

magazyn kulturalno - studencki

STYCZEŃ 2023
Nr 1 (186)
ISSN 1641-9316

Multis Multum

SPLIT
PAYMENT

STAWIAM
NA WSZIB

THE CROWN
OF POLISH
MOUNTAINS



**WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE**



SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU!



Szczególnie
gorące życzenia
noworoczne
przesyła Rektor
WSZiB

SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU!

Z okazji Nowego Roku 2023 w imieniu całej Redakcji życzę wszystkim Czytelnikom wszelkiej pomyślności, spełnienia marzeń oraz realizacji wyznaczonych celów. Dziękujemy, że kolejny rok jesteście z nami!

W noworocznym numerze Multis Multum studenci WSZiB przygotowali dla Was wiele interesujących artykułów. Znajdziecie w nim m.in. teksty o split payment, Finansach i rachunkowości w WSZiB oraz o zdrowiu pracowników jako cennym zasobie dla firm.

Szczególniej uwadze polecam skrót pracy dyplomowej naszej absolwentki, która pisała na temat zarządzania budżetem gospodarstw domowych osób w wieku 20-50 lat.

W styczniowym numerze nie zabraknie działu motywacyjnego. Dowiedzie się dlaczego warto medytować, jak uwierzyć i zainwestować w siebie, czym jest sztuka autoprezentacji oraz jak działa psychologia tłumu.

Ponadto polecam anglojęzyczny artykuł naszego studenta pt.: „The Crown of Polish Mountains”.

Na koniec chciałam zachęcić wszystkich do wzięcia udziału w zbiorce pieniędzy dla WOŚP, której finał odbędzie się 29 stycznia 2023 r. Każdy może dołączyć do sztabu Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie.

Pozdrawiam serdecznie
Redaktor Naczelna „Multis Multum”
mgr Aneta Idzik-Nowak

Redakcja:

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

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

Adiustacja: dr inż. prof. WSZiB Dominika Woźny

Fotografie: Mateusz Luzar, Grzegorz Ososiński,

Ilustracje: stock.adobe.com, unsplash.com,
Dariusz Zieliński

Targi Edukacji i Pracy
WSZiB 4

Stawiam na WSZiB 6

Czy finanse i rachunkowość to studia dla Ciebie? Czy jest to dobry kierunek? 7

Zarządzanie budżetem gospodarstw domowych osób w wieku 20-50 lat 8

Split payment jako sposób na uszczelenie systemu podatkowego 11

Baśka Voda czyli współczesna Utopia, która istnieje 12

Finlandia - najszczęśliwszy kraj na świecie 13

Świat w kolorowych barwach – czyli dlaczego warto zainteresować się grafiką komputerową? 14

Ile kosztuje pracodawcę zatrudnienie pracownika w 2022 roku. 15

Zdrowie pracowników cennym zasobem dla firmy 16

Dieta na studiach 17

Uwier i zainwestuj w siebie! 18

Sztuka prezentacji siebie 21

Psychologia tłumu - dlaczego tak łatwo ulegamy wpływom innych osób 22

Dlaczego warto medytować? 24

Plastik - cud czy katastrofa? 26

Crown of Polish Mountains.. 29

Kącik smakosza 33

English Corner Lesson 12 35

TARGI EDUKACJI I PRACY WSZIB

17 listopada Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości zorganizowała Targi Edukacji i Pracy. Gościliśmy 30 firm z różnych branż, szkoły oraz wielu uczniów i studentów.

Wydarzenie otworzył JM Rektor WSZiB prof. dr hab. inż. Włodzimierz Roszczyński. Następnie można było brać udział w ciekawych prelekcjach tj.:

- DOBRY START, czyli jak stworzyć CV, które przyciągnie uwagę rekrutera? - Magdalena Knapik- Woch
- Nie szata zdobi człowieka – mini wykład o budowaniu wizerunku. - dr Justyna Michniak - Szlanderba
- Współpraca w zespole – jak prowadzić skuteczną komunikację? - dr Magdalena Kowalska - Musiał
- Raz, dwa, trzy rekruter patrzy – poradnik jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej? - Magdalena Knapik - Woch

Podczas wydarzenia można było również wziąć udział w:

- darmowych prelekcjach,
- konsultacjach z zakresu doradztwa zawodowego,
- prezentacjach ofert pracy, praktyk i staży,
- zwiedzaniu stoisk wielu renomowanych firm oraz instytucji,
- konkursach z nagrodami.

W targach wzięło udział 510 osób.

Dziękujemy za tak liczny udział!

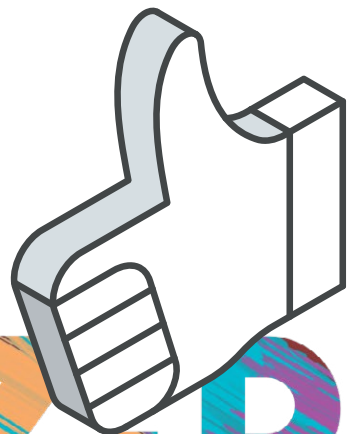




Agata Tomczyk – Król

Stawiam na

WSZIB



Przy wyborze uczelni kierowałam się tym, by była ona przyjazna dla osób pracujących i jednocześnie zachowywała wysoki poziom kształcenia. Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości, poza spełnieniem powyższych oczekiwań, wyróżniała się innowacyjnością. Brakowało mi tego na uczelniach, na których wcześniej studiowałam. Moje zainteresowania, jak i sama praca są związane z rachunkowością. Chciałam mieć ukończone studia kierunkowe, w związku z czym rozpoczęłam naukę w WSZIB na kierunku Finanse i rachunkowość, a na drugim roku wybrałam zakres kształcenia Rachunkowość. Podczas różnych zajęć utrwaliałam sobie posiadaną już wiedzę, jak i zyskałam na nią nowe spojrzenie. Poznałam wiele nowych, ciekawych i przy tym dość istotnych aspektów. Powszechnie panuje opinia, że wiele uczelni nie przygotowuje studentów pod względem praktycznym. Nie można tego powiedzieć o WSZIB. Zajęcia są prowadzone w programach niezbędnych do pracy księgowego i jeśli nawet w przyszłości ktoś będzie pracować w różnych kierunkach, to ma szansę poznać ogólną specyfikę systemów ERP, a to z pewnością ułatwi start. Na uczelni prowadzonych jest wiele zajęć z programu Microsoft Excel również na poziomie zaawansowanym. To dość istotne, ponieważ wykorzystuje się go często w świecie finansów. Na mojej specjalności można poznać rachunkowość zarządczą, bankową i finansową. Każdy z tych przedmiotów pokazuje, jak na wiele sposobów może ona pełnić funkcję systemu informacyjnego. Cenne jest

to, że wykładowcy oprócz działalności akademickiej są również praktykami. Omawiają najważniejsze tematy na rzeczywistych przykładach. Wspomnę również o platformach SUSZI i SAKE, dzięki którym można mieć wygodny dostęp do najważniejszych spraw związanych z uczelnią, jak i płynnie komunikować się z jej społecznością. Przejście na zdalne nauczanie w czasie COVID nie spowodowało obniżenia jakości prowadzonych zajęć. Dodatkowo były one nagrywane, dzięki czemu można było je dokładnie nadrobić, jak i ponownie oglądać podczas przygotowywania się do egzaminów. WSZIB oferuje szeroki wybór zajęć dodatkowych, gdzie można rozwijać swoje pasje. Jest to nagradzane atrakcyjnym stypendium. Aktualnie jestem na etapie pisania pracy dyplomowej i tutaj również pragnę podkreślić profesjonalne wsparcie uczelni, jak i samego promotora, dzięki któremu odbywa się to sprawnie. Z radością przeczytałam informację, że na WSZIB powstała możliwość studiowania kierunku Finanse i rachunkowość na drugim stopniu. Mając okazję poznać już wykładowców podczas studiów licencjackich wiem, że będą one satysfakcjonujące. Rozważam ich podjęcie! W dalszym ciągu planuję rozwijać się w obszarze księgowości, a jako osoba pracująca na stanowisku samodzielnej księgowej, mogę polecić studia w WSZIB wszystkim tym, którzy są już w zawodzie, jak i tym, którzy chcą się do niego dobrze przygotować.

Z tą uczelnią bilans Wam się zgodzi. ■

CZY FINANSE I RACHUNKOWOŚĆ TO STUDIA DLA CIEBIE? CZY JEST TO DOBRY KIERUNEK?



KAŻDY STOJĄCY PRZED WYBOREM KIERUNKU STUDIÓW ZASTANAWIA SIĘ, CZY PODEJMUJE DOBRĄ DECYZJĘ. CZĘSTO PADA PYTANIE „CZY ABY NA PEWNO JEST TO KIERUNEK DLA MNIE?”.

Czy finanse i rachunkowość to studia dla Ciebie?

Jesteś zorganizowany? Potrafisz się skupić na powierzonym zadaniu? Cechuje Cię analityczne myślenie? Odnajdujesz się w przedmiotach ścisłych? To pierwsze pytania, na które powinieneś sobie odpowiedzieć przed wyborem studiów na kierunku finanse i rachunkowość. Studia te wymagają połączenia wiedzy z różnych dziedzin, takich jak: ekonomia, zarządzanie, bankowość, rachunkowość oraz prawo.

Jak można zauważyć, kierunek ten wymaga wykorzystania wiedzy z różnych przedmiotów znanych Ci ze szkoły średniej, ale także wykorzystania analitycznego myślenia, czy algorytmów, których przyjdzie Ci się nauczyć. Praca w finansach czy też rachunkowości będzie niejednokrotnie wymagała dobrej organizacji. Studia umożliwią Ci zdobycie tych jakże potrzebnych umiejętności.

Nie należy obawiać się, że matematyka będzie dla Ciebie za trudna czy też, że nie posiadasz jeszcze odpowiednich umiejętności związanych z kierunkiem. Studia podejmujemy, by osiąść wiedzę, która przygotowuje nas do pracy w wymarzonej przez nas kierunku. Jeśli dobrze czujesz się w tematach ekonomicznych, interesujesz się finansami lub chciałbyś swoją przyszłość wiązać z księgowością – ten kierunek jest idealnym wyborem dla Ciebie.

„Na naukę nigdy nie jest za późno” – Bernard Cornwell

Czy jest to dobry kierunek?

Finanse i rachunkowość to kierunek przez ostatnie lata cieszący się nie bez przyczyny ogromną popularnością. Umiejętności, które nabywamy na etapie studiów pozwalają nam wykorzystać je zarówno w życiu codziennym, jak i zawodowym. Dzięki zajęciom prowadzonym przez specjalistów i praktyków poznasz różne zjawiska gospodarcze, jak i finansowe, nauczysz się prognozować różne procesy oraz wykorzystywać rachunkowość. Studia umożliwią także zdobycie bardzo cennych na rynku pracy umiejętności praktycznych, zapoznasz się z narzędziami niezbędnymi w pracy we współczesnych przedsiębiorstwach.

