

magazyn kulturalno - studencki

LIPIEC 2021  
Nr 4 (178)  
ISSN 1641-9316

# Multis Multum



JAK PRZETRWAĆ NA  
STUDIACH ZAOCZNYCH  
PORADNIK WETERANA

JAK TWORZYĆ MAPY MYŚLI

W CO INWESTOWAĆ  
BĘDĄC MŁODYM



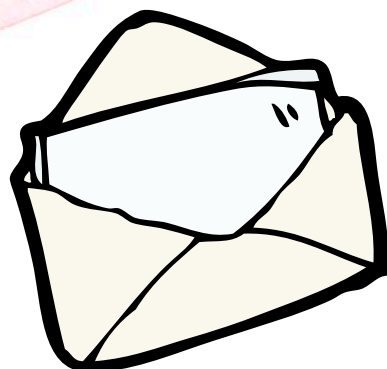
**WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA  
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE**

Moja przygoda z magazynem Multis Multum zaczęła się dwa lata temu i trwa do dzisiaj. O uczelnianej gazetce dowiedziałam się podczas spotkań Naukowego Koła Przedsiębiorczości, podczas których uczestnicy mogli rozwijać swoje pasje i kompetencje. Na początku byłam czytelniczką Multisa, ale z czasem uznałam, że warto spróbować swoich sił w pisaniu i być może zainspirować kogoś moimi artykułami.

Od kilku semestrów piszę teksty do każdego nowego numeru Multis Multum oraz tworzę sudoku. Nie czuję się pisarką, natomiast mam dużą satysfakcję z tego, że być może któremuś z czytelników spodobają się moje słowa. Oprócz uznania i satysfakcji z samej siebie owocem mojej pracy jest również stypendium, które otrzymuję raz w semestrze. Moją wielką pasją są języki - zwłaszcza hiszpański i włoski. Dzięki stypendium spełniam właśnie moje marzenia. Zazwyczaj przeznaczam je na kursy językowe. Uważam, że rozwój jest niezwykle ważny i warto inwestować w siebie każde pieniądze. Języki otwierają bramy do podróży i poznawania nowych kultur - być może, gdyby nie długofalowa współpraca z magazynem, nie udało by mi się sfinansować wielu egzaminów językowych. W Multis Multum imponuje mi to, że autor tekstu może być specjalistą w danej dziedzinie, recenzentem, podróżnikiem, czy po prostu dzielić się swoją wiedzą. Magazyn posiada różnorodną tematykę, każdy może znaleźć coś dla siebie - od podróży, przez kulinaria, porady, aż po kącik smakosza i sudoku. Nie są nam narzucane żadne tematy, możemy swobodnie przelewać myśli na papier i wyrażać opinie na różne tematy. Myślę, że dopóki będę studiować w WSZiB moja współpraca z magazynem będzie trwała. Mam jeszcze mnóstwo tematów, o których chciałabym napisać oraz kilka kursów języka hiszpańskiego, które z chęcią sfinansuję dzięki stypendium.

- Angelika

studentka studiów magisterkich WSZiB





## DRODZY STUDENCI!

Lipiec to czas wakacji, ale dla studentów to także okres nauki i egzaminów. Dlatego życzę Wam powodzenia oraz aby Wasz wysiłek i miążące nauki zaowocowały dobrymi wynikami podczas sesji. W przerwie między nauką zachęcam Was do przeczytania najnowszego numeru kwartalnika Multis Multum.

Przeczytacie w nim relację z III Studenckiej Sesji Naukowej WSZiB, której organizatorem była Pełnomocnik JM Rektora ds. Kół Naukowych, Pani dr Justyna Michniak-Szladerba. Wydarzenie mimo nauki zdalnej zakończyło się sukcesem i osiągnęło swój cel.

W magazynie znajdziecie wiele ciekawych artykułów przygotowanych przez naszych studentów. Szczególniej uwadze polecam teksty pt.: „Jak przetrwać na studiach zaocznych”, „10 rzeczy, które warto zrobić na studiach” oraz „W co inwestować będąc młodym”.

Jak zawsze zachęcam do przeczytania skrótów prac dyplomowych

absolwentów WSZiB. Poruszyli oni tematy m.in. wpływu obecnego kryzysu na zmiany wynagrodzeń a także problemu rachunkowości budżetowej jednostek sektora finansów publicznych na przykładzie gminy Myślenice.

W najnowszym numerze kwartalnika znajdziecie informacje o programie Erasmus Plus oraz dowiecie się co warto zabrać na taki wyjazd.

Ponadto jedna z naszych studentek przygotowała dla Was artykuł o tym jak szukać swojej pierwszej pracy od razu po studiach.

W nowym numerze Multis Multum znajdziecie także dział poświęcony podróżom. Dlatego odsyłam Was do artykułów pt.: „Podróże 360 stopni” oraz „Irlandia zielona wyspa Europy”.

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

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](http://www.multis.wszib.edu.pl)

**Redaktor Naczelna:** mgr Aneta Idzik-Nowak,  
[a.idzik@wszib.edu.pl](mailto:a.idzik@wszib.edu.pl)

**Adiustacja:** dr inż. Dominika Woźny

**Ilustracje:** Darek Zieliński

**Fotografie:** Mateusz Luzar  
[unsplash.com](https://unsplash.com)

## SPIS TREŚCI

III STUDENCKA SESJA NAUKOWA WSZiB.....	4
PIERWSZA PRACA PO STUDIACH – JAK JEJ SZUKAĆ?.....	5
CZYM JEST ERASMUS PLUS?.....	6
CO ZABRAĆ ZE SOBĄ NA ERASMUS?.....	7
WPŁYW OBECNEGO KRYZYSU NA ZMIANY WYNAGRODZEŃ NA RYNKU PRACY.....	8
RACHUNKOWOŚĆ BUDŻETOWA JEDNOSTEK SEKTORA FINANSÓW PUBLICZNYCH NA PRZYKŁADZIE GMINY MYŚLENICE W LATACH 2016–2018.....	10
JAK PRZETRWAĆ NA STUDIACH ZAOCZNYCH – PORADNIK WETERANA.....	12
NAUKA ZDALNA – CZYLI JAK EFEKTYWNE SIĘ UCZYĆ? – 8 PORAD.....	14
10 RZECZY, KTÓRE WARTO ZROBIĆ NA STUDIACH.....	15
JAK TWORZYĆ MAPY MYŚLI? NARZĘDZIE EFEKTYWNEJ NAUKI.....	17
JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM NA STUDIACH.....	18
JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO EGZAMINÓW POPRAWKOWYCH?.....	19
CZY WARTO STUDIOWAĆ FINANSE I RACHUNKOWOŚĆ?.....	20
STUDIA ZA GRANICĄ – CZY WARTO?.....	21
W CO INWESTOWAĆ BĘDĄC MŁODYM?.....	22
IRLANDIA – ZIELONA WUSPA EUROPY.....	24
PODRÓŻE 360 STOPNI.....	26
EMOCJE – WRÓG CZY PRZYJACIEL?.....	30
PIESKI ŻYCIE – KORZYŚCI PRZYNAJĘ Z POSIADANIA CZWORONOŻA.....	32
SIARKA I JEJ WŁAŚCIWOŚCI.....	34
KACIK SMAKOSZA.....	35
ENGLISH CORNER LESSON 6.....	37
SUDOKU.....	39

# III STUDENCKA SESJA NAUKOWA WSZIB

## JAK JUŻ WIECIE UCZELNIA MIMO ZDALNEJ NAUKI NIE REZYGNUJE Z WAŻNYCH WYDARZEŃ! 28 MAJA ZA POŚREDNICTWEM MS TEAMS ODBYŁA SIĘ III STUDENCKA SESJA NAUKOWA WSZIB.

Organizatorem wydarzenia była dr Justyna Michniak-Szladerba Pełnomocnik Rektora ds. Kół Naukowych. Członkowie kół naukowych z różnych polskich uczelni wygłosili interesujące referaty na tematy związane z zarządzaniem i marketingiem. Zaproszeni Goście – eksperci ze świata biznesu opatrzyli komentarzami i wnioskami wszystkie wystąpienia pokazując dalsze kierunki rozwoju.

Podczas wydarzenia gościliśmy także opiekunów Kół naukowych oraz studentów.

Podczas wydarzenia można było wysłuchać referatów na tematy:

➤ Dom Pomocy Społecznej „Jaśki” w Olecku Kolo-  
nia jako przykład placówki zarządzanej przez  
organizację pozarządową – Anna Jarosz-Jusz-  
kiewicz  
Koło Naukowe Bezpieczeństwa Wewnętrznego  
Marabut  
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie  
– Filia w Elku

➤ Negocjacje w Call Center – Magdalena Mazur  
Koło Naukowe Negocjacji BATNA  
Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości  
w Krakowie

➤ Call Center jako przedsiębiorstwo – Damian  
Zygar  
Koło Naukowe Przedsiębiorczości  
Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości  
w Krakowie

➤ Ekonomia współdzielenia – Hubert Gospodar-  
czyk, Ola Kosalka, Magdalena Narkun, Alek-  
sandra Sztubecka  
Koło Naukowe Psychologii w Biznesie „CORE”  
Uniwersytet Warszawski Wydział Zarządzania

➤ Stres w medycznym środowisku pracy przed  
i w trakcie pandemii – Renata Kądzielawa

Koło Naukowe Negocjacji BATNA  
Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości  
w Krakowie

➤ Muzyka jako czynnik wpływający na zdolności  
kognitywne – Maciej Dudek  
Koło Naukowe Cyberbezpieczeństwo  
Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości  
w Krakowie

➤ Marketing LGBT+. Jak firmy kierują swój prze-  
kaz do społeczności LGBT+ – Jarosław Dobosik  
Koło Marketingowe  
Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości  
w Krakowie



**STUDENCKA SESJA NAUKOWA**  
**28 MAJA 2021**

 Microsoft Teams



## PIERWSZA PRACA PO STUDIACH – JAK JEJ SZUKAĆ?

**P**oszukiwanie pierwszej pracy związanej z kierunkiem studiów jest w wielu przypadkach stresującym przeżyciem. Podjęcie pracy po studiach, czy w ich trakcie wiąże się z koniecznością wykorzystania nabytej wiedzy w życiu zawodowym co często bywa trudne. Nie istnieje żadna instrukcja czy przewodnik pomagający znaleźć zatrudnienie, ale jest kilka kwestii, na które warto zwrócić uwagę. Zanim na dobre zaczniemy poszukiwania ważne jest, aby zastanowić się nad swoimi celami i oczekiwaniami zawodowymi. Dzięki temu nie stracimy czasu na przeglądanie ofert, które tak naprawdę nie są w kręgu naszych zainteresowań i skupimy się na konkretnej selekcji ogłoszeń. Jedną z pierwszych czynności, koniecznych do wykonania jest napisanie CV zawierającego autentyczne i rzetelne informacje. Jest ono istotne, ponieważ stanowi osobistą „wizytówkę”, dlatego też nie należy naciągać faktów pisząc go. W większości przypadków informacje o posiadanych umiejętnościach są weryfikowane przez rekruterów, więc zamieszczanie nieprawdziwych informacji nie ma sensu. Warto mieć również na uwadze, że osoby rekrutujące dokonują częściowej selekcji kandydatów już na etapie otrzymania CV, więc zadbanie o jego wygląd i klarowność może pomóc w przejściu przez pierwszy etap rekrutacji. Aby zwiększyć możliwość „bycia zauważonym” wskazana jest aktywność na portalach zawierających ogłoszenia o pracę czy dających możliwość nawiązania kontaktu z osobami, które zajmują się rekrutacją. Dzięki budowaniu sieci kontaktów i udostępnieniu informacji na temat swojego wykształcenia, celów i planów zawodowych zwiększamy szansę na to, że rekruterzy sami nawiążą z nami kontakt. W przypadku, gdy jakaś

oferta wyda się interesująca, może również opłacić się wyjście z inicjatywą i skontaktowanie się z osobą odpowiedzialną za pozyskiwanie kandydatów. Ciekawą opcją jest skorzystanie z usług agencji rekrutacyjnych, które często pośredniczą w zatrudnieniu studentów, zarówno tych poszukujących pracy w niepełnym wymiarze czasu podczas studiów, jak i tych chcących podjąć pierwszą pracę po zakończeniu nauki. Rekruterzy pracujący w tego typu firmach mają szeroki pogląd na aktualną sytuację na rynku pracy i często są w stanie zaproponować kilka ofert zgodnych z umiejętnościami danego kandydata. Nawet jeżeli w danym momencie nie będzie otwartych odpowiednich procesów rekrutacyjnych, zgłoszenie się do bazy kandydatów w agencji może okazać się dobrą inwestycją na przyszłość. Zawsze pozostaje opcja, że rekruter ponowi z nami kontakt w momencie, gdy pojawi się oferta, w której spełniamy wymagania i możemy okazać się idealnym kandydatem na dostępne stanowisko. ■





# CZYM JEST ERASMUS PLUS?

Jest to program UE wspierający kształcenie, szkolenie, młodzież i sport w Europie. Erasmus+ umożliwia osobom w różnym wieku naukę i wymianę wiedzy oraz nabywanie doświadczenia w najróżniejszych instytucjach i organizacjach w różnych krajach. Oferta Programu jest skierowana do szerokiego wachlarza organizacji, w tym uczelni wyższych, organizatorów kształcenia i szkolenia, ośrodków analitycznych, instytucji badawczych i firm prywatnych.



**Uczelnie uczestniczące w Erasmus+ realizować mogą następujące działania:**

1. **wymianę studentów (wyjazdy studentów na studia)** – umożliwianie własnym studentom wyjazdów do partnerskich uczelni w krajach europejskich i przyjmowanie studentów z tych uczelni w celu zrealizowania przez nich uzgodnionego programu studiów trwającego od 2 miesięcy do 1 roku akademickiego;

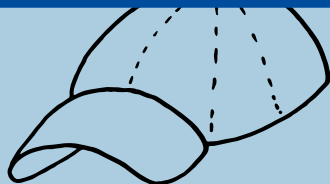
2. **wyjazdy studentów na praktyki** w zagranicznych firmach w krajach europejskich na okres od 2 do 12 miesięcy;

3. **wymianę nauczycieli akademickich** – umożliwianie wykładom wyjazdów do partnerskich uczelni w krajach Europy i przyjmowanie wykładowców z tych uczelni w celu prowadzenia przez nich zajęć dydaktycznych;

4. **wymianę pracowników administracyjnych uczelni oraz innych pracowników** w celu doskonalenia umiejętności i kwalifikacji

## **Podstawowe dane liczbowe:**

- 4 mln osób korzysta z programu Erasmus Plus;
- 800 tys. wykładowców, nauczycieli, szkoleniowców, przedstawicieli kadry edukacyjnej i osób pracujących z młodzieżą będzie uczestniczyć w projektach mobilności pracowników.



## CO ZABRAĆ ZE SOBĄ NA ERASMUS?

**ZOSTAW WSZYSTKO I... WYJEDŹ NA ERASMUS! BRZMI CIEKAWIE? WYMIANY STUDENCKIE TO CHYBA COŚ. O CZYM MARZYŁ KAŻDY Z NAS. PÓŁ ROKU PRZYGÓD W NOWYM MIEJSCU, KRAJU. W ZUPELNIENIE INNYM SPOŁECZEŃSTWIE. KTO NIE CHCIAŁBY SPRÓBOWAĆ?**

**A**le co w przypadku, kiedy już się zdecydujemy na wymianę i przychodzi ten dzień, dzień pakowania walizek i totalnej pustki w głowie – co ze sobą zabrać?)

