

magazyn kulturalno - studencki

KWIECIEŃ 2022

Nr 3 (182)

ISSN 1641-9316

Multis Multum

DZIEŃ
OTWARTY
WSZIB -
RELACJA

BULLET JOURNAL

PLANSZÓWKI
DLĄ
KAŻDEGO



**WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE**

**Multis Multum
także w wersji #online
wszib.edu.pl/multis/**





NOWY SEMESTR AKADEMICKI!

Drodzy Studenci, witam Was w nowym semestrze letnim! Życzę Wam na ten czas wielu sukcesów, realizacji ambitnych planów i ciągłego rozwoju, a przede wszystkim satysfakcji z nowej wiedzy zdobywanej w murach naszej Uczelni.

Jak zawsze zachęcam Was do lektury naszego studenckiego kwartalnika Multis Multum. W kwietniowym numerze znajdziecie m. in. relacje z Dnia Otwartego WSZiB oraz naszego udziału w finale WOŚP. Przeczytacie także skróty ciekawych prac dyplomowych naszych absolwentów pt.: „Znaczenie telepracy i pracy zdalnej w kształtowaniu motywacji pracowników” oraz „Znaczenie komunikowania się w efektywnym zarządzaniu zasobami ludzkimi w przedsiębiorstwie”.

Zachęcam również do przeczytania artykułów, w których nasi studenci opisali jak wygląda obsługa sklepu internetowego od zalepca, jak szukać pracy i przygotować się do

zdalnej rozmowy kwalifikacyjnej oraz do czego służy BulletJournal i dlaczego warto go używać.

Ponadto polecam artykuły o budowaniu pewności siebie od najmłodszych lat, o wpływie gier komputerowych na człowieka oraz o planszówkach jako idealnym rozwiązaniu na spotkania towarzyskie.

Dodatkowo zapraszam wszystkich chętnych studentów do współpracy z Redakcją Multis Multum!



Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych cała Redakcja składa życzenia zdrowia, optymizmu i odpoczynku oraz serdecznych spotkań w gronie najbliższych.

Pozdrawiam serdecznie!

**Redaktor Naczelna „Multis Multum”
mgr Aneta Idzik-Nowak**

Redakcja:

Magazyn Kulturalno – Studencki MULTIS MULTUM
30-079 Kraków; al. Kijowska 14, www.multis.wszib.edu.pl

Redaktor Naczelna: mgr Aneta Idzik-Nowak,
a.idzik@wszib.edu.pl

Adiustacja: dr inż. Dominika Woźny

Fotografie: Mateusz Luzar, Grzegorz Ososiński,
[stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com), [unsplash.com](https://www.unsplash.com), [artifexforge.com](https://www.artifexforge.com)

SPIS TREŚCI

Dzień Otwarty WSZiB	4
XXX finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy	6
Znaczenie telepracy i pracy zdalnej w kształtowaniu motywacji pracowników	8
Znaczenie komunikowania się w efektywnym zarządzaniu zasobami ludzkimi w przedsiębiorstwie	10
Bullet journal – Nowy wymiar planowania	12
Bezrozumne pisanie	13
Wiosenne porządki, motywacje i inspiracje	14
Czy gry komputerowe mogą mieć pozytywny wpływ na człowieka?	15
Pewność siebie to podstawa	16
Jak szukać pracy?	18
Sposoby na idealną cerę – fakty i mity o domowej pielęgnacji twarzy	20
Obsługa sklepu internetowego od zalepca	21
Hau i miau – gdy to znaczy KOCHAM CIĘ	22
Żeglarstwo nie gryzie!	24
Planszówki dla każdego	26
Co warto zobaczyć! Filmy i seriale	28
English Corner Lesson 9	30
Kącik smakosza	31



DZIEŃ OTWARTY WSZiB

22 MARCA 2022 ROKU W WYŻSZEJ SZKOLE ZARZĄDZANIA I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE ODBYŁ SIĘ DZIEŃ OTWARTY, KTÓRY ODWIEDZIŁ O PRAWIE 700 OSÓB.

Rektor WSZiB prof. zw. dr hab. inż. Włodzimierz Roszczyniński rozpoczął spotkanie przywitaniem wszystkich uczestników oraz przedstawieniem oferty studiów.

W tym dniu odwiedziło nas grono młodzieży klas maturalnych oraz nauczycieli. Jak co roku podczas wydarzenia uczniowie mogli zapoznać się z ofertą dydaktyczną Uczelni, a także uczestniczyć w specjalnie przygotowanych prelekcjach na tematy tj.:

- Autoprezentacja w CV. Jak stworzyć indywidualne i efektywne CV? – Magdalena Knapik-Woch
 - Czy w mediach społecznościowych można sprzedać wszystko? – mgr Aneta Idzik-Nowak
 - „Nie mam czasu na nic” Warsztat z zarządzaniem w czasie. – dr Justyna Michniak – Szladerba
 - Zmysły i emocje na zakupach, czyli jak nas kuszą sklepy? – dr inż. Dominika Woźny
 - Social media marketing. – Koło Marketingowe WSZiB
 - Czego oczekują pracodawcy od młodych ludzi? Rynek pracy pod lupą. – Magdalena Knapik-Woch
 - Analiza brandu Dawida Podsiadło. Na czym on tak właściwie zarabia? – mgr Karolina Szttyler
 - Organizacja czasu pracy, czyli jak zdążyć ze wszystkim. – mgr Adrianna Póthłopek
 - Bezpiecznie w sieci. – mgr inż. Marcin Henclik
 - Publiczne wystąpienie – jak się do niego przygotować? – dr inż. Dominika Woźny
 - Szefie szukasz właśnie mnie! Błyskotliwa rozmowa kwalifikacyjna. – Magdalena Knapik-Woch
 - Kto utrzymuje najdroższy sport świata – Formuła 1 (F1)? – mgr Karolina Szttyler
 - Mowa ciała – jak wpływa na Twój wizerunek? – dr Magdalena Kowalska-Musiał
 - Cztery typy osobowości wg Hipokratesa – którym typem osobowości jesteś? – Agnieszka Cepielik
 - Compliance w przedsiębiorstwie – moda czy konieczność? – dr Piotr Ziarkowski
 - Jak zacząć? Wykorzystaj aktywne metody poszukiwania pracy. – mgr Kamil Kowalik
 - Tworzymy post inspirowany mitem słowiańskim. – dr Magdalena Kowalska-Musiał
 - Growthmindset jako nowe spojrzenie na motywację. – Koło Naukowe Negocjacji BATNA
 - „Lepsza wersja siebie?” Warsztat rozwoju osobistego. – dr Justyna Michniak-Szladerba
 - Atrybuty księgowego w świetle oczekiwań przedsiębiorców. – Koło Naukowe Rachunkowości WSZiB
 - Grafika płakał jak projektował – czyli jak wygląda praca w reklamie? – mgr Karolina Szttyler
 - Pierwsza praca – wskazówki na dobry start. – Koło Naukowe Przedsiębiorczości WSZiB
 - Marketing zmysłów. – Koło Marketingowe WSZiB
 - Rola mowy ciała w wykrywaniu kłamstwa. – Koło Naukowe Negocjacji BATNA
 - Storyboard w trzech krokach. – dr Magdalena Kowalska-Musiał
 - Zarządzanie usługami finansowo-księgowymi. – dr Piotr Ziarkowski
 - „Treść czy forma?” Warsztaty z budowania wizerunku. – dr Justyna Michniak-Szladerba
- Dodatkowo uczniowie zwiedzali Uczelnię, rozmawiali z wykładowcami i studentami WSZiB oraz brali udział w konsultacjach z doradcą zawodowym w zakresie pośrednictwa pracy.

Dziękujemy za tak liczny udział!





XXX FINAŁ

Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, czyli 19 lat Sztabu WOŚP Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie – ponad 1.500.000 złotych zebranych dla Orkiestry

Pierwszy Sztab Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie został utworzony w 2003 roku. Składał się on wówczas z 30 osób - wolontariuszy i obsługi sztabu. Dziś Sztab WOŚP WSZiB liczy już ponad 360 osób, które co roku grają dla Orkiestry.

Tegoroczny XXX finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, był wyjątkowy... i chyba najtrudniejszy w naszej karierze „sztabowej”. Trudny do organizacji z powodu pandemii Covid 19, ciągłym obostrzeniom, nauce zdalnej i napięciu na linii Ukraina- Rosja.

Spotkania musiały odbywać się w ściśle określonym reżimie sanitarnym, część osób zapisywało się,

a później rezygnowało. Mimo wszystko widok uśmiechniętych Wolontariuszy potwierdziło nam, że warto to robić!

Sztab w tym roku tworzyli: Michał Szafraniec, Krzysztof Wyżga, Magdalena Bogdanowicz- Szafraniec, Konrad Szlachta, Patrycja Żmudzińska oraz Dariusz Ciupiński mimo wszystkich utrudnień, obostrzeń 310 Wolontariuszy naszego Sztabu WSZiB WOŚP wyszło na ulice Krakowa. Udało nam się zbierać w tym roku niebagatelnie wysoką kwotę: 256 940 złotych.

Do zobaczenia w 20 stym Finale WOŚP WSZiB, a XXXI Finale Ogólnopolskim!

Michał, Magda, Patrycja, Konrad, Krzysiek , Darek

wielka orkiestra
świątecznej
pomocy



UDAŁO NAM SIĘ
UZBIERAĆ W TYM
ROKU NIEBAGATELNIIE
WYSOKĄ KWOTĘ:
256 940 ZŁOTYCH.

ZNACZENIE TELEPRACY I PRACY ZDALNEJ W KSZTAŁTOWANIU MOTYWACJI PRACOWNIKÓW

Praca magisterska napisana pod kierunkiem dr Karoliny Strzelczyk

POSTĘPUJĄCA W DYNAMICZNYM TEMPIE PANDEMIA COVID-19 W 2020 ROKU SPOWODOWAŁA, IŻ PRACA ZDALNA (BĘDĄCA WCZEŚNIEJ JEDNYM Z CENIONYCH BENEFITÓW PRACOWNICZYCH) STAŁA SIĘ WYMUSZONYM OBOWIĄZKIEM NAKŁADANYM PRZEZ PRACODAWCÓW, ABY OGRANICZYĆ MOŻLIWOŚĆ ZARAŻENIA SIĘ GROŹNYM WIRUSEM SARS-COV-2. Z POWODU PRZECIĄGAJĄCEJ SIĘ SYTUACJI EPIDEMIOLOGICZNEJ PRACA ZDALNA STAŁA CODZIENNOŚCIĄ WIELU PRACOWNIKÓW NA CAŁYM ŚWIECIE.