Kariera absolwenta, który zdecydował się na ten kierunek jest możliwa w wielu specjalnościach. Pracę może znaleźć zarówno w międzynarodowych korporacjach jak i w mniejszych firmach. Rozwój naszej kariery zależy wyłącznie od nas samych, od naszych preferencji. Na WSZIB otwierają się przed nami kolejne gałęzie tej dziedziny, poczynając od audytu i rewizji finansowej, poprzez finanse przedsiębiorstw czy korporacji międzynarodowych, po rachunkowość, a także automatyzację i robotyzację procesów finansowo-księgowych. ■

„Zawsze wydaje się, że coś jest niemożliwe, dopóki nie zostanie to zrobione” – Nelson Mandela

ZARZĄDZANIE BUDŻETEM GOSPODARSTW DOMOWYCH OSÓB W WIEKU 20-50 LAT

Praca magisterska napisana pod kierunkiem dr inż. Dominiki Woźny, prof. WSZiB.

GOSPODARSTWO DOMOWE JEST PODMIOTEM JEDNOOSOBOWYM LUB WIELOOSOBOWYM, KTÓRY GOSPODARUJE POSIADANYM MAJĄTKIEM, ZARZĄDZA BUDŻETEM I PODEJMUJE DECYZJE FINANSOWE. CELEM TYCH DECYZJI SĄ: SPOSOBY POZYSKIWANIA DOCHODÓW, GROMADZENIA MAJĄTKU I OSZCZĘDNOŚCI, ROZMIARY KONSUMPCJI, A TAKŻE WYBÓR FORMY ZADŁUŻENIA. WSZYSTKIE WYMIENIONE DZIAŁANIA SĄ NIEZBĘDNE DO ZASPOKOJENIA POTRZEB CZŁONKÓW GOSPODARSTWA DOMOWEGO. SPOSÓB ROZDYSPONOWANIA DOCHODÓW STANOWI JEDNĄ Z ELEMENTARNYCH DECYZJI EKONOMICZNYCH PODEJMOWANYCH PRZEZ CZŁONKÓW GOSPODARSTWA DOMOWEGO.

Gospodarstwo domowe jako podmiot gospodarki realizuje ściśle określone funkcje w skali makrootoczenia, w zakresie produkcji i konsumpcji oraz w aspekcie społecznym. Determinantami mającymi wpływ na zachowanie gospodarstwa domowego jest jego otoczenie geograficzno-przyrodnicze, społeczne oraz ekonomiczne.

Podstawowymi narzędziami do zarządzania finansami gospodarstwa domowego są budżet domowy, bilans oraz rachunek przepływów pieniężnych. Budżet gospodarstwa domowego jest zestawieniem dochodów i wydatków odzwierciedlającym rzeczywistą sytuację finansową. Prawidłowo stworzony budżet jest fundamentem do budowania stabilności finansowej, kontroli wydatków, a także tworzenia długookresowych planów finansowych. Opracowywanie i prowadzenie zestawień finansowych przez gospodarstwo domowe pozwala określić minimalny dochód niezbędny do utrzymania się.

Zarządzając budżetem domowym należy nauczyć się planować dochody i wydatki, ale także oszczędzać, inwestować oraz zarządzać ryzykiem i długiem.

W celu identyfikacji procesu zarządzania budżetem w gospodarstwie domowym przez osoby w wieku 20-50 lat, ze szczególnym uwzględnieniem osób posiadających przynajmniej jedno dziecko, przeprowadzono własne badanie ankietowe wśród 138 osób. Zakres merytoryczny kwestionariusza ankiety dotyczył zagadnień gospodarowania budżetem gospodarstw domowych.

Sporządzanie budżetu jest niewątpliwie pomocne przy zarządzaniu finansami w gospodarstwie domowym. Analizując dane z przeprowadzonej ankiety, należy zauważyć, że jedynie 26,8% respondentów sporządza budżet swojego gospodarstwa domowego. W każdym gospodarstwie tworzącym miesięczny plan dochodów i wydatków zdarza się przekroczyć zaplanowany budżet. Pomimo, że jedynie około jedna czwarta badanych planuje swoje finanse, to aż 95,7% ankietowanych osób analizuje swoje wydatki.

Sposoby zarządzania finansami mogą być bardzo zróżnicowane. Najwięcej ankietowanych, którzy stanowią 46,4% uczestników badania, samodzielnie zarządza swoimi finansami. Pozostałe 31,9% respondentów korzysta z analizy przy koncie internetowym, 9,4% osób zarządza finansami poprzez aplikację, 3,6% badanych korzysta z usług doradcy finansowego, a 2,9% ankietowanych zbiera paragony.

Z przeprowadzonego badania wynika, że głównym źródłem dochodu największej liczby gospodarstw domowych jest praca na etacie, którą zadeklarowało 74,7% ankietowanych. Na pozostałych miejscach są: pozarolnicza działalność gospodarcza i działalność rolnicza, odpowiednio po 19,6% oraz 3,6%. Jako główne źródło dochodu wymienione zostały również emerytura, praca dorywcza oraz świadczenia społeczne – wskazało je po 0,7% respondentów. Dodatkowo źródło dochodu posiada 18,1% osób biorących udział w badaniu.

Najwięcej gospodarstw domowych dysponuje co miesiąc dochodem powyżej 10000 zł (26,8%) oraz w przedziale między 6001-7000 zł (24,6%).

Liczną grupę 18,8% stanowią także respondenci posiadający dochód pomiędzy 5001-6000 zł. Wartość dochodu między 7001-8000 zł deklaruje 7,3% badanych, a 11,6% ankietowanych jest na poziomie 8001-9000 zł. W przedziale 9001-10000 zł klasyfikuje się jedynie 2,9% osób. Dochód pozostałych 8,0% respondentów nie przekracza 5000 zł. Wydatki są podzielone według kategorii: na jedzenie, na opłacenie rachunków, na rozrywkę lub drobne przyjemności, na ubrania oraz na zakup pozostałych artykułów codziennego użytku.

Największa liczba ankietowanych gospodarstw domowych wydaje na jedzenie kwotę pomiędzy 1101-1700 zł. Są to głównie gospodarstwa domowe charakteryzujące się dochodami na poziomie 5001-9000 zł. Gospodarstwa domowe, których dochód nie przekracza 5000 zł nie wydają na jedzenie więcej niż 1400 zł. Wśród osób zarabiających powyżej 10000 zł najczęściej wybieraną odpowiedzią była kwota ponad 2000 zł. Można zatem zaobserwować pewną naturalną prawidłowość, że im większy dochód gospodarstw domowych, tym więcej wydają one na artykuły spożywcze.

Opłacenie rachunków pochłania średnio 1100 zł miesięcznie. Wśród osób osiągających dochód do 5000 zł. Ankietowani z dochodami w przedziale 5001-9000 zł deklarują wysokość miesięcznych opłat rzędu

801-1700 zł. Jedynie osoby zarabiające ponad 10000 zł na opłacenie rachunków wydają nawet ponad 2000 zł.

Na rozrywkę lub drobne przyjemności respondenci o dochodach do 6000 zł wydają miesięcznie nie więcej niż 400 zł. Osoby z dochodem do 4000 zł nie wydają na rozrywkę więcej niż 100 zł miesięcznie. Na wydatki powyżej 700 zł mogą pozwolić sobie tylko gospodarstwa domowe, których dochód przekracza 8000 zł.

W kategorii miesięcznych wydatków na ubrania respondenci osiągający dochody do 6000 zł praktycznie nie kupują ubrań co miesiąc. W przedziale dochodowym 6001-10000 zł są to wydatki średnio 400 zł miesięcznie, chociaż trafiają się także osoby deklarujące kwoty rzędu 701-1000 zł i więcej. Powyżej 1000 zł na ubrania wydają osoby najlepiej zarabiające, czyli z dochodem powyżej 10000 zł.



Respondenci o dochodach do 6000 zł na pozostałe artykuły codziennego użytku przeznaczają średnio kwoty do 700 zł. Górna granica zarezerwowana jest dla osób, których dochód w gospodarstwie domowym oscyluje w przedziale 4001-6000 zł. Ankietowani deklarujący dochód powyżej 6000 zł wydają kwoty 701-1000 zł. Osoby zarabiające powyżej 10000 zł wydają w tej kategorii więcej niż 1000 zł.

Dokonując analizy zadłużenia należy podkreślić, że 77,5% respondentów posiada zadłużenie. Najwięcej ankietowanych, aż 67,4%, zadeklarowało, że ma zobowiązania finansowe wobec banku, 5,8% wobec parabanku, 4,3% wobec rodziny, 0,7% zadłużyło się w pracy, a 2,9% wśród znajomych. Najliczniejszą grupę stanowią osoby posiadające kredyt hipoteczny. Takie zobowiązanie deklaruje 31,9%. Jedna czwarta respondentów wzięła pożyczkę gotówkową, a jedna piąta zadeklarowała zadłużenie z tytułu zakupów na raty. Kredyt konsumencki stanowi 5,8% zobowiązań, niecałe 5% karta kredytowa oraz debet na koncie. Z kolei zadłużenie w opłatach stałych posiada 21,0% ankietowanych gospodarstw domowych. Najwięcej respondentów wskazało, że ich zadłużenie jest na poziomie 301-600 zł. 6,5% badanych zdarza się mieć zaległości w opłaceniu rachunków w kwocie do 300 zł.

Z przeprowadzonej ankiety wynika, że 64,5% respondentów odkłada pieniądze. Największą grupę, 27,5% badanych, stanowią osoby odkładające ponad 1500 zł miesięcznie. Ponad 15% ankietowanych odkłada kwoty w przedziale 301-600 zł. Osoby, które osiągają dochód do 4000 zł w ogóle nie oszczędzają.

Na podstawie wyników przeprowadzonego badania ankietowego można wysnuć wnioski, że najistotniejszym czynnikiem wpływającym na poziom konsumpcji jest dochód osiągany przez gospodarstwo domowe. To właśnie do wysokości dochodu porównywane są poziomy poszczególnych rodzajów wydatków.

Ponadto determinuje on wielkość oszczędności oraz zdolność kredytową, a więc możliwość zadłużania się.

Przeprowadzone badanie wykazało także, że gospodarstwa domowe o niższych dochodach posiadają mniejszą zdolność do gromadzenia oszczędności oraz posiadają zadłużenie. Wynika to z faktu, że gospodarstwa te większą część swoich dochodów przeznaczają na cele konsumpcyjne. Analizując poziom oszczędności należy także zauważyć, że gospodarstwa domowe nie są skłonne do gromadzenia środków pieniężnych. W porównaniu z poziomem konsumpcji, na oszczędności przeznaczane są stosunkowo niewielkie kwoty.

Wyniki przeprowadzonej ankiety jednoznacznie wskazują, że pomimo deklaracji analizowania swoich wydatków przez ponad 95% respondentów, znaczna większość nie sporządza budżetu swojego gospodarstwa domowego. A to właśnie plan dochodów i wydatków pozwala zweryfikować czy wydatki nie przewyższają dochodów, oraz czy posiadamy środki, które mogą zostać przeznaczone na oszczędności. ■



SPLIT PAYMENT JAKO SPOSÓB NA USZCZELENIE SYSTEMU PODATKOWEGO

CZY WIESZ, ŻE OBOWIĄZKOWY SPLIT PAYMENT W POLSCE JEST PRZEDŁUŻONY DO 2025 ROKU ?

