniedziałek, gdzie za 7 zł można obejrzeć do wyboru rozmaite filmy. Repertuar dla tego cyklu zmienia się co tydzień, można go sprawdzić na stronie: [www.kinoluna.pl](http://www.kinoluna.pl)

Studenci są mile widziani również w teatrach – np. Teatr na Woli (ul. Kasprzaka 32) organizuje tzw. „Premiery studenckie”, gdzie za bilet mamy 20 zł, w Powszechnym (ul. Jana Zamojskiego 20) w wybrane dni jest 30% zniżki, natomiast w Ateneum (ul. S. Jaracza 2) wejściówka kosztuje 25 zł.

## Sport

Dla osób pragnących spędzić czas aktywnie polecam basen Inflancka (ul. Inflancka 8). Nie jest wprawdzie tak nowoczesny, jak nasz uczelniany (i trzeba przynieść własną siatkę na buty), ale przez 90 minut popływamy sobie za 9 zł. Woda jest ciepła i czysta, a przed wejściem znajdują się stojaki na rowery. Z kolei zimą warto wybrać się

na lodowisko Torwar (ul. Łazienkowska 6a), gdzie bilet wstępu dla studentów kosztuje tylko 9 zł.

## Kluby i kręgle

Jak na studenta przystało, czasem po prostu trzeba zrelaksować się po męczącym dniu na uczelni, a mnóstwo pubów i klubów ułatwia nam to przez swoje specjalne oferty. Zaprzyjaźnieni studenci Politechniki polecają PiwoNia Pub przy ul. Noakowskiego 12, gdzie najtańsze piwko jest już za 6 zł, a kameralna atmosfera zachęca do międzyuczelnianej integracji. Z kolei w klubie Park przy Al. Niepodległości 196 codziennie możemy zażyć innego rodzaju muzyki, od electro aż po metal. Od wtorku do czwartku w godzinach 20.00–24.00 nieograniczony dostęp do piwa w cenie biletu (10 zł). Ciekawie pod względem muzycznym jest także w klubie Radio Luxembourg (Górczewska 67), gdzie możemy wstąpić na któryś z często organizowanych koncertów w klimatach reggae, rock, funk i innych. Koszt biletu na taki koncert zazwyczaj w okolicach 20 zł, ale wiele zależy od tego, jaki zespół został zaproszony.

Wędrownkę ze studenckim portfelem kończymy na stołecznych centrach rozrywki pod transparentem „bilard i kręgle”. Na przykład w Hulakula (ul. Dobra 56/66) w budynku BUW-u w poniedziałki jedna godzina bowlingu kosztuje 40 zł, a bilardu 16 zł. Tego dnia 30% mniej zapłacimy także za pozostałe rozrywki w lokalu, a także za jedzenie (na miejscu jest restauracja). We wtorki i czwartki warto skierować swe kroki do konkurencji, czyli kręgielni Atomica w Galerii Mokotów, gdzie cena za bowling obniża się o 30%, a pół litra piwa Żywiec to wydatek 6 zł. Na bilard najkorzystniej udać się od poniedziałku do piątku przed godziną 17.00. Koszt jednej godziny gry to 15 zł.

Zatem – drobne w łapkę i ruszaj na miasto! I niech twój studencki portfel ciężkim Ci będzie!

*Izabela Piskozub*



Fot. Izabela Piskozub

(np. naleśniki za 3 zł). Tylko jedna uwaga: warto zabrać własne sztucce, tak na wszelki wypadek. Nie zapominajmy też o naszych wspaniałych bufetach wydziałowych, bo właściwie w każdym mamy inny zestaw dań, a osobiście nie zawiodłam się jeszcze na żadnym ciastku (Krótkowe w budynku 37! – absolutnie fantastyczne).

## Kofeina

Kawa z automatu nie wszystkich zadowala, szczególnie gdy osoba stojąca przed nami w kolejce wybrała opcję „zupa”. Godna polecenia jest kawiarnia Cafe Ple Ple, przy ulicy Nowoursynowskiej 130a, gdzie czekolady, kawy i desery są w dobrych cenach, a dojazd z uczelni mamy autobusem 166.

Osoby lubiące artystyczne klimaty odnajdą się na ul. Żąbkowskiej (Praga Północ), gdzie na całej długości jest mnóstwo oryginalnych knajpek, np. „Czarny motyl”, „Anioły i Demony” czy „W Oparach Absurdu”. Ta ostatnia od razu przykuwa wzrok, bo nad wejściem wspina się po ścianie gigantyczny pająk. Wewnątrz – radosny misz-masz: krzesła ze starego kina, stoliki z różnych



Fot. Dorota Breiter

„Uśmiechnij się! Śmiech to zdrowie” – słyszę za każdym razem, gdy jestem smutna czy przygnębiona. Listopadowa aura za oknem nie sprzyja jednak wydobywaniu z siebie radosnych dźwięków. A szkoda, bo w powiedzeniu tym jest dużo udowodnionej naukowo prawdy: śmiechem możemy przepędzić chandrę, osłabić stres, wyciszyć wzburzenie.



Oda  
do  
uśmiechu

## Gelos znaczy śmiech

„Jesteśmy świadkami narodzin nowej dziedziny naukowej w medycynie – dziedziny zajmującej się śmiechem, tematem, który do tej pory krótkowzroczni adeptci Eskalupa pozostawiali filozofom, poetom i innym laikom. Jest to dziedzina, która może zmienić sposób myślenia i działania lekarzy bardziej niż w najgorszych przypuszczeniach zwolenników ortodoksyjnego podejścia. Dzięki śmiechowi ozdrowieje nasza bliska załamania opieka medyczna” – tak o nowej dziedzinie pisał w swojej książce „Śmiech to zdrowie. Teoria i praktyka leczniczego śmiechu” Norman Bevin. Oficjalna nazwa terapii śmiechem to gelotologia – od greckich słów *gelos* – śmiech i *logos* – nauka. Termin ten ma dwa pokrewne znaczenia: po pierwsze, oznacza naukę zajmującą się badaniem wpływu śmiechu na nasze zdrowie, po drugie – jest to termin medyczny używany do określenia alternatywnej terapii wspomagającej. Terapia ta oparta jest na przekonaniu, że śmiech może być pomocny w leczeniu stresu, konfliktów, frustracji, a także wpływa pozytywnie na funkcjonowanie całego organizmu. Przez długie lata śmiech jako środek leczniczy propagowany był jedynie przez znawców medycyny niekonwencjonalnej. Dopiero w latach 80. gelotologia zaczęła być wprowadzana do klinik, hospicjów i szpitali, głównie w Stanach Zjednoczonych. „Lekarze od śmiechu” obecni są wszędzie tam, gdzie ludzie borykają się z problemami i stresem: pomagają ofiarom klęsk żywiołowych, katastrof, wypadków, ludziom nieuleczalnie chorym oraz ich rodzinom.



## Sukces ma wielu ojców

W przypadku terapii śmiechem owych ojców jest dwóch. Pierwszy z nich to Norman Cousins z USA. Mężczyzna ten zachorował na zapalenie stawów i kręgosłupa – chorobę bardzo bolesną. Jego szanse na wyzdrowienie lekarze określili jako 1:500. Pacjent jednak nie chciał zaakceptować perspektywy przedwczesnej śmierci lub trwałego kalectwa. Dlatego też postanowił znaleźć terapię, która dawałaby mu większe szanse. Za zgodą lekarzy przeprowadził się do hotelowego pokoju niedaleko kliniki, gdzie rozpoczął wymyśloną przez siebie terapię. Polegała ona na głównie na śmiechu, tzn. pokazywano mu filmy komediowe, czytano kawały, a głównym zadaniem odwiedzających go przyjaciół było rozśmieszanie go. Po kilku dniach takiej terapii Cousins zaobserwował u siebie znaczną poprawę – trawiące go bóle zmniejszyły się, co zostało później potwierdzone przez badania laboratoryjne.

Drugim ojcem tej niezwykłej terapii jest Patch Adams, który w dzieciństwie marzył o zawodzie klauna lub lekarza. Ostatecznie został niezwykłym lekarzem – o bardzo niekonwencjonalnym sposobie ubierania się i zachowania. W przeciwieństwie do popularnego ostatnio dr. House’a, Adams uważał, że lekarze powinni leczyć ludzi, a nie choroby. Dlatego też przebrał się za klauna i w takim stroju pomagał swoim pacjentom. To właśnie on przekonał lekarzy, iż zdrowy, serdeczny śmiech i radość są bardzo potrzebne chorym ludziom, a w szczególności dzieciom. Jest założycielem pierwszego szpitala, który jest zorganizowany w taki sposób, by chorzy poddawani tradycyjnemu leczeniu mieli jak najwięcej okazji do śmiechu i jak najczęściej zapominali, gdzie i po co się znajdują. – Gdy pojawiają się w klinice, chorzy nie mają czasu, by myśleć o chorobie – mawiał.

