

magazyn kulturalno - studencki

STYCZEŃ 2021

Nr 1 (175)

ISSN 1641-9316

Multis Multum



Sztab WOŚP w WSZIB

*Umiejętności miękkie
umiejętnościami przyszłości*

Z namiotem przez Rumunię



**WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE**

Szczęśliwego Nowego Roku
życzy WSZIB





Szczęśliwego Nowego Roku !

Z okazji Nowego Roku 2021 w imieniu całej Redakcji życzę wszystkim Czytelnikom zdrowia, optymizmu, wszelkiej pomyślności, a przede wszystkim, aby ten roku był lepszy od minionego, przyniósł więcej szczęścia i radości. Czas bowiem złapać oddech po tym trudnym i pełnym niepokoju 2020 roku.

W nowym numerze Multis Multum studenci WSZiB napisali dla Was wiele interesujących artykułów. Znajdziecie w nim teksty o tym jak home office wpłynął na rynek nieruchomości, czym są podcasty i dlaczego warto ich słuchać, dlaczego uczniowie w szkołach ściągają oraz jak umiejętności miękkie przydadzą nam się w przyszłości.

Szczególnej uwadze polecam skróty prac dyplomowych naszych absolwentów. W styczniowym numerze przeczytacie m.in. o ubezpieczeniach społecznych, wypaleniu zawodowym i koncepcji work-life

balance oraz o przejawach patologii w systemie zarządzania zasobami ludzkimi.

W najnowszym kwartalniku nie zabraknie także działu motywacyjnego. Dowiedziecie się jak technika mindfulness może poprawić jakość życia i pracy oraz jak można wykrzysnąć lockdown do ulepszania samego siebie.

Ponadto polecam artykuły podróżnicze pt.: „Podróże 360°”, w którym nasz absolwent podzielił się swoim doświadczeniem po wizycie w Macedonii oraz „Z namiotem przez Rumunię”.

Na koniec chciałam zachęcić wszystkich do wzięcia udziału w zbiórce pieniędzy dla WOŚP, której finał odbędzie się 31.01.2021 r. Każdy może dołączyć do sztabu Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie.

Pozdrawiam serdecznie
Redaktor Naczelna „Multis Multum”
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

Adiustacja: dr inż. Dominika Woźny

Fotografie: Mateusz Luzar

stock.chroma.pl, unsplash.com

SPIS TREŚCI

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy.....5

Nasi studenci w czasie pandemii aktywnie działają w Kole Przedsiębiorczości 6

Zdalne prelekcje dla Zespołu Szkół Łączności w Krakowie7

Wypalenie zawodowe a koncepcja work-life balance ... 8

Ubezpieczenia społeczne – analiza rozwiązań w XXI wieku 10

Przejawy patologii w systemie zarządzania zasobami ludzkimi na przykładzie wybranej firmy ... 12

Dlaczego ściągamy?..... 14

Umiejętności miękkie umiejętnościami przyszłości! 16

Podróże 360° 18

Z namiotem przez Rumunię 22

Wpływ home office na rynek nieruchomości.....24

Jak wykorzystać lockdown do ulepszania samego siebie?25

Jak technika mindfulness może polepszyć jakość twojej pracy? 26

Kilka słów o podcastach 28

To tylko i aż wspomnienia..... 30

Przeciwdziałanie praniu pieniędzy..... 31

Nie jestem masowym produktem32

PPK - Pracowniczy Plan Kapitałowy - co to jest? 35

Solarne oświetlenie ogrodowe..... 36

English Corner Lesson 437

Kącik smakosza..... 38

Sudoku..... 39



29
2021 FINAL

wielka orkiestra
świątecznej
pomocy

WYGRYWAMY

Final z głową

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy

31 stycznia 2021 roku 29-ty raz zagra Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy tym razem pod hasłem „Finał z głową”, a to dlatego, że będą zbierane środki na wsparcie oddziałów zajmujących się problemami i diagnostyką głowy, w tym laryngologii i otolaryngologii.

Nie może również zabraknąć Sztabu Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie.

Dariusz Ciupiński: Jak przygotowania do finału w obecnej sytuacji?

Michał Szafraniec: Mamy jak co roku jeden z największych Sztabów WOŚP w Krakowie. Mimo wielu utrudnień i obostrzeń związanych z COVIDem działamy, spotykamy się i organizujemy szkolenia. Oczywiście jest to bardziej pracochłonne i musimy zawsze zadbać o to, żeby zachować wszystkie procedury bezpieczeństwa.

Wiesz, to jest chyba najtrudniejszy finał jaki dotychczas organizowaliśmy, ale wystarczy spojrzeć na 300 naszych wolontariuszy – każdy uśmiechnięty i chętny do działania. :)

D.C.: Kto w tym roku działa w sztabie i czy coś się zmienia?

M.S.: Jak zwykle ekipa niezmienna, tj., Magda, Krzysiek, Patrycja i Konrad no i oczywiście 300 wolontariuszy. Ta liczba młodych ludzi to prawdziwy fenomen godny analizy socjologicznej.

D.C.: Będzie nowy rekord?

M.S.: Wiesz przecież, że nie o to chodzi w tej zabawie. To bardzo trudny finał, ale również bardzo ważny

i symboliczny. Patrząc na to co dzieje się w kraju, brak przygotowania do pandemii, brak konstruktywnego zarządzania tym problemem, ludzie na ulicach, dyrektorzy szkół, którzy boją się uczestnictwa w orkiestrze, itp. To bardzo ważny finał!

W przyszłym roku mam nadzieję będzie okrągły 30-ty finał i wtedy będzie czas na „rachunek sumienia”.

D.C.: Jakież niespodzianki ?

M.S.: Licytacja, Prezydent Krakowa przekazał w tym roku wyjątkowy gadżet. Dodatkowo jak zawsze, najlepszy wolontariusz otrzyma nagrodę od JM Rektora WSZiB w Krakowie, a każdy inny wspaniały gadżet. Były skarbonki, otwieracze, koszuli, a w tym roku coś wyjątkowe – gratka dla kolekcjonerów. :)

D.C.: To czego Wam życzyć przed finałem?

M.S.: Na pewno spokoju, aby 29-ty Finał przebiegł pomyślnie.

*Wszystkim życzymy
zdrowia i pomyślności
w Nowym 2021 Roku!*

Nasi studenci w czasie pandemii aktywnie działają w Role Przedsiębiorczości

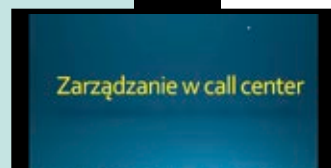
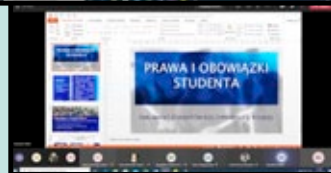
Pandemia to trudny czas dla naszego społeczeństwa. Pomimo nowej codzienności, studenci Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie wykazali się dużą aktywnością i zaangażowaniem w rozwój naszej Uczelni.

W spotkaniach Koła Naukowego Przedsiębiorczości brało udział aż 39 ambitnych studentów. Wszystkie spotkania od początku pandemii w marcu 2020 r. odbywają się online i realizowane są dzięki aplikacji Microsoft Teams.

Działalność Koła opiera się nie tylko na prowadzeniu ciekawych warsztatów i wykładów. Słuchacze mają możliwość poznania zaproszonych prelegentów ze świata biznesu, kultury czy branży HR. Studenci sami wybierają tematykę, z której chcą zdobyć wiedzę i nowe kompetencje. Członkowie chętnie angażują się również w wydarzenia organizowane przez Koło, takie jak na przykład kino plenerowe oraz promocja oferty Uczelni.

Na każdym z naszych spotkań omawiamy inną problematykę. Na ostatnich spotkaniach nasi studenci mieli możliwość zapoznania się z wiedzą z zakresu ekonomii, marketingu, zarządzania przedsiębiorstwem, karierą oraz wizerunkiem. Uczestnicy spotkań zaznajomili się między innymi z crowdfundingiem, dotacjami z Unii Europejskiej dla firm, autoprezentacją oraz kompetencjami pracownika przyszłości. Każdy z członków Koła Naukowego Przedsiębiorczości może dowiedzieć się nowych, ciekawych informacji poszerzających dotychczasowe zainteresowania oraz poznać aktywnych studentów WSZiB.

Członkiem Koła może zostać każdy student. Swoje zainteresowanie wystarczy zgłosić za pośrednictwem systemu SUSZI do Pana mgr Kamila Kowalika (spis pracowników administracyjnych).



Zdalne prelekcje dla Zespołu Szkół Łączności w Krakowie

Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości w Krakowie od wielu lat oferuje szkołom średnim darmowe prelekcje. W swojej bogatej bazie mamy wiele interesujących tematów, dlatego każda szkoła oraz profil klasy może wybrać coś dla siebie.

W okresie pandemii, kiedy szkoły prowadzą naukę zdalną, nasi adiunkci odbywają prelekcje za pośrednictwem MS Teams.

W tym semestrze odbyły się dwa zdalne spotkania zorganizowane dla uczniów z Zespołu Szkół Łączności w Krakowie.

Pierwszą poprowadziła Pani dr inż. Dominika Woźny. Tematem były „Zmysły i emocje na zakupach, czyli jak nas kuszą sklepy”. Pani Doktor przedstawiła metody przekonywania klientów do zakupu, bodźce działające na nasze zmysły i emocje, które zachęcają do zakupów oraz sposoby na zdobycie serca konsumenta oraz portfela przez sklepy.

Drugą prelekcję wygłosiła Pani dr Justyna Michniak-Szladerba. Były to warsztaty z rozpoznawania nieszczerego uśmiechu. Słuchacze mieli okazję zapoznać się z cechami szczerzej ekspresji radości. Prelekcja nawiązywała do teorii mikroekspresji prof. Paula Ekmana. Został



przedstawiony szereg przykładów sytuacji, w których ludzie próbują udawać radość, wcale jej nie odczuwając.

Cieszymy się, że mimo panujących obostrzeń mogliśmy spotkać się wirtualnie z uczniami Zespołu Szkół Łączności w Krakowie.



HO HO HO!

Święty Mikołaj w tym roku pomimo pandemii nie zapomniał o naszych studentach!

Już 6 grudnia rozpoczął swoją świąteczną podróż do WSZiB.

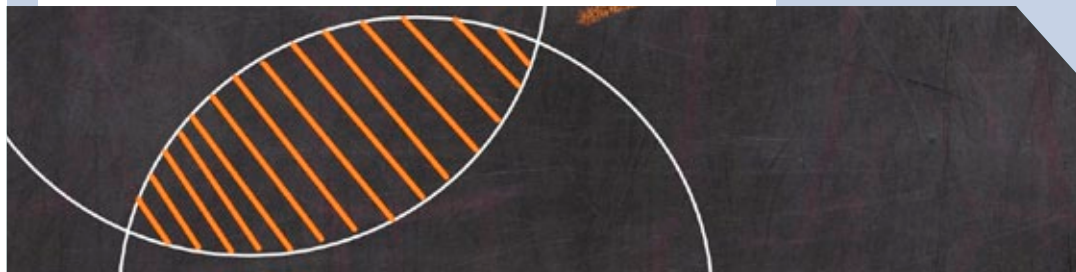
Wszyscy studenci, którzy zarekomendowali naszą Uczelnię, zostali obdarowani prezentami.

Mikołaj w tym roku okazał się niezwykle hojny i wręczy prezenty o łącznej wartości **38 600 zł**.



Wypalenie zawodowe a koncepcja work-life balance

Praca licencjacka napisana pod kierunkiem prof. WSŻiB dr Anety Ziółkowskiej



Na co dzień, każdy z nas jest bardzo zabiegany, angażujemy się w wiele zadań i układamy wiele planów. Fascynujący jest fakt, iż dzieje się to niemal równolegle w różnych sferach naszego życia.

Takie zaangażowanie łączące teraźniejszość z przyszłością, możliwe jest dzięki utrzymaniu harmonii, równowagi, których istnienie z kolei jest warunkiem zachowania zdrowia, dobrego samopoczucia i satysfakcji. Główne obszary to sfera zawodowa i prywatna oraz wzajemne ich oddziaływanie na siebie, przenikanie się, a często dominacja jednej nad drugą. Aktualna sytuacja społeczno-ekonomiczna i przyspieszony rozwój cywilizacyjny powodują, że wspomniana dominacja staje się jednokierunkowa: sfera zawodowa niejednokrotnie nadaje całemu życiu ton, ograniczając tym samym przestrzeń prywatną. Utrzymywanie się tego zjawiska przez dłuższy czas prowadzi do wypalenia zawodowego.

Wypalenie, obok mobbingu, jest jednym ze zjawisk najsilniej powiązanych ze stresem w miejscu pracy. Chroniczny stres, połączony z niewłaściwymi rozwiązaniami organizacyjnymi, stanowi jego rdzeń. Pomimo istniejących różnic w definiowaniu tego zjawiska, wspólnym mianownikiem jest uznawanie wypalenia zawodowego za stan zmęczenia i wyczerpania emocjonalnego, który jest efek-

tem postępującego procesu utraty złudzeń. Proces wypalenia zawodowego rozpoczyna się powoli, nieświadomie i niespodziewanie. Ogólnie rzecz ujmując, dynamika zjawiska w większości przypadków jest podobna, zaczyna się od ponadprzeciętnego zaangażowania w pracę, a kończy rezygnacją oraz całkowitym wyczerpaniem.

Osoby podatne wypaleniu zawodowemu wyróżniają następujące typy postaw:

- angażowanie się w pracę całym sercem,
- duże oczekiwania względem własnej osoby,
- negowanie własnych granic obciążenia,
- spychanie na dalszy plan osobistych potrzeb i interesów,
- dobrowolne i chętne podejmowanie nowych obowiązków i zadań.

Do najczęściej występujących objawów wypalenia należą: przemęczenie, poczucie, że funkcjonuje się automatycznie, izolacja, pustka wewnętrzna, rozpacz, obniżenie nastroju, a nawet depresja. Towarzyszą temu także objawy somatyczne, takie jak podatność na infekcje, dolegliwości ze strony układu krążenia i układu pokarmowego.

Osoby z objawami syndromu wypalenia zawodowego można skrótowo określić jako te, które wszystkie aspekty życia, zredukowały do pracy, do sfery życia zawodowego. To stan zachwiania szerokokorozumianej równowagi, braku życiowej harmonii.

Pogodzenie nieustannie zmieniających się wymagań zawodowych z wymogami życia prywatnego staje się obecnie jednym z największych wyzwań współczesnego człowieka.

