magazyn kulturalno – studencki

Nr 2 (171)
ISSN 1641-9316
marzec 2020

Multis Multum

– Dzień Otwarty WSZIB
– Co możemy znaleźć w Mołdawii?
– Feedback feedbackowi nie równy
– Czy każdy może być liderem?

Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości w Krakowie

STUDIUJ I BĄDŹ JAK
WSZiBERS

WSZIBERSI ZAPRASZAJĄ
NA DZIEŃ OTWARTY

5 MARCA 2020 GODZ. 9:00-14:00 KRAKÓW AL. KIJOWSKA 14

KIERUNKI: INFORMATYKA, FINANSE I RACHUNKOWOŚĆ, ZARZĄDZANIE

Wykłady otwarte

Konkursy z nagrodami

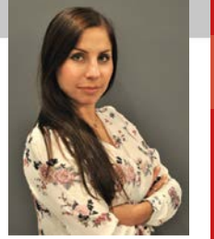
Indywidualne rozmowy z wykładowcami

Stoiska organizacji studenckich

W tym dniu nie płacisz wpisowego

Serdecznie zapraszamy!
Szczegóły znajdziecie na:

www.wszib.edu.pl/dzienotwarty



Witaj wiosno!

Bardzo serdecznie pragnę przywitać wszystkich nowych studentów Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie. Gratuluję Wam dobrego wyboru i życzę samych sukcesów.

Zbliża się czas planowania wakacji. Niezależnie od tego czy macie już wybrany swój kierunek podróży, zachęcam Was do przeczytania artykułów, w których nasza studentka opisała swój pobyt na Sycylii oraz w Mołdawii. Ponadto polecam tekst pt.: „Podróże 360°" Tym razem nasz absolwent podzielił się z nami swoim doświadczeniem z podróży do Czech. W najnowszym kwartalniku znajdziecie informację o Dniu Otwartym WSZiB, na który możecie zaproście znajomych i odwiedzić nas już 5 marca. Przeczytacie również relacje z 28. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, podczas którego nasi wolontariusze zebrali aż 261 292 zł.

Szczególnej uwadze polecam artykuły naszych studentów, dzięki którym dowiecie się m.in. czy podróż autostopem to przygoda warta ryzyka, czym jest tzw. *„efekt lucyfera"*, skąd pochodzi zło oraz czym jest ostatnio niezwykle modny feedback.

Na koniec chciałam Was zachęcić do zapoznania się z działalnością Koła Marketingowego WSZiB. Jeśli pragniesz poszerzyć swoją wiedzę w zakresie marketingu oraz brać aktywny udział w konferencjach i seminariach przyłącz się i zostań członkiem Koła.

Gorąco zapraszam wszystkich chętnych studentów do współpracy z Redakcją Multis Multum – spróbuj swoich sił w roli dziennikarza!

Redaktor Naczelna
mgr Aneta Idzik-Nowak

Redakcja:
Magazyn Kulturalno – Studencki MULTIS MULTUM
30-079 Kraków; al. Kijowska 14
www.multis.wszib.edu.pl
Redaktor Naczelna: mgr Aneta Idzik-Nowak
a.idzik@wszib.edu.pl
Korekta: dr inż. Dominika Woźny
Fotografie: Mateusz Luzar

SPIS TREŚCI

Dzień Otwarty 2020 w WSZIB! 4
WSZIB zawsze z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy! 5
Wpływ stylów kierowania na strategię zaangażowania jako jedna ze strategii zarządzania ludźmi w organizacji 6
Podatek VAT a interes ekonomiczny państwa 8
Wartość przedsiębiorstwa w aspekcie podejmowania krótko- i długookresowych decyzji inwestycyjnych 10
Event Management jako nowoczesna forma zarządzania w teorii i praktyce 11
Czy każdy może być liderem? 13
Kilka słów o Sycylii 14
Co możemy znaleźć w Mołdawii? 16
Podróże 360° 18
Podróż autostopem – przygoda warta ryzyka? 22
Less Waste, czyli mniej śmieci! 23
Jak przygotować rower do sezonu? 24
Behawiorystyka zwierząt 25
Efekt lucyfera – czyli skąd pochodzi zło? 26
Feedback feedbackowi nie równy 27
Dlaczego trudno nam dogonić zachód? O modelu współpracy słów kilka... 28
Własna firma w młodym wieku – to wyłącznie korzyści! 30
Jak zaplanować swój czas, żeby nie zostawiać nauki na ostatnią chwilę? 32
Jak odczytać specyfikację komputera/laptopa w sklepie? 34
English Corner Lesson 2 36
Koło Marketingowe 37
Kącik Smakosza 38
Sudoku 39

lic. Agata Kołodziejczyk

Dzień otwarty 2020 w WSZiB!

5 marca 2020 roku, od godziny 9:00 do 13:00 drzwi Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości będą szeroko otwarte dla Wszystkich chcących uzyskać informację o Uczelni, zapoznać się z ofertą dydaktyczną, czy spotkać z wyjątkowymi ludźmi.

Będzie to idealna okazja do porozmawiania ze studentami II roku Finansów i Rachunkowości, którzy studiują w ramach studiów dualnych - *Finanse w korporacjach międzynarodowych*. Oprócz tego, że uczą się oni w systemie stacjonarnym, pracują za wynagrodzeniem w korporacjach a dodatkowo studiują za darmo w WSZiB. Studenci udzielą wszelkich informacji dotyczących studiów dualnych, podzielą się swoimi wrażeniami, opowiedzą o tym, jak łącza pracę i studia, a przede wszystkim czy są zadowoleni z podjętej decyzji.

Wielką atrakcją będzie także spotkanie z właścicielami firmy Sirus - Twoje wsparcie w marketingu. Zdradzą oni jak wygląda praca w agencji reklamowej zajmującej się przede wszystkim marketingiem internetowym oraz co robić, aby swoją ścieżkę kariery skierować ku branży reklamowej. Ponadto Karolina Sztyler, która od ponad 5 lat związana jest z reklamą podejmie temat pracy influencera. Odpowie ona na wszystkie pytania i wyjaśni, czy ta praca jest tak „kolorowa", jak nam się wydaje.

5 marca w WSZiB będzie działo się wiele! Przygotowaliśmy 15 bloków tematycznych, wystąpi ponad 12 prelegentów, będzie możliwość porozmawiania z działaczami Samorządu Studenckiego, Kół Naukowych oraz pracownikami dydaktycznymi WSZiB.

Zapraszamy na dzień pełen wrażeń i uśmiechów oraz do zwiedzania naszej Uczelni.

Więcej informacji znajdziecie na stronie https://www.wszib.edu.pl/dzienotwarty/

lic. Agata Kołodziejczyk

WSZiB zawsze z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy!

12 stycznia 2020 roku odbył się XXVIII Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Był to XVII Finał WOŚP Sztabu Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie. W zbiórce wzięło udział 330 osób, w tym obsługa oraz wolontariusze.

Z radością informujemy, że w tym roku sztab WSZiB uzbierał rekordową kwotę **261 292 zł** i jest to 105 211 zł więcej niż w roku ubiegłym. Dodatkowo w trakcie finału prowadzone były licytacje Allegro z przedmiotami, z których dochód zasilił konto WOŚP.

To wspaniale mieć na swoim pokładzie tak zaangażowanych i pełnych serca ludzi. Jesteśmy ogromnie wdzięczni wszystkim, którzy przykładają choć odrobinę swojej bezinteresowności w działalność sztabu na terenie WSZiB.

Dziękujemy!

lic. Anita Bac

Wpływ stylów kierowania na strategię zaangażowania jako jedna ze strategii zarządzania ludźmi w organizacji

Praca licencjacka napisana pod kierunkiem dr Justyny Michniak-Szladerba

Strategiczne podejście do zarządzania ludźmi w organizacjach wydaje się być aktualnie jedyną adekwatną formą reakcji na panujące warunki gospodarcze. W gospodarce opartej na wiedzy ludzie stanowią kapitał, którym zarządzanie musi być zintegrowane z pozostałymi działaniami kadry zarządzającej w obszarze planowania i realizacji strategii całej organizacji.

W literaturze wymienia się trzy główne strategie zarządzania ludźmi. Obok strategii nastawionej na wysoką efektywność *(high performance management)* i strategii nastawionej na silne powiązanie pracownika z miejscem pracy *(high commitment management)*, omawia się strategię nastawioną na budowanie wysokiego zaangażowania pracowników *(high involvement)*. W strategii tej zakłada się, że wysokie zaangażowanie to stan psychologiczny, który umożliwia pracownikom wyrażanie siebie podczas wykonywanej pracy w aspekcie fizycznym, emocjonalnym i kognitywnym. Realizacja strategii nastawionej na wysokie zaangażowanie obejmuje między innymi:

- odejście od metod opartych na nadzorze;
- możliwość kontroli swojej pracy przez pracownika;
- postrzeganie pracownika jako partnera w organizacji;
- orientacja na klimat dialogu nakierowanego na określenie oczekiwań, dzielenie się informacjami, zwiększenie poziomu rozumienia misji, wartości i celów przez pracowników;
- nastawienie na szkolenia i zachęcający system wynagrodzeń.

Istotny wpływ na realizację omówionej powyżej strategii może mieć styl kierowania. W literaturze omawia się szereg podejść i typologii stylów kierowania. W badaniach własnych Autorki niniejszej pracy licencjackiej zostały wzięte pod uwagę następujące style: sytuacyjny, zadaniowy, kompromisowy oraz perfekcyjny.

Przywództwo sytuacyjne to takie, gdzie kierujący instruuje oraz dostosowuje zadania do umiejętności i doświadczenia pracownika. Zwraca się uwagę zarówno na pracownika jak i na zadania, które ma do wykonania. Motywatorem jest potrzeba rozwoju, która jest w tym przypadku zaspokajana. Pracownik otrzymuje instrukcje, jeśli tylko ich potrzebuje. To nadaje mu odpowiedni kierunek działania. Badania własne wykazały, że w takich warunkach poziom zaangażowania pracownika jest wysoki i wzrasta wraz z rozwojem pracownika. Jest także często połączony z awansem.

Styl zadaniowy zakłada orientację na zadania, bez zwrotu w kierunku potrzeb pracownika. Badania własne potwierdziły, że takie podejście wpływa negatywnie na poziom zaangażowania pracownika. Brak odpowiedniej komunikacji oraz nacisk jaki kładzie się na realizację zadań przyczyniają się do spadku poziomu zaangażowania pracownika. Przytłoczenie obowiązkami oraz ciągła presja powodują uczucie rezygnacji oraz, niejednokrotnie, skutkują decyzją o odejściu pracownika z organizacji.

Styl kompromisowy zakłada równowagę pomiędzy zadaniami i relacjami. Kierujący konsultuje się z pracownikiem w sprawie zakresu i formy wykonywania przez pracownika zadań. Pozwala to na płynną komunikację i przekłada się na szybkie i bezkonfliktowe rozwiązywanie bieżących problemów. Pomaga to na rozwiązanie wielu problemów jakie napotyka się w przedsiębiorstwie. Badania własne wykazały, że taki styl kierowania wpływa korzystnie na poziom motywacji wewnętrznej pracownika, co przekłada się na wysoki poziom jego zaangażowania.

Styl perfekcyjny zakłada, podobnie jak styl zadaniowy, realizację poleconych zadań. Różnica jednak polega na dużej dbałości o jakość realizacji zadań. Pracownik otrzymuje szereg wskazówek i rzadko odbiera pochwały za wykonaną pracę ze strony kierującego. Badania własne wskazały, że taki styl kierowania wpływa negatywnie na poziom zaangażowania pracownika.

Podsumowując należy zauważyć, że prowadzenie efektywnej, czyli zarówno sprawnej, jak i skutecznej strategii zarządzania ludźmi nastawionej na budowanie zaangażowania, nie może obyć się bez dbałości o stosowanie przez managerów stylu kierowania wspierającego zaangażowanie pracowników. W przeciwnym razie, działania w tym obszarze mogą być uznane za kontrproduktywne!

lic. Aneta Kędzior

Podatek VAT a interes ekonomiczny państwa

Praca licencjacka napisana pod kierunkiem prof. WSZiB dr Bartosza Banduły

Podstawowym celem pracy jest ilościowa analiza i ocena znaczenia dochodów z podatku VAT w kontekście zapewnienia interesów ekonomicznych Polski. Główny zakres czasowy analizy obejmuje lata 2010-2018, co podyktowane było z jednej strony, dostępnością do danych statystycznych, z drugiej strony, relatywnie długi okres analityczny w swym zamierzeniu miał umożliwić zarysowanie trwałych trendów w funkcjonowaniu tego podatku w kontekście bezpieczeństwa finansowego kraju.

Oprócz wyznaczonego podstawowego okresu analitycznego niektóre fragmenty pracy dotyczą lat wcześniejszych związanych z momentem wprowadzenia podatku VAT do polskiego systemu prawnego i podatkowego.

W pracy sformułowano następującą hipotezę badawczą: *podatek od towarów i usług jest głównym źródłem dochodów budżetowych państwa, tym samym bezpośrednio wpływa na kształt bezpieczeństwa ekonomicznego Polski*.

Proces badawczy mający umożliwić weryfikację hipotezy został podzielony na trzy podstawowe etapy:

Etap I, polegający na ogólnej charakterystyce systemu podatkowego w Polsce i umiejscowienia w nim podatku VAT,

Etap II, polegający na omówieniu konstrukcji podatku VAT w polskim systemie prawnym i przedstawieniu najważniejszych cech tego podatku pośredniego,

Etap III, polegający na analizie i ocenie wpływu podatku VAT na kształt systemu budżetowego Polski, który jest fundamentem bezpieczeństwa ekonomicznego państwa.