## Śmiech a organizm

Francuski aforysta Chamfort powiedział, że „Najbardziej straconym dniem jest ten, w którym ani razu nie pojawił się uśmiech”. W powiedzeniu tym może być sporo prawdy, jednakże jak tak naprawdę śmiech pomaga nam wrócić do zdrowia? Wiemy już, że śmiech może uśmierzać ból, gdyż śmiejąc się całkowicie zapominamy o otaczającym nas świecie. Z medycznego punktu widzenia śmiech jest przydatny dla naszego organizmu, ponieważ zwiększa w nim wydzielanie endorfin, nazywanych hormonami szczęścia. Dobroczynne działanie śmiechu

obserwujemy również w wypadku układu oddechowego. Z reguły ludzie oddychają bardzo płytko, co sprawia, że wdychamy małą ilość powietrza i nasz organizm pozostaje niedotleniony. Do tego po płytkim wdechu następuje płytki wydech, co z kolei sprawia, iż zalegające w płucach dwutlenek węgla i toksyny nie są usuwane. Podczas śmiechu zaczynamy oddychać dużo głębiej i zamiast 0,5 litra powietrza wydychamy go ok. trzy razy więcej. Dzięki temu nasz organizm jest lepiej dotleniony.

Gdy się śmiejemy, pracują wszystkie narządy oraz większość mięśni twarzy. Te ostatnie stają się bardziej jędrne, a mięśnie brzucha i żeber pompują krew, która szybciej dociera do serca, wspomagając tym samym krwiobieg.

Do tego dzięki śmiechowi lepiej funkcjonuje nasz system odpornościowy, śmiech redukuje stres, a nawet chrapanie.

## Jak to działa w praktyce?

Terapia śmiechem obecnie stosowana jest w wielu krajach. Jedną z form grupowych sesji terapii śmiechem stworzył indyjski doktor Madan Kataria. Jest on autorem klubów śmiechu, których członkowie spotykają się rano przed pracą w jakimś przyjemnym miejscu, np. w parku, i razem oddają się rytuałowi śmiechu.

Inną formę terapii śmiechem stworzył Patch Adams, który wraz ze swoim Gesundheit Institut realizuje różne projekty. Jednym z nich była dwutygodniowa podróż klaunów po Syberii, gdzie odwiedzili sierocińce, szpitale, domy dziecka, przedszkola, domy starości oraz prywatne domy. Właśnie wizyty domowe stanowią jeden z najciekawszych projektów instytutu. Polegają one na odwiedzaniu chorych i rozśmieszaniu ich, dzięki czemu opieka medyczna może być lepiej wykorzystana.

W Polsce terapią śmiechu zajmują się m. in. wolontariusze z fundacji Dr Clown założonej w 1999 r. przez Annę Czerniak. Ty też możesz pomóc! Każdy może być wolontariuszem, wystarczy, iż posiada poczucie humoru, którym chce się podzielić z cierpiącymi.

## Na koniec

Formalnie naukowcy wyróżnili cztery podstawowe rodzaje śmiechu. Pierwszy to spokojny śmiech, który wpływa pozytywnie na leczenie chorób związanych ze stresem, np. miażdżycy. Drugie miejsce zajmuje chichot, który, chociaż bardziej ekspresyjny, często jest nieprawdziwy, co powoduje jego zanikomy wpływ na organizm. Numer trzy to głośny śmiech, który najlepiej wpływa na krążenie krwi i proces oddychania. Ostatni, czwarty rodzaj śmiechu, to śmiech do łez. Świetnie wpływa on na ukrwienie narządów wewnętrznych i przy okazji wprawia w ruch wszystkie mięśnie.

Do tego śmiech działa jak gimnastyka, masaż, jogging, lekarstwo, a nawet kosmetyk. Dlatego zamiast kupować niezliczoną ilość preparatów oraz chodzić na zabiegi odmładzające, lepiej zacząć ćwiczyć zdrowy, radosny śmiech. Dzięki tej terapii zaoszczędzimy pieniądze, a efekty będą nie dość, że dużo lepsze, to jeszcze szybciej widoczne.

Jeśli medyczne dane nie przekonują Was do częstego śmiechu, może zrobić to liczby: 96 proc. amerykańskich szefów firm wierzy osobom z poczuciem humoru i chętniej je zatrudnia, 1 minuta śmiechu to tyle, co 45 minut relaksu, śmiech do łez to aż 20 spalonych kalorii, radość z dobrego dowcipu jest warta 15 minut aerobiku, a kwadrans żartowania to jak 10 minut wioślowania.

*Autorka korzystała z publikacji:*

*Norman Bevin „Śmiech to zdrowie. Teoria i praktyka leczniczego śmiechu”, Wprost 11.03.2001: „Tajemnica śmiechu”, film „Patch Adams”.*

Tekst: Joanna Pińkowska  
Zdjęcia: Maciej Penkala

# Otrześiny 2010



Zdjęcia: Michał Dyjuk





### Squotting, czyli co?

Squotting, czyli zajęcie opuszczonego domu lub mieszkania, to proceder według wielu krajów nielegalny i uznawany za przestępstwo. Jednak często miejsca te pełnią funkcję centrów alternatywnej kultury. Mieszkańcy squatów tłumaczą, że zaspokojenie podstawowych potrzeb ludzkich – w tym przypadku mieszkania – jest ważniejsze niż prawo. Przez psychologię ten sposób osiedlania się traktowany jest jako forma bezdomności, a squotersi uważani są za współczesnych nomadów.

### Squoters, czyli kto?

Na hasło squoters większość z nas wyobraża sobie brudasa, obdarusa, narkomana, pijaka i nieroba. Tak naprawdę są trochę jak statki-widma: wszyscy o nich słyszeli, lecz niewiele je widzieli. Tworzą wokół siebie aurę tajemniczości. Jeżeli nie jest się potencjalnym mieszkańcem, trudno jest z nimi nawiązać kontakt. Wbrew obiegowej opinii, squotersi wcale nie są menelami, narkomanami, żułami. Tak naprawdę to niczym szczególnym nieodróżniają się od innych młodzi ludzie. Są bardzo różnorodni, zarówno pod względem ideologicznym, jak i stylu ubierania się. Bywają anarchistami, punkami, filozofami, poetami, wegetarianami. Są wśród nich listonosze, magazynierzy, robotnicy, pedagodzy, a nawet radni. Często squotersi są studentami lub przygotowują się do matury. Każdy z nich chce przede wszystkim zmieniać świat, a przynajmniej mieć na niego jakikolwiek wpływ. W squocie bywają nie tylko mieszkańcy. Często pojawiają się w nich goście – przychodzą w celu zorganizowania happeningu przeciw wojnie, koncertu lub akcji pomocy bezdomnym. Na pytanie, czy nie woleliby mieszkać w normalnych warunkach, odpowiadają, że nie. – „Przecież niczego nam tu nie brakuje” – tłumaczą. Patrząc na nich faktycznie nie mam wątpliwości, że to właśnie jest ich miejsce na ziemi. „Zawsze wiesz, że obudzisz się koło przyjaciół, a nie przypadkowych, obcych ludzi” – powtarzają. Są apolityczni, bo, jak twierdzą, nie mają wpływu na to, co jest wyżej. Działają w lokalnych społecznościach. Są zazwyczaj antyklerykalni – nie negują wiary w Boga, lecz nie widzą potrzeby pośrednictwa w wierze. I najważniejsze: nazywają siebie antymieszczuchami. Gardzą utartym stylem życia praca-dom-telewizor, chcą budować własne życie na innych zasadach, pragną aktywności.

### „My was tu nie chcemy”

Squotersi nie mają dobrych stosunków z policją i władzami. Często interwencje oraz najazdy policji wiążą się z ciągłym strachem i niepewnością. Te „wizyty” w każdym mieście wyglądają inaczej i zależą od indywidualnej sytuacji każdego squatu. Na przykład w Białymstoku, gdzie squat znajduje się obok stadionu piłkarskiego, po każdym meczu zaczyna się rozróża z udziałem skinów, pseudokibiców i neonazistów. „Bywało, że przychodzili z koktajlami Meolotowa (butelkami wypełnionymi benzyną), kamieniami, a zdarzały się nawet siekiery” – opowiada Marcin, były mieszkaniec białostockiego squatu, a obecnie student politologii we Wrocławiu. Co na to policja? – „Zazwyczaj przychodzą po fakcie – denerwuje się. – Dlatego musieliśmy być jakoś przygotowani. W pogotowiu zawsze mieliśmy gaśnice, tarcze, trochę kamieni. Gdy przychodziła policja, brała nas za bandytów i zazwyczaj brutalnie przesłuchiwała a potem wsadzała do więzienia. Zazwyczaj byliśmy niewinni” – opowiada. Policja zarzuty odiera i twierdzi, że interwencje są konieczne ze względu na bezpieczeństwo mieszkańców oraz potencjalne zagrożenie ze strony przestępców, którzy mogą się ukrywać w squocie. „Do squatu rzadko trafiają przypadkowi ludzie. Często to znajomi znajomych. Każda nowa osoba jest dokładnie sprawdzana i obserwowana przez mieszkańców – mówi Marcin. Squotersom życia nie ułatwiają też prawowici właściciele budynków. Czasami uda się z nimi jednak dogadać. Gdy budynek nie ma planów zagospodarowania, a właściciel się zgodzi, można zamieszkać na czas uregulowania jego sytuacji prawnej. Niestety, takie pokojowe sytuacje zdarzają się rzadko. Częściej zamiast tego są tylko awantury.”