Dobrym rozwiązaniem powyżej opisanych problemów jest koncepcja *work-life balance* (WLB) – równowaga pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym. WLB nie jest teorią motywacji *sensu stricte*, lecz pewną koncepcją podkreślającą znaczenie równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym. Charakteryzuje postawę zarówno pracodawcy jak i pracownika, która przejawia się w działaniach promujących zachowanie równowagi, przede wszystkim poprzez traktowanie tych sfer jako wzajemnie uzupełniających się, równie istotnych, a nie rywalizujących ze sobą. Efektem tej równowagi jest uzyskanie zadowolenia, dobrostanu w obu sferach. Dbłość o zachowanie równowagi pomiędzy pracą zawodową a życiem prywatnym wydaje się być jedną z kluczowych metod zapobiegawczych powstawaniu wypalenia zawodowego.

Przeprowadzone w ramach pracy dyplomowej badania wskazują na fakt, że harmonia i balans pomiędzy sferami życia są w dłuższej perspektywie konieczne dla zachowania stabilności zdrowia psychicznego. Wybrana do badania grupa respondentów to pracownicy krakowskich korporacji. Pracownicy wykonujący swoje obowiązki w tego typu strukturach są szczególnie narażeni na wypalenie. Ma to związek ze złożonością zadań nakładanych na nich, z wykorzystaniem nowych technologii, pracą pod presją czasu, w relacjach międzynarodowych wymagających kwalifikacji

językowych oraz wysokim reżimem wydajnościowo-kosztowym.

W oparciu o wyniki własnego internetowego badania ankietowego można wysnuć wniosek, że niezależnie od powodów wyboru takiego, czy innego zawodu, występuje duże zaangażowanie w pracę, także to wyniszczające. Zatem wybór zawodu, który wynika z pasji, nie koniecznie musi nas uchronić przed wypaleniem.

Na odczuwanie wypalenia, na radzenie sobie z objawami przepracowania, czy na utrzymanie równowagi psychicznej ma wpływ bardzo wiele czynników: osobnicza odporność na stres, otoczenie rodzinne, warunki panujące w miejscu pracy, czy też zdrowie fizyczne. Nigdy nie będzie prostych, modelowych rozwiązań w tym zakresie. Wydaje się jednak, że WLB jest sposobem na zapobieganie wypaleniu. Literatura przedmiotu oraz wyniki własnych badań ankietowych przeprowadzonych dla celów pracy dyplomowej, mogłyby posłużyć do sformułowania programów dla pracodawców i pracowników, które zawierałyby informacje na temat WLB oraz posłużyłyby profilaktyce występowania dotkliwych objawów wyczerpania nerwowego, spowodowanego przepracowaniem. Ścieżka edukacyjna mogłaby obejmować nie tylko aktualnie zatrudnione osoby z długim stażem, ale także te rozpoczynające karierę zawodową, a nawet studentów. Dbłość o własne zdrowie psychiczne, ale także fizyczne, zarządzanie własnym zdrowiem powinna być nawykiem, który zaczyna się wyrabiać już w młodości. ■



Ubezpieczenia społeczne – analiza rozwiązań w XXI wieku

Praca magisterska napisana pod kierunkiem prof. zw. dr hab. inż. Włodzimierza Roszczyńskiego

*System emerytalny jest kluczowym elementem funkcjonowania
współczesnego społeczeństwa. Jego celem jest zabezpieczenie
niezbędnych środków finansowych dla osób,
które osiągną wiek emerytalny.*

Każde z państw ma wypracowany swój własny model naliczania składek i wypłacania świadczeń. Modele te często składają się z programów emerytalnych gwarantowanych przez państwo jak również z programów sektora prywatnego. Trzeba jednak mieć na uwadze, że zmiany o charakterze społecznym jak i ekonomicznym mają ciągle wpływ na zabezpieczenia społeczne w tym na system emerytalny każdego państwa. Również w Polsce dynamiczne zmiany w tych obszarach doprowadziły w konsekwencji do reformy systemu emerytalnego.

„Stary” polski system emerytalny można zaliczyć do „systemów bismarckowskich”, który był typowy dla krajów Europy. Finansowany był według zasad repartycyjnych, co oznacza, że pracująca część społeczeństwa bierze na siebie utrzymanie emerytów i rencistów. W Polsce repartycyjny system emerytalny obowiązywał do 1998 r.

Obecnie Polska ma stosunkowo nowoczesny system emerytalny. Składa się on z obowiązkowego programu państwowego i dobrowolnych programów pracowniczych jak i indywidualnych. Dodatkowo część państwowa podzielona została na dwa filary. Pierwszy z nich – nierynkowy, oraz kapitałowy. W przypadku pierwszego składki przekazywane są do ZUS i służą do finansowania wypłat bieżących emerytur. Z kolei w przypadku drugiego – środki przekazywane były do OFE i inwestowane w prywatne aktywa finansowe. Można przyjąć, że w pierwszej fazie budowania rynku kapitałowego w Polsce bilans zysków i strat dla gospodarki z tytułu istnienia OFE był korzystny. Jak się okazało z biegiem czasu otwarte fundusze emerytalne stały się głównym źródłem długu publicznego w Polsce. W 2011 r. ówczesny minister finansów Jacek Rostowski wyraził swoją opinię na temat OFE, twierdząc, że II filar to rak „(...) który urosł do gigantycznych rozmiarów i niszczy cały system emerytalny, a teraz przerzucił się na finanse publiczne”.

OFE przyczynia się do narastania długu publicznego.

Gdyby nie było OFE, wówczas składki kierowane do tych funduszy trafiałyby do ZUS na wypłatę świadczeń emerytalnych obecnym emerytom. Ponieważ jednak państwo ma zobowiązania dotyczące wypłaty emerytury w ramach starego systemu, koniecznym stało się pozyskanie innych źródeł środków, „które muszą pokryć ubytek składki transferowanej przez ZUS do OFE”.

Możliwe są cztery sposoby pozyskania takich środków:

1. zwiększenie podatków i innych danin publicznych (w tym składek na ubezpieczenie społeczne) obciążających obecne pokolenie

2. zmniejszenie wydatków budżetowych, zarówno na cele społeczne, jak i rozwojowe

3. sprzedaż majątku publicznego

4. zaciąganie przez państwo pożyczek, czyli zwiększanie długu publicznego.

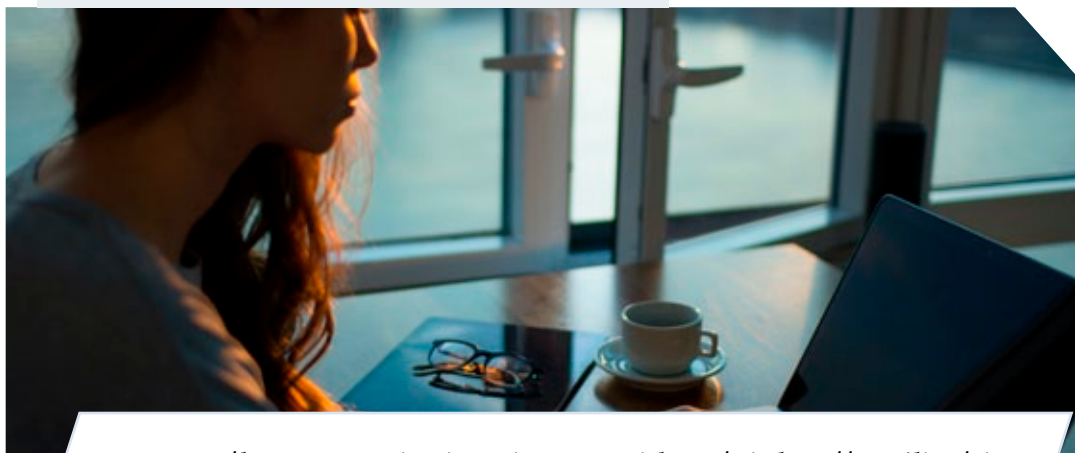
Nowością w polskim systemie emerytalnym są Pracownicze Plany Kapitałowe. Program PPK ma zachęcać do oszczędzania, z myślą o przyszłej emeryturze, w związku z tym, że społeczeństwo się starzeje, a Państwo już teraz musi dopłacać do emerytur. Z biegiem lat sytuacja będzie się pogarszać, dlatego konieczne jest budowanie własnego funduszu ubezpieczeń. Przy czym warto zauważyć, że program ten nie jest niczym innowacyjnym. Bowiem rozwiązania podobne do polskiego PPK były wprowadzane już wcześniej w innych krajach, m.in. w Nowej Zelandii, Turcji czy Wielkiej Brytanii. Oczywiście programy te różnią się między sobą pod względem zasad uczestnictwa, powszechności czy też sposobu finansowania składek. Jednak powód, dla którego kraje te zdecydowały się wprowadzić program był taki sam, czyli niski poziom partycypacji obywateli w programach dobrowolnych. W krajach takich jak Wielka Brytania czy Niemcy, programy te funkcjonują z dużym sukcesem.

Trudno wyrokować jak Pracowniczy Plan Kapitałowy przyjmie się w Polsce. Program ten dopiero raczkuje, a jego skutki i koszty mogą opierać się jedynie na prognozach. Jak wynika z badań własnych przeprowadzonych na potrzeby pracy magisterskiej na temat stanu wiedzy Polaków o PPK, obywatele boją się czegoś, czego tak naprawdę nie znają. Ich wiedza bowiem na temat PPK jest znikoma i ogranicza się jedynie do ogólnych informacji na temat programu. Co za tym idzie Polacy boją się skorzystać z dodatkowego zabezpieczenia emerytalnego. Wynika to również z braku zaufania Polaków do rządu – obawiają się, że PPK powtórzy los OFE.



Przejawy patologii w systemie zarządzania zasobami ludzkimi na przykładzie wybranej firmy

Praca magisterska napisana pod kierunkiem dr Karoliny Strzelczyk



Współczesne organizacje mają coraz większą świadomość możliwości wystąpienia patologii w swoich strukturach, a także tego, jakie konsekwencje zarówno dla nich jak i dla pracowników one powodują. Pomimo postępu cywilizacyjnego i zwiększenia dostępności metod, które mają wspomagać przeciwdziałaniu przejawom zachowań patologicznych, żadna organizacja nigdy nie będzie w stanie całkowicie odciąć się od tego problemu.

Patologie znacznie częściej postrzegane są jako problem natury prywatnej, niż zawodowej. W literaturze można znaleźć wiele definicji zarówno patologii związanych w większości z życiem prywatnym, tj.: alkoholizm, lekomania i przestępczość, ale również tych zawodowych jak mobbing, wypalenie zawodowe, nepotyzm, korupcja, pracoholizm czy molestowanie seksualne. Organizacje starają się coraz częściej edukować swoich pracowników jak prawidłowo charakteryzować tego typu zjawiska i w jaki sposób im przeciwdziałać. Możliwość występowania zachowań odchylenia od normy można zaobserwować na każdej płaszczyźnie zawodowej, począwszy od rekrutacji po zwolnienie pracownika. Często determinantem występowania patologii w organizacji są czynniki osobiste pracownika oraz atmosfera panująca w organizacji, która skłania do przejawiania określonych zachowań destrukcyjnych.

Najbardziej destruktywnym przejawem patologii, która w sposób bezpośredni wpływa na pracownika jest molestowanie seksualne. Najczęściej kojarzone jest ono z kobietami, lecz nie oznacza to jednak, iż mężczyźni również nie są zagrożeni tego rodzaju odchyleniem od normy. Molestowanie seksualne charakteryzuje się nieakceptowanym zachowaniem naruszającym nietykalność cielesną czy godność człowieka. Najczęstszą przyczyną jest demonstrowanie władzy nad ofiarą, poprzez niestosowne uwagi dotyczące jej życia prywatnego, wyglądu czy niechciany kontakt cielesny. Według badania przeprowadzonego przez „Centrum Badania Opinii Społecznej” w 2007 roku, co dziesiąta kobieta w Polsce do 34 roku życia doświadczyła molestowania seksualnego, przy czym w latach 2007–2012 wszczęto tylko 152 procesy dotyczące przejawu tego rodzaju patologii w miejscu pracy. To wykazująca ogromną skalę problemu

oraz fakt, iż mała grupa osób decyduje się na walkę o swoją godność na drodze sądowej.

Przejawy patologii nie zawsze wiążą się z kontaktem cielesnym, a w wielu przypadkach dotyczą one głównie sfery psychicznej człowieka. Jedną z najbardziej spopularyzowanych i najtrudniej zdefiniowanych patologii jest mobbing. Określa się go jako przejaw długotrwałego nękania psychicznego, jednak w wielu przypadkach zostaje on błędnie interpretowany. Pracownik, który jednorazowo doświadczył niemilego zachowania ze strony kolegi, przełożonego czy podwładnego od razu przedstawia dane zjawisko w definicji mobbingu. Należy jednak pamiętać, że aby zachowanie zostało uznane za mobbing, musi trwać minimalnie przez okres 3 miesięcy i występować minimum 3 razy, a także być nakierowane na konkretną osobę lub grupę. Fakt, iż przełożony przyszedł do pracy zdenerwowany i tylko raz jego zachowanie było niestosowne, nie oznacza, że jest to mobbing.

Patologie to nie tylko te zjawiska, które są determinowane przez sytuacje w organizacji. Często prywatne czynniki z życia pracownika powodują skłonność, np.: do wystąpienia wypalenia zawodowego czy pracoholizmu. Wypalenie zawodowe najczęściej związane jest z dużym stresem, utratą energii oraz zaangażowania w swoją pracę, a także otrzymaniem zbyt dużej liczby obowiązków lub brakiem bycia zauważonym pomimo starań. Niebezpieczeństwo jakie wynika z tego rodzaju patologii tkwi w tym, że pojawia się ona nagle i w zauważalny sposób, jednak przebiega bardzo powoli i często definiuje się ją bardziej z przemęczeniem, niż wypaleniem zawodowym.

W Polsce przejawy pracoholizmu nie są aż tak zauważalne jak w kulturach azjatyckich, jednak nadal występują. Często jako pracoholika definiujemy osobę, która spędza w pracy znacznie więcej czasu, niż powinna, przy czym pracownik wykonujący swoje zadania tylko przez połowę czasu, którą powinien na nie poświęcić może również być ofiarą tego rodzaju patologii. Najczęściej dotknięcie pracownika przez tego rodzaju patologię wiąże się ze zbyt dużą ambicją i dążeniem do perfekcjonizmu. W kulturze azjatyckiej bardzo często można zaobserwować drastyczny skutek tego odchylenia od normy jakim jest śmierć. W Japonii powstało określenie definiujące rezultat pracoholizmu jakim jest „karoshi”, czyli śmierć z przepracowania.

W 2016 roku w tym kraju wystąpiło 147 wypadków śmiertelnych i 66 samobójstw spowodowanych pracoholizmem. Z kolei w Korei, aby odpocząć od pędu cywilizacyjnego, obywatele dobrowolnie pozwalają zamknąć się w hotelu zwanym „więzieniem”, gdzie odcięci są przez kilka dni od środków komunikacji i nie mają z nikim kontaktu, tylko po to, aby wyciszyć się psychicznie.

W przypadku niektórych przejawów patologii w celu obrony można wystąpić na drogę sądową. Są to jednak długotrwałe procesy, które niejednokrotnie wymagają twardego dowodu na winę pozwanego, a także w znaczącym stopniu mogą obciążyć psychikę ofiary.