Po pierwsze, musimy pamiętać o tym, że bagaż podręczny czy rejestrowany, to nie studnia bez dna i niestety nie pomieści wszystkich naszych rzeczy. Dlatego warto zrobić małą selekcję i wybrać te, których używamy bądź w których chodzimy najczęściej. Trzeba wziąć pod uwagę, że wyjeżdżając na pół roku, musimy spakować się na każdą pogodę, więc należy zabrać rzeczy zarówno na lato, wiosnę jak i na jesień czy zimę.

Dla ułatwienia, kilka dni wcześniej możemy zrobić listę „niezbędników”. Zapiszmy na niej rzeczy typu ładowarka do telefonu i laptopa, szczoteczka do zębów, aparat, leki przeciwbólowe czy ulubione kosmetyki. Pamiętajmy o tym, że nie wyjeżdżamy na koniec świata czy na bezludną wyspę. Nie pakujemy więc zbędnych rzeczy oraz takich, które bez problemu kupimy na miejscu, a podczas podróży będą nam tylko niepotrzebnie zajmowały cenne miejsce w walizkach. Jeśli obawiasz się, że przez kilka pierwszych dni nie znajdziesz czasu na zakupy i kompletowanie np. arty-

kułów higienicznych, to dobrym rozwiązaniem będzie zabranie ich z domu, ale w wersjach mini – specjalne pojemniczki do samolotu można kupić w każdej drogerii.

Przed wyjazdem warto zrobić w internecie mały rekonesans dotyczący miejsca, w które się wybieramy oraz skontaktować się z ESN (European Student Network – stowarzyszenie studenckie zajmujące się osobami przyjeżdżającymi z zagranicy). ESN organizuje wiele atrakcji w ciągu roku akademickiego m.in. welcome week, imprezy integracyjne i wycieczki. Pomagają również załatwiać formalności. Dzięki osobom z ESN, przejeżdżając do obcego miasta, będziesz już kogoś znał.

Zrób małą niespodziankę osobom, z którymi będziesz mieszkał i zabierz dla nich typowe polskie smakołyki albo regionalne drobiazgi – oni poznają trochę Polski, a Ty sprawisz dobre wrażenie na swoich nowych współlokatorach.

Kiedy już będziemy gotowi na niezapomniane przygody i spakujemy wszystkie potrzebne rzeczy nie zapomnijmy o najważniejszym – wszystkich niezbędnych dokumentach i pozytywnym nastawieniu. ■



# WPŁYW OBECNEGO KRYZYSU NA ZMIANY WYNAGRODZEŃ NA RYNKU PRACY

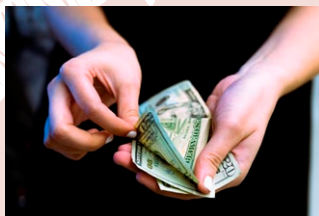
Praca magisterska napisana pod kierunkiem dr Pawła Kawy

**KRYZYS WYWOŁANY PANDEMIĄ COVID-19 RADYKALNIE WPŁYNAŁ NA GOSPODARKĘ, ZARÓWNO W WYMIARZE KRAJOWYM, JAK I MIĘDZYNARODOWYM. ROZWIJAJĄCA SIĘ EPIDEMIA UDERZYŁA WE WSZYSTKIE SEKTORY GOSPODARKI, STAJĄC SIĘ PRZEZ TO OGROMNYM ZAGROŻENIEM DLA RYNKU PRACY. KOLEJNE FALE PANDEMII, KTÓRYCH WCIAŻ DOŚWIADCZAMY, ZNACZĄCO WPŁYŃEŁY NA WYNAGRODZENIA PRACOWNIKÓW POSZCZEGÓLNYCH BRANŻ.**

Mimo kryzysu i wprowadzonych obostrzeń branże takie jak: **digital&media, e-commerce oraz IT** poradziły sobie z nową rzeczywistością. Na rozwój tych branż miała wpływ przede wszystkim ich specyfika, gdyż głównym źródłem przychodu jest ich działalność w Internecie. Mobilne życie społeczeństwa, wzmożone korzystanie z zasobów Internetu i sztucznej inteligencji zarówno przez pracowników, pracodawców, jak i konsumentów spowodowało większe zapotrzebowanie na pracowników tych branż (m.in. programistów, analityków biznesowych czy project managerów) oraz umocniło ich pozycję na rynku pracy. Konieczność pozostania w domu i zamknięcie galerii handlowych wpłynęło znacząco na styl życia całego społeczeństwa. Sprzedaż produktów przeniosła się do sieci, wskutek czego wiele zachowań konsumenckich zostało zmodyfikowanych. Wzrost znaczenia internetowego kanału sprzedaży zmusił dużą część przedsiębiorstw do dodatkowych inwestycji oraz prowadzenia marketingu online. To z kolei, z punktu widzenia pracodawcy, pociągnęło za sobą wzrost zapotrzebo-

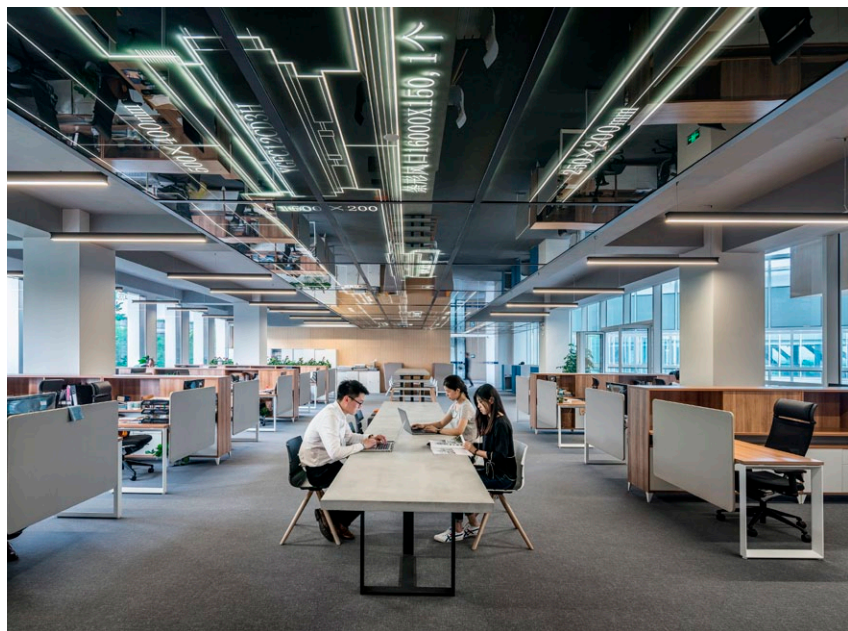
wania na pracowników o określonych kwalifikacjach i jednocześnie wzrost ich wynagrodzenia.

Pandemia COVID-19 zdefiniowała nowe oblicze handlu, zastępując go handlem w sieci. Pracodawcy zostali zmuszeni do zmiany podejścia względem klienta, wykorzystując nowe technologie oraz narzędzia umożliwiające bardziej efektywną sprzedaż. Z jednej strony, przeniesienie znacznej części życia społecznego do sieci miało na celu zmniejszenie ryzyka epidemiologicznego i powstrzymanie koronawirusa, a z drugiej strony, wytworzyło pewne zagrożenie w obszarze bezpieczeństwa w Internecie. Przeniesienie sklepu na platformę online czy też zdalna praca zawodowa wymusiły na pracodawcach zwiększenie bezpieczeństwa pracowników oraz konsumentów i klientów. Dlatego tak ważnym aspektem stała się ochrona danych. Nie tylko duże przedsiębiorstwa, ale również małe firmy i osoby prywatne zaczęły w większym stopniu dbać o zabezpieczenia w sieci i korzystać z dodatkowego oprogramowania, minimalizującego ryzyko zagrożeń w sieci. Również i ta tendencja miała swoje znaczenie dla branży IT.





Według danych opracowanych przez firmę Devire<sup>1</sup> aż 18% pracowników zatrudnionych w branży IT, otrzymało w roku 2020 podwyżki. Średni wzrost wynagrodzeń w tych branżach wyniósł 5-10%. W odmienniej sytuacji znalazły się branże takie jak: **branża hotelarska, gastronomiczna, handlowa oraz produkcyjna**. Kryzys na rynku pracy spowodował drastyczne obniżenie wynagrodzeń w sektorze: Horeca (gastronomia oraz hotelarstwo) – 62%, produkcji seryjnej (branża produkcyjna) – 36%, jak i w Retailu (branża handlowa) – 37%. Część pracodawców została zmuszona do zmniejszenia wypłacanych wynagrodzeń, zmniejszenia lub wstrzymania dodatków



do pensji pracowniczych w postaci premii i bonusów, obniżenia liczby godzin pracy, zmiany formy zatrudnienia czy skierowania pracowników na przymusowe urlopy. Wszystkie te działania miały na celu zmniejszenie kosztów w danym przedsiębiorstwie. Zmiany jakie zaszły w wynagrodzeniach na poszczególnych stanowiskach pracy w branży Horeca, produkcji seryjnej oraz w handlu uzależnione były również od wielu czynników o charakterze mikroekonomicznym jak też np. lokalizacji, charakteru działalności czy wielkości przedsiębiorstwa. Spadek wynagrodzeń dotknął przede wszystkim pracowników gastronomii (kelnerów, barmanów, kucharzy), pracowników obsługi hoteli oraz pracowników sklepów, czyli pracowników, którzy na co dzień mają bezpośredni kontakt z klientem. W najtrudniejszej sytuacji znaleźli się pracownicy zatrudnieni w branży Horeca, gdyż ich wynagrodzenia zmalały nawet o połowę. Nie mogli oni również liczyć na dodatki do pensji pracowniczej w postaci „napiwków”, co niekorzystnie wpłynęło na ich dochody. W nieco korzystniejsze sytuacji byli pracownicy zatrudnieni w produkcji seryjnej oraz w branży handlowej. Tutaj duży wpływ na wynagrodzenia miał charakter omawianej branży oraz struktura danego przedsiębiorstwa. Analizując zmiany wynagrodzeń w branży Retail oraz w produkcji seryjnej spowodowane


wybuchem pandemii COVID-19 należy zauważyć, iż przeciętne wynagrodzenie w 2020 r. na większości stanowisk pracy było nieco niższe niż w roku poprzednim. Jednak wyścig przedsiębiorstw spowodowany chęcią posiadania jak najlepszych ekspertów w tej dziedzinie sprawia, iż przewiduje się, że presja płacowa w branży produkcyjnej oraz handlowej będzie wzrasta w kolejnych latach pomimo kryzysu ekonomicznego.

Obecna sytuacja ukazała jak ważne jest reagowanie na zachodzące zmiany w gospodarce. Przedsiębiorstwa, które szybko zareagowały i zainwestowały w rozwój kanału e-commerce, zmieniając swój schemat działania adekwatnie do panującego kryzysu dużo zyskały. Odpowiednie zaplecze organizacyjne oraz strukturalne umożliwiły tym przedsiębiorstwom szybkie dopasowanie do sytuacji na rynku pracy. Straciły natomiast firmy, które postawiły w dalszym ciągu na tradycyjne oraz standardowe podejście do biznesu. ■

<sup>1</sup> [https://www.devire.pl/wp-content/uploads/2020/12/1212\\_Raport-Devire\\_Przeegl%c4%85d-Wynagrodze%c5%84-2021.pdf](https://www.devire.pl/wp-content/uploads/2020/12/1212_Raport-Devire_Przeegl%c4%85d-Wynagrodze%c5%84-2021.pdf)

# RACHUNKOWOŚĆ BUDŻETOWA JEDNOSTEK SEKTORA FINANSÓW PUBLICZNYCH NA PRZYKŁADZIE GMINY MYŚLENICE W LATACH 2016–2018

Praca magisterska napisana pod kierunkiem dr Magdaleny Kowalskiej-Musiał



**DO SEKTORA FINANSÓW PUBLICZNYCH ZALICZANE SĄ ORGANIZACJE, KTÓRE RÓŻNIĄ SIĘ OD SIEBIE FORMĄ, WIELKOŚCIĄ CZY ZADANIAMI. JEDNOSTKI SĄ ZOBOWIGOWANE DO PRZESTRZEGANIA DWÓCH NADRZĘDNYCH ZASAD, KTÓRE PRZEDSTAWIA SIĘ JAKO ZASADĘ JAWNOŚCI ORAZ ZASADĘ PRZEJRZYSTOŚCI. SĄ ONE UREGULOWANE ZA POMOCĄ USTAWY O FINANSACH PUBLICZNYCH W CELU PRZEDSTAWIENIA SYTUACJI FINANSOWEJ JEDNOSTKI DO WIADOMOŚCI PUBLICZNEJ ORAZ UTRZYMANIU PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA. BIORĄC POD UWAGĘ ANALIZĘ SPRAWOZDANIA FINANSOWEGO, NALEŻY JE UZNAĆ JAKO FUNDAMENT OCENY ZARZĄDZANIA JEDNOSTKĄ ORAZ ODPOWIEDNIE NARZĘDZIE DO DOSTARCZENIA WSZELKICH INFORMACJI ODNOŚĄCYCH SIĘ DO WYKONANIA BUDŻETU.**

Podając analizie sytuację finansową Gminy Myślenice, uzyskano rzeczywisty obraz zarządzania jednostką przez władze samorządowe, który stanowił odzwierciedlenie zawartych danych w sprawozdaniach finansowych Gminy w latach 2016–2018. Badanie dochodów jednostki rozpoczęto od porównania początkowego planu dochodów na dany rok z planem końcowym, który zmodyfikowano o kwoty uzyskanych dotacji w trakcie roku budżetowego oraz w wy-

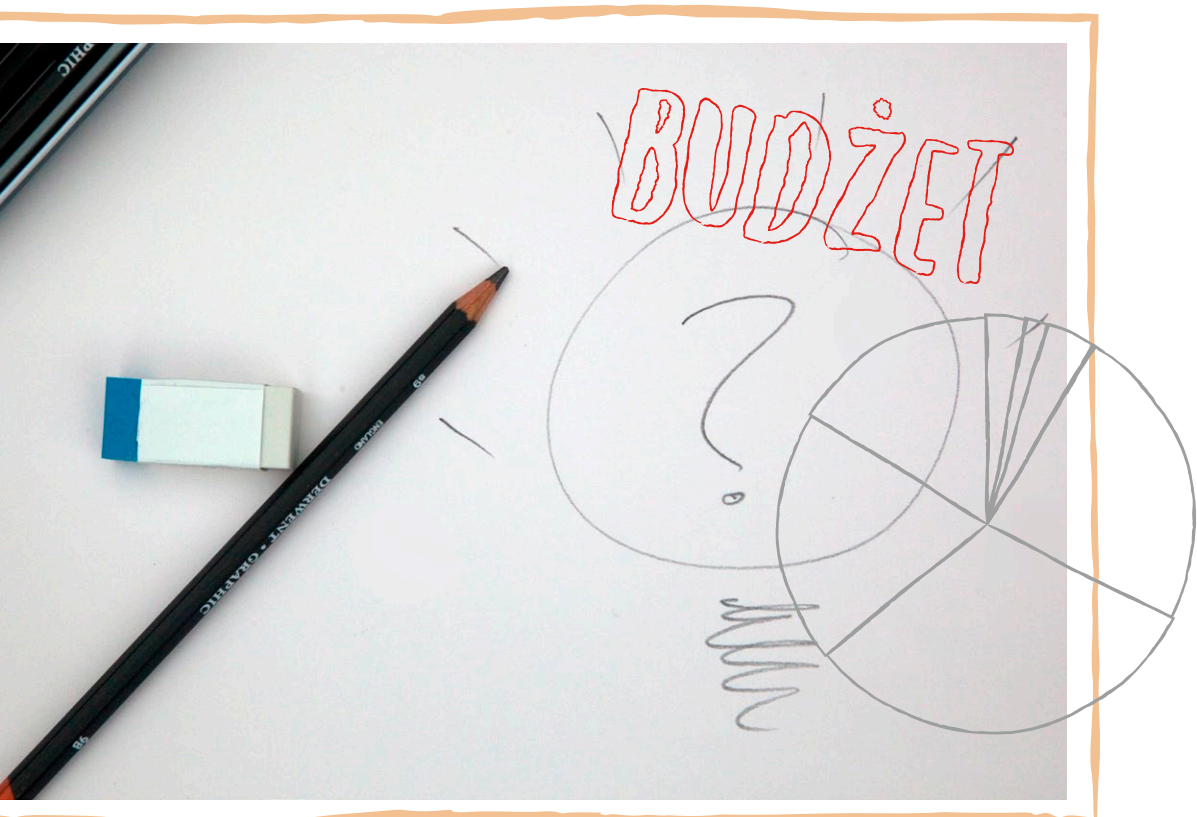
niku wprowadzenia dodatkowych zarządzeń. Gmina Myślenice wykazała stały wzrost planowanych dochodów w poszczególnych latach. Największy przyrost był pomiędzy planem początkowym a planem końcowym wykazano w 2016 roku. Kolejnym etapem pracy nad analizą dochodów był stopień ich wykonania względem założonego planu, gdzie również przedstawiono najwyższy stopień realizacji w 2016 roku. Należałoby również zaznaczyć, że Gmina w każdym roku ujętym w badanym okresie zrealizowała swój plan na poziomie wyższym niż 100%. W ostatnim etapie analizy skoncentrowano uwagę na strukturze dochodów jednostki wraz z ukierunkowaniem na najbardziej oddziaływujące elementy na ogólną ich sumę. Były to dotacje celowe, subwencje, podatki i opłaty oraz udziały w podatkach państwowych. Dotacje przeznaczano głównie na realizację zadań, znaczną część subwencji stanowiła subwencja oświatowa, natomiast dochody uzyskane z poszczególnych podatków i opłat były niezmiennie (pochodzące z wpływów z tytułu podatku od nieruchomości, podatku od czynności cywilnoprawnych oraz opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi). Niemniej ważnym elementem oddziaływującym na ogólną sumę dochodów Gminy Myślenice był ich udział w podatku PIT i CIT, zazwyczaj zbliżony kwotowo do dochodów z tytułu podatków i opłat.