Split payment = mechanizm podzielonej płatności

Został wprowadzony 1 lipca 2018 r. w celu uszczelnienia podatku VAT. Płatność, która wpływa do sprzedawcy zostaje podzielona na dwie części – kwotę netto i należny od transakcji VAT, który trafia na wydzielony rachunek VAT, z którego nabywca nie może swobodnie korzystać do bieżących czynności. Środki zgromadzone na tym rachunku wykorzystuje się jedynie do zapłaty podatków VAT, CIT, PIT, akcyzy, ceł czy także składek ZUS.

DO CZEGO DOTYCHCZAS PRZYCZYNIŁ SIĘ SPLIT PAYMENT ?

- zwiększenia poboru VAT,
- szybszego dokonywania zwrotów VAT oraz uwalniania środków z rachunków VAT,
- zmniejszenia obciążeń administracyjnych i kosztów po stronie przedsiębiorców,
- Według danych MF od 2015 r. luka VAT spadła o połowę – z 24 proc. do niewiele ponad 10 proc. w 2020 r. Żaden kraj UE nie zanotował takich rezultatów walki z luką VAT jak Polska.

JAK TO DZIAŁA ?

Zobacz wykres na następnej stronie.



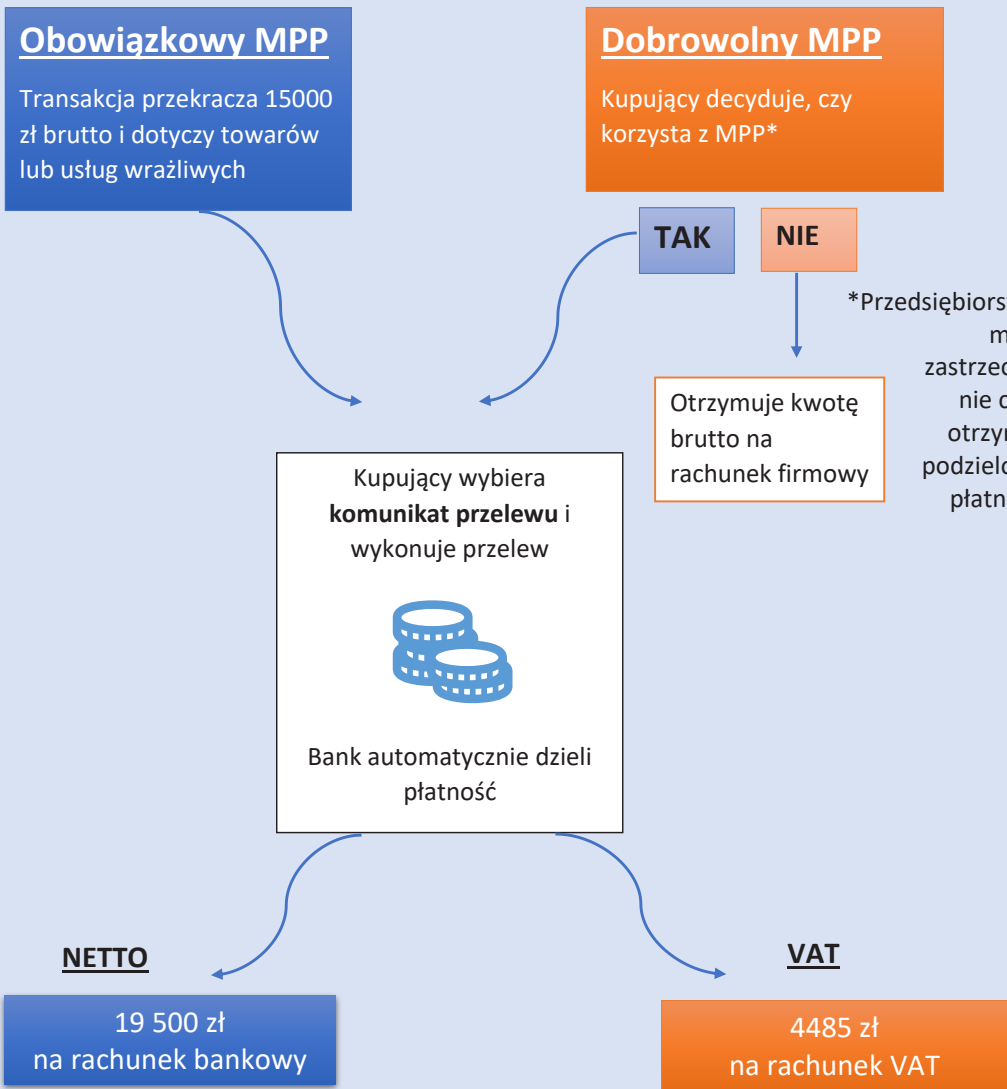
CZY SPLIT PAYMENT TO IDEALNE ROZWIĄZANIE DLA PRZEDSIĘBIÓRSTW ?

Mimo wielu zalet, część ekspertów negatywnie ocenia wpływ Split Paymentu na płynność finansową małych przedsiębiorstw. W poprzednim stanie prawnym przedsiębiorstwa gospodarcze mogły zarządzać zarówno kwotą netto, ale także kwotą podatku VAT do terminu jego płatności, czyli do 25. następnego miesiąca (bądź do 25. następnego miesiąca po upływie kwartału – mali podatnicy). Dzięki temu firmy miały możliwość korzystania z tych środków nawet 1,5 miesiąca. W ocenie przedsiębiorców trzymanie środków na rachunku VAT i niewykorzystywanie ich w kolejnych transakcjach nie jest efektywne.

Nowe wymogi prawne wymusiły także na firmach, które korzystają ze zautomatyzowanych przelewów, aktualizację systemu księgowego umożliwiającego korzystanie z formularzy przelewów wykonujących dualizację płatności. ■

JAK TO DZIAŁA?

Przedsiębiorca wystawia fakturę na kwotę brutto 23 985 zł
(netto 19 500 zł + VAT 4485 zł)



BAŠKA VODA CZYLI WSPÓŁCZESNA UTOPIA, KTÓRA ISTNIEJE - NIEOSZLIFOWANY DIAMENT WŚRÓD NADMORSKICH MIEJSCOWOŚCI W CHORWACJI.

UTOPIA - KSIĄŻKOWO JEST TO WIZJA MIEJSCA IDEALNEGO. ZNACZENIA TEGO OKREŚLENIA MOŻEMY DOSZUKIWAĆ SIĘ W STAROŻYTNOŚCI. BAŠKA VODA JEST WSPÓŁCZESNĄ UTOPIĄ, MIEJSCEM IDEALNYM, KTÓRE NAPRAWDĘ ISTNIEJE.

Nieoszlifowany diament kojarzymy z czymś co nie jest powszechnie znane i popularne. Łatwo można to przeoczyć. Nie wyróżnia się niczym wśród większości i ukrywa swoje piękno.

Chorwacja jako kraj jest piękna sama w sobie. Nie bez powodu tysiące turystów gnają w te strony, zachwycając się walorami turystycznymi i przyrodniczymi tych rejonów. Najbardziej oblegane miejsce w Chorwacji to zdecydowanie południe tego kraju - Dalmacja położona wzdłuż wschodniego wybrzeża Adriatyku.

Charakteryzuje się pięknym, malowniczym krajobrazem który rozciąga się wzdłuż brzegu morza. Wśród tych wyjątkowych miejscowości, jednym z nieoszlifowanych chorwackich diamentów jest Baska Voda, położona kilka kilometrów od słynnej Makarskiej.

Baska Voda to ulubione miejsce, które odwiedzam od ponad 10 lat kojarzące mi się z wewnętrznym spokojem, miłością i wdzięcznością.



To obiektywnie piękna, malownicza miejscowość. Tutaj turyści nie zaznają przepychu, mnóstwa barów i restauracji tak jak w typowej makarskiej riwierze. Baska Voda z pewnością tego nie oferuje. A jej kolejną zaletą są piękne widoki na góry i morze. W Bašce człowiek nie tylko podziwia piękno zewnętrzne, ale docenia też przeżycia. I to moim zdaniem jest najpiękniejsze. ■



FINLANDIA - NAJSZCZĘŚLIWSZY KRAJ NA ŚWIECIE

Finlandia po raz piąty z rzędu została wybrana na najszczęśliwszym krajem na świecie w rankingu World Happiness Report 2022.

Drugą pozycję natomiast zajęła Dania. Polska w tym rankingu wypadła dużo gorzej, zajmując 43 miejsce na 150 państw. Pewnie zastanawiacie się dlaczego ten kraj z Skandynawii może się cieszyć z takiego wyróżnienia. Dlatego w tym artykule podam kilka powodów dlaczego Finki i Finowie czują się zadowoleni z życia.

1. Edukacja - jeden z najlepszych systemów edukacji na świecie

System szkolny w Finlandii zdecydowanie różni się od systemu edukacji jaki panuje w Polsce. W tym kraju skandynawskim szkoła jest darmowa i dla wszystkich, co czyni go najlepszą edukacją na świecie. Większość mieszkańców tego państwa ma wykształcenie wyższe. Do 16 roku życia uczniowie nie muszą podchodzić do egzaminów, dzięki czemu uczniowie nie czują żadnej presji. Edukacja w Finlandii rozpoczyna się od 7 roku życia i aż do 16 roku życia nie ocenia się wiedzy oraz nie są zadawane zadania domowe. Uczniowie spędzają mniej czasu w szkole niż dzieci w Polsce. W Finlandii jest to 706 godzin w ciągu roku, natomiast w naszym kraju aż 746 godzin. Czas wolny od szkoły w tym państwie trwa od 10 do 11 tygodni w ciągu roku szkolnego. Jest tak dlatego, aby uczniowie nie byli przemęczeni materiałem i efektywnie po takim odpoczynku przyswajali wiedzę, którą zdobywają w szkole. W Finlandii nie ma też zwyczaju korepetycji „po godzinach”. Jeżeli uczeń ma problem z jakimś przedmiotem, za darmo dostanie taką pomoc w szkole. Wyznaje się tam zasadę: nauka i uczenie się tylko w szkole, poza szkołą tylko czas wolny. Dodatkowo dzieci w szkołach otrzymują darmowe posiłki, transport do szkoły oraz przybory szkolne.

2. Sauna - wizytówka Finlandii

Gdyby zapytać w Finlandii co jest ich największą wizytówką, każdy odpowie, że sauny. Znajduje się ich tam naprawdę mnóstwo. Przebywanie w saunie daje według Finów odporność w walce z wieloma chorobami. Finlan-

dia symbolizuje się zimnym klimatem, dlatego uwielbiają się oni ogrzewać w saunach.

3. Czyste powietrze + lasy

Powietrze w Finlandii jest tak czyste, że nie musimy radzić sobie z problemem smogu. Duży procent terenu to lasy. Według opinii Finów przebywanie minimum kwadrans dziennie w lesie redukuje stres, dlatego oni to praktykują.

4. Walka z bezdomnością

Finlandia jest jedynym krajem Unii Europejskiej, która pomaga bezdomnym znaleźć mieszkanie i wsparcie. Taki system w Finlandii nazywa się „Housing First”. Dostają oni też dostęp do intensywnej terapii uzależnień.