W ramach pracy magisterskiej zostały przeprowadzone badania dotyczące zjawiska występowania patologii w środowisku zawodowym, które miały na celu przybliżenie tego problemu w organizacji. Badania udowodniły, że pracownicy badanej organizacji mają świadomość tego, iż patologie są ściśle powiązane z życiem zawodowym i w większości przypadków wiedzą jak je definiować. Mają świadomość, że nie tylko te najpopularniejsze zachowania dysfunkcyjne są patologiami, ale każde zachowanie które odbiega od normy przyjętej w danej organizacji. Przeprowadzone badania pokazały, że osobami, które najczęściej są sprawcami zachowań patologicznych są przełożeni, a ich ofiary to w większości kobiety. Badana grupa pracowników ma poczucie, że w przypadku pomocy może liczyć na swoich kolegów z pracy. Niepokojącym rezultatem badań jest informacja, iż większość pracowników, którzy byli świadkami przejawów zachowania patologicznego w stosunku do innych pracowników nie podjęła żadnego działania w celu rozwiązania powstałego problemu, a także w organizacji pracują osoby, które są w pełni świadome przejawianych przez siebie zachowań destrukcyjnych.

Każdy współczesny uczestnik rynku pracy powinien mieć świadomość, że pracodawca nie zawsze ochroni nas przed każdą patologią. Firmy starają się wprowadzić politykę przeciwdziałającą przejawom zachowań destrukcyjnych, jednak nie są w stanie uwzględnić każdego odchylenia od normy. Przepisy prawne zobowiązują pracodawcę do przeciwdziałania mobbingowi i molestowaniu seksualnemu, ale wraz z postępem cywilizacyjnym rozwijają się również nowe patologie, które nie mają aż tak znaczącego wpływu na psychikę człowieka, jednak nadal potrafią w znaczącym stopniu zaburzać kulturę organizacyjną. Tylko czujne oko pracownika może wychwycić zachowanie, które jest niezgodne z przyjętymi normami w organizacji, aby jak najwcześniej stworzyć możliwość jego wyeliminowania zanim stanie się normą.



Dlaczego ścigamy?

Założyłem się kiedyś z kolegą w szkole, że na jednej z naszych lekcji uda mi się ściągnąć z kartki formatu A3... Zabrałem się więc za sumienne przygotowywanie ściąg i odpowiednie rozłożenie na niej materiału. Podczas sprawdzianu obliczałem trajektorię spaceru nauczyciela po sali i po kilku pełnych "obchodach" wokół nas, wiedziałem, że mam maksymalnie 4 sekundy na wyjęcie ściąg, spisanie kilku słów i schowanie jej. Czynność tę powtarzałem przy każdym okrążeniu sali przez nauczyciela, aż do skutku. Ćwiczyłem ten manewr wielokrotnie w domu, więc proces zakończył się powodzeniem. Wygrałem zakład! Przez następne godziny pławiłem się w chwale, będąc z siebie dumny, a koledzy wyrażali podziw dla mojego dokonania.



Drogi czytelniku, przypuszczam, że możesz nieco utożsamiać się z tą historią. Być może zdarzało Ci się ścigać na sprawdzianach lub

egzaminach i z pewnością cieszyłeś się z dobrych ocen będących owocem przygotowań Twoich ściąg i mistrzowskiego fechtunku w trakcie działania... Teraz odwróćmy perspektywę. Czy chcesz, żeby świat był sprawiedliwy? Czy brzydzisz się oszustwem? Czy może masz dość obsadzania ważnych stanowisk członkami rodziny?

Z pewnością odpowiesz – tak! A więc, czy przypadkiem nie zdiagnozowaliśmy pandemii schizofrenii?

Daleko mi do takich uproszczeń i w dalszej części artykułu będę chciał wykazać, że "nasze" ściganie jest często racjonalnym odruchem ludzkim i dzięki niemu niejednokrotnie zaoszczędziliśmy czas, żeby odnieść sukces na innej płaszczyźnie życia. Dlaczego? Pozwolę sobie na drugą historię. Mój dziadek krótko po wojnie ukończył trzy klasy szkoły podstawowej. Uczył się wtedy jak zajmować się zwierzętami, jak uprawiać pole i jak naprawiać różne narzędzia. Nauczył się również pisać i czytać. Słuchając tych opowieści jako dziecko, byłem bardzo zdziwiony, a wręcz zażenowany poziomem tamtej edukacji... Wróciłem więc szybko do nauki moich, poważnych rzeczy, a więc: działalność Hannibala w starożytnym Rzymie i sposób działania mitochondriów komórkowych. Był to oczywiście trudny materiał i nieintuicyjny do nauczania. Ale mimo wszystko elitarny! Chciałem być w gronie wykształconych ludzi, którzy to wiedzą. Uczyłem się więc, robiłem ściąg i chodziłem na sprawdziany. Trwałem w tym "elitarnym" śnie do końca studiów inżynierskich. Wtedy zderzyłem się z rzeczywistością. Okazało się, że nie ma na rynku pracy zapotrzebowania na wiedzę, którą posiadałem. Na testach wstępnych u kolejnych pracodawców nie pojawiały się pytania o mitochondria... Zaczął się u mnie kryzys, z którego po czasie wydostałem się diametralnie zmieniając kierunek życia. Po 4 latach od tego momentu: mam pracę, która jest moją pasją i mogę w tematyce ścigania powiedzieć coś więcej, co niniejszym w tym artykule robię.

Wróćmy jednak do analizy historii, którą przytoczyłem. Jakie można wyciągnąć z niej wnioski? Otóż mój dziadek w tych trzech klasach nabył umiejętności, które przydały mu się w dalszym życiu, a ja przez prawie 18 lat nauki – nie! Na podstawie tego doświadczenia i doświadczeń wielu innych osób (pewnie także i Twoich) uważam, że taki stan rzeczy to kwestia materiału i metody nauczania w szkołach publicznych. Innymi słowy nie istnieje albo istnieje w bardzo niewielkim obszarze przełożenie tego nauczania na życie. Jakby osoby, które zajmowały się



pisaniem podstawy programowej żyły w alternatywnej rzeczywistości i nie miały pojęcia jakie umiejętności i jaka wiedza będzie potrzebna człowiekowi. Nie wspominając już o wiedzy na temat procesu efektywnego uczenia. Dowodem są tysiące wykształconych, którzy nie mogą znaleźć pracy.

Jeżeli jesteście obecnie w sytuacji, gdzie praca jest Waszą pasją to, w którymś momencie odrzuciliście podążanie za jedynie słusznym programem edukacji, a właściwie zaprzestaliście uczenia się rzeczy niepotrzebnych. Dzięki temu wytworzyła się w Was przestrzeń, siła i ochota na naukę czegoś co się w życiu przyda. Nie chciałbym kończyć tego artykułu w atmosferze narzekania – nie o to mi chodzi. Chciałbym zaproponować pewne rozwiązanie i sposoby wyjścia z tej sytuacji.

Po pierwsze nie ludźmy się, że zmienimy publiczny system nauczania z dnia na dzień. Wymagałoby to rewolucji. Zanim osoby, które piastują stanowiska państwowe, które mają wpływ na podstawę programową “obstawimy” ludźmi, którzy mają twardy kontakt z rzeczywistością może minąć kilka pokoleń. Kilka pokoleń dlatego, że rządzący nie są zsyłani do nas z Marsa, lecz wybieramy ich spośród siebie. Wobec tego potrzebujemy wzbudzić w większości narodu takie podejście. Moim zdaniem zatem poruszamy się w perspektywie około 100 lat. Ale, żeby to w ogóle mogło nastąpić musimy zająć się perspektywą krótkoterminową. Jak zrobić, żeby nasze dzieci i przyszłe pokolenia nie marnowały swojego życia, ucząc się niepotrzebnych rzeczy?

Osobiście, proponuję zainwestować w nauczanie prywatne. Takich szkół mamy coraz więcej. Możemy w dodatku świadomie wybrać wedle jakiej metodyki dzieci będą się uczyły. W szkołach publicznych dzieci jak wiemy: “są nauczane”... Ogromnie zachęcam, żeby grupować się rodzinami i systematycznie (np. raz na tydzień) uczyć dzieci wybranych zagadnień. Jeżeli np. ktoś z Was jest prawnikiem, niech uczy dzieci jak się dokonuje wykładni prawa, tak żeby mogło się odnaleźć w życiu. Jeżeli znasz się na wystąpieniach publicznych, naucz dzieci jak skutecznie przekazywać to co chcą powiedzieć. Rzymianie, dwa tysiące lat temu już to wiedzieli, a my już zapo-

minamy, że to ważne. Krótko mówiąc, potrzebujemy zaangażowania każdego z nas. Samo się nie wydarzy. Wyrwijmy się z niebytu, nie czekajmy na przyszłe wybory lub na dostatnią emeryturę, tylko twórzmy lepszy świat dla naszych dzieci, żeby nie musiały etapu od dziecka do dorosłości marnować na niepotrzebne rzeczy. Albo ograniczmy to marnowanie do akceptowalnego minimum.

Przyszłe pokolenie ucząc się przez zapatrywanie na starszych od razu podchwyci temat. Widząc, że rodzicom zależy – im też będzie zależało i zrobią krok dalej dla swoich dzieci. Aż miną 2, 3 pokolenia, 100 lat i odpowiedni człowiek wybrany z nas zmieni podstawę programową na wspierającą wychowanie dzieci. A celem wychowania jest umiejętność poradzenia sobie w życiu. Tak, to będzie kosztowało czas i pieniądze, ale moim zdaniem to jedna z najważniejszych rzeczy, w które należy inwestować. To inwestycja w budowanie przyszłości.

Po tych wzniosłych i motywujących słowach chciałbym jeszcze na koniec wrócić do tematu ściągania, który jest pretekstem do tego artykułu. Nie należy do krytyków osób, które ściągają. Nie uważam, że są to oszuści. W świetle prawnych reguł tak będzie: ściąganie to oszustwo, lecz analizując sytuację dlaczego tak naprawdę to robiliśmy, można dojść do wniosku, że niejednokrotnie rozpaczliwie próbowaliśmy się bronić przed kolejną porcją zaśmiecania naszego umysłu. Wierzę, że gdy edukacja będzie złączona z życiem i będą z niej wynikać konkretne wnioski dla umiejętności radzenia sobie w życiu, ściąganie przestanie być problemem i przestanie z całą pewnością być naszym sportem narodowym. Każdy będzie czuł, że warto w skuteczną naukę zainwestować czas i energię, dlatego że w ten sposób buduje się swoją przyszłość. A co Ty o tym sądzisz?



Umiejętności miękkie umiejętnościami przyszłości!

Czy byliście może kiedyś na lekcji języka polskiego, podczas której oceniano prace wedle jedynego, słusznego klucza? A może mieliście kilka warunków z rzędu u profesora, u którego najwyraźniej nie dało się zdać? A może znacie kogoś kto chodził do tzw. „zakładu pracy”, który był w istocie zakładem karnym? Z którego można było wyjść w każdy piątek na przepustkę, żeby już w poniedziałek do niego powrócić...

Ja znam wiele takich osób i nie są to pojedyncze przypadki, lecz bardziej chleb powszedni naszej edukacyjno-biznesowej rzeczywistości. Chciałbym w tym artykule podzielić się moimi przemyśleniami na ten temat. Czy tak musi być? Czy mamy jakiś wpływ na przyszłość? Będę pisał o umiejętnościach przyszłości, czyli umiejętnościach miękkich, które w moim odczuciu rozprawią się raz na zawsze z metodami, które już dawno powinny być eksponatami w skansenie nauczania. Lecz najpierw kilka faktów i wycień.

Metodyka nauczania w szkołach publicznych opiera się głównie na słuchaniu nauczyciela, oglądaniu i czytaniu tego co mamy w podręcznikach lub tego co nauczyciel napisze na tablicy. Regularnie zadawane są prace domowe, do których uczniowie są w niewielkim stopniu zmotywowani. Trójkąt efektywności zapamiętywania wskazuje, że maksymalnie mieliśmy szansę zapamiętać do 30% treści. Natomiast zasada ta opiera się na tym, że wiedzę przekazują nam świetni mówcy, a materiały są przygotowane w przemyślany sposób. Jak pewnie pamiętacie – tak nie jest. Zatem zakładam, że zapamiętaliśmy maksymalnie połowę z tego, czyli 15%. Zrobmy szybkie przeliczenie. 13 lat spędziliśmy w szkołach... Zatem

niedługo ponad 11 lat już zmarnowaliśmy pod kątem przyswajania wiedzy. Odwołując się do średniej długości życia w Polsce przekłada się to na wartość 15% życia człowieka. Dodatkowo może pojawiać się pytanie o przydatność zastosowania wiedzy w życiu z tych 15%.

Studia z kolei mały nacisk kładą na samodzielność i kreatywność, co boleśnie odczuwają studenci chcący wejść na rynek pracy. Dostają wtedy od firm zdecydowane „nie”, co po wielu latach poświęconych na naukę jest niejednokrotnie przyczyną pogorszenia się samooceny młodych ludzi lub nawet depresji. Zatrudniają się wtedy w firmach, w których robią rzeczy, których nie lubią robić i to tylko dla pieniędzy. Co negatywnie wpływa na ich związki i relacje. Rozszerzamy tym samym krąg nieszczęścia na inne osoby i przyszłe pokolenia.

Uważam, że zrozumienie takiego stanu rzeczywistości to wystarczająca przesłanka, żeby coś z tym zrobić i zakończyć egzystowanie tego typu metod. Dlatego chciałbym zaproponować umiejętności przyszłości – umiejętności miękkie. W tym artykule pokrótce omówię trzy. Zaczniemy od inteligencji emocjonalnej. Nasza pierwsza umiejętność opisuje zdolność rozumienia siebie i własnych emocji oraz kierowania i kontrolowania ich, czyli empatia, asertywność, perswazja, współpraca i przywództwo. Co może się stać jeżeli nie mamy inteligencji emocjonalnej? Wyobraźmy sobie człowieka, który jest wynalazcą i stworzył patent, który będzie rewolucją na rynku samochodowym. Lecz bez inteligencji emocjonalnej może nie mieć potrzebnych umiejętności, żeby być w stanie swój patent w ogóle sprzedać. Może wystąpić taka sytuacja, że nawet nikt nie będzie wiedział, że coś wynalazł bo przecież on jest genialnym wynalazcą, to inni mają się zająć otoczką... A kiedy okazja do sprzedaży

już się trafi, nie będzie na tyle asertywny i da się namówić na śmiesznie niską cenę.