W warstwie metodologicznej wykorzystano metodę analizy studiów literaturowych – która pozwoliła na syntetyczne zarysowanie ewolucji podatku VAT, miejsca w polskim systemie prawnym, a także metodę analizy aktu prawnego – w celu przedstawienia kluczowych cech i zmian w funkcjonowaniu podatku VAT w Polsce,

Z kolei poziom i dynamikę dochodów budżetowych z VAT oraz wielkość luki podatkowej pokazuje metoda analizy danych statystycznych.

W latach 2010-2018 dochody budżetowe z tytułu podatku od towarów i usług w Polsce wyniosły łącznie 1167,8 mld zł, co oznacza, że średnioroczne wpływy budżetowe z podatku VAT kształtowały się na poziomie blisko 130 mld zł. W latach 2010-2018 średni udział wpływów z podatku VAT w budżetowych dochodach z podatków pośrednich ogółem ukształtował się na poziomie 67%, co oznacza, że 2/3 wszystkich dochodów z podatków pośrednich stanowiły wpływy z podatku VAT. To świadczy o roli i znaczeniu tej kategorii podatkowej dla stabilności finansów publicznych w Polsce. O znaczeniu podatku VAT, jako głównego źródła dochodów podatkowych w polskim budżecie, świadczy także analiza porównawcza tych wpływów do pozostałych rodzajów danin podatkowych. W badanym okresie średni udział dochodów z VAT był 2-krotnie wyższy od wpływów z akcyzy, 3-krotnie większy od wpływów z podatku dochodowego od osób fizycznych (PIT) i 5-krotnie większy od wpływów z podatku od osób prawnych (CIT). W latach 2010-2018 średni udział dochodów z podatku VAT w stosunku do wszystkich dochodów budżetu państwa ukształtował się na poziomie 43%, co oznacza, że prawie co druga złotówka, jaka zasiliła krajowy budżet, pochodziła z wpływów z podatku od towarów i usług.

Reasumując, znaczenie podatku VAT w systemie bezpieczeństwa ekonomicznego Polski jest bezsporne. Biorąc pod uwagę różnego rodzaju formy przestępstw podatkowych mających na celu unikanie i wyłudzanie podatku VAT, którego efektem jest tzw. luka podatkowa, państwo winno systematycznie dokonywać przeglądu systemu podatkowego i na bieżącą monitorować wielkość jego wpływów na finanse państwa.

mgr Agnieszka Oleksy

Wartość przedsiębiorstwa w aspekcie podejmowania krótko- i długookresowych decyzji inwestycyjnych

Praca magisterska napisana pod kierunkiem dr Artura Figurskiego

Pojęcie wartości przedsiębiorstwa oraz jej pomiar znajdują się w centrum zainteresowania wielu grup interesariuszy. Jedną z głównych grup są inwestorzy, którzy w różnym horyzoncie czasowym inwestycji, gotowi są ulokować swój kapitał w daną spółkę, by osiągnąć oczekiwaną stopę zwrotu. W zależności od preferowanego horyzontu czasowego inwestycji, aby osiągnąć swój cel, stosują oni odpowiednie narzędzia analityczne. Narzędziami tymi są analiza fundamentalna, która skupia się na wartości przedsiębiorstwa wskazując inwestorom w co zainwestować, oraz analiza techniczna, wyznaczająca najkorzystniejszy moment kupna lub sprzedaży danego aktywu.

Celem pracy jest ukazanie istoty wartości przedsiębiorstwa w aspekcie podejmowania krótko- oraz długookresowych decyzji inwestycyjnych.

W części teoretycznej pracy omówiono pojęcie wartości przedsiębiorstwa oraz czynniki ją kształtujące. Następnie skupiono się na analizie fundamentalnej, będącej narzędziem stosowanym w długookresowym horyzoncie czasowym inwestycji. Omówiono metody wyceny przedsiębiorstwa oraz zgłębiono temat metody zdyskontowanych przepływów pieniężnych. W kolejnym kroku rozpatrzono zagadnienie analizy technicznej, jako narzędzia stosowanego w krótkookresowym horyzoncie inwestycyjnym. Przedstawiono analizę trendu, scharakteryzowano popularne wskaźniki i oscylatory cenowe oraz omówiono kwestię zastosowania liczb Fibonacciego w analizie technicznej.

W części empirycznej pracy dokonano wyceny przedsiębiorstwa Fabryka Farb i Lakierów Śnieżka S.A. przy wykorzystaniu metody zdyskontowanych przepływów pieniężnych. Wycenę sporządzono prognozując wolne przepływy pieniężne w horyzoncie dziesięciu lat – od 2019 do 2028 roku, a następnie zdyskontowano je średnim ważonym kosztem kapitału. Wartość jednej akcji Spółki, jaką otrzymano w wyniku wyceny DCF (discounted cash flow), okazała się być większa od wartości wynikającej z kursu akcji Spółki na Giełdzie Papierów Wartościowych w Warszawie na dzień sporządzenia wyceny. Może to oznaczać, że akcje Spółki są niedowartościowane, a co za tym idzie, inwestycje w akcje Spółki w długookresowym horyzoncie inwestycyjnym mogą być opłacalne, gdyż wartość akcji w przyszłości prawdopodobnie wzrośnie.

Opłacalność inwestycji w akcje Spółki w średnio- oraz krótkookresowym horyzoncie inwestycyjnym rozpatrzono z zastosowaniem analizy technicznej. Wykorzystano w tym celu analizę trendu oraz analizę formacji cenowych, oscylatory ROC i MACD, jak również poziomy Fibonacciego.

Analiza techniczna wykazała, że w średniookresowym horyzoncie inwestycyjnym następuje odwrócenie panującego długoterminowo trendu wzrostowego, co było zapowiedziane utworzeniem się formacji głowy i ramion. W horyzoncie krótkoterminowym następuje kontynuacja trendu spadkowego z niewielkimi korektami wzrostowymi, jednak zaobserwować można formację podwójnego dna zapowiadającą odwrócenie tego trendu, a poziomy cen, przy których mogą wystąpić korekty wyznaczono za pomocą wzniesień Fibonacciego.

Wyniki badań empirycznych wykazały więc, że inwestycje w akcje spółki Fabryka Farb i Lakierów Śnieżka S.A. są korzystne dla inwestorów zainteresowanych długookresowym horyzontem inwestycyjnym. Krótkookresowy horyzont inwestycyjny na ten moment może okazać się niekorzystny, gdyż kurs akcji Spółki aktualnie znajduje się w trendzie spadkowym. Inwestorzy muszą jednak mieć na uwadze fakt, iż powyższe analizy powstały w dużej części na wielkościach prognozowanych, przewidywaniach i spekulacji oraz że nie istnieje stuprocentowo pewny sposób inwestowania na rynku kapitałowym.

Praca licencjacka napisana pod kierunkiem dr inż. Dominiki Woźny

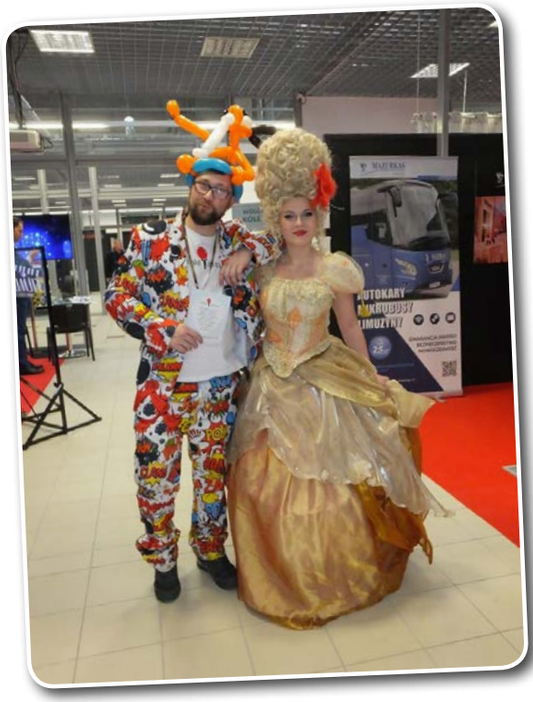
lic. Anna Mulec

Event Management jako nowoczesna forma zarządzania w teorii i praktyce

Genezy eventów na świecie można dopatrywać się już od epoki antyku. Organizowanymi wówczas przedsięwzięciami, które byłyby dzisiaj definiowane mianem wydarzenia, dla przykładu, są igrzyska olimpijskie w Grecji, turnieje rycerskie w średniowieczu czy nawet wiece faszystowskie w czasie II wojny światowej. Wszystkie te pozycje, pomimo ogromnej różnorodności, miały zbiór wspólny w postaci celu jakim jest wzbudzenie konkretnych emocji w uczestnikach. Jest to podstawa definicji eventu, który z założenia przy określonym budżecie i ramach czasowych, ma dostarczyć konkretnych emocji, będących celem organizatora. Przy czym cel ten może mieć różne podłoże np. marketingowe, polityczne, rozrywkowe, kulturowe. W takim ujęciu, podchodząc do danego wydarzenia jako już gotowego produktu i jednocześnie narzędzia w zintegrowanej komunikacji marketingowej, mowa jest o Event Marketingu. Niezależnie natomiast, wykształciła się osobna dyscyplina, będąca profesjonalną dziedziną naukową, jaką jest Event Management. W dosłownym rozumieniu oznacza to zarządzanie wydarzeniami czyli organizację szeroko pojętych eventów. Zawiera ono w sobie elementy z zakresu zarządzania strategicznego oraz zarządzania ryzykiem. Zajmuje się każdym aspektem i elementem wchodzącym w skład tworzenia eventu, bez względu na jego rozmach, skalę, cel czy target osób, do których ma być skierowany. Sztandarowymi elementami wchodzącymi w zakres obowiązków event managera są negocjacje z klientem, budżetowanie, kontrola i nadzór przebiegu przygotowań oraz samego trwania wydarzenia – wszystkie czynności związane z koordynacją i organizacją usługodawców, artystów, lokalizacji, pozwoleń, po dokumentację końcową całego projektu.

Pomimo ogromnej wieloaspektowości zagadnienia zostało opracowane uniwersalne kompendium wiedzy z zakresu Event Management – EMBOK (Event Management Body of Knowledge). Zostało ono stworzone przez Julię Rutherford Silvers oraz Williama O'Toole'a. Zawiera ono usystematyzowane działania, procesy i zależności, sporządzone na podstawie empirycznej wiedzy event managerów z całego świata. Ma ono swoje zastosowanie w organizacji wydarzeń bez względu na ich specyfikę.

W obecnych realiach, w strategiach marketingowych najpopularniejszych marek, event jest nieodzownym narzędziem skutecznej komunikacji z odbiorcami. Zależność ta odnosi się również do działań samorządów miast w celach uatrakcyjnienia regionu dla potencjalnych inwestorów czy turystów. Przykładem obrazującym kompleksowe korzyści jakie przynosi profesjonalne zarządzanie wydarzeniami przez miasto jest organizowany cyklicznie w Gdyni Heineken Open'er Festival. Dzięki stanowisku miasta, jako oficjalnego partnera imprezy, czerpie ono ogromne korzyści wizerunkowe. Ma to wpływ na wzrost zainteresowania regionem przez inwestorów z całego świata.



Event Management jest procesem, który aby był profesjonalny musi opierać się o wymiar naukowy i teoretyczny, ale ogromne znaczenie ma również przestrzeń kreatywna i artystyczna. Umiejętność sprawnego poruszania się między tymi wymiarami pozwala tworzyć unikalne projekty przy zachowaniu fachowego i biznesowego poziomu.

inż. Sylwester Dusza

Czy każdy może być liderem?

Na pytania rozpoczynające się od "Czy każdy może być..." są dwa schematy odpowiedzi. Jeden mówi, żeby odpowiadać: "Tak, każdy!", żeby podkreślić, że zapraszamy właściwie wszystkich, którzy tylko mają na to ochotę. Drugi schemat podchodzi do sprawy wprost przeciwnie, mówiąc: "Nie, nie każdy!", żeby postawić poprzeczkę i zasugerować, że ta aktywność, do której poszukujemy chętnych jest bardziej elitarna. Nie wybiorę żadnego z tych schematów. Uważam, że każdy człowiek już liderem jest... Dlaczego? Jesteśmy zarządcami na planecie ziemia. Możemy dominować bezwzględnie - niszcząc ją i nie patrząc na konsekwencje swoich działań. Możemy również zarządzać przez współdziałanie i współpracę z naturą!

Jednak w tym artykule będę rozważał zdecydowanie najbardziej skomplikowany przypadek bycia zarządcą, tzn. zarządzanie innymi ludźmi. Skoro mamy kimś zarządzać to zastanówmy się najpierw z kim mamy do czynienia! Kim jest człowiek? Kiedy zaczęliśmy istnieć? Dlaczego istniejemy? Nikt na te pytanie jeszcze skutecznie nie odpowiedział... A co w takim razie wiemy? "Wiem, że nic nie wiem" - mawiał Sokrates. Pozornie to stwierdzenie może niewiele oznaczać, lecz tak naprawdę kryje w sobie wielką mądrość. Nie wiemy kim jest człowiek. W trakcie swojego życia dopiero odkrywamy siebie, otaczający nas świat i sens spotkań z innymi ludźmi. Człowiek nie tyle "jest", co cały czas "staje się" w pełni sobą.