Powyższa sytuacja skłoniła autorkę do napisania pracy magisterskiej, w której sprawdzono jak praca zdalna wpływa na motywację pracowników. W ciągu dwóch lat zatarła się granica między pojęciem pracy zdalnej a telepracą, pomimo że pod względem prawnym są to dwa różne pojęcia. Według obowiązujących aktów prawa telepraca to praca wykonywana regularnie poza zakładem pracy przy użyciu środków komunikacji elektronicznej (Kodeks Karny art.67). Praca zdalna została częściowo uregulowana w Art. 3. - [Polecenie wykonywania pracy zdalnej] - *Szczególne rozwiązania związane z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych*. Bazując na tym dokumencie praca zdalna jest wykonywaniem obo-

wiązków pracowniczych poza miejscem firmy na polecenie pracodawcy w celu zmniejszenia rozpowszechniania się wirusa.

Celem badań w pracy magisterskiej było sprawdzenie, czy praca zdalna zmienia motywację pracowników. Mamy możliwość dokładniejszego zbadania tego zjawiska, ponieważ od czasu pierwszego lockdownu minęło ponad 1,5 roku i do tego czasu większość dużych firm nie wróciła do stacjonarnego trybu pracy, a więc i również wiele z nas pracuje w domowym zaciszu.

Dla zrealizowania celu badawczego pracy magisterskiej wykorzystano metodę badania ankietowego. Kwestionariusz ankiety zawierał 22 pytania zamknięte. W pracy skoncentrowano się głównie na

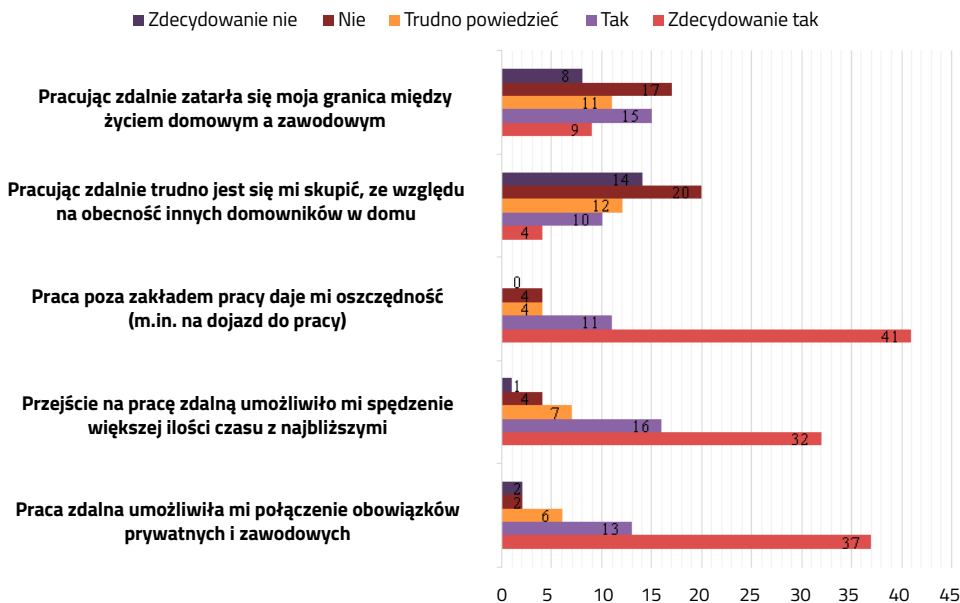
pracownikach biurowych do 40 roku życia, choć zdarzyły się pojedyncze osoby z innych grup wiekowych. W badaniu wzięło udział 60 respondentów z wybranego środowiska społecznego (osoby pracujące zdalnie, wykonujące telepracę). Badanie zostało przeprowadzone za pomocą internetowego kwestionariusza Google. Kwestionariusz ankiety został opublikowany na grupach pracowniczych na portalu Facebook oraz LinkedIn.

Wirus COVID-19 zmienił tryb nie tylko pracy, ale całego życia dla wielu pracowników. Jak sprawdzono w badaniach, wielu pracowników przyznaje, że dzięki pracy zdalnej polepszyła się ich zdolność do łączenia pracy zawodowej i domowych obowiązków (83% ankietowanych). Przedstawiona zaleta została również potwierdzona, przy stwierdzeniu, iż praca zdalna pozwala na większe spędzanie czasu z rodziną (82% respondentów). Kolejną dużą zaletą, która została wyróżniona w badaniu ankietowym jest oszczędność czasu z powodu braku potrzeby bezpośredniego dojazdu do pracy. Praca zdalna ma jednak swoje wady, które również zostały podkreślone i przedstawione w wynikach ankiety. Jednym z czynników utrudniających w pełni efektywną motywację

do pracy, mogą być inni domownicy, którzy mogą uniemożliwiać pełne skupienie się na wykonywanych obowiązkach. Jako, że największą grupę osób odpowiadających stanowiły osoby do 40 roku życia nie zauważono, aby zmiana na pracę zdalną była dużym wyzwaniem ani wymagała nauczania się nowych narzędzi internetowych. Rozwój pracy zdalnej w ostatnim roku sprawił, iż pracownicy przyzwyczaili się do obecnej sytuacji i wypracowali w sobie dyscyplinę pracy w stopniu podobnym do tej w biurze. Wykres 1 przedstawia zmiany, które wystąpiły u ankietowanych w związku z przejściem na pracę zdalną.

W końcowej części badania sprawdzono czy pracownicy pomimo wielu przeciwności, które mogą ich spotkać w czasie pracy zdalnej chcą pracować stacjonarnie. Z badań wynika, iż ponad połowa ankietowanych woli pracować w systemie hybrydowym (część z domu, część z biura). Pomimo wielu zalet pracy zdalnej, wiele osób chce zachować balans między życiem zawodowym a prywatnym, a przede wszystkim zapobiedz brakowi bezpośredniego kontaktu z przełożonymi oraz współpracownikami. ■

Wykres 1. Wybrane odpowiedzi respondentów



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań własnych.

Znaczenie komunikowania się w efektywnym zarządzaniu zasobami ludzkimi w przedsiębiorstwie

Praca magisterska napisana pod kierunkiem dr inż. Dominiki Woźny



Umiejętność komunikowania się w funkcjonowaniu przedsiębiorstw nabiera z każdą chwilą coraz większego znaczenia. Prawidłowa komunikacja w zespole jest obecnie niezbędnym elementem skutecznej organizacji pracy. Szczególnie ważne jest umiejętne komunikowanie się w zarządzaniu zasobami ludzkimi. Wiele korzyści w tym obszarze może przynieść inwestycja w skuteczną komunikację. Rozumienie innych i bycie przez nich zrozumianym to cel, który można spróbować osiągnąć poprzez usprawnianie sposobu komunikowania się i przekraczanie istniejących barier komunikacyjnych.

Dla potrzeb pracy magisterskiej na temat komunikacji w przedsiębiorstwie zostało przeprowadzone badanie ankietowe. Celem tego badania było określenie znaczenia komunikowania się w procesie zarządzania zasobami ludzkimi. W badaniu wzięło udział 50 respondentów, którzy w swoich miejscach pracy byli odpowiedzialni za proces zarządzania zasobami ludzkimi.

Na podstawie wyników przeprowadzonego badania ankietowego można stwierdzić, że najczęściej występującym problemem komunikacyjnym w miejscach pracy respondentów okazało się nie dotarcie informacji na czas. Być może przyczyną był brak przejrzystych procedur działania, niedookreślony podział obowiązków czy zbyt częste zmiany decyzji przełożonych. Powodem występowania tego problemu mogła być też centralizacja decyzji będąca efektem źle przemyślanej struktury organizacyjnej. Powodowała ona paraliż w przedsiębiorstwie opóźniając wykonywanie niezbędnych zadań. Na przyszłość warto zastanowić się nad przekazywaniem części uprawnień pracownikom niższej rangi.

Respondenci zwracali też dużą uwagę na brak bezpośredniego kontaktu między pracownikami, problemy w przepływie informacji zwrotnej z dołu do góry czy też bariery w komunikacji między działami. Ankietowanym przeszkadzał brak spójności w komunikacji. Zapewne mieli tu na myśli niezgodność w komunikacji werbalnej i niewerbalnej, gdyż wcześniej większość z nich stwierdziła, że zwraca uwagę na gesty, postawę ciała, mimikę twarzy czy ton głosu rozmówcy. Tworzenie komunikatów spójnych pod względem werbalnym i niewerbalnym jest podstawową umiejętnością, dzięki której przekaz ma szansę zostać właściwie odebrany.

Barczo istotną kwestią zauważoną w toku badania okazała się niedostateczna liczba przeprowadzanych w przedsiębiorstwach szkoleń z komunikacji interper-

sonalnej. Okazuje się, że takie szkolenia dopasowane do konkretnego problemu w przedsiębiorstwie mogą stać się bardzo opłacalną inwestycją i przyczynić się do wytworzenia wartości dodanej. Podłożem konfliktów komunikacyjnych jest bowiem często odmienny typ osobowości rozmówców. Wyzwaniem menedżerów powinno być poznanie pracowników, zaobserwowanie tego co ich motywuje, a co drażni. Każdy pracownik powinien mieć szansę poznać oprócz słabych stron swoich kolegów także i ich zalety korzystne dla zespołu. Wzajemnemu poznawaniu sprzyjają nieformalne spotkania, gry czy ćwiczenia interpersonalne. Nie ma konieczności, by ci ludzie przyjaźnili się i spędzali regularnie wspólnie wolny czas poza pracą. Wystarczy nauczyć się komunikować, szanować i akceptować swoją różnorodność.

