



kariera.kpmg.pl
junior.kpmg.pl



*Zaplanuj
karierę
z KPMG*



Drodzy Czytelnicy!

Jesteśmy z Wami już trzeci rok akademicki. To dla nas szczególny powód do dumy i radości. W tym numerze znajdziecie dużo praktycznych porad oraz sporą dawkę inspiracji. Studia, to najlepszy okres w życiu, by się rozwijać, odkrywać siebie i świat.

Nie zmarnujcie tego! Dość marazmu - czas na działanie!

Podaj Dalej tworzymy dla Was. Staramy się więc bardzo, by zamieścić w nim to, co Was naprawdę interesuje. Piszcie do nas z propozycjami tematów, tekstami, konstruktywną krytyką i subiektywną opinią. Zależy nam, by każdy kolejny numer cieszył się jeszcze większą popularnością!

Zachęcam wszystkich kreatywnych i otwartych studentów do działania razem z nami. Twórcze z nami ciekawe treści, realizujcie się w dziale PR lub marketingu.

Zmieniamy się też na lepsze. Jak już zapewne zauważyliście mamy nowe logo! To, obok naszego nowego portalu www.podajdalej.info.pl, zapowiedź wielu zmian, jakie czekają jeszcze Podaj Dalej.

Koniecznienie dołączcie do nas na Facebooku. W ten sposób pozostaniemy w lepszym, bezpośrednim kontakcie. Na naszym profilu znajdziecie ciekawe treści i dużo konkursów z atrakcyjnymi nagrodami!

Zapiszcie się do naszego newslettera - dzięki temu pierwsi dowiedziecie się o konkursach i nowościach Podaj Dalej!

Zagłównijcie na nasz portal www.podajdalej.info.pl. Znajdziecie tam oferty pracy dla studentów, informacje jak sobie radzić na studiach, ciekawostki, porady, atrakcyjne zniżki studenckie, a także elektroniczne wydanie tego oraz wszystkich poprzednich wydań Podaj Dalej.

Marcin Nawrocki
Redaktor Naczelny Podaj Dalej

www.podajdalej.info.pl

www.facebook.com/podajdalejinfo

NR 7
X/2014



Marcin Nawrocki

Redaktor Naczelny
marcin.nawrocki@podajdalej.info.pl



Agnieszka Słabowska

Koordynator Działu Marketingu i PR
agnieszka.slabowska@podajdalej.info.pl



Dział Portalu Internetowego

redakcja@podajdalej.info.pl



Dział Karty Rabatowej

karta@podajdalej.info.pl

2. Jak dobrze wykorzystać studia?

3. 101 Murali dla Krakowa

6. Odpamiętani

8. Multitasking

9. Myślisz o własnej firmie?

10. Zapanuj nad stresem

13. Ile czasu kradnie nam Facebook?

16. Druk 3D dla każdego

17. Moda na blogowanie

18. Happysad - wywiad

19. Grubson - wywiad

20. Bieganie dla Początkujących

21. Świat rowerów miejskich

22. Izrael

24. Moda na zdrowe odżywianie



Adres Korespondencyjny Redakcji

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

Magazyn Podaj Dalej

Akademik Inkubatory Przedsiębiorczości
ul. Piękna 68
00-672 Warszawa

Korekta

Dominika Dziedzic

Skład

Matylda Koziara

Druk

DRUKARNIA KOLUMB
www.drukarniakolumb.pl

Nakład

55 000

Magazyn bezpłatny



101 Murali

Miasto pełne barw!

Rok temu w Krakowie powstała niezwykła inicjatywa 101 Murali dla Krakowa. Na początku był to spontaniczny pomysł Agnieszki Słabowskiej i Marcina Nawrockiego. Projektem bardzo szybko zainteresowały się media oraz Urząd Miasta w Krakowie.

Wraz z rozwojem inicjatywy, organizacja rozrosła się o kolejne osoby, które wniosły do projektu artystyczne doświadczenie. Ideą 101 Murali dla Krakowa jest rewitalizowanie, za pomocą wielkoformatowej sztuki muralu, zniszczonych i zaniedbanych obszarów miasta. Dobrze przemyślane, kontekstowe murale mogą przyczynić się do odnowy przestrzeni publicznej, poruszać ważne tematy, a także inicjować formowanie się lokalnych społeczności. Działania tego typu wpływają na kształtowanie się lub od-twarzanie tożsamości miasta.

Kraków jest jednym z najpiękniejszych miast Europy, odwiedzanym przez miliony turystów ze względu na swoje unikalne, historyczne walory. To także miasto studentów - młodych i kreatywnych osób, poszukujących inspirujących przestrzeni miejskich dla wspólnej zabawy i spotkań. Twórcy projektu chcą pokazać Kraków jako miasto nowoczesne i przyjazne jego mieszkańcom. Jednocześnie liczą na to, że uda się ograniczyć wandalizm w przestrzeni publicznej, zastępując go atrakcyjną wizualnie sztuką uznanych artystów z Polski i zagranicy.

Pod koniec czerwca na ulicy Lwowskiej powstała pierwsza realizacja w ramach 101 Murali dla Krakowa. Symboliczne malowidło skupia w sobie charakterystyczne elementy jednej z dzielnic - Podgórze, odnawiając jednocześnie mało atrakcyjny obszar Krakowa. Praca autorstwa Marcina



dla Krakowa

Wierchowskiego i Mikołaja Rejsa, widoczna z Placu Bohaterów Getta, szybko stała się atrakcją turystyczną.

Również w czerwcu został ogłoszony konkurs na mural na Rondzie Mogiłskim, w którym nagrodę główną stanowiło 5000 zł. Zainteresowanie było duże, wpłynęło ponad 120 prac m.in. z Włoch, Francji i Ukrainy. Artyści zaprezentowali bardzo różnorodną stylistykę i sposób interpretacji tematu konkursowego. Jury pod przewodnictwem Artura Wabika wybrało zwycięski projekt autorstwa Olafa Ciruta, który został zrealizowany w drugiej połowie września. Sponsorem projektu jest znana marka Karcher. Projekt wspierają również Urząd Miasta Krakowa oraz producent farb Farby Kabe, który wspomaga działanie inicjatywy 101 Murali dla Krakowa od samego początku.

101 Murali dla Krakowa, to przykład pomysłu, który dzięki dużemu zaangażowaniu i nakładowi pracy udało się z sukcesem wcielić w życie.

Warto marzyć i realizować swoje marzenia!

Projekt 101 murali jest tego świetnym przykładem.



Więcej informacji:

www.101murali.pl



Dołączcie do projektu na Facebooku!

www.facebook.com/101MuraliDlaKrakowa



JAK DOBRZE WYKORZYSTAĆ STUDIA?

Studia to czas nauki, tworzenia się naszego świadomego światopoglądu i sposobu patrzenia na świat. Można ukończyć studia przechodząc nieco obok nich, zaliczając kolejny szczebel edukacji, podobnie jak szkołę podstawową czy liceum. Warto jednak zaangażować się bardziej w studenckie życie, a przede wszystkim dołączyć do wybranego przez siebie studenckiego koła naukowego.

Zajęcia to nie wszystko

Można uczęszczać tylko na zajęcia. Ale czy nie warto uczyć się też od innych studentów zainteresowanych daną tematyką tak samo jak Ty? Koło naukowe, to nie tylko sposób na łatwiejsze przyswojenie wiedzy, ale i wykorzystanie jej w praktyce. To dodatkowe zainteresowanie daną tematyką może także stanowić ważny atut w Twoim CV. Najważniejsi są jednak ludzie. W kole naukowym spotkasz ludzi podobnych Tobie. Podczas studiowania korzystaj z doświadczenia kolegów ze starszych roczników - po co wyważać otwarte drzwi? :

Inny wymiar studiowania

Bardzo ważne jest, by ze studiowania czerpać przyjemność. Dlaczego więc nie połączyć dobrego z pożytecznym? Lubisz podróżować? Wstąp do koła geograficznego - ucz się i podróżuj z nimi. To niepowtarzalna okazja, by w gronie nowo poznanych przyjaciół odkrywać świat, często z gitarą przy niejednym ognisku. Jeśli wolisz ekonomię - dołącz do koła ekonomicznego, organizuj konferencje i ucz się ekonomii w praktyce.

A może nauka za granicą?

Korzystajcie z możliwości jakie daje nam coraz bardziej otwarty i dostępny dla nas świat. Warto wyjechać na pewien czas na studia za granicę w ramach wymiany studenckiej. Odkryć inne spojrzenie na świat, innych ludzi i inną kulturę. W dzisiejszych czasach umiejętność nawiązywania kontaktów w międzynarodowym gronie, stanowi atut dla większości światowych pracodawców. Nie bez znaczenia jest także praktyczne szkolenie języka obcego. Nigdzie nie nauczycie się tak języka, jak w kraju jego pochodzenia! Odwagi i w drogę!

Nie tylko teoria!

Jeśli liczycie, że samo posiadanie tytułu magistra gwarantuje Wam pracę, to niestety bardzo grubo się mylicie. Obecnie każdego roku uczelnie opuszczają tysiące magistrów różnych specjalizacji. Warto więc wyróżnić się na ich tle wiedzą i doświadczeniem. To te dwa elementy są waszymi najważniejszymi kartami w talii atutów. Staże i praktyki, to najlepszy sposób na zdobycie doświadczenia. Wybierzcie te, które przybliżają Was do pracy Waszych marzeń. Jeśli interesuje Was konkretna posada w konkretnej firmie, zacznijcie praktykować w niej. Być może dane Wam będzie rozpocząć karierę jeszcze na studiach!