### Czas rozpocząć podróż

Moim przewodnikiem po squatach jest Andrzej. Sam nie lubi określenia squoters. – „Myślę o sobie jako o tułaczku, który jeszcze nie znalazł swojego miejsca na ziemi” – tłumaczy. Czy jeżeli je w końcu znajdzie, osiedli się w nim na stałe? – „Trudno powiedzieć, ale na pewno nie zamienilibym swoich podróży na jakąś ciepłą posadkę w korporacji i schłodzone mieszkanie na obrzeżach wielkiego miasta” – mówi.

Siedzimy w jednej z wrocławskich kawiarni. Andrzej opowiada: „Wyjechałem do Paryża, nie mając praktycznie nic. Zero wykształcenia, nie zdawałem matury, nawet do niej nie podeszedłem – wspomina. – Nie znałem języka, nie miałem żadnych znajomości, a moim całym dobytkiem był stary, podarty plecak, do którego wrzuciłem trochę ubrań, parę płyt i książek, pelerynę z poliestru i 20 dolarów. Myślałem, że tak będzie romantycznie, chciałem pisać książki i stać się sławny” – kończy opo-

wieść, zapalając papierosa. Jak znalazł się na squocie? – To proste: „Gdy dotarłem do celu, był środek nocy i 10 stopni poniżej zera. W Paryżu trudno znaleźć nocleg za 20 dolarów, a tyle wynosił mój cały majątek. Miałem więc do wyboru kartonowe pudło gdzieś w Lasku Bulońskim lub squat”.

Zanim Andrzej zabierze mnie w podróż po squatach, muszę poznać kilka zasad: Najważniejsze to nie zdradzić mieszkańcom, że chcę napisać tekst o ich życiu. – „Są skryci, nieufni, boją się rozgłosu. To, co napiszesz, mogą zrozumieć na opak. Boją się eksmisji – tłumaczy Andrzej. Trudno nawiązać z nimi kontakt, który nie byłby oficjalny i zdystansowany. – „Świat uważa nas za wyrzutków. Szczuje policją i więzieniem. Jak mamy na to reagować?” – wzrusza ramionami.

### Stereotyp

Życie na squocie to nie sielanka. Warunki bywają trudne. Są problemy z wodą, prądem, jedzeniem. Większość squatów wygląda podobnie: niepozorny budynek, tyle że od dawna opuszczony. Squotowanie opuszczonych budynków wiąże się z ideą „recyklingu przestrzeni”, z której nikt oprócz żuli i dresów nie miałby pożytku. Zdarzają się wyjątki, niektóre squoty mają podłączenie do prądu i bieżącej wody, nie ma w nich żadnej egzotyki. Centralnym punktem każdego squatu jest kuchnia. To tam odbywają się rozmowy o życiu, świecie, filozoficzne rozważania i codzienne pogawędki. Tam gotowane są posiłki i przyjmowani goście z innych miejsc. Bo brać squoterska jest solidarna. „Nie ma co się dziwić, przecież wszyscy jesteśmy od siebie zależni. Gdy eksmitują jeden squat, reszta mu pomaga” – opowiada Andrzej.

### Rzeczywistość

Idziemy wąskimi uliczkami, dookoła pusto i cicho, jakby zmarło tu życie. Po przekroczeniu bramy moim oczom ukazuje się niepozorny budynek z czerwonej cegły. „Jesteśmy na miejscu” – dowiaduję się od mojego przewodnika. Rozglądam się uważnie, szukając jakis śladów życia. Jednak nic takiego nie znajduję. Dookoła mnie jest pusto, cicho, czysto i schludnie. Drzwi otwiera nam niewysoka dziewczyna w aladynkach i z burzą rudych włosów na głowie. Prowadzi nas przez długi i ciemny korytarz do mieszkania, w którym od razu uderza mnie fala jasnego światła i ostry zapach jakiegoś dania. „Dziś mamy dzień meksykański – uprzedza moje pytanie – na obiad tortille z salsą. Dziś gotuje Pedro. Nie zna polskiego, dogadujemy się po angielsku lub na migi” – dodaje dziewczyna. Pedro okazuje się dość wysokim Mulatem, który przyjechał dwa dni wcześniej. Po obiedzie próbuję dowiedzieć się czegoś więcej o nowym przybyszu i reszcie mieszkańców. Pedro przyjechał do Wrocławia z Mexico City. „Zostałem tam rodzinie, żonie, dziecku...” – mówi i ucina rozmowę. Nie chce o tym rozmawiać. Twierdzi, że tak będzie lepiej dla wszystkich. Na pytanie, czemu wybrał akurat nasz kraj, tłumaczy, że „akurat trafił na taki transport”. Co będzie teraz robił? Nie wie. Na razie znalazł schronienie i życiowych ludzi. Jak twierdzi, na plany przyjdzie czas później. Czekaj co przyniesie los. Squat założyła Ruda, studentka 3. roku na ASP – „Nie stać mnie było na mieszkanie, w akademiku nie było miejsc, a na pomoc od rodziców nie miałam co liczyć – opowiada. – Squotersi chcą tylko gdzieś mieszkać i czuć się jak u siebie. Większość z nas zarabia normalną etatową pracą, zajmuje się artystyczną działalnością uliczną lub jest na tzw. myjce” (stoi na skrzyżowaniach i myje samochodowe okna).

Oprócz Rudej i Pedra w squocie mieszka jeszcze 10 osób, choć stan osobowy zmienia się dość często. „Tu nie ma listy meldunkowej. Każdy może przyjść i się przespać. Nie musi płacić, a jedynie posprzątać po sobie” – tłumaczy Ruda. Jednak nie wszędzie są tak liberalne zasady. W większości squatów panują twarde reguły: wszystkie decyzje podejmowane są wspólnie, jak ktoś chce zamieszkać, musi spełniać określone warunki, przejść pomyślnie głosowanie oraz okres próbny. „Porządek musi być” – mówią squotesi. Każdy kto złamie zasady jest wyrzucany. „Nie ma tu alkoholu, narkotyków. Traktujemy to miejsce jak dom i nie pozwolimy z niego zrobić meliny” – burzy się Tomek. W tym roku zdaje maturę, chce się dostać na politechnikę, na razie zarabia śpiewając na rynku. „Przyjechałem tu na wakacje. Poznałem dziewczynę, zakochałem się i zostałem. Nic nadzwyczajnego” – opowiada o sobie.

Kolejne miasto i kolejny squat. Jest dużo większy niż ten we Wrocławiu i bardziej kolorowy. Wygląda, jakby rozłożył się tu cygański tabor. Wszędzie porzucane są jakieś instrumenty, farby, spraye, kawałki materiału. W każdym kącie coś się dzieje: tu ktoś maluje transparent, dookoła leżą jakieś ulotki. – „W sobotę robimy akcję. Przyłączycie się?” – krzyczy do nas niewysoki blondyn z dreadami i twardą umazaną tuszem. Idziemy dalej. W kolejnym pokoju ktoś właśnie postanowił urządzić wielkie pranie. Oczywiście ręcznie i w zimnej wodzie, bo o pralce nie ma nawet co marzyć. Idziemy dalej. Nad drzwiami do kuchni widnieje napis „Twój brzuch jest pełny, więc zlew pozostaw po sobie pusty”. W samej

Zapomniał o nich świat – pierwotni właściciele, sąsiedzi, społeczeństwo. Niekiedy policja da o sobie znać, a czasem agresywne typy przypomną, kto niby „rządzi” w mieście. Nikomu nieznanymi, niepotrzebnymi, niezawadzającymi. Spychani na margines, w niebyt i społeczną niepamięć. Wykluczani, wyrzucani i pomijani. Ludzie przypominają sobie o ich istnieniu tylko wtedy, gdy robi się o nich zbyt głośno. Odwdzięczają się nam nieufnością, dystansem i izolacją. A oni pragną jedynie kawałka swojego miejsca na ziemi, poczucia bezpieczeństwa, a przede wszystkim być potrzebni.



Fot. Maciej Wapilski

kuchni jakaś dziewczyna kroci warzywa, a z garnków bucha para. Siadamy na kanapie, rozglądam się. W oczy od razu rzucają się psy, nieodłączny element każdego squotu. „Nie wiem dlaczego akurat te zwierzęta można spotkać wszędzie” – wzrusza ramionami Andrzej. „A ja wiem! – słyszę za plecami głos dziewczyny. – Bo one przywiązują się do miejsc i ludzi. I też szukają prawdziwego domu.”

Ten squat założyli Anka z Andrzejem. Poznali się na imprezie studenckiej. Ona drugi rok matematyki, on aktorstwo. „Nie chcieliśmy mieszkać w akademiku, bo tam zawsze jest jakaś administracja. Chcieliśmy decydować o sobie” – tłumaczy. Na pytanie, czy z perspektywy czasu zrobiliby inaczej, odpowiadają bez namysłu „Oczywiście, że nie. Nie ma tu może jakiś wielkich luksusów, ale komu one są potrzebne?” – pyta Anka.