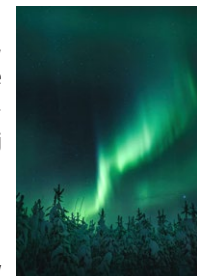
5. Filozofia Sisu

Filozofia Sisu w Finlandii to prosty i skuteczny sposób na zwiększenie poczucia szczęścia na co dzień poprzez proste nawyki i postawy życiowe. Sami Finowie chcą przebywać blisko natury, uprawiać sporty, a poza tym kochają ciszę. Pomimo, że pogoda w Finlandii jest bardziej surowa niż w Polsce, to statystyczny mieszkaniec Finlandii jest szczęśliwszy niż mieszkaniec naszego państwa.

6. Uprawianie sportu w Finlandii jest czymś normalnym

Finowie kochają uprawiać sport na świeżym powietrzu. Pasjonują się też narciarstwem i snowboardem. Uprawiają oni także najdziwniejsze dyscypliny sportowe na świecie, które stają się sportami narodowymi w tym kraju, na które przyjeżdżają zawodnicy z całego świata.

Oczywiście nie ma jednego powodu dlaczego Finlandia jest najszczęśliwszym krajem na świecie, jednak wymienione przeze mnie punkty na pewno w dużej mierze się do tego przyczyniają. To daje efekt, że ludzie żyjący w Finlandii czują się szczęśliwi. ■



ŚWIAT



w kolorowych barwach – czyli dlaczego warto zainteresować się grafiką komputerową?

„Jak nas widzą tak nas piszą” ten cytat ma również odzwierciedlenie w grafice komputerowej. Tworząc własną firmę marzymy o tym, by wyróżniała się na rynku i przynosiła nam zyski. Organizując różne wydarzenia, chcemy aby wzięło w nich udział jak najwięcej osób. Można podać wiele przykładów, ale każdy z nich zakończy się niepowodzeniem, jeśli w nieodpowiedni sposób podejmiemy do tematu grafik, ilustracji czy też spotów, które będą reprezentować nasz projekt. To dlatego GRAFIKA KOMPUTEROWA jest tak ważna i warto w nią inwestować.

Kim jest i czym zajmuje się grafik komputerowy?

Grafik komputerowy to osoba niezwykle kreatywna, która posiada nieskończoną wyobraźnię. Tworzy on projekty na rynku reklamowym, a zakres jego obowiązków jest bardzo szeroki. Może robić wizytówki, ulotki, plakaty, jak i projektować interfejsy do stron internetowych. Jest to praca elastyczna, co wiąże się z tym, że możemy ją wykonywać zdalnie z dowolnego miejsca. Zatem jeśli posiadasz artystyczną duszę, to może to jest zawód dla Ciebie?

Od czego zacząć?

Na początku nie będziemy dysponować płatnymi programami, więc warto poszukać tych darmowych, takich jak Gimp czy CorelDraw. Wszystko teraz jest w Internecie, zatem gdy czegoś nie umiemy to właśnie tam się udajmy. Wystarczy wpisać w wyszukiwarce „How to use Gimp” lub „Corel Draw – Beginner Tutorial” i w prze-

ciągu godziny nauczymy się obsługiwać te podstawowe narzędzia. Warto też samodzielnie podejść do tematu, czyli zacząć tworzyć szkice. Weź kartkę i narysuj dowolną rzecz z Twojego otoczenia. Może to być kubek, kwiatek, długopis, cokolwiek. Narysuj ten element z kilku perspektyw, następnie zeskanuj kartkę i spróbuj te szkice odtworzyć w programie do grafiki wektorowej. Tak właśnie powstają ilustracje. Profesjonaliści, również działają w ten sam sposób, tylko robią to na większą skalę.

Zainspiruj się!

Nie bój się patrzeć na prace innych artystów, rzecz jasna nie możesz ich kopiować, lecz możesz spośród tysięcy obrazów na Pinterście wybrać kilka, które pomogą Ci stworzyć własne dzieło.

Jak grafika komputerowa wpływa na działanie naszego mózgu?

Wiemy, że prawa półkula naszego mózgu jest odpowiedzialna za kreatywność i zdolności artystyczne. Przekładając tę wiedzę na praktykę, możemy śmiało powiedzieć, że tworzenie grafik sprzyja twórczemu myśleniu i rozwija prawą część naszego mózgu. Pamiętajmy jednak o tym, że grafik pracuje przed ekranem, więc regularna przerwa w czasie pracy pozytywnie wpłynie na jego kreatywne myślenie.

Umiejąc samemu tworzyć grafiki, możemy zaoszczędzić naprawdę sporo pieniędzy. Dlatego nie zwlekaj tylko twórz, powodzenia!

ILE KOSZTUJE PRACODAWCĘ ZATRUDNIENIE PRACOWNIKA W 2022 ROKU.

Jak wiemy sytuacja gospodarcza, a zwłaszcza finansowa w naszym kraju zmienia się szybciej niż się spodziewamy. W 2022 roku doszło do dwóch zmian, które w diametralny sposób wpłynęły na wysokość „klinu podatkowego” w Polsce, a zatrudnienie pracownika to nie tylko pensja, którą wypłaca pracodawca swojemu pracownikowi. Przykłady zmian, które weszły w życie z dniem 01.07.2022 r. i które warto zapamiętać (związane z wynagrodzeniami) to:

- podwyższenie progu podatkowego do 120 000 zł, skutkuje to tym, że większość z nas stosuje również zmienioną stawkę 12% zamiast 17 % podstawy,
- znikła ulga dla klasy średniej,
- uległa zmianie również kwota zmniejszająca podatek do wysokości 3600 zł rocznie.

A co stanowi więc koszt pracodawcy i co to jest klin podatkowy?

Klin podatkowy to łączne obciążenie podatkiem dochodowym i składkami ZUS ponoszone w związku z zatrudnieniem. Dosłownie klin podatkowy stanowi sumę obciążeń finansowanych ponoszonych zarówno przez pracownika oraz przez pracodawcę¹.

Na koszt pracodawcy składają się:

- Wypłaty i świadczenia pracownika,
- Podatek dochodowy,

- Składki ZUS,
- Fundusz Pracy,
- Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracownika.

Na podstawie wymienionych wydatków postaram się odzwierciedlić faktyczny koszt pracodawcy zatrudniającego osobę po 26 r.ż. oraz zamieszkującą poza miejscem zatrudnienia, zarabiającą najniższą krajową obowiązującą od początku 2022 r. w wysokości 3010 zł. Wynagrodzenie netto wynosi 2363,56 zł.

Warto zaznaczyć, że wysokość obciążeń pracownika i pracodawcy może być zróżnicowana np. ze względu na rodzaj umowy lub na indywidualną sytuację zatrudnionego.

Przy zatrudnieniu pracownika na umowę o pracę z wynagrodzeniem 3010,00 zł miesięcznie/ 36 120 zł rocznie, pracodawca ponosi faktyczne koszty roczne w wysokości 3626,46 zł miesięcznie/ 43 517,52 zł rocznie. Jak widać różnica jest bardzo duża, często nie zdając sobie sprawy, ile kosztuje zatrudnienie 1 osoby. W tabeli 1 zilustrowano składowe wynagrodzenia płacone przez pracodawcę, a w tabeli 2 koszty pracownika. Dane te pomogą obliczyć Klin podatkowy, który stanowi ważny wskaźnik kosztów pracy. ■

¹ M. Poszwa, ANALIZA KLINA PODATKOWEGO W ROZLICZENIACH PODATKOWYCH I UBEZPIECZENIOWYCH WYNAGRODZEŃ, Oeconómica 294 (67), 187–196, Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu, 2012

Tabela 1. Koszty pracodawcy związane z zatrudnieniem (zł)

Okres	Pensja netto	Miesięczne obciążenia ZUS pracodawcy					RAZEM
		Emerytalne 9,76%	Rentowe 6,50%	Wypadkowe 1,67%*	FP 2,45%	FGŚP 0,1%	
I	2363,56	293,78	195,65	50,27	73,75	3,01	2980,02
RAZEM							2980,02* 12 = 35760,24

Tabela 2. Koszty pracownika

Okres	Miesięczne obciążenia ZUS pracownika				RAZEM
	Emerytalne 9,76%	Rentowe 1,50%	Chorobowe 2,45%	Zdrowotna 9%	
I	293,78	45,15	73,75	233,7	646,44
RAZEM					646,44* 12 = 7757,28
Razem wydatki związane z zatrudnieniem					43 517,52

ZDROWIE PRACOWNIKÓW CENNYM ZASOBEM DLA FIRMY

BARDZO WAŻNYM BONUSEM W KAŻDEJ FIRMIE JEST REALIZOWANIE PROMOCJI ZDROWIA. JEST TO INWESTYCJA W ZDROWIE PRACOWNIKA, JAK TEŻ W JEJ KAPITAŁ. FIRMA TO ODPOWIEDNIE MIEJSCE DO PODEJMOWANIA RÓŻNYCH DZIAŁAŃ W ZAKRESIE ZDROWIA. ŚRODOWISKO PRACY WPŁYWA BEZPOŚREDNIO NA FIZYCZNY I PSYCHICZNY ASPEKT ZDROWIA PRACOWNIKÓW ORAZ PRZYCZYNIĄ SIĘ DO REALIZACJI PRZEZ NICH ZACHOWAŃ ZDROWOTNYCH. STĄD JEDNYM Z CELÓW PRACODAWCY POWINNO BYĆ DBANIE O ZDROWIE PRACOWNIKÓW.

Zdrowie pracowników jako kapitał ludzki

Zdrowie jest kapitałem ludzkim, który opłaca się pomnażać, a kapitał ludzki to najcenniejszy majątek przedsiębiorstw. Kapitał ludzki to ogół zgromadzonych przez pracowników danej firmy zasobów, wiedzy fachowej, postaw, motywacji, zdolności, doświadczenia i umiejętności oraz zdrowia, które mają określoną wartość. To dzięki kapitałowi ludzkiemu możliwe jest uzyskanie większych dochodów dla pracownika jak i dla organizacji.

Corporate wellness jako strategia prozdrowotna

Nowym trendem w zarządzaniu organizacją, wpisującym się w ideę dbałości o zdrowie pracowników jest corporate wellness. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wellness to optymalny stan zdrowia w wy-

miarze fizycznym, społecznym, emocjonalnym, intelektualnym i duchowym, który umożliwia wypełnianie obowiązków w różnych środowiskach w miejscu pracy. Działania z zakresu corporate wellness zakładają edukowanie i rozwój kompetencji pracowników w różnych obszarach. Zaliczamy do nich aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie oraz pracę ze stresem. Celem jest odczuwanie satysfakcji nie tylko zawodowej, ale i życiowej. Taki program może obejmować różnorodne działania np.: wspólną aktywność sportową, zniżki na siłownię, dostarczanie zdrowej żywności do firmy, szkolenia na temat zdrowia czy spotkania z dietetykami i trenerami.

Korzyści dla firmy oraz dla pracowników z realizacji programu promocji zdrowia

Można wymienić wiele korzyści, jakie firma zyska z realizacji programów promocji zdrowia. Programy te mogą nawet generować oszczędności kapitałowe, tworzyć sprzyjające warunki do osiągnięcia sukcesów, redukować absencję chorobową, wzrost produktywności, a także podnosić i budować wysokie morale pracowników. Programy promocji zdrowia zwiększają i wydłużają zdolność pracowników do pracy poprzez poprawę stanu ich zdrowia i samopoczucia. Kształtują lepsze relacje społeczne pomiędzy przełożonymi i podwładnymi oraz wspierają tworzenie dobrego wizerunku firmy w jej otoczeniu społecznym, a także kształtują zdrowy styl życia pracowników.