Możecie się zastanawiać po co w ogóle o tym piszę i jaki to ma związek z byciem liderem? Uważam, że zasadniczy, dlatego że lider pracuje z ludźmi, nie z zaprogramowanymi maszynami i co więcej ma tych ludzi prowadzić do osiągnięcia konkretnego celu. Powinien zatem posiadać dużą wiedzę z tematyki procesów grupowych, stylów przywództwa, sposobów efektywnej komunikacji. Jeśli ktoś ma np. naturalne tendencje do dyrektywnego zarządzania - powinien zapanować nad sposobem przekazywania informacji, żeby ludzie nie mieli wrażenia, że cel jest ważniejszy niż oni sami. W przypadku stylu bardziej demokratycznego, lider powinien uważać, żeby dyscyplina się zbytnio nie poluźniła i nie doprowadziło to do sejmikowania. Lider powinien również zdawać sobie sprawę z ciągłego stanu nienasycenia, w którym jest człowiek, a o którego przyczynie pisałem w drugim akapicie. Każdy człowiek jest inny i motywują go inne rzeczy. Na stan nienasycenia mają wpływ m. in.: potrzeba własnej wartości, potrzeba szacunku, uznania innych, akceptacji i potrzeba spotkania. Stwarzając atmosferę kultu pieniądza i zysku biznesowego jako jedynego wyznacznika sukcesu pomijamy tak naprawdę czynnik ludzki, czyli zarządzamy przez niszczenie – jak w przykładzie ze wstępu.

Ten temat jest bardzo szeroki i w tym artykule jedynie mogę się nim zająć w sposób bardzo uproszczony, jedynie nakreślając charakter problemu. Reasumując lider zajmuje się kierowaniem ludźmi, które powinno prowadzić ich ku rozwojowi osobistemu osiągając przy tym cel, dla którego się spotkali. Nie można tak po prostu przyjść i być liderem... Tzn. można, lecz skutki tego będą opłakane, a negatywny rezultat będzie nie przypadkiem, lecz zbliżającą się wielkimi krokami konsekwencją. Według mnie lepiej, żeby grupa nie miała lidera, niż miała takiego, który nie umie poprawnie prowadzić. W takich sytuacjach często z zespołu wyłania się naturalny lider, z którym zespół może zajść daleko. Na koniec chciałbym każdemu kto odczuwa potrzebę do bycia obsadzonym w społeczeństwie w roli lidera życzyć dużo siły i wytrwałości. Nie jest to droga prosta, lecz ogromnie satysfakcjonująca i dająca ogromne poczucie sprawczości.

lic. Magdalena Czeluśniak

Kilka słów o Sycylii

Sycylia jest największą wyspą Morza Śródziemnego. Moim zdaniem jest też najbardziej urozmaiconym pod względem kulturowym regionem we Włoszech. Przez wieki była wielokrotnie podbijana i zamieszkiwana przez różne cywilizacje, dzięki czemu stworzyła swój unikatowy klimat. Niezwykłość Sycylii kryje się także w jej architekturze, nie tylko poprzez wpływ różnych stylów architektonicznych, ale także przez wszędobylski w życiu mieszkańców wulkan - Etna. Warto tu wspomnieć o mieście Katania, które w XVII wieku zostało całkowicie zniszczone przez erupcje Etny. Na jednej z bram miejskich - Porta Garibaldi, wyryte są słowa: „Melior de cinere surgo" („podnoszę się z popiołów jeszcze piękniejsza"). Mieszkańcy Katanii nie tylko nie poddali się katastrofie, ale jeszcze wykorzystali ją do odbudowy miasta, jako składnik budulcowy wykorzystując lawę! Z lawy są tu zrobione budynki i ulice. Niesamowite wrażenie robi główny plac w mieście - Piazza Duamo, który jest cały w czerni. Aktualnie Etna dalej jest aktywna, co jakiś czas ma miejsce wyrzucanie pyłu, jednak jej zbocza obsiane są czujnikami, które mogą wychwycić niebezpieczeństwo grożące mieszkańcom. Wulkan jest także największą atrakcją turystyczną na Sycylii. Co roku jest odwiedzany przez tysiące turystów, niezależenie od pory roku. Zimą po jej zboczach można poszusować na nartach. Wjazd jest dość drogi, są to koszty rzędu 30 euro - dla szukających wrażeń, a także dla tych oszczędnych polecam wycieczkę pieszo - widoki są niesamowite! Krajobrazy zachwycają kadrami wyciągniętymi żywcem z filmów Si-Fi.

Palermo to stolica wyspy. Miasto wielu kontrastów, zarówno przemysłowe jak i turystyczne. Czuć klimat południowych Włoch jednak z należałością arabską czy bizantyjską. Szczególnie widoczne jest to w architekturze. Można tu znaleźć barokowe kościoły, a zaraz obok odkryć bizantyjskie mozaiki. Godne polecenia są także katakumby, które mieszczą ok. 8 tysięcy zmumifikowanych zwłok, nie tylko mnichów, ale także zwykłych mieszkańców. Polecam w szczególności

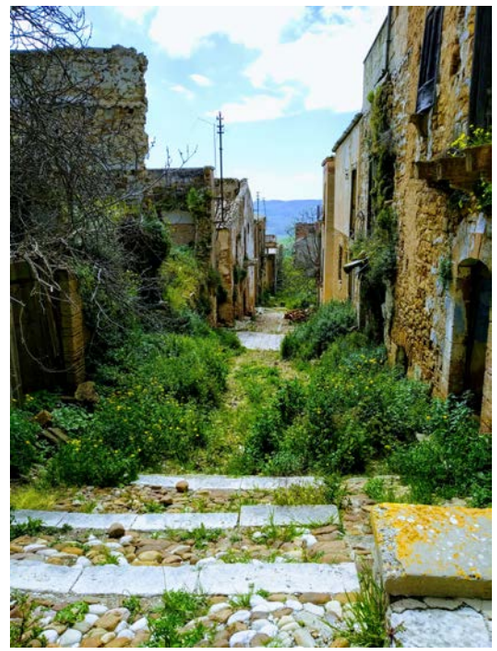
podczas zwiedzania zwrócić uwagę na ubiór mumii.

Sercem każdego miasta są bazary, po których wręcz uwielbiam chodzić! Gwar palermowskiego bazaru słychać z bocznych ulic, bogactwem prawdziwej kuchni włoskiej można wręcz oddychać.

Etna jest najbardziej popularną atrakcją turystyczną Sycylii, ale moim zdaniem nie zasługuje aż tak na uwagę jak ruiny miasta duchów - Poggioreale. Małe niczym niewyróżniające się włoskie miasteczko dotknęło w 1963 roku tragicznym w skutkach trzęsieniem ziemi. Wówczas zginęło 370 osób, a miasto nie nadawało się do odbudowy. Pozostali mieszkańcy zaczęli nowe życie w nowym Poggioreale, parę kilometrów od miejsca tragedii. Zostawili za sobą stos gruzów przyciągających uwagę coraz to większej rzeszy turystów. Spacerując po ruinach nie sposób odepchnąć od siebie świadomości, iż są one świadectwem przeminiętego życia i cierpień ówczesnych mieszkańców. Nie da się oderwać wzroku od zwisających balkonów, zawalonych ścian czy marnej pozostałości po niegdyś majestatycznej wieży kościoła. Jest to prawdziwe miasto duchów, miasto widmo...

Garść informacji:

- W dostaniu się na wyspę służy duża ilość tanich połączeń lotniczych z wielu miast wojewódzkich Polski
- Śniadanie włoskie to śniadanie na słodko - nie spodziewajcie się niczego więcej poza słodkim rogalem i ciasteczkami
- Miasta w Sycylii są słabo skomunikowane, najlepiej jest wynająć samochód (benzyna ok. 6 zł za litr)
- Ruch kołowy we Włoszech rządzi się własnymi (dla nas dzikimi) prawami - uważajcie na siebie!
- Najlepsze miesiące do zwiedzania to te przed lub po wakacyjne - w lecie ciężko ukryć się przed upałami i masą turystów



lic. Magdalena Czeluśniak

Co możemy znaleźć w Mołdawii?

Dostać jakikolwiek przewodnik o Mołdawii graniczy z cudem. Jeśli jednak uda nam się jakiś znaleźć, ilość potrzebnych informacji jest bardzo znikoma. Co ciekawe wpisując w wyszukiwarkę internetową hasło ,,Mołdawia co zwiedzić" pojawia się parę ciekawych propozycji. Artykuł, który zainteresował mnie najbardziej brzmiał ,,*12 powodów żeby zwiedzieć kraj, w którym nie ma nic do zwiedzenia*". W Mołdawii rzeczywiście nic nie ma, właśnie dlatego jest tak ciekawa i porywająca... próżno szukać w niej turystów.

Nasz wyjazd miał się wpisywać w kanony ,,tani" lub ,,bardzo tani", dlatego zgodnie w naszym 4 osobowym kobiecym teamie zdecydowałyśmy się na podróż samochodem, spanie pod namiotem i samodzielne gotowanie. Do naszego celu można było dotrzeć przez Rumunię lub Ukrainę. Mając w pamięci 4,5 godziną podróż autem na relacji Łuck-Lwów (ok 70 km.), podjęłam duże ryzyko ponownie stawiając na Ukrainę jako kraj tranzytowy. Dotarłszy do Iwano-Frankowska, droga podlegająca jakiejkolwiek akceptacji i uznania z naszej strony, skończyła się wraz z urwanym tłumikiem. Jednak Ukraina zyskała naszą sympatię dzięki sprawnej naprawie, która kosztowała nas jedyne 4 zł. Zdecydowanie odradzam rezerwacje ,,apartamentów", nie z powodu ich warunków, a z powodu braku noclegów. Nasz gospodarz nie chciał przyjechać i udostępnić nam zarezerwowanego wcześniej noclegu argumentując, że jest już za późno.

Po ukraińskich bezdrożach, udało się nam dotrzeć do mołdawskiej granicy, gdzie nastąpiło bardzo pozytywne zaskoczenie w związku z drogami. Zaskoczyło nas, że wzdłuż jednej z głównych dróg, nie ma kompletnie niczego, nawet zabudowań. Są za to pola usiane rzepakiem i poniszczone, ogólnodostępne busiski, gdzie rolnicy znajdują schronienie podczas upalnych dni. Przy drodze, co kilometr znajdują się urocze kapliczki mające studnie dla ,,strudzonych wędrowców". Za cel obrałyśmy miasto Soroki - w Mołdawii uważane za ,,stolicę Romów".

Soroki są niesamowite. Strzeliste pałace oblane złotem kontrastowały z małymi wiejskimi domkami w sąsiedztwie. Miasto to jest niezwykłe, gdyż idąc nad brzeg, po drugiej jego stronie mamy okazję zobaczyć państwo, które oficjalnie nie istnieje. Żaden z europejskich krajów nie zaakceptował odłączenia się Naddniestrza.

O ile w Mołdawii ubezpieczenie naszego auta obowiązuje (należy uzyskać zieloną kartę) to w Naddniestrzu już nie. Dodatkowo podróż własnym środkiem transportu odrzuciłyśmy z jeszcze jednego powodu – podobno tamtejsze służby mundurowe lubią sobie dorobić do niskiej urzędowej pensji. Z Kiszyniowa co 20 minut odbywają się kursy do stolicy Naddniestrza - Tyraspolu. Dwugodzinna podróż rozpadającym się busem, dostarcza ogromnych dawek strachu. Dziwne jest przekraczać granicę pośrodku terytorium danego kraju. Jeszcze większe zdziwienie miał strażnik graniczny pytając o cel podróży. Nie był w stanie zrozumieć, co konkretnie chcemy zwiedzać, przecież u nich nie ma nic wartego zobaczenia... Jednak dla nas jest wiele!

Tyraspol zatrzymał się wyglądem 30 lat temu - dokładnie w 1990 roku, kiedy odłączył się od Mołdawii. W Tyraspolu największą atrakcją jest pomnik małego Lenina oraz dużego Lenina, a także czołg T-34 (słynny rudy!). Czerwona gwiazda ZSRR króluje na placu głównym. Robotnicy krzątają się po nim przygotowując się do najważniejszego socjalistycznego święta, które przypada na 1 maja. Usiadłyśmy na murku popijając kwas chlebowy, kupiony za naddniestrzańskie ruble, które nie są uznawane za walutę poza terytorium samozwańczego Państwa. Obserwowałyśmy drugą grupkę robotników, którzy malowali pasy, najbardziej archaicznym sprzętem z jakim miałyśmy styczność. Szans na obiad nie miałyśmy bez kolejnej wizyty w banku, ponieważ nie można płacić tam kartą. W kraju panuje wszędobylski monopol jednej firmy - sheriff. Według naszego hosta z Kiszyniowa, firma jest zarządzana przez dwie osoby, które zyskały najwięcej na odłączeniu się Naddniestrza. Sheriff wiedzie prym wśród stacji paliwowych, marketów spożywczych, sklepach budowlanych, restauracjach, a nawet ubezpieczeniach.