Trudno wyobrazić sobie funkcjonowanie przedsiębiorstw bez sprawnego komunikowania się. Dobra komunikacja wewnątrz przedsiębiorstwa zwiększa zaangażowanie pracowników oraz zmniejsza ich opór wobec zmian. Pracownicy doskonale wiedzący co dzieje się w firmie czują się docenieni, dzięki czemu mają poważne i pozytywne podejście do wykonywanych zadań. Prawidłowa komunikacja formalna w przedsiębiorstwach jest więc ważnym narzędziem przeciwdziałania wszelkim kryzysom wewnętrznym, zapewniając efektywne działania. Ponadto warto zwrócić uwagę na to, że dostarczając pracownikom pełnej informacji, okazuje się im szacunek i zaufanie oraz dzieli się z nimi odpowiedzialnością.

Podsumowując rozważania na temat znaczenia komunikowania się w efektywnym zarządzaniu zasobami ludzkimi można stwierdzić, że w dzisiejszych czasach globalnego funkcjonowania przedsiębiorstw i postępującego rozwoju technologicznego, rozwinięte umiejętności komunikacyjne są na wagę złota. Należy zatem ciągle poszerzać wiedzę z zasad komunikacji interpersonalnej w celu skuteczniejszego komunikowania się. Dobrze jest przyjąć założenie, że dobra komunikacja to taka, dzięki której wszelkie konflikty i nieporozumienia są zauważane i natychmiast rozwiązywane. Wymaga to przedstawiania się na nowe tory myślenia i skutecznego działania. Warto więc, by w każdym przedsiębiorstwie osoby odpowiedzialne za zarządzanie zasobami ludzkimi ciągle uświadamiały sobie i swoim współpracownikom, jak wielką siłę i znaczenie dla efektywności ich pracy ma dobra, płynna komunikacja międzyludzka. ■





BULLET JOURNAL - NOWY WYMIAR PLANOWANIA

W czasach wszechobecnej technologii i automatyzacji nadal wiele osób decyduje się na tradycyjne metody planowania zadań czy prowadzenia kalendarza. *Bullet journal* to zyskujący ostatnio na popularności system planowania. Opiera się on na prowadzeniu notesu, który można całkowicie dostosować do swoich potrzeb. Notes z całkowicie pustymi kartkami jest świetnym miejscem do tworzenia swojego indywidualnie dopasowanego planu działania. Warto zwrócić uwagę na wielowymiarowość *bullet journalu*. Jest to rozwiązanie, które może stać się nie tylko nową formą kalendarza oraz listy zadań, ale zawierać również wiele innych przydatnych i inspirujących treści. Często spotykane są wszelkiego rodzaju listy: celów, zakupów, motywacyjnych cytatów, filmów do obejrzenia, ulubionych piosenek czy przepisów. Jednym z ciekawszych elementów jest *tracker*, czyli metoda, która ma na celu monitorowanie wykonania pewnych czynności (np. kontrolowania nawyków) czy przyswajania informacji (np. regularnej nauki

słówki w języku obcym). W sieci można znaleźć wiele pomysłów na wypełnienie swojego notatnika, wszystko zależy od tego, czego tak naprawdę potrzebujemy. *Bullet journal* daje również możliwość puszczenia wodzy fantazji i kreatywnego tworzenia. Jest to więc idealna forma ćwiczenia swoich umiejętności artystycznych. Dzięki szeroko dostępnym materiałom papierniczym jak np. naklejki, taśmy, każdy ma szansę ozdobienia swojego *bullet journalu* w sposób jaki mu się podoba. Na rynku można znaleźć również wiele rodzajów pisaków, długopisów, zakreślaczy, które mogą posłużyć do akcentowania oraz zakreślania istotnych informacji. Dla wielu osób dekorowanie notatnika może okazać się idealną odskocznią od codziennych zadań, sposobem na rozładowanie napięcia i stresu, a przy tym treningiem rysowania. *Bullet journal* może okazać się idealną formą planowania dla każdego z nas, dlatego warto spróbować tej metody. Być może stanie się tą jedyną, której efektem będzie poprawa produktywności jak i dobra zabawa. Przekonajcie się sami! ■

Bezwzrokowe pisanie

UMIĘTNOŚĆ OBSŁUGI KOMPUTERA JEST W OBECNYCH CZASACH NIEZBĘDNA. WIELE SPRAW MOŻEMY ZAŁATWIĆ JUŻ TYLKO KORZYSTAJĄC Z INTERNETOWYCH FORMULARZY, TAKŻE W PRACY WIĘKSZOŚĆ Z NAS UŻYWA KOMPUTERA.

Dlatego też tak istotne jest doskonalenie umiejętności związanych z obsługą programów komputerowych, ale i samego sprzętu. Pomóc w tym mogą kursy, które bez problemu można znaleźć w sieci, jednak udział w szkoleniu zazwyczaj wiąże się z kosztami. Umiejętnością, którą można nabyć przez samodzielną naukę, bez dodatkowych nakładów finansowych, jest umiejętność bezwzrokowego pisania na klawiaturze. Przez wielu ta zdolność jest niedoceniana i pomijana w procesie samodoskonalenia. Ma ona wiele zalet i może okazać się przydatna zarówno w pracy jak i w życiu codziennym. Pisanie bezwzrokowe możliwe jest dzięki zastosowaniu systemu wprowadzania znaków na klawiaturze w odpowiedni sposób. Przyjmuje się, że ściśle określone palce powinny obsługiwać poszczególne klawisze, wprowadzając tym samym litery oraz znaki umieszczone na klawiaturze. Metoda ta wymaga jednak sporej ilości ćwiczeń. Niewątpliwym plusem jest to, że umiejętność tą możemy ćwiczyć w domu. Wystarczy otworzyć książkę czy gazetę i przepisywać tekst nie patrząc na klawiaturę. Z biegiem czasu liczba błędów zacznie maleć. Pozytywnym efektem takiego rodzaju ćwiczeń może być również zwiększenie szybkości pisania. Na co dzień nie zwracamy uwagi, ile znaków w minutę jesteśmy w stanie napisać. Dzielać tekst na po-



szczególne dni łatwo będzie dostrzec progres w ilości przepisanego tekstu i zmniejszonej liczby błędów. Nabyte z czasem umiejętności spowodują wzrost tempa pracy, oszczędność czasu spędzonego na pisaniu raportów, artykułów, czy innych potrzebnych w pracy tekstów. Zdolność szybkiego i bezwzrokowego pisania na klawiaturze warto wpisać do swojego CV, świadczy ona o efektywności i umiejętności skupienia się na wykonywanej pracy. Należy wspomnieć również, że bezwzrokowe pisanie powoduje ulgę dla mięśni karku, nadgarstka i dłoni. Wyeliminowanie ciągłego spoglądania na klawiaturę sprawia, że poprawia się nasza postawa, przez co nie nadwyrężamy ramion i pleców. Umiejętność bezwzrokowego pisania z całą pewnością jest przydatna w pracy, a dodatkowo może okazać się korzystna dla zdrowia. Warto poćwiczyć i przekonać się o jej korzyściach. ■

WIOSENNE PORZĄDKI, MOTYWACJE I INSPIRACJE

Wiosna – to świetny czas na zmiany, porządki i powiew świeżości. Większość z nas robi wtedy generalne porządki w domach, chowamy zimowe dekoracje, zmieniamy wystrój na wiosenny, pozbywamy się niepotrzebnych, zalegających nam rzeczy, zaczynamy ćwiczyć, być może szukamy nowej pracy. Wszystko to robimy, aby dobrze zacząć nowy czas, wprowadzić przyjazną atmosferę i poczuć się lepiej w nowym otoczeniu. Jednak często po zimowej chandrze brakuje nam na to wszystko sił, motywacji i chęci do zmian. Jak temu zaradzić? Najlepiej zacząć od uporządkowania przestrzeni wokół siebie. Posprzątania miejsca pracy, domu, samochodu. To pozwoli nam osiągnąć balans, rozpocząć nowy sezon ze spokojem w pięknym otoczeniu. Już takie małe kroki sprawią, że nasza motywacja do działania wzrośnie. Warto też zadbać o swoje zdrowie psychiczne. Wyzbyć się złych myśli, odsunąć od siebie wszystko, co sprawia, że tracimy poczucie szczęścia i zadowolenia z siebie. Należy również pamiętać o odpoczynku, relaksie i znalezieniu chwili dla siebie. To bardzo ważne, gdyż zadbane ciało i umysł pomagają lepiej się skupić, odprężyć i nastawić pozytywnie do świata. Gdy już zapanujemy nad porządkiem w naszych domach i głowach, łatwiej będzie nam pójść dalej. Możemy pomyśleć o zmianie naszych codziennych nawyków na lepsze lub kontynuowaniu dotychczasowych zdrowych przyzwyczajeń. Na przykład jeśli wcześniej nie wykonywaliśmy żadnej aktywności fizycznej, to może warto zacząć robić coś, co sprawia nam przyjemność, a dodatkowo będzie korzystne dla naszego zdrowia. Tak samo wygląda sprawa popularnego teraz zdrowego odżywiania. Może właśnie początek wiosny to doskonały czas, aby przyjrzeć się bliżej temu co jemy i pijemy? Nie da się ukryć, że ma to bardzo duży wpływ na cały nasz organizm. A więc zadajmy o składniki dostarczane w naszej diecie oraz ograniczajmy to, co dla nas złe, np. alkohol i duża ilość

słodczy. To wpłynie nie tylko na nasze zdrowie, ale również na samopoczucie.

Jak mówią – Jesteś tym co jesz!

Oprócz tego, co my sami możemy zmienić na wiosnę, jest też coś, co zmienia się bez naszej pomocy. Mowa tutaj oczywiście o pogodzie. Nie zawsze nas ona rozpieszcza na samym początku wiosny, ale w jej połowie zazwyczaj jest już ciepło i słonecznie. To też nastraja nas lepszym humorem, motywuje do działania, zachęca do ruchu na świeżym powietrzu i do realizacji naszych celów.

Warto też wspomnieć o inspiracjach, które związane są z początkiem wiosny. Odświeżenie mieszkania, przemalowanie ścian w nowe kolory, może nowy dywan bądź kolorowe i stylowe obrazy? Pamiętać trzeba również o ogrodzie bądź balkonie z kwiatami. Wypadałoby przyjrzeć się naszym dotychczasowym roślinom i zadbać o nie należycie, aby pięknie rosły. Wymienić doniczki, być może poprzycinać gałązki albo nasadzić nowe rośliny ozdobne. To będzie cieszyć nie tylko nasze oczy, ale z pewnością też dusze! ■



Czy gry komputerowe mogą mieć pozytywny wpływ na człowieka?