Skoro wspomniałem o niskich cenach to warto wspomnieć o drugiej umiejętności, którą chciałem opisać: inteligencji finansowej. Wyobraźmy sobie, że mamy kiepską sytuację finansową – przestało nam się “powodzić”... Naturalnym krokiem, jest oszczędzanie. Ograniczamy wtedy naszą aktywność społeczną, tracąc tym samym możliwości do zbudowania siatki kontaktów i uzyskania potencjalnie lepszej pracy. Coraz więcej czasu i uwagi poświęcamy na ograniczaniu kosztów, co przekłada się na zmniejszenie czasu i możliwości na nabycie nowych umiejętności, które pozwoliłyby nam poprawić sytuację finansową. Wkraczamy w błędne koło pogarszające naszą sytuację. Inteligencja finansowa pozwala myśleć o wszystkich elementach swojego życia (w tym o pieniądzu) inwestycyjnie i np. w przypadku zmniejszenia ich ilości, tak nimi zainwestować i tak pokierować swoim czasem, żeby być w stanie odwrócić tę niekorzystną sytuację...

A skąd wiedzieć jak tę nieprzychylną sytuację odwrócić? Skąd wiedzieć jakie kroki podjąć? Tego nie powie telewizja, radio, ani nieproszeni eksperci od naszego

życia. Trzeba zanurkować w siebie, zastanowić się po co żyję? Jaką mam misję? Gdzie chciałbym być za 5 lat, a gdzie za 25? Gdzie marnuję czas, kto z moim znajomymi ciągnie mnie bardziej w górę, niż w dół? O tym jest coaching. Coaching nie jest magią, coaching nie jest tanim i żalonym motywowaniem: dasz radę! Osiągniesz cel! Coaching pozwala nam w taki sposób pokierować naszym życiem, żeby być tam gdzie chcemy, a nie tam gdzie chcą inni albo akurat tak wyszło. I możemy sami nad tym pracować i tym kierować.

Pisząc o tym jestem lekko wzburzony i głęboko zmartwiony, że tak wielu ludzi pozwala sobie na takie marnowanie życia... Chciałbym, żeby wspomniany we wstępie styl życia stawał się przeszłością. Wskazałem umiejętności miękkie jako umiejętności przyszłości, dlatego że moim zdaniem pozwolą one na przeniesienie obecnych metod tam gdzie ich miejsce, czyli do muzeum relikwii przeszłości. Zachęcam, żeby czytać i słuchać właściwych rzeczy oraz, żeby uczyć się potrzebnych w życiu umiejętności. I zachęcam, żeby nałożyć filtr otwartości umysłu i bezpardonowo rozprawiać się z kulturowymi pozostałościami trzymającymi nas w niebycie i w biedzie. ■



Podróże 360°

Tym razem wybraliśmy Macedonię! Coraz więcej turystów odkrywa jej uroki i naszym zdaniem naprawdę warto. Przybliżymy Wam miejsca, które zwiedzaliśmy oraz pokażemy nasze zdjęcia. Może zainspirujemy kogoś do odwiedzenia tego kraju?



Starożytne miasto Stobi

Tło historyczne

Nie da się pisać o takim miejscu, nie wyjaśniając, czym jest, ani skąd się wzięło. Najstarsze znaleziska z tego miejsca pochodzą z VII-VI wieku p.n.e. Jednak udokumentowana historia zaczyna się od roku 197 p.n.e., gdy król Filip V zdobywa miasto. Wkrótce po tym miasto wchodzi w skład rzymskiego imperium, przejmuje jego prawa i częściowo zwyczaje. Staje się ono jednym z głównych miast handlowych i kulturalnych w okolicy. Okres prosperity Stobi trwa mniej więcej do końca

V wieku naszej ery. Właśnie wtedy Ostrogoci najeżdżają miasto, niszcząc je i plądrując. Mieszkańcy podejmują wspólny wysiłek odbudowy tego co zostało, jednak duże trzęsienie ziemi niszczy i to, co zdolali naprawić. Miasto popada w coraz większą ruinę, aż wreszcie pustoszeje i traci znaczenie na mapie cesarstwa.

Pierwsze wykopaliska archeologiczne w tym miejscu przeprowadzono dopiero na początku XX wieku. Później, raz na jakiś czas, na miejsce przyjeżdżali kolejni archeolodzy i znajdowali coś ciekawego. Ostatnie znaleziska miały miejsce w 2009 roku, ale widać, że prace archeologiczno-konserwacyjne cały czas tam trwają.

Informacje dla zwiedzających

W „sezonie”, czyli od kwietnia do końca września, muzeum czynne jest od 8:30 do 19:00. W okresie jesienno-zimowym, zamyka się o godzinie 16:30. Część z mozaik może być zabezpieczona przed warunkami atmosferycznymi, dlatego najlepsza mimo wszystko jest wizyta w okresie letnim. Bilet kosztuje 120 dinarów, czyli około 2€.

W odróżnieniu od zwiedzanego przez nas wcześniej Felix Romuliana, Stobi jest bardziej przygotowane na turystów. Obiekt oferuje aplikację w formie audio-przewodnika, dostępną dla telefonów z Androidem i Apple. Na mapie pokazuje obiekty, koło których się znajdujemy i możemy posłuchać po macedońsku lub angielsku o danym miejscu. Przy kasie jest darmowe Wi-Fi, dzięki czemu można pobrać tę aplikację.

Spacer po obiekcie

Zaopatrzeni w aplikację, ruszamy na zwiedzanie. Staramy się iść w miarę po kolei, zgodnie z mapą.

Pierwszym obiektem jest amfiteatr. Był największą budowlą w mieście i mógł pomieścić około 7600 widzów. Na części siedzeń były w marmurze wyryte nazwiska sugerujące „rezerwacje” miejsc. Niestety dzisiejsze pozostałości są trochę mniej okazałe niż kiedyś.

Nie największym, ale najbardziej znaczącym obiektem są ruiny wczesnochrześcijańskiej bazyliki. Została zbudowana w IV wieku – co czyni ją najstarszym kościołem w całej Macedonii. W jej obrębie zachowało się najwięcej wartościowych mozaik, które możecie zobaczyć na panoramach.

Dalszy spacer obejmuje „mieszkalną” część starożytnego Stobi. Znajdziemy tu pałac cesarza Teodozjusza, w którym mieszkał podczas swojej wizyty. Dalej są domy innych bogatych mieszkańców. Ważną częścią miasta były też miejskie termy – czyli łaźnie z ogrzewaniem podłogowym (przypominamy, że mówimy o IV wieku naszej ery!).

Oprócz wspomnianych obiektów zachował się też oryginalny układ ulic z tamtych czasów. Co więcej, w mieście funkcjonowały jeszcze mniejsze bazyliki, włącznie z żydowską – co daje świadectwo tolerancji różnych religii przez ówczesnych mieszkańców. Całe miasto było otoczone murem, który częściowo zachował się do dzisiaj.

Zwiedzanie Stobi nie zajmuje więcej niż godzinę, chyba że ktoś jest wielkim fanem starożytności i wyko-

palisk. Na pewno nie jest to obiekt, do którego warto jechać, jeśli nas to nie interesuje. Gdy jesteśmy w okolicy, nie mamy co robić, a temat chociaż trochę wydaje się ciekawy – to polecamy. Zwłaszcza, że cena biletu nie jest zbyt wygórowana.

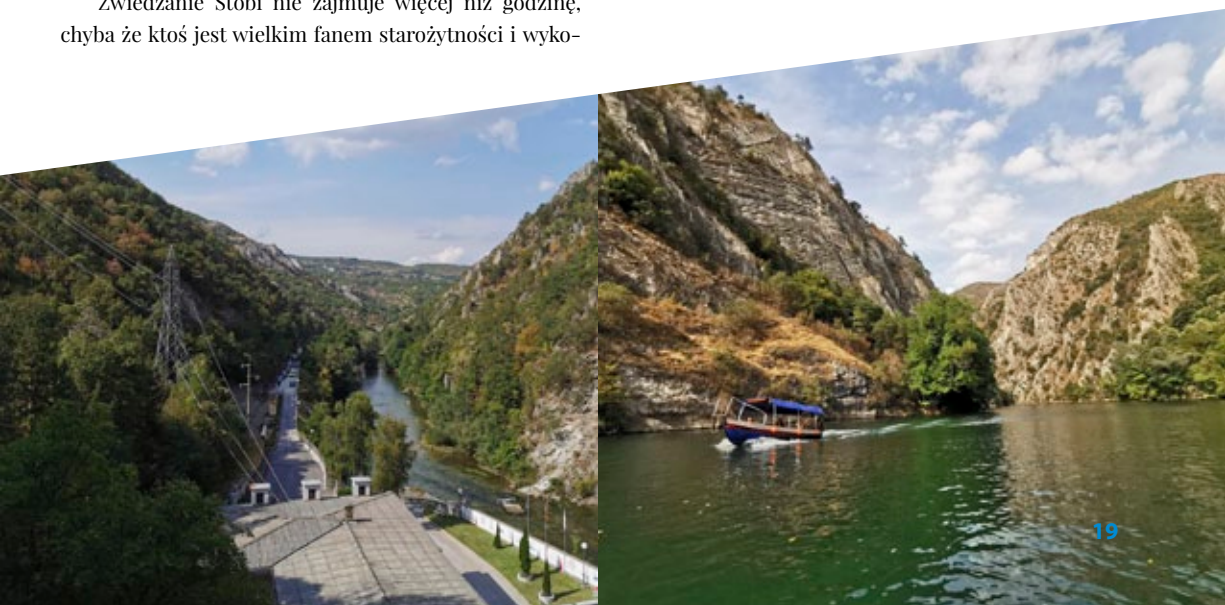
Kanion Matka – przyrodnicza atrakcja Macedonii

Jeśli ktoś w Was szukał informacji, co można zobaczyć w Macedonii Północnej, to na pewno musiał trafić na informacje czy też zdjęcia z kanionu Matka.

Nic dziwnego – sami po zobaczeniu zdjęć postanowiliśmy zobaczyć to miejsce na własne oczy. Tak jak my pomyślały oczywiście setki innych turystów – którzy przy ładnej pogodzie ruszyli nad wodę. Thumy tam to niestety nic dziwnego – kanion leży zaledwie 15 kilometrów od stolicy Macedonii – Skopje.

Sztuczny zbiornik

Jezioro Matka, które leży w kanionie, jest najstarszym sztucznym jeziorem w Macedonii. Powstało w wyniku zbudowania w 1938 roku tamy na rzece Treska. Uruchomiono wtedy elektrownię wodną, która dostarczała prąd do Skopje. Tama świętego Andrzeja wzięła swoją nazwę od pobliskiego klasztoru. Ma 29,5 metra wysokości i 64 metry szerokości. Elektrownia działa do dzisiaj, o czym informują znaki mówiące o zakazie robienia zdjęć samemu obiektowi. Zbiornik powstały w wyniku spiętrzenia wody ma powierzchnię około 5000 hektarów.



Turystyka

Uroczą lokalizacja wody wśród gór prędzej czy później musiała przyciągnąć za sobą turystów spragnionych wypoczynku. Część osób przyjeżdża po prostu odpocząć nad wodą, są też rybacy (zbiornik został zarybiony w celach sportowych), a jeszcze inni szukają miejsc do pieszych wędrówek w pięknych okolicznościach przyrody. Dodatkowo w masywie pobliskich gór ukrytych jest kilka malowniczych monasterów – fani trekkingu mają co odkrywać.

Oprócz tego, w okolicach znajduje się kilka miejsc do wspinaczki, restauracje, kramy z lokalnymi wyrobami, pamiątkami, owocami. Można wynająć kajak lub udać się w rejs w górę rzeki Łódka.

Wodne atrakcje

Jak już wspomnieliśmy, dla turystów istnieje możliwość pożyczenia kajaków. Cena to 300 denarów za godzinę (20 kilka złotych) przy jednoosobowym kajaku. Jeśli ktoś ma siły i lubi tego typu aktywność, to na pewno warto.

Dla „leniuchów” jest opcja 30-minutowego rejsu w górę rzeki. Cenowo też nie jest drogo – taka atrakcja kosztuje 250 denarów (18 złotych). Nam wybitnie się udało, bo nie licząc kapitana i jego dwóch kolegów mieliśmy całą łódź dla siebie – bez innych turystów.

Najdroższa opcja (400 denarów), to rejs łodzią wraz ze zwiedzaniem jaskini Wrelo. Nam niestety brakło czasu i z tej opcji nie skorzystaliśmy.

Fun fact: jaskinia ta jest uważana za jedną z najgłębszych na świecie. Rekord głębokości w nurkowaniu to 240 metrów i został ustanowiony przez Polaka – Krzysztofa Starnawskiego.

Odskok z od stolicy

Będąc w Skopje, naprawdę warto poświęcić chociaż pół dnia na wyprawę tutaj. Nawet nie mając samochodu nie jest to problem, bo dojeżdżają tutaj miejskie autobusy. Jazda autem może być trudna przez wzgląd na kłopot z parkowaniem (zwłaszcza w weekendy). Jednak miejsce bardzo polecamy, gdyż jest tu po prostu malowniczo.

Skopje – stolica Macedonii i pomników

Po przelotnej wizycie w Kanionie Matka dojeżdżamy do Skopje, na nocleg i wieczorne zwiedzanie. Stolica Ma-

cedonii na pierwszy rzut oka nie sprawia jakiegoś niesamowitego wrażenia. Ot miasto jakich wiele w Europie. Jediną rzeczą, która się dość mocno rzuca w oczy, są pomniki. A raczej powinienem napisać POMNIKI. Im bliżej centrum miasta, tym widać ich więcej – ale do tego tematu jeszcze wrócimy.

6000 lat historii

Archeolodzy, przeszukujący twierdzę Skopsko Kale górującą nad miastem, potwierdzili, że osadnictwo na tych terenach sięgało neolitu. Obszary te zamieszkiwało plemię Triballi. Jednak jak to bywa z tak wczesnym osadnictwem – plemiona często wędrowały, zmieniały i prowadziły wojny o terytoria. Dopiero znacznie późniejsza historia wspomina o starożytnym mieście Scupi, założonym pierwotnie jako obóz wojskowy, a dopiero później przemianowanym na miasto. Scupi znajdowało się kilka kilometrów od obecnego centrum Skopje – i powstało około I wieku p.n.e.

Kolejne losy miasta są na tyle burzliwe, że pozwolimy je sobie pominąć. Typowo dla Bałkanów – miasto było częścią Imperium Bizantyjskiego, później przez 100 lat znajdowało się pod panowaniem Serbów, a potem, aż do XX wieku, wchodziło w skład Imperium Otomańskiego – działo się.

Miasto pomników

Jak już wspomnieliśmy, nie da się nie zauważyć dużej ilości pomników w każdym zakamarku miasta. Już na obrzeżach mijamy pierwszy – postać na koniu, a im bliżej centrum, tym ich więcej. Podczas popołudniowego spaceru chyba średnio co 100 metrów mijamy kolejny. W parku „Kobiety Wojownika”, koło którego przechodziliśmy, naliczyliśmy ich 14. Stanowiły niezły misz-masz. Znajdziemy tu zarówno postacie mitologiczne, jak i historyczne, a także pomnik poświęcony bohaterom walczącym o Macedonię.