Analiza wydatków została stworzona analogicznie do analizy dochodów, począwszy od badania planu w poszczególnych latach, który również przedsta-

wiał ciągłą tendencję wzrostową, przez ich realizację utrzymującą się średnio na poziomie 98%, aż po analizę struktury wydatków wraz z wyszczególnieniem ich najważniejszych części. W tym przypadku również pozycje wydatkowe wpływające w największym stopniu na ich ogólną sumę w każdym roku pozostawały niezmiennie, a były nimi m.in. wydatki bieżące jednostek budżetowych, świadczenia na rzecz osób fizycznych, inwestycje i zakupy inwestycyjne oraz dotacje. W analizowanych latach cele wyodrębnionych wydatków były do siebie bardzo zbliżone, natomiast zmieniano je o poszczególne programy społeczne, w których jednostka brała czynny udział oraz ukierunkowaniem środków na zadania odpowiadające zaplanowanym działaniom władz samorządowych.

Rolą sprawozdań finansowych, na podstawie których przeprowadzono badania dotyczące docho-

dów oraz wydatków Gminy Myślenice, jest uzyskanie informacji statystycznych oraz finansowych, które w obydwóch przypadkach adresowane są zarówno do odbiorców zewnętrznych jak i również wewnętrznych. Poprzez analizę struktury przedmiotowych dochodów oraz wydatków Gminy oraz uzyskane rzeczywistych informacji finansowych należy stwierdzić, iż budżet Gminy Myślenice w latach 2016–2018 był planowany w sposób prawidłowy oraz realizowany w bezpiecznych granicach. Należałoby również dodać, iż Gmina Myślenice w latach 2016–2017 wykazała nadwyżkę budżetową, natomiast w 2018 roku wykazano deficyt, który jednak nie był znaczący biorąc pod uwagę jego stosunek do wypracowanych przez jednostkę dochodów i wydatków. ■



## JAK PRZETRWAĆ NA STUDIACH ZAOCZNYCH — PORADNIK WETERANA



**STUDIA ZAOCZNE TO BARDZO SPECYFICZNY TYP STUDIÓW, KTÓRY JEST O WIELE BARDZIEJ WYMAGAJĄCY NIŻ STUDIA DZIENNE. NIE CHODZI TUTAJ JEDNAK O KONIECZNOŚĆ SPĘDZANIA WIĘKSZEJ ILOŚCI CZASU NA NAUCE POZA ZAJĘCIAMI, ALE O KONIECZNOŚĆ „PŁACENIA” ZA SWOJĄ EDUKACJĘ WOLNYMI WEEKENDAMI I W WIĘKSZOŚCI PRZYPADKÓW PRÓBAMI POGODZENIA ŻYCIA ZAWODOWEGO I PRYWATNEGO Z NAUKĄ. JAKO OSOBA, KTÓRA STUDIUJE ZAOCZNIE JUŻ DRUGI KIERUNEK POMYŚLAŁEM, ŻE PODZIEŁĘ SIĘ Z WAMI PEWNYMI WSKAZÓWKAMI, KTÓRE MOGĄ OKAZAĆ SIĘ POMOOCNE W WALCE O UZYSKANIE POŻĄDANEGO WYKSZTAŁCENIA.**

### *Nie myśl, że studia to obowiązek*

Od czasu kiedy ukończyłem szkołę średnią minęło już sześć lat, a ja właśnie jestem na drugim roku drugich studiów pierwszego stopnia. Rzut oka wstecz na ten znaczny okres mojego życia pozwala oszacować koszt idący w dziesiątki tysięcy czasowego oraz w dziesiątki weekendów spędzonych na uczelniach, gdy moi rówieśnicy ze studiów dziennych zażywali uciech studentckiego życia towarzyskiego. Gdybym jednak w ten sposób spoglądał na czas spędzony na nauce z pewnością nie dotrwałbym do tego momentu i nie miałbym stale rosnącej motywacji do nauki i iście dziecię-

cego zachwyty odkrywaniem obszarami nauki, które tylko zachęcają do tego, żeby sięgnąć po kolejną lekturę i zastanowić się co wspaniałego jeszcze można stworzyć przy odrobinie wiedzy i wyobraźni. Sposób, który daje mi niewyczerpane źródło energii do nauki, to podejście do studiów jak do hobby i przedmiotu zainteresowań. Zajęcia na uczelni stanowią dla mnie ujętą w pewien system próbę wykształcenia u mnie szerszego spojrzenia na interesujący mnie przedmiot. W ten sposób nie tylko można przetrwać dwunastogodzinną niedzielę garbiąc się przed laptopem na zdalnym nauczaniu, ale także w poniedziałek, przysiąść z zapalem do realizacji zadanego projektu.

### *Czytaj sylabus*

Wykładowcy bywają różni i różni bywają studenci. Jednak pewnym niezmiennym źródłem prawdy jest sam program przedmiotu, który musimy opanować. Wykłady czy ćwiczenia, często pokazują nam jedynie wycinek obrazu. Dopiero pod koniec zajęć te wycinki, niczym puzzle zaczynają łączyć się w większą całość pozwalając nam zrozumieć po co i dlaczego się tego wszystkiego uczyliśmy oraz co możemy z tą wiedzą zrobić. Jak jednak wiadomo sesja jest okresem, którego raczej żaden student nie wspomina z uśmiechem na ustach. Studenci zaoczni często też odczuwają na własnym portfelu skutki uboczne próby nauczenia się wszystkich przedmiotów tuż przed sesją. By tego uniknąć i mieć szerszy obraz oraz móc zaplanować sobie naukę, warto na początku semestru dokładnie przyjrzeć się sylabusowi, żeby zrozumieć pełen kontekst zajęć oraz znaleźć umiejscowienie poszczególnych wykładów w tej większej całości jaką stanowi kurs danego przedmiotu. Dzięki takiemu podejściu możemy nie tylko szybciej przyswajać wiedzę, ale za-

chować motywację i świadomość tego do czego to wszystko dąży i po co do programu został dołączony akurat ten kurs.

## Planuj naukę

Może to brzmieć jak truizm, ale by przetrwać na studiach zaocznych, trzeba być dalece lepiej zorganizowanym niż studenci dzienni, czy inni śmiertelnicy, którzy nie próbują pogodzić pracy zawodowej ze studiami. Te dwa obowiązki są na tyle wymagające, że bez regularnego planowania możemy się nieprzyjemnie odbić od studiów zbierając kolejne negatywne oceny, które działają demotywująco. Najlepszym sposobem na uniknięcie tego efektu jest wsłuchanie się w głos naszych nauczycielek i nauczycieli powtarzających już od szkoły podstawowej frazes o regularnej nauce. Ja jednak, jak zapewne wielu innych studentów i uczniów, bardzo uparcie ignorowałem tę radę, aż matematyka na studiach udowodniła mi, że są przedmioty, których bez nauki idącej w dziesiątki, a nawet setki godzin, nie opanuję. W obliczu przekonania, że stoję przed wyzwaniem, które może mnie przerosnąć odkryłem, że jak w starym afrykańskim przysłowiu, jedynym sposobem na zjedzenie słonia, jest pokrojenie go na kawałki. Do tego, żeby materiał na trudne przedmioty pokroić na małe kawałki można wykorzystać sylabusy. By jednak ten podział zacząć konsumować i utrzymywać warto tę pracę zaplanować przy pomocy jakiegoś narzędzia. Przydatne mogą być takie aplikacje jak Trello i jego kanbanowe tablice albo Notion i intuicyjnie tworzone strony internetowe z naszymi notatkami oraz notyfikacjami ustawianym na czas. Odhaczanie zadań zrobionych przy pomocy takiej checklisty dodatkowo pozwala nam na udzielenie naszemu mózgowi pozytywnego bodźca, co skutkuje utwaleniem nawyku regularnej nauki. Czy to działa? Cóż być może nauczycielki w podstawówce nie miały odpowiedniej siły argumentów, ale rok dłużej na studiach lub zapłacenie kwoty za drugi termin jest już nieco bardziej namacalnym argumentem do tego, by spróbować i przekonać się na własnej skórze.

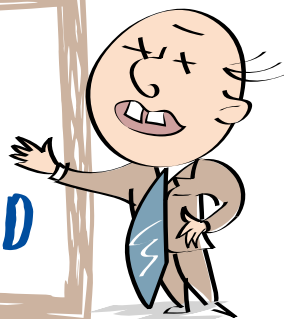
## Mysł i pytaj

Studia co do zasady, to tysiące godzin, podczas których grupa młodych ludzi wsłuchuje się w głos mądrych ludzi wyjaśniających sposób działania świata

lub mechanizmów, które w nim występują. Jeśli zastanowimy się nad formą i tym jak te rzeczy są wykładane na naszych uczelniach, to musimy przyznać, że w większości przypadków jest to okropnie nudna forma zgłębiania nauki, która często bywa wręcz kontraproduktywna. Będąc jednak uczestnikami dość złożonego systemu nie możemy oczekiwać, że na nasze widzimisię zmienią się struktury uczelni oraz metodyka nauczania. Jak wobec tego poradzić sobie z ogromem nudnych rzeczy, które musimy przetrwać, by przebrnąć przez studia? Moim zdaniem odpowiedź tak ukryta jest pod czaszką studenta i wymaga jedynie odpowiedniego skonfigurowania jej zawartości. Uważam, że nie istnieje przedmiot na żadnych studiach, który nie mógłby mnie pochłonąć bez reszty i zachwycić. Żeby to jednak zrobić trzeba uruchomić umysł w trybie małego dziecka, które miało odwagę pytać, czemu niebo jest niebieskie, a biedronki mają kropki. Wiedza z każdego przedmiotu może być przez nas wykorzystana do wspaniałych rzeczy, a rozwój dziedzin interdyscyplinarnych wskazuje, że potencjalnie nawet stare i pozornie wymierające przedmioty, mogą w połączeniu z nowoczesnymi technologiami i podejściami dać zaskakujące, unikalne efekty. Nie możemy zatem dać się ponieść usypiającemu głosowi profesora, który z przyjemnością nas zaprowadzi w objęcia Morfeusza, tylko starać się osobiście i z zaangażowaniem rozważać dany przedmiot poszukując w nim powiązań do innych elementów naszej wiedzy oraz do tego w jaki sposób możemy wykorzystać zdobywaną wiedzę. Takie zajęcia intelektualne nie tylko pozwalają nam przetrwać na studiach, ale w dosłownie każdym kierunku odnaleźć to, co sprawiło, że setki badaczy wcześniej podejmowało się naukowej pracy próbując odpowiedzieć na nurtujące ich pytania, powiększając dorobek naukowy ludzkości w danej dziedzinie. W końcu kto wie, może i my będziemy mogli zadać właściwe pytanie i pisząc pracę spróbujemy udzielić na nie odpowiedzi dokładając swoją cegiełkę do rozwoju nauki.

Pomimo tego, że studia zaoczne mocno utrudniają utrzymanie zdrowego balansu między pracą i obowiązkami a relaksem i odpoczynkiem, to mogą one z niewyobrażalnego ciężaru zamienić się w intrygującą intelektualną przygodę i szkołę charakteru. Wówczas przetrwanie na studiach zaocznych wcale nie jest aż takie trudne.

# NAUKA ZDALNA — CZYLI JAK EFEKTYWNIENIE SIĘ UCZYĆ? — 8 PORAD



**OBECNIE PANUJĄCA SYTUACJA ZWIĄZANA Z PANDEMIĄ ZMUSIŁA NAS DO PRZEJŚCIA NA NAUCZANIE ZDALNE. DLA NIEKTÓRYCH Z NAS, JEŻELI GŁÓWNIENIE UCZYLIŚMY SIĘ NA UCZELNI LUB W BIBLIOTECE MOŻE BYĆ TO PROBLEMATYCZNE. JEST JEDNAK KILKA PROSTYCH RZECZY, KTÓRE MOŻEMY WPROWADZIĆ, ABY UŁATWIĆ SOBIE TO NA CO DZIEŃ. MAM NADZIEJĘ, ŻE MOJE PORADY OKAZĄ SIĘ DLA WAS POMOCNE. CO PRZEŁOŻY SIĘ NA EFEKTY W NAUCE! 😊**

## 1. Miejsce do nauki

Ważno osób ignoruje ten punkt nie zdając sobie sprawy z tego jak duże znaczenie on pełni. Miejsce do nauki ma duży wpływ na naszą koncentrację oraz efektywność. Powinno ono być przede wszystkim dla nas komfortowe i wygodne. Może to na przykład być nasz ulubiony fotel, ale również biurko z krzesłem. Dobrze jest posiadać odpowiednią przestrzeń na książki czy notatki. Warto również zadbać o sprzęt, najlepiej mobilny, który obecnie bardzo usprawnia działanie.

## 2. Odpowiednie oprogramowanie

Jeżeli uczymy się zdalnie niezbędne będą takie aplikacje jak np. Microsoft Teams, czy Zoom. Pozwolą one nam na interaktywny udział w zajęciach oraz kontakt z rówieśnikami.

## 3. Otoczenie

Warto przed przystąpieniem do zajęć lub nauki wyeliminować wszystko co ewentualnie mogłoby nas rozpraszać. Możemy też zainstalować wtyczkę, która uniemożliwi nam dostęp do social mediów na czas nauki. Jest to szczególnie dobre rozwiązanie dla tych, którzy szybko się dekoncentrują i pokusa bywa zbyt duża. Warto też wyłączyć niepotrzebne karty w przeglądarce oraz wyciszyć aplikacje. Dobrze jest zadbać o to co ma się pod ręką. Nie tylko zeszyt lub długopis, ale o przekąskę i napój. Dzięki temu nie będziemy musieli wstawać od komputera podczas trwania wykładu.