Firmy realizujące programy z zakresu promocji zdrowia mogą pełnić ważną rolę w upowszechnianiu prozdrowotnych stylów życia w społeczeństwie. W interesie pracodawcy powinno być inwestowanie w działania prozdrowotne, które pozwolą jak najdłużej zachować dobre zdrowie pracowników. Należy też zaznaczyć, iż konieczne jest zaangażowanie się w akcję pracowników. Tylko wtedy można zobaczyć prawdziwe, pozytywne efekty. ■

Dieta na studiach

Jak wiemy, życie studenta nie zawsze pozwala nam zadbać o swoją dietę w odpowiedni sposób. Zajęcia od rana do wieczora, łączenie pracy z wykładami i nauką, niski budżet na jedzenie - to wszystko utrudnia prowadzenie zdrowego stylu życia. W związku z tym mam dla Was kilka rad, jak zadbać o swoją organizację w tym intensywnym dla nas okresie.

1. Rób listę zakupów

Jeśli wyobrażacie sobie w tej chwili starszą osobę chodzącą z kartką papieru między sklepowymi alejkami to wiecie, że nie musi to tak wyglądać. Lista zakupów, owszem może być w wersji papierowej, ale również możemy mieć ją w telefonie, co dla nas pokolenia Z jest prawdopodobnie najlepszym rozwiązaniem. Dlaczego warto ją mieć? Eliminujemy w ten sposób zakup produktów, które są nam zbędne, unikniemy dodatkowego batonika czy coli, dzięki czemu ograniczymy wydatki i będziemy świadomi, że to co kupiliśmy było uzasadnionym i potrzebnym wydatkiem.

2. Kupuj na promocjach

Tak, tę zasadę zna pewnie każdy „biedny” student. Jednak czy faktycznie stosujemy ją tak jak powinniśmy? Okazuje się, że nie zawsze. Wiele z nas idąc do sklepu i widząc dziesiątki produktów w promocji, wpada w „szał” kupowania losowych rzeczy, z którymi później niekoniecznie wie, co ma zrobić. Zupełnie nie tak powinniśmy do tego podejść. Jeśli stworzycie już swoją listę zakupów sprawdźcie, gdzie najkorzystniejszej będzie je kupić. Co ważne „najkorzystniej” nie zawsze znaczy „najtaniej”! Może okazać się, że dany produkt jest w sklepie A tańszy, niż w sklepie B, ale droga, którą musielibyśmy pokonać, by się tam znaleźć, jest bardziej czasochłonna. W jaki sposób sprawdzić, gdzie jest najtaniej? Od dłuższego czasu mamy możliwość ściągnięcia na swój smartfon aplikacji zawierających gazetki wszystkich sieciowych sklepów z aktualnymi promocjami. Polecam przeglądać gazetki sklepów, które mamy w pobliżu. Ograniczymy w ten sposób czas na dojazd do bardziej oddalonych miejsc.

3. Planuj posiłki

Przed wyruszeniem na zakupy warto zrobić sobie jadłospis oraz wypisać rzeczy, które będą nam potrzeb-

ne do przygotowania danych posiłków. Potrawy możemy podzielić na kategorie – każda z nich zawierałaby posiłki, do których przygotowania potrzebujemy tych samych składników. Ograniczymy w ten sposób listę zakupów, a przy tym wykorzystamy te produkty, które już posiadamy oraz będziemy mogli zapobiec marnowaniu żywności.

4. Wymieniajcie się składnikami

Może okazać się, że Twój współlokatorzy nie potrzebują już danego produktu, za to przydałoby się im coś, co akurat masz Ty. Zróbcie wymianę! Jeśli jesteście zgranym teamem, możecie razem gotować i planować posiłki (przynajmniej te główne), wtedy czas i koszt ich przygotowywania ulegnie zmniejszeniu.

5. Zjedz przynajmniej jeden ciepły posiłek

Wiem, jakie to trudne, gdy z uczelni biegniemy do pracy lub gdy od rana do wieczora mamy wykłady. Warto w takich sytuacjach przygotowywać posiłki do podgrzania na później. Bardzo dobrze sprawdzają się zupy, które robi się szybko i łatwo. Można błyskawicznie odgrzać je w kuchence mikrofalowej i cieszyć się ciepłym posiłkiem.

6. Pij wodę

Niezależnie od tego, jaką prowadzisz dietę, warto dodać do niej większą ilość czystej wody. Jest ona podstawą zdrowego funkcjonowania. Wypijając 2-2,5 litrów dziennie zapewniamy swojemu organizmowi odpowiednie nawodnienie i zapobiegamy zatrzymywaniu się płynów w organizmie. W okresie zimowym możemy zamienić wodę na niesłodzone herbaty.

7. Nie pomijaj posiłków

Powinniśmy spożywać 4-5 posiłków dziennie, co około 3-4 godziny. Warto pamiętać, że najważniejszym z posiłków jest śniadanie, które powinno być spożyte w spokoju i skupieniu do godziny od obudzenia się. W żadnym wypadku nie należy go pomijać, gdyż działa to niekorzystnie dla naszego organizmu. ■

Uwierz i zainwestuj w siebie!



Obecna rzeczywistość pokazuje jak wiele osób zmagających się z problemem akceptacji samego siebie. Wieczne wmawianie sobie „Nie dam rady”, „Co inni o mnie pomyślą”, „A co jeśli mi nie wyjdzie” wprowadza człowieka w ciągłe zagubienie i brak dalszego rozwoju. Tak naprawdę każdy posiada jakiś ukryty talent, umiejętności i zdolność do tego, aby realizować swoje cele i spełniać marzenia. Różne postawy życiowe zależą w dużej mierze od naszej osobowości. Bycie sobą jest trudne, gdyż w rzeczywistości ocena innych jest dla nas ważna. Jednak nie bójmy się inwestować w osobisty rozwój. Najlepiej działać w ciszy współpracując z samym sobą, nie biorąc pod uwagę tego, co myślą lub będą myśleć inni. W dzisiejszych, trudnych czasach ludzie coraz częściej kierują się zazdrością. Dlatego realizujemy swoje wielkie cele i marzenia bez rozgłosu. Ludzie kierując się zazdrością zawsze będą rzucać kłody pod nogi; jednak warto pokazać im potem jak bardzo się mylili.

Najważniejsza w życiu jest akceptacja samego siebie i swoich możliwości. W życiu trzeba próbować wszystkiego i nie bać się ryzyka. Choćby miało kończyć się porażką, to zawsze da nam lekcje na całe życie. Brak wiary w siebie odbiera człowiekowi chęć do działania.

Może nauka nowych języków, czy wyjazd za granicę? Jest to świetny sposób na poznanie nowych ludzi, znalezienie pracy marzeń i przy okazji zwiedzanie świata i innych kultur. W obecnych czasach mamy wiele możliwości na inwestycję w samego siebie. Po co zmuszać się do nauki latami czegoś, czego nie lubimy, skoro wystarczyć nam może zrobienie danego kursu lub szkolenia i wiara w swoje możli-

wości. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby zacząć działać. Wystarczy zrobić ten pierwszy krok i trzymać się wyznaczonego celu.

W telewizji prowadzonych jest wiele programów pokazujących życie Polaków za granicą. Czują się oni spełnieni i wspominają, że to głównie dzięki ich ciężkiej pracy i samorealizacji osiągnęli tak wiele. Często nawet najbliżsi wmawiają porażkę na samym początku, lecz to Ty jesteś autorem swojego życia. Jeśli brak znajomości języka jest ogromną barierą, zacznij małymi krokami się go uczyć. Zapewne zajmie to trochę czasu, jednak dzięki temu wiele zyskasz. Inwestuj w rozwój samego siebie, aby w przyszłości sobie za to podziękować i być z siebie dumnym.

Jako studenci mamy wiele możliwości, aby zainwestować w swój rozwój i wymarzoną przyszłość. Nie bójmy się nowych wyzwań i stawiamy przed sobą coraz większe cele. Na to nigdy nie jest za późno. W przyszłości nie będziemy żałować tego, że próbowaliśmy i ponieśliśmy porażkę. Będziemy żałować tego, jak wiele osiągnęlibyśmy wtedy próbując, a tego nie zrobiliśmy. Błędy zarówno swoje, jak i innych, uczą nas potem podejmować słuszne wybory i decyzje.

Studia są świetnym czasem na postawienie siebie na pierwszym miejscu. Uprawianie dowolnego sportu również wyjdzie na dobre, poprawiając kondycję ciała i umysłu. Życie przepełnione stresem i ciągłą pracą nie zaowocuje w przyszłości tym, czego oczekujesz.

Najważniejsza jest samodyscyplina i przede wszystkim wiara w samego siebie ■

Sztuka prezentacji siebie

PREZENTACJA SIEBIE, INACZEJ AUTOPREZENTACJA TO PRZEMYŚLANA I ZAPLANOWANA METODA PRZEDSTAWIENIA WIZERUNKU WŁASNEJ OSOBY, NA KTÓRĄ SKŁADA SIĘ WIELE CZYNNIKÓW. DLACZEGO AUTOPREZENTACJA TO SZTUKA? NIESTETY PODCZAS ISTOTNYCH I WAŻNYCH DLA NAS WYSTĄPIEŃ, ZWŁASZCZA GDY W DANĘJ CHWILI TOWARZYSZY NAM STRES, ŁATWO O POPEŁNIENIE BŁĘDÓW, KTÓRE CZASEM MOGĄ OKAZAĆ SIĘ NIEKORZYSTNE W SKUTKACH.

Prezentacja własnej osoby to przemyślana i skuteczna metoda, w szczególności gdy wchodzimy do nowego środowiska, a nie bez przyczyny mówią „Jak Cię widzą, tak Cię piszą”. Często pierwsze wrażenie jest decydujące, a znajomość i wiedza na temat tajników dobrej autoprezentacji wydaje się być szczególnie przydatna. Pokazanie się z dobrej strony oraz przedstawienie swoich zalet w dobrym świetle, często może być dla nas gwarancją osiągnięcia pozytywnych rezultatów. W krótkim ujęciu, to właśnie sztuka autoprezentacji pozwala nam być odbieranym przez innych w sposób, w jaki tego oczekujemy. Oczywiście jest, że doświadczenie trzeba nabyć, a oto parę rad, skutecznych metod prezentacji, dzięki którym żadna gafa nie przesłoni Twoich planów.