Kawałek dalej mijamy łuk triumfalny Porta Macedonia. Robi wrażenie! Doczytujemy, że zbudowano go w latach 2011–12, czyli to całkiem świeży nabytek miasta, podobnie jak i pomnik Aleksandra Macedońskiego, stojący na środku głównego placu miejskiego. Oficjalna nazwa to „Wojownik na koniu” – politycznie poprawna, żeby nie drażnić Greków, z którymi trwa konflikt zarówno o postać Aleksandra Macedońskiego, jak i nazwę kraju. Stąd też od niedawna, państwo oficjalnie nazywa się Macedo-



nia Północna, a nie Macedonia. Nie będziemy tu jednak drażyć przyczyn konfliktu, ani tego kto ma rację.

Naprawdę, jeśli ktoś w otoczeniu rzuci nazwę Skopje, to pierwszym skojarzeniem jest słowo „pomniki”. My uważamy, że są ciekawe i nadają miastu kolorytu, ale pewnie nie wszystkim się muszą podobać.

Zabytki w mieście – co zobaczyć

Udało nam się zwiedzić tylko centrum miasta i uważamy je za dość ciekawe. Dla wielu turystów głównym punktem miasta jest kamienny most nad rzeką Wardar. Zbudował go w XV wieku osmański władca. Jest to najstarszy most w mieście – łączy obecne centrum miasta ze starą dzielnicą osmańską. W trakcie II Wojny Światowej Niemcy planowali wysadzić ten most, jednak na całe szczęście udało się temu zapobiec. Most jest symbolem Skopje – znajduje się też w jego herbie.

Kolejną intrygującą nas rzeczą jest architektura nowego centrum miasta. Znajduje się tu sporo budynków w klasycystycznym stylu, nawiązującym do architektury starożytnej Grecji. Ku naszemu zaskoczeniu, powstałych współcześnie. Łącząc to z wspomnianymi pomnikami, odnieśliśmy wrażenie, że w ten sposób Skopje chce zbudować tożsamość narodową, czy podkreślić, że to TU jest Macedonia.

Interesujące jest również to, co znajduje się po drugiej stronie rzeki. Chodzi oczywiście o mułmańską dzielnicę *stara čaršija*. Na polski możemy to przetłumaczyć jako „stary bazar”. Przez lata było to jedno z największych „centrów handlowych” na Bałkanach – i to już od XII wieku. W tej dzielnicy widać mocno wpływy wynikające z przynależności Skopje do Imperium Osmańskiego. Znajdziemy tutaj około 30 meczetów, a dzielnica stanowi swego rodzaju „stare miasto” z wąskimi i cha-

otycznymi uliczkami. Turystyka i komercja przeplata się z życiem mieszkańców, nadając temu miejscu nietypowego charakteru.

Warto także zajrzeć na wspomniane wyżej Skopsko Kale. Twierdza od wieków górująca nad miastem jest obecnie skupiskiem kamieni pozostawionych przez budowniczych. Zachowały się spore fragmenty murów i wież, jak też i pozostałości innych budynków. Jednak to nie dla kamieni warto tam iść. Wzgórze/twierdza zapewne dobre widoki na całe miasto i okolice.

Z ciekawostek – nie wszyscy wiedzą, ale tak naprawdę Matka Teresa nie była z Kalkuty, ale ze Skopje. Pochodząca z Albańskiej rodziny, urodziła się w obecnej stolicy Macedonii w 1910 roku. Obecnie, niedaleko centrum jest udostępniony dla turystów „dom pamięci” Matki Teresy, opisujący jej życie i czyny.

Uważamy, że Skopje ma swój niepowtarzalny charakter. Połączenie pomników i architektury w nowej części miasta, ze starą „mułmańską” częścią, nie jest chyba nigdzie indziej spotykana, dlatego warto spędzić tutaj nawet dwa dni. Niestety jako minus zaliczamy sporą liczbę turystów. Pobliskie lotnisko i tanie loty z Europy powodują, że latem może być tutaj dość tłoczno. Jeśli komuś nie przeszkadza natłok turystów, to na pewno warto tu zajrzeć! ■

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.



Z namiotem przez Rumunię



W życiu warto się odważyć

Wątpliwości było wiele. Dwa tygodnie nocowania w namiocie? A co jeśli będzie brzydka pogoda? Deszcz? Zimno? Jak poradzę sobie bez łazienki? Jak będę kontaktowała się z bliskimi, będąc gdzieś w górskich terenach Rumunii? I w końcu: czy mój organizm poradzi sobie z taką aktywnością fizyczną? Co zrobię, jeśli się rozchoruję? Mogłabym tak wymieniać w nieskończoność, jednak ilość miejsc była mocno ograniczona. Decyzję trzeba było podjąć szybko. Powiedziałam sobie: „To będzie przygoda na całe życie, jadę!”. Teraz już bez chwili zastanowienia wiem, że pojechałabym tam jeszcze raz – nawet jutro.

Przygoda start

Naszym głównym środkiem transportu był wynajęty przez polskie biuro podróży dziewięcioosobowy bus. To w nim przejechaliśmy tysiące kilometrów, poznając siebie nawzajem. Nasza pani przewodnik skrupulatnie ułożyła cały plan podróży i zagłębiała nas w szczegóły każdego zakątka kraju. Spaliśmy głównie w namiotach, czasami na wygodnym polu campingowym, innym razem w środku zarośli nad wodą. Naszą wanną była rzeka, a prysznicem kubek z wodą. Teraz już wiem, w jaki sposób myć włosy na łonie natury!). Śniadania robiliśmy samodzielnie na małej, turystycznej kuchence i rozkładanym stoliku. Zimnymi wieczorami grzaliśmy się przy ognisku, śpiewając wspólnie piosenki. Nie obyło się też bez spotkania z niedźwiedzicą i jej małymi niedźwiadkami, czy dużymi psami pasterskimi. Wspinaliśmy się po szczytach górskich, zwiedzaliśmy miasta i klasztory, a nad Morzem Czarnym przyszło nam się zmierzyć z ogromem jego fal. Chcąc wymienić wszystkie miejsca, które zobaczyliśmy w ciągu tych 14 dni, zajęłabym

wszystkie strony tego magazynu. Wybrałam więc kilka najciekawszych, które każdemu gorąco polecam!

Najpiękniejsza trasa w Europie

Droga Transfogarska o długości 151 km to jedna z dwóch kultowych dróg Rumunii. Przecina Góry Fogaraskie z północy na południe pomiędzy ich dwoma najwyższymi szczytami – Moldoveanu i Negoiu. Droga była zbudowana jako ucieczka w razie inwazji radzieckiej. Chociaż według oficjalnych danych przy jej budowie życie straciło 40 żołnierzy, to w rzeczywistości zginęło tam kilkaset osób. W najwyższym punkcie trasy, na wysokości 2034 m n.p.m. obok malowniczego jeziora Bâlea Lac, droga przebiega tunelem pod główną granią Gór Fogaraskich. Wyjazd naszym busem po spektakularnych serpentynach był nie lada wyzwaniem. Wysokość na jakiej byliśmy chwilami przerażała każdego, ale dla tak wspaniałego krajobrazu warto było podjąć ryzyko.

Górna część Drogi Transfogarskiej jest idealnym miejscem do rozpoczęcia wejścia szczytu Rumunii: Vânătoarea Lui Buteanu (2507 m n.p.m.) i Negoiu (2535 m n.p.m.). My także skorzystaliśmy z okazji i podążaliśmy szlakiem w kierunku Vânătoarea lui Buteanu. Chociaż trasa nie należała do najłatwiejszych, satysfakcja ze zdobycia szczytu była nie do opisania. Warto wspomnieć, że ze względów bezpieczeństwa przejazd górnymi odcinkami trasy Transfogarskiej jest niemożliwy od października do kwietnia, dlatego trzeba dobrze zastanowić się nad terminem wyprawy.

Wulkany błotne

W Berce, na południowym stoku Karpat można zobaczyć największe w Europie wulkany błotne. Znajdują się w tak różnorodnym geograficznie położeniu, że gaz

i woda bez problemu przemieszczają się z ich wnętrza ku powierzchni. W rezultacie na większości z wulkanów można dostrzec różnego rozmiaru bąbelki, które są mieszaną błota i gazu wypływającą spod powierzchni ziemi. Wulkany położone są na okrągłym, wypukłym płaskowyżu. Jest on zbudowany z zaschniętego błota, które stanowiło wnętrze owych wulkanów. To właśnie dlatego, stawiając stopę na mokrym błocie, można pozostawić swój ślad na wulkanach już na zawsze. Ze względu na bogatą faunę i florę cały obszar jest objęty ochroną jako rezerwat przyrody. Odwiedzając wulkany, można spotkać także wiele ciekawych gatunków roślin i zwierząt m.in. kosaćca bezlistnego, susła morełowanego, kumaka górskiego, czy żółwia błotnego

Kraj Draculi

Rumunia dla wielu z nas kojarzy się z historią Draculi – najsłynniejszego wampira w dziejach. Zarówno książka jak i film były inspirowane postacią Włada Țepeș (Wład III Palownika). Jego przydomek nie był przypadkowy, gdyż hrabia słynął z nabijania ludzi na pal. Tak surowe konsekwencje czekały nieuczciwych kupców i ich poręczycieli, a także podpalaczy, trucieli, czarowników, krzywoprzysięzców, cudzołóżników czy ojcobójców. Bardzo prawdopodobne jest, że Dracula wykorzystywał palowanie również jako metodę odstraszania wrogów.

Zaczynając w Rumunii swoją przygodę z historią Włada Palownika, w pierwszej kolejności warto udać się do źródła – miasta Sighișoara. W centrum miasteczka, obok Wieży Zegarowej rzuca się w oczy dom w kolorze ochry. To tam najprawdopodobniej w latach 1431–36 urodził się i przebywał słynny Wład Țepeș. Obecnie jest to jedna z najważniejszych atrakcji turystycznych miasta. Znajduje się tam ekskluzywna restauracja i Muzeum Broni.

Kolejnym punktem związanym z Draculą jest zamek Poenari. Usytuowano go na szczycie wzgórza, po lewej stronie opisywanej już Trasy Transfagaraskiej. W XV wieku potencjał w opuszczonym zamku dostrzegł Wład Palownik, który odbudował i wzmocnił mury twierdzy, tworząc z niej jedną ze swoich głównych fortec. Obecnie do zamku prowadzi 1480 schodów, ale nie zniechęca to turystów do zwiedzania atrakcji.

Chociaż to zamek Poenari był rezydencją Włada, dużą popularnością cieszy się również zamek w Branie. To on po wydaniu książki Brama Stokera o legendzie hrabiego-wampira, zasłynął jako siedziba Draculi, chociaż sam Wład Palownik nigdy w nim nie mieszkał. W związku z tym, że historyczny Palownik nie zapisał się w jakiś szczególny sposób w historii Bran, w zamku nie czuć klimatu horroru. Zamek w większości nosi ślady zupełnie innej historii – Królowej Marii. Pomimo tego pisarz właśnie tam umieścił akcję swej powieści, co sprawiło, że w każdy rok zamek przyciąga wielu turystów.

Odkryć piękno natury

Delta Dunaju to jedno z niewielu miejsc w Europie gdzie można zapuścić się tak głęboko w świat przyrody. W Delcie oprócz 300 gatunków ptaków zobaczyć można dzikie konie, tradycyjne wioski rybackie i wydmy, które dawniej były dnem Morza Czarnego. To bardzo rozległy teren, który kryje wiele skarbów. My swoją przygodę z Deltą rozpoczęliśmy w miasteczku Tulcea, gdzie odbyliśmy czterogodzinny rejs łódką, na którym byliśmy sam na sam z naturą.

Morze Czarne i Vama Veche

Rumunia ma dostęp do Morza Czarnego, dlatego warto też pokusić się o beztrudne leniuchowanie na plaży. My wybraliśmy małą wioskę Vama Veche, położoną tuż przy granicy z Bułgarią. Długa i piaszczysta plaża to na pewno jedna z największych atrakcji, ale sama wioska też jest warta uwagi. Jest to jedno z bardziej specyficznych miejsc w Rumunii, nazywane hipisowską wioską. Zewsząd rozbrzmiewa muzyka, na plaży wylegają się beztrudscy nudyści, a uliczkami spacerują przyjaźnie nastawione osoby.

Wyprawa na Rumunię zostawiła ślad w moim życiu na zawsze. Pozwoliła mi poznać kulturę tego kraju, zobaczyć dziesiątki miejsc zapierających dech w piersiach, a tym samym docenić piękno natury. Dzięki niej spotkałam wielu wspaniałych ludzi, którzy zawsze będą w mojej pamięci. Najważniejsze jednak jest to, że wycieczka pokazała mi, jak silną jestem osobą. ■

Wpływ home office na rynek nieruchomości



Okres wiosennego lockdown'u w Polsce to dla wielu z nas czas niepewności i refleksji nad przyszłością. Gospodarka w wielu wymiarach wstrzymała oddech, aby niedługo później znów wystartować, jednak z dużą dozą ostrożności.

Rynek międzynarodowy i krajowy w wielu aspektach pozostawał wielką niewiadomą. Sytuacja była bardzo dynamiczna i nieprzewidywalna, dlatego też dużo ludzi nie chciało podejmować zbędnego ryzyka w różnych obszarach.

A jak w tym czasie zachowywała się branża nieruchomości?

Okres lockdown'u

Jak w większości obszarów, okres lockdown'u znacząco spowolnił rynek nieruchomości w Polsce. Głównym powodem tej sytuacji było ograniczanie kontaktów pomiędzy dwoma stronami transakcji – a ciężko wyobrazić sobie kupowanie czy wynajmowanie mieszkania bez możliwości wcześniejszego obejrzenia. Doprowadziło to wiele osób do niepewności i strachu przed podjęciem decyzji zarówno o zakupie jak i sprzedaży. Nie wspominając już o wynajmie mieszkań, ale o tym opowiem potem. Każdy, kto posiadał oszczędności zastanawiał się co z nimi zrobić. Z jednej strony media alarmowały o możliwości zawieszenia wypłat środków zgromadzonych na rachunkach bankowych, a z drugiej strony... no właśnie – co zrobić z tymi środkami? Nie od dziś wiadomo, że nieruchomości są dosyć stabilną lokatą kapitału na lata, ale tak naprawdę nie wiadomo czy ich ceny przez kryzys spowodowany pandemią będą rosły czy

malą. Wiele inwestorów zadawało sobie to pytania – czy warto teraz inwestować w nieruchomości? Rynek ten jest na tyle specyficzny, że reaguje na zmiany gospodarcze z opóźnieniem i ciężko przewidzieć w tak krótkim czasie co się opłaca, a co może przynieść duże straty. Wszystkie te aspekty powodowały mnóstwo pytań i brak odpowiedzi.