We wszystkich squotach panuje zorganizowanie. „Życie we wspólnocie wymaga kompromisów i przestrzegania zasad – mówi mi Tomek. – Każdy robi coś dla społeczności. To, w czym jest dobry. Jeden umie gotować, drugi jest złotą rączką, ktoś inny elektrykiem. Nikt nikogo do niczego się nie zmusza. Panuje tu pełna dowolność. Może właśnie to sprawia, że ludzie tak chętnie się w to angażują?” – zastanawia się na koniec. Squotersi często angażują się w różne akcje, nie tylko te anarchistyczne, lecz takie jak wrocławska „Food no bomb”, podczas której w każdą sobotę w jednym z parków rozdawane było jedzenie dla biednych i potrzebujących. A co z akcjami ideologicznymi? – „My nikogo nie chcemy na siłę ideologizować. Polityka nie interesuje nas w aż tak dużym stopniu. Tylko tyle, ile potrzebne jest do przeżycia” – tłumaczy z przekąsem Matti, ojciec 3-miesięcznego Łukasza.

### Zachodnie wzorce

„W Paryżu życie jest strasznie drogie, a zarobki bardzo małe. Szczególnie jak jest się studentem” – opowiada Andrzej. Paryż to po Londynie najdroższe miasto w Europie. Zarobki 700 euro miesięcznie nie wystarczają na comiesięczne płacenie czynszu, jedzenie i rachunki. „Tak się nie da żyć, i to w mieście, gdzie około 20 proc. mieszkań stoi pustych” – bulwersuje się. Tyle że akurat w Paryżu sytuację tę próbują zmienić artyści, którzy squatując pustostany szybko przekształcają je w miejsca artystycznej ekspresji: domy kultury, galerie sztuki. Pierwszeństwo należy w tej kwestii do Londynu, mekki naszych rodaków. Najbardziej znanym londyńskim squotem był ten z Limrick Close. Mieszkało tam około 150 osób. Został zamknięty z powodu skarg milionerów mieszkających po drugiej stronie ulicy. „To snoby i egoiści. Sami mają, ale innym nie dadzą. A przecież elementarne potrzeby, jak prawo do własnego domu, są wspólne dla wszystkich ludzi – burzą się dawni mieszkańcy. – Tam zawsze było schludnie i czysto. Nie było głośniej muzyki i nieporządku.

Chcieli, żebyśmy segregowali śmieci, więc to robiliśmy! Przez większość dnia i tak budynek stał pusty, bo wszyscy pracowaliśmy, czasami nawet na trzy zmiany. Teraz budynek naprawdę będzie stał pusty i popadał w ruinę” – dodają z rozgoryczeniem.

Co się stanie z ludźmi? – „Nic, znajdą nowe miejsce. Do tego już nigdy nie wrócą, bo podobno są już plany zagospodarowania. Znalazł się inwestor, zebrał dokumenty i po sprawie. Historia ta przypomina likwidację innego squotu. Berlińska Kopi również została niedawno zamknięta”. Czym różniły się obie likwidacje? – „Ta z Londynu odbyła się niemal pokojowo. Władze uprzedziły mieszkańców i poprosiły, aby ci się spakowali” – wspominają dawni mieszkańcy Limrick Close. W Berlinie likwidacji squotu towarzyszyły międzynarodowe protesty, wyroki sądu i przeszukiwania wielu innych „legalnych” mieszkań w samym Berlinie oraz Hamburgu. „Nie ma co się dziwić, należało do dwóch różnych rang. – tłumaczy Andrzej - Ten berliński działał od 17 lat i był niekwestionowanym centrum alternatywnej kultury z własnym barem, salą koncertową i kinem.

Podobną rolę spełnia działający do dzisiaj poznański Rozbrat będący swoistą ambasadą Polski na squoterskiej mapie świata. Ze wszystkich polskich squotów, jakie odwiedziłem, ten poznański najbardziej przypomina zachodnie” – tłumaczy Andrzej. Faktycznie tak jest, poznański Rozbrat otrzymał autonomię od władz miasta, a organizowane przez niego imprezy wpisały się na dobre w życie Poznania. Mają tu Klub Anarchistyczny, bibliotekę, na półkach której widnieją naklejki: wegetarianizm, pisma ekologiczne, socjologia, prawa zwierząt. Jest komputer z drukarką. Do tego sala, w której koncerty i próby mają różne kapele, ciemnia fotograficzna, magazyn gospodarczy, pomieszczenia na wystawy i filmy. W tej chwili mieszka tam kilkunastu młodych ludzi. Bez względu na przekonania wszyscy są równi, wykonują te same obowiązki, dokładają się do czynszu, jedzenia, sprzątają, gotują, piorą.

Obecnie squoty możemy znaleźć w każdym większym mieście na świecie. Te z najstarszą tradycją znajdują się w miastach akademickich, takich jak Genewa, Londyn, Paryż, Praga, Rzym, Berlin i Amsterdam. Największe „miasto w mieście” znajduje się w Kopenhadze – Christiania. Mają tam wszystko, od przedszkoli, przez własne domy kultury, kina, na klubach i kawiarniach kończąc. W Polsce squotów również nie brakuje, choć są dużo słabiej zorganizowane.

Jak znaleźć squat? „To proste. Trzeba ruszyć w miasto i uważnie się rozglądać. „Nawet blachy nam nie przeszkadzają. To są nasze domy, wiemy, jak je otwierać” – śmieje się Matti. Na squocie mieszka od 3 lat. Tu poznał swoją żonę, tu urodził się ich syn. Czy chciałby się kiedyś wyprowadzić? – „Cóż, może kiedyś, gdy mały podrośnie. Na razie jest nam tu dobrze.”

Joanna Pińkowska

Coraz częściej z rozwagą planujemy naszą przyszłość. Rozpoczynając studia jesteśmy pewni co do swojej przyszłości, dodatkowo mamy ułożony szczegółowy plan, jak i kiedy oraz co osiągniemy. Zaczynając studia możemy też należeć do osób, które nie wybiegają zbyt daleko w przyszłość, ale jednak mają mniej lub bardziej sprecyzowane marzenia. Bez znaczenia, do jakiej grupy należysz, może właśnie przestał ci się podobać twój biznesplan (lub jego brak) i masz apetyt na coś zupełnie nowego?

Odpowiadając na pytanie, jaki zawód wybrać po studiach, stawiam na specjalizację dosyć, hmm... oryginalną. Zapewne większość z Was słyszała już o gromerze, czyli stylisście psich fryzur, statystowaniu w produkcjach typu „Ojciec Mateusz” lub „Sędzia Anna Maria Wesołowska”, instruktorsze skoków bungee, ale proszę się nie martwić – lista niekonwencjonalnych zawodów jest jeszcze długa. Przedstawiam więc parę moich ulubionych pozycji.

### 1. Przewodnik po warszawskich tunelach podziemnych

Dawniej tunele w stolicy miały długości dochodzące nawet do 11 kilometrów. Dziś, zwilgotniałe i częściowo zalane, są w coraz gorszym stanie, mowa tu o tunelach metra budowanego w latach 1950–1958 na prawym brzegu stolicy. Za budową tuneli kryje się wiele mrocznych i strasznych historii. Historii starannie chronionych aż do 1989 roku przez PRL-owski organ władzy – cenzurę. Na jednym z szybów (o głębokości 40 metrów) stoi dzisiaj Centrum Handlowe Wileńska. Zanim tunel zamknięto, penetrowali go pletwonurkowie. Podobno nie znaleźli nic ciekawego. Co miłego jest w tej pracy? Zwiedzanie tuneli zaczyna się na terenie Centralnych Piwnic Win Importowanych przy ul. Mieszka I.

### 2. Spider-Man

Jeśli zdecydujesz się na ten fascynujący zawód, do twoich obowiązków będzie należało chodzenie po ścianach, wspinanie się na budynki, ochrona iglic przed zanieczyszczeniami oraz inne pełne adrenaliny zajęcia. Tylko na najlepszych pracowników czekają wyzwania takie jak 202-metrowa iglica Pałacu Kultury i Nauki! Złoty czubek iglicy szoruje się, myje, odkurza i wymienia uszkodzone złote płytki raz na 10 lat! Jak zacząć? Wpierw proponuję zainwestować w łóżko piętrowe – bardzo przydatne przy przyzwyczajaniu się do dużych wysokości. Aby jednak zdobyć papiery alpinisty, trzeba przejść kilka kursów wspinaczkowych, a to już droższa inwestycja. Tym, którzy są zainteresowani polecam stronę [www.alpinisci.com.pl](http://www.alpinisci.com.pl) Następnie zapisać się na kurs „Zastosowanie technik alpinistycznych do prac na wysokości” i gotowe! No, potem jeszcze poszukaj sobie tylko pracy.