Nie jestem w stanie znaleźć jednego powodu by powiedzieć dlaczego warto odwiedzić stolicę Mołdawii. Nie ma w niej nic zachwycającego, ani poruszającego, ot zwykłe szare przemysłowe i socjalistyczne miasto. To co najciekawsze jest poza Kiszyniowem to winnice. Wino ogrywa bardzo istotną rolę w życiu tamtejszych ludzi. Jest tanie i dostępne w każdym sklepie, są to wina bardzo dobrej jakości. W najpopularniejszej winnicy Cricavie, aby odbyć zwiedzanie, należy wsiąść do elektrycznego melexa, gdyż teren jest tak duży. Zwiedzanie odbywa się w sieci podziemnych korytarzy, które naprawdę robią wrażenie.

Mołdawię zdecydowanie warto zobaczyć, a nie zwiedzieć - w tym jest zasadnicza różnica, gdyż największą radość sprawiła nam obserwacja zwykłych ludzi, ich codziennego życia i wszędobylski spokój powolnego życia, którego u nas bardzo brakuje.

inż. Tomasz Kowalkiewicz

Podróże 360°

Ostatnio podzieliłem się z Wami moją ostatnią wizytą w Maroku. W tym numerze magazynu chętnie opowiem Wam o kolejnej wyprawie tym razem do Czech. Przedstawię Wam historię miast, zabytki warte uwagi oraz ciekawostki z różnych miejsc.

Telč - bajeczne morawskie miasto

Razem z żoną podróż zaczęliśmy od miasta **Telč** znajdującego się na Morawach. Jest to czeska perełka renesansu, którą trzeba koniecznie odwiedzić. Głównym punktem miejscowości jest podłużny rynek z pięknymi kolorowymi kamieniczkami, jakich nie widzieliśmy do tej pory. Ze względu na swoje położenie miasto bywa nazywane czeską Wenecją.

Historia miasta

Żeby zrozumieć, skąd takie nietypowe miasto wzięło się na terytorium Moraw, musimy nakreślić trochę historii. W XIII wieku powstała twierdza mająca za zadanie chronić pobliski szlak handlowy przez Morawy. Oprócz zamku powstał wtedy też kościół św. Jakuba Starszego, rynek oraz fortyfikacje miejskie. Smutnym rozdziałem w historii miasta zapisał się pożar z 1386 roku, który zniszczył znaczną część miejskich zabudowań.

W 1550 roku właścicielem Telčy został czeski szlachcic Zachariasz z Hradca. Za czasów jego władania w mieście osiedlają się kupcy i bogaci mieszczanie, dzięki czemu Telč przeżywa największy rozkwit. Kolejne wieki historii są już zbliżone do przeciętnych miast europejskich – czyli w XIX wieku wzrost klasy średniej, a w XX wieku uprzemysłowienie. Na szczęście dla nas, centrum miasta pozostało prawie nietknięte.

Renesansowy rynek

Można otwarcie powiedzieć, że gdyby nie wspomniany pożar, a potem Zachariasz z Hradca, miasto nie byłoby takie niepowtarzalne. To właśnie ten szlachcic sprowadził włoskich architektów, którzy przeprojektowali miasto wraz z zamkiem na styl renesansowy. Głównym punktem miasta jest oczywiście rynek, który nosi obecnie nazwę placu Zachariasza. Plac z trzech stron otaczają piękne, dwu i trzykondygnacyjne kamieniczki. Są one bogato zdobione, kolorowe, z niesamowitymi podcieniami – stanowią najciekawszą atrakcję miasta.

Oprócz kamienic, na rynku są też inne elementy warte poświęcenia uwagi, mianowicie dwie fontanny i słup morowy. Dolna fontanna (bliżej zamku) jest poświęcona świętej Małgorzacie, która jest patronką miasta. Pierwotnie była drewniana, jednak istniejąca do dzisiaj XVII-wieczna wersja, jest wykonana z kamienia. Górna fontanna jest znacznie młodsza. Zbudowana w 1827 roku, przedstawia Sylena, greckiego boga przyrody, który trzyma na rękach Dionizosa.

Barokowa kolumna maryjna (Mariánský sloup) zwana też słupem morowym zdecydowanie wyróżnia się na placu. Słupy takie stawiano jako wotum dziękczynne za wybawienie przed zarazą. Rzeźbiarzem kolumny na rynku był David Lipart i stworzył ją w latach 1716-1720. Fundatorką była jedna z mieszczanek, która pieniądze na pomnik zostawiła w spadku.

Zamek

Zamek w Telčy jest uważany za jeden z piękniejszych czeskich zamków. Od razu musimy zaznaczyć, że do miasteczka przyjechaliśmy za późno i na wstęp do środka już nie starczyło czasu – więc podzielimy się tym, co zdążyliśmy o nim wyczytać. Stoi on w północno-zachodnim końcu rynku i na pierwszy rzut oka nie wyróżnia się zbyt spośród otaczających go kamienic. Pierwotnie gotycki zamek został przebudowany na elegancką rezydencję za sprawą Baltazara Maggi – architekta z Włoch. Później dobudowano nowszą północną część zamku, a także zagospodarowano fosy na stawy rybne oraz przygotowano przyzamkowy park, po którym warto pospacerować i dzisiaj.

Ważne obiekty w obrębie starego miasta:

- **Kościół św. Jakuba Starszego** – najważniejszy kościół miejski. Pierwsza wzmianka o parafii pochodzi z 1372 roku. Obecna gotycka forma to wynik odbudowy z XV wieku. Z 50-metrowej wieży możemy podziwiać panoramę miasta.
- **Kościół św. Ducha** – najstarszy kościół w Telčy. Przyległa do niego wieża w stylu romańskim jest najstarszą budowlą w mieście, datuje się ją na drugą połowę XIII wieku. W środku widać jeszcze zachowane ślady architektury romańskiej. Na przełomie XIX i XX wieku służył jako miejski teatr – obecnie jest to kościół ewangelicki.
- **Kościół imienia Jezus** – zbudowany na potrzeby kolegium jezuickiego znajdującego się „za ścianą". Projekt wczesnobarokowy z XVII wieku – włoskiego architekta Stefano Perti.

Przydatne informacje:

Nie mamy pewności czy tak jest też w wakacje, ale w czerwcu to miasteczko sprawia wrażenie mocno sennego i spokojnego – co oczywiście działa na jego korzyść. Można spokojnie spacerować i zwiedzać bez „turystycznego" zgiełku. Ze strony informacji turystycznej warto pobrać ulotkę z informacjami na temat godzin otwarcia poszczególnych atrakcji. Wjazd na stare miasto jest tylko dla pojazdów z zezwoleniem.

Nazwa Telč

Na koniec ciekawostka. Według Wikipedii, miasto miało przez cały okres istnienia kilkanaście wariantów nazwy. Niektóre z nich to: Telcz, Telci, Thelcz, Telče, Telči, Teltzsch itp. Pierwotna nazwa lokalna brzmiała Teleč i powstała przez zmiękczenie słowa telec oznaczającego młodego byka.

Třebíč - niepowtarzalna dzielnica żydowska

Kolejnym naszym punktem przejazdowym przez czeskie Morawy było miasto Třebíč. Przywiódł nas tutaj standardowo wpis na listę UNESCO, na którym wyróżniona jest żydowska dzielnica tego miasta, jak też i leżąca nieopodal katedra.

Nie da się pisać o takim mieście, nie poruszając jego historii. Za datę założenia miasta przyjmuje się rok 1101, kiedy powstał klasztor benedyktyński. Prawa miejskie otrzymuje on dość późno po założeniu, bo dopiero w 1335 roku. Główny okres rozwoju miasta przypadł na XVI i XVII wiek. Stanowił on wtedy jedno z trzech największych miast na Morawach (po Brnie i Ołomuńcu). Główne przemiany industrialnego XIX wieku ominęły Třebíč, ale dzięki temu mógł on zachować swój ciekawy charakter. Jest uznawany za jedno z najbardziej zabytkowych miast w Czechach.

Bazylika świętego Prokopa

Wpis Třebíča na listę UNESCO obejmuje trzy miejsca. Jednym z nich jest właśnie romańsko-gotycka bazylika św. Prokopa – ściśle związana z założonym w XII wieku klasztorem. Pierwotnie była tu kaplica w stylu romańskim, następnie wraz z rozwojem klasztoru przebudowano go na styl gotycki, pozostawiając romańskie elementy.

XV wiek jest znaczący dla całego miasta, które oblegane przez węgierskie wojska ponosi znaczne zniszczenia. Po tych wydarzeniach kościół na ponad dwa stulecia traci swój religijny charakter i pełni funkcję spichlerza, browaru, czy magazynu. Dopiero na początku XVIII wieku, po sporych remontach, w których między innymi dobudowano dwie wieże, przyjmuje wezwanie świętego Prokopa.

Konsekwencją wspomnianych wojennych wydarzeń z XV wieku była likwidacja klasztoru, a następnie przebudowa na renesansowy pałac, który możemy oglądać do dzisiaj.

Dzielnica Zámostí / Židy

Drugim, równie ważnym punktem miasta, jest żydowska dzielnica Zámostí (lub Židy), znajdująca się po drugiej stronie rzeki Jihlavy w stosunku do centrum miasta. Według dokumentów historycznych żydowska społeczność była mocno związana z miastem – pierwsze żydowskie rodziny pojawiły się około XV wieku. Głównym powodem tego osadnictwa była bliskość klasztoru i odbywające się w okolicach targi, na których można było zarobić.

Przez długi czas, żydowska dzielnica była tak naprawdę osobnym miasteczkiem, ze względu na różnice religijne i niechęć do siebie pomiędzy czeską i żydowską społecznością. Szacuje się, że w „szczycie" demograficznym w XIX wieku, mieszkało tutaj około 1500 osób – i była to największa gmina żydowska na czeskich Morawach. Oprócz typowo mieszkalnych domów był tutaj szpital, szkoła, ratusz, garbarnia i wiele małych warsztatów.

Dwie synagogi

Ewidentnym świadectwem obecności żydów w dzielnicy są dwie pozostałe do dzisiaj synagogi. Obie zbudowano w XVII wieku, w różnych jej częściach.

Przednia Synagoga, zwana też Starą, była według żydowskich pism budowana w latach 1639-1642. Pierwotnie była wyższa o jedno piętro od tego, co możemy oglądać obecnie. Podobno świata synagogi przeszkadzały księżniczce mieszkającej na pobliskim zamku. W czasie drugiej wojny światowej została zniszczona, a następnie odbudowana w latach 50-tych ubiegłego wieku. Obecnie użytkowana przez Czechosłowacki Kościół Husycki i chyba niedostępna do zwiedzania.

Tylna Synagoga, pierwotnie zwana Nową, powstała 30 lat później niż synagoga „Przednia". Przestała pełnić funkcję religijną w 1926 roku, gdy zamieniono ją na magazyn pobliskiej garbarni. Na szczęście, pomimo tego, w synagodze zachowały się malowidła z początku XVIII wieku, które można podziwiać do dzisiaj. Obecnie w budynku znajduje się sala wystawowo-koncertowa i Muzeum Żydowskie.

Cmentarz

Trzecim i ostatnim elementem miasta, który załapał się na wyróżnienie przez UNESCO, jest cmentarz żydowski położony w dzielnicy Podklasztorze. To największy tego typu kirkut na Morawach i drugi co do wielkości w Czechach. Obecnie szacuje się, że pochowano na nim około 11 tysięcy osób. Najstarszy spośród 2600 grobów datowany jest na rok 1625.

Turystyka

Jako mieszkańcy Krakowa, gdzie ludność żydowska miała dodać spory wpływ na dzielnicę Kazimierz, nie możemy uniknąć porównania tych dwóch miejsc. Łatwo dostrzec różnice pomiędzy nimi. Przede wszystkim w wielkości, zarówno samej żydowskiej dzielnicy, jak i otaczającego go miasta.

Třebíč ze swoją dzielnicą sprawia wrażenie mocno sennego. W piątkowe popołudnie niewiele się tu działo, mijaliśmy tylko jakichś pojedynczych turystów i lokalnych mieszkańców. Jeśli chodzi o turystykę w dzielnicy wpisanej na listę UNESCO, to też nie możemy powiedzieć, żeby było tam dużo atrakcji. Jakieś pojedyncze hotele czy sklepy, ale nic poza tym. Z jednej strony dobrze, bo nie jest to nastawione na jak największe zarobki na turystach, a z drugiej strony, nie licząc spaceru uliczkami, nie ma tutaj zbytnio co robić.

Kolejny punkt naszej „czeskiej wycieczki" przewidywał wizytę w miejscowości Žďár nad Sázavou. To tam, na wzgórzu zwanym Zieloną Górą (Zelená Hora), zbudowano sanktuarium poświęcone świętemu Nepomucenowi. Jednak, żeby dobrze zrozumieć historię tego kościoła, trzeba się dowiedzieć trochę o samym świętym.

Powstanie sanktuarium

Św. Jan Nepomucen zginął w 1393 roku. Ponad 300 lat później (w 1719 roku), jeden z praskich biskupów zdecydował o powołaniu komisji do zbadania zwłok świętego. Odkryli oni dobrze zachowany język, co stanowiło wystarczający dowód świętości kanonika. Dość szybko dokonano beatyfikacji i kanonizacji Jana.

Opat klasztoru cystersów jeszcze w 1719 roku zdecydował o budowie sanktuarium, jeszcze zanim Jan został ogłoszony świętym. Budowę ukończono w 3 lata, nadając jej iście symbolicznego charakteru, z którym jeszcze nigdzie się nie spotkaliśmy.