Obsługa transakcji

Wiele biur nieruchomości wstrzymało swoją pracę. Przede wszystkim obie strony transakcji obawiały się bezpośrednich spotkań. Wynikało to z obostrzeń narzucanych przez rząd, a także obawy o własne zdrowie. Z drugiej strony część właścicieli mieszkań znalazło się w trudnej sytuacji finansowej i chcieli oni sprzedać swoje nieruchomości. Było to jednak bardzo utrudnione. Innym powodem zawieszenia pracy biur nieruchomości była obawa właścicieli o zdrowie swoich pracowników. Jak w większości firm z innych branż pracownicy rozpoczęli w miarę możliwości pracę zdalną. Jednak w tym wypadku było to bardzo trudne. Dużym utrudnieniem było także pozyskanie z urzędów dokumentów niezbędnych do przeprowadzenia transakcji. Przystój ten nie trwał jednak zbyt długo, bo już w maju biura powróciły do standardowego trybu pracy, a właściciele odetchnęli z ulgą.

Czas wakacji

Okres wakacyjny to zazwyczaj najbardziej pracowity, i zarazem dochodowy czas dla osób zajmujących się obsługą rynku nieruchomości. Ten rok okazał się jednak inny także i w tym względzie. Potencjalni najemcy zastanawiali się nad koniecznością najmu mieszkania, ponieważ nie wiedzieli czy przez najbliższy rok ich praca nie

będzie zdalna. Podobnie miało to miejsce ze studentami – z racji prowadzenia zajęć on-line, wielu z nich zdecydowało się pozostać w domach rodzinnych i stamtąd kontynuować naukę. Dla właścicieli mieszkań oznaczało to jedno – już nie będzie tak łatwo znaleźć nowego najemcę, a tym bardziej zyskując tyle samo co w roku ubiegłym. Początkowo posiadacze nieruchomości nie zdawali sobie sprawy z tego, że w aktualnej sytuacji ich mieszkanie nie jest warte tyle samo co przed pandemią. Podejście to zmieniał się, gdy problem ze znalezieniem najemcy trwał przez miesiąc czy dwa. Po tym czasie nadszedł moment nagłego obniżania cen najmu, z czego z kolei ucieszyli się poszukujący lokum do wynajęcia.

Co dalej?

Wielu z nas zadaje sobie pewnie pytanie, kiedy sytuacja na rynku nieruchomości będzie przewidywalna? Patrząc z perspektywy dnia dzisiejszego bardzo ciężko o trafną diagnozę. Pandemia koronawirusa zmieni trendy i w tej branży. Zastanawiające jest tylko, na jak długo? Czy zajdą zmiany, które nas już nie opuszczą? Czy może będzie to tylko chwilowa zmiana sytuacji i zachowań uczestników rynku nieruchomości?

Inwestorzy także zadają sobie to pytanie. Czy warto teraz inwestować, czy może poczekać na stabilizację sytuacji?

Na te pytania odpowiedzi poznamy za parę miesięcy. ■

Ewelina Podsiadło

Jak wykorzystać lockdown do ulepszania samego siebie?

Pandemia wirusa SARS – CoV-2 sprawiła, że każdy z nas musiał się zmierzyć ze zorganizowaniem sobie życia w nowej rzeczywistości. Praca zdalna w większości zastąpiła pracę z biura, zakupy online stały się najpopularniejszą formą kupowania, a siedzenie w domu i unikanie kontaktu z ludźmi synonimem bezpieczeństwa i dbania o innych.

Jak poradzić sobie w tym trudnym dla nas czasie i przy okazji wykorzystać go na rozwój osobisty? Po pierwsze nie dajmy się zwariować. Każda zła chwila kiedyś musi minąć, nawet jeśli ta „chwila” trwa długie miesiące. Kiedyś się skończy i wszystko wróci do normy.

Nie myśl o lockdown’ie jako o przymusowym siedzeniu w domu. Postaraj się wyciągnąć z tej sytuacji pozytyw i wykorzystać ten czas na poznawanie nowych rzeczy, na zrobienie czegoś, na co zwyczajnie do tej pory nie miałeś czasu. Wiele szkół wprowadziło urozmaicone kursy online. Pomyśl, ile razy chciałeś spróbować nauki nowego języka, ale nie znalazłeś czasu wśród codziennych obowiązków? Ile razy myślałeś o tym, żeby nauczyć się gotować, albo znaleźć lub rozwinąć swoje hobby? Teraz możesz to zrobić bez większych przeszkód. Teraz zdalnie możemy naprawdę wiele.

Jak często planowałeś regularną aktywność fizyczną dla poprawienia swojego zdrowia i wyglądu, ale po kilku dniach rezygnowałeś ze względu na brak czasu? Kwarantanna to idealny czas na nadrobienie tych zaległości! W internecie jest wiele filmów instruktażowych jak zadbać o swoją sylwetkę, zrzucić zbędne kilogramy, czy poprawić swoją kondycję. Są też gotowe plany treningowe oraz zdalne zajęcia fitness.

Niestety, ale narodowa kwarantanna przyczyniła się również do tego, że wiele osób straciło pracę. Może to właśnie dobry czas, żeby pomyśleć o planie na swój własny biznes? Kto z nas kiedykolwiek nie zamarzył o tym, żeby być swoim własnym szefem? Mamy dużo czasu na przemyślenie, burzę mózgow, na szukanie inspiracji i stworzenie czegoś, co być może po pandemii osiągnie ogromny sukces. W sieci można teraz znaleźć mnóstwo webinarów (często darmowych) o tym, jak krok po kroku stworzyć firmę. Jak nie teraz to kiedy?

Wykorzystaj lockdown na cokolwiek, co pozwoli Ci oderwać chociaż na chwilę myśli od sytuacji, w której się teraz znajdujemy i pamiętać, że inwestycja w siebie to najlepsza inwestycja. ■

Jak technika mindfulness może polepszyć jakość twojej pracy?



Medytacja i mindfulness w ostatnich latach zdobywają coraz większą popularność. O korzyściach z ich regularnego praktykowania mówią już nie tylko psychologowie czy nauczyciele jogi, lecz także żyjący na wysokich obrotach ludzie biznesu.

- Na czym polega mindfulness?
- Co daje medytacja na co dzień i dlaczego może podnieść efektywność pracy?
- Jak zacząć swoją przygodę z koncepcją mindfulness?

Tempo życia każdego z nas jest coraz szybsze. Rośnie poczucie, że musimy zrobić więcej, szybciej, a jednocześnie lepiej. Konkurujemy i ścigamy się nie tylko z innymi, ale także sami ze sobą. Cały czas musimy być w ruchu i coś robić bo inaczej czujemy się bezużyteczni, boimy się krytyki ze strony innych. Takie napięcia najczęściej można zaobserwować w korporacyjnym świecie, tam gdzie korzysta się z modeli opartych na efektywności i pomnażaniu zysków. Stresująca atmosfera odbija się zarówno na pracownikach jak i całej organizacji i jej funkcjonowaniu. Dlatego tak istotne jest umiejętnie radzenie sobie z napotykanymi trudnościami, a pomóc nam w tym może medytacja.

Jest to praktyka polegająca na ćwiczeniu umysłu w celu zachowania dobrego zdrowia, zwiększenia energii życiowej, oczyszczenia umysłu i rozwinięcia współczucia, cierpliwości czy innych pożądaných cech. Osoby praktykujące medytacje najczęściej traktują ją po prostu jako sposób na redukcję stresu i wyciszenie. Moda na taki uniwersalny charakter praktyki przyszła wraz z treningiem mindfulness, który jest uwspółcześnioną odsłoną medytacji. Pod koniec lat 70. ubiegłego wieku opraco-

wano program medyczny i psychologiczny dla osób cierpiących na chroniczny ból, nadciśnienie, depresję, zaburzenia trawienia i inne dolegliwości. Celem programu była redukcja stresu i napięcia psychicznego poprzez koncentrowanie uwagi na bieżącym doświadczeniu. Ponieważ okazał się skuteczny, z czasem zaczęto z niego korzystać na całym świecie, już nie tylko w kontekście terapeutycznym. Można powiedzieć, że mindfulness jako codzienna praktyka uważności stał się stylem życia. Dzięki ćwiczeniom medytacyjnym, podczas których np. skupiamy się na oddechu, uczymy się zauważać pojawiające się myśli i nie skupiając na nich uwagi pozwalamy im przepłynąć. W tej technice wbrew pozorom nie chodzi o to, by siedzieć i nie myśleć o niczym – wiele osób na początku niepotrzebnie stara się osiągnąć taki stan. Idea mindfulness zakłada obecność w teraźniejszości, a więc uchwycenie myśli, odnotowanie, jakie emocje lub efekty w ciele wywołują, a następnie „puszczenie” ich. Trening mindfulness można wdrożyć do codziennych czynności, by zacząć dostrzegać elementy swojej codzienności: poranną kawę, dojazd do pracy, spotkanie zespołu, kontakt z klientem... i cieszyć się nimi tu i teraz.

Praktykujący mówią, że nauka medytacji daje im liczne korzyści w życiu codziennym i w pracy. Wśród nich wymieniają m.in.: lepsze radzenie sobie ze stresem, łatwiejsze zasypianie, zwiększenie koncentracji, umiejętność doceniania każdej chwili i życia tu i teraz. W ży-

ciu zawodowym mindfulness może być receptą na multitasking i pomóc lepiej funkcjonować w dobie powszechnego zagonienia i pracy pod presją czasu. Wielu osobom pozwala zrozumieć swoje ograniczenia i zacząć odpuszczać rzeczy, których nie są w stanie zrealizować. Medytacja pozwala na lepsze rozumienie siebie, a więc również swoich celów zawodowych. Dzięki regularnej praktyce może wyklarować nam się ścieżka zawodowa, łatwiej przychodzi ustalanie priorytetów. Zyskujemy świadomość swoich mocnych stron lub odkrywamy, czego nie lubimy, jakie zadania nas męczą, spinają, zniechęcają, wywołują negatywne emocje lub napędzają łańcuch przykrych myśli. Wiele osób lubi zaczynać dzień od medytacji uważności, gdyż pozwala im to lepiej zorganizować pracę i zyskać więcej energii do działania. Dla innych jest to sposób na wyciszenie i złapanie równowagi po intensywnym dniu.

Jak zacząć? Dobrze jest nie rzucać się od razu na głęboką wodę, ale działać metodą małych kroków. Na początku dobrze jest rozpocząć od kilkuminutowych sesji i stopniowo je wydłużać, obserwując swoje potrzeby. Je-

śli natomiast chodzi o ćwiczenia mindfulness, które można wykonywać w sytuacjach codziennych, np. podczas przerwy w pracy, na początek polecane jest uważne jedzenie. Weź np. jakiś owoc i uaktywnij wszystkie zmysły: dotyk, wzrok, węch, na końcu smak. To ćwiczenie sprawdzi się też z poranną kawą. Nie spiesz się i doświadczaj tej chwili, skup się na detalach.

Gdy siedzisz przy biurku, możesz też co jakiś czas mentalnie „zeskanować” swoje ciało. Zaobserwuj, jak siedzisz, co odczuwasz, czy jest Ci zimno, czy gorąco? Może zakładasz nogę na nogę, siedzisz na brzegu krzesła, masz spiętą szyję? Jaki jest rytm Twojego oddechu? Przesuwaj się krok po kroku od czubka głowy do palców stóp – przy okazji możesz świadomie rozluźniać poszczególne części ciała, a będzie to chwila relaksu.

Mindfulness to niezwykle narzędzie, które każdy z nas może wykorzystywać do uczynienia swoich szarych komórek bardziej produktywnymi oraz do osiągnięcia większej efektywności i satysfakcji z wykonywanej pracy. ■



Kilka słów o podcastach



Podcast jest zapisem dźwięku, opublikowanym z reguły w odcinkach, wydawanych regularnie przy pomocy technologii RSS. Nazwa powstała od słów iPod, czyli odtwarzacz muzyczny Apple i broadcast, czyli przekaz.

Historie podcastów rozpoczęto w roku 2000, kiedy to pojawił się pomysł rozszerzenia technologii RSS w taki sposób, aby możliwe było przesyłanie treści audio. Adam Curry i Dave Winer zaprezentowali perspektywę rozwoju RSS dziennikarzowi Christopher'owi Lydon'owi, który w 2003 roku przeprowadzał wywiady i umieszczał na swoim blogu w formie plików mp3. Dzięki sukcesowi dziennikarza, wspomniany już Curry zaczął rozwijać technologię, która umożliwiała użytkownikom ściąganie audio ze stron internetowych, a potem przez iTunes'a przerzucanie ich do playera mp3. W celu testowania nowej technologii Curry stworzył podcast o nazwie „Daily Source Code”, w którym opowiadał o swoim codziennym życiu.

Już miesiąc od premiery wspomnianego podcastu New York Times po raz pierwszy napisał o zjawisku podcastingu, a w ciągu roku Public Radio International zaczęło publikować zapisy dźwiękowe w formie codziennych wiadomości. Pod koniec września 2004 liczba stron w wynikach wyszukiwania Google na hasło podcast zamylała się z ilością 500, a rok później było to już ponad sto milionów. Przełomowym krokiem było ogłoszenie w czerwcu 2005 roku przez Steva Jobsa, że iTunes zysku-

je w nowej wersji katalog z podcastami. W grudniu tego samego roku słowo podcast zostało wybrane słowem roku przez New Oxford American Dictionary. W ciągu następnych lat podcasting zyskiwał na mocy. W roku 2014 z iTunes'a ściągnięto podcasty około 7 miliardów razy, a w 2018 roku pobrano ich aż 19 miliardów.

Szybki rozwój i popularyzacja podcastingu wynika z łatwości użytkowania. Do skorzystania z podcastów w dzisiejszych czasach wystarczy najłabszy komputer lub zwykły smartfon. Można słuchać ich dzięki ręcznemu ściągnięciu lub za pomocą aplikacji takich jak iTunes

lub Podcasty na urządzeniu Apple. Na Androidach i Windowsach możliwe jest korzystanie z aplikacji Stitcher lub Biblioteki iTunes obsługującej topowe podcasty. Wiodącą platformą podcastową w Polsce jest Spotify. Aplikacje ściągnąć można na komputer, telefon, czy laptop i dostępna jest w wersji standard lub premium.

Serwis Spotify wyróżnił sześć najchętniej słuchanych polskich podcastów w 2020 roku:

1. Dwóch Typów Podcast – podcast prowadzony przez Dwóch Typów – Kubę i Bartka, znanych szerzej z kanałów GargamelVlog i Generator Frajdy. Piszą o sobie: „Mówią o wszystkim, znają się na niczym”.

2. Kryminatorium – Marcin Mysza opowiada o seryjnych mordercach, tajemniczych zaginięciach oraz zbrodniach z Archiwum X zarówno z Polski, jak i z zagranicy.

3. Ja i moje przyjaciółki idiotki – historie Joanny Okuniewskiej o miłosnych rozczarowaniach, złamanych



sercach oraz kobietach, które miały odwagę zakochać się bez pamięci, a teraz potrafią się z tego śmiać.