Przydatne umiejętności

Pracujcie przez całe studia, nie tylko nad wiedzą, ale i innymi umiejętnościami, które z pewnością przydadzą Wam się w życiu. Autoprezentacja, poprawna dykcja, kultura osobista czy umiejętności interpersonalne, to bardzo ważne czynniki, które wpłyną na Wasz sukces. Nie nauczycie się jednak tego na wykładach.

Marcin Nawrocki



CENTRUM EGZAMINACYJNE



PROFI-LINGUA
SZKOŁA JĘZYKÓW OBCYCH



rok zał. 1991

Drugi język

angielskiniemieckihiszpański francuski włoski rosyjski
szwedzki czeski norweski portugalski ukraiński chiński

gratis!

PRZEBIJ SIĘ ●

Kursy językowe

- 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
- bezpłatne konwersacje



ZAJĘCIA
z native
speakerami

najlepsze
ceny
w mieście

BEZPŁATNY
test

Trening pamięci
GRATIS!



www.spw.pl

KRAKÓW ul. Podwałe 6 i 7

WROCŁAW ul. Kuźnica 43/45

WARSZAWA ul. Wałbrzyska 11

GDAŃSK ul. Rajska 2

KATOWICE ul. Młyńska 23

WARSZAWA Al. Jerozolimskie 27

WARSZAWA al. Reymonta 12A

GDYNIA ul. Armii Krajowej 13/4

KATOWICE ul. Mickiewicza 28

WARSZAWA al. Niepodległości 177

LUBLIN al. Raławickie 6

POZNAŃ pl. Wolności 6

SOSNOWIEC ul. Targowa 4

WARSZAWA ul. Długa 44/50

ŁÓDŹ ul. Piotrkowska 101

GLIWICE ul. Wyszyńskiego 12

WARSZAWA ul. Światowida 18

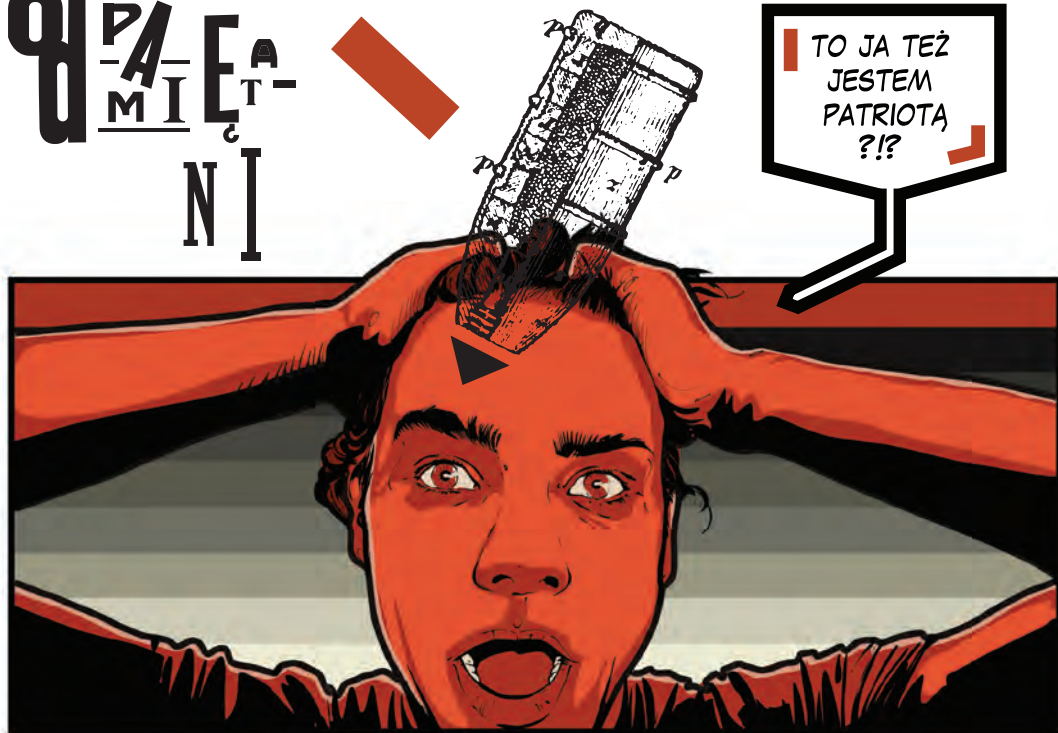
GDAŃSK WRZESZCZ ul. Grunwaldzka 76-78

PROFI-LINGUA
SZKOŁA JĘZYKÓW OBCYCH

www.profi-lingua.pl
www.facebook.com/profilingua



ODPAMIETNI



Rok 2014.

W Polsce pojawiają incydentalne, choć coraz liczniejsze przypadki „obłąkania”.

„Nawiedzeni” nie wiedzą kim są, mówią przestrością, często wieszczą.

Kompletnie bezwładni i niezrozumiani lądują najczęściej w szpitalach, w zakładach zamkniętych, w najlepszym wypadku są pośmiewiskiem.

Przypisuje się im znane współczesnej psychiatrii schorzenia. Niektórzy umierają w męczarniach, część z nich wychodzi z „choroby” bez skutków ubocznych. Opowieść o narodzie, o genetyczno-kulturowym kontinuum przodków, nas i potomnych. O tym, czego nie widać z perspektywy teraźniejszości. Premiera w listopadzie.

Autorzy **Kos Wojny** i **Baletu morderców** stworzyli kolejny multimedialny komiks interaktywny.

Historia współczesnego maturzysty, który pewnego dnia budzi się jako podporucznik Leonard Lepszy (1889-1939), uczestnik walk o wyzwolenie Przemyśla w listopadzie 1918 roku. Wyzwolenie Przemyśla w listopadzie 1918 roku na drodze odsieczy lwowskiej generała Roi to „incydent” wielowątkowej, epickiej, strasznej historii I wojny światowej. Opowieść jest hołdem złożonym blisko 3 milionom Polaków, którzy zginęli na frontach I wojny światowej, wpłatanych w wielką maszynę wojny, nierzadko w walce bratobójczej, choć zwykle w wierze wybijania się Polski na niepodległość.

Dowcipnie pokierowana opowieść szczególnie dla tych młodych, dla których pojęcia narodu i patriotyzmu są już tylko pustymi frazesami. Do młodych, ciągle wrażliwych, choć ocierających się już wszechobecne postawy egoizmu, cynizmu, konformizmu i konsumpcjonizmu. Opowieść - z akcją w 1918 i w 2014 - o dwóch różnych światach choć przecież o tym samym.

Projekt powstaje z inicjatywy Marcina Wierchowskiego i Pawła Śmiałka, we współpracy z Fundacją Gdzie. Został dofinansowany ze środków Muzeum Historii Polski w ramach projektu Patriotyzm Jutra 2014. Technologia została dostarczona przez NowaHutaGames.



Aplikacja również w wersji mobilnej pod adresem:
odpamietani.pl

PREMIERA:
11. 11. 2014



mailgrupowy.pl

Wejdź na wyższy poziom studenckiej współpracy!

Skrzynki mailowe, fora, czat oraz social media, w tym „król” Facebook. Dzięki nim komunikacja stała się prostsza, a informacja bardziej dostępna. Narzędzia te są często wykorzystywane przez studentów do gromadzenia materiałów i dzielenia się wiedzą. Ale nie oszukujmy się! Żadne z nich nie służy efektywnej nauce w grupie.

Szukając rozwiązania należy wybrać narzędzie dedykowane do usprawniania pracy w grupie. Czegoś, co pozwoli zgromadzić w jednym wiedzę studentów z poprzednich lat, ich notatki i zagadnienia do egzaminów, a następnie udostępnić tę wiedzę Tobie oraz Twoim znajomym z roku. Nauka w grupie, poparta doświadczeniem poprzedników, jest przecież dużo prostsza i prowadzi do sukcesu. Tak właśnie działa MailGrupowy.pl.

Szybko, bezpiecznie i za darmo

Zamiast błądzić w poszukiwaniu informacji od wykładowców i znajomych ze studiów przełącz się na MailGrupowy.pl. Darmowa wspólna skrzynka łączy w sobie e-mail, forum, czat, serwer oraz kalendarz. Serwis przechowuje i udostępnia m.in. notatki starszych roczników, ułatwia komunikację z wykładowcami oraz przypomina o najważniejszym – datach egzaminów. Materiały zawsze są uporządkowane, więc wszystkie osoby posiadające do nich dostęp mogą bez trudu odnaleźć interesujące je zagadnienia.

Chcesz uniknąć utraty wiadomości i materiałów z Waszej starej skrzynki pocztowej? Nie musisz się o to martwić! Zaledwie kilka minut wystarczy na zaimportowanie kompletnych treści, które już zgromadziliście. Bez problemu ściągniesz wszystkie wątki wraz z etykietami i załącznikami. Wspólnie zgromadzona wiedza znajdzie nowe, lepsze miejsce, a Wy będziecie cieszyć się wyższym poziomem studenckiej współpracy.

MailGrupowy.pl pozwala także podpiąć grupę z Facebooka, dzięki czemu z tych dwóch serwisów możesz korzystać równolegle. Proste? Nie tylko proste, ale przede wszystkim za darmo. Już dziś sprawdź www.MailGrupowy.pl.

Daj sobie oraz znajomym szansę na lepszy sposób zdobywania i gromadzenia wiedzy.





Multitasking

Gdyby spojrzeć w CV osób starających się o pracę oraz przysłuchać się rozmowom kwalifikacyjnym, większość z kandydatów na pytanie o swoje mocne strony, wskazuje multitasking. Jednak czy pożądana dotąd cecha i umiejętność, jest nadal tym, co pozwala nam na efektywne i skuteczne działanie?