Nietypowa architektura

Budynek zaprojektował Jan Blažej Santini-Aichel – czeski architekt o włoskim pochodzeniu. Kościół prezentuje niezwykłe i bardzo rzadko spotykane połączenie baroku i gotyku w jednej budowli. Można spokojnie powiedzieć, że to dzieło życia wspomnianego architekta.

Zwiedzanie zaczynamy od otaczającego go ambitu, który zbudowano trochę później niż sam kościół. Jego rzut jest na planie dziesięciorakiemiennej gwiazdy. Zawierał pięć kaplic oraz pięć figur przedstawiających alegoryczne rzeźby (do dziś zachowały się tylko trzy z nich). Niewiele także zachowało się ze stiukowych ozdób w jego wnętrzu. Na teren przykościelny można było wejść jednym z pięciu wejść.

Dalsze losy kościoła

Największe „zainteresowanie" kościołem przypada na rok 1735, kiedy to obchodzono 500 lecie założenia pobliskiego klasztoru. Niestety niecałe 50 lat później, w 1784 roku kościół wraz z klasztorem zostają mocno zniszczone przez pożar. W tym samym roku cesarz Józef II, decyduje o likwidacji zarówno kościoła pielgrzymkowego, jak i klasztoru. Wyposażenie kościoła rozdysponowano do okolicznych parafii.

Dopiero z początkiem XIX wieku, były zakonnik Bonifacy Prochazka inicjuje odbudowę i odnowienie kościoła. Wtedy też, na terenie pomiędzy ambitem a samym budynkiem został założony cmentarz parafialny. W Internecie w dalszym ciągu można znaleźć zdjęcia przedstawiające jak on wyglądał. Po wpisaniu na listę UNESCO w 1994 roku, jako pierwszy obiekt w Czechach, komisja zdecydowała o przeniesieniu cmentarza poza teren ambitu, aby dziedziniec odzyskał swoje pierwotne barokowe wnętrze.

Zwiedzanie:

Sezon turystyczny przypada na okres od początku kwietnia do końca października. W kwietniu i październiku kościół otwierają tylko w weekendy i święta. Od maja do września już przez wszystkie dni tygodnia. Godziny otwarcia to 9-17. Poza sezonem zwiedzanie możliwe jest tylko w zorganizowanych grupach i po wcześniejszej rezerwacji. Bilety kosztują 90 CZK, co w przeliczeniu na złotówki wynosi około 15 zł. Samo zwiedzanie nie zajmuje jakoś dużo czasu, bo kościół jest niewielki.

Zapraszamy również na stronę https://podroze360.tk oraz **FB https://www.facebook.com/podroze360tk/**, gdzie na bieżąco publikowane są nowe artykuły z podróży z panoramami 360°, dzięki której można zobaczyć wiele miejsc z zupełnie innej perspektywy.

Dominika Sysło

Podróż autostopem – przygoda warta ryzyka?

Podróże mogą mieć różne formy – od wygodnych wakacji z pełną obsługą, przez nieco mniej wyszukane, zorganizowane na własną rękę, aż po te w wymagających warunkach np. pobyty pod namiotem, czy też podróż autostopem, które nierzadko mają niewiele wspólnego z wypoczynkiem. Te ostatnie, choć nie dla każdego są odpowiednie, mogą być niesamowitą przygodą. Należy jednak wziąć pod uwagę, że nie są to typowe, zorganizowane wycieczki i decydując się na takie rozwiązanie, musimy być elastyczni.

Jak nie dać się zaskoczyć?

Przede wszystkim, zanim zdecydujemy się na taką formę wyjazdu, powinniśmy zdawać sobie sprawę z tego, że podróży autostopem nie sposób zaplanować. Jak najbardziej możliwe, a nawet wskazane jest, by stworzyć ogólny plan takiej podróży. Wybierzmy więc wstępny cel i orientacyjny przebieg trasy. Poza tym, planowanie w tym przypadku nie ma sensu. Także przy obranych wcześniej założeniach pamiętajmy, że są one wyłącznie przygotowaniem do wyprawy. Innymi słowy, właściwe jest nastawienie, że wszystko może pójść niezgodnie z planem. Może się okazać, że złapanie autostopu zajmie nam dużo więcej czasu, niż przewidywaliśmy. W konsekwencji, możemy znaleźć się późnym wieczorem w nieznanym miejscu, a w takiej sytuacji dalsza droga będzie niewskazana. Wybierając się w podróż autostopem, należy być mentalnie przygotowanym na takie wydarzenia – to pomoże uniknąć zaskoczenia, a przy tym także rozczarowania.

Co należy ze sobą zabrać?

Lista niezbędnych przedmiotów podczas podróży autostopem, to bardzo indywidualna kwestia. To, co można doradzić każdemu podróżnikowi, to z pewnością: latarka, ciepłe ubrania, przenośne urządzenia do ładowania telefonu, a także, co może zaskoczyć, coś do samoobrony! Wsiadając do pojazdu zupełnie obcych ludzi, nigdy nie wiemy, na kogo trafimy. Dystans do drugiej osoby w tym przypadku nas nie zgubi. Tego typu podróż ma jedną, bardzo ważną zasadę: przezorny, zawsze ubezpieczony!

Czy to bezpieczne?

Kwestia bezpieczeństwa podczas podróży autostopem jest sporna. Wsiadamy do pojazdu obcej osoby, więc nie jesteśmy w stanie ocenić, kim ta osoba naprawdę jest i jakie ma zamiary. Możemy zabezpieczyć się, między innymi biorąc w podróż jakiś przedmiot ułatwiający samoobronę, lub wysyłać do kogoś bliskiego numery rejestracyjne każdego samochodu, do którego wsiadamy. Najważniejsze, aby nie decydować się na podróż z osobą, która nie wzbudza naszego zaufania. Jeśli od początku intuicja podpowiada nam, że coś jest nie tak, podziękujmy i poczekajmy na kolejną okazję. Nie należy jednak obawiać się takich wypraw. Zazwyczaj, ludzie którzy decydują się zabrać ze sobą autostopowicza, są niezwykle sympatyczni, ciekawi i bardzo życzliwi! Wystarczy pomyśleć – kto negatywnie nastawiony do drugiego człowieka, postanowiłby zabrać zupełnie obcą osobę w trasę?

Dlaczego podróż autostopem jest warta ryzyka?

Ryzyko podczas takiej podróży niewątpliwie występuje. Często jednak, przy wyborze tej formy wyprawy, jej zalety przeważają. To niepowtarzalna okazja do poznania mnóstwa interesujących ludzi z wielu zakątków świata, wysłuchania zaskakujących opowieści, uzyskania cennych rad, a nawet nawiązania przyjaźni. Jest ona również doskonałym doświadczeniem, pozwalającym nabyć pewne cechy i umiejętności, takie jak determinacja w dążeniu do celu, czy opanowanie stresu. Dodatkowo, żadna aktywność nie pozwoli nam na tak ogromną spontaniczność. Ta forma podróży wręcz tego wymaga.

Bez wątpienia warto wybrać się w podróż autostopem, jeśli kiedykolwiek o tym myśleliśmy. Może być ona daleka od wypoczynku, czasami stresująca, ale wynagradza to możliwość poznawania świata od zupełnie innej strony, pokonywania własnych ograniczeń i przeżycia niesamowitej, jedynej w swoim rodzaju przygody.

Aleksandra Wołowiec

Less Waste, czyli mniej śmieci!

W ostatnim czasie dużo mówi się o globalnym ociepleniu, o czynnikach niszczących naszą planetę i stale rosnącej ilości odpadów. Można powiedzieć, że wiedza ludzi na ten temat wzrasta, co w pewien sposób przyczynia się do ratowania planety, jednak jest nas wciąż za mało, by osiągnąć zadawalające efekty. Najczęściej twierdzimy, że nasz wkład niczego nie wniesie, gdy cała reszta świata nie zmieni nawet w najmniejszym stopniu swoich nawyków. Jedna osoba owszem nie uratuje świata, ale ta jedna osoba może być świetnym przykładem dla swoich najbliższych, których może zainspirować do podobnego działania. Już wtedy grono osób żyjących w zgodzie z naszą planetą się powiększa. Odłóżmy przyzwyczajenia i lenistwo na bok. Bycie bardziej „eco-friendly" nie jest trudne. Wystarczy chcieć i uświadomić sobie jaką krzywdę sami sobie wyrządzamy oraz jak zatruwamy powietrze, którym oddychamy. Kolejnym aspektem jest żywność, jaką spożywamy. Jest ona coraz bardziej przetworzona, sztuczna i przesiąknięta chemią. Niszczymy nasze zdrowie nie myśląc o przyszłych pokoleniach, które doświadczy wszystkich skutków naszego egoistycznego zachowania. Wiele osób sądzi, że bycie bardziej przyjaznym środowisku to tylko wyrzeczenia i większe koszty zabierające zbyt dużo czasu, co jest nieprawdą. Oto kilka przykładów tego, jakie zmiany w codziennym życiu warto wprowadzić:

- Dzbanek z filtrem, picie wody z kranu oraz szklana butelka na wodę zamiast kupowania zgrzewek plastikowych butelek.
- Bambusowa szczoteczka do zębów.
- Materiałowe torby na zakupy zamiast plastikowych.
- Materiałowe woreczki wielorazowe na owoce i warzywa (można użyć do tego nawet starą firankę).
- Soda oczyszczona i ocet do sprzątania.
- Wielorazowe szklane słomki, drewniane sztućce i papierowe talerze.

To jest tylko kilka przykładów jakie możemy wprowadzić do naszego życia. Najprostsze i nie wymagające od nas żadnego wysiłku, a powodujące wiele zmian, dzięki którym chronimy środowisko w jakim żyjemy.

Amanda Chawińska

Jak przygotować rower do sezonu?

Choć niektórzy uważają, że sezon na rower może trwać cały rok, większość jednak przechowuje swój sprzęt zimą w piwnicy. Gdy nadchodzi wiosna od razu chcemy go wyciągnąć i spędzić aktywnie czas. Zanim zaczniemy jednak wycieczki rowerowe warto sprawdzić sprawność naszego roweru po ostatnim sezonie, by nie zawiódł nas podczas wycieczki. Rower bez konserwacji nie będzie jeździł wiecznie. Wystarczy wykonać kilka prostych czynności, by go odświeżyć.

Umyj rower - do czyszczenia można użyć płynu do naczyń, ale mniej inwazyjny dla roweru będzie szampon samochodowy. Starajmy się usunąć wszystkie zabrudzenia z ramy, kół i opon. Jeśli myjemy rower na słońcu, starajmy się go wycierać do sucha. Dzięki temu unikniemy smug na lakierze.

Wyczyść łańcuch - najlepszą metodą zapewniającą szybkie czyszczenie łańcucha jest zamontowanie spinki pozwalającej na jego szybkie zdejmowanie i zakładanie. Wtedy wystarczy wrzucić łańcuch do plastikowej butelki napełnionej niedużą ilością benzyny ekstrakcyjnej (lub ekologicznego, cytrusowego odtłuszczacza) i solidnie wymieszać. Jeżeli nie masz na łańcuchu spinki możesz użyć szmatki nasączonej benzyną ekstrakcyjną. Złap łańcuch przez szmatkę i kręć pedałami „do tyłu".

Wysmaruj łańcuch - ważne jest, aby dokładnie nasmarować każde ogniwo, przede wszystkim od środka. Dobre nasmarowanie łańcucha pozwoli chronić go przed niesprzyjającą aurą oraz brudem. Do smarowania używajmy specjalnych olejów, dostępnych w sklepach rowerowych. Unikajmy smarowania łańcucha gęstymi smarami, gdyż bardzo łatwo łapią one brud.

Podczas smarowania warto wpuścić 2 krople oleju w mechanizmy przerzutek, hamulców i amortyzatora.

Napompuj opony – podczas przerwy zimowej, gdy rower nie jest używany powietrze z opon przeważnie uchodzi. Ważne jest również odpowiednie ciśnienie w oponach, by nie narazić dętki na przebicie.

Zrób podstawowy przegląd – sprawdź stan kół, hamulców, przerzutek oraz amortyzatora.

Uważam, że punkt 5 jest najważniejszy, ponieważ zależy od tego nasze bezpieczeństwo. Dobrze przygotowany rower daje dużo radości podczas jazdy i nie trzeba się martwić, że coś przestanie działać. Jeśli rower ma kilka lat zdarza się niestety, że pewne części są zużyte i należy je wymienić. W tym przypadku należy oddać rower do serwisu, który starannie zbada stan naszego pojazdu.

Udanej jazdy!