## 4. Czas nauki

Jest kilka sposobów, które warto zastosować w celu zwiększenia swojej efektywności i koncentracji. Przede wszystkim zaplanowanie czasu nauki. Tutaj z pomocą może przyjść metoda Pomodoro – polegająca na uczeniu się w blokach czasowych (20–30 minut) z 5 minutowymi przerwami. Następnie warto stworzyć plan lub listę zagadnień. Szkoda tracić czas na bezsensowne przeglądanie notatek, warto skupiać się na tym co istotne. Dobrze jest używać przy tym karteczek, kolorowych zakreślaczy oraz pisać komentarze do omawianego materiału. Innym, dobrym sposobem może być mapa myśli, gdzie wybieramy zagadnienie i rozbijamy je na czynniki pierwsze. Od niego tworzymy inne hasła, odnośniki i wszelkie skojarzenia. Pomaga to na przykład podczas egzaminów, gdyż ułatwia to proces zapamiętywania.

## 5. Wyszukuj się

Kolejny bardzo ciekawy pomysł, który może mieć duży wpływ na nasze zaangażowanie to przygotowanie

się tak jak do wyjścia z domu. Jest to jednak dość trudne, bo kto by nie wolał otworzyć komputera z łóżka i tym samym do późna z niego nie wychodzić☺. Spróbuj jednak wstać wcześniej, weź prysznic, zjedź śniadanie i wyszukuj się. Ta metoda sprawi, że nie wypadniesz z rutyny i podejdziesz do tego bardziej „na serio”.

## 6. *Upprzedz domowników*

Rodzina oraz współlokatorzy powinni wiedzieć o Twoich zajęciach. Warto na to zwrócić uwagę, aby w trakcie zajęć ktoś przypadkowo nam nie wtargnął lub nie tworzył niepotrzebnego hałasu w tle. Może to przeszkadzać nie tylko nam, ale także innym uczestnikom zajęć.

## 7. *Różnorodność*

Pamiętaj, aby nie skupiać się na jednym przedmiocie, może to sprawić, że po dłuższym czasie uczenia wszystko zacznie się mieszać, a nowe treści przestaną się przyswajać. Lepszym rozwiązaniem jest skupienie się na mniejszej ilości materiałów lecz z kilku przedmiotów.

## 8. *Przerwa*

Zdecydowanie najprzyjemniejszy punkt programu i jak ważny! Pamiętajmy o przerwach i chwilach dla siebie. Nie chodzi o to, aby od rana do wieczora być przy komputerze z notatkami w ręku. Zrób sobie przerwę obejrzyj film, wyjdź na spacer i zadbaj o siebie. Wszystko jest dla ludzi! ☺

Nie przejmuj się jeśli na początku idzie Ci ciężko. Nauka zdalna wymaga od nas zmiany dotychczasowych nawyków i jest to pewien proces. Nie zniechęcaj się tylko próbuj. Pamiętaj, że najlepsze efekty osiągniesz będąc wypoczętym, dlatego to nie jest mit, że sen i regeneracja to podstawa! ■

# 10 RZECZY, KTÓRE WARTO ZROBIĆ NA STUDIACH.

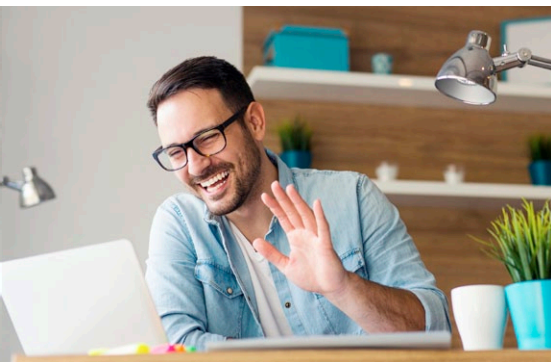
**Z CZYM KOJARZĄ CI SIĘ STUDIA?  
Z NAJLEPSZYM OKRESEM  
TWOJEGO ŻYCIA PEŁNYM IMPREZ  
I POZNAWANIA LUDZI? A MOŻE  
PLANOWANIEM PRZYSZŁOŚCI,  
EGZAMINAMI I ZDOBYWANIEM  
WIEDZY? BEZ WZGLĘDU NA  
TO, JAK WYOBRAZASZ SOBIE  
ŚWIAT STUDENTA, MUSISZ  
PAMIĘTAĆ O NAJWAŻNIEJSZYM –  
O WYKORZYSTANIU TEGO CZASU  
TAK, BYŚ Z UŚMIECHEM MÓGL  
WRACAĆ DO NIEGO MYŚLAMI. TO  
TY USTALASZ ZASADY, A JA CI  
TROCHĘ W TYM POMOGĘ! OTO  
RZECZY, KTÓRE WARTO ZROBIĆ  
NA STUDIACH:**

## 1. *Nauucz się zasady Pareto*

Według tej zasady na wszystkie czynności, które wykonujesz, mają wpływ rzeczy ważne, jak i te mniej ważne. Badania mówią, że tylko 20% wszystkich zadań odpowiada za 80% sukcesu. Jeśli znajdziesz je i skupisz się na nich, to poprawisz efektywność. Czas to pieniądz, a dobre gospodarowanie nim może Ci się opłacić!

## 2. *Trening czyni mistrza*

Rozmowy kwalifikacyjne dla większości z nas są stresujące, zwłaszcza gdy zależy nam na zdobyciu pracy. Co, jeśli spróbowałbyś sił na rozmowie kwalifikacyjnej, na której Ci nie zależy? Spotykając się z rekruterami nauczysz się odpowiadać na ich pytania i nabierzesz pewności siebie.





### 3. Żyj na własny rachunek

Zawsze powtarzam sobie – student poradzi sobie w każdych warunkach! Nawet, gdy wyda całą wypłatę w ciągu tygodnia. Wyprowadzka od rodziców, podjęcie pracy i łączenie jej ze studenckimi obowiązkami nie jest niemożliwe, zwłaszcza jeśli studiujesz zaocznie. Jeśli jednak studiujesz dziennie... to też jest do zrobienia! W dzisiejszych czasach większość korporacji chętnie zatrudnia studentów dziennych, dając im wolną rękę do zarządzania swoim grafikiem. Jest również możliwość studiów dualnych, które dodatkowo zapewnią Ci wstęp do kariery zawodowej.

### 4. Podróżuj

Będąc na studiach, masz świetną możliwość do odkrywania świata dzięki programowi Erasmus Plus. Semestr w upalnej Grecji czy Pięknej Norwegii pozwoli Ci nauczyć się nowego języka, poznać nowych znajomych i dodatkowo zebrać masę wspomnień, które będziesz pamiętać już zawsze.

### 5. Docen i zaakceptuj siebie

Jak twierdzi Oprah Winfrey – „*Bądź wdzięczny za to, co masz, a będziesz miał tego więcej. Jeśli koncentrujesz się na tym, czego nie masz, nigdy nie będziesz miał wystarczająco dużo*”.

Studia to nie tylko dobry czas na zdobycie wiedzy, ale także dojrzałości emocjonalnej. Doceniaj siebie każdego dnia, podnoś się po każdym upadku i pomagaj tym, którzy nie potrafią się po nim podnieść.

### 6. Trzymaj się z ludźmi, którzy Cię motywują i są zaradni

Na pewno wokół Ciebie znajdą się ludzie, którzy angażują się w różne akcje, mają własną firmę, potrafią radzić sobie w ciężkich sytuacjach, zarządzają projektami lub większość rzeczy, których się podejmują, przychodzi im z łatwością. Wielu ludzi takie znajomości motywują do działania i osiągania sukcesów. Staraj się pielęgnować relacje z nimi, jeśli nie teraz to może

w przyszłości, ktoś z nich będzie potrzebował zaufanego współpracownika. A może to Ty będziesz szukał kogoś komu, możesz zaufać?

### 7. Bądź proaktywny

Aktywność jest bardzo ceniona, jeśli lubisz wyróżniać się z tłumu i masz bogatą wyobraźnię, nie czekaj, aż pojawi się okazja, sam ją zainicjuj! Każdy ma jakieś hobby lub pasje, może warto stworzyć np. grupę wspólniczkową lub po prostu wspólnie uczyć się do sesji? Świetnym pomysłem jest dołączenie do uczelnianej gazetki lub koła naukowego, dzięki temu poznasz nowych ludzi i nauczysz się czegoś nowego.

### 8. Rozwijaj się

Marzysz o kursie robienia sushi? A może zawsze chciałeś nauczyć się japońskiego? Studia to świetny czas na rozwój, a zwłaszcza w dobie pandemii. Jest dobry dostęp do kursów online, nawet tych certyfikowanych, które możesz później wpisać do CV. Bądź gotowy do podwyższania swoich umiejętności zawodowych, a może tuż za rogiem czeka na Ciebie oferta stażu lub pracy, która zbliży Cię do upragnionego zawodu?

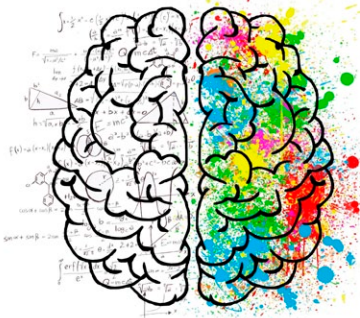
### 9. Zdobądź stypendium

Dodatkowy zarobek dla studenta i wiedza, która może się przydać w Twojej karierze, brzmi dobrze? Nie musisz uczyć się od świtu do nocy, by je zdobyć, ale jednak trzeba wykazać się odrobiną zaangażowania. Na pewno Ci się opłaci, jeśli marzysz o nowym komputerze czy wakacjach w upalnym Egipcie.

### 10. STUDIUJ!

Nie zapominaj, że to główny cel tego etapu życia. Szukaj inspiracji, rozmawiaj z wykładowcami, nie opuszczaj wykładów, napisz ambitną pracę dyplomową, ukończ studia magisterskie przede wszystkim BĄDŹ Z SIEBIE DUMNY i z życia, na które ciężko pracowałeś. Świat jest w Twoich rękach! ■





## JAK TWORZYĆ MAPY MYŚLI? NARZĘDZIE EFEKTYWNEJ NAUKI

**OBSERWUJEMY CORAZ WIĘKSZY  
PROBLEM Z KONCENTRACJĄ.  
JESTEŚMY ZABIEGANI I ZMĘCZENI.  
DLATEGO WTEDY DOBRZE  
SPRAWDZA SIĘ MAPA MYŚLI,  
KTÓRA MOIM ZDANIEM JEST  
NARZĘDZIEM EFEKTYWNEJ NAUKI.**

Tony i Barry Buzani – to im zawdzięczamy powstanie tej metody. Uruchomili naszą wyobraźnię, rytm i postrzeganie przestrzenne. Ich celem było podniesienie rezultatów w nauce i pracy w jak najbardziej przyjemny sposób przynoszący trwałe efekty. Uważali, że ta technika sprzyja myśleniu wielokierunkowemu i twórczemu. Tutaj wkracza mindmapping, w którym używamy krótkich haseł i rysunków. Nie ma miejsca na monotonię. Jak radził sam Tony: „Daj się ponieść swojej wyobraźni – twórz mapy nawet najbardziej abstrakcyjne i absurdalne”.

### To jak, zaczynamy?

Waż do ręki notes, a na środku umieść słowo, do którego wszystko będzie się sprowadzać. Warto je wyróżnić, chociażby poprzez napisanie go kolorem. Zastanów się nad zagadnieniami dotyczącymi tego wyrazu. Wypisz je i połącz z nim za pomocą strzałek. Co ważne, mapa myśli rozwija się od ogółu do szczegółu, dlatego każde dalsze rozgałęzienie należy umieszczać w mniej widocznej wersji tak, by zachować hierarchię. Używaj przy tym wielkich liter i ograniczaj się do minimum. Schemat musi być przejrzysty, a jego odczytanie ma zająć dosłownie chwilę.

Używaj kolorów czy znaków, możesz wyodrębnić nimi każdą kolejną kategorię. Skojarzenie słów z obrazem znacząco ułatwia zapamiętywanie. Pamiętaj o tym, by zachować umiar inaczej mapa myśli stanie się zbyt chaotyczna. Wszystko opiera się na systemie

skojarzeń, który ma przywoływać nam zdobytą wiedzę. Jeśli słowo klucz nie opisuje w pełni przeznaczenia naszej notatki, warto rozważyć nadanie tytułu. Dodatkowym ułatwieniem będzie umieszczenie na niej daty. Dzięki temu chcąc korzystać z mapy myśli po jakimś czasie, szybciej znajdziemy materiały uzupełniające, które np. zapisaaliśmy w tym samym okresie na naszym komputerze.

To teraz wyjaśnijmy sobie, dlaczego ta metoda zapewni nam dobre rezultaty. Tradycyjne notatki, sporządzamy w linii prostej nie angażują w większym stopniu naszego mózgu i kreatywności. W momencie, gdy tworzymy mapę myśli pracują obie półkule. Tworzymy system skojarzeń, który w przyszłości pozwala nam na odtwarzanie informacji z pamięci. Zbudowane w ten sposób schematy służą nie tylko do nauki, ale i do planowania, zarządzania, a nawet do rozwiązywania problemów. Warto tym samym poświęcić czas na stworzenie mapy, która nam go później oszczędzi, jak i zwiększy przy tym efektywność pracy. A więc do dzieła! ■





# JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM NA STUDIACH

**STRES - TOWARZYSZY NAM OD ZAWSZE. CZAI SIĘ PRZED KAŻDYM EGZAMINEM. POWODUJE ZGRZYTANIE OŁÓWKA. STWARZA ZAGROŻENIE DLA NASZEGO ZDROWIA. A NAWET KOŁOKWIUM. JAK WIEMY NIE WPŁYWA ON NA NAS KORZYSTNIE. ABY GO UNIKNĄĆ LUB W JAKIMŚ STOPNIU ZNIWELOWAĆ PRZYGOTOWAŁAM DLA WAS KILKA RAD, KTÓRE MAM NADZIEJĘ, UDA WAM SIĘ WDROŻYĆ W ŻYCIU. ☺**

## 1. Więcej endorfin!

Masz czasem ochotę stanąć na ringu ze swoim pluszowym misiem? Bardzo dobrze! Nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna nie tylko wysmukli Twoją sylwetkę, ale także pozytywnie wpłynie na Twój umysł. Nie musisz przebiec maratonu czy dawać z siebie wszystko na siłowni, by poczuć się fantastycznie, wystarczy już intensywny spacer na uczelnię, by pokonać pierwszy stres!

## 2. Uśmiechnij się

Do egzaminu zostało 5 minut, a w Twojej głowie kłębią się niespokojne myśli, jest Ci przeraźliwie zimno, a ręce mocno drżą? Usiądź spokojnie, zamknij oczy, odetchnij powoli i głęboko. Teraz przywołaj uśmiech na twarz i policz do 40, ale nie zapominając o oddychaniu. Ten sposób pozwoli Ci oszukać swój umysł i przyniesie wewnętrzny spokój. Wykonaj ćwiczenie kilka razy i z uśmiechem na twarzy pobiegnij na egzamin.

Jak brzmi japońskie przysłowie: „z uśmiechem na twarzy, człowiek podwaja swoje możliwości”.