W związku z tym, że multitasking stał się bardzo popularnym tematem i jedną z tych kompetencji, które uważamy za charakterystyczne dla dobrego pracownika, wielu naukowców i badaczy kognitywistyki, postanowiło pochylić się nad specyfiką tej zdolności. Efekty ich badań są niezwykle ciekawe i podważają dotychczasowy porządek. Oto kilka stwierdzeń, które sformułowali eksperci.

➤ O multitaskingu możemy mówić jedynie wtedy, gdy spełniamy ściśle określone warunki. Po pierwsze, przynajmniej jedna z czynności musi być wykonywana przez nas automatycznie, bez zastanawiania się ani jej planowania. Przykładem jest chodzenie lub jedzenie i wykonywanie w ich trakcie dodatkowego zadania. Drugim – alternatywnym warunkiem – jest symultaniczne wykonywanie czynności angażujących inne części mózgu. I tak na przykład możemy efektywnie czytać, jednocześnie słuchając muzyki klasycznej. Dzieje się tak, ponieważ za odbiór muzyki instrumentalnej oraz czytania ze zrozumieniem odpowiadają różne części naszego mózgu.

➤ Przełączając się z realizacji jednego zadania na drugie, nasz mózg potrzebuje dodatkowego czasu na ponowną adaptację i przyzwyczajenie się do nowej czynności. Przyjmuje się, że skupiając się na kilku zadaniach jednocześnie, wydłużamy czas ich realizacji o 40% niż w przypadku kończenia czynności jedna po drugiej.

➤ Jak zauważyli badacze z Uniwersytetu Stanford, dodatkowy czas na realizację kilku zadań wynika z tego, iż osoby określające siebie, jako posiadające umiejętność multitaskingu, nie są w stanie szybko i skutecznie przefiltrować niepotrzebnych informacji z poprzedniego zadania i skupić się na tym co istotne w realizacji nowego celu.

Multitasking nie jest więc tym, co pozwala nam na zaoszczędzenie czasu i zdwojenie efektów naszej pracy. Wprost przeciwnie – hamuje naszą skuteczność i zabiera cenne pokłady czasu. Co więcej, skupiając się na kilku zadaniach na raz, stajemy się zdekoncentrowani, tracimy przyjemność z wykonywanych zadań i ich sens. Warto skupić się

na kilku prostych, powszechnie znanych sposobach, które po zastosowaniu w codziennej pracy, przyniosą satysfakcjonujące efekty.

➤ Skoncentruj się na jednym zadaniu. Wykonaj je, odznacz, jako zrealizowane i tylko wtedy przejdź do następnego.

➤ Skoncentruj się na wykonaniu jednego zadania przez około 45 minut, a następnie zrób krótką przerwę. Dzięki temu będziesz mógł spojrzeć świeżym okiem na realizowane zadanie i nanieść ewentualne poprawki.

➤ Według statystyk, potrzebujemy do 45 minut, aby ponownie wdrożyć się do zadania, które przerwałeś inną czynnością (innym zadaniem).

➤ Zaplanuj najtrudniejsze zadania w takim czasie podczas całego dnia, kiedy pracujesz najefektywniej.

➤ Używaj kalendarza, organizera, czy innego narzędzia, które pozwoli ci na sprawne zarządzanie terminami i zadaniami. Nie staraj się zapamiętać wszystkiego, co należy do twoich obowiązków – to mało efektywne i niemożliwe do skutecznego działania.

Doskonale wiemy, że przebywanie w kilku miejscach w tym samym czasie nie jest możliwe. To dobry moment na to, aby przekonać się o tym, że multitasking jest tak samo nierealny i daleki od rzeczywistości. Oprócz tego, że dla współczesnego pracodawcy o wiele bardziej istotne są jakościowo realizowane cele, a nie ich liczba, koncentracja na konkretnych zadaniach pozwoli nam, jako osobom, na lepsze zarządzanie sobą w czasie i satysfakcję z osiągniętych targetów.

Wakacje, ze względu na różnorodność zajęć, to dobry sposób, aby wypróbować wspomniane podejście. Bez względu na to, czy zastосуemy je w życiu prywatnym czy zawodowym – przyniesie widoczne korzyści.

Dominika Pietrzyk

Myślisz o własnej firmie?

Zacznij od wyboru nazwy domeny

Zanim przystąpisz do wymyślenia nazwy dla swojej strony, warto zastanowić się, w jakich okolicznościach internauci mogą stykać się z adresem Twojej witryny. Takich okoliczności jest całkiem sporo. Od reklamy na materiałach drukowanych (plakaty, wizytówki, prasa, samochody), linków w serwisach społecznościowych, reklamy w internecie, przekazywania adresu podczas rozmowy i wielu innych.

Potencjalni klienci, użytkownicy serwisu, czy czytelnicy bloga, nie zawsze mogą kliknąć w link i przejść do strony. Często muszą sobie przypomnieć adres, który widzieli gdzieś na mieście lub usłyszeli w rozmowie.

Nazwa domeny, która ułatwi im zapamiętanie powinna być:

- > krótka i chwytliwa
- > łatwa do wymówienia – bez wyrazów z obcych języków i nietypowej pisowni
- > łatwa do zapisania i do przeliterowania
- > różniąca się od domen konkurencyjnych stron
- > niezawierająca zastrzeżonych znaków towarowych
- > pozbawiona elementów utrudniających jej zapisanie – cyfr, myślników, zbędnych przedrostków
- > zakończona rozszerzeniem popularnym w danym kraju – w Polsce .pl, .com lub .eu.

Te cechy może posiadać zarówno domena generyczna (Samochody.pl), jak i nazwa stworzona na potrzeby marki (otoMoto.pl).

Na który typ adresu warto się zdecydować?

Domeny generyczne są dostępne prawie wyłącznie na rynku wtórnym. Aby stać się jej właścicielem, trzeba liczyć się z wydatkiem nawet do kilkudziesięciu tysięcy złotych.

Domeny generyczne są łatwe do zapamiętania, mają charakter opisowy i są wpisywane bezpośrednio w pasek adresu przeglądarki. Dobre domeny mają też dużą wartość. Mogą być istotnym składnikiem majątku w razie sprzedaży firmy. Do adresów dostępnych na rynku wtórnym prowadzą linki, które pozytywnie wpływają na pozycjonowanie strony w wyszukiwarkach.

Jeżeli nie dysponujemy takimi środkami lub wolimy przeznaczyć je na inny cel (np. promocja serwisu), pozostaje rejestracja nowej nazwy domeny. Koszt to ok. 12 zł.

Rejestrując nową domenę, możemy liczyć na dostępność nazwy i końcówek. Tworząc unikalną nazwę, możemy zamówić komplet domen z różnymi rozszerzeniami (.com, .pl, .eu, .com i inne) oraz wersję z myślnikiem, w przypadku adresów składających się z dwóch słów.

Domenę markową łatwiej też zastrzec jako znak towarowy, a unikalna nazwa pozwala odróżnić się od konkurencji, co nie zawsze jest możliwe w przypadku domen generycznych (np. pod adresami SuknieŚlubne.pl, SuknieŚlubne.com.pl oraz SuknieŚlubne.net.pl działają 3 różne sklepy z sukniami).

EUROPEJSKI PAKIET
DOMENA .EU
6,90 ZŁ
+ PAKIET BONUSÓW



Jak wybrać dobrą domenę markową?

- > Nazwa serwisu jak metafora. Przykładem może być serwis Wykop.pl, gdzie twórcy porównali rekomendowanie ciekawych linków do wykopywania.
- > Nazwa domeny jako zestawienie istniejących wyrazów. Przykładem mogą być serwisy: CzerwonaMaszyna.pl, TwojaPogoda.pl, 90minut.pl, KomputerŚwiat.pl, JakDojade.pl, NoCoTy.pl.
- > Metodą na zbyt długą nazwę może być „ucięcie” jednego ze słów i połączenie z innym np. infoPraca.pl. lub przekręcanie popularnych wyrazów poprzez zmianę pisowni, dodanie litery i inne modyfikacje np. Zumi.pl (zoom), Bloog.pl (blog).
- > Hakowanie domen. Domain hacking polega na tworzeniu adresów z wykorzystaniem rozszerzeń z całego świata. Nazwa wybrana przez abonenta zostaje zestawiona z literami tworzącymi końcówkę domeny, w taki sposób, aby stanowiła jedną całość – słowo lub wyrażenie. Kilka przykładów: Religia.tv, RMF.fm, Lubie.to

Więcej na temat tworzenia niebanalnych nazw domen internetowych możecie przeczytać w poradnikach domenowych publikowanych na blogu www.Adnews.pl.

Maciej Kurek

Zapanuj nad stresem

Stres jest nieodłącznym elementem życia każdego studenta. W dzisiejszym świecie negatywnego stresu nie da się niestety uniknąć. Stresujemy się wywołani do odpowiedzi, na egzaminach, podczas rozmów rekrutacyjnych czy podczas wystąpień publicznych.

Każdy z nas chociaż raz spotkał się ze zjawiskiem spoczynnych dłoni czy łamania się głosu podczas wypowiedzi. Za najsilniejsze stresory uznaje się te związane z traumatycznymi przeżyciami oraz z życiem rodzinnym, które wpływają na konflikty międzyludzkie, studia i pracę zawodową. Niestety, cykliczny stres powoduje wiele zamieszek w naszym organizmie, które przyczyniają się do braku koncentracji, zmęczenia, braku motywacji, depresji oraz bardzo popularnych w XXI wieku wrzodów żołądka.

Wiele firm prowadzi badania na temat tego, jak sytuacje stresowe wpływają na nasze życie. I jako ciekawostkę należy podkreślić, że 2011 roku Polska zajęła pierwsze miejsce na liście najbardziej zestresowanych narodów. Jak się okazuje prowadzimy bardziej stresujące życie niż Koreańczycy, uznawani do tej pory za tradycyjnych liderów tego rankingu.