### 3. Szofer

Ciekawą pracę oferuje firma Autobania o hasle reklamowym „Ty pijesz, my jeździmy!”. Zaczynając pracę w tej firmie, przyczyniasz się

## Jaki zawód wybrać po studiach? Przegląd ekstremalnych ofert pracy

do wzrostu bezpieczeństwa na polskich drogach. Twoje usługi będą skierowane do osób, które uczestnicząc w spotkaniu towarzyskim, chciałyby móc wnieść toast drinkiem alkoholowym i jednocześnie wrócić bezpiecznie do domu swoim samochodem. Jak to działa? Dojeżdżasz do klienta na składanym skuterze. Skuter po złożeniu wkładasz do nieprzemakalnej torby i umieszczasz w bagażniku auta klienta. Torba ze złożonym skuterem waży 30 kg. Zajmujesz miejsce za kierownicą samochodu i odwozisz wdzięcznego klienta jego własnym autem pod wskazany adres. Wejdź na stronę [www.autobania.pl](http://www.autobania.pl)

### 4. Mąż na godziny

Do tej pracy musisz posiadać stosowne predyspozycje. Wymagania: zmysł techniczny, zdrowy rozsądek i doświadczenie. Usługi są różne i ograniczają się do tego, co powinien umieć facet. Od naprawy kranu, przez wkręcenie żarówki, przestawienie szafy aż po przyklejenie tapety. Co będziesz miał w zamian? Zaskarbisz sobie wdzięczność jakiejś miłej pani gospodyni, której mąż akurat jest w pracy. Jak się jeszcze ładnie uśmiechniesz, prócz pieniędzy, dostaniesz kawałek pysznego sernika i dobrą kawę. Zapotrzebowanie jest duże. Ponoć 40% kobiet do lat 30 to singielki. Już wkrótce „Żona na godziny”. [www.nagodziny.com.pl](http://www.nagodziny.com.pl)

### 5. Tanatopraktor

Robota dla odważnych o mocnym żołądku i przede wszystkim odpornych psychicznie. Wykonujesz zmarłym pośmiertny makijaż i wizaż. Sceda po Egipcjanach. Czasem trzeba będzie założyć zmarłemu tipsy, ufarbować włosy. Tanatopraksja jest to nowoczesny sposób balsamowania ciała, zapobiega wystąpieniu zmian pośmiertnych. Po takim zabiegu zmarły wygląda jakby „zasnął”. Balsamowanie trwa ponad 2 godziny i kosztuje 350–650 zł. Usługi tanatokosmetyczne to koszt ok. 150–200 zł. Jest to rzadki zawód, dlatego z przyszłością. Odpowiednie szkolenie można odbyć w Polskim Centrum Tanatopraksji i Tanatokosmetyki w Warszawie i Chorzowie (koszt ok. 1250 zł).

### 6. Kościotrup

Praca dla studenta. Pracujesz w wesołym miasteczku w tak zwanym tunelu strachu. Zapotrzebowanie jest duże. W epoce rozwiniętego przemysłu filmowego, m.in. horrorów, nie wystarczy stara miotła w ciemnym korytarzu, żeby przestraszyć bachora. Jako kościotrup dostaniesz wdzianko i będziesz podświetlany promieniami RTG. Do twoich obowiązków będzie należało wywoływanie krzyku, wyskakiwanie na ludzi w najmniej oczekiwanym momencie, łapanie pań za włosy, rękę, torebkę. Jeżeli pracujesz jako damska wersja, czyli wiedźma, będziesz

musiała klepać mężczyzn w pośladki miotłą! Kolejną zaletą jest darmowy wstęp przez cały rok do lunaparku. Niestety, jest to praca mało płatna (chyba że liczyć drobniaki, które wypadają z kieszeni dzieciakom, które uciekają w pośpiechu). Jeśli chcesz zrobić karierę w tym sektorze, polecam lepiej prosperujące wesołe miasteczka w Niemczech albo stanowisko kierownika w korporacji.

### 7. Sekserka

Może być także w rodzaju męskim, czyli sekser. Czym taki osobnik się zajmuje? Ano zajmuje się seksowaniem, czyli segregowaniem piskląt według płci. Decydujesz o tym, czy dany osobnik to kogut czy kura. Niestety sposob, w jaki to robisz, decyduje o tym, że nadają się do tej pracy osoby odporne na brzydkie widoki. Seksowanie polega na wyciskaniu kawy z odbytnicy pisklęcia. Wtedy zaglądasz do środka i sprawdzasz, czy jest tam mały „guz”. Wtedy wiesz, że to piejący osobnik. Wymagane doskonały wzrok i sprawność manualna.

### 8. Zostań redaktorem „Okiem Studenta”

Dzięki temu zajęciu będziesz miał wpływ na umysły tysięcy młodych studentów, którzy znużeni oczekują na zajęcia. Przy odrobinie szczęścia może sprawisz, że jakiś wykładowca straci poczucie czasu, zaczytując się w twoim artykule, i dzięki tobie szczęśliwi studenci zaczynają wcześniej weekend. Nie polecam tego jednak jako źródła utrzymania (cała redakcja to wolontariusze). Możesz mieć natomiast darmowy wstęp na wszystkie fajne imprezy i koncerty w formie akredytacji. Oczywiście, jeśli zostanie ci udzielona, czyli w praktyce, jeśli dobrze się postarasz.

Aleksandra Mickiewicz

## ZDROWA „KRANÓWKA” W WARSZAWIE

Badanie organoleptyczne i laboratoryjne w kilku miastach Polski przeprowadzone przez niezależną firmę BRIT wykazało, że warszawska woda spełnia wszystkie normy i jest zdarna do picia bez przygotowania!

Wodę do badania pobrano z kranów w prywatnych mieszkaniach, co jest ważne, gdyż przeszła już ona przez rury wodociągowe, które nie kojarzą nam się najlepiej. Warszawska kranówka ma średni stopień twardości, nie jest tak smaczna jak ta z Zakopanego czy Łodzi, ale wypadła lepiej niż katowicka i krakowska. Woda spełniała wymagania bakteriologiczne i chemiczne, a także ma odpowiednią czystość fizykochemiczną. Zresztą dotyczy to nie tylko stołecznej kranówki, normy spełnia woda z całego kraju.

Klara Piotrowska



## Kredyt studencki w nowej odsłonie

Wraz z początkiem studiów zaczyna się finansowy ból głowy. Jak przetrwać te trudne pięć lat? Rozwiązaniem może być kredyt studencki.

Został on wprowadzony w 1998 roku jako element rozszerzenia dostępu do szkolnictwa wyższego. Jest to kredyt preferencyjny, co oznacza, że po części jest zwracany przez państwo, a konkretnie budżet państwa dopłaca do oprocentowania. Może o niego wnioskować student, który rozpoczął studia przed ukończeniem 25. roku życia, bez względu na typ uczelni i formę studiów. Jest przyznawany na okres do 6 lat, a na studiach doktoranckich – do 4 lat. Kredytobiorca ma prawo pobierać kredyt na studiach drugiego stopnia bez konieczności ponownego składania wniosku, o ile pobierał go na studiach pierwszego stopnia. Sytuacja jest analogiczna, gdy student kontynuuje naukę na studiach doktoranckich i chce pobierać kredyt. Kredyt wypłacany jest przez 10 miesięcy w roku akademickim, miesięczna transza wynosi 600 zł, zatem przez 5 lat studiów nazbiera się 30 000 zł. Osoby pobierające kredyt muszą co roku do 31 marca i 31 października przedstawić w banku ważną legitymację studencką.

Po kredyt możesz udać się do następujących banków:

- PKO BP S.A.
- PEKAO S.A.
- Bank Polskiej Spółdzielczości S.A.
- Gospodarczy Bank Wielkopolski S.A.
- Mazowiecki Bank Regionalny S.A.

Należy uważać na tzw. koszty narzutowe. Przykład: jeden z banków wymaga założenia konta, czego można odmówić.

Termin składania wniosków mija 15 listopada, wniosek należy złożyć w banku kredytującym. Pierwszeństwo uzyskania kredytu mają studenci znajdujący się w trudnej sytuacji materialnej. Maksymalna wysokość dochodu na osobę w rodzinie uprawniająca do ubiegania się o kredyt ogłaszana jest w grudniu. W roku akademickim 2009/2010 wynosiła 2500 zł.

Umowy o kredyt studencki podpisywane są do 31 marca 2011. Bank do 15 lutego poinformuje wnioskodawcę, czy przedstawione zabezpieczenie spłaty kredytu jest wystarczające. Jeżeli nie, student może do 28 lutego złożyć wniosek w innym banku.

### Poręczenie

Bank wymaga dwóch poręczeń. Można się o nie ubiegać w Banku Gospodarstwa Krajowego. Studenci w trudnej sytuacji materialnej uzyskują poręczenie w 70 proc., sieroty lub osoby pozbawione opieki i umieszczone w rodzinie zastępczej, placówce opiekuńczo-wychowawczej, specjalizacyjnej lub resocjalizacyjnej – 100 proc. Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa udziela poręczeń studentom pochodzącym z obszarów wiejskich w wysokości do 80 proc. lub do 100 proc., jednak pod warunkiem wnioskowania o kredyt w Banku Polskiej Spółdzielczości, Gospodarczym Banku Wielkopolskim lub Mazowieckim Banku Regionalnym.