## 3. Jedzenie?

Pewnie myślisz teraz o pysznych, ociekających lukrem pączkach, albo o swojej ulubionej czekoladzie z kawałkami ciasteczek. Otóż nie! Zajadanie stresu prowadzi nas do błędnego koła. Kiedy jesteś zestresowany, sięgnij po banana, lub garść orzechów, a jeśli potrafisz zachować umiar – kilka kostek gorzkiej czekolady. Dobrym sposobem na dodanie sobie energii, co poprawi znacznie Twój nastrój, jest zjedzenie przed egzaminem zdrowego posiłku z węglowodanami złożonymi – owsianka, pełnoziarniste pieczywo czy ryż.

## 4. Naprzemienny prysznic

Ten sposób nie tylko rozbudzi Twój układ krwionośny, ale także sprawi, że nie będziesz potrzebował już kawy. Masaż naprzemiennie ciepłą i zimną wodą pozytywnie wpływa na ciało, pobudzając krążenie i dotleniając mózg, dzięki temu szybciej przychodzi jasność umysłu i gotowość do działania. Taki prysznic przed ważnym dniem na uczelni z pewnością przyniesie Ci korzyść!

## 5. Organizacja

Aby opanować stres, czasem wystarczy dobrze zaplanowany czas i dbanie o porządek. Właściwa organizacja pozwoli Ci kontrolować swoje życie i rzadziej będziesz zaskakiwany nieprzyjemnymi sytuacjami. Kup kalendarz, zapisuj, planuj, układaj i ustalaj priorytety, by nie przegapić ważnych chwil życia.

## 6. Nie jesteś sam!

Korzystaj z możliwości nauki do sesji ze znajomymi z uczelni. Wspólna motywacja, rozmowy i przyjemne spędzanie czasu z ludźmi z Twojego roku doda Ci otuchy i zredukuje niepokój. Nie bój się prosić o pomoc, gdy coś Cię przerasta – co kilka głów to nie jedna!

## 7. Profesor też człowiek

Nie zdążyłeś nauczyć się do kolokwium albo opuściłeś za dużo wykładów? Szczera rozmowa z wykładowcą nie uczyni z Ciebie najgorszego studenta, wręcz przeciwnie – wykażesz się odwagą, biorąc na klatę swoje zaniedbanie.

## 8. Medytuj

„Umysł jest czymś, co zdecydowanie można zmienić, a medytacja oznacza jego zmianę” – Dalajlama.

Miewasz czasem szalejące tornado w głowie tuż po niekomfortowej sytuacji, która zdarzyła się w Twoim życiu? Rozpamiętujesz nieustannie minione wydarzenia i tworzysz nowe scenariusze do nich? Czujesz złość i nienawiść? Medytacja pomoże Ci w momentach, w których pragniesz uspokoić swój umysł. Skupiając się na swoim oddechu i świadomie pogłębiając go, możesz pomóc swojemu ciału zredukować stres. Istnieje wiele technik medytacji, warto znaleźć taką, która Ci będzie odpowiadać i przynosić najlepsze rezultaty. ■

# JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO EGZAMINÓW POPRAWKOWYCH?

**NIEUDANE PODEJŚCIE DO PIERWSZEGO TERMINU EGZAMINU POWINNO PRZEDE WSZYSTKIM ZOSTAĆ POTRAKTOWANE JAKO NAUKĘ NA PRZYSZŁOŚĆ A NIE PORAZKĘ. NIE JEDEN NAWET NAJLEPSZY STUDENT OBLAŁ EGZAMIN, NA KTÓRY PRZYGOTOWYWAŁ SIĘ PRZEZ CAŁY SEMESTR. KAŻDEMU SIĘ ZDARZA. WIĘC GŁOWA DO GÓRY! ZAJMIJMY SIĘ WIĘC TYM JAK SKUTECZNIE PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO EGZAMINÓW POPRAWKOWYCH?**

1. Nie odkładaj nauki na później. Jeśli nigdy nie rozkładasz sobie materiałów odpowiednio wcześniej – spróbuj. Pozwoli to nie tylko lepiej zrozumieć dany materiał, ale także zmotywuje mózg do przyswajania wiedzy. Nie ma nic gorszego dla mózgu jak przyswojenie nadmiaru wiedzy w krótkim czasie. Rozłóż egzamin na części pierwsze i zacznij od podstawowych pojęć, aby na końcu zrozumieć te najtrudniejsze dla Ciebie.

2. Znajdź sens oraz swoje własne znaczenie danego materiału, tak aby łatwiej go przyswoić. Mogą to być nawet abstrakcyjne skojarzenia, które pozwolą

Ci przypomnieć sobie daną informację w najbardziej stresującym momencie.

3. Posprzątaj pokój i swoje biurko. Nie ma nic gorszego jak bałagan i chaos obecny podczas nauki. Da nam to nie tylko większą powierzchnię na rozłożenie sobie notatek, brudnopisów, laptopa lecz także odpowiednio nastawi nas do nauki.

4. Przypomnij sobie elementy, które dobrze umiesz i koniecznie wypunktuj te, z których czujesz się słabszy. Do zrozumienia danego materiału może pomóc także inne źródło niż prezentacja od wykładowcy. Takimi źródłami mogą być pliki z innych uczelni o tej samej tematyce, książki bądź artykuły naukowe.

5. Znajdź osobę, która również musi poprawić egzamin i będzie Cię motywowała do nauki. Możesz również się spotkać lub wspólnie uczyć zdalnie.

6. Rób przerwy, zadбай o odpowiednią ilość snu. Najgorsze dla studenta są nieprzespane noce oraz braki przerw. Pozwól odpocząć oczom i spójrz przez chwilę na obiekty oddalone od Ciebie. Zbyt często studenci przesiadują przed monitorami czy notatkami ciągle skupiając swój wzrok na bliskich obiektach.

Nie stresuj się! To nie koniec świata, z tymi wskazówkami z pewnością zdasz egzamin i będziesz mógł ruszyć na przód. ■

Paweł Malec

# CZY WARTO STUDIOWAĆ FINANSE I RACHUNKOWOŚĆ?

**FINANSE I RACHUNKOWOŚĆ TO KIERUNEK, KTÓRY GROMADZI WOKÓŁ SIEBIE SZEREG KANDYDATÓW, CHCĄCYCH ZADBAĆ O SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ I ZDOBYĆ NOWE UMIEJĘTNOŚCI Z ZAKRESU FINANSÓW. CZĘSTO PO SKOŃCZONYCH STUDIACH ABSOLWENCI ZADAJĄ SOBIE PYTANIE – GDZIE ZNAJDĘ PRACĘ I O JAKI ZAWÓD MOGĘ SIĘ UBIEGAĆ?**

Studenci Finansów i rachunkowości zwykle na pierwszym roku studiów mają okazję zaznajomienia się z dostępnymi ścieżkami kształcenia, możliwościami rozwoju oraz perspektywami jakie na nich czekają, po uzyskaniu dyplomu. Jednak wielu z nich wciąż ma problem ze znalezieniem odpowiedniej pracy, która by im odpowiadała.

Warto wspomnieć, że nie każda Uczelnia wspiera swoich studentów w poszukiwaniu odpowiedniej firmy, w której studenci mogliby odbyć obowiązkową praktykę zawodową. Dodatkowo większość przedsiębiorstw ze względu na doświadczenia i krótkoterminowe zatrudnienie nie jest zainteresowana przyjęciem studentów na praktykę. Dla studentów znalezienie odpowiedniego miejsca, które będzie stanowiło możliwość zaliczenia praktyk jest nie lada wyzwaniem.

Jeśli udało Ci się obronić dyplom i posiadasz długo oczekiwany dokument potwierdzający Twoje kompetencje to drzwi przedsiębiorstw, które są bezpośrednio lub pośrednio związane z transakcjami finansowymi, stoją przed Tobą otworem.



Każdy absolwent kierunku Finanse i rachunkowość, który będzie chciał pracować w swoim zawodzie powinien wiedzieć, że jego praca będzie ściśle związana z pieniędzmi, a dokładniej z analizą kosztów finansowych przedsiębiorstwa, sporządzaniem prognoz, przeprowadzaniem obliczeń i wykonywaniem niezliczonych operacji arytmetycznych, które wymagają dokładności i staranności.

Finanse i rachunkowość to prestiżowy i zawsze aktualny kierunek, ponieważ pieniądź jest podstawą stosunków gospodarczych wszystkich państw świata. Należy wspomnieć, że do najbardziej poszukiwanych zawodów przez pracodawcę obecnie należą: doradca zawodowy, analityk finansowy oraz specjalista ds. rachunkowości.

Warto odpowiedzieć sobie na pytanie – czy wiem kim tak naprawdę jest finansista? Czy jego obowiązki ograniczają się tylko do obliczeń i umiejętności posługiwania się pieniędzmi? Finansista to specjalista, który odpowiada również za wzrost zysków firmy. Innymi słowami, finansista powinien nie tylko umieć liczyć i myśleć „dziesięć kroków naprzód”, ale także rozumieć waluty, być świadomym ich codziennego wzrostu i spadków, interesować się sytuacją polityczną i gospodarczą swojego kraju oraz innych krajów świata. Ostatecznie musi on być w stanie symulować sytuacje oraz analizować zdarzenia finansowe. ■

# STUDIA ZA GRANICĄ – CZY WARTO?



**OBECNIE STUDENCI POSIADAJĄ SZEREG UDOGODNIENIĘ, O KTÓRYCH CZASEM NAWET NIE MAJĄ POJĘCIA. A POSIADAJĄC TAKIE MOŻLIWOŚCI SZKODA JE ZAPRZEPAŚCIĆ. MOIM ZDANIEM WARTO ZASTANOWIĆ SIĘ NAD STUDIAMI ZA GRANICĄ. POZWALAJĄ ONE PRZEDĘ WSZYSTKIM NA ODKRYCIE NOWEJ KULTURY, ZWIEDZANIE NOWYCH MIEJSC I POZNAWANIE PRZYJACIÓŁ Z INNYCH KRAJÓW. ŻYCIE I PODRÓŻOWANIE NA WŁASNĄ RĘKĘ DAJE WIĘKSZE POCZUCIE NIEZALEŻNOŚCI I OGROMNIE POSZERZA ŚWIATOPOGLĄD. PODRÓŻOWANIE PO ŚWIECIE DAJE MOŻLIWOŚĆ NAUKI (LUB PODSZKOLENIA) NOWYCH JĘZYKÓW W SPOSÓB, KTÓREGO NIE ZAPEWNI SZKOŁA ANI KURSY JĘZYKÓW OBCYCH.**

dzynarodowe, ponieważ zapewnia to zupełnie nowy poziom globalnego i kulturowego zrozumienia. Oznacza to lepsze perspektywy zatrudnienia w przyszłości oraz często zdobycie wartościowych kontaktów międzynarodowych, które mogą później tylko zaowocować.

Jeśli nadal zastanawiasz się, dlaczego warto studiować za granicą, powinieneś wiedzieć, że studia w innym kraju oferują wiele nowych zajęć i zainteresowań, których być może nigdy nie odkryłbyś zostając w domu. Może się bowiem okazać, że masz jeszcze nieodkryty talent do czegoś, czego nigdy nie spróbowałbyś w swoim mieście. Będziesz miał również szansę odkryć inne, nowe i często ekscytujące formy rozrywki. Zagraniczne przedstawienia, filmy, taniec, kluby nocne i koncerty to tylko niektóre z atrakcji, które spowodują, że poczujesz się lepiej. ■

Nie zapominajmy o możliwości wyboru nauki akademickiej, którą można odbyć podczas pobytu za granicą. Od nowych kursów i tematów, po alternatywne metody nauczania i uczenia się. Każdy kraj ma inny system, a przebywanie poza swoim krajem oznacza ciągłą naukę i adaptację.

W dzisiejszej gospodarce pracodawcy często poszukują pracowników mających doświadczenie mię-



# W CO INWESTOWAĆ BĘDĄC MŁODYM?

**KĄŻDY KTO CHCE OSIĄGNĄĆ ŻYCIOWY SUKCES. PRĘDZEJ CZY PÓŹNIEJ ZASTANAWIA SIĘ NAD TYM, W CO MOŻE ZAINWESTOWAĆ. ŻEBY BYŁO TO OPLACALNE? MOŻLIWOŚCI JEST WIELE - W JEDNEJ BRANŻY MOŻNA ZAROBIĆ DUŻO W KRÓTKIM CZASIE. Z KOLEI W DRUGIEJ NA EFEKTY TRZEBA POCZEKAĆ TROCHĘ DŁUŻEJ. OCZEKIWANY EFEKT JEDNAK POWINIEN BYĆ TEN SAM!**

Na pierwszych etapach wszyscy zastanawiają się czy do inwestowania rzeczywiście potrzebny jest duży kapitał. Oczywiście jeśli ten kapitał się posiada może być nieco łatwiej, jednak nie ma się co martwić nie mając go. Sposobów jest wiele, najważniejsza jednak jest praca nad sobą i regularne dążenie do celu. Jak to jednak osiągnąć? Na pewno wielu z nas o tym myślało. I co najgorsze na tym się kończyło...

Trzeba zdać sobie sprawę z tego, że osiągnięcie wymarzonego statusu społecznego i finansowego to zadanie nienależące do tych prostych. Po drodze czeka wiele niespodzianek i trudności, których na początkowym etapie nie bierze się pod uwagę.

## Gdzie najlepiej ulokować kapitał?

Wielu inwestorów zaczynało od najprostszych metod. Zakładali swoje firmy, mając niewiele kapitału, licząc na to, że osiągną sukces. Jednym się udawało, a inni bankrutowali. Inni mieli szczęście i wygrali majątek na różnego typu loteriach, a jeszcze inni inwestowali nawet małe sumy chociażby w akcje giełdowe. Która z tych metod jest najlepsza? To zależy od wielu czynników. Nie każdy z nas ma predyspozycje do prowadzenia własnej firmy i zarządzania nią, czy śledzenia cen akcji różnych spółek i inwestowania w nie w odpowiednim momencie. Nie znaczy to oczywiście, że wtedy nie będzie mógł odnieść sukcesu! Myślę, że rozpoczynając swoje rozważania nad sposobem osiągnięcia takiego sukcesu trzeba przede wszystkim przeanalizować swoje mocne i słabe strony, które prędzej czy później ujrzą światło dzienne.



Jeśli wiemy, w jakich aspektach nie radzimy sobie tak, jakbyśmy sobie tego życzyli to warto otworzyć się do tego przyznać przed samym sobą – to pierwszy krok do zmiany na lepsze. No dobrze, ale to przecież nie wystarczy.

Zakładając, że jesteśmy ludźmi w młodym wieku, studentami z mocno ograniczonym budżetem, jednak ogromną chęcią do podjęcia działań inwestorskich, gdzie możemy ulokować swoje pieniądze? Inwestując w siebie. Może brzmi to nieco paradoksalnie i nie na taką odpowiedź liczyłeś, to jednak uważam, że na tym etapie nic nie jest w stanie zastąpić budowania solidnych fundamentów pod to, aby w przyszłości osiągnąć sukces. Oczywiście można rzucić się na głęboką wodę i ryzykując, rozpocząć swoją działalność w świecie biznesu, jednak czy nie lepiej najpierw zdobyć wiedzę, która może uchronić nas przed błędami?