Aby na rozmowie o pracę stres nie zniszczył perspektywy zdobycia wymarzonej posady, podstawą jest wcześniejsze przygotowanie. Sposób w jaki jesteśmy postrzegani przez naszego potencjalnego pracodawcę, w głównej mierze zależy od nas samych. Przed rozpoczęciem spotkania warto w szczególności zadbać o swój

stosowny do okazji wygląd, klasyka i prostota zdecydowanie wystarczą. Mowa ciała podczas rozmowy kwalifikacyjnej musi być zbalansowana i pozbawiona przesady, czasem nadmierne starania powodują skutek odwrotny do zamierzonego, dlatego gestykulacja powinna wynikać z naszej swobodnej mowy ciała. Sposób mówienia, gdy naszym celem jest zainteresowanie odbiorcy, powinien opierać się na wyraźnych i pewnych odpowiedziach, dlatego przed spotkaniem z naszym rekruterem należy dokładnie zaznajomić się ze stanowiskiem na jakie aplikowaliśmy, by nastawić się na pytania, które mogą paść. Praktyczną poradą jest również przemyślenie naszych referencji i kompetencji, które chcemy przedstawić w najlepszym świetle, a za których pomocą chcemy wyróżnić się na tle pozostałych kandydatów. Podczas przemówienia publicznego, głównym czynnikiem w ocenie jego efektywności jest zainteresowany odbiorca. Aby zachęcić grupę docelową, do której kierowana jest dana prezentacja, należy zaplanować organizację wypowiedzi. W wystąpieniach publicznych nigdy nie ma miejsca na improwizację, niezależnie jak dobrze ona komuś wychodzi. Za klucz do sukcesu, w kreacji idealnego przemówienia, uważa się jasność i klarowność wypowiedzi. Istotne jest wcześniejsze ćwiczenie przemówienia, które pozwoli nam ustalić mocne aspekty naszej wypowiedzi. Cennym i wartym poruszenia punktem, jest także czynne zaangażowanie naszych odbiorców do wnikliwej analizy przekazywanych przez nas treści. Zamiast wypowiadania monotonnych fraz, bardziej wartościowe jest zjednanie się i utożsamienie z odbiorcą, dlatego warto postawić na bycie pewnym siebie mówcą, lecz nie pod przykryciem maski braku autentyczności, człowieka którym nie jesteśmy. ■

PSYCHOLOGIA TŁUMU - DLACZEGO TAK ŁATWO ULEGAMY WPŁYWOM INNYCH OSÓB

**ŚWIAT POSTRZEGANY
JEST INDYWIDUALNIE
PRZEZ KAŻDEGO Z NAS.
WYKREOWANY ŚWIATOPOGLĄD
TO BEZPOŚREDNI SKUTEK
NASZYCH PRZEKONAŃ,
A TAKŻE UKSZTAŁTOWANYCH
OSOBISTYCH WARTOŚCI ORAZ
WZGLĘDÓW KULTUROWO-
RELIGIJNYCH. CZŁOWIEK JAKO
JEDNOSTKA INDYWIDUALNA,
JUŻ OD NAJMŁODSZYCH LAT
DOKONUJE WIELU WYBORÓW,
A JEDNYM Z PIERWSZYCH
ŚWIADOMYCH JEST WYBÓR
SPOŁECZNOŚCI, NAWET
SZKOLNEJ, KTÓRĄ ZAMIERZA
SIĘ OTOCZYĆ. ISTOTA
LUDZKA, OKREŚLANA JEST
RÓWNIEŻ JAKO SPOŁECZNA,
PONIEWAŻ NIE MOŻE SIĘ
W PEŁNI REALIZOWAĆ
BEZ OBECNOŚCI INNYCH,
A REALIZACJA WŁASNYCH
POTRZEB MOŻLIWA JEST TYLKO
W SPOŁECZEŃSTWIE.**

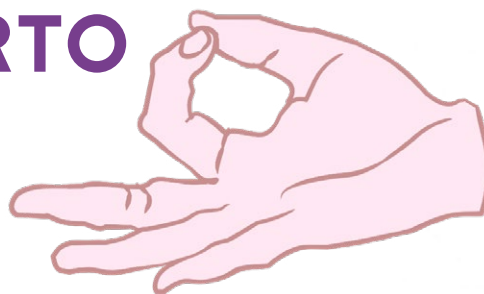
Psychologia tłumu to dziedzina psychologii społecznej, która zdefiniowała bodźce odpowiedzialne za uleganie innym oraz bycie podatnym na sugestie przez jednostki w dużych zbiorowiskach. Zjawisko ulegania można zaobserwować w szeroko pojętym tłumie, który określany jest jako zbiorowość jednostek, a jego specyfika polega na „zarażaniu emocjami”. Opisane zjawisko można zaobserwować w rutynie dnia codziennego, a także w wyjątkowych sytuacjach (np. marsze, protesty,

szerokiej skali imprezy masowe). Prawdziwe oblicze psychologii tłumu to emocjonalne wzniesienie powstałe na skutek bodźców. W grupie odczuwane emocje mają spotęgowany, a także wyolbrzymiony charakter, co nie zdarza się w pojedynkę. Skąd tak właściwie wzięło się zjawisko ulegania wpływom innych osób? Podświadomie każdy człowiek posiada własne przekonania o słuszności i etyce danych postępowań, naturalnie jesteśmy w stanie ocenić i wyciągnąć wnioski, które z nich wykraczają poza nasze normy. Jednostka pod wpływem bodźców, które generuje tłum w znacznym stopniu zatracą swoją indywidualność, podejmując przy tym samym nieoczywiste dla siebie wybory, a obraz jej zachowania kształtuje się na zasadzie postępowania zgodnie z poglądami tłumu. Zanik indywidualności jest także skutkiem rozproszenia odpowiedzialności. W sytuacji, gdy każdy uczestnik wydarzeń jest anonimowy, nikt nie czuje się winien konsekwencjom działania grupy. Zbiorowość jednostek, które w danym miejscu oraz czasie ulegają ograniczającej sugestii oraz działaniom tłumu, to doskonały obraz zasady syndromu grupowego myślenia. Zjawiskiem opisywanym przez psychologię społeczną, a którego skala w obecnych czasach znacznie wzrasta jest efekt owczego pędu. Opisywany fakt polega na nabywaniu dóbr materialnych przez konsumentów, celem nie ich użytkowania lecz pod wpływem chęci utożsamiania się do innych jednostek. Fenomen owczego pędu, to praktyczny przykład ulegania wpływom innych osób, który stale zaznacza swoją obecność w życiu codziennym. Współcześnie prawie każdy z nas, może wyrażać własne poglądy, a także podejmować liczne działania, w słusznych dla naszego sumienia sprawach. Doświadczenie przebywania w danej zbiorowości wzbogacone jest w zalety, natomiast w wielu przypadkach ślepe i uparte podążanie za ideą, może prowadzić do negatywnych w skutkach konsekwencji. ■

DLACZEGO WARTO MEDYTOWAĆ?

GDY ZACZEŁAM PIERWSZĄ PRZYGODĘ Z MEDYTACJĄ MYŚLAŁAM, ŻE TO KOLEJNY PRZEREKLAMOWANY SPOSÓB NA POLEPSZENIE JAKOŚCI ŻYCIA I PRACY NAD SOBĄ. NIE ZNAŁAM WTEDY WIELU OSÓB PRAKTYKUJĄCYCH LECZ Z ŁATWOŚCIĄ ZNAŁAZŁAM GRONO SPECJALISTÓW W INTERNECIE, KTÓRZY TŁUMACZYLI, JAK ROZPOCZĄĆ PRZYGODĘ Z MEDYTACJĄ. OBECNIE STAŁA SIĘ ONA BARDZO POPULARNA, MOŻNA ZNALEŹĆ SZEREG KSIĄŻEK I FILMÓW MÓWIĄCYCH O KORZYŚCIACH PŁYNĄCYCH Z JEJ SYSTEMATYCZNEGO PRAKTYKOWANIA. JEST TO NIE TYLKO PRACA NAD WŁASNYM ODDECHEM, ALE MOŻLIWOŚCIĄ ODNALEZIENIA SIEBIE SAMEGO W GAŚZCZU WŁASNYCH MYŚLI I UCZUĆ.

Praca, szkoła, dojazdy, życie prywatne i towarzyskie, ćwiczenia, rozwój hobby... ale gdzie czas dla siebie i kontemplacje własnego JA? Obecnie ciężko nie czuć się nieprzytłoczonym i znaleźć balans między wszystkimi sferami życia i odrzucić informacje z zewnątrz. Dla mnie medytacja stała się takim czasem dla siebie i istotnym krokiem do rozwoju oraz trwałej przemiany życia. Znalazłam wewnętrzny spokój, który na stałe zagnieździł się w moim sercu i umyśle, co przełożyło się na moją relację z bliskimi, pracę zawodową i realizowanie moich celów, pasji oraz marzeń. To nie tylko okazja by odrzucić stres, lęk, brak siły i chroniczne zmęczenie, ale stać się kimś innym i lepszym JA.



Powody, które mogą Cię skłonić do rozpoczęcia medytacji:

- poczucie spełnienia i zadowolenia z życia,
- dobre samopoczucie i optymizm,
- klarowność myśli,
- dystans do sytuacji, które niespodziewanie przynosi życie i zrozumienie, że nie mamy na nie wpływu,
- siła i wytrwałość do realizacji zadań i celów.

Jak zacząć i praktykować?

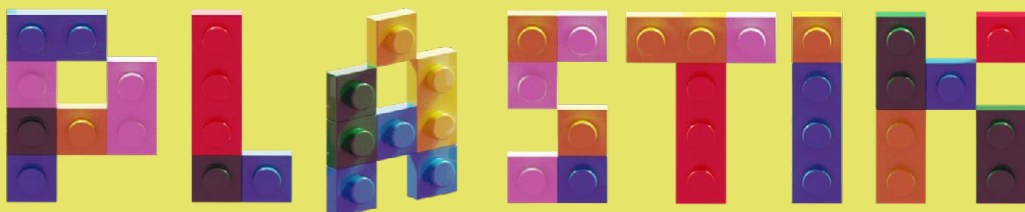
1. Znajdź spokojne miejsce, w którym czujesz się komfortowo i możesz się wyciszyć i uspokoić. Przygotuj matę, ręcznik lub koc by wydzielić strefę, na której będziesz się znajdować.

2. Znajdź pozycję, w której będzie Ci wygodnie - pozycja siedząca, leżąca, stojąca - wszystko zależy od Ciebie.

3. Podczas medytacji to Ty decydujesz na czym się skupiasz, możesz się skupić na powtarzaniu mantry, dźwięku, na oddychaniu, wsłuchać się w bicie serca i spróbować przez to oczyścić umysł z niepotrzebnych myśli. Jeśli nie czujesz, że potrafisz się odnaleźć w praktykowaniu medytacji warto skorzystać z warsztatów online lub na żywo, które ułatwią Ci rozpoczęcie pracy. Wiele materiałów znajdziecie na YouTube.

4. Jeśli czujesz, że wiesz na czym to polega, to kwestie związane z miejscem i z czasem praktyki staną Ci się obojętne - czy to podczas jazdy do szkoły czy pracy, w kolejce w sklepie, a nawet podczas zwykłego spaceru. Taka właśnie jest medytacja, wymaga tylko trochę zaangażowania, a efekty przyjdą szybciej niż możesz się spodziewać! ■





– CUD CZY KATASTROFA?

TWORZYWA SZTUCZNE ZREWOLUCJONIZOWAŁY NASZE ŻYCIE, ALE ZA POSTĘP PŁACIMY WYSOKĄ CENĘ.

1. CZYM JEST PLASTIK?

Plastik to zasługa wynalazcy z USA Leo Baekelanda, który wynalazł pierwsze tworzywo sztuczne zwane bakelitem. Wymyślił on słowo „plastik” od greckiego „plastikós”, czyli „formować”. Jest to syntetyczne tworzywo sztuczne wytwarzane z paliw kopalnianych, głównie z ropy naftowej.

2. DLACZEGO PLASTIK TAK ZACHWYCA?

Bez plastiku nie istniałby świat, w którym obecnie żyjemy, nie było by:



komputerów



samolotów



podróży



leków

Ponad 60 proc. naszych ubrań zawierają plastik. W obecnych czasach poliester jest jednym z najczęściej spotykanych materiałów w sklepach odzieżowych. Każda część garderoby może być wykonana z poliestru, a konsumenci cenią go za brak potrzeby prasowania.

Wracając do początku historii plastiku, odegrał on kluczową rolę w wygraniu II Wojny Światowej przez

Aliantów. Kończące się zapasy stali, miedzi, metalu, kauczuku i cynku przyspieszają jego rozwój. Dzięki temu wynalazkowi, maszyny takie jak samoloty stają się skuteczniejsze. Plastik zostaje zamiennikiem dla tradycyjnych materiałów. Wykorzystywano go do produkcji kół zębatach, opon czy spadochronów.

Później rozpoczęła się plastikowa rewolucja. Dzięki plastikowi społeczeństwo ma większy dostęp do wielu produktów. Mogli pozwolić sobie na zakup telewizora, którego produkcja znacznie staniała. Fabryki takie jak Coca Cola zamieniała szklane butelki na tańszy, plastikowy zamiennik.

Nawet nasze zdrowie zależy od plastiku, ponieważ nowoczesne sprzęty używane przez chirurgów go zawierają. Możemy uratować nie jedno życie za sprawą sztucznego serca, oraz defibrylatora aec. Każdego roku 600 tys. osób żyje dłużej, dzięki rozrusznikom serca lizolowym plastikiem. Pomaga on strażakom ratować życia i samym nie zginąć, dzięki odzieży z nomexu, który posiada wysoką odporność mechaniczną i termiczną, ale także pomaga policjantom i innym służbom specjalnym uniknąć śmiertelnego postrzału poprzez kamizelki kuloodporne wykonane z kevlaru – jednego z najtwardszych plastików.

3. DLACZEGO PLASTIK NAS ZABIJA ?

Tworzywo sztuczne nie występuje w przyrodzie, dlatego nie wie ona jak sobie z tym poradzić. Rozkład jednej plastikowej butelki trwa bardzo długo. Prawie każdy wyprodukowany plastik istnieje do dziś. Zaczęto

go produkować w 1955 roku, a do chwili obecnej wyprodukowano ponad 8,3 mld ton plastiku. Niestety nie jest on składowany tylko na wysypiskach śmieci, ale także wyrzucany do mórz i oceanów, a rocznie trafia do nich ponad 8 milionów ton plastiku. Aż ciężko w to uwierzyć, ale doprowadziło to do powstania pięciu stref na oceanach gdzie istnieją olbrzymie, dryfujące skupiska śmieci, a największa z nich zwana jest „Wielką Pacyficzną Plamą Śmierci”. Jest to zabójcze dla zwierząt morskich, które myślą plastik z pokarmem. Niszczymy niepowtarzalną florę, miejsce życia milionów organizmów, a być może już wkrótce w wodach będzie więcej plastiku niż żyjących ryb. Nie zapominajmy, że ryby stanowią pokarm także dla nas ludzi. Niszcząc Ziemię zabijamy siebie samych.

4. JAK MOŻEMY URATOWAĆ NASZĄ PŁATNETĘ ?

Najprostszym rozwiązaniem jest recykling – sposób na ochronę środowiska naturalnego, ograniczenie zużycia surowców naturalnych i zmniejszenie ilości odpadów poprzez ponowne ich przetworzenie i wykorzystanie. Recykling pozwala na zaoszczędzenie ogromnych ilości energii i surowców. Coraz więcej firm tworzy opakowania przyjazne dla środowiska - odzyskane z recyklingu.

My także na co dzień możemy przyczynić się do ograniczenia wytwarzanego plastiku poprzez:

- Segregację śmieci.
- Używanie reklamówek wielorazowych.
- Picie wody z bilonów filtrujących wodę ograniczając przy tym zakup wody z plastikowych butelek. Jest to także oszczędność naszych pieniędzy!
- Przemysłane zakupy ubrań, które nie będą leżeć nienoszone w szafie.
- Używanie jednorazowych kubków, sztućców, słomek wytworzonych z biodegradowalnych materiałów.



HEJT W INTERNecie JEST CODZIENNOŚCIĄ NASZEGO ŻYCIA. NA PEWNO KAŻDY Z NAS PRZYNAJMNIEJ RAZ SPOTKAŁ SIĘ Z NIM W SWOIM ŻYCIU NA FORACH INTERNETOWYCH CZY W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH. NIESTETY CZĘSTO OSOBA „HEJTUJĄCA”, KTÓRA PISZE W KOMENTARZACH SŁOWA PONIŻAJĄCE DRUGĄ OSOBĘ, NIE LICZY SIĘ Z TEGO KONSEKWENCJAMI. A JAK WIADOMO SKUTKIEM TAKICH ZACHOWAŃ MOŻE BYĆ NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI, CZY NAWET DEPRESJA U OSOBY, KTÓRA ZOSTAŁA DOTKNIĘTA HEJTEM.

Hejterem w dzisiejszych czasach może być każdy. Najczęściej ofiarami są osoby z show biznesu, muzycy, sportowcy czy aktorzy. Poczucie anonimowości w Internecie daje hejterowi dużo przestrzeni do pisania wszystkiego co tylko chce, często rzeczy okrutnych. Pewnie zastanawiacie się dlaczego tak robi? Powodów jest wiele, ale najczęstszymi przyczynami są samotność, niska



samoocena lub problemy natury psychicznej. Ale także problemy, które ciągną się dłużej czas lub nawet całe życie, czy doświadczenie jakiejś przykrych sytuacji, albo niezrealizowanie marzeń z młodości sprawia, że człowiek szuka często absurdalnych sposobów na „ulżenie” sobie, w tym przypadku hejtuje innych. Czy taką osobą można uznawać za nieszczęśliwą? Oczywiście, że tak. Wszystkie swoje niepowodzenia i złości hejter przekłada na innych, niewinnych ludzi, ponieważ w Internecie zdecydowanie łatwiej coś napisać, niż powiedzieć komuś twarzą w twarz.

Jak zapobiegać hejtwi w Internecie?

Najlepiej nie odpowiadać na zaczepki hejtera. Nie odpowiadać na jego komentarze, ponieważ nie ma sensu wdawać się w dyskusję i rozwijać z hejterem dialogu. Możemy też zablokować taką osobę np. na Facebooku czy Instagramie, wtedy nie będzie miała ona żadnej możliwości komunikacji z nami w social mediach.

Niestety dane potwierdzają, że hejt w Internecie jest także jedną z przyczyn samobójstw wśród ludzi. Tak więc zastanówmy się co piszemy w złości i trudnych emocjach, a najlepiej szukajmy innych rozwiązań na wyładowanie swoich emocji. ■



The Crown of a Polish Mountains

KORONA GÓR POLSKI IN ENGLISH

EinP

TODAY I WOULD LIKE TO SUGGEST SOME ACTIVE DOWNTIME IDEAS WHEN IN POLAND, SPECIFICALLY KORONA GÓR POLSKI (KGP) WHICH MEANS IN ENGLISH: THE CROWN OF POLISH MOUNTAINS. THE CROWN OF POLISH MOUNTAINS IS, IN SIMPLE TERMS, A LIST OF THE HIGHEST PEAKS OF INDIVIDUAL MOUNTAIN RANGES IN POLAND. THE CONCEPT ITSELF IS QUITE SIMPLE, BUT IT IS A LOT OF FUN, BECAUSE IT ALLOWS YOU TO COLLECT STAMPS FOR EVERY SINGLE PEAK YOU REACH. IT IS A GREAT MOTIVATOR, ESPECIALLY FOR KIDS. HONESTLY, I LOVE TO SPEND MY TIME IN THE MOUNTAINS, AND I MANAGED TO SPREAD THIS PASSION AMONG MY FAMILY. BUT WHAT EXACTLY IS THIS MOUNTAIN CROWN ALL ABOUT? HOW DOES IT WORK, HOW MUCH DOES IT COST AND HOW CAN YOU TACKLE IT? LET'S GET STRAIGHT TO THE POINT:

- What exactly is the Crown of Polish Mountains?
- List of peaks to be climbed
- Planning routes
- How much it costs?
- How to sign up

What exactly is the Crown of Polish Mountains?

You can see above photos of some of the peaks from our private family archive. The idea itself was aimed at popularizing mountains other than the Tatra Mountains (Tatry) in Poland. This means getting to know their nature, geology, geography and the plot twists of history. The mountains consist of 28 peaks that belong to the Crown of the Polish Mountains project. This list is consistent with the current list of peaks published on the official KGP website.

However, it is mainly about sightseeing and having fun. But also wandering, exploring, enjoying the nature and beautiful views. You can do it alone, with friends, with family or with a club/group. If you reach all 28 peaks from the list, you will be awarded with the honorable title of "The Conqueror of the Crown of Polish Mountains". Sounds impressive, right? So, in order to receive certificate of reaching the top, we need to obtain a stamp and a photograph of ourselves at each point. Importantly, we have to reach the mountain peak ourselves with the strength

of our own muscles. Additionally, peaks that were achieved before joining a club/group will not be considered. So, to the point, what are these peaks and where to find them.

List of peaks to be climbed

This Map is the best way to show all of the peaks in one go. This is a useful visualization because you can quickly and easily find out which region you have not visited yet and which peaks are missing in your collection. You must admit that the Crown of Polish Mountains covers quite a large area. Anyway, see for yourself:

<Interactive Map>

In addition to the Interactive Map, which was prepared by the KGP club, I would like to show you also a beautiful KGP list which sorts the peaks from the lowest to the highest. However, I must admit that the Map works much better if we intend to focus on a specific area. However, nothing prevents you from attaching the poster with the mountains to the refrigerator with a magnet. As is the case with my kids, such marking of the points generates an additional air of excitement, the thought of upcoming expeditions often opens a discussion about the adventures we have already had. (Lista załączona w formie zdjęcia)

Route planning

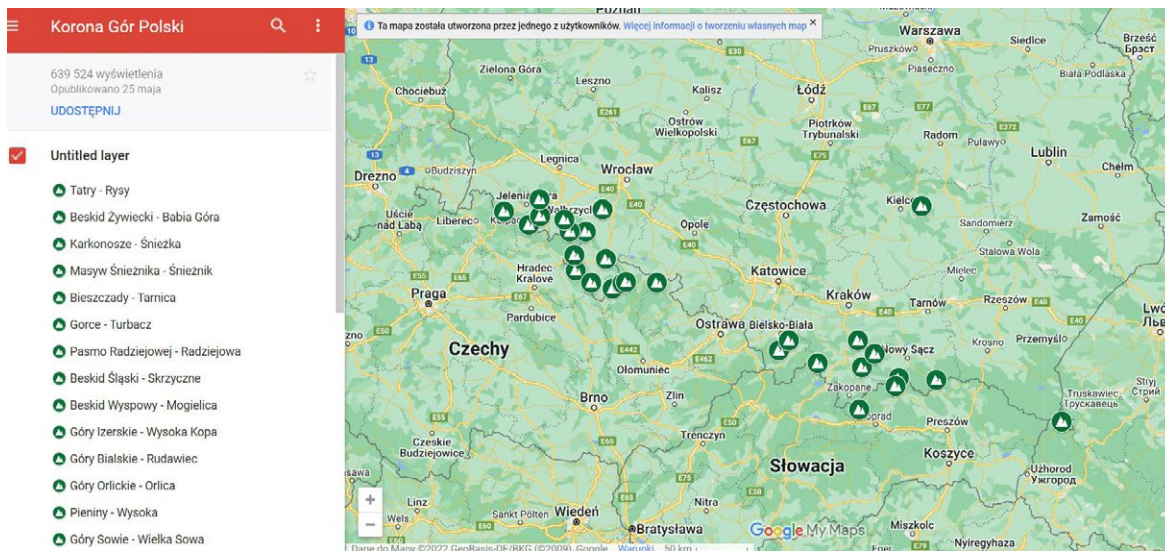
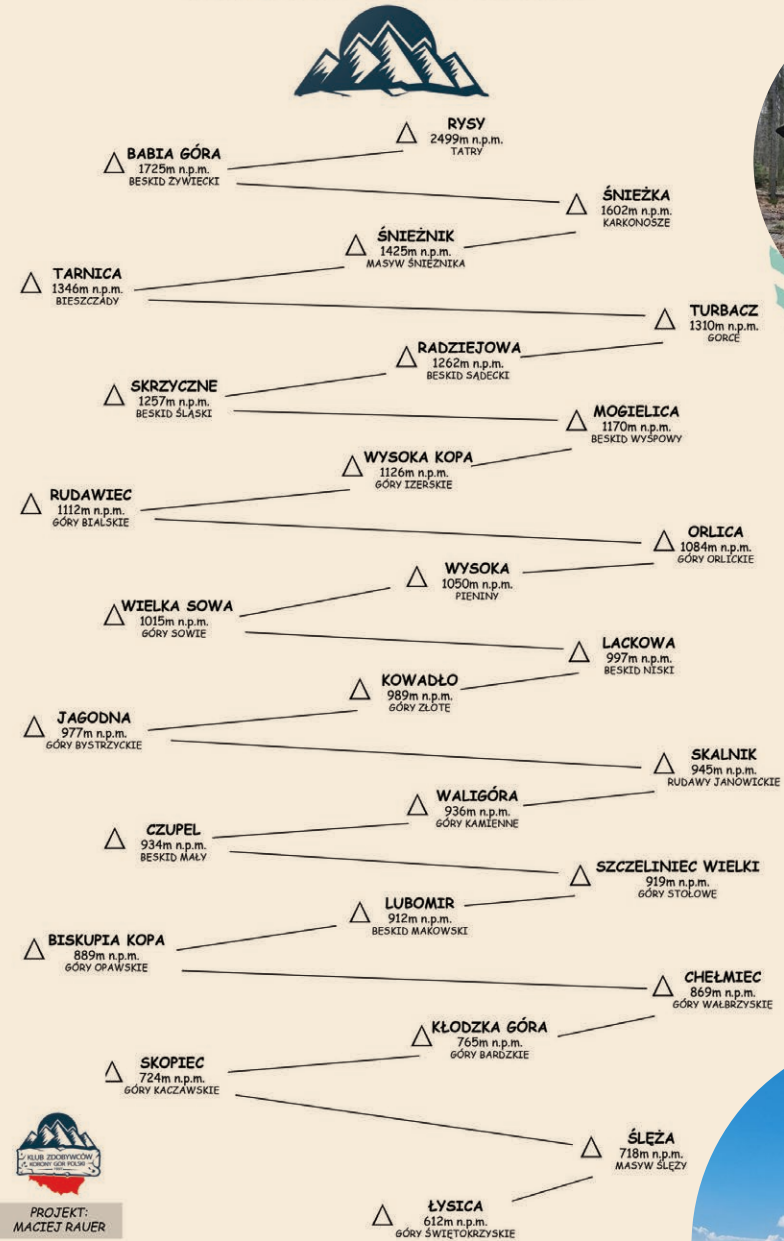
When it comes to approaching and reaching the tops, I would like to recommend without the unnecessary beating around the bush a travel blog „Hasające Zające” (The Wandering Hares). It is a blog devoted to traveling, where “the titular Hares” describe their adventures step by step in detail. Therefore, I am giving you a link (click) to their main article about the Crown of Polish Mountains.

Most of the peaks have already been described by them. And their descriptions are really exciting, starting from the parking lot, through the available routes to the top and the attractions that can be found along the way. You will also find information about the distance you have to cover, how steep the climb is and how long the whole trip takes. I hope that you are turned on already. Therefore, we can take the natural step to move on to the next question on the list.

How much does this all cost?

No worries - not much. The price for the registration of one person on the day of writing this article is PLN 35 + PLN 5 for the booklet (PLN 40 in total) in which we collect the stamps mentioned at the beginning. In addition, PLN 12 for shipping the entire package. In the case of my family of four, I paid PLN 132 for the whole package which contains 4x booklets and the confirmation of suc-

KORONA GÓR POLSKI





Witam Was w Nowym Roku! Za oknem śnieg i mróz, dlatego pomogę rozgrzać Wasze poranki przepisami na aromatyczne owsianki. To idealna opcja na śniadanie! Zdrowa, pełnowartościowa, a przede wszystkim pyszna. Łapcie przepisy. 😊



OWSIANKA MALINOWO-CZEKOLADOWA

- 40 G PŁATKÓW OWSIANYCH
- 200 ML WODY LUB MLEKA
- ŁYŻKA MIODU
- PŁASKA ŁYŻKA CIEMNEGO KAKAO
- GARŚĆ MROŻONYCH MALIN
- PÓŁ GARŚCI ORZECHÓW LUB ŁYŻKA MASŁA ORZECHOWEGO
- KOSTKA GORZKIEJ CZEKOLADY

Płatki owsiane przełóż do garnka i zalej wodą lub mlekiem, podgrzewaj aż zaczną się gotować. Następnie dodaj miód i kakao i gotuj 2 minuty mieszając. Gdy owsianka zgęstnieje przełóż ją do miski. Do gorącej owsianki dodaj maliny, orzechy oraz pokrojoną gorzką czekoladę.



OWSIANKA „SZARLOTKA”

- 40 G PŁATKÓW OWSIANYCH
- 200 ML WODY
- ŁYŻKA MIODU
- PÓŁ OBRANEJ JABŁKA
- ŁYŻECZKA CYNAMONU
- ULUBIONE ORZECHY

Płatki owsiane przełóż do garnka i zalej wodą, dodaj pokrojone w kostkę jabłko i podgrzewaj. Dodaj miód i cynamon. Gdy wszystko zgęstnieje przełóż do miski i udekoruj orzechami.



PIECZONA OWSIANKA BANANOWA

- 50 G PŁATKÓW OWSIANYCH
- 200 ML MLEKA
- 1 BANAN
- ŁYŻKA MIODU
- ŁYŻECZKA CYNAMONU
- ŁYŻKA MASŁA ORZECHOWEGO

Piekarnik nagrzej do 200 stopni (funkcja góra-dół). Banana rozgnieć widelcem i połącz dokładnie z płatkami, mlekiem, miodem i cynamonem. Przełóż owsiankę do formy natłuszczonej masłem. Na wierzch dodaj masło orzechowe. Całość piecz 40 minut. Można ją jeść na ciepło oraz na zimno.

successful registration. This is a one-time payment. It does not require any renewals or subscriptions. Importantly, there is also no expiry date. The club does not impose any rigid limits on the time in which the peaks must be reached. It is all about having fun there.

What else do you need to remember? Some of the aforementioned mountain ranges are located in national or landscape parks. This means that admission fees may be charged. Let me reassure you now - usually these are amounts ranging from 5 to 10 zlotys per adult. However, it is important to remember that we are going to the mountains. Thus, comfortable sports shoes (preferably trekking shoes), appropriate clothing adapted to the weather, provisions and drinks are practically obligatory. I personally, for every single trip of this type, also take with me an ordinary car first aid kit in which I have painkillers. Also, in a form of a cream. Fortunately, I haven't had the chance to use it yet

How to sign up

Since we already know what, why, where and for how much, it is good to find out how we can actually sign up. So, we should complete the questionnaire, which is linked below. This is where we can register ourselves and our team of mountain travelers. We must remember that the minimum age for joining the club is 7 years. And the estimated time for processing the application is from 16 to 18 days. Payment should be made to the account number provided on the questionnaire no later than 10 days after

registration is completed. Originally, the form is written in Polish, but Google Translate handles it really well.

I also contacted the KGP Club via email to ask if they have any restrictions on foreigners. And guess what. No! You do not need to have a PESEL number or a Polish Personal ID. And if you have more questions about the club itself, feel free to email them. I have received a confirmation that they will reply to e-mails written in English. However, before you write an email, I highly recommend checking out their FAQ.

Summary of Korona Gór Polski in English

I have to admit that recent events and information from all over the world have left their mark on my psyche. And the mountains have always been a kind of reset therapy for me. I thought that you could take advantage of it in the same way. And maybe even persuade your family or friends to actively spend some time together. For me (actually for the four of us) it's a lot of fun and a distraction from everyday problems. Therefore, I hope that you will also find this information useful.

Link do artykułu:

<https://www.expatinpoland.pl/the-crown-of-a-polish-mountains/>



English Corner Lesson 12

Part 1

I THINK I'VE CAUGHT A COLD

to be in good shape – być w dobrej formie

You don't seem to be in very good shape, Peter.

to be well – czuć się dobrze, być zdrowym

I'm quite well now, but yesterday I thought I would die.

to be run-down – być wyczerpanym

She's probably run-down. Must she work so hard?

to be tired out – być bardzo zmęczonym, wyczerpanym

- He looks tired out.

- Well, this is his seventh party this week.

to be out of breath – stracić dech, zadyszeć się

He's out of breath again. I think, he should go to see a doctor.

to take/have a rest – odpocząć, wytchnąć

Let's take a rest for a moment. There's no hurry.

to fall ill – zachorować

He fell ill on his wedding day.

to be in a bad way – być w złym stanie

He's in a very bad way. It's not certain whether he will live or not.

to have a (bad) headache – mieć (silny) ból głowy

I have a bad headache. Must you listen to this music now?

to be taken ill – zachorować

We don't have a class today. The teacher has been taken ill.

to call for – wezwać

Have you called for an ambulance yet?

to go to see a doctor (about) – to pójść do lekarza (z)

Kate has gone to see a doctor about her sore throat.

to clear up – poprawić, polepszyć się

I think the cold will clear up in a day or two.

to treat for – leczyć na

It was nothing serious – a light case of the flu – but they treated him for pneumonia.

to stay in bed – leżeć w łóżku

The doctor told me to stay in bed for at least five days, and added the I would be all right soon.

to catch a cold – przeziębienie się

I don't feel very well. I think I've caught a cold.

to run a temperature – mieć gorączkę, gorączkować

She's running a high temperature. We'd better take her to the doctor.

to feel sick – mieć nudności

I have to lie down. I'm feeling sick.

WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE



al. Kijowska 14

30-079 Kraków

www.wszib.edu.pl

 **wszib**

wszib@wszib.edu.pl

tel.: 12 635 68 00