Jak w takim razie radzić sobie ze stresem na studiach oraz w pracy?

Przede wszystkim, nie bierzmy na siebie zbyt dużo obowiązków, nauczmy się wyznaczać cele oraz priorytety. Nie zawsze musimy być najlepsi! Znajdźmy chwilę czasu dla siebie! Wybierzmy się do kina, na koncert bądź spacer. Są to czynności, które chociaż przez chwilę pomogą oderwać się od codzienności. Jeśli nie radzimy sobie z jakąś sytuacją, to zapytajmy o radę kolegę lub koleżankę. Nie zamykajmy się sami w sobie, kiedy napotkamy w naszym życiu codzienne schody. Alkohol oraz inne używki nie są żadnym rozwiązaniem. Bardzo często redukujemy napięcie tylko chwilowo, a nie szukamy jego źródła. Niestety, świat nie przestanie dostarczać nam stresu i możemy jedynie nauczyć się skutecznie sobie z nim radzić.

Zanim poprowadzimy prezentację na uczelni - przygotujmy się do niej. Mówienie do lustra jest najlepszym sposobem. Zanim pójdziemy na rozmowę rekrutacyjną - uwierzmy w siebie i również się do niej przygotujmy. Jeśli nie zaliczymy egzaminu na najwyższą ocenę, to nie będzie to koniec świata.

Poniżej przedstawiamy kilka przykładowych ćwiczeń, które pomogą nam szybko zapanować nad stresem.

1. Wyrównanie oddechu. Jeśli czujesz, że dopada Cię stres, spróbuj się uspokoić i policzyć do 20-stu. Gwałtowne wypuszczanie powietrza również pomaga. Wydech musi być mocny, może być głośny i musi usuwać powietrze z samego dna płuc.

Nabierz powietrza i wypuść je długim, powolnym wydechem. Jest to bardzo stary, ale zarazem bardzo skuteczny sposób walki ze zdenerwowaniem.

2. Relaks na siedząco - usiądź wygodnie na krześle z mocnym oparciem. Połóż dłonie na kolanach. Bardzo ważne w tym ćwiczeniu jest skupienie. Wyobraź sobie, że Twój kręgosłup się wydłuża, wyciągnij podbródek, aby jego linia była równoległa do linii podłogi. A teraz spokojnie pozwól opaść barkom. Koniecznie zamknij oczy i wydłuż oddech. Mocno skoncentruj się na wydychanym powietrzu, by swobodnie docierało do żołądka. Powtórz ćwiczenie kilka razy. Pozwoli to na wyciszenie i uspokojenie naszego ciała oraz umysłu.

3. Relaks na stojąco - osobiście bardzo lubię to ćwiczenie, gdyż można je wykonywać nie tylko w domu i w pracy, ale też np. w tramwaju. Rozstaw stopy na szerokość ramion. Pozwól, aby nogi rozluźniły się, ale kolana pozostały stabilne. Rozluźnij mięśnie kręgosłupa oraz pośladków. Wciągnij delikatnie brzuch, co pozwoli na odciążenie krzyżowego odcinka kręgosłupa. Wyobraź sobie, że coś trzymasz w obu rękach np. siatkę z zakupami i poczuj jak delikatnie opuszczasz ręce w dół. Oddychaj spokojnie i równomiernie. Za każdym razem licz do trzech, wstrzymując oddech oraz wypuszczając powietrze. Zrób kilka powtórzeń, aby uzyskać równowagę i spokój.

Agnieszka Słabowska



OGÓLNOPOLSKIE TARGI PRACY IT

Od 28 października do 2 grudnia 2014 roku w 6 miastach w Polsce (Warszawa, Kraków, Łódź, Poznań, Gdańsk, Wrocław), na 14 uczelniach odbędą się Ogólnopolskie Targi Pracy IT. Wydarzenia dedykowane są studentom oraz absolwentom kierunków związanych z informatyką i nowymi technologiami, jak również osobom zainteresowanym szeroko rozumianym IT.

Do udziału w targach zaproszono firmy poszukujące pracowników w branży IT, by mogły przedstawić oferty pracy, staży i praktyk kierowanej przede wszystkim do studentów, jak również absolwentów i młodych specjalistów.

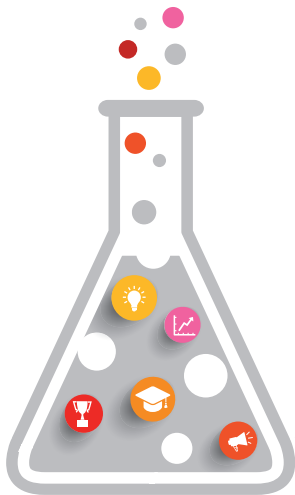
Wystawcy stworzą unikalny labirynt różnorodnych ścieżek kariery. Wystarczy przyjść, porozmawiać, zostawić swoje CV (będzie można skonsultować je ze specjalistami lub w razie potrzeby napisać od początku i wydrukować na miejscu), a marzenie o pracy w renomowanej firmie może się spełnić.

Dlaczego warto przyjść na Ogólnopolskie Targi Pracy IT:

- > Będzie można spotkać w jednym miejscu wiele interesujących firm poszukujących pracowników.
- > Obecni na targach specjaliści ds. rekrutacji pomogą napisać życiorys, który zwiększy szanse na otrzymanie pracy marzeń.
- > W trakcie targów będzie można wygrać atrakcyjne nagrody.
- > Ponadto wiele innych ciekawostek czeka na uczestników.

Już dziś zapraszamy do odwiedzenia strony www.OgolnopolskieTargiPracyIT.pl, na której będzie można odnaleźć szczegóły dotyczące poszczególnych miast i firm pojawiających się na wydarzeniach.

Konkurs Experience PwC **Zmieszaj wiedzę z praktyką**



100% możliwości

*Masz otwarty umysł, a swoim bystrym okiem
dostrzegasz rozwiązania, nie problemy?
Weź udział w 10. edycji konkursu Experience PwC
i wykaż się najlepszą mieszanką wiedzy i umiejętności.
Zdobądź różnorodne doświadczenie i unikatowe nagrody.
Start już 6.10.2014 r.*

Wejdź na www.experiencepwc.pl i dowiedz się więcej.



Partnerzy konkursu:



Patroni medialni:



trening

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

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

wprawka

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

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

nie ma litosci

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

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

Walka z pożeraczami czasu



Z każdej strony otaczają nas pożeracze naszego cennego czasu. Czasu, który jest naszą najważniejszą życiową walutą. Nie możemy go dokupić czy zatrzymać. Jego pula dana nam jest przy narodzinach i z każdym dniem mamy go coraz mniej. Wykorzystujemy go więc dobrze i pamiętajmy, że każda godzina jest cenna.

Telewizja...

Telewizja ostatnio nie jest już tak popularna wśród młodych ludzi. Pojawiła się wręcz moda na brak telewizora i to nie z powodów finansowych. To bardzo dobry trend. Obok ludzi bez odbiornika pojawili się jednak „oświeceni telemaniacy” oglądający tylko kanały typu discovery - w końcu porządną naukową kanał. I tu pułapka! Kanały te, podobnie jak niegdyś MTV, mocno zmieniły swój styl. I w tej chwili możecie znakomicie marnotrawić czas oglądając sensacyjny potów dorsza, licytację magazynów, sprzedaż broni w lombardzie czy podziwiać jak survivalowiec (opcjonalnie nagi) żąda robaki. To również stras-

Gry - relaks czy strata czasu?

A może warto, tak samo jak o wirtualną postać, zadbać o siebie? Zamiast kupować broń dla postaci z gry, kupić karnet na siłownię? Zamiast nowe maskowanie dla czołgu, fajny ciuch dla siebie? Bądźcie super postaciami w prawdziwym życiu!

Nigdy nie jest za późno, by zacząć nowe szkolenie, kurs, naukę tańca czy języka. A może kurs wspinaczki skalnej? Może warto się zatrzymać? Pojechać za miasto bez internetu i telefonu. Tak jak drobne do świnki skarbonki, warto na takie rzeczy oszczędzać czas.

13 



**FUTURE
LEADERS**

**REKRUTACJA
05.10.2014**

.....
"Mogę...
znacznie więcej!"
.....

AIESEC.PL



AIESEC

EY
PARTNER STRATEGICZNY

National Theatre Live

Tennessee Williams
**TRAMWAJ ZWANY
POŻĄDANIEM**
9.10.2014 godzina 18:30

David Hare
PRZEŚWIT
4.12.2014 godzina 18:30

Eurypides
MEDEA
23.10.2014 godzina 18:30

Lloyd Newson
JOHN (+18)
15.01.2015 godzina 18:30

Nick Dear
FRANKENSTEIN (+15)
6.11.2014 godzina 18:30

Bryony Lavery
WYSPA SKARBÓW
26.02.2015 godzina 18:30

Na spektakle zaprasza:

kijów • • • centrum

PATRONAT HONOROWY MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO MARKA SOWY

**100% teatru w kinie
Kijów.Centrum**

Kijów.Centrum, al. Krasińskiego 34, 12 433 00 33, www.kijow.pl



GetUp StartUp!

Chcesz
mieć **wpływ**
na swoje życie?
MASZ!



**akademickie
inkubatory
przedsiębiorczości**

załóż firmę w AIP!

Z Akademickimi Inkubatorami Przedsiębiorczości:

- **nie tracisz czasu** na chodzenie po urzędach – własna firma już w 24 godziny,
- **nie tracisz nerwów** na ZUS czy Urząd Skarbowy – ogarniemy to za Ciebie,
- **nie tracisz pieniędzy** na księgowość i wynajem biur – udostępniamy je dla Ciebie za free,
- **nie tracisz życia** na szukanie partnerów i inwestorów – pomożemy Ci do nich dotrzeć.