Amanda Chawińska

Behawiorystyka zwierząt

Behawioryzm pochodzi od angielskiego słowa „behaviour", co w polskim znaczeniu oznacza zachowanie. Osoba, która zajmuje się zachowaniem zwierząt zwana jest behawiorystą lub zamiennie zoopsychologiem. Behawiorysta bada w jaki sposób czynniki zewnętrzne i wewnętrzne wpływają na zachowania zwierząt. Pomaga on również w relacji człowiek-zwierzę, aby mogli oni się prawidłowo porozumiewać i rozwiązać problem. Do behawiorysty zgłaszają się właściciele, którzy mają problem ze swoim zwierzęciem i sami nie umieją sobie z nim poradzić. Najczęściej zgłaszanymi problemami są zachowania agresywne, niszczenie przedmiotów w domu, nieprzestrzeganie zasad higieny, lęk separacyjny (niszczenie lub nadmierna wokalizacja po wyjściu właściciela z domu). Najwięcej pracy behawioryści mają ze zwierzętami ze schroniska, ponieważ są one po przejściach i muszą się przystosować do nowego życia, co często bywa trudne. Istotne jest to, że behawiorysta pracuje nie tylko ze zwierzęciem, ale i z właścicielem. Nie rzadko to właśnie „edukowanie" właściciela jest najtrudniejszą rzeczą w terapii. Podajmy przykład problemu z żebraniem o jedzenie pod stołem. Właściciel uważa za problem, gdy zwierzę się tak zachowuje, a sam jest niekonsekwentny i często ulega „słodkiemu" spojrzeniu swojego zwierzaka. Innym problemem może być np. skakanie na gości podczas powitania. Właściciele krzyczą na zwierzę, ale sami na to pozwalają, gdy oni przychodzą do domu. Trudno jest też zrobić tak, by cała rodzina przestrzegała tych samych zasad. Wystarczy, że jedna osoba będzie niekonsekwentna i zachowanie problemowe wróci. Behawiorysta wyjaśnia właścicielom przyczyny niepożądanych zachowań i podpowiada co mogą zrobić, aby je zmienić. Zaczyna on swoją pracę od przeprowadzenia wstępnego wywiadu z właścicielem zwierzęcia i na jego podstawie jest w stanie wysunąć pierwsze wnioski. Kolejnym krokiem jaki podejmuje behawiorysta jest obserwacja zwierzęcia w jego środowisku życia, wizyty domowe są niezbędne. Dzięki takiej obserwacji specjalista może lepiej zrozumieć czynniki, które wpływają na dane zachowanie zwierzaka. Po obserwacji zoopsycholog dobiera odpowiednią terapię i udziela wskazówek właścicielom w jaki sposób mogą poradzić sobie z problemem. Głównym celem terapii jest poprawa stosunków człowiek-zwierzę z obustronnym uwzględnieniem potrzeb.

Aby zostać behawiorystą trzeba ukończyć kurs zawodowy, który do najtańszych nie należy. Zawód ten przyszedł do nas dość niedawno zza granicy i jest uważany za zawód przyszłości, ponieważ ludzie są coraz bardziej świadomi, że zwierzę jako żywa istota też odczuwa emocje.

Edwin Harmata

Efekt lucyfera – czyli skąd pochodzi zło?

Skąd pochodzi zło? To pytanie, które ludzkość trapi od wieków. Odpowiedzi, które padały na przestrzeni wieków były najróżniejsze. Jedne poszukiwały zła w metafizyce, inne w ludzkiej naturze, a jeszcze inne w kulturze. Co tymczasem na temat istoty zła ma do powiedzenia nauka?

Psycholog społeczny Philip Zimbardo w swojej pracy naukowej postanowił przeanalizować anatomię zła. By odpowiedzieć na pytanie „czemu dobrzy ludzie czynią zło?" Zimbardo zaprojektował słynny *Eksperyment Więzienny*. Polegał on na inscenizacji więzienia przez uczestników eksperymentu, którzy podejmowali się odgrywania roli więźnia lub strażnika więziennego. Metodyka eksperymentu została opracowana w taki sposób, by maksymalnie odzwierciedlić realia więzienia. Uczestnicy eksperymentu, którzy wylosowali rolę więźniów zostali aresztowani przez policję, postawiono im zarzuty, a następnie przetransportowano do więzienia w podziemiach wydziału psychologii Uniwersytetu Stanforda. Tam oczekiwali na nich „strażnicy", którzy rozebrali ich do naga, odwszyli przy pomocy aerozolu i zamknęli w celach. Każdy więzień otrzymał swój numer oraz uniform. Następnie rozpoczęła się rutyna życia więziennego, gdzie strażnicy mieli utrzymywać ścisłą kontrolę nad więźniami. Przez 6 dni trwania eksperymentu dochodziło do buntów, więźniowie opracowali plan ucieczki, jeden z więźniów przeżył załamanie nerwowe, a strażnicy zaczęli dopuszczać się tortur psychicznych i znęcania nad więźniami. Przed rozpoczęciem eksperymentu, każdy uczestnik przeszedł dokładne i drobiazgowe badanie osobowości przez doświadczonych psychologów w celu wykrycia objawów psychopatycznych lub socjopatycznych. Eksperyment został przerwany już 6 dnia z powodu interwencji psycholog Christiny Maslach, która dostrzegła niszczący wpływ eksperymentu na psychikę osób biorących w nim udział. Jedynymi czynnikami, które miały wpływ na zachowanie uczestników było zaaranżowanie sytuacji społecznej oraz przydzielenie ról zwyczajnym, zdrowym, pozbawionym cech psychopatii ludziom. Tylko te czynniki wystarczyły, by zwykli ludzie dopuścili się poniżania, znęcania, tortur i nieludzkiego traktowania innych.

I choć chcielibyśmy o sobie myśleć, że nas ta statystyka nie dotyczy, że my jesteśmy dobrymi ludźmi, to jednak nauka jest nieubłagana. *Efekt lucyfera*, który sprawia, że jesteśmy zdolni do nieludzkiego traktowania innych, następuje na skutek czynników społecznych, a nie naszych indywidualnych cech osobowości. Czy zatem mamy rozumieć, że jesteśmy niewolnikami mechanizmów społecznych i przypisanych nam ról?

Otóż Zimbardo, podsumowując wnioski ze swojego eksperymentu, stara się dla równowagi rzucić okiem na drugą stronę szali i zrozumieć także źródła bezinteresownego dobra, do którego jesteśmy zdolni na co dzień. Według niego *efekt lucyfera* pozwala odczytywać zachowania złych ludzi jako efekt wadliwego systemu społecznego, w którym te zachowania są dozwolone. Nie zdejmując odpowiedzialności ze złych ludzi twierdzi on, że oprócz samego oprawcy, należy także karę rozdysponować na tych, którzy świadomie taki system tworzą. Dobro natomiast pochodzi w przeciwieństwie do *efektu lucyfera* od nas samych. I choć musimy pamiętać, że rodzimy się jako *tabula rasa*, to tkwi w nas potencjał zarówno do zamiany w bezdusznego kata, jak i chwalebnego bohatera. Tak samo jak nasza świadoma bierność w obliczu zła może uczynić nas oprawcami, tak samo nasz świadomy opór wobec zła może uczynić nas bohaterami, a to którą drogą podążymy zależy już tylko od nas samych.

inż. Sylwester Dusza

Feedback feedbackowi nie równy...

Temat feedbacku jest w ostatnim czasie niezwykle modny. Pojawia się coraz więcej książek, poradników, filmów np. na youtube, które instruują w jaki sposób poprawnie go udzielać. Mam wrażenie, że możemy nawet mówić o swego rodzaju modzie. W firmach natomiast słowo feedback czasami wywołuje grozę, a wręcz paraliżuje. Zdarzają się managerowie, którzy "zbierają" informacje zwrotne i później komuś je przekazują. Jeśli dalej możemy mówić, że to jest feedback... Jak widać sprawa nie jest do końca oczywista. Chciałbym w tym artykule zastanowić się nad tym zagadnieniem, lecz nie na poziomie jak najlepiej udzielać, bądź nie udzielać informacji zwrotnej, ale czym ona jest i skąd się wzięła.

Słowo "feedback" możemy tłumaczyć z języka angielskiego na polskie wyrażenie "informacja zwrotna". Lecz według mnie zdecydowanie bardziej adekwatnym będzie tłumaczenie z języka nauki, a mianowicie "sprzężenie zwrotne". Przykładowo w układach elektronicznych, które posiadają sprzężenie zwrotne precyzyjniejszym będzie mówienie, że ono jest, niż że przekazuje informacje, przesyła sygnały z wyjścia do wejścia układu, itd. Sprzężenie zwrotne jest! Co z tego wynika? Przekładając to spostrzeżenie, na życie ludzkie można dojść do wniosku, że człowiek permanentnie (czy tego chce, czy nie) udziela informacji zwrotnej. Rozmawiając z kimś, widzimy jego mimikę twarzy, widzimy jak reaguje na każde nasze słowo; jeżeli będziemy mówić nudno i mało ciekawie - zapewne stracimy jego uwagę.

Skoro nie możemy kontrolować udzielania, bądź nieudzielania informacji zwrotnej - możemy popracować nad jej jakością. Tzn. sprawiając, żeby to co chcemy przekazać za pomocą słów było zgodne z naszą mimiką twarzy, gestykulacją, całym przekazem werbalnym. Ograniczamy wtedy możliwości niewłaściwej interpretacji. Nasi rozmówcy nie będą sobie stawiać następujących pytań: czy aby na pewno ten człowiek myśli to co mówi? A może mówi jedno, a tak naprawdę zrobi drugie? Taka transparentność przekazu będzie stanowiła solidny fundament pod budowanie swojego sukcesu zawodowego, a także pod budowanie szczerych relacji z naszymi bliskimi. Można się zastanowić ile razy przez różnego rodzaju niedopowiedzenia straciliśmy coś w naszym życiu lub kogoś nieświadomie skrzywdziliśmy.

Styl komunikacji jaki stosujemy to pochodna osobowości jaką mamy. Inwestowanie zatem w poznanie swojego temperamentu i uczenie się kontrolowania swoich emocji pomogą nam zapanować nad naszym mniej lub bardziej "szalejącym" przekazem werbalnym. Nic na tym nie stracimy, a jedynie możemy zyskać. Co więcej otrzymujemy narzędzie do wywierania pozytywnego wpływu na innych ludzi. W trakcie naszego życia nawiązujemy setki relacji z innymi (rzecz jasna zdecydowana większość to relacje krótkoterminowe). Te setki poznanych osób nawiązuje relacje z kolejnymi setkami, itd. Mamy więc realny wpływ na miliony ludzi. Wystarczy tylko uświadomić sobie i nie postrzegać siebie jako nic nie znaczącego, małego punktu na mapie ludzkości, lecz centrum dalekosiężnego pozytywnego wpływu na część naszej planety!

inż. Sylwester Dusza

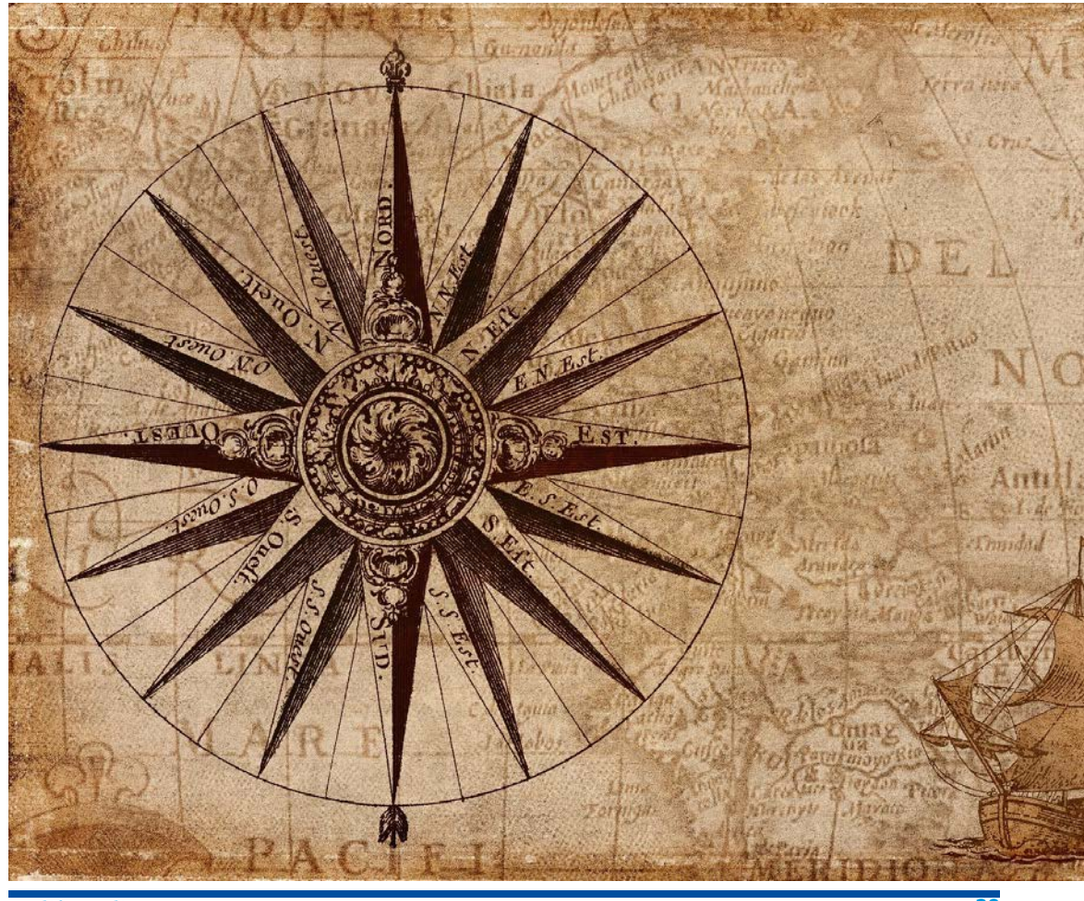
Dlaczego trudno nam dogonić zachód? O modelu współpracy słów kilka...