Już od wielu lat gry komputerowe zyskują na coraz większej popularności, a dzieje się to dzięki nowoczesnym zabiegom stylistycznym, ciekawej fabule i nowym możliwościom gry. Dla niektórych to po prostu dobra zabawa, dla innych nowe oblicze nowoczesnej sztuki, a jeszcze dla innych wirtualna dziura, która zabiera ich cały wolny czas. Jest wiele uprzedzeń mówiących o tym, że gry mają negatywny wpływ na mózg człowieka, nie płyną z nich żadne korzyści i są jedynie pozeraczem czasu, ale warto podkreślić, iż nie wszystkim z nich warto przyczepić tą „niechęcającą etykietkę”. Wśród masy istniejących gier są takie, które niesamowicie wpływają na prawą półkulę

mózgu odpowiedzialną za kreatywność, ale również na lewą, odpowiedzialną za zdolności językowe i myślenie logiczne.

ROOCAT, producenci peryferii komputerowych i gier przeprowadzili projekt, który miał wyłonić liczbę graczy na świecie, a także na bazie projektu stworzono badania, które udowodniły pozytywny wpływ gier na ludzki mózg. Wykazano, że lekarze, którzy grają co najmniej trzy godziny tygodniowo wykonują zabiegi chirurgiczne o 27% szybciej oraz popełniają mniej błędów, niż ich koledzy po fachu, którzy z grami nie mają styczności. Granie w gry poprawia koordynację ręka-oko, która jest niezwykle istotna w czasie przeprowadzania operacji.

Jakie są inne korzyści?

1. Gry uczą współpracy

Coraz liczniejsze grono graczy wybiera gry, w których wymagana jest współpraca czy pomoc innego zawodnika, by osiągnąć cel lub pokonać przeciwnika. Takie zabiegi sprawiają, że grono osób jest zmuszone wymyślić strategię, wybrać lidera, przydzielić odpowiednie funkcje i podzielić się zadaniami. Kreują się w nich umiejętności zarządzania, planowania czy liderstwa oraz uczą się współpracy i pomocy innym graczom co jest połączone z dobrą zabawą.

2. Ułatwiają nawiązywanie kontaktów – nawet, gdy jesteś introwertykiem

Żywy jest stereotyp tego, iż gracze nie mają znajomych, są aspołeczni. Jednak wyniki sondaży pokazują, że 87% ankietowanych dzięki e-światowi znalazło nowych znajomych. Wystarczy spojrzeć na ogromne zainteresowanie e-sportami, które mają miejsce również w Polsce. Zrzeszają masę ludzi, którzy spotykają się, by dyskutować, omawiać czy spróbować siły między sobą w różnego rodzaju grach.

3. Poszerzają wyobraźnię

Dzięki interesującemu designowi, unikalnej fabule czy ponadczasowemu przekazowi gry mają ogromny wpływ na wyobraźnię - liczne z nich skupiają się np. na kreacji postaci, planowaniu strategii czy wykorzystaniu zasobów do realizacji zadań.

4. Redukują stres

Gry potrafią niesamowicie wciągnąć, sprawiają, że potrafimy zapomnieć o realnym świecie na rzecz cyfrowej rzeczywistości. Dzięki temu, możemy się zrelaksować, nie myśleć o uciążliwych sprawach, trudnych czy niemiłych sytuacjach i przenieść się do zupełnie innego wymiaru.

5. Poprawiają zdolność logicznego myślenia

Istnieje liczny zasób gier, w których muszą być zaangażowane logiczny osąd i kombinatoryka. Gracz musi rozwiązać zagadki logiczne i przechodzić od prostych zadań do bardziej złożonych, czy zastanowić się nad kolejnością ruchów. Te gry mogą szczególnie pomóc dzieciom, które w ten sposób trenują swoją pamięć, myślenie logiczne i muszą wymyślić kreatywne rozwiązania zagadek. ■



PEWNOŚĆ SIEBIE TO PODSTAWA – JAK BUDOWAĆ JĄ OD NAJMŁODSZYCH LAT?

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI TO FUNDAMENT, KTÓRY POZWAŁA NA BUDOWANIE WŁASNEGO ŚWIATA TAKIEGO O JAKIM MARZYMY. TO KLUCZOWY ELEMENT POWODZENIA ŻYCIOWYCH PLANÓW, ROZWIJANIA SAMEGO SIEBIE, A TAKŻE ODNAJDYWANIA SIĘ W ŚRÓD LUDZI. ZAPEWNIĄ PEWIEN RODZAJ BEZPIECZEŃSTWA – PEWNI SIEBIE BĘDIEMY DAŻYĆ DO WYZNACZONYCH CEŁÓW, A TAKŻE POZOSTANIEMY W ZGODZIE ZE SOBĄ W KAŻDYM ASPEKTCIE SWOJEGO ŻYCIA.

Podstawą, o jakiej powinniśmy wiedzieć to fakt, że ta cecha zaczyna się wykształcać już w wieku dziecięcym. Mają na nią ogromny wpływ rodzice, a także spotykani poza domem nauczyciele i rówieśnicy. W kolejnych etapach kontrolę może przejąć środowisko, w jakim się znajdziemy. Należy jednak bezwzględnie pamiętać, że kiedy przestajemy być dziećmi, pewność siebie zależy przede wszystkim od nas samych. Jak więc budować ją niemal od momentu, w którym nauczyliśmy się mówić?

Choć nie da się cofnąć czasu do dziecięcych lat, możemy wziąć sobie do serca kilka fundamentalnych punktów, które wykorzystywane w stosunku do własnych dzieci, będą miały wielką moc. Warto chwalić małego



człowieka nawet za drobne sukcesy, tak aby nauczył się doceniać siebie. Niezwykle ważne jest także pogłębienie świadomości, czyli bycie szczerym wobec malucha, na tyle na ile jest to możliwe. Pozwólmy na samodzielne rozwiązywanie niektórych problemów oraz próbowanie różnych rozwiązań i czynności, będąc obok i podając rękę, jeśli będzie to konieczne. Podążajmy za rosnącymi zainteresowaniami, nawet jeśli fala nurtujących pytań będzie coraz większa. Jeśli poświęcimy uwagę dziecku w odpowiednim momencie, możemy przekuć to na jego samodzielne rozwijanie powstających pasji. Ostatnie i nie mniej ważne, to aby podchodzić do dziecka z szacunkiem i jeśli krytykować to tylko konstruktywnie. To tylko kilka elementów, które konsekwentnie stosowane, zbudują poczucie bezpieczeństwa, bezwarunkowego wsparcia i pewności, która wyraźnie zaowocuje w dorosłym życiu.

Wracając do „tu i teraz”, to moment, w którym naprawdę możemy wziąć sprawy w swoje ręce i uzupełnić ewentualne braki lub potknięcia, które miały miejsce po drodze w naszym życiu. Nie zostawiamy tego na później, bo odnalezienie balansu w tej sferze to prosta droga do osiągnięcia sukcesów i utrzymywania świetnego samopoczucia.

Dla dorosłego człowieka chcącego pewnie stąpać po Ziemi powinno być istotnych kilka podstawowych filarów pewności siebie.

Świadomość, czyli działania zgodne z tym co wiemy i widzimy. Dobrze jest krótko analizować to, co do nas przychodzi i podejmować decyzje w racjonalny sposób.

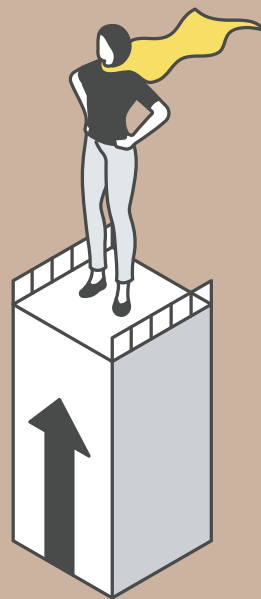
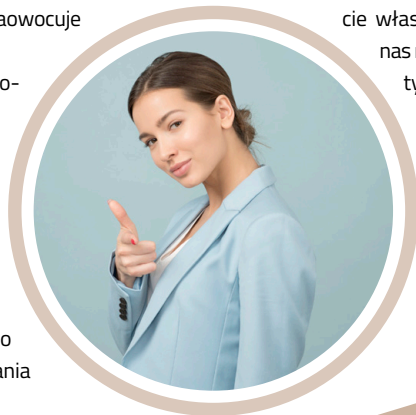
Cele, a raczej ich poszukiwanie, osiągnięcie, doskonalenie i odnajdywanie nowych. Koniecznie zapoznajmy się z kryteriami celów – niech będą mierzalne, ale i dostosowane do nas samych. Każdy jest zupełnie indywidualny i jest w stanie osiągnąć coś innego.

Asertywność – spróbujmy ją zobaczyć jako autentyczność i życie w zgodzie z własnymi przekonaniem. Unikajmy arogancji czy obojętności – to nie jest cel bycia asertywnym. To przede wszystkim chronienie samego siebie.

Samoakceptacja - zauważmy, że po prostu jesteśmy i zaakceptujmy to, że wszystkim co w nas najlepsze i najgorsze. Wiąże się to także z zaprzyczeniem

się z samym sobą, współczuciem i analizowaniem własnych działań. Ścisłe powiązana z tym jest odpowiedzialność, przedostatni filar pewności siebie. To świadomość konsekwencji działań, ale i realizacja pragnień i samoakceptacja wyborów. Ważne, aby pamiętać, że to właśnie my jesteśmy sprawcą naszych sukcesów, ale także niepowodzeń. Jako ostatnią, złączającą wszystkie filary w całość, postawimy integralność osobistą. To kluczowe, by pozostać spójnym i wierzyć we własne przekonania. Po to, by być godnym zaufania w oczach innych, ale przede wszystkim, by nie tracić w oczach samego siebie.

To wszystko to początek drogi po wysokich schodach, które prowadzą do coraz wyższych poziomów pewności siebie. Bezpieczeństwo i spokój to coś, co można osiągnąć wchodząc po nich coraz wyżej. Poczucie własnej wartości może doprowadzić nas na wyżyny możliwości, pomagając tym samym budować doskonałą karierę, relacje i całe nasze życie. Warto więc dać temu priorytet, bo od życiowego spełnienia może nas dzielić właśnie ten, potężny element. ■





JAK SZUKAĆ PRACY?