Przyjdź do nas i dowiedz się więcej.

infolinia AIP: (22) 745 23 83
www.inkubatory.pl

Druk 3D dla każdego

Ograniczeniem jest jedynie wyobraźnia

Drukować w 3D można prawie wszystko. Możliwe jest stworzenie stojaka na telefon komórkowy, wieczka na puszkę, które chroni napój przed wygazowaniem się, czy też figur szachowych. W grę wchodzi również złożone wydruki np. wieloelementowe makiety, czy też całe domy. Drukowanie budynków to jeden z przykładów wzbudzających największą ciekawość i zachwyt, ale możliwości druku 3D sięgają znacznie dalej.

Coraz częściej z druku 3D korzysta branża medyczna. Wprowadzane do użytku są specjalnie zaprojektowane protezy, jak np. wszczepiona żuchwa, która została wydrukowana w trzech wymiarach, czy też wydrukowany w 3D fragment zniszczonego dzioba pewnego orła (ptak dzięki temu wrócił do pełnej sprawności).

Oczywiście należy przy tym pamiętać, że nie wszystkie przedmioty drukuje się z ABS, czyli najpopularniejszego na chwilę obecną filamentu (materiału wykorzystywanego do tworzenia projektów w 3D), z którego drukowane są wszystkim znane klocki Lego. Ogromnym wyzwaniem obecnie jest produkowanie materiału dostosowanego do potrzeb konkretnej branży.

Pomysł to dopiero początek ...

Kolejnym etapem jest odpowiedni projekt (trójwymiarowy model). Na chwilę obecną, na rynku jest wiele serwisów, które oferują zupełnie bezpłatnie lub za niewielką opłatą, możliwość pobrania wybranego przez nas projektu gotowego do wydruku. Między innymi zajmuje się tym serwis thingiverse.com. Jeśli jednak chcemy wydrukować coś unikatowego lub po prostu nie ma w sieci tego czego potrzebujemy, możemy to zaprojektować. Takie rozwiązanie daje najwięcej satysfakcji, o czym możecie przekonać się sami.

Coraz częściej osoby poważnie zastanawiające się nad zakupem drukarki 3D, zapisują się na warsztaty z projektowania trójwymiarowych modeli. Możliwości jest wiele. Na rynku dostępne są specjalistyczne programy do projektowania 3D takie jak Solidworks, IronCad, czy też 3ds Max (niestety często kosztują kila tysięcy). Jeśli jednak rozpoczynamy przygodę z projektowaniem i nie wiemy gdzie nas doprowadzi, naszym celem jest nauka podstaw drukowania na własny użytek. Bardzo przydatne i zupełnie wystarczające są umiejętności projektowania w bezpłatnych programach takich jak: Blender, Tinkercad czy SketchUp. Nauka podstaw projektowania 3D - choć wydaje się to nierealne - w zależności od programu zajmuje od 5 do 8 godzin. Po tak krótkim czasie osoby, które nie miały wcześniej styczności z projektowaniem, są w stanie stworzyć, pod okiem trenera, model często gotowy do druku lub wymagający jedynie drobnych poprawek.

Kiedy mamy już model...

Przychodzi ten upragniony moment, w którym mamy przed sobą zaprojektowany przez siebie lub zakupiony model. Co dalej? Oczywiście możemy zlecić wydrukowanie specjalistycznej firmie, ale coraz bardziej popularnym rozwiązaniem jest zakup własnej drukarki. Koszty drukarek są bardzo zróżnicowane i wahają się od kilku do kilkunastu tysięcy. Jeden z najbardziej rozwijających się producentów drukarek 3D Zortrax oferuje bardzo dobre urządzenia w cenie około 7 tys. PLN. Na rynku są również dostępne w pełni profesjonalne drukarki przestrzenne, których ceny osiągają nawet kilkaset tys. PLN.

Oprócz kupna własnej drukarki pozostaje jeszcze możliwość zbudowania jej...

W zeszłym roku, w Krakowie, w trakcie jednego weekendu, pod okiem trenerów, własne wymarzone drukarki 3D złożyło 10 zespołów biorących udział w warsztatach. Kolejne tego typu zajęcia odbędą się już w listopadzie.

Więcej o warsztatach dowiedzieć się na stronie Akademii Materialination www.akademia.materialination.com.

W Materialination zajmujemy się również pomocą w wyborze i zakupie drukarek. Społeczność druku 3D może w tej materii liczyć na naszą pomoc, gdyż współpracujemy bezpośrednio z producentami.

Zapraszamy serdecznie do pracy i zabawy w świecie 3D!

AKADEMIA MATERIALINATION

Facebook.com/akademia.materialination

www.akademia.materialination.com

WARSZTATY NA RÓŻNYCH POZIOMACH

WYBRANE WARSZTATY RÓWNIEŻ W J. ANGIELSKIM

DRUKARKI 3D

Drukarki 3D i wstęp do Google SketchUp

ZŁOŻ TO SAM
Warsztaty składania własnej drukarki 3D

PROJEKTOWANIE 3D W PROGRAMACH:

Tinkercad
Blender
SolidWorks
Google SketchUp
3ds Max
Ironcad

i inne

Chcesz zadać pytanie dotyczące warsztatów? A może brakuje w naszej ofercie warsztatu, który Cię interesuje?

akademia@materialination.com
ul. Krakusa 8
30-535 Kraków

Skontaktuj się z nami!

MODA NA BLOGOWANIE

Blogi modowe oraz lifestylowe w Polsce biją swoją popularnością! Coraz więcej znanych marek promuje swoje produkty poprzez środowisko blogerów. Tylko niektóre z nich prowadzone w ciekawy sposób, są źródłem pomysłów, rzetelnych informacji, sprawdzonych opinii, ciekawych stylizacji modowych, czy aranżacji wnętrz.

Wzięliśmy pod lupę nowo powstały blog www.lansikistylowa.pl. Zdecydowanie ciekawa grafika zachęca do zapoznania się z jego treścią. Działy tematyczne, podobne jak w większości blogów, są proste i bardzo praktyczne. Jest to blog zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn.

Jednak największą uwagę skupia dział „testujemy ona i on”. Jak udało się nam dowiedzieć, w tej kategorii pojawiają się pomysły na prezenty dla facetów, które są odwieczną zagwozdką kobiet. Co więcej, prezenty będą oceniane z perspektywy kobiety i mężczyzny. W praktyce oznacza to, że jeśli dziewczyna postanowi kupić swojemu chłopakowi albo tacie nową, błyszczącą maszynkę do golenia, to wcześniej może zerknąć na bloga i sprawdzić jak facet ocenia takie prezenty. Oczywiście nie można generalizować tematu, ale będzie to dla kobiety ogromna podpowiedź :)

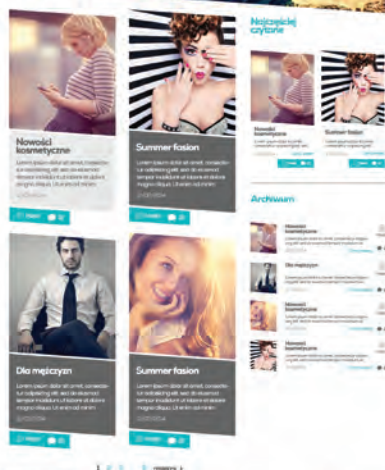
Na blogu pojawił się już pierwszy pomysł „męskiego prezentu” w postaci książki poradnika o modzie męskiej, i faktycznie można dostrzec różnicę w postrzeganiu zalet i wad produktu z perspektywy kobiety i perspektywy mężczyzny.

Zachęcamy do lektury bloga

www.lansikistylowa.pl

i wykorzystywania cennych rad! :)


**LANSIK
& STYLÓWA**



Wasza nowa płyta „Jakby Nie Było Jutra” ukaże się już niedługo... Opowiedz proszę o pracy nad tym krążkiem. Czym tym razem zaskoczycie publiczność? W jakich klimatach jest ten album?

Trudno jest nam powiedzieć tak naprawdę, bo jesteśmy żli na to, co się podziało... Obsunęło nam się bardzo dużo i porządziły się dość poważne szkody. Płyta jest jednocześnie zrobiona, ale i niezrobiona... Przydarzyła się wielka awaria, ale ratujemy sytuację! Co do samego nagrywania, to pozwoliliśmy sobie na bardzo dużo, nie oszczędzaliśmy w środkach. Myślmy, że ta płyta będzie zaskoczeniem, ale czy będzie ona słuchalna? To już nie od nas zależy. Zrobiliśmy wszystko, żeby taka była, ale też pamiętaliśmy o tym, żebyśmy się mogli wyszaleć.

Czyli płyta nie jest podobna do żadnego poprzedniego albumu?

Nie, myślę, że jest ona taką naszą naturalną ewolucją. Jeżeli każda kolejna płyta była kroczek odważniejsza, to ta, jest odważniejsza, powiedzmy tak dziesięć kroków, a nie jeden. Ale to nie są jakieś milowe kroki oczywiście! ;) To będzie dalej happysad, ale bardziej odważniejszy.

Wybrałście już pierwszy singiel?

Mamy pomysły na pierwszy singiel, ale na razie jesteśmy zupełnie bez materiału. Tak jak jeszcze na początku sierpnia mieliśmy prawie całą płytę, tak przez awarię całego systemu zostaliśmy w rozsypce. Niestety mamy teraz coraz mniej czasu żeby tę płytę robić, ale w każdym razie mam nadzieję, że singiel będzie niespodzianką! Wciąż myślimy nad jego wyborem, ale podzielimy się nim wkrótce!

Dlaczego czwarty kawałek na płycie nie ma tytułu? Czy to jakaś tajemnica? ;)

To jest taki pomysł naszego producenta, który chciał wsadzić instrumentalny kawałek, pośród wielu tych, które gdzieś tam my rzępoliliśmy :) Ten kawałek ma jakąś taką energię koncertową i jest taki- mam wrażenie- bardziej oparzony i partyzancki.