### *Książka nigdy nie zastąpi praktyki*

Podstawowym źródłem wiedzy są oczywiście książki, które są kopalnią wiedzy. Warto jednak zwrócić uwagę na ich aktualność, bo założenia przedstawiane w niektórych, niekoniecznie muszą pokrywać się z teraźniejszością. Warto z pewnością obrać sobie

pewien kierunek rozwoju, a dodatkowo kształtować umiejętności miękkie. XXI wiek daje również wiele możliwości korzystania z wiedzy zawartej w internecie. Można w nim znaleźć wiele interesujących materiałów i szkoleń przedstawiających w znakomity sposób interesujące nas zagadnienia. Ostatnim i moim zdaniem najlepszym miejscem rozwoju są wszelakiego rodzaju szkolenia stacjonarne lub spotkania networkingowe. Jest to niepowtarzalna okazja do poznania praktyków konkretnej branży, ludzi którzy osiągnęli już sukces, ale przede wszystkim osób również rozpoczynających swoją przygodę. Nawiazywanie takich kontaktów to najlepsza metoda do osiągnięcia sukcesu, należy bowiem pamiętać, że biznes w bardzo dużej mierze opiera się na relacjach. A tych nie wyciągniemy z książek. ■



# IRLANDIA — ZIELONA WYSPA EUROPY



**„A IRLANDIA PODOBNO JEST  
TAKA ZIELONA. JAK WŁOSY  
SYRENY O ŚWICIE” – NUCE  
PIOSENKĘ KOWALSKIEGO  
I WRACAM WSPOMNIENIAMI  
DO TEGO PIĘKNEGO KRAJU.  
IRLANDIA NIE OD DZIŚ NAZYWANA  
JEST „ZIELONĄ WYSPĄ”. TĄ  
POTOCZNĄ NAZWĘ ZAWDZIĘCZA  
SWOJEMU KRAJOBRAZOWI.  
PRZEWAŻAJĄ W NIM POLA I ŁĄKI  
OGRODZONE POROSŁYMI MCHAMI,  
STERTAMI KAMIENI I BUJNYMI,  
DOJRZAŁYMI ŻYWOPŁOTAMI.  
MOŻNA TEŻ USŁYSZEĆ, ŻE TO  
„KRAINA OWIEC”. GDYŻ OWCE  
TO JEDNE Z NAJCZĘŚCIEJ  
HODOWANYCH ZWIERZĄT.  
FAKTYCZNIE, PODRÓŻUJĄC  
PRZEZ IRLANDIĘ MOŻNA  
SPOTKAĆ ICH NIEZLICZONE  
STADA. W KRAJOBRAZ TEJ WYSPY  
WPISUJĄ SIĘ TEŻ MAŁOWNICZE  
MIASTECZKA PORTOWE,  
WYJĄTKOWO SKALISTE  
WYBRZEŻA I LICZNE ZAMKI ORAZ  
ICH RUINY.**

## Symbole Irlandii

Kolor zielony jest zdecydowanie barwą Irlandii. Najbardziej znanym symbolem jest trójlistna koniczyzna (tzw. shamrock). Według legendy Święty Patryk wytłumaczył na jej przykładzie istotę Trójcy Świętej – roślina z jedną łodygą i trzema liśćmi. W kolorze zielonym jest również ubranko irlandzkiego skrzata (tzw. Leprechaun). Według mitologii irlandzkiej jest

to skrzat zamieszkujący Irlandię. Według folkloru spotkanie Leprechauna jest wydarzeniem niezwykle rzadkim, ale przynosi bardzo dużo szczęścia. Wszystko spowodowane jest tym, że Leprechauny rzekomo znają miejsca, w których zakopane są skarby, jakimi często są gliniane naczynia wypełnione złotem. Jeżeli jeden z nich zostanie złapany to zdradzi to miejsce, ale kosztowności nie odda tak łatwo. Stąd wywodzi się irlandzkie powiedzenie, że skarb Leprechauna leży „po drugiej stronie tęczy” (czyli jest nie do zdobycia). Jeżeli natomiast chodzi o bardziej przyziemne symbole Irlandii to jest to złota harfa, która widnieje w herbie Irlandii. Jest też popularnym instrumentem tego kraju.

## Kim dla Irlandii jest Święty Patryk?

Święty Patryk był irlandzkim biskupem. Założył wiele kościołów, a jego praca doprowadziła do ewangelizacji północnej, środkowej i zachodniej części wyspy oraz do wprowadzenia zorganizowanej formy działalności kościelnej. Za życia zasłynął wieloma cudami, które przyczyniły się do nawrócenia Irlandczyków. Według legend przywracał wzrok ślepcom, ożywił zmarłych i uwolnił Irlandię od plagi węży. Pod koniec życia dokonał chrztu kraju. Obecnie jest uważany za patrona Irlandii. W dzień jego śmierci, czyli 17 marca Irlandczycy obchodzą jego święto. Jest to dzień wolny od pracy. Wtedy wszyscy wychodzą na ulicę ubrani w kolor zielony, w wielu miastach są organizowane festyny i uliczne pochody. W ten dzień również według legendy powinno wypić się obowiązkową szklankę whisky. Nazywa się ją „dżbanem Patryka”. Świętowaniu towarzyszy tradycyjna irlandzka muzyka i tańce. Ciekawostką jest, iż dzień świętego Patryka nie jest obchodzony tylko w Irlandii, ale również w innych krajach na świecie. Tam tradycją z tym



związaną jest głównie serwowanie zielonego piwa oraz pokazy irlandzkich tańców i muzyki. Niektóre miasta podświetlają kolorem zielonym swoje ważne budynki, a w wielu krajach na świecie coraz popularniejsze staje się farbowanie znanych miejsc w ten jeden dzień oczywiście na zielono.

## Kraina pubów i Guinnessa

Każdy prawdziwy piwosz zapytany o symbole Irlandii zapomni o koniczynie czy Świętym Patryku i w pierwszej kolejności wymieni legendarne irlandzkie piwo – Guinnessa. Jego historia na pierwszy rzut oka brzmi trochę niewiarygodnie, ale tak naprawdę pokazuje, jak ważne w życiu jest nastawienie i wiara w siebie. W 1759 roku Arthur Guinness mając 100 funtów w kieszeni postanowił wydzierżawić browar i rozpocząć produkcję piwa pod własną marką. Od samego początku było jasne, że senior rodu Guinnessów mocno wierzył w swój sukces, ponieważ umowę najmu podpisał na okres dziewięć tysięcy lat! Szybko okazało się, że jego pieniądze zostały dobrze ulokowane, ponieważ piwo, które ważył zdobywało coraz większą popularność.

Można rzec, że taka historia kraju zobowiązuje i Irlandczycy są zdecydowanie narodem, który dużo czasu spędza w pubach. To dlatego w barach w centrum miast rzadko się siedzi – trzeba raczej znaleźć sobie kawałek podłogi i stać w tłumie osób. Ludzie przychodzą tam, śpiewają, bawią się, piją piwo i wytwarzają niesamowity klimat, w którym każdy czuje się świetnie. Ciekawostką jest, że Irlandczycy poruszają się po swoich miastach korzystając z pubów jako znaków orientacyjnych. Dodatkowo, prawdziwie udany irlandzki wieczór to odwiedzenie kilku barów – wypicie kilku kolejek alkoholu w jednym pubie to bardzo nieirlandzkie zachowanie. ☺

## Napawani optymizmem

Po każdym powrocie do Polski czułam się na ulicy dziwnie. W naszym kraju niestety nie ma przyjaznego podejścia do obcych ludzi. Jedyną miłą osobą dla nas jest Pani w sklepie pracująca na kasie, która po prostu ma taki obowiązek. Gdybym powiedziała „dzień dobry” i uśmiechnęła się do losowej osoby idąc chodnikiem, spotkałabym się tylko ze zdziwionym wzrokiem, być może z nieprzyjemnym komenta-

rzem. Irlandia pod tym względem to totalne przeciwieństwo. Ludzie są tam uśmiechnięci, mili, mówią „Hello” każdemu, kto jest w pobliżu, często zatrzymują i pytają co słyszą. Może to blahostki, ale wyjście do sklepu, parku, czy po prostu na przystanek staje się dużo przyjemniejsze. Może właśnie dlatego za najważniejszą cechę Irlandczyków uważana jest pogoda ducha. Podążają przez życie z uśmiechem na twarzy. Ze spokojem przyjmują zły los i porażki. Znał się na stwierdzenia, że „zawsze mogło być gorzej”.

Irlandia wraz ze swoją kulturą, bogatymi legendami, niesamowitymi mieszkańcami, przepięknymi widokami i zabytkami jest krajem naprawdę ciekawym i godnym zwiedzenia. Pomimo, że jest też kojarzona z deszczową pogodą, zawsze gorąco zachęcam do jej zwiedzania. Aura bywa tam bardzo zmienna i na pewno uda się trafić na słoneczne chwile.



# PODRÓŻE 360 STOPNI



**TYM RAZEM POKAZEMY WAM DWIE ATRAKCJE, KTÓRE WARTO ZOBACZYĆ W SERBII. PIERWSZA TO ŚREDNIOWIECZNY MONASTER STUDENICA LEŻĄCY POMIĘDZY MIASTAMI NOVI PAZAR I KRALJEVO – NA OBRZEŻACH PARKU NARODOWEGO GOLIJA. NALEŻY ON DO OBIEKTÓW Z LISTY UNESCO. KOLEJNA TO JASKINIA STOPIĆA (STOPIĆA PECINA). POSTANOWILIŚMY JĄ ZWIEDZIĆ, GDYŻ ZAINTERESOWAŁA NAS INFORMACJA ORAZ ZDJĘCIA Z CIEKAWYMI BASENAMI Z WODĄ, KTÓRE SIĘ W NIEJ ZNAJDUJĄ.**

## ŚREDNIOWIECZNY MONASTER STUDENICA

Jest on jednym z najstarszych i zarazem największych średniowiecznych klasztorów w Serbii. Został zbudowany (podobnie jak opisywane już przez nas Đurđevi Stupovi) przez króla Stefana Nemanję w 1190 roku. Monaster został zbudowany na kształt małej warowni, otoczonej murem. Na jego terenie znajdowały się 4 kościoły i zabudowania mieszkalno-gospodarskie.

### Rys historyczny

Klasztor powstał na odludnym terenie, będącym według lokalnych legend „miejszem polowań na bestie”. Prace budowlane zlecił król Stefan Nemanja – który tuż po swojej abdykacji (w 1196 roku) przyjął święcenia zakonne, żeby spędzić tutaj resztę życia. Gdy były już król zmarł w 1199 roku, jego szczątki umieszczono właśnie w klasztorze Studenica.

W późniejszych czasach dynastia Nemaniczków dalej opiekowała się monasterem. Król Radosław (syn Stefana Nemanji) dobudował narteks do głównego kościoła w 1245 roku. Za to król Uroš II Milutin (prawnik Stefana Nemanji), w 1314 roku ufundował na terenie monasteru kolejny kościół – pod wezwaniem świętych Joachima i Anny.

Od upadku państwa serbskiego w XV wieku monaster często był atakowany przez Turków. Jednak

z tych ataków, budynki wychodziły przeważnie obronną ręką – chociaż w XVI wieku trzeba było przeprowadzić renowację fresków. Niestety na początku XVII wieku, klasztor „padł ofiarą” trzęsienia ziemi i pożaru – co spowodowało duże zniszczenia budynków, i także utratę części dokumentów i dzieł sztuki. Pomimo tych nieszczęśliwych wydarzeń, klasztor był cały czas użytkowany.

### Budynki monasteru i ich architektura

Na terenie obecnego monasteru znajduje się kilka budynków, na które warto zwrócić szczególną uwagę.

Wchodząc od wschodniej strony, przechodzimy przez oryginalną warowną bramę z wieżą, zbudowaną na początku XIII wieku. Z wyglądu przypomina bardziej fragment średniowiecznego zamku niż wejście do monasteru.

Tuż za bramą po lewej stronie, możemy podziwiać refektarz(jadalnia) z XII wieku – jednak chyba nie można go zwiedzać. Dalej, wzdłuż murów są obecne budynki mieszkalne zakonników. Powstawały w XIX i XX wieku. Znajdują się też tutaj sklepy z pamiątkami, piwniczka z winami czy toalety dla turystów. Niedługo, budynki były wzdłuż całych murów klasztoru – obecnie są tylko w połowie. Na drugiej części możemy zobaczyć tylko fundamenty po tym, co było kiedyś.

Na środku monasteru stoi sporych rozmiarów cerkiew Bogurodzicy. To najważniejszy budynek –

zbudowany z białego marmuru na samym początku założenia klasztoru. Budynek, który wygląda jak „doklejo-ny” z przodu, to wspomniany już przez nas narteks, dobudowany przez Stefana Radosława. Jego wnętrza zdobią freski w stylu bizantyjskim z XIII i XV wieku. W 2019 roku we wnętrzach odbywały się prace konserwatorskie.

Na prawo (lub jak kto woli – od południowej strony) możemy zobaczyć dwie małe cerkwie. Jedna z nich to cerkiew świętego Joachima i świętej Anny. Kawalek dalej jest mała cerkiew św. Mikołaja z XIII wieku – która podczas naszej wizyty była zamknięta.



## Zwiedzanie

Zwiedzanie monasteru jest darmowe. W środku obowiązuje „standardowy” zakaz robienia zdjęć. Co ciekawe, wokół murów są też tabliczki o zakazie latania dronami. Zakon jest przygotowany na duże ilości odwiedzających, gdyż poza jego murami jest zbudowany Dom Pielgrzyma – dla wiernych. Nie wiemy z czym jest to związane, ale akurat w monasterze Studenica natrafiliśmy na największe ilości wycieczek autokarowych. W trakcie zwiedzania innych monasterów w Serbii i Kosowie czegoś takiego nie było – co świadczy zapewne o popularności miejsca.



## Ciekawostki

W warownej wieży znajdowała się niegdyś kaplica – są w niej do dziś zachowane freski z XII wieku (niestety niedostępne do zwiedzania).

Około 10 kilometrów na północny zachód znajduje się trudno dostępna pustelnia założona przez świętego Sawę. Bardzo malownicze miejsce, aczkolwiek wymaga poświęcenia trochę czasu, żeby tam dotrzeć. Podczas pobytu w pustelni, Sawa napisał typikon, zawierający opis klasztornej życia, modlitwy, organizację klasztoru, a także życiorys świętego Symeona (czyli swojego ojca, króla Stefana Nemanji).

Na południowej ścianie cerkwi Bogurodzicy możemy znaleźć ciekawy zegar słoneczny. Zamiast godzin wskazuje on litery. Jest to najstarszy zegar słoneczny w Serbii.

## JASKINIA STOPICA Z PODZIEMNYMI „BASENAMI”

Druga atrakcja, którą zwiedziliśmy w Serbii była Jaskinia Stopića, która znajduje się około 30 kilometrów na południe od miasta Užice, w górzystym rejonie Zlatiboru (części Alp Dynarskich).

## Historia odkrycia

Jak to bywa w przypadku takich łatwo dostępnych miejsc, nie da się jednoznacznie stwierdzić kto ani kiedy je „odkrył”. Lokalne serbskie legendy już od dawna wspominały o dziwnych odgłosach dochodzących ze szczeliny (pewnie sugerując bestie lub potwory zamieszkuje jaskinie). Na pewno jaskinia była używana jako kryjówka miejscowej ludności w trakcie powstania serbskiego przeciwko Ottomanom na początku XIX wieku.

Pierwsze oficjalne opisy jaskini pojawiły się w notatkach Serbskiego Towarzystwa Geologicznego w 1901 roku. Jednak profesjonalne wyprawy speleologiczne zorganizowano dopiero w latach 1909 i 1913, gdzie dokładniej zbadano jaskinię.

## Wymiary i geologia

Dostęp do jaskini jest łatwy. Otwór wejściowy ma 18 metrów wysokości i 35 m szerokości. Zbadana długość jaskini wynosi 1691 metrów. Jest to typowa jaskinia rzeczna – przepływa przez nią Trnavski Potok, który w dużej mierze był odpowiedzialny za erozję skał.

Jaskinia Stopića nie obfituje w ciekawe formy naciekowe, jednak posiada 2 rzeczy, których nie zobaczymy w „zwykłych” jaskiniach. Mowa o prawie 10-metrowym podziemnym wodospadzie zwanym „Źródłem Życia”.