4. Tu Okuniewska – osobiste dramaty, komedie i nocne przemyślenia prosto z piwniczki w Reykjavíku. Joanna Okuniewska potrafi mówić o trudnych sprawach w prosty sposób, co skutkuje tym, że jej podcastów odsłuchano łącznie niemal 20 milionów razy.

5. Rock i Borys – regularna audycja, w której spotykają się Remigiusz Maciaszek, znany jako Rock – jeden z najpopularniejszych polskich youtuberów oraz Borys Nieśpielak – reżyser i dokumentalista. Duet ludzi kochających popkulturę i rozmawiających głównie o niej.

Warte uwagi są również polskie podcasty, np.:

1. Mała Wielka Firma – blog biznesowy dla osób chcących założyć i już prowadzących własne firmy. Marek Jankowski wraz z gośćmi podają sposoby jak pozyskać klientów, zwiększyć sprzedaż i być produktywnym.

2. Więcej niż oszczędzanie pieniędzy – tematyka przekracza finanse osobiste, a wkracza w obszary bezpieczeństwa finansowego, zarabiania, oszczędzania, inwestowania, wolności finansowej i własnej firmy. Gospodarzem jest Michał Szafranski, który zaprasza inspirowanych gości ze świata biznesu.

3. Rozmowy: Wojewódzki i Kędzierski – w każdy poniedziałek o 20:00 Panowie dyskutują z gośćmi na poważne tematy, w sposób zupełnie inny, niż znany jest odbiorcom telewizji.

4. Karol Paciorek – youtuber, rozmawiający ze swoimi gośćmi długo i szczerze. Dyskutował m.in. z Michałem Piórogą, Krzysztofem Zalewskim, Agnieszką Holland, czy Andrzejem Dudą.

5. Dział Zagraniczny – porusza istotne tematy ze świata. Każdy z otwartym umysłem znajdzie coś dla siebie. Okraszewski opowiada o sektach w Korei Południowej, o mafiach we Włoszech, ustępujących miejsca nigeryjskim oraz odpowiada na pytanie, czemu w Tanzanii giną osoby z albinizmem.

6. Pięte: Nie zabijaj – zaginięcia bez śladu, morderstwa i wybór najciekawszych spraw o tematyce kryminalnej. Podcast prowadzony przez Justynę Mazur, reportażystkę, blogerkę i fankę psychologii.

7. Dietetyka oparta na faktach – Radosław Smolik wraz z gośćmi przekazuje wiedzę na temat żywienia i suplementacji w sposób praktyczny i bazujący na do-



wodach naukowych. Obalają żywieniowe mity i pozwalają uniknąć błędów żywieniowych.

Na polskim rynku królują podcasty dotyczące tematyki komediowej, historii, rozrywki i polityki. W 2019 roku co piąty internauta w wieku 19–49 lat zadeklarował, że słucha podcastów. Spośród badanych, 12% przyznało, że przesłuchało przynajmniej jeden podcast w ostatnim miesiącu, a 7% słuchało podcastu w ostatnim tygodniu. Dla porównania w Stanach Zjednoczonych podcastów słucha już co czwarty Amerykanin w wieku powyżej 12 lat.

Powszechny dostęp do internetu w smartfonie sprawia, że odbiorca może śledzić ulubione podcasty zawsze i wszędzie. Co więcej, podcastów można słuchać również offline – ściągając odcinki na swój telefon. Ułatwieniem jest to, że pliki audio są stosunkowo małe, a ściąganie kolejnego odcinka ulubionej audycji nie zwiększy odczuwalnie transferu danych. W związku z powszechnym, darmowym WiFi trudności ze słuchaniem, czy pobieraniem w zasadzie nie istnieją.

Wielkim plusem podcastów jest mało wymagająca forma przekazu. Odbiorcy stają się zmęczeni ekranami smartfonów, z chęcią zamieniają skrołowanie treści na słuchanie. Podcasty skracają dystans między nadawcą a odbiorcą, pozwalając przekazać całą gamę emocji – drżenie głosu, czy zająknięcia zwiększają odczucie naturalności i przybliżają do słuchacza.

Wielką zagadką jest pytanie dotyczące tego, czy w przyszłości podcasty przegonią np. YouTube'a? Prawdopodobnie nie, natomiast będą funkcjonować obok siebie. Podcasty stają się pobierane tak często jak piosenki i filmy, a dzięki szerokiej tematyce, nawet najbardziej wymagający odbiorca może znaleźć coś dla siebie – od poważnych tematów, po rozmowy o wszystkim i o niczym. ■

To tylko i aż wspomnienia

Wspomnienia, towarzyszą nam od zawsze. Jednych chcemy się pozbyć, drugie natomiast pielęgnujemy. Jaką rolę odgrywają w naszym życiu?

Chwila beztroski

W natłoku codziennych zdarzeń pragniemy chwili relaksu i braku poczucia obowiązku. Sprzyja to powrotom myśli do dzieciństwa. Momentu, w którym odkrywaliśmy świat, delektowaliśmy się w ogrodzie pysznym ciastem zrobionym przez babcię, a jedynym problemem było to, żeby zdążyć na dobranockę. Kolejne to mile spędzone wakacje. Uciekamy do nich w przerwie lunchowej, odtwarzając w głowie szum fal i śpiew ptaków.

Wehikuł czasu

Weźmy do rąk starą rzecz. Mogą być to zdjęcia klasowe z podstawówki czy pierwsza zabawka pluszowa. Przenosimy się wtedy do początków kreowania naszej osobowości. Tym samym dostrzegamy, jak dużą zmianę poczyniliśmy i ile z tamtejszych planów miało swoje miejsce w rzeczywistości. Nie zostaliśmy strażakami, policjantami czy podróżnikami. Z czasem o tym zapomnieliśmy. Przestaliśmy wcielać się w bohaterów i zbudowaliśmy swoją własną tożsamość. Wszystkie te przeżycia upewniają nas w przekonaniu, że jedynym stałym elementem jest to, że wszystko się zmienia.

Przeostroga

Gdy znajdujemy się drugi raz w sytuacji, która poprzednio skończyła się dla nas niekorzystnie, w głowie zapala nam się czerwona lampka. Możemy przeanalizować poprzednie działania oraz wpływ czynników. Stwierdzamy czy istnieje rozwiązanie, dzięki któremu unikniemy ponownej porażki. Często wpływają na nas



źle wspomnienia związane z sytuacjami, które dotknęły nas bardzo osobliwie. Mowa tutaj o przemocy, rozstaniach czy zawodach. Potrafią one pozostawić trwały uraz i zadziałać niekorzystnie na nasze życie. W tej sytuacji najlepszym rozwiązaniem jest zasięgnięcie pomocy specjalisty.

Bliskość z tymi, których nam brakuje

Ozdabiamy dom zdjęciami członków rodziny, przyjaciół. Często tych, z którymi z różnych powodów nie możemy widywać się według własnych pragnień. Tym samym otulamy się związanymi z nimi wspomnieniami, odtwarzamy sytuacje, w których wspólnie dzieliliśmy się szczęściem. Zaspakaja to w jakimś stopniu naszą tęsknotę, rodzi nadzieję na spotkanie w nieodległej przyszłości. To samo dotyczy osób, które już na zawsze od nas odeszły. Leczymy rany otaczając się ich rzeczami i przeglądając ich zdjęcia. Z czasem osławiamy się z zaistniałą sytuacją. Dzielimy się wtedy z innymi bliskimi przeżyтыми wspólnie chwilami.

Wspomnienia są nieodłączną częścią nas samych. Potrafią podnieść na duchu, jak i spowodować, że upadamy. Mówi się, że w dużym stopniu decydują o tym, kim jesteśmy, dlatego warto nauczyć się w odpowiedni sposób rozpoznawać ich wpływ na nasze samopoczucie. Wykorzystywać te, które są dla nas korzystne i uodpornić się na te, które powodują ból. ■

Natalia Czop

Przeciwdziałanie praniu pieniędzy



Większość z nas ma pojęcie czym jest pranie brudnych pieniędzy. Często kojarzymy to z przemianą brudnych pieniędzy w czyste pieniądze.

Pranie pieniędzy zostało zdefiniowane przez Grupę Specjalną ds. Przeciwdziałania Praniu Pieniędzy jako przetwarzanie dochodów z przestępstwa w celu ukrycia ich nielegalnego pochodzenia.

Tradycyjny model przedstawiający proces prania pieniędzy składa się z trzech etapów. Pierwszy etap to **umiejscowienie** funduszy pochodzących z przestępstwa w systemie finansowym. Kolejnym etapem jest **maskowanie**, które zazwyczaj obejmuje serie transakcji, mających na celu ukrycie źródła i własności środków. Po maskowaniu następuje **integracja**. W tej fazie wyprane fundusze są ponownie wprowadzane do legalnej gospodarki i wygląda na to, że pochodzą z legalnego źródła.

Jednak nie wszystkie przypadki prania pieniędzy przechodzą przez te etapy. Wiele współczesnych przestępstw generuje fundusze, które nie muszą być wkładane do systemu finansowego, ponieważ w momencie popełnienia przestępstwa już się w nim znajdują. Są to np. łapówki dokonywane przelewem bankowym. Stary model jest odpowiedni do prania pieniędzy z przestępstw generujących pieniądze, takich jak handel narkotykami, ale nie nadaje się do identyfikacji takich przestępstw, jak manipulacje rynkowe, przekupstwo i cyberprzestępczość.

Problem prania pieniędzy jest poważny i należy go zwalczać. Pierwszym z powodów jest fakt, że jest to moralnie złe i nieetyczne. Drugi powód jest związany z regulacją. Każde niewinne zaangażowanie w związek, który okazuje się obejmować pranie pieniędzy, może prowadzić do podjęcia działań regulacyjnych. Podstawowym aktem prawnym w tym obszarze jest ustawa z dnia

1 marca 2018 r. o przeciwdziałaniu praniu pieniędzy oraz finansowaniu terroryzmu (Dz. U. z 2018 r., poz. 723, ze zm.). Trzecim powodem jest możliwość utraty reputacji danej instytucji finansowej. Nawet niewinne obchodzenie się z mieniem przestępczym zwykle wystarcza, aby wywołać bardzo szkodliwe relacje w mediach.

System przeciwdziałania praniu pieniędzy oraz finansowaniu terroryzmu tworzą w Polsce: Generalny Inspektor Informacji Finansowej, instytucje obowiązane (tj. podmioty zarówno z sektora finansowego, jak i niefinansowego, które oferują usługi lub produkty mogące być wykorzystane wbrew ich przeznaczeniu do prania pieniędzy lub finansowania terroryzmu), a także **jednostki współpracujące** (organy administracji rządowej, organy jednostek samorządu terytorialnego oraz inne państwowe jednostki organizacyjne, a także NBP, KNF i NIK).

Instytucje obowiązane rozpoznają i oceniają ryzyko prania pieniędzy, na bazie którego stosują środki bezpieczeństwa finansowego, mające za zadanie uzyskanie informacji na temat ich klientów oraz celu, dla którego korzystają oni z oferowanych usług i produktów. Zawiadamiają GIIF o okolicznościach wskazujących na podejrzenie popełnienia przestępstwa prania pieniędzy i na jego żądanie blokują rachunki i wstrzymują transakcje oraz przekazują mu posiadane informacje i dokumenty.

Podobnie jak instytucje obowiązane, jednostki współpracujące powiadamiają GIIF o podejrzeniu popełnienia przestępstwa. Dodatkowo Straż Graniczna oraz naczelnicy urzędów celno-skarbowych przekazują GIIF informacje z deklaracji przewozu przez granicę UE środków pieniężnych.

GIIF weryfikuje otrzymane powiadomienia i w przypadku uzasadnianego podejrzenia prania pieniędzy, zawiadamia właściwego prokuratora, który we współpracy z organami ścigania podejmuje działania w celu postawienia aktu oskarżenia podejrzanym osobom. ■



Nie jestem masowym produktem

#niejestemasowymproduktem – hasztag oraz inicjatywa utworzona przez Jackoba Buczyńskiego. Kim jest? Czym się zajmuje? Jaki jest cel projektu?



Jackob Buczyński to projektant młodego pokolenia, którego marka zajmuje się produkcją zero waste. Już jako nastolatek uczęszczał do różnego rodzaju lumpeksów, nie było go stać na markowe ubrania. Wiedział, że zawsze może je przerobić, nieraz udawało mu się znaleźć tzw. perełki, niektóre nawet do dzisiaj posiada w swojej kolekcji. Cztery lata temu założył bloga modowego, nie chciał jednak być jak inni i pisać o tzw. „musthave sezonu”. Zaczęła budzić się w nim „świadomość”. Zainteresował się tematem nadprodukcji ubrań, oglądał statystyki, czytał artykuły, oglądał programy co pozwoliło mu zrozumieć w jakiej branży działa i jak naprawdę to wygląda. Postanowił przestawić się i opowiadać ludziom o tym, że powinniśmy wykorzystywać materiały, które już mamy i dawać im drugie życie.

Pierwszym produktem jego marki była szara bluza z kieszonką moro w złote ćwieki. W stworzeniu jej pomogła mu babcia. Marka wtedy niestety nie przetrwała próby czasu. Jakiś czas później pojawił się konkurs na najlepszą festiwalową stylizację. Tu właśnie w głowie Jackoba pojawił się pomysł na słynną kolorową kurtkę z frędzlami. Konkursu niestety nie wygrał. Od tamtego momentu na kurtkę zaczęło pojawiać się coraz większe zainteresowanie. Krótco po tym trafiła ona do sprzedaży internetowej. Zaczęła zwracać uwagę nawet znanych osób.

Cała idea tej kurtki opiera się na *upcycling-u*. W każdą z nich wkłada cząstkę siebie, tworzy je z ogromną starannością. Wszystkie materiały na katany zostały za-



czerpnięte ze sterty niepotrzebnych już ubrań, które ktoś porzucił lub oddał. Jest to misja, która od tamtego momentu mu towarzyszy, cytując: „*Mój projekt koncentruje się również na manifestowaniu wszechobecnej nadprodukcji dóbr, która przyzwyczała nas do tego, że nie zastanawiamy się nad tym, gdzie zostały wyprodukowane nasze ubrania, przez kogo i w jakich warunkach.*” Wokół nas znajduje się tyle rzeczy, które możemy wykorzystać.

Idąc dalej postanowił stworzyć projekt #niejestemasowymproduktem, jego celem jest głównie świadomość. Chciał przekazać innym, że to co nosimy, kupujemy i co ewentualnie z tym robimy ma ogromne znaczenie w dzisiejszych czasach. Projekt ten składał się z kolejnych serii ubrań up-cyclingowych zaprojektowanych

przez Jackoba Buczyńskiego. Wyżej wspomniana kurtka #jacketbyjackob była pierwsza z serii: *„Zawsze powtarzam moim znajomym, klientom, że oprócz tego, że kurtka dobrze wygląda, jest charakterystyczna i wyróżnia z tłumu najważniejsza w niej jest historia powstania i idea.”* – mówi projektant. Był to pomysł, który okazał się „strzałem w 10”, dał mu możliwość rozwoju i kontynuowania swojej idei. Inspiracje na kolejne rzeczy czerpał dosłownie zewsząd. Kolejną stworzoną z tej serii rzeczą były swetry. Składały się z wielu kokardek oraz węzłów. Ich wygląd był naprawdę niepowtarzalny i zdecydowanie wyróżniał się spośród innych.