CHCIAŁABYM WAM OPOWIEDZIEĆ O ZATRUDNIENIU, POSZUKIWANIU PRACY I ROZWOJU OSOBISTYM. PODPWIEM WAM TAKŻE JAK DOSTOSOWAĆ SIĘ DO NOWYCH WARUNKÓW, KTÓRE WYMUSIŁA PANDEMIA. NIESTETY JEJ CZAS OKAZAŁ SIĘ DLA WIELU TYM CIĘŻKIM. JEDNI TRACILI PRACĘ, INNY MUSIELI JĄ ZMIENIĆ, A JESZCZE INNI BYLI ZMUSZENI ZREZYGNOWAĆ Z ROZWOJU OSOBISTEGO.

Pomyśl czym dla Ciebie jest wymarzona praca i czym jest ikigai (przyjemność i istota życia)?

Ikigai to japońska filozofia, która pomaga znaleźć, rozpoznać i docenić te rzeczy, które mają dla nas sens. Jeśli na nie spojrzysz, zrozumiesz, jak rzucić męczącą Cię pracę i znaleźć taką, która pozwoli Ci zarabiać na swoich talentach.

Aby to osiągnąć należy znaleźć równowagę między tym, co już wiesz a tym co lubisz.

Odpowiedz sobie więc na 4 pytania:

1. Co lubisz robić?
2. Co sprawia, że czujesz się przydatny?

3. Jakie masz kompetencje i umiejętności, w czym jesteś dobry?

4. Za co możesz otrzymać wypłatę?

W żadnym wypadku pandemia nie powinna być powodem do odkładania poszukiwania czy zmiany pracy na później! W tym czasie wiele firm postawiło na szkolenia online, dzięki którym można się wzbogacać o nowe umiejętności nie wychodząc z domu.

Od czego zacząć?

- Popraw swoje CV. Znajdź informacje jak stworzyć perfekcyjne CV i jak napisać list motywacyjny.
- Poćwicz przed lustrem rozmowy kwalifikacyjne i swoją autoprezentację.

Rozmowa kwalifikacyjna online – to nie takie straszne.

- Zainstaluj potrzebną aplikację.
- Zapytaj z wyprzedzeniem, w jakim programie odbędzie się rozmowa kwalifikacyjna. Zaloguj się, zarejestruj i sprawdź aktualizacje. Zapisz wyraźny i czytelny login ze swoim imieniem i nazwiskiem.
- Ubierz się stosownie i uporządkuj miejsce wokół lub włącz jednolite tło, które umożliwiają często aplikacje.

■ Upewnij się, że w Twoim pomieszczeniu panuje cisza i nikt nie będzie przeszkadzał. Jeśli nie masz takiej możliwości skorzystaj z przestrzeni coworkingowej.

■ Sprawdź oświetlenie pomieszczenia.

■ Sprawdź czy kamera i mikrofon działają prawidłowo i upewnij się, że masz dobre połączenie z Internetem.

■ Przygotuj wszystkie dokumenty i otwórz niezbędne pliki na swoim komputerze lub je wydrukuj i miej pod ręką.

■ Zrób połączenie testowe z kimś bliskim.

Sieci społecznościowe i poszukiwanie pracy

Coraz częściej możesz spotkać się z sytuacją, gdzie dział HR danej firmy prosi o pozostawienie linków do swoich portali społecznościowych. Czy można ich nie podawać? Tak, ale doświadczony HR i tak je odnajdzie, a Twoja odmowa może być postrzegana jako próba

ukrycia czegoś ważnego. Dlatego jeśli masz publiczne konto w social mediach, warto zwracać uwagę co tam pokazujesz ☺.

Praca zdalna

Dla niektórych praca zdalna oznacza więcej czasu dla siebie, ponieważ np. nie tracimy czasu na dojazd. Jak więc warto wykorzystać ten czas? Np. na doszkalaeniu się. Postaw na kursy, ale te naprawdę dobre.

■ poszukaj certyfikowanych kursów w temacie jaki Cię interesuje,

■ poproś o rekomendacje tych kursów w społeczności zawodowej,

■ szukaj ofert pracy, które na start oferują niezbędne szkolenia, które pozwolą Ci np. na przekwalifikowanie się.

Wszystkie te wskazówki pomogą Ci znaleźć pracę i dostosować się do niej w czasach pandemii. ■





Sposoby na idealną cerę – fakty i mity o domowej pielęgnacji twarzy

Czy posiadanie idealnie gładkiej skóry bez niedoskonałości musi wiązać się z godzinami spędzonymi w salonach kosmetycznych? Absolutnie nie! Świadoma pielęgnacja twarzy w domu potrafi zdziałać cuda. Chcesz dowiedzieć się kilku ciekawych rzeczy na temat swojej cery oraz jej pielęgnacji? Koniecznie przeczytaj ten artykuł.

1. Do demakijażu wystarczy płyn micelarny – MIT

Demakijaż twarzy jest jednym z najważniejszych etapów pielęgnacji twarzy. Niestety bardzo często popełniamy podstawowy błąd i dobieramy zły kosmetyk do zmywania makijażu i oczyszczania skóry. Najbardziej popularnym preparatem jest płyn micelarny, który dzięki zawartości miceli w swoim składzie, usuwa większość zanieczyszczeń z twarzy. Pomimo tego, że płyn micelarny wybierany jest przez większość kobiet, niewiele z nich wie, że trzeba go potem zmyć z powierzchni skóry dlatego, że w zależności od jego składu może on podrażniać skórę, zmieniać jej naturalne pH oraz naruszać warstwę ochronną. Płyn micelarny najlepiej jest zmyć wodą albo żelem do mycia twarzy, które dodatkowo doczyszczą skórę z pozostałości, których nie usunął płyn micelarny.

2. Tonizacja skóry nie ma znaczenia – MIT

Tonizacja skóry jest bardzo istotnym krokiem w domowej pielęgnacji. Tonizacja przywraca naturalne pH skóry, które zostało zaburzone poprzez stosowanie produktów oczyszczających. Tonik dobieramy w zależności od potrzeb skóry np. dla osób, które borykają się z nadmiernie rozszerzonymi porami, zmianami trądzikowymi czy przebarwieniami bardzo dobre efekty przyniesie tonik z kwasem glikolowym (dobrze jest go wprowadzać do pielęgnacji stopniowo, ponieważ przy początkowym stosowaniu może delikatnie podrażnić skórę). Dla osób, które chcą wdrożyć działanie anti-aging idealnym rozwiązaniem będzie np. tonik kawiorowy bądź taki, który w swoim

składzie ma kolagen oraz elastynę. Kolejną bardzo dużą zaletą toników jest fakt, iż ich używanie polepsza proces wchłaniania się w skórę substancji aktywnych zawartych np. w kremach.

3. Nawilżanie to podstawa – FAKT

Kolejnym krokiem po tonizacji twarzy jest nałożenie kremu, który w zależności od składu może mieć różnorakie działanie. Niezależnie od typu cery, należy pamiętać o jej odpowiednim nawilżaniu. Dlaczego jest to aż tak ważne? Dlatego, że tylko w momencie, kiedy nasza skóra jest odpowiednio nawodniona, wygląda na zdrową, jędrną oraz pozbawioną niedoskonałości.

4. Filtry UV powinniśmy stosować przez cały rok – FAKT

Najczęściej kojarzone z palącym słońcem oraz wakacjami, a filtry UV powinny być używane przez cały rok. Mimo, że jesienią i zimą słońce nie świeci mocno oraz dociera do nas znacznie mniejsza dawka promieniowania UVA (niszczącego kolagen w skórze, powodującego przebarwienia), UVB (odpowiedzialnego za opaleniznę skóry) i UVC (promieniowanie, które zostaje w znacznej części zatrzymane przez warstwę ozonową), to jest ono nadal szkodliwe.

5. Pielęgnację przeciwstarzeniową powinniśmy zacząć wtedy, kiedy zauważymy zmarszczki – MIT

O pielęgnację przeciwzmarszczkową powinniśmy zadbać już po około 25 roku życia. To właśnie wtedy w naszym organizmie zaczyna ubywać kolagenu, który zapewnia sprężystość oraz elastyczność naszej skóry. Idealnym sposobem na uzupełnienie kolagenu w pielęgnacji oraz diecie jest suplementacja oraz kosmetyki.

Pamiętajmy o tym, aby kosmetyki dobierać do rodzaju naszej skóry oraz aby unikać produktów, które zawierają szkodliwe dla cery parabeny oraz SLS. ■

OBSŁUGA SKLEPU INTERNETOWEGO OD ZAPLECZA

W POLSCE CORAZ BARDZIEJ POPULARNE STAJĄ SIĘ ZAKUPY ONLINE. JEST TO SPOWODOWANE W DUŻEJ MIERZE PANDEMIA, PRZEZ KTÓRĄ SKLEPY STACJONARNE, ABY RATOWAĆ SWOJĄ SYTUACJĘ FINANSOWĄ ZACZEŁY INWESTOWAĆ W OTWORZENIE SKLEPÓW ONLINE.

Sklep internetowy dla klientów jest bardzo wygodną formą dokonywania zakupów, pozwalającą je robić o każdej porze dnia i nocy z dostawą pod same drzwi, a dla właścicieli jest to wsparcie sklepu stacjonarnego, reklamowanie i promowanie produktów bądź marki oraz dotarcie do większej grupy odbiorców przy optymalnych kosztach utrzymania.

Cały system e-commerce składa się z dwóch głównych części:

- część widoczna dla klienta,
- część widoczna dla administratora.

Na część sklepu widoczną dla klienta składają się:

- strona główna, gdzie najczęściej pokazywane są oferty zachęcające do zakupu tj. promocje, wyprzedaże lub bestsellery,
- lista produktów, która zawiera wyszukiwarkę, poszczególne filtry (np. cena, marka kolor itp.) oraz opcje sortowania,
- koszyk i formularz zamówienia,
- listy płatności i dostawców,
- dane kontaktowe sklepu.