Drugą rzeczą, znacznie ciekawszą niż wspomniany wodospad, są wapienne „wanny”. W okresie wiosennym lub po ulewnych deszczach są całkowicie wypełnione wodą, tworząc naprawdę cudowną kaskadę. Najgłębsza z wanien ma 7 metrów głębokości. Trochę jaskiń w życiu już zwiedziłem, jednak coś takiego widziałem dopiero po raz pierwszy.



## Zwiedzanie jaskini

Zwiedzać jaskinię można oficjalnie dopiero od 2009 roku. Otwarta jest ona codziennie, a wstęp kosztuje 250 dinarów od osoby – czyli około 10 złotych. Nie-

stety tylko mała część jaskini jest udostępniona turystom, zwiedzenie jej zajmuje nam około 30 minut. W środku poruszamy się po oświetlonym, wybetonowanym chodniku albo stalowo-szkłanych podestach.

Ze względu na niewielką długość jaskini i duży otwór wejściowy, w jaskini nie jest bardzo zimno – jednak na wszelki wypadek warto mieć coś do przykrycia.

Szpecially polecam zwiedzać ją wiosną lub po dużych opadach. Wtedy to wapienne wanny wypełniają się krystaliczną wodą – przez co wyglądają jeszcze piękniej.

## Ciekawostki

Z jaskinią wiąże się postać lokalnego bohatera Pane Stopića. Podobno w trakcie i po II Wojnie Światowej, nie chciał się poddać zwierzchnictwu komunistycznej Jugosławii – ukrył się na 10 lat w jaskini. Był już starcem (miał ponad 70 lat), nie chciał walczyć tylko pozostać wierny królowi. Wymykał się czetnikom i komunistycznym partyzantom. Żył jedząc grzyby, leśne owoce, ryby i małą zwierzynę, którą sam upolował. Zmarł jako wolny człowiek, naturalną śmiercią w wieku 83 lat.

Nazwa jaskini nie ma nic wspólnego z Pane Stopićem. Wywodzi się od przysiółka Stopić, należącego do pobliskiej wsi Rožanstvo.

Jak to przeważnie bywa z jaskiniami – w lokalnych legendach wspomina się o złocie, które zostało ukryte w środku jeszcze za czasów dynastii Nemanjićów. Podobnie, wg przekazów – korytarze jaskiń są dłuższe niż to, co zostało oficjalnie odkryte przez speleologów.

Ze względu na dobre właściwości akustyczne, jaskinia czasami jest także miejscem koncertów i występów artystycznych.

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. ■



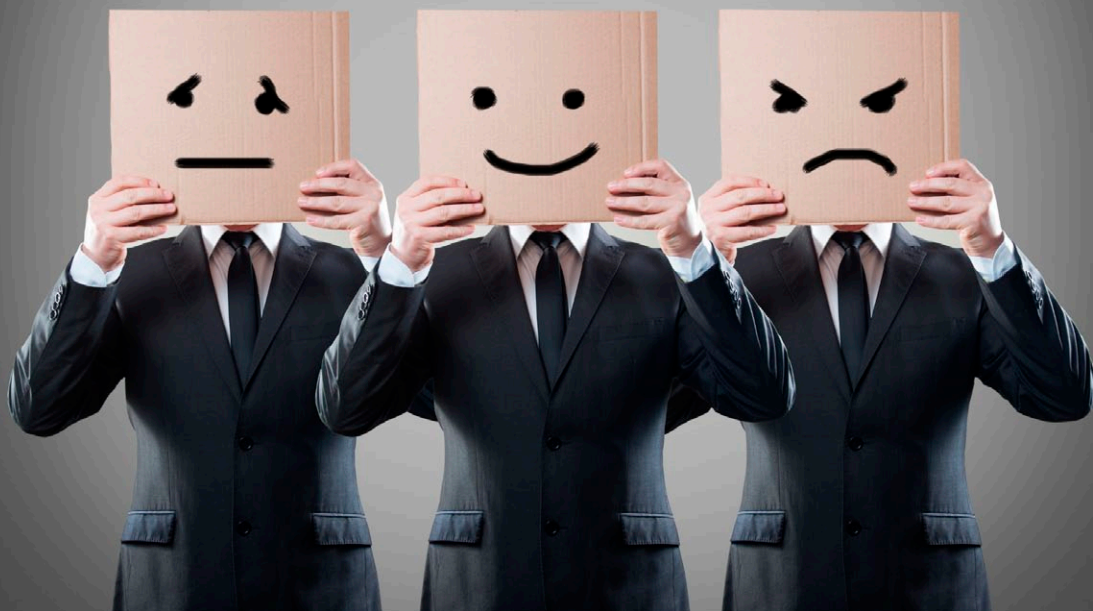


Anna Stefańska

# emocje

## WRÓG CZY PRZYJACIEL?

„NIE DA SIĘ ZMIENIĆ CIEMNOŚCI W ŚWIATŁOŚĆ ANI APATII  
W RUCH. BEZ UDZIAŁU EMOCJI.” - CARL GUSTAV JUNG



Czym są emocje? Czemu służą? Co to jest inteligencja emocjonalna oraz dlaczego jest ważna? Jak radzić sobie z trudnymi emocjami?

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że do tej pory nikt nie uczył Cię radzenia sobie z emocjami. System szkolnictwa jest tak skonstruowany, że kładzie się w nim nacisk na przyswajanie wiedzy i rozwijanie inteligencji poznawczej, wyrażanej ilorazem inteligencji. W dalszym kształceniu dochodzi fachowa wiedza i umiejętności. Tymczasem udowodniono w licznych badaniach, że tym, co najmocniej decyduje o sukcesie w życiu i pracy, jest inteligencja emocjonalna. Niezależnie od tego jaką pozycję zajmujesz, wszędzie masz do czynienia z ludźmi, a tam gdzie istnieją relacje międzyludzkie, w grę wchodzi czynnik psychologiczny. Nie należy ich lekceważyć. Umiejętne zarządzanie emocjami pomaga nie tylko uniknąć wszelkich niekonstruktywnych zachowań, ale też wspiera relację z samym sobą, co przekłada się na skuteczniejsze działanie i poczucie satysfakcji.

## CZYM JEST INTELIGENCJA EMOCJONALNA

W największym skrócie, jest to zdolność zarządzania emocjami oraz relacjami.

Kluczem do sukcesu nie są wcale wiedza i intelekt, a świadomość uczuć i umiejętność nimi kierowanie.

Na inteligencję emocjonalną składają się:

### κ SAMOŚWIADOMOŚĆ

Z punktu widzenia rozwoju osobistego, wyrazem sukcesu zawodowego jest samoświadomość. Ma ona wpływ na nasz własny wizerunek, dokonywanie wyborów, hierarchię wartości oraz poczucie kontroli nad tym, co przynosi codzienność.

Przyjrzyj się temu, jakim jesteś człowiekiem oraz zastanów się, jakie są Twoje wartości i przekonania. To, jak dobrze radzisz sobie w kontakcie z ludźmi ma powiązanie z tym, jak radzisz sobie ze sobą samym.

### κ SAMOKONTROLA

Znajomość tego, co nami kieruje, jest pierwszym krokiem do panowania nad tym.

Im bardziej będziesz opanowany zwłaszcza w trudnych, kryzysowych sytuacjach, tym mniejszy lęk będą odczuwać osoby w Twoim otoczeniu. Lęk powoduje olbrzymie szkody i utratę potencjału, nie jest dobrym narzędziem motywowania.

### κ MOTYWACJA

Naucz się dobrze motywować siebie i innych. Umiejętność samomotywacji nierozzerwalnie związana jest z wyzwaniem energii i zaangażowania u innych.

### κ EMPATIA

Empatia jest umiejętnością wczuwania się w położenie innych i rozpoznawania ich stanów emocjonalnych.

Empatia wyraża się też poprzez szacunek dla potrzeb innych ludzi. Zawsze doceniaj ich ważność i okazuj szacunek.

## ROZUMIENIE EMOCJI I RADZENIE SOBIE Z NIMI

Umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji to pierwszy krok do radzenia sobie z nimi. Czym więc są emocje?

Emocjami nazywa się „uczuciowy” aspekt świadomości, charakteryzujący się pobudzeniem fizycznym.

Emocje to coś, co dzieje się w naszym ciele i jest wyrażane w naszych zachowaniach. **Pobudzenie fizjologiczne** – każda emocja związana jest z określonymi reakcjami fizjologicznymi, np. przyspieszone bicie serca, potliwość itd.

**1. Subiektywne odczucia** – dotyczą stanów, które sama jednostka identyfikuje i określa jako emocje.

**2. Ocena poznawcza** – dotyczy postrzegania, oceny i poszukiwania mechanizmów kontroli sytuacji i zachowań.

**3. Ekspresja behawioralna** – reakcje motoryczne takie jak ucieczka lub atak, mimika i gesty.

Emocje zawsze są widoczne w mowie ciała – nawet jeśli są skrywane.

Podobno jeśli nauczymy się myśleć bardziej racjonalnie (zwłaszcza w obliczu negatywnych zdarzeń), to będziemy doświadczać mniej negatywnych emocji i będziemy zachowywać się bardziej adekwatnie do sytuacji.

Pracujmy więc ze swoimi emocjami, bo naprawdę warto! ■

emocje

# PIESKI ŻYCIE – KORZYŚCI PŁYNĄCE Z POSIADANIA CZWORONOGA

**UDOMOWIENIE PSA DATOWANE JEST WEDŁUG RÓŻNYCH ŹRÓDEŁ NAUKOWYCH NA OKRES OKOŁO 30 TYSIĘCY LAT P.N.E. POD KONIEC OSTATNIEGO ZŁODOWACENIA PIES BYŁ JEDNYM Z NAJBARDZIEJ ROZPRZESTRZENIONYCH SSAKÓW NA SUBARKTYCZNYCH OBSZARACH ÓWCZESNEGO ŚWIATA, A ANALIZA IZOTOPOWA POZOSTAŁOŚCI KOSTNYCH POZWALA OKREŚLIĆ, ŻE PIERWSZE UDOMOWIONE CZWORONOGE WYGLĄDEM ZBLIŻONE BYŁY DO WSPÓŁCZESNYCH HUSKY. PSY KIEDYŚ BYŁY WSPARCIEM W PRZYDOMOWYCH PRACACH, NATOMIAST DZIŚ SĄ CZŁONKAMI RODZIN. KAŻDY, KTO POSIADA, LUB POSIADAŁ WŁOCHATEGO PRZYJACIELA WIE, JAK WIELE DOBREGO WNOŚI ON W ŻYCIE. JAKIE NAJWIĘKSZE ZALETY PŁYNĄ Z POSIADANIA PUPILA I PRZEBYWANIA Z NIM?**

## 1. Terapeutyczne korzyści – dogoterapia

Pozytywny wpływ zwierząt na funkcjonowanie człowieka zauważono już w starożytności. Hipokrates opisywał swój zachwyt nad pięknem konia i wskazywał na pozytywny wpływ jazdy konnej na funkcjonowanie człowieka. Znacznie później, w IX wieku dogoterapii poddawano chorych psychicznie. Ich terapia polegała na pracy w gospodarstwie i zajmowaniu się małymi zwierzętami, co wpływało korzystnie na samokontrolę i wzrost pewności siebie u pacjentów. Najbardziej intensywny rozwój terapii z psami miał miejsce jednak

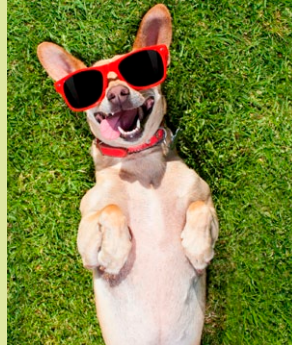
dopiero w XX wieku. W 1964 roku amerykański psychiatra dziecięcy Boris Levinson zwrócił uwagę, że niektóre dzieci autystyczne, choć nie potrafią nawiązać relacji z człowiekiem, bez problemu nawiązują kontakt z jego psem o imieniu Jingles. W kolejnych sesjach Levinson zaczął stosować terapię z udziałem czworonożnego, a swoje spostrzeżenia opublikował w artykule „Pies jako współterapeuta”, gdzie po raz pierwszy użył sformułowania „terapia z udziałem zwierząt”.

## 2. Redukcja stresu

Efekty minimalizowania stresu są widoczne nawet podczas przebywania w jednym pomieszczeniu z włochatym ulubieńcem. Spoglądanie na pupila, czy też przytulanie się do niego, aktywuje w organizmie wydzielanie oksytocyny – hormonu wpływającego na budowanie więzi i obniżenie poziomu kortyzolu, nazywanego hormonem stresu. Paul Zak – neuroekonomista, znany z badań nad rolą oksytocyny przeprowadził pewne doświadczenie. Od 100 ochotników pobrano próbki krwi w celu oznaczenia poziomu hormonów, w tym oksytocyny. Następnie osoby te miały możliwość zabawy z psem w osobnym pomieszczeniu, a po zabawie zbadano ich krew po raz drugi. Jedynie u 30% uczestników zabawa ze zwierzęciem podniosła poziom oksytocyny, natomiast odnotowano pewną prawidłowość – były to osoby, które miały zwierzęta. Naukowcy wywnioskowali, że im więcej mamy kontaktu z czworonożnymi, tym bardziej podnosi on poziom oksytocyny w naszym organizmie. Towarzystwo psa, czy kota sprawia, że łatwiej radzimy sobie z trudnymi sytuacjami, towarzyszą nam wówczas mniejsze obawy, napięcie i zdenerwowanie.

## 3. Dbalność o zdrowie i uniknięcie zawału

Codziennie spacerowanie z czworonożnym przyjacielem pomaga utrzymać prawidłowy poziom chole-





sterolu, a opinię tę potwierdzają badania australijskiej Narodowej Fundacji Kardiologicznej. Eksperti zauważyli, że ludzie posiadający psa, zwłaszcza mężczyźni, mają mniejsze skłonności do nadciśnienia, nadwagi i podwyższonego cholesterolu niż osoby, które nie mieszkają z pupilami. Niższy cholesterol, ciśnienie krwi, zredukowany stres i lepsza kondycja – ten zespół korzyści wynikający z posiadania zwierzęcia wpływa na zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Inne badania wykazały, że w ciągu 10 miesięcy od kupienia zwierzęcia jego właściciele rzadziej cierpieli na drobne dolegliwości somatyczne, takie jak katar, kaszel, bóle pleców, głowy, czy bezsenność. Zweryfikowano również częstotliwość wizyt lekarskich i okazało się, że osoby, które mieszkają z czworonogiem, rzadziej chodzą do lekarzy, niż osoby nie posiadające zwierząt. Właściciele psów odwiedzali lekarzy o 8% rzadziej niż osoby bez czworonogów. Dodatkowo trwające 12 lat badania szwedzkich naukowców z Uniwersytetu w Uppsali, przeprowadzone na dużej próbie – 3,4 miliona Szwedów w wieku 40-80 lat – pokazały, że posiadanie psa, przede wszystkim w przypadku osób samotnych, może zmniejszyć ryzyko śmierci z powodu chorób sercowo-naczyniowych nawet o 36%.

### 3. Ruch

Opieka nad psem wiąże się z regularnymi spacerami – chcąc nie chcąc, niezależnie od śniegu, czy deszczu. Naturalną potrzebą psa jest węszenie, zaznaczanie terenu, a także kontakt z innymi osobnikami i bodźcami. Zróżnicowane obiekty, dźwięki i zapachy stymulują z kolei rozwój intelektualny zwierzęcia. Codzienne długie przechadzki pozwalają mu też spożytkować energię i zachować kondycję. Badania przeprowadzone przez Mary Carol Hunter na Uniwersytecie Michigan pokazały, że nawet 20-minutowy marsz na łonie natury znacznie obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu. Energiczny spacer sprawia, że w organizmie rośnie poziom serotoniny, zwanej hormonem dobrego samopoczucia. Naukowcy z Uniwersytetu Duke'a odkryli w 1999 roku, że aktywność fizyczna może skutecznością dorównywać antydepresantom. U 45% osób cierpiących na depresję objawy choroby ustąpiły tylko w wyniku aktywności, bez stosowania leków antydepresyjnych. Badania powtórzono w 2007 roku, a wyniki były identyczne. Spacer z psem jest więc

nie tylko obowiązkiem, ale też swojego rodzaju naturalną receptą na zdrowie.