Rok później udało się Jackobowi stworzyć całą kolekcję we współpracy z Jakubem Szymańskim. Był to pomysł, który od dawna chciał zrealizować. *„Przesłanie premierowej kolekcji pozostaje niezmienne tak jak przy wcześniejszych projektach. Po co kupować nowe i otaczać się na pozór niezbędnymi rzeczami, skoro wokół jest tyle niewykorzystanego, złudnie niepotrzebnego piękna. Warto zastanawiać się nad codziennymi wyborami. Kolekcja #byjackob to świadoma moda, nienastawiona na zysk ze sprzedaży dla masowego odbiorcy. To unikatowe projekty, które szyte są na miarę w ograniczonej ilości, dla klienta indywidualnego.”* – można przeczytać w opisie całego projektu.

Minęły trzy lata od rozpoczęcia przygody Jackoba z tworzeniem marki zero waste. Zauważył jak bardzo zmieniła się podczas tego czasu świadomość ludzi. Zaczęliśmy się zastanawiać nad tym z czego dana rzecz została stworzona, w jakich warunkach, zepsuta – szukamy dalszych rozwiązań. Kombinujemy, zmieniamy, zdobywamy świadomość i na dobrą sprawę stajemy się coraz bardziej oryginalni. Poniekąd stało się to teraz modne.

W ciągu tych trzech lat pojawiło się mnóstwo nowych rzeczy stworzonych przez Jackoba tj.: spodnie, torebki i wiele więcej.

Podsumowując zachęcam serdecznie wszystkich do zagłębienia się w temat nadprodukcji ubrań, uważam, że bardzo ważne jest posiadanie takiej świadomości w dzisiejszych czasach. ■



Od pewnego czasu dużo słyszy się o PPK. Z racji, że był to proces wdrażany od zera, w wielu kwestiach są wątpliwości i niejasności. Ze strony pracodawców pojawiło się bardzo dużo pytań. Zaś ze strony pracowników dość popularne było jedno – jak się z tego wypisać? Przyjrzyjmy się więc temu tematowi, aby każdy miał możliwość podjęcia świadomej decyzji zarówno o przystąpieniu jak i rezygnacji z PPK.



PPK – Pracowniczy Plan Kapitałowy – co to jest?

Co to jest właściwie PPK? Pracowniczy Plan Kapitałowy to dobrowolny, prywatny system długoterminowego oszczędzania. Jego założeniem jest wsparcie finansowe Polaków po przejściu na emeryturę. W jego tworzeniu bierze udział pracownik, pracodawca oraz państwo. Oznacza to, że środki wpływają na indywidualne konto pracownika z tych trzech źródeł. Określone są zarówno minimalne jak i maksymalne procentowe stawki dla każdej z tych grup. W przypadku pracownika jest to zakres 2-4% z czego 2% to wpłata obowiązkowa (jest możliwość jej obniżenia jeżeli wynagrodzenie pracownika nie przekracza 1,2-krotności aktualnie obowiązującego minimalnego wynagrodzenia). Istnieje również opcja zwiększenia wartości wpłaty o dodatkowe 2%. Pracownik zostaje automatycznie włączony do programu jeżeli z jego wynagrodzenia są potrącane składki na ubezpieczenia emerytalne i rentowe. Słowo automatycznie jest kluczowe w tej kwestii. Od momentu podpisania przez pracodawcę umów z odpowiednimi instytucjami zajmującymi się procesami PPK, pracownicy mają możliwość wyżej wspomnianego „wypisania się” z programu. Należy o tym pamiętać, ponieważ deklaracja o rezygnacji jest konieczna jeżeli nie chcemy, aby z naszego wynagrodzenia zostały potrącane składki na PPK. W przypadku nie złożenia dokumentu do z góry ustalonego przez pracodawcę terminu pracownik zostaje włączony w PPK. Deklaracja jest ważna 4 lata od momentu złożenia – po tym czasie, należy złożyć ją ponownie. Warto zaznaczyć, że do programu można dołączyć, jak i zrezygnować w dowolnym momencie.

Co PPK oznacza dla studenta? Jeżeli jest zatrudniony na podstawie umowy o pracę obowiązują go takie same zasady jak powyżej, ponieważ od jego wynagrodzenia są potrącane składki ZUS. W przypadku zatrud-

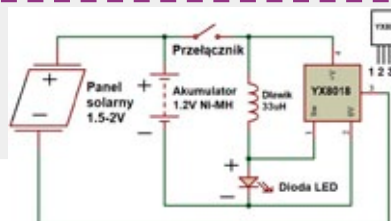
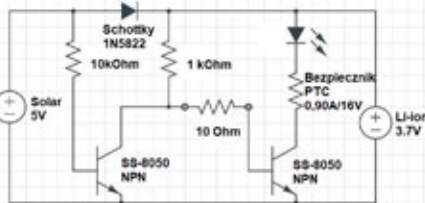
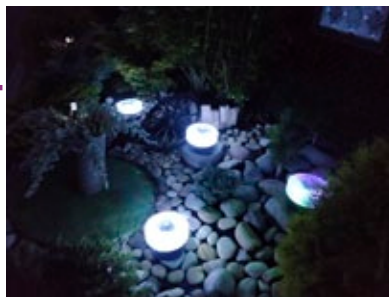
nienia na umowie zlecenie, umowy agencyjnej lub o świadczenie usług, student jest zwolniony z opłacania składek co oznacza, że nie zostanie zapisany do programu. W momencie gdy student kończy 26 lat bądź obroni pracę magisterską, traci status studenta, co nakłada na pracodawcę obowiązek odprowadzania od jego wynagrodzenia składek ZUS. W takiej sytuacji należy być czujnym, ponieważ wtedy do programu PPK student zostanie zapisany (lub nie, jeżeli złoży deklarację rezygnacji) po upływie 3 miesięcy od momentu oskładkowania wynagrodzenia.

Jakie są możliwości dysponowania oszczędzonymi pieniędzmi? Zgromadzone środki można wypłacić w szczególnych sytuacjach życiowych jak np. choroba, czy w celu pokrycia wkładu własnego w związku z zaciągnięciem kredytu. Po ukończeniu 60 r.ż. uczestnik programu może wypłacać środki w formie miesięcznych rat.

Pracownicze Plany Kapitałowe mają zarówno zwolenników jak i przeciwników. Jako argument „za” podaje się fakt, że jest to sposób na zapewnienie sobie poczucia bezpieczeństwa na czas emerytury. Najbardziej rozsądne wydaje się podjęcie decyzji o zapisaniu się bądź rezygnacji z PPK, analizując swoje umiejętności gospodarowania pieniędzmi – i oczywiście ich oszczędzania. ■

Źródła:
<https://ppk.info/baza-wiedzy/artykuly/studenckie-ppk/>
<https://studiowac.pl/19101/jestem-studentem-czy-moge-byc-uczestnikiem-ppk/>
<https://www.mojeppk.pl/>

Solarne oświetlenie ogrodowe



Oświetlenie solarne stało się bardzo popularną ozdobą w ogrodzie. Niestety tanie, ogólnodostępne gotowe produkty są zazwyczaj marnej jakości oraz są mało wydajne. Chciałbym zaproponować projekt własnych lampek solarnych opartych o proste i wydajne konstrukcje, które wykonać może każdy posiadający lutownicę i trochę zdolności manualnych. Skupimy się na automatycznych lampach czyli takich, które w dzień ładują akumulator a w noc same zapalają się.

Na początek chciałbym przybliżyć z czego składa się taka lampa solarna. Główne potrzebne części to panel solarny o odpowiednim napięciu, akumulator, dioda led oraz układ elektroniczny sterujący ładowaniem akumulatora i włączaniem diody led. Poniżej pokażę dwa rodzaje projektu o mniejszej mocy oraz większej w zależności od stopnia zaawansowania wykonania.

Najważniejszą rzeczą w tym projekcie będzie jego wodoszczelność, którą najlepiej zapewnić stosując przezroczysty silikon. Jako obudowę możemy wykorzystać ozdobny słoik, wszelkie przezroczyste opakowania. Ogranicza nas tylko nasza własna wyobraźnia, jako inspirację dołączam zdjęcia swoich projektów.

Zacznijmy od najpopularniejszego układu YX8018, który jest tani i ogólnie dostępny. Układ ten posiada 4 nóżki i znajduje się w obudowie typu TO-94 osiągając przy tym niewielkie rozmiary. Jego główne cechy to wydajność na poziomie 80-90%, zabezpieczenie niskiego napięcia akumulatora, regulacja prądu oraz potrzeba dolutowania tylko jednego elementu dyskretnego, którym jest dławik. YX8018 posiada piny LX, GND, CE, VDD, które należy przylutować zgodnie z dołączonym sche-

matem. Do tego projektu musimy posiadać akumulator paluszek bądź podobne o napięciu znamionowym 1.2V natomiast panel solarny powinien podawać w dzień napięcie rzędu 1,5-2V. Jako wskazówkę dodam, że warto zastosować diodę LED typu SMD, która osiągała u mnie lepsze efekty świetlne od zwykłych diod, a dodatkowo dłużej świeciły w nocy.

Jeśli spodobała nam się pierwsza propozycja i posiadamy już drobne doświadczenie w tworzeniu takich lampek możemy stworzyć naprawdę mocne oświetlenie dzięki schematowi poniżej. Jest on już bardziej złożony, ale części są ogólnie dostępne w sklepach elektronicznych. Główną zmianą jest tutaj możliwość zastosowania bardzo pojemnych akumulatorów typu 18650 dostępnych w pakietach np. w baterii po laptopie. Akumulator taki przede wszystkim pozwala na podłączenie większej liczby diod LED, a panele solarne mogą być o większej ilości mocy zaskakując gości podczas wieczornego grilla na ogrodzie. Główne założenia tego schematu to akumulator o napięciu 3,7-4,2V oraz panel solarny 4,4-5V najlepiej o natężeniu prądu 100-600mA. Jako dodatkowe elementy warto dodać przełącznik odcinający akumulator np. na zimę oraz zabezpieczenie akumulatora typu 1S, które nie pozwoli akumulatorowi zejść poniżej zalecanego napięcia oraz jego przeładowaniu.

Elektronika wcale nie musi być trudna, a tym bardziej nudna, a jest ona już stałym elementem naszego życia dlatego warto spróbować w niej swoich sił. Osoby kreatywne mogą wykorzystać ogromne ilości odpadów plastiku, butelek w celu wykonania ciekawego i unikatowego projektu. ■

dr inż. Dominika Woźny

English Corner Lesson 4



I DON'T THINK YOU ARE RIGHT.

to take part in – wziąć udział w
Did she take part in your meeting last week?

to take place – mieć miejsce, wydarzyć się
The peace talks took place in Bonn.

to be down for – być na liście
He said he was down for a speech.

to call off – odwołać
The meeting has been called off.

to take charge of – zająć się, zaopiekować się
He's going to take charge of all the arrangements for the meeting.

to make a speech – wygłosić przemówienie
He announced that the President would make a speech.

to speak up – mówić głośno
Speak up! We can't hear a word.

to bring out – wyrazić, wyłożyć
These points need to be brought out more clearly in your report.

to talk about – mówić, rozmawiać o
They're talking about our future.

to ask for – prosić o
Ask her for the book. Tell her we'll give it back next week.

to call for – wymagać
The situation calls for immediate action.

to agree to – zgadzać się na, przystać na
Did he agree to the proposal?

to be right – mieć rację
She's always right.

to be wrong – być w błędzie, mylić się
He's probably wrong about the number of cars in our city.

to set forth – wyrazić (opinię, pogląd)
He has just set forth his views on the problem. And you, what do you think about it?

to be at fault – być w błędzie, mylić się
She's at fault but she won't admit it.

to be for – popierać, być za
Most people were for the proposal, but the President was against it.

to talk over – omówić, przedyskutować
Before I accepted the offer I talked it over with my family.

to take into account – brać pod uwagę
You have to take their opinion into account.

Kącik smakosza

Nowy rok, nowe postanowienia! Kto z Was obiecał sobie, że teraz będzie się lepiej odżywiać i ograniczy cukier? Jednak każdego z nas dopada dzień, w którym musimy sięgnąć po coś słodkiego. Właśnie dlatego w tym numerze przygotowaliśmy dla Was przepisy na zdrowe i słodkie przekąski, które będziecie mogli jeść bez wyrzutów sumienia i nadal trzymać się postanowienia noworocznego.



Batony owsiane z dżemem

- 200 g mąki owsianej
- 120 g płatków owsianych
- 100 g płynnego oleju kokosowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 20 g ksylitolu
- ulubiony dżem

Płatki owsiane połączyć z mąką i olejem. Dodać ksylitol i proszek do pieczenia. Połowę masy ułożyć w formie do pieczenia, przełożyć dżemem i przykryć pozostałą masą. Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 40 minut.



Czekoladowe pełnoziarniste Muffiny

- 3 jaja
- 3/4 szklanki mleka
- 6 łyżek mąki pełnoziarnistej
- 6 łyżeczek otrębów owsianych
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 3 łyżki miodu
- 2 łyżki kakao

W jednej misce wymieszać mąkę, sodę, proszek do pieczenia, kakao oraz stopniowo dodawać otręby. W drugiej misce połączyć jaja, mleko oraz miód. Przeleć do pierwszej miski i dokładnie wymieszać drewnianą łyżką. Gotową masę przeleć do foremek do muffinek i piec w temperaturze 180°C przez 25 minut.



Ciasto marchewkowe

- 400 g startej marchewki
- 150 g mąki owsianej
- 3 łyżki miodu
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 3 jaja
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka zmielonogo imbiru
- 50 g zmielonych migdałów
- szczypta soli

Oddzielić żółtka od białek. Wymieszać startą marchewkę, żółtka, miód i olej. W oddzielnej misce wymieszać mąkę, migdały, proszek do pieczenia, cynamon i imbir. Następnie połączyć z wcześniej przygotowaną masą marchewkową. Białka ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli i delikatnie połączyć z resztą ciasta. Blachę (20x30) wyłożyć papierem do pieczenia. Przeleć ciasto i piec w temperaturze 160°C przez 50 minut.

Sudoku

Zasady Sudoku. Diagram należy wypełnić w taki sposób, aby w każdej kolumnie, wierszu i kwadracie składającym się z dziewięciu pól (3x3) znalazły się liczby od 1 do 9. Liczby umieszczone w tym samym kwadracie, kolumnie oraz wierszu nie mogą się powtarzać.

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

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