### A co z kredytem po studiach?

Spłata kredytu rozpoczyna się dwa lata po ukończeniu studiów i trwa dwa razy dłużej niż czas pobierania. Jeżeli więc czas pobierania kredytu wynosi 5 lat (50 miesięcy), to spłaca się go przez 8 lat i 4 miesiące (100 miesięcy). Na wniosek kredytobiorcy bank może zmniejszyć wysokość raty do 20 proc. miesięcznego dochodu. Ponadto ze względu na trudną sytuację życiową lub trwałą utratę zdolności do spłaty (czyli np. ciężką chorobę) kredyt może zostać umorzony nawet do 100 proc. Pula umarzania kredytów obejmuje również 5 proc. najlepszych studentów z uczelni, przysługuje im umorzenie 20 proc. kwoty kredytu. W przypadku studentów SGGW grupę 5 proc. najlepszych absolwentów stanowi suma 5 proc. najlepszych absolwentów z każdego kierunku, poziomu i każdej formy studiów.

Rozważając warunki kredytu, szybko można dojść do wniosku, że jest to kusząca oferta i warto się nad nią zastanowić. Miesięczna rata spłaty kredytu wynosi tylko 300 zł + odsetki. Najważniejsze jednak jest, żeby kredytu nie przejadać, ale mądrze nim gospodarować. A przede wszystkim zdecydować się na niego, gdy rzeczywiście jest potrzebny.

### Pytania?

Pisz na adres Komisji ds. Socjalno-Bytowych Rady Uczelnianej Samorządu Studentów: [socjalnobytowa@samorzad.sggw.pl](mailto:socjalnobytowa@samorzad.sggw.pl)

Ewa Gil

## Nabór do sekcji sportowych AZS SGGW

Już od 1 października AZS SGGW prowadzi nabory do sekcji sportowych Klubu Uczelnianego. Więcej na [azs.sggw.pl](http://azs.sggw.pl).

Serdecznie zapraszamy na pierwsze treningi wszystkich studentów, a szczególnie tych z pierwszego roku.

Godziny oraz miejsca treningów znajdziecie na stronie [azs.sggw.pl](http://azs.sggw.pl). Po pozytywnej weryfikacji przez trenera należy zgłosić się do biura AZS w prawej podkównie w celu wyrobienia legitymacji członkowskiej, będącej również legitymacją ubezpieczeniową od NNW.



Co daje udział w sekcjach AZS-u?

Oprócz bezpłatnego udziału w treningach oraz opieki trenerów oferujemy:

- zaliczenie wf
- stypendia sportowe
- ubezpieczenie NNW
- zniżki na kartę ISIC-AZS

- imprezy na inaugurację oraz podsumowanie każdego sezonu
- obozy sportowe
- wyjazdy na zawody
- oraz wiele, wiele innych...

W KU AZS SGGW funkcjonuje kilkanaście sekcji sportowych:

- Aerobik sportowy
- Badminton
- Brydż sportowy
- Ergometr wioślarski
- Jeździectwo
- Judo
- Kick-boxing
- Kolarstwo górskie (sporty ekstremalne)
- Koszykówka kobiet
- Koszykówka mężczyzn
- Lekkoatletyka (biegi przełajowe)
- Lekkoatletyka – rzuty
- Narciarstwo (sporty ekstremalne)
- Piłka nożna (futsal)

- Piłka Siatkowa kobiet (siatkówka plażowa)
- Piłka siatkowa mężczyzn (siatkówka plażowa)
- Pływanie
- Snowboard (sporty ekstremalne)
- Szachy
- Taekwondo ITF
- Tenis stołowy
- Tenis ziemny
- Trójbój siłowy
- Wspinaczka sportowa (sporty ekstremalne)
- Żeglarstwo (sporty ekstremalne)

Serdecznie zapraszamy do udziału w treningach i reprezentacji Uczelni na zawodach! Już 11.11.2009 rywalizacja na Varsoviadzie – igrzyskach studentów pierwszego roku!

AZS SGGW

## Warszawa: SUBIEKTYWNA!

Tym razem „Przewodnik Studenta” po zagłębieniu przy Nowym Świecie 22/28. Artykuł dedykuję tym, którzy słynnych pawilonów jeszcze nie znają lub chcą je poznać lepiej.

Kiedyś w miejscu obecnych knajp na tyłach Nowego Świata mieściły się pawilony rzemieślnicze. Dzisiaj to jeden z najbardziej ruchliwych punktów na towarzysko-barowej mapie stolicy. W weekendy to miejsce tętni życiem do białego rana, ale nawet w środku tygodnia nie bywa tam pusto. Na niewielkiej, nieco odizolowanej od ulicznego zgiełku przestrzeni gromadzą się tłumy studentów. Nie brakuje także osób, które swoje dyplomy już odebrały w bliżej nieokreślonej przeszłości.

Pawilony są dobre na każdą okazję: gdy chcecie się nieco *wychillować* albo wręcz przeciwnie, macie w planach dziką zabawę i musicie się rozgrzać. Co prawda raczej w nich nie poskaczecie, ale możecie zasiąść i rozkoszować się towarzystwem znajomych oraz nienachalnym otoczeniem.

Można tu śmiało spędzić zarówno wieczór, jak i całą noc. Niezależnie od tego, czy będziecie krążyć, zwiedzając wszystkie lokale, czy też osiadacie tam, gdzie poczujecie się jak u siebie – nie będzie nudno! To specyfika tej przestrzeni: ciasno, ale przytulnie i jeśli się postaracie, szybko poznacie dobrze niektórych barmanów, co zazwyczaj ma bardzo przyjemne konsekwencje.

Warto przy okazji pamiętać, że ceny w poszczególnych knajpach różnią się od siebie, czasem nawet znacząco.

Zwłaszcza jeśli zamierzacie spędzić tam dużo czasu i chcecie zaoszczędzić – zapamiętajcie dobrze schemat obok! Każdy lokal może pochwalić się czymś innym: szeroką gamą drinków, sziszą, specjalnymi promocjami. Krótko mówiąc: każdy znajdzie coś dla siebie. Mam nadzieję, że ten przewodnik będzie wam w tym pomocny!



### KOCIARNIA

Przykładowe promocje stałe:

Pn: malibu + sprite – 10 zł; wt: wódka + napój – 8 zł; śr: Jack Daniel's + cola – 15 zł; pt: shot Camel – 5 zł;

Drink: Kubańska historia (sprite, gorzka żółdkowa, sok pomarańczowy, grenadyna, limona, cukier) – 15 zł

Muza: chillout, energetyczna

Klimat: rodzinny, znajomi

### LE MELANGE

Drink: Lepiej być głodnym niż trzeźwym

Klimat: pełna swoboda, co nie zawsze jest plusem

### ROZBIEGÓWKA (shot bar)

Miliard drinków dobrze zmieszanych!

Przykładowe promocje stałe:

pn: Long Island 20 zł, wt: Cuba libre (gin + tonik) whisky + cola – 10 zł; śr: wódka + sorbet 12 zł, capirinha 10 zł; czw: wódka + red bull 10 zł

Drink: najlepsze w mieście Long Island (11 smaków, ogromne szklanki)

### PEWEX

Drink: Pewex (whisky, amaretto, jabłko)

Muza: elektroniczna, minimal

### FAJKA BAR

Muza: turecka, indyjska, arabska, polska

### KLEPSYDRA

Drink: Smak dzieciństwa (likier melonowy, wódka, grenadyna, sok pomarańczowy)

Muza: '80, '70, old school

Wernisaże, wystawy (fotografia, malarstwo)

### ORANŻ

Drink: Long Island 24 zł, wściekły pies – 7 zł, wódka + napój 11 zł

Muza: elektro, break beat, rock

### CAFE FAJKA

Idealny klimat (turecki) do palenia sziszy.

### FAJKA BAR

Muza: turecka, indyjska, arabska, polska

### WINDIGO

Duży wybór piw butelkowych (Ciechan, Obolon, Fortuna)!

Drink: Capirinha 14 zł

### FEMME FATALE

Duża przestrzeń

Drink: Żurawinowe Mojito 18 zł

Muzyka: klubowa

### CHIŃCZYK CO-TU

Sajgonki 6 zł; kurczak w 5 smakach 13 zł; zupa won-ton 5,50 zł; egzotyczne napoje Sagiko 3,50 zł

### BLUE BAR

Naleśniki 15 zł; pasty 16–19 zł; sałatki 17 zł; dania główne 17–28 zł

### SUSHI BAR BESUTO

Świetny obrotowy bar, szybka obsługa! Świetny klimat: pełna swoboda!

Sushi maki (6 szt.) 19–21 zł

### MEDUZA (koktail bar)

Drink: zrób mi dobrze (słodko-kwaśny na bazie wódki)

Muzyka: funk, jazz

### KLAPS

Lokal: pełen fetysz, bardzo prowokujący, nawet erotyczny: sami musicie zobaczyć!