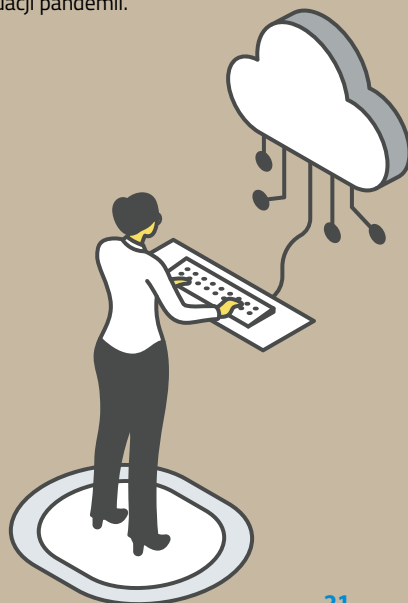
Natomiast część, którą widzi administrator jest trochę bardziej skomplikowana i na wstępie jest zablokowana poprzez formularz logowania.

Po zalogowaniu pracownik ma możliwość:

- dodawania, edycji i archiwizowania produktów widocznych dla klienta,
- zarządzania i realizacji zamówień złożonych przez klientów sklepu,
- dostosowania marketingu sklepu poprzez dodawanie promocji, wyprzedaży itp. ,
- zarządzania listami płatności oraz dostawców,
- realizacji zwrotów i reklamacji produktów,
- tworzenia i edycji grup oraz kodów rabatowych.

Prowadząc sklep internetowy trzeba pamiętać o profesjonalnej obsłudze klienta, ponieważ ona w dużej mierze wpływa na wizerunek sklepu. Ważne jest także prowadzenie social mediów, które pomogą w pozyskiwaniu nowych klientów.

Podsumowując, jeżeli mamy taką możliwość to warto rozszerzyć swój biznes o sklep internetowy, ponieważ nie jest on trudny w prowadzeniu, a może przynieść duże korzyści jak widać na przykładzie obecnie panującej sytuacji pandemii.



HAU I MIAU- GDY TO ZNACZY KOCHAM CIĘ

**NIKT TAK BARDZO SIĘ NIE CIESZY
NA NASZ WIDOK JAK PIES I NIKT
TAK CZULE NIE MRUCZY NAM DO
UCHA JAK KOT.**



Prawie każdy z nas zachwyca się na widok rozkosznego szczeniaka czy małego kotka. Rasowy czy nie, mniejszy lub większy- to one zawsze czekają na NAS, gdy wracamy z pracy, uczelni po kilku godzinach nieobecności. Nieważne, czy mieszkamy sami czy nie, ze zwierzakami nawet puste mieszkanie żyje. Ich radosne spojrzenie, merdanie ogonem to wyraz największego przywiązania. MY traktujemy ICH jak przyjaciół, a nawet członków rodziny. Dbamy o nich, pielęgnujemy, kupujemy smakołyki, zabawki, nawet ubranka ☺.

Niestety nie wszystkie zwierzęta tak mają. Wiele z nich z różnych przyczyn zostaje wyrzucana z domu lub pozostawiana przez ich właścicieli.

Psy i koty- zaginione lub opuszczone, nierzadko ranne, okaleczone, chore często trafiają do schronisk. To dla nich miejsce nadziei na jedzenie, schronienie i opiekę.

W Krakowie od 1994 roku działa schronisko dla zwierząt przy ul. Rybnej 3. Zostało zbudowane dzięki funduszom Miasta Krakowa i Krakowskiego Towarzystwa Opieki nad zwierzętami. Przebywa tam bardzo dużo

psów i kotów. Różnią się rasą, wielkością i wiekiem, ale wszystkie są spragnione domu i prawdziwej opieki.

Możemy im pomóc na kilka sposobów. Najlepszym wyjściem oczywiście jest adopcja, aby zwierzę znalazło szczęśliwy dom. Niestety, z wielu powodów nie wszyscy mogą sobie pozwolić na przygarnięcie pupila. Na szczęście każdy z nas może dołożyć swoją cegiełkę, by przynajmniej poprawić ich los oraz by wesprzeć schronisko, w którym pracują ludzie z dużym sercem dla zwierząt.

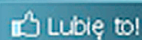
Ogromnym wsparciem jest tzw. adopcja na odległość. Może dotyczyć jednego lub kilku zwierząt. Jest to związane z regularnymi wpłatami na rzecz wybranych podopiecznych ze schroniska. Szczegółowy regulamin jest dostępny na stronie schroniska: http://www.schronisko.krakow.pl/Adopcje_na_odleglosc/. Jest tam dostępna lista zwierząt czekających na adopcję i pomoc, a także lista znalezionych, być może poszukiwanych przez właścicieli milusińskich.

Warto też śledzić stronę na FB, gdzie podawane są bieżące informacje o wydarzeniach. ■

POMOŻESZ?



Dołącz do Nas na Facebooku



Żeglarsstwo nie gryzie!

WIELE LAT TEMU USŁYSZAŁEM STWIERDZENIE, ŻE W POLSCE SĄ TAK NAPRAWDĘ 2 PORTY: JEDEN W GDYNI, DRUGI W KRAKOWIE. I CHOĆ STWIERDZENIE TO WYDAJE SIĘ TROCHĘ ABSURDALNE, MA W SOBIE DUŻO PRAWDY. W TYM KRÓTKIM TEKŚCIE CHCIAŁBYM ZAPROPONOWAĆ WAM, DRODZY CZYTELNICY, WSPANIAŁĄ PRZYGODĘ, JAKĄ JEST ŻEGLARSTWO, A TAKŻE PODPOWIEDZIEĆ JAK W GRODZIE KRAKA SPRÓBOWAĆ TEGO SPORTU (KTÓRY Z CZASEM MOŻE PRZERODZIĆ SIĘ W STYL ŻYCIA).

Dziś żeglarsstwo, po okresie pewnej stagnacji związanej z przemianą ustrojową w 1989 roku, staje się na powrót popularną dziedziną. Jednak tym razem, na modłę zachodnioeuropejską, zaczyna być utożsamiane z czymś luksusowym, niedostępnym dla zwykłego zjadacza chle-

ba. Ale nie trzeba być krezusem - wystarczy zrozumieć czym ono w ogóle jest i trafić na odpowiednich ludzi. A warto, po trzykroć warto, się z nim zapoznać!

Jeśli, bowiem, ktoś sądzi, że żeglarsstwo to jedynie prowadzenie jachtu o napędzie żaglowym od brzegu do brzegu - myli się, i to bardzo. Bo jest to również piękna muzyka - bazująca na motywach folkowych, mająca nierzadko satyryczne teksty, opowiadające ludzkie historie o trudach życia na morzu, o pragnieniach i marzeniach, jak również o wspaniałych przygodach. Co roku, pod koniec lutego w Krakowie odbywa się największy w Polsce i jeden z największych na świecie festiwal szantowy - Międzynarodowy Festiwal Piosenki Żeglarskiej „Shanties”. Jest to kilkudniowa impreza, podczas której można usłyszeć zespoły z całego świata (a więc też różne nurty szantowe). Gorąco polecam się wybrać. Zwłaszcza, że niektóre koncerty są darmowe.

Na początku wspominałem, że jest to również sport. Chodzi o regaty, które mogą być równie ekscytujące, co sporty ekstremalne. Są one bowiem prawdziwym testem charakterów, wiedzy, pracy zespołowej oraz walką z żywiołami. To samo zresztą można powiedzieć o żeglarsstwie morskim.

Nie wolno również zapominać o tak zwanych „morskich opowieściach”, czyli historiach z rejsów, opowiadanych najczęściej w iście aktorskim stylu, wywołujących łyzy i ze śmiechu, i ze wzruszenia, a czasem wręcz powodujących uczucie grozy (nie muszą chyba dodawać, że

w towarzystwie odpowiedniego trunku). *À propos* trunków - każdy chyba wie, że żeglarze od nich nie stronią. Natomiast, o czym niewielu wie, ze spożywaniem napojów wysokobrowarowych również związana jest ściśle przestrzegana etykieta oraz tradycje. Warto, więc, porozmawiać z żeglarzami i dowiedzieć się więcej na ten temat.

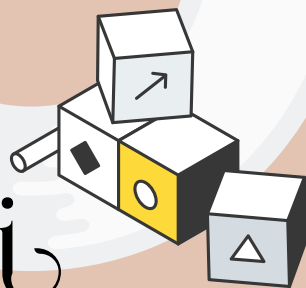
Jak już mowa o morskich opowieściach, należy powiedzieć również o pubie, który stał się wręcz instytucją, czyli o Tawernie „Stary Port”. Wokół tego miejsca zebrała się krakowska (ogromna skąd inąd) społeczność żeglarska. Można tam posłuchać niesamowitych historii doświadczonych ludzi morza. Wystrój lokalu przywołuje filmy o tematyce pirackiej, człowiek czuje się jakby rzeczywiście był pod pokładem statku. Można zobaczyć tam wiele ciekawych przedmiotów ofiarowanych przez społeczność tawernianą. Znajdują się też książki i materiały edukacyjne dla żeglarzy, jak również płyty z muzyką. Ale, co chyba najważniejsze – atmosfera jest wspaniała.

Żeglarstwo, to przede wszystkim społeczność. Żeglarz z żeglarzem zawsze dojdzie do porozumienia, zawsze jeden drugiemu pomoże.

Miejscami, w których można aktywnie spróbować żeglarstwa, we wszystkich jego aspektach, są kluby żeglarskie. Wspomnę tu o dwóch: Akademickim Klubie Żeglarskim AGH oraz o Klubie Żeglarskim „Horn” Kraków. Klub AGH, jak sama nazwa wskazuje jest skierowany dla studentów, lecz nie trzeba być akurat studentem w Akademii Górniczo-Hutniczej, aby móc uczestniczyć w spotkaniach – wystarczy chęć i zapał. W czasie spotkań można poczuć prawdziwego ducha żeglarstwa, a do tego – atmosfera jest iście studencka. Klub ma swoją bazę żeglarską na Solinie, a także organizuje rejsy morskie. Natomiast „Horn” mieści się na Zalewie Bagry. Mają tam dużą flotę jachtów, natomiast wydarzenia przez nich organizowane, na przykład przy okazji regat powodują, że człowiek chce tam wracać.