Pytanie tytułowe sugeruje, że zostaliśmy gdzieś daleko w tyle... Kiedy czytam tego typu sformułowania - budzą mój wewnętrzny sprzeciw i powodują negatywne emocje. Czuję, że ktoś mnie szufladkuje i uznaje za gorszego. W mojej głowie pojawia się pytanie: czy Polakom brak inteligencji, pomysłów, inwencji twórczej? Przecież jest odwrotnie. W wielu miejscach jesteśmy przodownikami rozwoju nauki, powstaje u nas wiele innowacyjnych pomysłów... Jest tak teraz i bywało często w naszej historii. Mikołaj Kopernik, Maria Skłodowska-Curie, Fryderyk Chopin - to tylko niektóre z nazwisk znanych i cenionych na całym świecie. Skąd więc taka drastyczna teza, że kogoś potrzebujemy doganiać?

Skoro tych przyczyn ciężko jest się doszukać na zewnątrz to może są one wewnątrz nas? "Pawiem narodów byłaś i papugą" - tak o naszej ojczyźnie pisał w XIX wieku Juliusz Słowacki. Dzisiaj przy okazji różnego rodzaju debat możemy usłyszeć: mamy wzrost gospodarczy o X % większy / mniejszy od jakiegoś kraju Unii Europejskiej. W dyskusji na temat reform silnym argumentem jest, że takie, a takie państwo już tę reformę wprowadziło (oczywiście zachodnie państwo). Jestem przekonany, że zatraciliśmy w tym porównywaniu zdrowy rozsądek. Najważniejsze jest to o ile jesteśmy lepsi lub gorsi od jakiegoś kraju. Jakby celem było porównanie samo w sobie, a nie rzeczywista kondycja naszego kraju i poziom życia. Żyjemy dalej w mentalności z lat 90. O ile zastosowanie wtedy sprawdzonych w innych krajach reform miało większe uzasadnienie - tak stosowanie ich cały czas bez przemyślanej adaptacji w naszym środowisku świadczy raczej o naszej niedojrzałości.

Czas rozprawić się z drugą częścią tematu. Jak współpraca ma się do doganiania zachodu? Chodzi rzecz jasna o współpracę w relacji pracodawca - pracownik. W Polsce wykształciła się ona na przełomie XV i XVI w. Ugruntowały się wtedy dwa modele zachowań: chłop - pracownik i pan folwarku. Kierownicy posiadali nieskrępowaną władzę, nieograniczoną przepisami. U chłopów z kolei wykształciło się wymuszone posłuszeństwo połączone z brakiem odpowiedzialności. Chłopi wymagali szczegółowych instrukcji w pracy i opieki poza. Minęło 500 lat - jak ta postawa się zmieniła? Prof. Hryniewicz na podstawie swoich badań dowodzi, że około 80% osób posiadających wykształcenie podstawowe najbardziej ceni sobie w pracy spokojną atmosferę i kierownika, który nie wymaga formułowania własnych opinii. Dla osób z wykształceniem wyższym występuje to w ok. 50%.

Dzisiejszy biznes to praca w większości intelektualna, w której liczy się innowacyjność, twórczość, własna inwencja twórcza. Jeśli ponad połowa z nas nie jest w stanie się tym wykazać to nie dziwmy się, że musimy kogoś doganiać. "Nie jest w stanie się tym wykazać" nie oznacza tutaj, że nie ma zdolności intelektualnych, żeby to zrobić - po prostu nie chce i wewnętrznie nie wierzy w siebie, że jest w stanie coś wnieść. Wstydzimy się i mamy zaniżoną samoocenę. To moim zdaniem ukryta, lecz prawdziwa przyczyna naszego zastoju. Tę przyczynę można zlikwidować jedynie pracując nad sobą i walcząc ze swoim "strachem". Kondycja całego społeczeństwa będzie wypadkową tego jak poradziły sobie z tym poszczególne osoby. Zachęcam Cię zatem drogi czytelniku do mentalnej kontrrewolucji i pracy nad sobą.



Dominika Sysło

Własna firma w młodym wieku – to wyłącznie korzyści!

Myślisz o założeniu własnej firmy? Bardzo dobry pomysł! Choć rozważanie tego może powodować wiele wątpliwości, daję słowo, że tak naprawdę przynosi same korzyści!

Pomysł na biznes

Prowadzona firma niekoniecznie musi wiązać się z pasją. Czasami wystarczy trochę kreatywności, dokładna i przemyślana koncepcja i gotowe. Wiele firm zajmuje się usługami związanymi z codziennym funkcjonowaniem, co znacznie ułatwia wybór kierunku pierwszej działalności.

Cenna wskazówka na początek to: Lepiej zacząć od czegoś małego - nie rzucać się na głęboką wodę, a także omijać kontrowersyjne tematy, dopóki nie nabierze się odrobiny doświadczenia.

Jak nie dać się zwariować?

Firma, zwłaszcza ta pierwsza, wiąże się z trudnościami. Dokumenty, dziesiątki nieznanych terminów z prawa, ustawy, urzędy... To może zniechęcić.

Mimo braku doświadczenia w tych kwestiach, nauka w praktyce jest tu najbardziej efektywnym rozwiązaniem. Będą pojawiały się kolejne sprawy konieczne do załatwienia, więc w sytuacji bez wyjścia, każdy sobie z nimi poradzi. Pomocy można szukać w urzędach, u prawników, w Internecie czy na forach. Czytając jednak te ostatnie, musimy wszystko dokładnie sprawdzić i zweryfikować. Każdy użytkownik może napisać na forum wszystko, niekoniecznie zgodnie z prawdą i obowiązującym prawem.

Korzyści z pokonania takich trudności są przeważające. Nabywamy praktyczną wiedzę, która o ile jest przez nas dobrze interpretowana i wykorzystywana, niesie za sobą szereg ułatwień. Przy każdej kolejnej trudności wiemy już więcej i z częścią z nich z łatwością poradzimy sobie sami.

Co może dać prowadzenie firmy w młodym wieku?

Oczywiście oprócz zdobytej wiedzy i nowych doświadczeń, dzięki prowadzeniu własnej firmy w młodym wieku nabywamy nowe, przydatne cechy. Niektóre bowiem, stają się niezbędne, więc nabywamy je mimowolnie.

Po pierwsze determinacja. Trudności jakie można napotkać na swojej drodze, niektórych mogą skutecznie odstraszyć, a w innych obudzić determinację, która przyda się zawsze – podczas prowadzenia firmy, jak i w życiu.

Może zdarzyć się, że mimo szczerych chęci i dobrych zamiarów, znajdzie się ktoś, kto zechce zaszkodzić firmie. Powody mogą być różne, jednak niestety zdarza się to często.

Prowadzenie własnej firmy to również wielka odwaga, umiejętność radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji, a także ciągłe rozwijanie umiejętności kierowania grupą. Dodatkowo, prowadząc pierwszą, niewielką firmę, często przejmujemy wiele stanowisk – zajmujemy się księgowością, dokumentami i marketingiem. To wszystko sprzyja nabywaniu niezwykle cennych doświadczeń.

Dlaczego wiele ludzi stawia bezpieczeństwo ponad wolność?

Wolność w postaci prowadzenia własnej firmy, bycia dla siebie szefem niejedną osobę może przerosnąć. Nic dziwnego, ponieważ będąc fundamentem firmy musimy mierzyć się z wieloma trudnościami, a także dużą ilością zadań do wykonania. Na początku pochłania to mnóstwo czasu, a nie zawsze przynosi zysk. Dlatego ludzie często wykluczają założenie własnej firmy, które uważają za ryzykowne i niewarte poświęconego czasu w razie niepowodzenia. Dodatkowo, motywowanie samego siebie nie jest łatwe, a bez odpowiedniego nastawienia do działania praca nad firmą może nie przynieść żadnych efektów. Jeśli sami w coś nie wierzymy, nie oczekujmy sukcesu.

Bezpieczeństwo to często droga, w której człowiek wybiera wyłącznie pracę na etacie. Względna stałość zatrudnienia, stałe wynagrodzenie, brak inwestycji ogromnej ilości czasu – to elementy, które w niektórych przypadkach mają większą wagę. Czasami jednak warto zaryzykować. Jeśli nie spróbujemy, nigdy nie dowiemy się jaki byłby efekt. Warto również nie poddawać się przy pierwszych porażkach, ale uparcie dążyć do celu – wtedy mamy naprawdę spore szanse, aby osiągnąć sukces.

Angelika Barzyk

Jak zaplanować swój czas, żeby nie zostawiać nauki na ostatnią chwilę?

Każdy z nas zwłaszcza przed ciężkim egzaminem lub pisaniem pracy dyplomowej zastanawia się jak rozplanować swój czas, by nie zostawiać nauki na ostatnią chwilę. To wbrew pozorom trudne i stresujące wyzwanie może okazać się bardzo lekkim i przyjemnym obowiązkiem. Wystarczy być systematycznym, zadbać o kilka szczegółów i opracować skuteczny plan.

W planowaniu swojego czasu musisz ustalić konkretny plan i być systematycznym. W systematyczności nie jest ważna ilość a jakość, konkretnie mówiąc lepiej sprawdza się nauka małych porcji materiału z większą częstotliwością. W nauce systematycznej niezwykle ważne są przerwy. Aby na dłużej zapamiętać daną informację nasz mózg potrzebuje czasu na jej przetworzenie. Oznacza to, że pomiędzy poszczególnymi sesjami nauki należy robić odpowiednio długie przerwy. Ważny jest również dobry sen i wypoczynek, dzięki któremu mózg może się zregenerować, co skutkuje lepszym zapamiętywaniem.

Na początku nauki, jeszcze przed jej planowaniem zwróć uwagę na swoje notatki. Nie chodzi tu o naukę, a rozeznanie się jakiego tematu one dotyczą i ile zawierają materiału. Gdy przejdziesz do konkretnej nauki, będziesz miał jasność czym się zajmujesz. Jeśli uczysz się z książek przejrzyj spis treści, tytuły, podtytuły i krótkie wprowadzenia do tematu, a następnie przejdź do planu nauki:

1. Policz ile dni zostało do egzaminu i ustal ile czasu zajmie Ci nauka. Jeżeli egzamin przypada np. na wtorek za 2 tygodnie, a Ty potrzebujesz 7 dni na naukę to zapisz w kalendarzu, że zaczynasz uczyć się 8-9 dni wcześniej, pozostawiając w ten sposób 1-2 dni na powtórki.
2. Podziel materiał na tyle części ile dni zamierzasz poświęcić na naukę. Np. mając 14 stron notatek i chcąc uczyć się przez siedem dni dzielisz notatki na 7 części i codziennie uczysz się 2 strony. Możesz podzielić je również tematycznie.
3. Następnie wyznacz ilość godzin, które chcesz poświęcić na naukę. Zapisz wszystko w kalendarzu np. poniedziałek godzina 13:00 – 14:00.
4. Nie myśl ile czasu zajmie Ci nauka, a ile chcesz by Ci zajęła. Zwykle jeżeli nie przeznaczymy na naukę konkretnej liczby godzin rozciągnie się ona w nieskończoność. Dobrze jest sprawdzić wcześniej ile zajmuje nam nauczenie się jednej strony, albo przerobienie danego tematu z książki.
5. Dzień lub dwa przed egzaminem przeznacz na powtórki.
6. Wyznacz sobie nagrodę. To też część planu. Nazwijmy ją „dodatkowym czynnikiem motywującym". Wybierz sobie nagrodę główną, którą nagrodzisz siebie po zakończeniu wszystkich przygotowań do sesji.

W planowaniu nauki musisz jednak unikać pewnych błędów. Nie możesz być zbyt optymistycznie lub pesymistycznie nastawiony do czasu przyswajania wiedzy. Niestety w tej kwestii należy być realistą. Zbyt entuzjastyczne podejście może sprawić, że nie zdążysz z nauką na czas. Negatywne natomiast przyprawi Cię o wiarę, że na pewno nie zdasz egzaminu za pierwszym razem z dobrym wynikiem, więc warto odpuścić i nauczyć się na kolejny termin. Mając plan musisz się go trzymać. Wypadnięcie z rytmu zniszczy Twoje założenia. W tym przypadku musisz mieć jeszcze dodatkowy (zapasowy) dzień lub dwa na powtórki, które można wykorzystać na ewentualne opóźnienia.

Aby dobrze zaplanować naukę i uczyć się efektywnie musisz też zadbać o swoje stanowisko pracy. Ta pozornie błaha kwestia jest bardzo ważna. Jeżeli masz taką możliwość uprzątnij wszystko dokoła. Niepotrzebne gadżety i śmieci mogą odciągać od nauki. Jeżeli lubisz przegryzać coś w między czasie przygotuj sobie zestaw przekąsek lub coś do picia. Wszystkie materiały, z których będziesz korzystał połóż w zasięgu ręki. Wycisz telefon, schowaj laptopa, pozwól by Twoja uwaga mogła skupić się tylko na danym temacie.

Metod nauki jest mnóstwo. Każdy musi znaleźć swój sposób na przyswajanie wiedzy, który sprawdzi się u niego. Na pewno podstawą jest organizacja i odpowiedni zapas czasu. Zostawianie wszystkiego na ostatnią chwilę, nawet przy opracowaniu najlepszego planu nigdy nie zapewni komfortu uczenia się i powtarzania wszystkich nowych wiadomości. Pewne jest, że lepiej poświęcać godzinę dziennie na naukę, niż później nadrabiać wszystko na raz. Systematyczność i dobry plan to droga do zdanego egzaminu bez stresu i przemęczenia.

Miłosz Darecky

Jak odczytać specyfikację komputera/laptopa w sklepie?

Pewnie nieraz oglądaliście w elektromarkecie laptopy bądź komputery stacjonarne. Koło każdego z nich stoi mała karteczka ze specyfikacją danej jednostki. To właśnie z niej już na samym początku można bardzo wiele dowiedzieć się o sprzęcie bez potrzeby rozkręcania go lub wchodzenia w menadżer urządzeń. Obok firmy, nazwy modelu i numeru kodowego producenta widzimy przykładowe dane:

i5-8250U/8GB/256/Win10 MX150
lub
R5-3550H/16GB/512+1024/Win10

Jak to odczytać?

Na początku obydwu kodów mamy model procesora, który został użyty do stworzenia danego modelu komputera.

i5-8250U – oznacza, że w komputerze jest procesor Intel z serii Core i5 (możemy także spotkać Core i3/i7/i9 czy procesory z serii Pentium/Atom/Celeron). Następna cyfra w tym numerze, a więc „8" symbolizuje generację produkowanego CPU, kolejne trzy cyfry oznaczają kodową serię procesora. Ważna jest także litera „U".

W nomenklaturze Intela symbolizuje to, że zastosowany procesor jest ultra-niskonapięciowy, a więc można stwierdzić z góry, że jest bardziej energooszczędny w porównaniu do laptopa z procesorem tego producenta z przyrostkiem „H" czy „K".

Poniżej przedstawiam tabelę wyjaśniającą kody literowe w nazwie kodowej procesorów, które można aktualnie spotkać w sklepach stacjonarnych i internetowych w laptopach i komputerach PC z serii Core.

Kod literowy	Opis
F	Wymaga osobnej karty graficznej
G	Zawiera ZEWNĘTRZNĄ kartę graficzną
H	Procesor mobilny o dużej wydajności
K	Procesor odblokowany (możliwość podkręcania)
M	Procesor mobilny (używany w laptopach – spotykany do 4 generacji procesorów)
U	Procesor ultra-niskonapięciowy/niskonapięciowy (zależy od generacji procesora)
S	Edycja specjalna procesora
T	Procesor dla komputerów stacjonarnych o niskiej mocy
Y	Procesor niskonapięciowy
HK	Bardzo wydajna grafika + procesor odblokowany
HQ	Bardzo wydajna grafika + procesor czterordzeniowy

W drugim przykładzie mamy do czynienia z konkurentem Intela na rynku procesorów, a więc AMD. We wcześniejszych latach procesory tej firmy nie były w stanie nawiązać konkurencji z układami Intela. Jednak w 2016 roku, gdy „Czerwoni" zaprezentowali pierwsze procesory z serii RYZEN okazało się, że te produkty są w stanie konkurować nawet z najlepszymi układami „Niebieskich".

Czytanie oznaczeń procesorów AMD jest podobne do oznaczeń Intela.

R5-3550H – „R5" to układ AMD RYZEN 5 (spotykane są również RYZEN 3/7), trzeciej generacji (stąd „3" jako kolejna cyfra), a „550" analogicznie jak w przypadku Intela, oznacza kodową serię procesora.

Poniżej przedstawię opisy liter, które AMD stosuje w nazewnictwie swoich procesorów:

Kod literowy	Opis
G	Procesor zawiera zintegrowany układ graficzny
H	Wydajny procesor wykorzystywany w laptopach
U	Procesor wykorzystywany w laptopach (trochę mniej wydajny niż z oznaczeniem „H")
PRO	Procesor biznesowy
GE	Procesor z zintegrowana grafiką, energooszczędny
X	Jednostka bardziej podatna na podkręcanie osiągów w porównaniu do jej odpowiednika bez litery „X" w nazwie

Kolejne oznaczenie określa ile pamięci RAM (operacyjnej) znajduje się w jednostce. Najczęściej możemy znaleźć na rynku komputery z 8 GB pamięci operacyjnej, jest to takie optymalne minimum, jeżeli wymagamy od komputera płynnego działania w przeglądarce internetowej z wieloma kartami czy w mniej wymagających grach. Oczywiście pamięć RAM możemy także rozszerzyć w swoim własnym zakresie, wszystko się sprowadza do tego ile maksymalnie pamięci operacyjnej jest w stanie obsłużyć płyta główna komputera – jest to wszystko zawarte w specyfikacji technicznej.

Kolejną ważną rzeczą jest pamięć dyskowa. W przypadku pierwszym mamy do czynienia z jednym dyskiem o pojemności 512 GB, a w drugim - z dwoma dyskami. Pierwszy z pamięcią 256 GB, a drugi z pojemnością jednego terabajta. Nie ma tutaj określonego czy są to dyski SSD czy HDD, jednak z reguły jest tak, że w komputerach te mniejsze dyski są dyskami półprzewodnikowymi, a większe talerzowymi. Bądź gdy w komputerze jest jeden dysk o pojemności poniżej 1024 GB to jest to dysk SSD.

Następnym oznaczeniem jest to, czy komputer posiada już preinstalowany system komputerowy. Najczęściej w sklepach możemy spotkać jednostki z systemem już zainstalowanym. Najpopularniejszym jest Windows 10, ale są także komputery z zainstalowanym domyślnie Linuxem lub w przypadku marki Apple - MAC-OS. W sytuacji, gdy mamy zapewniony system od firmy, w której pracujemy bądź uczelni, możemy zastanowić się nad zakupem sprzętu bez preinstalowanego systemu oszczędzając na tym trochę pieniędzy.

Ostatnim już oznaczeniem jest tajemnicze „MX 150" w specyfikacji komputera. Jest to nic innego jak informacja o tym, że komputer posiada dodatkową kartę graficzną. W tym przypadku jest to grafika od producenta NVDIA.

Możemy się spotkać z trzema producentami kart graficznych na rynku. Są to Intel, NVIDIA i AMD.
NVIDIA posiada w swoim portfolio karty graficzne z serii: GTX, RTX, MX, Quadro.
AMD - RADEON RX.
A Intel konstruuje swoje procesory graficzne do swoich procesorów.

Podsumowując, warto wiedzieć, co oznaczają cyfry i litery podane na małej karteczce lub w skróconej specyfikacji na stronie internetowej sklepu. Dzięki temu można się dowiedzieć co w komputerze piszczy i nie są to bynajmniej sygnały dźwiękowe, gdy BIOS płyty głównej napotka jakiś błąd.

dr inż. Dominika Woźny

English Corner Lesson 2

Na podstawie: T. Śmiechowski, Essential English Expressions, Prywatna Oficyna Wydawnicza „Wiedza i Świat".

I HAVE TO LEARN IT BY HEART

to take up – podjąć (wybrać), zająć się
Ann's going to take up biology as her subject.

to pick up – nauczyć się (mimowolnie)
She picked up English when she was in London last year.

to skip school – wagarować
My son skips school? Impossible. He goes to school every morning.

to read for an exam – przygotowywać się do egzaminu
She's reading for an exam in history now.

to take an exam – zdawać egzamin
Has he taken the chemistry exam yet?

to read through – przeczytać, zapoznać się z treścią
Have you really read the text through so quickly?

to write/take down – zapisać, zanotować
He wrote down my address and my phone number in his notebook.

to write in – wpisać
You have to write in your name and address right here.

to sign one's name – podpisać się
Please, sign your name here and give me your visiting card.

to learn by heart – uczyć się na pamięć
I have to learn this poem by heart.

to write out – przepisać
Write this text out and learn it by heart.

to read on – czytać dalej (kontynuować)
The first few sentences are difficult to understand, but if you read on the text gets easier.

to cross out – wykreślić
She crossed out almost everything in my homework and it was such a work of genius!

to work out – obliczyć
Can you now work out the area of this circle?

to give a lecture – wygłosić wykład
She's going to give a lecture on good manners.

to pass an exam – zdać egzamin
After trying many times, she passed the exam at last.

to fail an exam – nie zdać egzaminu
Did he fail the exam again?

to graduate from – ukończyć naukę, studia w
She graduated from school last year and now she's looking for a job.

to be well/better off – być dobrze/lepiej sytuowanym
If you want to be well off you ought to work harder.

mgr inż. Joanna Brandys

KOŁO MARKETINGOWE

Koło Marketingowe tworzy grupa osób aktywnych, które są zainteresowane problematyką marketingu i pragną rozwijać swoje umiejętności oraz pogłębiać wiedzę w tym zakresie.

W spotkaniach Koła **może uczestniczyć każdy student WSZiB** w Krakowie.

Główne cele działalności Koła to:

- poszerzanie wiedzy studentów w zakresie marketingu,
- aktywny udział w konferencjach, seminariach i warsztatach,
- doskonalenie zdolności pracy w zespole w trakcie realizacji projektów,
- integracja studentów o wspólnych zainteresowaniach.

Spotkania Koła mają charakter dyskusyjno-warsztatowy. Poruszana problematyka, która często wykracza poza zagadnienia marketingowe wymusza zastosowanie podejścia interdyscyplinarnego w ocenie prezentowanych problemów. Na tematykę i formę spotkań mają wpływ wszyscy uczestnicy Koła. Program pracy Koła jest elastyczny i w znacznym stopniu zależy od inwencji i aktywnego uczestnictwa studentów w spotkaniach.

Spotkania Koła Marketingowego odbywają się zazwyczaj raz w miesiącu.

- Koło Marketingowe, od początku swojej działalności, było zarówno uczestnikiem, jak i organizatorem licznych wydarzeń. Wśród najważniej-szych wydarzeń organizowanych przez Koło Marketingowe można wymienić:
- cykl warsztatów w szkołach średnich (licea i technika ekonomiczne) „I ty potrafisz zaprezentować swoją szkołę" listopad 2010-kwiecień 2011,
- warsztaty w czasie dnia otwartego WSZiB,
- spotkanie z panią Karoliną Ochałą z agencji kreatywnej Bee On Tree w ramach inauguracji cyklu „Spotkania z marketingiem" kwiecień 2017 - tematem było funkcjonowanie agencji reklamowych, branding, rebranding oraz employerbranding.

Od 2010 roku Koło Marketingowe uczestniczy w odbywającym się co rok w Olsztynie Międzynarodowym Seminarium Kół Naukowych pt. „Koła Naukowe szkołą twórczego działania". Seminarium ma charakter interdyscyplinarny, a jego celem jest prezentacja osiągnięć studenckich kół naukowych znajdujących się przy uczelniach wyższych. Prezentowane na Seminarium przez studentów Koła Marketingowego projekty badawcze zdobywają w panelu nauk ekonomicznych, sekcja marketing co roku wysokie miejsca i wyróżnienia.

Jeśli jesteś zainteresowany tematyką marketingu, masz pytania, wątpliwości czy sugestie, chcesz realizować swoje zainteresowania uczestnicząc w projektach badawczych i mieć możliwość prezentowania osiągnięć na konferencjach i seminariach zostań członkiem Koła Marketingowego WSZiB.

KĄCIK SMAKOSZA

Wielu z nas wraz z Nowym Rokiem postanowiło zadbać o swoje zdrowie poprzez lepsze odżywianie się, dlatego w tym wydaniu znajdziecie zdrowe przepisy, które możecie wypróbować bez wyrzutów sumienia.

Zdrowe kakao

Składniki:

- 1 szklanka mleka
- 1 łyżeczka naturalnego kakao
- 3 suszone daktyle
- szczypta cynamonu

Sposób przygotowania:

Daktyle zalewamy 1/4 szklanki mleka i odstawiamy na 30 minut. Następnie miksujemy je na gładko. Pozostałe 3/4 szklanki mleka wlewamy do rondelka, dodajemy kakao, cynamon oraz zmiksowane wcześniej daktyle. Chwilę gotujemy i mieszamy napój.

Kulki Rafaello

Składniki:

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 i 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 1 puszka mleka kokosowego
- 1 szklanka wody
- 10 dużych daktyli
- 1/2 szklanki migdałów
- niepełna szklanka wiórków kokosowych do obtoczenia kulek

Sposób przygotowania:

Daktyle siekamy na mniejsze kawałki. Kaszę jaglaną płuczemy zimną wodą i przesypujemy do rondelka, dodajemy mleko kokosowe, szklankę wody i posiekane daktyle. Wszystko gotujemy mieszając tak długo, aż kasza wchłonie cały płyn. Następnie odstawiamy do przestudzenia.

Do miski dajemy ugotowaną kaszę z daktylami, wiórki kokosowe i migdały. Całość miksujemy za pomocą blendera na gładką masę. Masę wkładamy na 20 minut do zamrażalnika (dzięki temu łatwiej będzie nam formować kulki).

Kuleczki formujemy wielkości orzecha włoskiego na koniec obtaczając we wiórkach kokosowych.

Kulki rafaello schładzamy całą noc w lodówce.

Owsiane ciasteczka

Składniki:

- 2 bardzo dojrzałe banany
- 150g płatków owsianych
- 2 garście dowolnych owoców suszonych lub orzechów

Sposób przygotowania:

Banany miksujemy na puree. Następnie mieszamy je z płatkami owsianymi i posiekanymi bakaliami/orzechami.

Wykładamy łyżką na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i pieczemy w temperaturze 180°C przez 15- 20 minut.

Sudoku

Zasady gry w Sudoku. Kwadratowa plansza jest podzielona na dziewięć identycznych kwadratów 3 x 3 - w każdym z nich znajduje się dziewięć komórek. Twoim zadaniem jest wypełnienie wszystkich komórek planszy cyframi od 1 do 9. W każdym wierszu i każdej kolumnie dana cyfra może występować jedynie raz.

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

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

Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości w Krakowie