Byliście na Woodstocku. Wolicie klimaty bardziej woodstockowe, festiwalowe czy raczej preferujecie kameralne koncerty?

Są różnice między tym, a tym, ale dla mnie koncert, to jest święto muzyki. Ja lubię zarówno koncerty klubowe, jak i plenery. Chociaż wady są i tutaj, i tutaj. Ale generalnie chodzi o to, żeby grać! Póki ludzie mają ochotę cię słuchać, to fajnie jest i w klubie, i na festiwalu.

Tuż przed koncertem na festiwalu Śnieżka Czad w Straszęcinie porozmawialiśmy z wokalistą zespołu happysad, Kubą Kawalcem.

Nie mogę nie zapytać o emocje, które towarzyszyły wam przed występem na Przystanku Woodstock?

Woodstock był o tyle specyficzny, że było jakieś ciśnienie z nim związane. W takim sensie, że tam się dostaje po próbach, jest to największy festiwal i ta scena jest rzeczywiście ogromna. Są tam na każdym kroku takie niepowtarzalności, które z jednej strony deprymują, a z drugiej nobilitują. To tworzy taką aurę i wprowadza jakiś specyficzny klimat. Tak naprawdę po zejściu ze sceny na Woodstocku, to ten koncert nie różnił się wiele od innych. Gramy w kółko to samo!

Teraz trochę z innej beczki... Nie widzimy Was w telewizji, trudno Was znaleźć w mediach. Nie macie zamiaru tego zmienić?

Ja mam wrażenie, że to media od nas uciekają. Byłoby kłamstwem powiedzieć, że to my tak robimy. Jest bardziej w drugą stronę... To media za bardzo się nami nie interesują, a ja nie widzę nic pożytecznego w byciu w telewizji np. śniadaniowej. To jest straszny format, że muzyka ma się w niej pokazywać. Z jednej strony, to bardzo smutne, że polska telewizja jest nastawiona na szkolne programy (m.in.) muzyczne. Nie ma tam kącika dla zespołu pokroju naszego, nie ma miejsca, żeby się i opowiadać jak nagrać płytę, jak stworzyć kawałek. Tak naprawdę telewizję to głównie interesuje, jest nastawiona na zupełnie co innego... Telewizja jest generalnie straszna!

Tak samo w programach muzycznych, niestety nie zawsze ważne jest to jak ktoś śpiewa...

Dokładnie, chociaż z drugiej strony, program muzyczny, to czasami jedyna droga dla zespołu, który chce się jakoś pokazać i ja to doceniam. Chociaż... nie oglądam telewizji!

Komu z polskich artystów kibicujecie?

Nie mam animozji żeby komuś nie kibicować. Generalnie, mój szacunek mają ludzie, którzy tworzą swoje rzeczy, w swoim własnym klimacie, w swojej intuicji. Nikt im niczego nie narzuca. Dla mnie, to jest natura muzyki, a czy ona jest fajna czy nie: to jest kwestia indywidualna odbiorcy. Jeżeli ktoś robi muzykę sam po swojemu, to jest wtedy zającibiste :)

Dziękujemy bardzo za rozmowę
i życzymy dalszych sukcesów!
Karolina Ślęzak



Jesteśmy po koncercie na Śnieżka Czad Festiwalu. Jak emocje? Jak publika? Jak czujesz się w Straszczynie?

Pięknie! Przyznam szczerze, że nie spodziewałem się, że będzie taki ogień. Graliśmy wcześniej, bo o 18:45, a mimo tego, ludzie naprawdę zrobili młyn. Po lewej i po prawej było po prostu tornado! Wielkie dzięki, naprawdę!

Energia, energia, energia - tak w skrócie można opisać Wasz koncert i reakcje publiczności. Skąd bierzecie siłę na to wszystko? Przecież trasa jest na pewno bardzo męcząca!

Tak naprawdę, to muzyka daje nam siłę. Przede wszystkim, każdy z nas robi to, co kocha. Cały band nie składa się z muzyków sesyjnych, którzy grają tylko i wyłącznie za pieniądze - moi muzycy są rodziną. Chciałem stworzyć taką rodzinę, było to moim marzeniem i się ono spełniło! Cieszę się, że mam takich ludzi przy sobie, takich przyjaciół i właśnie dzięki temu, że wszyscy uzupełniamy się na scenie, to daje nam energię. Każdy przekazuje swoją moc, muzyka daje nam energię i przede wszystkim ludzi, którzy się bawią. To atmosfera i klimat są najważniejsze.

Jakie są Twoje najbliższe plany? Sezon koncertowy powoli się kończy, więc co po nim?

Po dzisiejszym koncercie mamy lekką przerwę, niedługo gram jako DJ z BRK i Jareckim, ponieważ wydali ostatnio płytę („Punkt Widzenia” - przyp. red.). Jest to taka mała zamiana ról, z czego się bardzo cieszę. A potem miesiąc intensywnej pracy, ponieważ od października promocja nowej płyty oraz powrót trasy Rudeboy Tour z Jamalem. Pierwszy koncert już 18 października w warszawskiej Stodole.

No właśnie, nowa płyta. Na dzisiejszym koncercie usłyszeliśmy dwa nowe kawałki. Kiedy pojawią się jakieś single?

We wrześniu będzie nowy numer z Zalewskim, później drugi singiel i w końcu płyta. Będzie dobrze, oj będzie dobrze!



„Są wakacje kochani, bez spiny, luzno!” Jak wyglądały tegoroczne wakacje GrubSona? Co robiłeś przez te dwa miesiące?

Byłem na Hip Hop Kempie! Mieszkaliśmy pod namiotami razem z moim perkusistą Łukaszem. Poznaliśmy pewną ekipę składającą się ze Słowaków i Czechów - było naprawdę pięknie, to zajełbici ludzie! Oprócz tego wyładowałem na kilka dni na wsi, aby się uspokoić, spędzić czas z rodzicami, bratem i ogólnie z rodziną. Chciałem się skupić i pozbierać myśli, ale to były tylko cztery dni, a tak to praca i praca. Odpocznę dopiero za jakiś czas, wtedy zrobię sobie porządne wakacje!

Dziękuję Ci serdecznie w imieniu naszych czytelników.

Dziękuję również i pozdrawiam. Yhyhyhy!

Kamil Leśniak

AMPM

AKADEMIA MŁODEGO PROJECT MANAGERA

UNIKATOWY CYKL WYKŁADÓW I WARSZTATÓW
Z ZAKRESU ZARZĄDZANIA PROJEKTAMI

2014

? CZY CHCIEZ YSTACIE KONKURENCYJNYM
KANDYDATEM NA RYNIKU PRACY?

! ZYSKAJTA MOŻLIWOŚĆ
BIONAC UDZIAŁ W AMPM!

” PROJECT MANAGER TO OSOBNIEJEDNA
Z NAJBARDZIEJ POSZUKIWANYCH SPECJALIZACJI
WŚRÓD PRACODAWCÓW

! CYKL WYKŁADÓW I WARSZTATÓW,
KONKURS I STAŻE DLA STUDENTÓW

📍 WYKŁAD INAUGURACYJNY:
17.10.2014, GODZINA 17:00
AGH, AULA U-2

WWW
BEZPŁATNE UCZESTNICTWO,
ZAREJSTRUJ SIĘ DO 15.10.2014

f [www.facebook.com/
akademia.mlodegoprojectmanagera](http://www.facebook.com/akademia.mlodegoprojectmanagera)

WWW

Nie przegap okazji! Rejestracja trwa
do 15 października!



Bieganie dla Początkujących

Każdy moment jest dobry, żeby rozpocząć swoją przygodę z bieganiem. Zła pogoda, nie ten dzień tygodnia, mało czasu czy inne wymówki na nic się nie zdadzą, kiedy wakacje trwają już w najlepsze. Praca, choć w ograniczonym zakresie, też pozwala na chwilę wysiłku fizycznego. Jak rozpocząć bieganie?

Abecadło dla każdego!

Jak zacząć?

Początki są zawsze trudne. Wypluwanie płuc, zadyszka i totalne zmęczenie jest naturalne jeśli nie przygotujesz się do pierwszego biegu. Początkowo warto połączyć bieg z marszem. Chociaż może wyglądać to dość komicznie, to przynosi efekty. Nie licz kilometrów, a czas - im dłużej wytrwasz, tym lepiej.

Kolejne pytanie jakie się pojawia, to czy biegać rano, czy wieczorem?

Wszystko zależy od Ciebie. Jedni wolą wstawać wcześniej i przed porannym prysznicem nabrać w płuca świeżego powietrza. Inni natomiast lubią długie poranki z kawą i czytaniem porannych wiadomości. Zarówno jedna jak i druga opcja jest dobra, warto jednak zauważyć, że trening rano w większym stopniu pomoże spalić nadmiar tłuszczu, natomiast popołudniu zwiększy siłę i wytrzymałość. Trening zawsze najlepiej dopasować do własnego trybu życia i celu jaki sobie wybierzesz.

Określ swój cel

Bieganie to specyficzna dyscyplina sportu. Zapewne najczęściej będziesz trenować samotnie, często biegając po tej samej trasie. Motywacja, obok konsekwencji w treningu, jest jednym z najważniejszych czynników przybliżających Cię do sukcesu. Dlatego określ już na początku jaki jest Twój cel - co chcesz osiągnąć? 15 km w dobrym czasie? Proszę bardzo! Przygotuj zatem plan treningowy na najbliższy rok i trzymaj się go! Po pewnym czasie możesz pokusić się o start w zorganizowanym biegu. Warto startować w takich imprezach! Zmotywują Cię na drodze do Twojego głównego celu, a przy okazji sprawdzisz się np. w biegu na 10 km.