W tak krótkim tekście nie da się wyczerpać tematu, mogłem jedynie musnąć najważniejsze zagadnienia. Jeżeli natomiast przeszło Wam kiedyś przez głowę, że może warto by spróbować żeglarstwa lub ten tekst Was do tego zachęcił - teraz już wiecie, gdzie skierować pierwsze kroki. ■





Planszówki każdego

DOMOWE IMPREZY STAJĄ SIĘ CORAZ BARDZIEJ POPULARNE, ZWŁASZCZA W CZASACH PANDEMII. WIELU Z NAS CZĘŚCIEJ DECYDUJE SIĘ NA ZAPROSZENIE ZNAJOMYCH DO DOMU NIŻ NA KORZYSTANIE Z LOKALI PUBLICZNYCH, TAKICH JAK BARY CZY KLUBY TANECZNE. CO JEDNAK MOŻEMY ZROBIĆ, ABY DOMOWA IMPREZA BYŁA RÓWNIIE UDANA, JAK WYJŚCIE NA MIASTO? JAKIE ATRAKCJE MOŻEMY ZAPEWNIĆ SWOIM GOŚCIOM? CORAZ WIĘKSZYM POWODZENIEM CIESZĄ SIĘ GRY PLANSZOWE. KAŻDY Z NAS JAKO DZIECKO GRAŁ CHOCIAŻBY W CHIŃCZYKA. W DZISIEJSZYCH CZASACH RYNEK DAJE NAM DUŻO WIĘKSZE MOŻLIWOŚCI W TEJ DZIEDZINIE. BEZ PROBLEMU MOŻEMY ZAKUPIĆ RÓŻNEGO RODZAJU GRY PLANSZOWE, A WYBÓR JEST TAK OBSZERNY, ŻE KAŻDY ZNAJDZIE COŚ DLA SIEBIE. PONIŻEJ PRZEDSTAWIAM KILKA MOICH ULUBIONYCH PLANSZÓWEK, KTÓRE NIGDY MNIE NIE ZAWIODŁY.

Activity – sprawdzenie kreatywności

Dozwolona liczba graczy to od 3 aż do 16 osób, dlatego gra sprawdzi się zarówno w mniejszym gro-

nie, jak i na sporej imprezie. Rozgrywkę można prowadzić bez podziału na grupy lub w większych zespołach. Według instrukcji gra jest przeznaczona dla osób w wieku od 12 do 112 roku życia i faktycznie nikt nie może poczuć się za stary na tą zabawę. Jest oparta na tradycyjnych kalamburach – należy odgadnąć przedstawiane przez inną osobę hasło. Jest jednak dużo bardziej rozbudowana, przez co dostarcza jeszcze więcej emocji. Gracz przedstawia bowiem swoje hasło w jeden z trzech sposobów: poprzez rysunek, słowa lub gesty, w zależności od pola, na którym stanie jego pionek. Jeżeli którykolwiek z tych sposobów nie jest mocną stroną gracza – nie ma się czym martwić! Hasło, które wybiera ma trzy poziomy trudności – to on decyduje, którą kartę chce zabrać. Od tego jednak zależy ilość pól, o które przesunie się jego pionek, jeżeli przeciwnicy odgadną hasło. Czas pokazywania hasła odmierza klepsydra. Zabawę wygrywa oczywiście osoba, która pierwsza dotrze do mety. Activity jest idealną grą towarzyską, która rozbudzi każdego znudzonego gościa. Śmiechu przy niej nie ma końca!

5 sekund – szybkie myślenie

Gracz słyszy polecenie: „Wymień trzy zwierzęta na literę K” i nagle w jego głowie pojawia się pustka. Ma tylko 5 sekund – kulki w specjalnym czasomierzu mkną w dół spirali, więc musi się wziąć w garść! W ten sposób z pozoru łatwe pytania stają się nie lada wyzwaniem. Może kluczem do sukcesu jest nie zwracanie uwagi na uciekający czas? Pod jego presją często padają dziwaczne odpowiedzi, ale to właśnie one najbardziej wszystkich rozśmieszają. Czasami szczęście sprzyja i można wymigać się od udzielenia odpowiedzi lub zadać pytanie przeciwnikowi. Mogło-

by się wydawać, że po kilku rozgrywkach zapamiętamy pytania i udzielenie odpowiedzi będzie łatwiejsze. To jednak nie będzie takie proste – mamy do dyspozycji aż 744 pytania. Taka ilość pojawia się w oryginalnej wersji gry, natomiast obecnie na rynku dostępne są już różne jej wydania, m.in. „5 sekund junior”, „5 sekund bez cenzury”, czy „5 sekund podróże”. Każdy może więc wybrać wersję, która najlepiej pasuje do jego rodziny, czy znajomych.

Dobble – trening spostrzegawczości

To rodzaj trochę spokojniejszej gry, gdyż wymaga dużego skupienia. Szukanie wspólnych elementów brzmi łatwo, ale to tylko pozory. Symboli jest wiele i różnią się wielkością. Trzeba mieć dużą spostrzegawczość, aby szybko znaleźć element wspólny. To dlatego podczas tej gry stwierdzenie: „Niemożliwe, przecież nic się nie pokrywa” można usłyszeć wiele razy. Nic bardziej mylnego – każde dwie dowolne karty mają zawsze jeden wspólny symbol. Trzeba go znaleźć, zanim zrobią to inni! Czas to pieniądz, bo wygrywa gracz, który najszybciej pozbędzie się wszystkich swoich kart. Dodatkowej rozrywki dostarczają różne kombinacje „mini gier” – w zależności od liczby graczy i tego, która wersja spodoba się wszystkim najbardziej.

Hexx – zakręcona układanka

To idealna gra dla osób, które lubią układać puzzle. Doskonale sprawdzi się w mniejszym gronie – liczba graczy to od 2 do 5 osób. Potrzebny jest tylko duży stół i sokoli wzrok. Gracze otrzymują taką samą liczbę kart – każda składa się z sześciu kolorowych trójkątów, tworzących sześciokąt. Zadaniem graczy jest dopasowanie kolorem swojej karty do wzoru, ułożonego na stole. Nie może być zbyt łatwo – trzeba dopasować kolorystycznie krawędzie przynajmniej dwóch trójkątów. Gdy dopasujemy ich jeszcze więcej, będziemy mogli oddać kilka swoich kart wybranemu przeciwnikowi. Trzeba się spieszyć, gdyż wszyscy grają jednocześnie. Zabawę wygrywa osoba, która pierwsza pozbędzie się wszystkich kart.

Rummikub – nowoczesna odłona gry karcianej

Jest to rodzaj spokojnej, logicznej planszówki. Spodoba się osobom o ścisłym umyśle, którym wyśmianie strategii nie sprawia wielkich problemów. Rummikub przypomina tradycyjną grę karcianą „Remik”. Ze względu na jej charakter liczba graczy jest ściśle określona i może wynosić maksymalnie 4 osoby. Polega na wykładaniu na stół plastikowych kart z numerkami. Muszą one stanowić określone serie (co najmniej trzy kolejne cyfry z jednego koloru) lub grupy (trzy lub cztery takie same cyfry różnych kolorów). Kluczową kwestią w grze jest możliwość dowolnego przekładania kart, wyłożonych na stół – oczywiście z zachowaniem zasad serii lub grupy. Nie da się więc zaplanować swoich ruchów, ułożenie kart na stole zmienia się zbyt szybko. To dlatego trzeba dobrze myśleć i starać się przekładać karty tak, aby pozbyć się ich jak najwięcej podczas swojego ruchu. Uśmiechem od losu jest karta Jokera, która może zastąpić dowolnie wybraną kartę. Rozgrywkę wygrywa gracz, który pierwszy pozbędzie się swoich kart. Pozostali uczestnicy liczą punkty z kafelków, których nie zdążyli wyłożyć.

To tylko kilka z wielu wspaniałych planszówek, które dziś oferuje nam rynek. Warto poszukać odpowiedniej dla siebie, a na imprezie odłożyć telefon i miło spędzić ze sobą czas. ■



CO WARTO ZOBACZYĆ! FILMY I SERIALE.



WYBÓR FILMU OKAZUJE SIĘ CZASEM BARDZO TRUDNĄ DECYZJĄ. HORRORY, KOMEDIE, FILMY FANTASY LUB AKCJI- JEST W CZYM WYBIERAĆ! CORAZ WIĘCEJ PLATFORM UŁATWIA NAM OBEJRZENIE HITÓW KINOWYCH Z WŁASNEGO DOMOWEGO FOTELE I OFERUJE SZEROKĄ GAMĘ FILMÓW Z CAŁEGO ŚWIATA. W DOBIE PANDEMII MOŻE BYĆ TO ŚWIETNYM SPOSOBEM NA UMILENIE SOBIE CZASU. OTO MOJA LISTA PROPOZYCJI, KTÓRE MOŻNA OBEJRZEĆ NA EKRANIE WŁASNEGO TELEWIZORA CZY KOMPUTERA.

Spider-man no wayhome - najnowsza koprodukcja Marvela i Sony, która otwiera zupełnie nowy rozdział w pajęczym uniwersum. Po raz pierwszy w kinowej historii Spider-mana jego tożsamość zostaje ujawniona, co powoduje konflikt między dwiema sferami życia- super bohatera i ucznia zamieszkującego Nowy York.

Peter prosząc o pomoc Doktora Strange'a w naprawie swojego życianie umyślnie powoduje zaburzenie między światami. Najwięksi złoczyńcy, z którymi kiedykolwiek walczył Spider-man są znowu na wolności. Peter musi stawić czoła nie tylko swoim przeciwnikom, ale też ochronić swoich najbliższych i uwolnić się od fali hajtu, który krąży wokół jego imienia. Czy uda mu się obronić świat nie tracąc przy tym godności i swoich ukochanych? Czy Strange pójdzie na kompromis ze Spider-manem? Sami się przekonajcie oglądając jeden z najlepszych filmów Marvela!