Drink: jęcząca Marta (rum, Finlandia lime, limona, sok pomarańczowy, grenadyna, tonik, blue curacao, sok grejpfrutowy) 18 zł

Muzyka: rock, elektro, blues

### CAFÉ FAJKA BLUE

Lokal: najjaśniejszy pośród pawilonów

Drink: Cytrynowy Krzyś (Wódka, cytryna, Martini Bianco, grejpfrut, cytryna, żurawina) 15 zł

Muza: chillout, reggae, rock

### PRECEDENS

Drink: Huragan (sour, rum) 20 zł

Muza: rock alternative



## Listopad w Warszawie

Jeżeli istnieje jakaś klasyfikacja najmniej lubianych miesięcy, jej liderem zapewne jest listopad. Trudno podawać to w wątpliwość. Dlaczego tak jest, dziecko w kilku prostych słowach najtrafniej by to wyjaśniło. Listopad jaki jest każdy widzi. Subiektywne uczucia pomijamy. Próby obrony, że gdyby nie listopad, to nie byłoby grudnia i teorie o niezbędnym, oczyszczającym i życiodajnym następstwie pór roku zostawiamy w jesiennym spokoju. Niejeden wymazałby te tygodnie z kalendarza albo zapadł jak miś w zimowy sen. A jednak szkoda byłoby je przepaść i przegapić ciekawe wydarzenia kulturalne. Oto kilka propozycji, dokąd iść i co warto zobaczyć w listopadzie w Warszawie.



### 4. Festiwal Filmów Rosyjskich „Sputnik nad Polską”, 4–14 listopada, kino Kultura

Na początku miesiąca w kinie Kultura odbędzie się Festiwal Filmów Rosyjskich „Sputnik nad Polską”. To coroczne wydarzenie prezentuje dorobek rosyjskiej kinematografii i wraz z nieodłącznymi

impresjami towarzyszącymi stało się swoistą instytucją – attaché rosyjskiej kultury nad Wisłą. Program festiwalu obejmuje około 100 filmów podzielonych na kilka sekcji tematycznych, tj. „Rosja oczami kobiet”, „Cinetrain”, debiuty, dokumenty, filmy animowane, czy prezentująca kasowe przeboje kinowe „Duży ekran”. Co roku największą popularnością cieszą się retrospektywy tuzów rosyjskiej i radzieckiej sztuki filmowej. W trakcie 4. edycji przybliżona zostanie twórczość Aleksieja Bałbanowa („O potworach i ludziach” 1998, „Wojna” 2002, „Palacz” 2010) oraz Pawła Łungina, którzy zostali specjalnie zaproszeni na festiwal. Bardzo ciekawie zapowiadają się dyskusje, w których udział wezmą twórcy i krytycy z Rosji i Polski. Jedną z nich poświęcona będzie „Weselu”, jego polskiej i rosyjskiej wersji. Spotkają się na niej autorzy – Wojciech Smarzowski oraz wspomniany już wcześniej Łungin. W konkursie głównym wystartują ambitne i artystyczne produkcje z ostatnich dwóch lat, zarówno debiuty, jak i dzieła doświadczonych filmowców. Po pokazach warto odwiedzić klubokawiarnię Nowy Wspaniały Świat, Chłodna 25 czy 1500 m<sup>2</sup> do wynajęcia, gdzie odbywać się będą wystawy, koncerty i imprezy. Cały festiwal potrwa 10 dni.

## Na co warto zwrócić uwagę

### Kino

#### Niepowstrzymany



Film w reżyserii mistrza gatunku thriller Tony'ego Scotta, jest zapowiadany jako pełen napięcia i spektakularnych scen. Dwukrotny zdobywca Oscara Denzel Washington w roli pracownika kolei,

który próbuje zapobiec grożącej ogromnym skażeniem katastrofie pociągu towarowego wiozącego trujące i wybuchowe chemikalia. Pojazd wydaje się być nie do powstrzymania przez żadne przeszkody i pędzi przez kraj z zawrotną prędkością, niszcząc wszystko, co stanie mu na drodze. Czas się kończy, kolejne pomysły zawodzą, a zagrożenie wzrasta. Czy uda się zapobiec nieszczęściu? Dowiedzie się w kinie.

Premiera: 12 listopada 2010

#### Zanim odejdą wody



Peter Gighman (w tej roli Robert Downey Jr., znany m.in. z ról Iron Mana czy Sherlocka Holmsa) ma po raz pierwszy zostać tatą. Peter chce być przy żonie podczas porodu. Jednak nakłoniony przez

początkującego aktora, Ethana Tremblay'a (Zach Galifianakis) wyrusza z nim i jego chorym pieskiem na wycieczkę autostopem. Po drodze okazuje się wyprawą w dalekie strony, podczas której bohaterów czeka wiele tych bardziej i mniej przyjemnych sytuacji, a powrót do domu na czas staje się coraz bardziej nierealny. Reżyserem filmu jest Todd Phillips, twórca komedii „Kac Vegas”, która stała się filmowym hitem.

Premiera: 5 listopada 2010

#### Skrzydlate świnie



Polska produkcja, opowiadająca historię kilkorga przyjaciół z Grodziska Wielkopolskiego, których połączyła pasja do footballu, a właściwie do kibicowania klubowi piłkarskiemu. Każdy z nich ma

różną sytuację życiową. Gdy ukochany klub przestaje istnieć, życie bohaterów wywraca się do góry nogami i muszą zmierzyć się z ciężką rzeczywistością oraz trudnymi wyborami. Jeden z bohaterów (w tej roli Paweł Małaszyński), silny lider grupy nie daje sobie rady w życiu osobistym, nie potrafi dorosnąć, a musi niedługo zmierzyć się z rolą ojca. Film pokazuje „drugą stronę medalu” w spojrzeniu na środowisko kibiców.

Premiera: 5 listopada 2010



### Jamie Lidell w Stodole 11 listopada

Są tacy artyści, których twórczość i styl są tak charakterystyczne i jedyne w swoim rodzaju, że niemożliwe jest znalezienie dla nich jakiegoś punktu odniesienia czy porównania. Takimi osobliwościami w świecie muzyki byli Michael Jackson czy Elvis Presley, bezspornie niepowtarzalni, wręcz kuriozalni. Podobnie rzecz się ma z Brytyjczykiem Jamiem Lidellem, który w listopadzie przyjedzie do Polski promować swoją najnowszą płytę „Compass”. Na wcześniejszych trzech albumach muzyk o charakterystycznym głosie w przemyślny sposób, w dużej mierze przy wykorzystaniu elektronicznych brzmień, łączył funk, soul, gospel, rock i blues, tworząc oryginalne przeboje. Autor Multiply wśród inspiracji wymienia Stevie Wondera, Marvinę Gayę i Otisa Reddinga. Przypada też, że wydany w wytwórni Warp „Com-

pass” jest jego najbardziej eklektycznym krążkiem. Do prac nad nim muzyk zaprosił znamienitych gości. Na albumie pojawiają się m.in. Beck, Feist oraz na co dzień grający w Grizzly Bear Chris Taylor. Koncerty Jamiego Lidella to nie tylko muzyka, lecz również oprawa wizualna, przede wszystkim kostiumy, które oddają jego osobowość.



### Miłość na Krymie i Tango – Teatr Narodowy

W listopadzie w Teatrze Narodowym świetna okazja, żeby zobaczyć jedno z najważniejszych dramatów Sławomira Mrożka – Miłość na Krymie i Tango. Obydwie inscenizacje w reżyserii Jerzego Jarockiego cieszą się niezwykle popularnością. Zapewne duża w tym zasługa występujących aktorów, w obsadzie śmietanka narodowej sceny: Radziwiłowicz, Gajos, Englert, Frycz, Seniuk, Szapołowska, Kożuchowska.

### Mewa – 18 listopada, Teatr Narodowy

W tym roku przypada 150. rocznica urodzin Antonego Czechowa, wybitnego rosyjskiego twórcy dramatów, nowel, opowiadań, którego dzieła „Wujaszek Wania”, „Wiśniowy Sad”, „Iwanow”, „Platonow” przeszły do kanonu światowej literatury i teatru. Dla uczczenia tego faktu, w Teatrze Narodowym odbędzie się prapremiera „Mewy”. „To komedia, trzy role kobiece, sześć męskich, cztery akty, pejzaż (widok na jezioro); mnóstwo rozmów o literaturze, mało akcji, miłość na pudy” – tak sam autor streszczał swoją sztukę, która traktuje o jednym z najchętniej podejmowanych przez niego temacie – przemijaniu.

Jan Tyszkiewicz

## Na co warto zwrócić uwagę

### Koncert

#### Junior Stress



Junior Stress to wokalista reggae, DJ, konferansjer. Jego nagrania są obecne w większości polskich projektów reggae-hip hop (m.in. „Polski Ogień”, „Biba” czy „Ciężkie Czasy”). Jego solowy debiut

miał to płyta „L.S.M.”, po której wydaniu powstał zespół Sun El Band, z którym Junior gra do dziś. Oprócz swojej solowej i zespołowej działalności artysta pracuje na stałe z załogami zespołów takich jak: Singledread, Selekt Sound System czy Selekt Frodo. Udziela się również w setach praktycznie wszystkich polskich soundsystemów oraz supportuje większość zagranicznych gwiazd, które goszczą w naszym kraju. Bilety 20 zł – przedsprzedaż i 25 zł w dniu koncertu.

Klub Proxima, 3 listopada 2010, godz. 20.00

#### Warsaw Blues Night



Zbliżająca się 44. edycja zamknie siódmy rok istnienia imprezy. Będzie to wydarzenie w środowisku sensacyjne, ponieważ niezwykle rzadko ma miejsce występ dwóch gwiazd bluesa tego formatu jak Dave Specter i „Harmonica” Hinds, szczególnie w Polsce. Ten pierwszy jest uważany za jednego z najbardziej twórczych gitarzystów jazz-bluesowych ostatnich trzech dekad, natomiast „Harmonica” to weteran chicagowskiej sceny bluesowej i wirtuoz harmonijki. Przed ich występem będziemy mogli posłuchać najsłynniejszej polskiej grupy bluesowej, czyli Boogie Boys. Coś naprawdę interesującego dla fanów tego gatunku muzyki. Bilety studenckie w cenie 30 zł – przedsprzedaż i 35 zł w dniu koncertu.

Hybrydy, 8 listopada 2010, godz. 19.00

### Kabaret

#### Kabaret Młodych Panów



Kabaret Młodych Panów w swoim premierowym programie przedstawi historię z życia wziętą w krzywym zwierciadle humoru. Pomimo swojej nazwy, w skład kabaretu wchodzi panowie z dużym dorobkiem i doświadczeniem scenicznym. Trzech panów zaczynało swoją przygodę ze sceną z kabaretem „Dudu”, a Łukasz Karczmarczyk w kabarecie „Noł Nejm”, który działa do dziś. KMP ciągle się rozwija, szuka nowych pomysłów i swojej oryginalnej drogi. Zespół cieszy się coraz większą popularnością i zainteresowaniem oraz wzrastającą liczbą koncertów w całym kraju. Bilety w cenie od 35 do 40 zł.

Dom Kultury Świt, 17 listopada 2010, godz. 19.00

Aneta Dzięciołowska



## „Be Beautiful!”

Chciałabyś zmienić coś w swoim życiu? Chcesz być piękna każdego dnia? Marzysz o perfekcyjnym wyglądzie? Zapisz się na warsztaty!  
– LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!

Już 7 listopada 2010 r. w Warszawie w klubie Dziekanat 161 na naszym kampusie odbędzie się nowa edycja warsztatów dla kobiet „Be Beautiful!”. Tym razem stworzyliśmy program skierowany do wszystkich kobiet. Bez wyjątków!

Na warsztatach m.in.:

- \* Finalistka Mistrzostw Polski w aerobiku sportowym poprowadzi zajęcia: „Kształtowanie świadomości własnego ciała – dbaj o sylwetkę każdego dnia!” Fat Burner&Cardio/TBC&Płaski brzuch/ /Sculpt&Strech.
- \* Będziecie miały okazję do indywidualnych konsultacji z dermokonsultantką L’Oreal i Chanel!
- \* Ustalimy Wam indywidualne diety i dowiecie się, jaki to ma wpływ na Waszą skórę!
- \* Profesjonalne wizażystki i stylistki zadbają o Wasz makijaż, fryzurę oraz kolorystykę!

Dowiecie się, jaki strój pasuje do Waszej sylwetki!

Gościem specjalnym będzie Michalina „Miśka” Twarowska z Broadway Dance Center w Nowym Jorku, która zabierze Was w świat tańca i plastyki ruchu! Na otwarciu warsztatów gościć będziemy Justynę Kwiatkowską – Miss Polonia Warszawy 2010!

Wszelkie pytania prosimy kierować na adres:

info@warsztatyfotomodelingu.pl

www.warsztatyfotomodelingu.pl

## Sudoku

		1	2			5	4	
3						6		7
	4			6				3
	1				6	8		
			9		4			
		9	7				1	
7				2			8	
1		4						5
	8	5				3	7	

7	2							4
	9	3	4	5				
8				7	6	9	5	
4		2		8		6		
	6		5			4	1	2
	5	9		2	4			8
	4		3	1				
5						2		7
2	8	6						9

## Felieton

### Pinokio

W ciągu dzisiejszego dnia (18 godzin na nogach) skłamałam 360 razy. 270 z tych kłamstw było świadomym minięciem się z prawdą, reszta to podkoloryzowanie rzeczywistości. Tak wynika ze statystyki. Według psychologa, Roberta Feldmana, kłamią wszyscy. I o ile to stwierdzenie nie wydaje się specjalnie odkrywczym, o tyle częstotliwość, z jaką kłamiemy (około 3 kłamstwa na minutę) robi wrażenie. Oczywiście do jednego worka wrzucamy tu każde, świadome rozminięcie się z prawdą (również tzw. „w dobrej wierze”). Widząc taką statystykę, chce się zaprzeczyć. „Mnie to nie dotyczy. Przecież szczerowość i uczciwość to dla mnie największe wartości.” Po dłuższym zastanowieniu widać, ile jest obłudy w tym stwierdzeniu. Nikt nie chce być oszukiwany. Ale czy ktoś chce słyszeć na każdym kroku, że jest otyły (bo już nie gruby)? Wygodniej żyć w świecie iluzji, na zasadzie umowy społecznej budować ją dla innych, by mieć ją dla siebie. No dobrze, można powiedzieć, nie czepiamy się szczegółów. Bezwzględne hołdowanie szczerowości i prawdzie zrobi z nas aspołecznych osobników typu dr House. Jednakże, istnieją rzeczy najwyższej wagi, gdzie szczerowość jest najwyższą cnotą. Na przykład, w życiu zawodowym... Przecież JA nie będę nieuczciwym pracownikiem. Czy na pewno? Wyłapywanie

dziur w prawie, układy, odrobinka „wazeliny” niejednokrotnie są równie ważne jak wiedza i umiejętności. Osoba je posiadająca, często w połączeniu z urokiem osobistym, uznawana jest za zaradną, odnosi sukcesy. Nie poruszając tematu polityki, możemy przejść do swoistego sacrum – relacji z bliskimi. Oni bezwzględnie nie powinni nas okłamywać. My ich też nie. Pomijając kłamstwa, które mnożą się na początku znajomości dwojga ludzi (każdy chce być „fajniejszy”), oczywiste jest, że do budowania związku zaufanie najbliższej osobie jest podstawą i bezwzględną koniecznością. Kto się nie zgodzi? A kto nie zgodzi się z powszechnym stwierdzeniem, że do zdrady nie należy się przyznawać, bo zrzuca się tylko ciężar winy na partnera? Wbrew pozorom, powyższe przemyślenia nie są pesymistyczne. Kłamstwa i umiejętne lawirowanie w sieci powiązań społecznych jest jedną z podstawowych cech, jakie wymusza na nas życie w grupie. Osoby postępujące się z wdziękiem półprawdami często są atrakcyjniejsze towarzysko. I nic w tym złego. Tylko obłudy w tym całym sporze. Następnym razem, kiedy zadeklarujemy bezwzględne zamiłowanie do prawdy, uważajmy, żeby nie urósł nam nos.

Katarzyna Grochowska



**AEROBIK SPORTOWY**

**JUDO BIEGI PRZEŁAJOWE**

**PLYWANIE FUTSAL**

**BADMINTON SNOWBOARD**

**LEKKA ATLETYKA**

**SZACHY KICK BOXING**

**ŻEGLARSTWO KOSZYKÓWKA**

**PIŁKA NOŻNA TENIS STOŁOWY**

**NARCIARSTWO PIŁKA SIATKOWA**

**ERGOMETR WIOŚLARSKI**

**SIATKÓWKA PLAŻOWA**

**TRÓJBÓJ SIŁOWY**

**TENIS ZIEMNY**

**JEŹDZIECTWO**

**TAEKWON-DO ITF**

**BRYDZ SPORTOWY**

**KOLARSTWO GÓRSKIE**

**WSPINACZKA SPORTOWA**

**STYPENDIA SPORTOWE**

**DARMOWE TRENINGI**

**ZALICZONY WF**

**UBEZPIECZENIE NNN**

**ZNIŻKI NA KARTĘ ISIC AZS**

**IMPREZY INTEGRACYJNE**

**OBOZY SPORTOWE**

**WYJAZDY SZKOLENIOWE**

**I WIELE WIELE INNYCH**

# Akademickie Inkubatory Przedsiębiorczości

## Co robimy ?

Wspieramy przedsiębiorczość wśród młodych Polaków,  
m.in. poprzez program preinkubacji, czyli szansy prowadzenia firmy  
na preferencyjnych warunkach

## Czym są te preferencyjne warunki?

- › rozpoczęcie działalności już w 24h
- › brak konieczności odwiedzania jakiegokolwiek urzędu
- › brak opłat ZUS
- › dobrze wyposażone biuro
- › pełna księgowość
- › dostęp do systemu fakturowego i bankowego
- › bezpłatne doradztwo, szkolenia, porady prawne
- › wsparcie w promocji firmy

## Jakie są warunki otrzymania wsparcia AIP?

- › masz pomysł na biznes
- › nie przekroczyłeś 30 roku życia

## AIP w liczbach:

- › 34 Inkubatory przy najlepszych uczelniach w kraju
- › ponad 1300 aktywnych firm
- › 65 studenckich firm w AIP SGGW
- › 6 lat doświadczeń

## Gdzie nas znaleźć?

Kampus SGGW  
Budynek nr 23 lok. 1131  
Ciszewskiego 8  
tel. 22 593 15 64  
tel. 515 229 779  
tel. 785 805 001  
[aip@sggw.pl](mailto:aip@sggw.pl)

[www.AIPSGGW.pl](http://www.AIPSGGW.pl)