Co zjeść przed, a co po treningu?

Wszystko zależy tak naprawdę od organizmu. Bieganie na czczo może powodować zmęczenie i senność przez resztę naszego dnia. Lepiej coś przekąsić, aby dostarczyć pierwszą dawkę energii. Zalecane są węglowodany np. świeże lub suszone owoce. Najlepiej jeśli nasz ostatni posiłek będzie od 2 do 4 godzin przed treningiem. Lista produktów, których nie powinniśmy jeść jest bardzo długa m.in. fast foody, żywność mocno przetworzona, czy też słodczyce. Nie chodzi o to by się głodzić, odmawiać sobie raz na jakiś czas przyjemności czy też liczyć każdą kalorię. „Stajesz się tym, co jesz” więc nie warto traktować żołądka jak kosza na śmieci.

W co się mam ubrać?

Specjalistyczny sprzęt na początku na pewno nie będzie Ci potrzebny. Przygotuj wygodne obuwie (np. buty biegowe z dyskontu), spodnie i bluzę. Bieganie nie jest rewią mody, a raczej pierwszą prostą do prowadzenia zdrowego trybu życia. Po pewnym czasie możesz pokusić się o profesjonalne buty do biegania. Dobre buty zmniejszą ryzyko kontuzji oraz obciążeń jakie będą działać na Twoje kolana i stopy.

Pamiętaj, że od Ciebie zależy ryzyko kontuzji. Ograniczysz je jeśli podejdziesz do treningów rozsądnie! Nie szarżuj! Dystans powyżej 15 km na początku Twojej zabawy z bieganiem, to murowane problemy z plecami i kolanami.

Ala po co to wszystko?

Bieganie może zapobiegać ciężkim chorobom, poprawia odporność i kondycję oraz łagodzi stres. W czasie naszego truchtu wydzielana jest endorfina czyli tzw. hormon szczęścia. Daje ona zastrzyk energii na cały dzień!

Warto też pomyśleć o swoich znajomych. Razem zawsze łatwiej, a wzajemny doping i mała rywalizacja będą bardziej motywować do działania.

Nieważne, czy biegasz dla spalenia zbędnych kalorii, dla poprawy kondycji, czy żeby rywalizować z przyjaciółmi - każdy z tych powodów jest dobry! Pamiętaj, że uprawianie tego sportu w granicach zdrowego rozsądku może przynieść zaskakujące rezultaty.

Anna Fryda

ŚWIAT ROWERÓW MIEJSKICH

W co ubrać się na rower?

Za oknem jesień. Październikowe korki coraz większe. Ścisk w autobusach, metrze oraz tramwajach potwierdza słuszność dojeżdżania rowerem na uczelnię albo do pracy. Jest to jedno z najszybszych i najbardziej wygodnych rozwiązań.

Całkiem niedawno na łamach Podaj Dalej poruszyliśmy temat gadżetów rowerowych, a dzisiaj trochę więcej o tym, w co ubrać się na rower. Podstawową zasadą jest wygodne, niekrępujące ruchów ubranie. Mogą to być zarówno spodnie, spódnica, wygodna bluza czy też t-shirt. Każdy z nas ma swoje własne upodobania i sprawdzone sposoby :)

Stylizacje na rower miejski dają bardzo wiele możliwości. W zimniejsze dni należy chronić dłonie, ubierając ciepłe rękawiczki, okrywając szyję szalikiem, a podczas opadów wskazana jest czapka bądź przeciwdeszczowa peleryna. Kolor naszego ubrania również ma znaczenie. Ciężko ocenić, że codziennie na uczelnię będziemy jeździć w tym samym ubraniu, ale pamiętajmy, że elementy odblaskowe są bardzo ważne i zapewniają bezpieczeństwo. Coraz więcej gadżetów rowerowych ma odblaskowe elementy, takie jak np. lampki, peleryny przeciwdeszczowe czy plecaki. Rower miejski zapewnia niebywały komfort.

Czy w takim razie można na rowerze jeździć w szpilkach? Okazuje się, że tak! Jest to też często spotykany widok u kobiet. Prawdopodobna pozycja na rowerze zakłada oparcie stopy na pedale w jej najszerszym miejscu. Nie należy pedałować piętą czy tylną częścią śródstopia. Zatem nie ma znaczenia, czy kobieta jeździ w butach sportowych, czy właśnie w szpilkach. Na rowerze miejskim dozwolone jest również przemieszczanie się w garniturze, pod warunkiem, że prawa nogawka spodni jest zabezpie-

czona i nie ubrudzi się od łańcucha. Można do tego celu wykorzystać odblaskową opaskę. Jak się okazuje, na rower można ubrać również płaszcz bądź wąską spódnice, która nie krępuje ruchów i pozwala na równomierne pedałowanie. Co więcej, są specjalne siodełka dla kobiet jeżdżących w wąskich spódnicach – nawet tych długich. Mają kształt zupełnie inny od znanego, przypominają poprzecznie umieszczony w miejscu siodełka walek.

Jak sami widzicie, możliwości mamy wiele, a do Was należy decyzja w czym czujecie się najlepiej i najbezpieczniej.

Agnieszka Słabowska



Mamy dla Was dodatkową niespodziankę!

Na blogu www.lansikistylowa.pl właśnie trwa konkurs, w którym do wygrania są uroczne dzwonki w kształcie ciastka - idealny dodatek do rowerowych stylizacji. Zachęcamy do wzięcia udziału w konkursie :)



KONKURS

IZRAEL



Jeszcze niedawno wydawało się, że dzięki nowo otwartym połączeniom tanich linii lotniczych, Izrael stanie się nowym atrakcyjnym celem turystycznych wypraw Polaków. Okazało się, że życie i polityka chciały inaczej. Teraz, kiedy powoli postępuje normalizacja stosunków po kolejnej już wojnie izraelsko – palestyńskiej, wraca szansa na to, by osobiście poznać ten piękny, chociaż pełen sprzeczności kraj.

Jako że dane nam było zwiedzić Izrael tuż przed tragicznym w skutki konfliktem, opowiemy Wam, jak tanio i bezpiecznie zobaczyć najciekawsze miejsca Izraela.

Izrael można zwiedzać dwojako:

w sposób tradycyjny - skupiając się na odkrywaniu kraju, ludzi i miejsc oraz na poszukiwaniu śladów Biblii, skupiając się na aspekcie „Ziemii Świętej”. Naszym zdaniem najlepiej tradycyjną formę zwiedzania wzbogacić tylko o wybrane elementy religijne.

Co warto zabrać do Izraela?

Na tygodniowy wyjazd najlepiej zabrać dodatkowy bagaż, do którego zapakujecie namiot i podstawowe produkty żywnościowe z Polski - jedzenie w Izraelu jest bardzo drogie. Nie macie także co liczyć na tani nocleg w hostelu. Warto poszukać gospodarzy na couchsurfingu - ludzie są tu bardzo gościnni!

Nie zapomnijcie o okularach i kremie z mocnym filtrem, bo słońce w Izraelu naprawdę potężnie praży!

Przykładowe ceny:

Woda - od 5 do 20 zł

Coca Cola - 7 do 21 zł

Piwo 0,5 l. - 24 zł w knajpie / 8 w supermarkecie

Banany - 7 zł/kg

Chleb - 8 zł

Jajka - 1 zł/szt.

Kurczak - 30 zł/kg

Cheesburger - 15 zł

Jak się poruszać?

Wynajem samochodu, to koszt ok. 600 zł (bez kosztów paliwa) za tydzień szybkiego i wygodnego transportu, w dowolnie wybranym przez siebie kierunku. Bez problemu znajdziecie wiele miejsc, w których bezpiecznie zaparkujecie samochód i rozbijecie namiot. Przykładowo, podróż autobusem z Tel Avivu do Ejlatu to ok. 75 zł/os., do

Jerozolimy - 30/os. Podróż do Akki to już 60 zł/os. Warto zatem kupić bilety tygodniowe. A autostop? Kierowcy zatrzymują się chętnie i często zrobią dla Was kilka nadprogramowych kilometrów. Ba! Zaproponują nawet ciekawe miejsca do zwiedzania.

Skomplikowana sytuacja polityczna a bezpieczeństwo

Izrael jest generalnie państwem bezpiecznym, zwłaszcza tereny popularne turystycznie są bardzo dobrze chronione. Co rusz widać uzbrojone patrole wojskowe, które stanowią tu widok normalny. Ci żołnierze są zwykłymi młodymi ludźmi w wieku studenckim, którzy odbywają obowiązkową w tym kraju służbę wojskową. Uwagę zwracającą bardzo ładne żołnierki :) Obywatele Izraela bardzo uważają, by w stosunku do turystów zachowywać się przyjacielsko i pomocnie. Sytuacja zmienia się w strefach kontrolowanych przez Palestyńczyków. Turysty nie są mile widziani, a w Jerozolimie mogą dać Wam do zrozumienia, że w ich dzielnicy nie macie czego szukać.

Co warto zobaczyć?

Jerozolima, to oczywiście cel wielu turystów. Niezaprzeczalnie jest to niezwykle miasto pełne zabytków i różnych żyjących tu kultur. Ciężko jednak oprzeć się wrażeniu, że starówka to monotonna bazar z tandetą sprzedawaną często za absurdalne pieniądze (warto się targować ale czy jest o co?).

Nie dajcie się złapać handlarzom znakomicie władającym językiem polskim! Miejsca kultu zdominowały kolejki i turystyczne przepychanki o jak najlepsze miejsce do zdjęć. Nie zaznaczajcie tam ciszy i modlitewnej zadumy. Oczywiście, warto zobaczyć Ścianę Płaczu, czy choćby z daleka, Meczet Al - Aksa.

Morze Martwe - To punkt obowiązkowy i niezaprzeczalny cud świata. Wyporność niezwykle słonej wody powoduje, że nie sposób w nim utonąć. Gwarantuje to godzinny świetnej zabawy i wypoczynku! Ze względu na skład chemiczny wody, nie jest tu jednak możliwe zwykłe pływanie, nurkowanie czy skoki do wody - kontakt wody z oczami powoduje ból i jest niebezpieczny!

Morze Czerwone/ Eilat - Izrael daje możliwość pławienia się, aż w trzech morzach: Śródziemnym, Martwym

Niezapomniana wyprawa

i właśnie w Czerwonym. Eilat, to jednak miasto przede wszystkim portowe i chociaż posiada kilka atrakcyjnych plaż, niekoniecznie są one warte tak długiej podróży przez pustynię.

Pustynia Judzka - To tu Jezus modlił się 40 dni i nocy. Nawet krótki pobyt na tym rozgrzanym obszarze potrafi dać się we znaki. Warto to zobaczyć i poczuć - choćby przejazdem.

Masada - Spektakularne miasto-twierdza zajmujące całą górę nieopodal Morza Martwego. Miejsce niezwykle ważne dla świadomości narodowej Izraela. Świadek nieustępliwości mieszkańców oraz kunsztu oblężniczego Rzymian. Do miasta można dostać się kolejką, ale prawdziwi odkrywcy przejdą pieszo historyczny szlak węża, podziwiając wymyślne konstrukcje, zapewniające dopływ wody do niegdyś tętniącego życiem miasta.

Tel Aviv - To ekonomiczna stolica Izraela i piękne nowoczesne miasto. W okolicy znaleźć można kilometry wspaniałych plaż oraz pełne ludzi kluby. Warto zobaczyć stare miasto portowe Jaffę. Znajdziecie tu także mnóstwo restauracji, pubów i sklepów.

Dzikie plaże nad Morzem Śródziemnym i inne miejsca. Warto zgubić się i w drodze do Hajfy (która sama w sobie nie jest specjalnie ciekawa) poszukać pięknych dzikich plaż (to dobre miejsca do rozbicia obozów czy rozpalenia ogniska).

W całym Izraelu dużo jest także niewielkich parków i rezerwatów, w których można odpocząć i znaleźć nieco cienia. Jezioro Genezaret przyniesie Wam ulgę po upałach pustynnej części Izraela. To tu Jezus uciszył burzę i to z tych okolic pochodziła większość jego Apostołów. Ciche Jezioro Genezaret zachęca do modlitwy znacznie bardziej od głośniejszej Jerozolimy.

Izrael to piękny kraj skłóconych narodów i kultur. Mijamy nadzieję, że kiedyś dojdzie między nimi do sprawiedliwego pojednania. Miejsca jest tu dość dla wszystkich, a turystyka jest w stanie zapewnić temu małemu krajowi wielkie bogactwo.

Marcin Nawrocki





MODA NA ZDROWE ODŻYWIENIE

Obecnie wiele uwagi poświęca się zdrowemu odżywianiu. Możemy spotkać się z wieloma teoriami na ten, coraz to modniejszy temat. Naukowcy prześcigają się w tworzeniu nowych teorii: czy śniadanie, to rzeczywiście najważniejszy posiłek, która dieta jest najskuteczniejsza itd. Jest jednak kilka podstawowych zasad żywieniowych, które - choć mogą wydawać się oczywiste - warto zastosować w naszym codziennym życiu.

Zdrowa żywność i ekologiczny styl życia już od jakiegoś czasu stały się modne. Coraz więcej Polaków przywiązuje wagę do tego, co je i z jakich produktów składają się ich posiłki. Współczesne żywienie jest szybkie, podgrzewane, przetwarzane, konserwowane. W związku z tym, spożywane przez nas pokarmy pozbawione są potrzebnych witamin i minerałów. Jemy niestety coraz więcej produktów, w składzie których jest sama „chemia”. A jeżeli zastosujemy się do najważniejszych zasad i rzetelnie wprowadzimy je do naszego życia, mamy szansę poprawić samopoczucie i zwiększyć swoją energię! Obecnie największymi problemami żywieniowymi są nadmiar soli, cukru, tłuszczu, chemii, brak aktywności fizycznej, nałogi i stres. Do tego bardzo często nie mamy czasu na pełnowartościowy posiłek i decydujemy się na „zapychacze” czy też produkty z fast foodów. Nie wpływa to korzystnie na nasz organizm.

Szalenie modna stała się ostatnio dieta bezglutenowa.

O jej skuteczności przekonał się znany tenisista, Novak Djoković, który wrócił do szczytowej formy właśnie po wykluczeniu glutenu ze swojego menu. W sklepach znajdujemy coraz więcej produktów, które są bezglutenowe. Na temat skuteczności tej diety zdania są podzielone. Wiemy jednak, że w każdej diecie są zarówno plusy, jak i minusy, dlatego może nie tyle całkowicie wyeliminujemy gluten, ale go ograniczymy?

Podstawowa zasada, którą dietetycy powtarzają aż do znudzenia brzmi: śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia!

Dostarczamy wtedy organizmowi energii na cały dzień, dlatego pierwsze danie powinno być pełnowartościowe. Kolejną istotną radą jest spożywanie pięciu posiłków o regularnych porach. Jedząc nieregularnie zaburzamy nasz metabolizm i stosujemy niezdrowe „zapychacze”. Zamiast podjadać słodkie, istotne jest stosowanie zamienników, dzięki którym nie tylko zniwelujemy uczucie głodu, ale

i dostarczymy naszemu organizmowi potrzebnych witamin. Warto jeść przede wszystkim dużo owoców i warzyw. Zawierają one witaminę C i żelazo, dzięki czemu wzmocnimy naszą odporność. Wprowadźmy do naszego codziennego jadłospisu owoce suszone, jogurty, orzechy.

„Tylko woda zdrowia doda!” - w tym powiedzeniu jest wiele prawdy. Nic nie dotlenia lepiej naszego mózgu jak szklanka niegazowanej wody! Powinniśmy pić jej co najmniej 2 litry na dzień, a mimo to, częściej wybieramy soki, czy napoje gazowane. Słodkie napoje przedwcześnie hamują pragnienie. Sztuczne i barwiące substancje mają zły wpływ na nasze życie.

Powodują:

- > otyłość
- > osteoporozę
- > astmę
- > zniszczenie szkliwa zębów
- > choroby serca
- > wahania się poziomu insuliny

Zdrowszym zamiennikiem jest wyciskanie soku w domu np. w sokowirówce. Nie będzie on nigdy tak słodki, jak ten w kartonie, ale na pewno nie będzie zawierał sztucznych substancji i konserwantów.

Kolejną sprawdzoną wskazówką jest unikanie soli.

Powinniśmy używać jej jak najmniej, ponieważ zatrzymuje wodę w organizmie. Niestety, statystyczny Polak soli średnio 5 razy za dużo! Kolejnym problemem, który nas dotyczy, jest jedzenie posiłków w pośpiechu. Nie powinniśmy się spieszyć, jedzmy powoli, nikt nas nie goni! Jedzenie powinno być przecież przyjemnością, a nie przykrym obowiązkiem! Poza tymi wskazówkami niezwykle istotny jest ruch. Spędzajmy jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu. Wysiadajmy dwa przystanki wcześniej do domu i spacerujmy się. Zaczynijmy dzień od porannej gimnastyki. Po prostu - zmęczmy się! Tych kilka, całkiem z pozoru banalnych reguł, może zmienić nasze życie. Starajmy się do nich zastosować, a zaowocuje to końskim zdrowiem i świetnym samopoczuciem!

Reasumując:

- 1.** Zamiast podjadać słodkocze, jedz owoce!
Co jakiś czas zrób sobie pyszną sałatkę owocową!
- 2.** Jedz orzechy - wzmocnisz swoją odporność!
- 3.** Noś przy sobie małą butelkę wody mineralnej.
Gdy złapie Cię pragnienie, w sklepie nie będą Cię kuszyć kolorowe napoje i soki... :)
- 4.** Jeśli musisz zjeść na mieście - zrezygnuj z fast foodów, a udaj się do baru mlecznego lub knajpki ze zdrową żywnością.
- 5.** Nie zapominaj o pełnowartościowym śniadaniu!
- 6.** Staraj się jadać regularnie i nie w pośpiechu!
- 7.** Rozpocznij dzień od porannej gimnastyki i nie zapominaj o odrobinie ruchu w ciągu dnia.
- 8.** Urozmaicaj swoje posiłki.
- 9.** Wprowadź do swojego codziennego menu elementy diety bezglutenowej. Ogranicz spożywanie białego chleba i mąki pszennej, a zacznij jeść więcej kukurydzy, ryżu i ciemnego pieczywa.
- 10.** Unikaj soli!

Karolina Ślęzak



DOŁĄCZ DO NAS!

I TWÓRZ Z NAMI MEDIA STUDENCKIE

ZDOBYWAJ DOŚWIADCZENIE!

SKORZYSTAJ Z OFERT PRAKTYK I STAŻY

WYGRYWAJ!

**ATRAKCYJNE NAGRODY W NASZYCH
KONKURSACH**

KORZYSTAJ!

**Z WYJĄTKOWYCH ZNIŻEK DZIĘKI
KARCIE PODAJ DALEJ**

www.podajdalej.info.pl

www.facebook.com/podajdalejinfo

Postaw na KPMG!

KPMG

155 krajów

155 000 pracowników



Poszukujemy:



studentów



ekonomii



finansów



prawa

+



znających
angielski

kariera.kpmg.pl
junior.kpmg.pl

facebook.com/kpmgpoland



KPMG Poland