### 4. Korzyści społeczne

Naukowcy zajmujący się wpływem obcowania ze zwierzętami na kondycję psychiczną człowieka podkreślają, że ludzie, którzy mają psy zdecydowanie lepiej radzą sobie w kontaktach społecznych, nawiązywaniu znajomości i budowaniu relacji. Takie cechy pomagają w rezultacie radzić sobie ze stresem i wpływają na zdrowie człowieka. Spacer z czworonogiem to niezastąpiona okazja do poznania nowych ludzi i nawiązania znajomości. Często na co dzień idąc do sklepu, czy jadąc tramwajem nie zaczepiamy innych na pogawędki. Podczas spaceru z psem, albo wspólnego oglądania gonitwy czworonogów można nawiązać rozmowę. Serdeczna, niewymuszona wymiana zdań – z reguły na temat psów pomaga w nawiązaniu nowych relacji, a dodatkowo w oderwaniu się myślami od pracy, czy nauki.

Zwierzęta poprawiają samopoczucie, relaksują, obniżają ciśnienie, a przede wszystkim są zawsze szczęśliwe, wiernie i oddane. Najlepszym terapeutą na dolegliwości duszy, jak i ciała może być ukochany zwierzak. Warto o tym pamiętać i sprawić sobie czworonoga. Oczywiście musi być to przemyślana i świadoma decyzja – pies nie jest zabawką, a poważnym obowiązkiem. Przed kupnem, czy adopcją należy też przeanalizować swoje życie i dopasować charakter psiaka pod siebie. ■



# SIARKA I JEJ WŁAŚCIWOŚCI

**WSZYSTKIM SIARKA KOJARZY SIĘ Z ZAPALKAMI ALBO Z NABOJAMI DO BRONI. OSTATNIO ROZPOCZĘŁAM PRACĘ W FIRMIE, KTÓRA SIĘ ZAJMUJE WYDOBYWANIEM SIARKI JAKO SUROWCA ORAZ JEJ PRZERÓBKĄ NA PRODUKT, KTÓRY JEST WYKORZYSTYWANY PRZED WSZYSTKIM DO PRODUKCJI OPON W ZAGRANICZNYCH FIRMACH. DLA MNE TO BYŁA WIELKA SATYSFAKCJA DOWIEDZIEĆ SIĘ TAK INTERESUJĄCYCH RZECZY NA TEMAT TEGO SUROWCA, CZYM CHĘTNIE SIĘ Z WAMI PODZIELE.**

Siarka jest niezbędna dla wzrostu roślin i zwierząt, jest częścią organizmów żywych i produktów ich rozkładu, jest jej dużo np. w jajach, kapuście, chrzanie, czosnku, włosach, wehnie, itp. Siarka bierze udział w tworzeniu olejków eterycznych roślin, dlatego w pierwszej kolejności potrzebuje jej cebula, gorczyca, rzepak itp. Pomaga roślinom przyswajać azot, zwiększa odporność roślin i pomaga im radzić sobie z niekorzystnymi warunkami (susza, mróz, itp.). Siarka jest częścią białek, dlatego jest niezbędna dla roślin. Występuje również w węglu i ropie naftowej.

Zastosowania, siarki mielonej zostało podzielone na rolnictwo, produkcję opon, wulkanizację gumy, przemysł farmaceutyczny, kosmetyczny, produkty ochrony zdrowia, produkcję baterii litowo-siarkowych itp.

Siarka jest niezbędna do przekształcenia kauczuku w gumę. Ten proces nazywa się wulkanizacją gumy. Przemysł gumowy zużywa do 10% całkowitej wyprodukowanej siarki. „Siarka nierozpuszczalna” jest to produkt powszechnie uznany jako środek wulkanizujący, szeroko stosowany w przemyśle gumowym do poprawy elastyczności i wytrzymałości produktu, używany w gumo-

wych elementach wymagających wysokiego stopnia przyczepności i odporności na zmęczenie i starzenie, szczególnie w oponach radialnych, pasach, materiałach izolacyjnych kabli i przewodów oraz węzłach. Ze względu na brak wykwitów rola nierozpuszczalnej siarki ma kluczowe znaczenie w produkcji wysokiej jakości opon radialnych.

Siarka wchodzi również w skład leków przeciw pasożytom i chorobom skóry (świerzb, łuszczyca itp.), preparatów do kąpieli przeciw reumatyzmowi i dnii moczanowej oraz niektórych leków przyjmowanych doustnie. Maść siarkowa od dawna stosowana jest także w leczeniu różnych schorzeń dermatologicznych.

Biologiczna rola tego minerału polega na tym, że aktywnie uczestniczy w tworzeniu się białka w organizmie (co oznacza, że pomaga dostarczyć budulec dla wszystkich struktur organizmu), utrzymuje prawidłową strukturę narządów i przyczynia się do ich regeneracji po urazach i chorobach. Siarka poprawia także stan paznokci, włosów i skóry, zapewniając efekt kosmetyczny i zwiększając produkcję kolagenu. Jest integralną częścią wielu enzymów, dzięki czemu bierze udział w różnych zjawiskach fizjologicznych. Wchodzi ona w skład struktury wielu ważnych aminokwasów, które odpowiadają za metabolizm w wątrobie, neutralizację toksyn, tworzenie naturalnych metabolitów, funkcjonowanie układu nerwowego itp. Jest częścią hormonu insuliny, przez co przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu węglowodanów. Dodatkowo siarka poprawia działanie witamin B, tłumia mechanizm alergii, stymuluje tworzenie żółci w wątrobie, uczestniczy w transporcie różnych cząstek w organizmie, poprawia wydajność mięśni oraz działa przeciwzapalnie.

Siarka jest bardzo szeroko stosowanym surowcem. Siarka jest obecna we wszystkich żywych tkankach, organizmach oraz produktach. ■



## KACIK SMAKOSZA

Sara Skrzypek

**W** TYM NUMERZE MULTIS MULTUM POKAŻE WAM KILKA INSPIRACJI NA SŁODKOŚCI. CZEKOLADA? CYNAMON? OWOCE? NA CO MACIE NAJWIĘKSZĄ OCHOTĘ? PONIZEJ ZNAJDUJĄ SIĘ PRZEPISY NA FENOMENALNE CIASTECZKA CZEKOLADOWE, MIĘKIE I PUSZYSTE CINNAMON ROLLS. A TAKŻE NA KRUCHĄ TARTĘ ZE ŚLIWKAMI. WSZYSTKIE TE PROPOZYCJE IDEALNIE KOMPONUJĄ SIĘ Z PORANNĄ KAWĄ. ☺

### CIASTECZKA MOCNO CZEKOLADOWE Z ORZECHAMI



- 220G CZEKOLADY GORZKIEJ 50%
- 80G MASŁA
- 85G CUKRU
- 2 JAJKA
- LYŻECZKA EKSTRAKTU WANILIOWEGO
- 80 G MAŁI ORKISZOWEJ LUB PSZENNEJ
- SZCZYPTA SOLI
- PÓL LYŻECZKI PROSZKU DO PIECZENIA
- ULUBIONE ORZECHY (POLECAM MIGDAŁY)

Masło rozpuścić w rondelku, dodać do niegoczekoladę i wymieszać aż składniki się połączą. Jajka miksować z cukrem aż podwoją swoją objętość, następnie partiami dodawać masło z czekoladą i miksować. Dodać ekstrakt waniliowy. W osobnej misce połączyć mąkę, sól, proszek do pieczenia oraz orzechy. Dodać suche składniki do mokrych i miksować aż masa będzie gęsta. Odstawić do zamrażarki na około 10-15 min. W tym czasie rozgrzać piekarnik do 185 stopni, funkcja góra dół. Na papier do pieczenia wyłożyć uformowane ręką ciastka. Piec je w 185 stopniach przez 10-12 minut. Ciastka po wyciągnięciu będą miękkie, gdyż stwardnieją przy studzeniu.



### CINNAMON ROLLS

- 500 G MAŁI ORKISZOWEJ LUB PSZENNEJ
- 1 SZKLANKA MLEKA
- 30G ŚWIEŻYCH DROŻDZY
- 1 JAJKO
- PÓL SZKLANKI CUKRU
- 100 G ROZTOPIONEGO MASŁA
- DUŻO CYNAMONU ☺ (2/3 LYŻKI)

Ciepłe mleko, drożdże, cukier i łyżkę mąki wymieszać i odstawić na 20 minut. Następnie wsypać mąkę i zacząć wyrabiać ciasto. Wbić jajko i wlać ostudzone masło. Wyrobić ciasto i odstawić na minimum godzinę do wyrośnięcia. Rozwałkować ciasto na grubość 1cm na kształt kwadratu lub prostokąta. Posypać obficie cynamonem (można dodać do cynamonu trochę cukru). Pociąć w paski i zwinąć w rulon. Kłaść na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia zachowując odstępy. Odstawić na 30 minut i przykryć ściereczką. Piec około 35 minut w 180 stopniach.



### TARTA ZE ŚLIWKAMI I KRUSZONKA

- 200 G ZIMNEGO MASŁA
- 250 G MAŁI PSZENNEJ
- 50 G CUKRU PUDRU
- 1 JAJKO
- 2 LYŻKI MAŁI ZIEMNIACZANEJ
- 500 G ŚLIWEK
- KRUSZONKA:
- 50G MASŁA + 45 G CUKRU + 75 G MAŁI

Zimne masło posiekać z mąką i cukrem pudrem. Dodać jajko i dokładnie zagnieść ciasto. Uformować kulę, owinać folią spożywczą i chłodzić w lodówce przez 30 min. Po tym czasie rozwałkować na kształt koła o średnicy większej niż forma, w razie potrzeby podsypać mąką. Dokładnie wylepić spód i brzegi formy na tartę, a następnie dno ponakłuwać widelcem. Piec w 180 stopniach przez 15 minut (termoobieg) do czasu aż ciasto nabierze jasno złotego koloru. Wyjąć z piekarnika, i delikatnie przestudzić. Śliwki umyć, osuszyć, usunąć pestki i pokroić. Ułożyć na podpieczonym spodzie skórką do dołu. Wszystkie składniki potrzebne do przygotowania kruszonki rozetrzeć palcami, posypać śliwki. Przełożyć do rozgrzanego piekarnika (180 stopni +termoobieg) i piec kolejne 20-25 minut.

Zapraszamy do czytania

# Multis-Multum

w wersji #online



**WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA  
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE**

dr inż. Dominika Woźny

## ENGLISH CORNER LESSON 6



# Do you believe in ghosts?

**to feel sorry for** – żałować (kogoś)  
*I feel more sorry for him than for her.*

**to feel like** – mieć ochotę na  
*I feel like dancing. Would you like to dance?*

**to depend on (upon)** – polegać na  
*You can depend on him absolutely.*

**to believe in** – wierzyć w  
*Do you think she believes in ghosts and devils?*

**to turn over** – powierzyć/przekazać  
*He turned over the management of the business to his partner a year ago.*

**to count on/upon** – liczyć na  
*Are you sure we can count upon them? Do you know them well?*

**to lose heart** – podupaść na duchu  
*Don't lose heart! Keep trying!*

**to take heart** – nabrać odwagi, otuchy  
*I told him to take heart and try again.*

**to let/leave alone** – zostawić w spokoju  
*Please leave me alone – I've got a lot of work to do.*

**to be put out** – być rozdrażnionym, zirytowanym  
*I was somewhat put out by their decision.*

**to tell on** – donosić/skarżyć na  
*Don't tell on your friends! That's not nice.*

**to play fair** – uczciwie postępować, grać  
*I know him well. He never plays fair.*

**to be in favour with** – cieszyć się względami, życzliwością  
*I've never been favour with her mother.*

**to be out of favour with** – nie cieszyć się względami, życzliwością  
*She's been out of favour with the boss form many years.*

**to be friends with** – przyjaźnić się z  
*She told me that she was friends with the President.*

**to get along with** – żyć zgodnie z, zgadzać się z  
*Why don't they get along with each other?*

**to make friends (with)** – zaprzyjaźnić się (z)  
*He's extremely shy and he doesn't make friends easily.*

**to be in tune with** – być w dobrych stosunkach z  
*She's always in tune with the rest of the staff.*

# REKRUTACJA

NA STUDIA TRWA!



ZAPISZ SIĘ ONLINE  
JUŻ TERAZ!



WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA  
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE

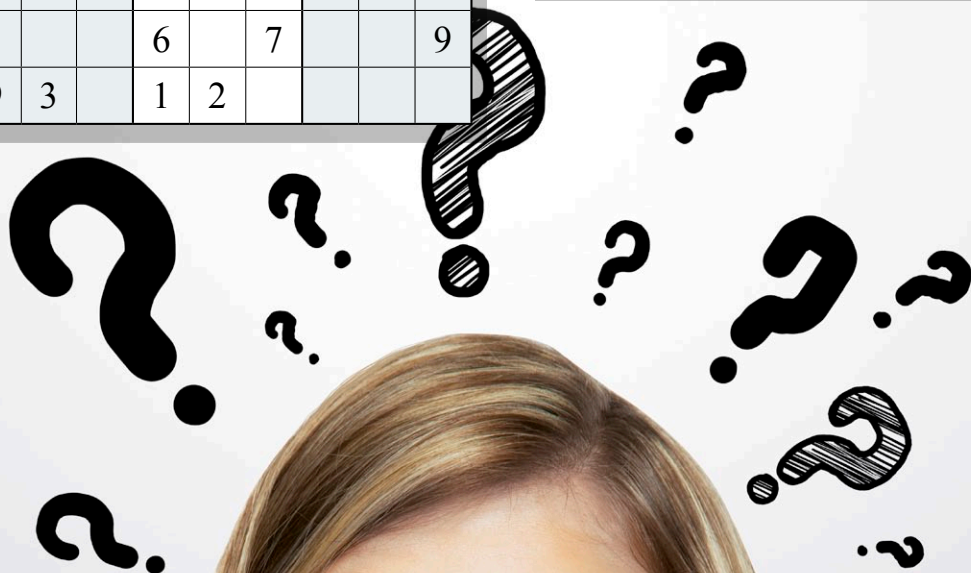
Rekrutacja 2021  
[www.wszib.edu.pl](http://www.wszib.edu.pl)

# SUDOKU

ZASADY GRY W SUDOKU. KWADRATOWA PLANSZA JEST PODZIELONA NA DZIEWIĘĆ IDENTYCZNYCH KWADRATÓW 3 X 3 - W KAŻDYM Z NICH ZNAJDUJE SIĘ DZIEWIĘĆ KOMÓREK. TWOIM ZADANIEM JEST WYPEŁNIENIE WSZYSTKICH KOMÓREK PLANSZY CYFRAMI OD 1 DO 9. W KAŻDYM WIERSZU I KAŻDEJ KOLUMNIE DANA CYFRA MOŻE WYSTĘPOWAĆ JEDYNIENIE RAZ.

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

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



# WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE



al. Kijowska 14  
30-079 Kraków

[www.wszib.edu.pl](http://www.wszib.edu.pl)

 [wszib](https://www.facebook.com/wszib)

[wszib@wszib.edu.pl](mailto:wszib@wszib.edu.pl)

tel.: 12 635 68 00



WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA  
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE