

Drodzy Czytelnicy!

Nowy rok akademicki to dla nas czas nowych wyzwań! Magazyn PODAJ DALEJ tworzymy z myślą o naszych czytelnikach, dlatego dziękujemy wszystkim tym, którzy dzielą się z nami spostrzeżeniami i opinią. Gorąco zachęcamy do dalszego angażowania się w proces twórczy magazynu! W tym roku poświęcimy zatem więcej uwagi studenckim poradom praktycznym oraz artykułom lifestyle. Wszystko to w pełnym kolorze!

Mocno działamy z naszą Kartą Rabatową! Staramy się bardzo, by każdego tygodnia oferta karty była bogatsza o nowych Partnerów oferujących Wam atrakcyjne zniżki. Czekamy na Wasze sugestie! Gdzie mamy zadzwonić tym razem? :)

Na fanpage Karty Rabatowej PODAJ DALEJ na Facebook'u możecie wziąć udział w konkursach organizowanych przez naszych partnerów, a także wygrać swoją kartę! Dołącz do nas i bądź na bieżąco! :)

PODAJ DALEJ ciągle się rozwija i rozszerza swoje działania! Chcesz do nas dołączyć? Prześlij swoje CV i działaj razem z nami!

Piszcie: redakcja@podajdalej.info.pl

www.podajdalej.info.pl
www.facebook.com/podajdalejinfo

NREB

2. 101 Murali dla Krakowa
5. Rozwój kompetencji w Capgemini PL
7. Kariera +
10. Dobre CV - wyeliminuj błędy!
14. Rower w wielkim mieście
17. Fundacja Mam Marzenie
21. Koduj Dla Polski
22. Na krańcu Europy - KAUKAZ
24. 5 sposobów na jesienną chandrę



Marcin Nawrocki
Redaktor Naczelny
marcin.nawrocki@podajdalej.info.pl



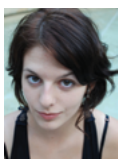
Agnieszka Słabowska
Dyrektor ds. Marketingu i Promocji
agnieszka.slabowska@podajdalej.info.pl



Kinga Bimkiewicz
Redaktor Wydania
redakcja@podajdalej.info.pl



Olga Kalecińska
Redaktor Portalu podajdalej.info.pl



Agata Tuchowska
Specjalista Social Media

magazyn studencki
PODAJ DALEJ!

Skład i grafika
Matylda Koziara

Druk
DRUKARNIA KOLUMB
www.drukarniakolumb.pl

Nakład
65 000 egzemplarzy

Magazyn bezpłatny

Adres Korespondencyjny Redakcji
Magazyn Podaj Dalej
al. Pokoju 11/2
31-548 Kraków

Magazyn Podaj Dalej
Akademiczne Inkubatory
Przedsiębiorczości
ul. Piękna 68
00-672 Warszawa

 **akademiczne
inkubatory
przedsiębiorczości**

101 Murali dla Krakowa

Murale zdobywają coraz większą popularność w polskich miastach. **Łódzkie Urban Forms, Gdańska Szkoła Muralu, Katowickie Street Art Festival** to tylko kilka przykładów prężnych organizacji skupiających się na promocji sztuki w strefie miejskiej za pomocą nowoczesnego muralu. W ten sposób szara tkanka miejska rękami artystów staje się nośnikiem sztuki, ożywiając i rewitalizując miasto nie tylko wizualnie, ale i społecznie.

W Krakowie Powstaje właśnie Fundacja skupiająca artystów, kuratorów, krytyków i menadżerów kultury, którzy łączą siły w celu powołania całorocznego programu tworzenia kontekstowych murali i działań o charakterze street artowym w wybranych obszarach miasta. W ramach projektu „101 Murali dla Krakowa” jeszcze w tym roku ogłoszony zostanie konkurs na projekt muralu, skierowany do artystów z różnych obszarów sztuki współczesnej (projektantów graficznych, designerów, ilustratorów, twórców komiksów, malarzy, itd.) Realizacja projektu wyłonionego w konkursie nastąpi wiosną 2014 r. i zostanie sfinansowana ze środków pozyskanych przez Fundację.

Zapraszamy na www.101murali.pl oraz profil Facebook „101 Murali dla Krakowa”



Na temat projektu rozmawiamy z Arturem Wabikiem - dyrektorem artystycznym „101 Murali dla Krakowa”

Jakie szanse dla artystów daje ten projekt? Kim będą twórcy?

Ogromne. Chcialibyśmy, aby do rozpisanych przez nas konkursów stawali zarówno artyści doświadczeni w street artcie, jak i osoby działające dotychczas na zupełnie innych polach sztuki współczesnej – malarze, designery, projektanci graficzni, ilustratorzy, twórcy komiksów, itd. Gwarantujemy im ściany, materiały i pomoc logistyczną w realizacji zgłoszonych, a następnie pozytywnie zweryfikowanych przez naszą radę artystyczną projektów. W ten sposób każdy twórca – także ten, który zechce zaprojektować mural, a nie będzie potrafił go samodzielnie zrealizować – zyska swoją szansę. To jest propozycja, z jaką nie spotkałem się jak dotąd nigdzie indziej w Polsce.

Czy w Krakowie jest miejsce na 101 murali?

Może nie dosłownie na 101, albo przynajmniej nie na wszystkie naraz [śmiech]. Na ulicach Krakowa istnieje już około 20 realizacji malarskich o powierzchni większej niż 100 m kwadratowych. Należy jednak pamiętać, że murale te są obecnie stłoczone na terenie Starego Miasta, ewentualnie w przylegających doń dzielnicach, jak Krowodrza czy Podgórze. Ze względów urbanistycznych naturalnym kierunkiem dla rozwoju wielkoformatowego malarstwa w przestrzeni publicznej miasta Krakowa wydają się dzielnice południowo-wschodnie: Bieżanów-Prokocim, Czyżyny, a finalnie także Nowa Huta. Ponadto te odsunięte od

centrum miasta obszary cierpią ciągle na niedobór wydarzeń o charakterze artystyczno-kulturalnym. Szczególnie zainteresowani jesteśmy działaniem w dzielnicach o nieco zatartej dziś tożsamości, jak Grzegórzki, lub wręcz nieistniejących formalnie, jak Ludwinów czy Zabłocie.

Co może zyskać miasto dzięki temu projektowi?

Street Art, a w szczególności jego najbardziej spektakularna forma, jaką są murale, stanowi atrakcję turystyczną wielu miast Europy Zachodniej. Inicjowanie i ochronę nieinstytucjonalnej sztuki w przestrzeni publicznej wpisano w strategię rozwoju kultury takich miast, jak: Florencja, Wiedeń czy Wilno. Dobrze przemyślane, kontekstowe murale mogą przyczynić się do rewitalizacji przestrzeni publicznej, poruszać ważne tematy, a także być zaczynem dla formowania się lokalnych społeczności. Zależy nam na realizacjach o charakterze site specific, które będą ściśle odnosić się do przestrzeni, w której powstają. Wierzę, że działania tego typu wpływają na kształtowanie się lub - w niektórych wypadkach - odtwarzanie tożsamości miasta.



Artur Wabik

- artysta sztuk wizualnych, kurator, publicysta, badacz popkultury. Wydawca komiksu i literatury fantastycznej. Od końca lat dziewięćdziesiątych związany ze street artem, autor murali i instalacji w przestrzeni publicznej. W latach 2010-2011 prowadził galerię sztuki współczesnej „Atropos”, w poprzemysłowym budynku na terenie dawnej fabryki „Miraculum”. W latach 2012-2013 pełnił funkcję dyrektora artystycznego międzynarodowego konkursu na mural „Mall Wall Art”. Mieszkaniec Pogorza.

Upgrade Your Career



Capgemini Experts Community
Join. Share. Add to favourites.

www.pl.capgemini.com



Rozwój kompetencji w Capgemini Polska

Rozwój kompetencji to w ostatnich latach bardzo popularny temat. Czym tak naprawdę jest jednak rozwój kompetencji w praktyce i dlaczego jest taki ważny?

Kompetencje są badane i wykorzystywane w wielu procesach związanych z rekrutacją, rozwojem oraz oceną pracy pracowników w firmie. Możemy je podzielić na **kompetencje twarde** - związane z konkretną wiedzą i umiejętnością jej praktycznego zastosowania oraz **kompetencje miękkie** - związane z umiejętnościami osobistymi i społecznymi. O ile kompetencje twarde, np. znajomość języka obcego, czy wiedzę z zakresu finansów i księgowości łatwo sprawdzić poprzez testy wiedzy z danego tematu, to badanie umiejętności miękkich wymaga zastosowania kompleksowych narzędzi takich jak CBI - Competency Based Interview (rekrutacja w oparciu o kompetencje) czy Assessment Center.

Właściwe rozpoznanie poziomu kompetencji jest kluczowe w **procesie rekrutacji**, gdzie badane są podstawowe umiejętności twarde (wiedzę z zakresu finansów, HR, zakupów itp.) oraz umiejętności miękkie wymagane na danym stanowisku pracy np. umiejętności analitycznego myślenia, zorientowanie na klienta itp.. Im wyższe stanowisko tym większą wagę przywiązuje się do umiejętności miękkich takich jak zarządzanie zespołem, elastyczność czy umiejętność radzenia sobie w sytuacji na zmian. Dla każdego stanowiska istnieje dokładna lista kluczowych kompetencji oraz określony ich wymagany poziom zgodnie ze skalą od poziomu „Podstawowego” do poziomu „Mistrza”.

Badanie poziomu kompetencji jest przeprowadzane w sposób cykliczny w **Procesie Ocen Rocznych** (Annual Performance Review), gdzie każda osoba jest oceniana indywidualnie przez swojego bezpośredniego przełożonego. W procesie tym identyfikowane są mocne i słabe strony każdego pracownika, a rozwój indywidualny jest planowany poprzez rozwijanie konkretnych kompetencji dzięki odpowiednio dobranym szkoleniom. Aby móc kontynuować karierę na wyższym stanowisku konieczne jest uzyskanie takiego poziomu kompetencji, który pozwala na **awans** i objęcie bardziej odpowiedzialnej roli.

Które z kompetencji są kluczowe dla pracodawcy podczas rekrutacji studentów i absolwentów, a których pracownik może nauczyć się w trakcie pracy w Capgemini?

Zaczynając pracę w naszej firmie oczekujemy od kandydatów przede wszystkim bardzo dobrej znajomości języków obcych, umiejętności analitycznych i umiejętności obsługi i budowania dobrych relacji z klientami. Na stanowisku specjalisty oczekujemy ponadto doświadczenia w pracy na podobnym stanowisku. Dzięki temu, że w naszej firmie oferujemy pracownikom **kompleksowy program szkoleń**, każdy z nich może rozwinąć zarówno twarde jak i miękkie umiejętności.

Proces wdrażania do pracy nowego pracownika trwa około 3 miesiące i składa się ze standardowego zestawu szkoleń wprowadzających jak i szkoleń specyficznych dla danego klienta, którego obsługujemy jako Capgemini. Po tym okresie oferujemy różne ścieżki rozwoju, w tym celu sugerujemy pracownikom szkolenia pogrupowane według tematów tzw. Training Curricula. Przykładowo w ramach ścieżki związanej z rozwojem umiejętności usprawniania procesów (Continuous Improvement Curriculum) certyfikujemy naszych pracowników w zakresie metodologii Six Sigma i Lean; w ramach rozwoju ścieżki liderkiej (Team Leaders Curriculum) organizujemy wewnętrzne sesje Assessment Center, prowadzimy obowiązkowy cykl szkoleń wprowadzających dla liderów zakończony egzaminami oraz rozwijamy ich umiejętności miękkie w ramach Akademii Lidera prowadzonej przez firmę zewnętrzną.

Co jeszcze wyróżnia Capgemini na tle innych firm w tym zakresie?

Capgemini jako firma międzynarodowa z ogromnymi tradycjami ma świetnie opracowany tzw. **Model Kompetencyjny** (Competency Model), w którym każdy pracownik może znaleźć dokładny „przepis” i wymagania dla swojego stanowiska. Dzięki temu, każdy może ocenić poziom swoich kompetencji w stosunku do wymagań firmy, a jednocześnie zobaczyć jakie umiejętności powinien



rozwijać, by móc objąć kolejne stanowisko. Warto tu podkreślić, że w naszej firmie możliwe są dwie ścieżki kariery: **ścieżka managerska** oraz **ścieżka ekspercka**. Osoby, które mają potencjał do zarządzania ludźmi mogą rozwijać się w kierunku stanowiska lidera i managera, a osoby, które interesuje zdobycie głębokiej wiedzy w danym temacie mają możliwość rozwijania swoich umiejętności w wybranej dziedzinie.

Czy Pani korzysta z możliwości dawanych przez Capgemini w zakresie rozwoju kompetencji?

Tak! Dołączyłam do firmy 7 lat temu na stanowisku Team Lidera z dyplomem ACCA i doświadczeniem w audycie. W ciągu tych kilku lat miałam możliwość pracy dla jednego z naszych klientów w USA, prowadziłam dział Wsparcia Sprzedaży, a od ponad 2,5 roku pracuję w dziale Zarządzania Zasobami Ludzkimi (HR SSC). Jestem przykładem osoby, która zupełnie zmieniła swój profil zawodowy, dzięki doświadczeniu w pracy w bardzo różnorodnych działach naszej firmy – ze specjalisty w dziedzinie finansów stałam się managerem działu HR SSC obsługującego 4500 pracowników.



Czy ma Pani jakieś rady dla osób wchodzących na rynek pracy?

Praca w globalnej korporacji takiej jak Capgemini jest idealnym miejscem dla osób, którym zależy na rozwijaniu umiejętności pracy w środowisku międzynarodowym i pracy zespołowej, gdzie można wykazać się kreatywnością i w praktyce zobaczyć jak działają największe firmy na rynku światowym. Czekamy na osoby, które chcą dać z siebie więcej i zaangażować się w usprawnianie procesów pod okiem bardziej doświadczonych kolegów. Czekamy na Was!

Agnieszka Jarecka / Capgemini Poland
Head of HR Shared Service Centre



Być lepszym, niż było się dzień wcześniej

Jak budować poczucie własnej wartości, przekonać innych do swoich pomysłów i znaleźć klucz do partnerów w rozmowie

– radzi Sebastian Kotow, CEO Brian Tracy International, specjalista m.in. w zarządzaniu sprzedażą i psychologii motywacji.



Czy trzeba mieć szczególne predyspozycje, żeby być dobrym sprzedawcą?

Wszystkiego, co potrzebne, aby być wybitnym w sprzedaży, można się nauczyć. Każdy ma szansę. Trzeba lubić ludzi, mieć głód sukcesu, osiągnąć, ambicję i chęć bycia lepszym, niż było się dzień wcześniej. Należy też nastawić się na regularną pracę, aktywność i wyciągać wnioski z niepowodzeń. W osiąganiu sukcesów pomaga bycie dobrym słuchaczem i większa troska o klienta niż o swoje wyniki, bo ta troska płaci właśnie wynikami.

Jakich jeszcze rad udzieliłby Pan osobom, które chcą być dobre w sprzedaży?

Przede wszystkim trzeba odbywać jak najwięcej spotkań i rozmów z klientami, bez względu na konsekwencje i wyniki. Ktoś, kto zaczyna, musi być otwarty na masę niepowodzeń i szukanie kolejnych szans, na trenowanie swoich kompetencji. Największą przeszkodą w sprzedaży jest lęk przed porażką. Upadać i podnosić się – to zupełnie naturalne, ale nie można przy tym rozczulać się nad niepowodzeniami.

Ważna jest też ciągła praca nad sobą i pokonywanie własnych ograniczeń. Tu pośrednio pomaga sport. Uprawiany regularnie, buduje charakter i wzmacnia psychikę, uczy cierpliwości i konsekwencji. Warto też szukać satysfakcji w tym, co się robi: wartości ważniejszych niż pieniądze i sensu dla nas, osobiście. I ostatni czynnik sukcesu – inwestowanie czasu w rozwój – książkę, szkolenie, program audio – jeden pomysł czasami jest wart miliony.

Jak znaleźć klucze do różnych partnerów biznesowych?

Pomaga w tym wiedza o różnicach między ludzkich, komunikacja, umiejętność zadawania trafnych pytań i przedstawiania oferty w sposób adekwatny do potrzeb. Jednak kluczem do różnych typów osobowości jest zaufanie, które budujemy przede wszystkim tym, jacy jesteśmy i co sobą reprezentujemy na poziomie wartości i kompetencji, a nie technik.

Czy można skutecznie sprzedawać coś, czego nie uważa się za dobre?

Krótkoterminowo takie rzeczy się dzieją. Długoterminowo – nie. Psychologia to 80% skuteczności w sprzedaży i tam mieści się właśnie to, czy coś uważamy za dobre, czy nie. Jeżeli nie wierzymy w to, co sprzedajemy, klienci to czują. Nastawienie przekłada się na poziom sprzedaży. Im ono lepsze, tym wyższe wyniki.

Gdzie szukać motywacji do sprzedawania?

Motywacji nie da się znaleźć. Ona jest rezultatem. Trzeba ją wypracować, karmić i inwestować w nią. Bierze się z jasnych celów, podejmowania się trudnych zadań, dyscyplinowania się, pokonywania zniechęcenia, z sukcesów. Ambitne działania dają nam poczucie dumy i zadowolenia z siebie, a to jest właśnie motywacja. Wynik pracy nad sobą.

Czy otrzymał Pan jakąś radę, która wciąż Panu towarzyszy?

Otrzymałem w życiu kilka cennych wskazówek. Jedną z najważniejszych – „idź i spotykaj się z ludźmi twarzą w twarz”. Działają nie maile, telefony, tylko spotkania. Powiedz ludziom, co masz do zaoferowania, że istniejesz, jaką wartość z twojej pracy mają twoi klienci. To działa. Ważne są też dla mnie słowa Steve'a Jobsa: „wytrwałość jest bliźniaczą siostrą doskonałości, pierwsza to kwestia charakteru, a druga to kwestia czasu” i te autorstwa Richarda Bransona – „fail forward, do not think too much – just do it”.



karieraplus.pl

Rozmawiała
Anna Tomczyk
KarieraPlus.pl

Więcej ciekawych porad, inspirujących rozmów i branżowe przewodniki karierowe na stronie
www.KarieraPlus.pl



**GŁÓWNA
KSIĘGARNIA
NAUKOWA**

GŁÓWNA KSIĘGARNIA NAUKOWA w Krakowie

ul. Podwale 6
tel.: 12 422 37 17

ul. Szlak 50
tel.: 12 427-56-14

www.gkn.pl

TYLKO W PAŹDZIERNIKU RABATY NA PODRĘCZNIKI AKADEMICKIE!



DO NA DZIAŁE MEDYCYNY!



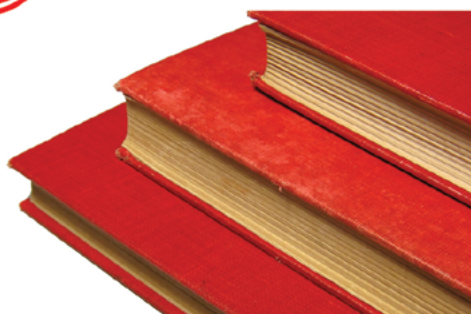
**NA ARTYKUŁY
PAPIERNICZE!**



DO NA DZIAŁE PRAWA!



NA DZIAŁE JĘZYKÓW OBCYCH!





Notatek.pl to największa, darmowa baza materiałów ze studiów. Na portalu zostały zebrane, zweryfikowane i skatalogowane notatki z uczelni w całej Polsce. Wszystko po to, by studenci korzystając z nich, mogli wynieść jak najwięcej z zajęć.

Idea, którą się kierujemy, to "Nie notuj. Studiuj!"

Uważamy, że ćwiczenia i wykłady na uczelniach wyższych, powinny opierać się na efektywnym zdobywaniu wiedzy, a nie mechanicznym notowaniu. Dzięki naszemu portalowi, studenci w trakcie zajęć mogą całą uwagę poświęcić omawianemu tematowi, zamiast skupiać się na przepisywaniu z tablicy.

Właśnie przekroczyliśmy granicę 100 000 notatek.

Co to oznacza dla osób robiących notatki? Że zaoszczędziliśmy im czas, papier i długopisy. Rozwiązaliśmy też ich problemy z archiwizacją i dzieleniem się materiałami - teraz wszystko dostępne jest w formie cyfrowej pod linkiem. A jakie korzyści niesie to ze sobą dla osób kserujących notatki od znajomych? Mają do nich bezproblemowy dostęp, a pieniądze, które wydałyby na ich zdobycie, mogą przeznaczyć na coś przyjemniejszego.

100 000 notatek to nie pusta liczba. To czas i pieniądze, które zaoszczędziliśmy dla Was.

Twórz media akademickie razem z nami!

Dołącz do ekipy!

REDAKCJA

Dla potrafiących i lubiących pisać zdobądź doświadczenie w pracy dziennikarza i przeprowadzaj wywiady z inspirującymi ludźmi.

REKLAMA

Dla pasjonatów marketingu i reklamy pozyskiwanie funduszy, kampanie reklamowe, negocjacje - lubisz to? Zapraszamy na pokład!

PR

Dla ludzi nie znających słowa "niemożliwe"! Kreowanie wizerunku, zwiększenie rozpoznawalności, eventy, targi... radosny dział dla lubiących działać!

U NAS ZREALIZUJESZ PRAKTYKI STUDENCKIE!

PODAJ DALE!

CENTRUM EGZAMINACYJNE
LCCI telc EPA ETS Preferred Associate Internal Exam Centre

PROFI-LINGUA
SZKOŁA JĘZYKÓW OBCYCH



Drugi język

angielski niemiecki hiszpański francuski włoski rosyjski
szwedzki czeski norweski portugalski ukraiński chiński

gratis!
PRZEBIJ SIĘ

- do **152 - 160** lekcji w roku
- grupy od **6** osób
- drugi język gratis** dla wszystkich zapisujących się na kurs
- egzaminy **FCE, CAE, CPE, TELC, LCCI, IELTS, TOEIC** u nas z gwarancją zdania
- zajęcia z **native speakerami**
- bezpłatne **konwersacje**



kursy językowe

najlepsze ceny w mieście

BEZPŁATNY test

RABATY dla studentów

KATOWICE, UL. MICKIEWICZA 28
SOSNOWIEC, UL. TARGOWA 4
GLIWICE, UL. WYSZYŃSKIEGO 12
KRAKÓW, UL. PODWALE 617

WROCŁAW, UL. KUŹNICA 43/45
WARSZAWA, AL. JERUZOLIMSKIE 27
WARSZAWA, AL. NIEPODLEGŁOŚCI 177
WARSZAWA, UL. DŁUGA 44/50

WARSZAWA, UL. WAŁBRZYSKA 11
WARSZAWA, AL. REYMONTA 12A
LUBLIN, AL. RACŁAWICKIE 6
ŁÓDŹ, UL. PIOTRKOWSKA 101

POZNAŃ, PL. WOLNOŚCI 6
GDAŃSK, UL. RAJSKA 2
GDAŃSK WRZESZCZ, UL. GRUNWALDZKA 76-78
GDYNIA, UL. ARMII KRAJOWEJ 13/4

PROFI-LINGUA
SZKOŁA JĘZYKÓW OBCYCH

www.facebook.com/profilingua

www.profi-lingua.pl



Dobre CV

– wyeliminuj podstawowe błędy!

Dobre CV? Pytanie wydaje się łatwe, tylko jak brzmi poprawna odpowiedź?

Tematyka pisania CV jest niesamowicie popularna. Publikacje w odniesieniu do tego zagadnienia, co chwilę pojawiają się w prasie oraz w Internecie. Wpisując tylko w wyszukiwarkę Google frazę „jak napisać dobre CV”, otrzymujemy ok. 230 000 wyników. Dzięki czemu wydawać by się mogło, że mając dostęp do tak szerokiej bazy informacji, jesteśmy niemal specjalistami z tej dziedziny. Niestety realia są zupełnie inne!

Podstawowe informacje jakie powinno zawierać CV, to oczywiście imię i nazwisko, adres zamieszkania, numer telefonu oraz adres mailowy. Kolejnym elementem jest pełna informacja o naszym wykształceniu (jeśli posiadamy dyplom uczelni wyższej, to właśnie na nim musimy się skupić). Doświadczenie zawodowe, odbyte kursy, szkolenia – uwaga! Tylko te, które będą istotne z punktu widzenia pracodawcy. Znajomość języków obcych i dodatkowe informacje na nasz temat np. posiadanie prawa jazdy, umiejętność obsługi programów graficznych czy doświadczenie związane z obsługą klientów – czyli wszystkie elementy, które będą odpowiedzią na wymogi zawarte w ogłoszeniu o pracę! To nasze CV decyduje o tym czy zostaniemy zakwalifikowani do dalszych etapów rekrutacji. Rekruter średnio poświęca 10 – 20 sekund na przejrzanie każdej aplikacji.

Niestety CV jakie otrzymują pracodawcy bardzo często zawierają podstawowe błędy. W uwagi na fakt, że na co dzień mam okazję uczestniczyć w wyborze kandydatów do rozmów rekrutacyjnych na podstawie przesłanych CV, postanowiłam podzielić się z Wami moimi doświadczeniami i opisać kilka sytuacji, które mają miejsce notorycznie.

1. Zdjęcie (mówi się o tym bardzo dużo!) – pamiętajmy, że zdjęcie kreuje nasz wizerunek! Nie zbudujemy profesjonalnego wrażenia zdjęciem w stroju kąpielowym zrobionym na basenie bądź w Hiszpanii na plaży. Nie wysyłajcie również zdjęć z sesji zdjęciowych przesłanych jako oddzielny załącznik do CV. Skupmy się na klasycznym i aktualnym zdjęciu w formie zdjęcia legitymacyjnego.

2. Podstawowe informacje – zachowajmy dla siebie informację o naszym znaku zodiaku! Nie jest, to niezbędna wzmianka dla przyszłego pracodawcy czy agencji rekrutacyjnej. Punkt może wydawać się zabawny ale prawdziwy :) Warto również wspomnieć o adresie mailowym. Założenie nowej skrzynki, to zaledwie kilka minut. A pozytywnego wizerunku nie zbuduje adres aneczka@sympatia.pl. Najlepiej, aby nasz adres elektroniczny zawierał pełne imię i nazwisko, dzięki temu będzie zgodny z etykietą biznesową. Wybieramy też bardziej profesjonalne domeny niż sympatia.pl czy buziaczek.pl.

3. Chronologia i logika – brak tych elementów, to najczęściej spotykany błąd pojawiający się w dokumentach aplikacyjnych. Pamiętajmy, że zdobywane doświadczenie, odbyte kursy czy szkolenia przedstawiamy jako ciąg następujących po sobie faktów. Jeśli nie zachowamy tej logiki, to osoba przeglądająca CV po prostu się w nim zgubi i w pierwszej kolejności odrzuci naszą aplikację.

4. Wygląd – zadbajmy o to, aby nasze CV było napisane jedną czcionką, w jednym kolorze, zachowajmy też właściwe odstępy. Wyjątkiem są aplikacje na kreatywne stanowiska np. grafika czy pracownika agencji marketingowej.

5. Objętość – CV powinno być zwięzłe i merytoryczne (nie sprawdza się zasada im więcej, tym lepiej). Skupiamy się na informacjach najistotniejszych dla przyszłego pracodawcy. To rozmowa rekrutacyjna jest możliwością rozwinięcia informacji na temat naszych osiągnięć.

6. Zbędne informacje – fakt, że jesteśmy honorowym dawcą krwi albo wygraliśmy ostatnio rozgrywkę w grach planszowych są całkowicie zbędne i nieistotne z punktu widzenia pracodawcy. Więć skupmy się tylko na ważnych informacjach! Takich jak odbyte szkolenia czy posiadanie prawa jazdy.

7. Kłamstwo – temat rzeka! Jeśli chcemy, aby nasze CV zrobiło piorunujące wrażenie na pracodawcy, to pamiętajmy jeszcze, że kłamstwo ma krótkie nogi! I lepiej skupmy się na faktach! Wiele koloryzowania przez kandydatów pojawia się w temacie znajomości języków obcych oraz dodatkowych umiejętności. Natomiast bardzo szybko przyszedł pracodawca, może zweryfikować nasze doświadczenie już podczas pierwszej rozmowy. Więć zanim zdecydujemy się napisać w swoim CV, że na

poziomie komunikatywnym posługujemy się językiem japońskim, zastanówmy się jeszcze czy właśnie w tym języku jesteśmy w stanie udzielać odpowiedzi na pytania podczas rozmowy rekrutacyjnej?

8. Stylistyka i ortografia – zanim prześlemy naszą aplikację, trzy razy sprawdźmy czy nie zawiera błędów stylistycznych i ortograficznych.

9. Format pliku – wysyłając CV do pracodawcy, zadbajmy o to aby był zapisany w pliku PDF. Będziemy mieli pewność, że czcionka nie porzuci się, a CV bez problemu zostanie otwarte na każdym komputerze.

10. Nazwa pliku CV- zanim wyślemy właściwy plik CV do przyszłego pracodawcy, zadbajmy o jego prawidłową nazwę. Najlepiej aby było to nasze imię i nazwisko. W tym temacie również pojawia się bardzo dużo pomyłek. Nie wysyłajmy CV o nazwie „nowe Kasia”, „cv moje”, bo utrudnia, to pracę osobie selekcyjnej CV jak również świadczy o braku profesjonalizmu ze strony kandydata aplikującego na dane stanowisko.

11. Nie zapominajmy również o klauzuli, dotyczącej zgody na przetwarzanie danych osobowych.

Reasumując, pamiętajmy zatem aby nasze CV zawsze było zwięzłe, treściwe i przede wszystkim prawdziwe! Zapomnijmy o zdjęciach z wakacji, sesji zdjęciowych i pokażmy co mamy wartościowego do zaoferowania przyszłemu pracodawcy! Jeśli jest, to Twoje pierwsze CV skorzystaj z profesjonalnej wiedzy eksperta z tej dziedziny bądź z pomocy Biura Karier.

To Twoje CV decyduje o tym czy zostaniesz zakwalifikowany do dalszych etapów rekrutacji.



Agnieszka Słabowska

Trener oraz specjalista z zakresu marketingu i efektywnej sprzedaży. Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego. Swoje doświadczenie zawodowe zdobyła poprzez pracę oraz prowadzenie szkoleń sprzedażowych w małych, średnich przedsiębiorstwach jak i znanych korporacjach. Największy nacisk podczas swoich szkoleń kładzie na wiedzę praktyczną. Jest niepoprawną optymistką. Lubi dzielić się swoją wiedzą oraz pozytywnym nastawieniem do świata.

Angielski komunikatywnie – czy wystarczy?



Tutaj zapisz pomysł na swój biznes.

➔ Zaczę od rzeczy oczywistej: znajomość języka angielskiego stała się dzisiaj czymś zupełnie naturalnym. Planując swoją karierę zawodową, z wielką dbałością przygotowujecie CV – pierwszą wizytówkę, z którą spotyka się Wasz przyszły pracodawca. Zastanówcie się, co sobie pomyśli, jeśli oprócz świetnych wyników, niezliczonych staży i kursów zobaczy taką informację:

język angielski – komunikatywnie

Powiem Wam, co pomyśli: „Ta osoba ma za sobą 17 lat edukacji i nawet nie nauczyła się porządnie angielskiego...”

Wynik łatwy do przewidzenia: **wygrywa inny kandydat!**



Jest na to sposób!

Od komunikatywności do biegłości językowej droga nie jest aż tak daleka. Podstawy gramatyczne większość z Was ma już najczęściej dobrze opanowane – wszak wymagane były na egzaminie maturalnym. Największym problemem jest zwykle ubogie słownictwo. Tu z pomocą przychodzi FISZKI® – prosta, szybka, skuteczna metoda i, co ważne, w cenie godziny korepetycji.

A oto, co wyróżnia nową edycję oryginalnych, błękitnych FISZEK:

- > przejrzyste, grubsze kartoniki z przykładami użycia haseł, z transkrypcją i licznymi rysunkami zapewniają błyskawiczne opanowanie słów,
- > wyraźne nagrania mp3 z funkcją SPELL zagwarantują opanowanie poprawnej wymowy,
- > pudełko MEMOBOX® zamieni nudne wkuwanie we wciągający quiz,
- > program PC oraz nowe, większe etui pozwolą na dużo większą elastyczność czasu i miejsca nauki.

W ofercie 6 poziomów zaawansowania (A1-C2) oraz kursy uzupełniające: Konwersacje, Biznes.

CEL:
język angielski
BIEGLE!
A zatem
do FISZEK!

#e-biznes festiwal 2013

mobile day marketing day business day

10 października - 15 listopada 2013

GDAŃSK
17 PAŹDZIERNIKA 2013

WARSZAWA
29 PAŹDZIERNIKA 2013

WROCŁAW
10 PAŹDZIERNIKA 2013

KRAKÓW
13 - 15 LISTOPADA 2013



PARTNER STRATEGICZNY



A teraz pomyśl, co by było, gdyby udało Ci się go zrealizować... Przyjemne uczucie, prawda?

Nie ma co dumać! Trzeba działać!

Zapraszamy Cię do **AIP Kraków** - największego w Krakowie inkubatora przedsiębiorczości z sieci Inkubatory.pl, w którym pomożemy Ci zrealizować ten i inne pomysły na biznes lub poprowadzić i rozliczyć projekt.



www.facebook.com/aip.krakow



Umów się na bezpłatną konsultację do AIP Kraków:

krakow@przedsiębiorca.pl, tel. (12) 293 54 43
ul. Rakowicka 27, Pawilon A, pokój minus 106

www.aipkrakow.pl
sebastian.kolisz@aipkrakow.pl
kom. 608 340 897

Styl, elegancja i pragmatyzm... czyli rower w wielkim mieście!

Do mody na rowery miejskie nie trzeba nikogo przekonywać. Przybyły do nas z zachodniej Europy i cieszą się w Polsce coraz większym zainteresowaniem. To idealny środek transportu w coraz bardziej zatłoczonych miastach. Dzięki nim poruszanie się po metropoliach jest szybkie i przyjemne. Co więcej nasze rowery miejskie mogą być praktyczne, wygodne i modne. Swoją elegancją oraz styl zawdzięczają ciekawym akcesoriom rowerowym dostępnym na rynku.

„Sprytnie pomyślane akcesoria rowerowe takie jak koszyk czy wyszukany dzwonek pozwalają dopasować rower do własnego stylu ale też sprawiają, że jazda rowerem jest dużo przyjemniejsza. Idealnym przykładem są pokrowce na siodełka (drukowane w rozmaite wzory), które w zależności od materiału z jakiego są wykonane, mogą zabezpieczyć nasze siodełko przed zmoczeniem przez deszcz czy wychłodzeniem. Innym dobrym przykładem jest klips, który zapobiega „efektowi Marylin”, czyli podwiewaniu sukienek i spódnic podczas jazdy na dwóch kółkach. Przed deszczem ochroni nas rowerowy uchwyty na parasol, a w nocy będziemy bardziej widoczni jeśli wyposażymy nasz rower w dobre oświetlenie” – mówi Gosia Radkiewicz właścicielka sklepu z nietypowymi akcesoriami do rowerów Bike Belle.

www.bikebelle.pl

– zapraszamy do sklepu internetowego Bike Belle.

Dodatkowo z Kartą Rabatową Podaj Dalej otrzymacie 10% rabatu na cały asortyment!



THE HUMAN BODY EXHIBITION

12.3 – 3.11
KRAKÓW

FABRYKA, ZABŁOCIE 23



WIELKI SUKCES! PRZEDŁUŻAMY DO 3.11!



Interkulturalni PL

„Wsparcie na starcie”

wsparcie
na
starcie



„Wsparcie na starcie” to nowy projekt INTERKULTURALNI PL, którego celem jest stworzenie sieci wolontariuszy stowarzyszenia i przygotowanie ich do pełnienia roli asystentów społeczno – kulturowych dla cudzoziemców przybywających do Krakowa.

Obecnie stowarzyszenie poszukuje wolontariuszy, których zadaniem będzie pomoc obcokrajowcom w orientacji i adaptacji na terenie naszego miasta.

Wolontariuszom zaoferowane zostaną m.in:

- **warsztaty** o tematyce wielokulturowości i działań antydyskryminacyjnych
- atrakcyjna **integracja** w zespole
- **zaświadczenie** odbycia wolontariatu, możliwość realizacji **praktyk** studenckich

Zaproszenie skierowane jest do osób:

- zaradnych, komunikatywnych i łatwo nawiązujących kontakty
- posługujących się językiem angielskim (mile widziana znajomość języka rosyjskiego lub innego języka obcego)
- otwartych na różne formy pracy (działania indywidualne i grupowe)



Szczegółowe informacje oraz formularze zgłoszeniowe są dostępne na stronie internetowej www.interkulturalni.pl
Rekrutacja wolontariuszy trwa do 20.10.2013 r.

Projekt dofinansowany ze środków Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich.
Partnerem projektu jest Urząd Miasta Krakowa.

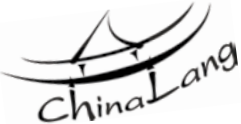
KARTA RABATOWA
PODAJ DALEJ

www.podajdalej.info.pl



XXI wiek należy do CHIN i do Ciebie!!!

Również i TY możesz mówić po CHIŃSKU!



Znajomość chińskiego to klucz do odkrycia kultury Azji, to wspaniała inwestycja w siebie i szansę na cudowną karierę w przyszłości. Wyróżnij się z tłumu i ucz się chińskiego z najlepszymi.

China Lang - Centrum Nauki Języka Chińskiego oraz Kultury Chin w Krakowie

zaprasza na profesjonalne kursy języka chińskiego oraz warsztaty i wydarzenia kulturalne.

Oferujemy także tłumaczenia!

Gwarantujemy szybkie postępy i mnóstwo radości z nauki.



Spotkaj pracodawcę.

Kraków 16.X

Katowice 17.X

PRZEWÓZ OSÓB. TAXI

1,79 PLN/km



KRAKÓW

12 623 44 33 886 451 451

TRÓJMIĄSTO

58 506 50 00 58 506 51 51

Pamiętacie o czym marzyliście w dzieciństwie?

Być księżniczką na balu w najpiękniejszej sukni? Razem z grupą groźnych piratów szukać zaginionego skarbu? Choć na jeden dzień dostać bolid i tor do dyspozycji, poczuć adrenalinę Formuły 1? Znaleźć pod choinką wymarzony, drogi rower? Kiedy zadaję to pytanie ludzie najpierw śmieją się, udają że to żart ale już po chwili widać w ich oczach nostalgię, wzruszenie, czasem błysk pięknego wspomnienia, a czasem żal... Dlaczego? Bo nie każdy miał odwagę, możliwości, i właściwych ludzi dookoła by spełnić swoje dziecięce marzenie.

Organizacje pożytku publicznego – brzmi zimno i niejako, bezosobowo. Oklepiane hasła zachęcające do wolontariatu nigdy do mnie nie docierały, myślałam że to chyba dla ludzi, którzy mają za dużo czasu, albo poczucie misji, że ja raczej nie nadaję się do tego. Nie czułam się na siłach by iść na spotkanie, usiąść tam wśród nich, stać się częścią czegoś większego. Przecież mam tyle pracy, nauki, zajęć, zawsze coś... tylko czasem melancholia, poczucie pustki, albo wrażenie że czegoś zapomniałam w życiu zrobić sprawiał, że późno w nocy przeglądałam strony różnych fundacji.

Kiedy pytam kolegów i koleżanki z Fundacji jak tu trafił słyszę przeróżne historie. Często o odejściu kogoś bliskiego, kto nie zdążył wyjechać w wymarzoną podróż, zrobić rzeczy które zamierzał. Słyszę o rewizji poglądów i priorytetów, o potrzebie zatrzymania się i zrobienia czegoś, co na pierwszy rzut oka wydaje się absurdu, a w ostatecznym rozrachunku daje „turbo doładowanie”, poczucie spełnienia i wiarę w to, że naprawdę „sky is the limit”. Czasem słyszę o planach zmiany świata, o tym że jego ratowanie zaczyna się od uratowania choć jednego dziecka, o sile pozytywnego myślenia i realnych dowodach w postaci wyników badań, że to co robimy działa. Niektórzy są fantastycznymi clownami, umieją bawić się z dziećmi, rysować, inni to wizjonerzy planujący wielkie akcje, organizujący koncerty, zbiórki. Ktoś umie projektować, ktoś budować domki na drzewie, ktoś wypełni papiery, a ktoś inny zrobi zdjęcia, upiecze ciasto, pomaluje pokój. Są tu wszystkie możliwe profesje i umiejętności, a zawsze można odkryć w sobie kolejny talent.

Jeżeli chcesz dołączyć do Wolontariuszy FMM zapraszamy na spotkanie www.mammarzenie.org



Kiedy dołączyłam do **Fundacji Mam Marzenie** urzękała mnie formuła działania – spełnianie marzeń chorych dzieci. Organizowanie bali, dorożek, rycerzy, wręczanie dyplomów, przebieranie się za księżniczkę, malowanie postaci z kreskówek na ścianach pokoju, budowanie placu zabaw jak dla Spidermana itp. Dzieciaki traktują mnie czasem jak wróżkę, która spełnia życzenia, a czasem jak przyjaciela. Mówią o zmartwieniach, że już tęsknią za szkołą, że w szpitalu czas się dłuży, że mama coraz bardziej smutna, że tata pracuje daleko i w dodatku laptop się zepsuł. Dziewczynki często krępują się, że włosy po chemii wypadły i nie ma gdzie przywiązać różowych spinek, chłopcy pokazują kable powpinane w klatkę piersiową i skomplikowaną aparaturę przy łóżku. Otwieram wtedy przed nimi magiczny świat marzeń, w którym mogą być kimkolwiek zechcą, w którym nie ma ograniczeń i wszystko jest wykonalne. Dzieci marzą i zdrowieją, bo wierzą że mają wpływ na swoje życie. Po trzech latach w Fundacji uwierzyłam i ja...

Monika Pałka

Wolontariusz FMM Oddział Kraków



fundacja
mam marzenie



trening

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

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

wprawka

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

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

nie ma litości

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

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

TARGI PRACY

Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie

24 października 2013 r.

GODZ. 10⁰⁰–16⁰⁰

pawilon dydaktyczno-sportowy, ul. Rakowicka 27

www.startus.pl

alergen
art.pl



ZAPRASZAMY NA NASZE

KONCERTY

www.alergen.art.pl

Sponsor główny



Sponsorzy

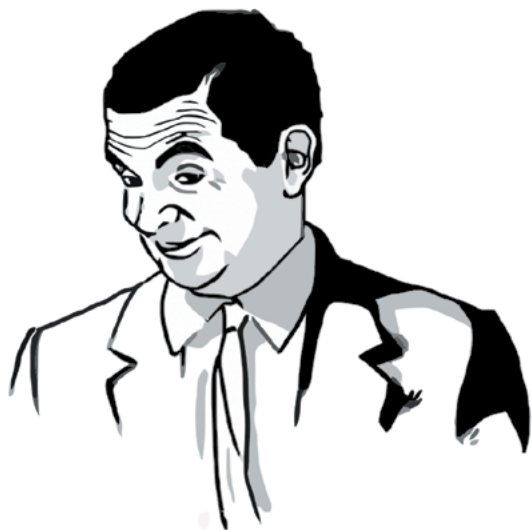


Patronat honorowy



Partnerzy





If you know what I mean



MATERIALINATION

Największa społeczność druku 3D w Polsce!

Dowiedz się jak wykorzystać druk 3D - materializuj niemal każdy pomysł!

Miejsca, gdzie możesz nas znaleźć:
Przestrzeń co-workingowa COLAB
(ul. Berka Joselewicza 21, Kraków)

www.facebook.com/materialination
www.materialination.com
Twitter @materialination

**CHCESZ ZOSTAĆ
MANAGEREM?**

Weź udział w konkursie
i wygraj wyjazd rekrutacyjny
do warszawy

Do wygrania także bony
na zakupy w P&C
Więcej informacji na
www.podajdalej.info.pl

Peek&Cloppenburg



- > Konferencje i Wydarzenia
- > Spotkania Integracyjne
- > Kampanie Informacyjne i Społeczne
- > Promocja Lokali Rozrywkowych i Koncerty
- > Oprawa Graficzna

**Zrealizujmy
razem
niepowtarzalny
projekt!**



iwentarium

Tworzenie użytecznych społecznie aplikacji jako nowoczesna forma patriotyzmu

Rusza Inicjatywa **Koduj dla Polski**, czyli szereg spotkań informatyków, programistów, designerów, miłośników otwartych danych, którzy wspólnie będą działać na rzecz społeczności lokalnych. Pierwsze spotkanie, współorganizowane z krakowską inicjatywą **Otwarta Małopolska** odbędzie się zaraz po konferencji **TEDxKraków**, 25 października w Forum Przestrzenie.

**25 października
Forum Przestrzenie**

Zapisz się już dzisiaj i weź udział
w Pierwszym spotkaniu Koduj dla Polski.
Więcej informacji na: www.epf.org.pl/koduj-dlapolski/ oraz www.otwartamalopolska.pl



Polska inicjatywa obecnie obejmuje 6 miast: Międzyrzecze Podlaskie, Poznań, Kraków, Warszawę, Wrocław, Olsztyn. Właśnie w nich tworzone są lokalne grupy, które dzięki swym umiejętnościom będą starały się rozwiązać problemy zaistniałe w ich otoczeniu.

Do współpracy zachęcamy wszystkich tych, którzy chcieliby wkorzystać swoje umiejętności do poprawy jakości życia społeczeństwa. Jeżeli idea otwartych danych jest ci bliska, czujesz się liderem lub znasz kogoś w najbliższym otoczeniu o takich cechach napisz do Nas, pomożemy w stworzeniu lokalnej grupy w Twoim mieście! Jeżeli taka grupa już istnieje wystarczy do niej dołączyć!

Joanna Łasocha
Otwarta Małopolska



Całość odbędzie się w formie Hackathonu (wydarzenia mobilizującego uczestników do intensywnej pracy w celu stworzenia społecznie użytecznych aplikacji) i będzie trwało od godziny 19.30 w piątek do godziny 18.00, w sobotę. Miło nam poinformować, że w pierwszym tygodniu od jej ogłoszenia zarejestrowało się 90 osób.

Koduj dla Polski to szeroko zakrojona inicjatywa, która chce pokazać, że "kodowanie", "programowanie", "bycie deweloperem" to nie tylko przyszły lub obecny zawód, ale również umiejętności, które mogą być wykorzystywane w ramach nowoczesnego patriotyzmu. Organizowane spotkania mają na celu stworzenie przestrzeni, która połączy osoby mające pomysły na rozwiązanie lokalnych problemów, z programistami, którzy posiadają niesamowitą umiejętność zmieniania pomysłów w coś, co naprawdę działa. Pamiętaj, że za pośrednictwem tej inicjatywy również Twoje problemy mogą zostać rozwiązane.

Inicjatywa ma również swój wymiar międzynarodowy. Pierwsze spotkanie **Koduj dla Polski** zainauguruje Catherine Bracy, współtwórczyni Technology for Obama (T4O) i szefowa programu międzynarodowego **Code for America**. Już 25 października w Krakowie, w Przestrzeni Forum opowie o konkretnych aplikacjach, które udało się stworzyć we współpracy z organami rządowymi USA - w Bostonie, na przykład, problem z zaśmieconymi hydrantami rozwiązano tworząc, opartą o mapę miasta, aplikację „**Adoptuj Hydrant**”. Mieszkańcy w prosty sposób informują, którym hydrantem się zaopiekują w razie śnieżyicy. Tym samym władze lokalne w niemal ekspresowym czasie dowiadują się, gdzie znajdują się nieczynne urządzenia, dzięki czemu szybciej mogą usunąć usterkę.



TEDxKraków

25 PAŹDZIERNIKA 2013

**CODE for
AMERICA**

NA KRAŃCU EUROPY KAUKAZ

Niewiele jest miejsc na świecie oddalonych od Polski zaledwie o 2 godziny lotu budzących taki respekt przed naturą jak Kaukaz. Ogromne, ponad 5 000 szczyty, głębokie doliny i majestatyczne granie potrafią niemal przytłoczyć turystę przyzwyczajonego do rodzimych Tatr. Właściwie wszystko jest tu inne - góry zbudowane są inaczej, ludzie są zupełnie inni, a zderzenie z lokalnymi przepisami może być zarówno interesujące, co kłopotliwe.

Z Katowic i Warszawy od niedawna można za przystoite pieniądze 300 - 550 zł w obie strony dojechać do Gruzji (lotnisko Kutaisi). O ile nie lubicie niezapomnianego klimatu długodystansowych kolei wschodnich (a warto to zaliczyć), to jest to szybka i dość tania alternatywa, która otwiera dla większości Polaków „bratnią” Gruzję, a dalej region Kaukazu.

Jeśli wybieracie się na Elbrus - który jest najwyższą górą Kaukazu, a według części geografów także Europy, musicie przygotować się na przekroczenie granicy rosyjskiej, co nie zawsze jest proste, a już na pewno zajmie kilka godzin (2 godziny jeśli wynajmiesz sprytnego taksówkarza, albo 5 godzin jeśli wybrałeś opcję marszrutki). Dodatkowo wyjazd wymaga rosyjskiej wizy. Czy jednak warto? Pod względem wspinaczkowym, góra nie jest wymagająca. Przy dobrej pogodzie atak szczytowy zajmuje ok. 11 godzin. Jeśli jednak pogoda się załamie, a dzieje się to często - góra zmienia się w niebezpieczną pułapkę, w którą każdego roku wpadają dziesiątki nieostrożnych amatorów gór. Dlatego przygotowujecie się na dni

oczekiwania w namiocie albo w schronie, niepokój związany z informacjami o pogodzie i wielkie emocje tuż przed wyjściem na atak szczytowy w środku nocy. Trzeba pamiętać, że na tą liczącą 5642 m. n.p.m. górę trzeba wspiąć się ostrożnie, przede wszystkim pamiętając o prawidłowej aklimatyzacji. Wysokość ta potrafi być bowiem niebezpieczna nie tylko za sprawą dotkliwego niekiedy mrozu i wiatru ale i znacznie mniejszej zawartości tlenu. Elbrus polecam tylko tym, którzy chcą zaliczyć jeden ze szczytów „Korony Ziemi”.

Zupełnie inaczej przedstawia się sytuacja z mierzalnym 5033 m. Kazbekiem po Gruzjińskiej stronie. W odróżnieniu od Elbrusa, droga na Kazbek to jedna z bardziej malowniczych tras z niezwykle panoramą doliny lodowca. Sama góra wymaga już pewnej umiejętności technik alpinistycznych w jego szczytowym fragmencie oraz zgranej ekipy. Warto jednak udać się choćby do stacji meteo znajdującej się na lodowcu, z której startuje większość ataków szczytowych, by poczuć magię tej góry. Tym, którzy odważą się podjąć wyzwanie i staną na szczycie, góra oferuje najpiękniejszą panoramę Kaukazu i nieporównywalnie większą satysfakcję, niż w przypadku wyższego Elbrusa.

Znaczna wysokość i brak światła cywilizacji oferuje nam także niezwyklej możliwość podziwiania nocnego nieba. Podziwianie Kaukazu w świetle księżyca i gwiazd to dobra okazja, by spojrzeć także wewnątrz samego siebie.

PORADY i CIEKAWOSTKI

Transport - jeśli podróżujecie w kilka osób, to najszybciej i najwygodniej zrobić to taksówką. Oczywiście żadna podawana cena nie jest ostateczna. Targujcie się! Nie baczcie na krzyki, lamenty i obrażone miny - to gra, w którą mieszkańcy Kaukazu grają z turystami od wielu lat.

Taksówkę polecam zwłaszcza w przypadku przekraczania granicy z Rosją - nie tylko zaoszczędzicie masę czasu na przejściu granicznym (taksówkarze mają swoje sposoby na kolejki) ale w przypadku przekraczania republiki Bałkarskiej w Rosji, unikniecie najprawdopodobniej wewnętrznej kontroli granicznej. W odróżnieniu od standardowej odprawy ta nie ma żadnych zasad, a „celnicy” bardzo szybko znajdą kilka powodów dla których powinniście „dopłacić”.

Marszrutka - czyli nasze „busy” to najpowszechniejszy i najtańszy sposób transportu. Niekoniecznie najszybszy.

Na drogach Kaukazu wędrują, leżą albo śpią krowy. Kierowcy bardzo uważają na krowy ale na ludzi i pojazdy już nie. Kaukaska szkoła jazdy jest „ultrabrawurowa”, skupiająca się na wyprzedzaniu na 3-ciego na zakrętach, koniecznie z komórką w rękę. Zamknij oczy i na Boga... ZAPNIJ PASY!

Wiza do Rosji to koszt ok. 500zł. Zwłaszcza w ten rejon, nie opłaca się wyrabiać wizy na własny rachunek. Zlećcie to profesjonalnej firmie - okazuje się często, że wiza wizie nie równa - co część polaków odkrywa we wspomnianej Bałkarii.

Czacza to kultowy trunek wysokowy Gruzinów (50-70%). Odpowiednik włoskiej Grappy ale zazwyczaj mocniejszy. Jeśli gospodarz uraczy Cię samogonem (a robi to z pewnością) - wiedz, że nie skończy się to dla Ciebie dobrze, bo zapewne zadbał o to, by był mocniejszy niż trunek sąsiada, który też pochwali się swoim „produktem”. „AS” OSTRZEGA! „Alkohol pity z umiarem nie szkodzi w największych ilościach” :)

WGruzji kochają Polskę i Polaków ale nie wpływa to na mniejszą ilość naciągania, targowania i drobnych oszustw. Gruzja to dumny ale ubogi kraj - nie chwalcie się nadmiarem gotówki, jeśli oczywiście go posiadacie ;). W Rosji jest podobnie ale już nas tak nie kochają i o tym również warto pamiętać zwiedzając np. Władykaukaz nocą.

Masz pytania odnośnie wyjazdu na wschód?
Pisz śmiało: marcin.nawrocki@podajdalej.info.pl
Postaram się pomóc.

Marcin Nawrocki

5

Zespół PD
na chandrę poleca
korzystanie ze zniżek
u partnerów naszej
Karty Rabatowej!
:)

SPOSOBÓW NA JESIENNĄ CHANDRĘ

Za oknem szaro i ponuro. Poranne wstawanie staje się koszmarem, którego nie jest w stanie pokonać nawet najmocniejsza kawa. Chłód i brak słońca sprawiają, że czujemy się coraz bardziej przygnębieni. Czyżby dopadła nas jesienna depresja? Nie lekceważ jej, stań do walki z tą przykrą dolegliwością! Mamy dla Ciebie 5 sposobów na październikową chandrę!

1. Fitness, sport

Kiedy budzik nie potrafi zaakceptować Twojego związku z łóżkiem, należy zastosować ostrzejsze środki. Jak mawiał znany prezenter telewizyjny Krzysztof Ibisz, najskuteczniejszym z nich jest fitness & sport. Choć chłód nie sprzyja aktywności fizycznej, nawet najmniejszy ruch może poprawić nasze samopoczucie. Forma aktywności zależy wyłącznie od Ciebie, może być to zarówno bieg przez płotki, jak i spokojny spacer po okolicznym parku.

2. Gorąca kąpiel

Ciepła kąpiel to idealne rozwiązanie na jesienne wieczory. Nie tylko rozgrzeje nasze ciało, ale i ukoji nerwy oraz pozwoli odpocząć po ciężkim dniu na uczelni czy w pracy. W końcu jest to jeden z najstarszych zabiegów relaksacyjnych. A od gorącej kąpieli lepsza jest jedynie... gorąca kąpiel we dwoje. Czułość i dotyk bliskiej osoby, potrafią rozładować nawet największe napięcie!

3. I'll be there for you...

Kontakty z przyjaciółmi to kolejna z naszych antydepresyjnych propozycji. Szczera rozmowa, niewinne ploteczki czy

wyjście na kawę wyzwoli w Tobie pozytywną energię. Nie dołuj się w milczeniu, zadbaj o swoje życie towarzyskie! Spotykając się ze znajomymi możesz zaserwować słodką przekąskę, śmiejąc się razem z przyjaciółmi na pewno spalisz zbędne kalorie, a dodatkowo pobudzisz produkcję endorfin.

4. Ciasta, ciastka i ciasteczka

Zdrowa żywność to podstawa, jednak, kto z nas nie lubi, od czasu do czasu zaszaleć? Gorąca czekolada lub kawałek domowej szarlotki na pewno poprawi nam humor. Ulubione łakocie to idealna recepta na wyśmienity nastrój. Jak wspomniano wcześniej, najlepiej spożywać je w dobrym towarzystwie.

5. Pasja

Długie wieczory to doskonała okazja, aby nadrobić zaległości i sięgnąć po ciekawą książkę lub wybrać się do kina. Odkryj w sobie pokłady energii i właśnie teraz znajdź czas, by rozwijać swoje pasje. Wybierz opcję, która najbardziej sprawi Ci przyjemność i nie daj się pogodzić! W końcu już za kilka miesięcy znów będzie lato! :)

Olga Kalecińska