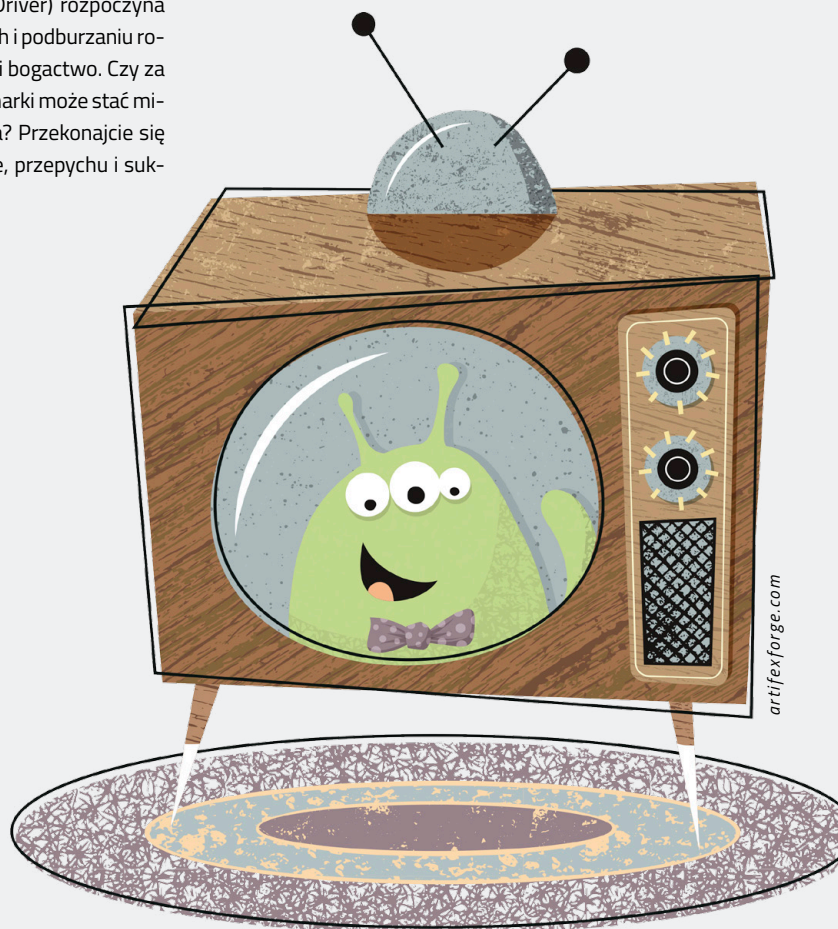
Ginny & Georgia – serial poruszający w niekonwencjonalny sposób temat rodzinny i tego, że podczas wychowywania dzieci można uzyskać ponadczasową wiedzę. Serial opowiada historię nastoletniej Ginny i jej bardzo młodej matki Georgi, która skrywając za sobą historię przeszłości postanawia w końcu od niej nie uciekać i ustatkować życie w pięknej malowniczej Anglii. Jak potoczy się historia tych kobiet i czy siła walki może pokonać nierozsądne decyzje z ubiegłych lat? Dla fanów zabawnych seriali, stawiających na rozrywkę i współczesne problemy może być on naprawdę wciągający.

Hawkeye – kolejny serial Marvela opowiadający historię byłego członka Avengers Clinty Barton (Jeremy Renner), który z pozoru miał prostą misję- wrócić do domu na Święta. Jednak na drodze staje mu nastoletnia łuczniczka Kate Bishop, która wplątując się w niebezpieczną historię związaną z przeszłością Clinty utrudnia mu to zadanie. Do gry wchodzi niebezpieczni złoczyńcy w tym dresiarz Tomas grany przez Polaka Piotra Adamczyka. Serial „Hawkeye” to nie tylko sceny walki, ale masa dobrego humoru i wciągająca historia, która urzeknie każdego kto lubi postać Barton. Czy to będzie pożegnania z jednym z pierwszych Avengersów czy otwarcie zupełnie nowego rozdziału w świecie Marvela?

Dom Gucci – jeden z bardziej wyczekiwanych filmów 2021 roku podejmujący tematykę rodzinnego biznesu, za którym stoi jedna z najbardziej znanych marek modowych „Gucci”. Oparty na prawdziwych faktach film opowiada historię Patrizi, graną przez Lady Gagę, która poślubiając Maurizia (Adam Driver) rozpoczyna niebezpieczną grę opartą na intrygach i podburzaniu rodzinnych więzi mając na celu sławę i bogactwo. Czy za chęcią stania się częścią światowej marki może stać miłość czy wyłącznie chciwość i pycha? Przekonajcie się i poznajcie całą prawdę o bogactwie, przepychu i sukcesie domu Guccich.

A na koniec coś dla zakochanych lub na wieczór z przyjaciółką w stylu anime.

Kimi no na wa (Your name) – to historia Mitsuy mieszkającej w małym mieście, marzącej o opuszczeniu prowincji i udaniu się do Tokio oraz Takiego Tachiby, który prowadzi poukładane i zaplanowane życie w wielkim mieście. Pewnego dnia obydwójce budzą się w nie swoich łóżkach jako nie oni sami. Zaczynają zamieniać się ciałami, nie wiedząc jaka jest tego przyczyna. Podejmują próbę komunikacji między sobą, jednak „odległość” jaka ich dzieli jest szokująca. Poszukując prawdy i wchodząc w gąszcz zagadek Mitsui i Tachiba zbliżają się do siebie poznając drugą osobę lepiej niż oni sami siebie znają. Czy magiczna więź zbliży ich do siebie czy pozostawi nieubłagalne konsekwencje wynikające ze zamiany? Jak potoczy się ich historia i czy odnajdą źródło tego niecodziennego incydentu? Przygotujcie pudełko chusteczek, gdyż to prawdziwy wyciskacz łez! ■





English Corner Lesson 9

We have to **get down to work** at once.

to take charge of – zaopiekować się
You'll have to take charge of the boy while I'm away.

to be capable of doing sth – być zdolnym do, potrafić coś zrobić
Are you capable of doing nothing all day?

to be/keep abreast of – nadążać za
They always try to keep abreast of the most recent fashions.

to be able to do sth – móc, być w stanie coś z/robić
He says he's able to swim across the English Channel.

to keep up with – nadążać za
She jogs too fast. I can never keep up with her.

to put into force – wprowadzić w życie
Have they put the new traffic rules into force, yet?

to be in a position to do sth – móc, być w stanie coś zrobić
Are you in a position to take your family to Canada this year?

to account for – wytłumaczyć, wyliczyć się z
She was unable to account for the missing money.

to fix (sb) up (with) – załatwić (coś komuś)
He has fixed her up with a new job.

to be good for – czuć się na siłach/być w stanie
Are you good for another beer?

to be ahead of time with – z/robić (coś) przed czasem
For the first time in his life he is ahead of time with his work.

to be behind with – spóźnić się z (czymś)
They are behind with deliveries.

to be in force – obowiązywać
Those rules aren't in force any more.

to get down to – zabrać się do
I must get down to work at once.

to get/set to work – zabrać się do pracy
Let's get to work!

to be at work – być w pracy, pracować
She writes thrillers and she likes to be at work after midnight.

to tell off (for) – zbesztać, zrugać (za)
The boss came and told them off for not working.

to take down – zapisać, zanotować
I'd like to take down your address and your phone number.

to work away at sth – pilnie nad czymś pracować
She's working away at her essay on "My Summer Holidays".

to be through with – skończyć (coś, z czymś)
I hope to be through with this report by Friday.

Witajcie w najnowszym wydaniu naszego magazynu studenckiego! Jak co kwartał przygotowałam dla Was przepisy kulinarne. Tym razem poznacie pyszne inspiracje na przekąski na wieczór ze znajomymi, pomysły na niecodzienny obiad oraz... oczywiście obfity deser! ☺



TORTILKI

- 5 PLACKÓW TORTILLI
- OPAKOWANIE SERKA KANAPKOWEGO
- SER ŻÓŁTY
- SZYNKA KONSERWOWA
- SAŁATA
- PAPRYKA
- OGÓRKI KISZONE
- NASIONA SŁONECZNIKA

Każdy placek tortilli posmarować serkiem kanapkowym, a następnie posypać podprażonym na suchej patelni słonecznikiem. Następnie ułożyć ser, szynkę, sałatę oraz pokrojone w cienkie paski paprykę z ogórkiem. Zwinąć bardzo dokładnie i zawinąć w folię aluminiową. Odłożyć do lodówki na minimum godzinę. Odwinąć z folii i kroić na dwucentymetrowe kawałki jak na zdjęciu! Polecam podawać z sosem czosnkowym, pomidorowym lub guacamole. ☺



TARTA ZE SZPINAKIEM I SEREM FETA

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 2 JAJKA
- 2 ŁYŻKI JOGURTU GRECKIEGO
- 3 ŁYŻKI MIĘKKIEGO MASŁA
- ½ SZKLANKI MĄKI GRYZCZANEJ I ½ SZKLANKI MĄKI RYŻOWEJ
- ½ ŁYŻECZKI PROSZKU DO PIECZENIA + 1 ŁYŻECZKA SOLI

SKŁADNIKI NA FARSZ:

- 300G SZPINAKU
- 2 ZĄBKI CZOSNKU
- 1 JAJKO
- 1 ŁYŻKA JOGURTU NATURALNEGO
- 50G TARTEJ MOZZARELLI
- SÓL, PIEPRZ, TYMIANEK, ZIOŁA PROWANSALSKIE
- 100G SERA FETA

Składniki na ciasto połączyć, schłodzić przez 30 minut w lodówce i wyłożyć na okrągłą formę (20 cm), nakłóć widelcem i piec 10 minut w 180 stopniach. W tym czasie podsmażyć szpinak, dodać resztę składników (oprócz fety) i wymieszać na patelni. Farsz wyłożyć na podpieczone ciasto, pokruszyć fetę i piec kolejne 15-20 min. w 180 stopniach.



MUFFINKI CZEKOLADOWE

- 1 JAJKO
- 100ML MLEKA
- 130G MĄKI
- 3 ŁYŻKI CUKRU
- 25G KAKAO
- 20G GORZKIEJ CZEKOLADY
- 30G OLEJU RZEPAKOWEGO
- PÓŁ ŁYŻECZKI PROSZKU DO PIECZENIA + SZCZYPKA SOLI

Czekoladę posiekać. Suche składniki wymieszać w jednej misce, a mokre w drugiej. Połączyć obydwie masy i miksować przez 3 minuty. Następnie dodać czekoladę i wymieszać łyżką. Masę przełożyć do papilotek na muffiny i piec przez 25 minut w 180 stopniach.

ODWIEDŹ NAS NA:



wszib_krakow



wszib



al. Kijowska 14
30-079 Kraków

www.wszib.edu.pl

wszib@wszib.edu.pl

tel.: 12 635 68 00



WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE