



GAZETA
KULTURALNO-INFORMACYJNA
ZESPOŁU SZKÓŁ
EKONOMICZNO-GASTRONOMICZNYCH
W TARNOWIE
NR 53

LATO 2018



„Już szkolny rok skończony, już biją wakacji dzwony. Już upragnione wakacje i kwitną już akacje.”

*Można w lesie biwakować
i w namiocie przenocować,
można w cieniu odpoczywać
lub w jeziorze "żabką" pływać.*

Można też całymi dniami
kopać piłkę z kolegami,
można z tatą łowić ryby
albo w lesie zbierać grzyby.

Powróciłem już z biwaku
było "super" mówię Wam,
piękną, lśniąca, złotą rybkę
wyłowiłem z wody sam.

Wypuściłem ją do wody
mówiąc jej: do zobaczenia,
myśląc, że jak rybka z bajki
spełni moje trzy życzenia.

Można sobie leniuchować,
nocą gwiazdy obserwować,
można także długo spać
bo nie trzeba rano wstać.

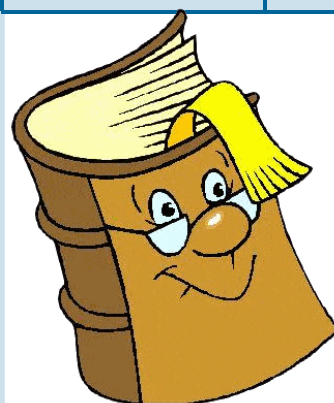
Była jeszcze bardzo mała,
myślę, że prosiła mnie
bym zostawił ją w jeziorze
bo bez mamy jest jej źle.

Dwa życzenia się spełniły :
odwiedziłem już Mazury,
teraz wspólnie z rodzicami
pojechałem w polskie góry.



Spis treści:

Wakacje	Str. 1
Karate i ja	Str. 2
Kryptowaluty i Z CZYM TO SIĘ JE	Str. 3-5
Woda to nie tylko „woda”	Str. 7



Karate i ja

W dążeniu do osiągnięcia harmonii ducha i ciała trzeba medytować, ćwiczyć koncentrację, relaksację. Ćwiczenie technik umysłowych prowadzi do kontroli i emisji potężnej siły drzemiącej w człowieku. Siła ta może niekiedy ujawnić się w sytuacjach skrajnego zagrożenia (np. słaba kobieta unosi samochód, pod którym zostało uwięzione jej dziecko). Osobowość rozwija się w relacjach międzyludzkich. Środowisko karateków jest więziotwórcze. Masutatsu Oyama zwykł mawiać: „Moje karate polega na bliskich kontaktach z ludźmi”. Zdecydował się bowiem, jak sam wyznał, szukać w karate granic ludzkich możliwości. Gołymi rękami pokonał 53 byki. Walczył z wieloma bokserami, zapaśnikami oraz przedstawicielami innych stylów walki. Nigdy nie został pokonany. W tych zmaganiach ocierał się o śmierć. Weryfikował karate w ekstremalnych warunkach. Oyama całkowicie poświęcił swe życie karate. Tytaniczna praca, wiara w nieograniczony rozwój człowieka, poczucie misji doprowadziły go na szczyty mistrzostwa. Był wielkim wojownikiem i wielką osobowością. Wielcy mistrzowie mówią o doskonałości, o pokonywaniu samych siebie. To droga na całe życie. W tej wędrówce nigdy



nie wiadomo, jak daleko jeszcze do mety. Karate jest jedną z dróg kształtowania osobowości. Wyczerpujące wieloletnie treningi są formą pracy nad sobą. Trening karate to całe lata pokory. To ostry test samosprawdzenia. Aby pokonać przeszkody, przeciwnika, człowiek musi zwalczyć swój strach, brak pewności siebie, lenistwo. Ścieżka prowadząca do góry jest nieustanną walką z samym sobą. Trzeba naginać własną wolę, wykluczać ze swego życia wszystko to, co przeszkadza w osiągnięciu celu. Na odpowiednim poziomie zaawansowania, karatecy stają do walki. Walka uczy zachowania się w warunkach pewnego zagrożenia

i stresu. Ćwiczący poznaje swoje reakcje w chwilach napięcia i zdenerwowania. Żeby być skutecznym w walce, trzeba ośwoić, obłaskawić swój strach. Walka rozgrywa się w psychice. Zaskoczenie, strach mogą pomieszać zarówno koordynację ruchu, jak i logikę myślenia. Karatecy dążą do kierowania się w walce chłodną rozważą, w której jedyną bronią jest własne ciało i umysł. W walce nieodzowna jest pełna koncentracja i zogniskowanie uwagi na partnerze. Partner pomaga przezwyciężyć własną słabość. Trzeba pokonać strach przed bólem, na który nie można uodpornić się w sensie fizycznym. Ta świadomość powinna się zmieniać i ułatwiać akceptację bólu. Poznawanie i rozwijanie swoich możliwości psychofizycznych daje człowiekowi pewność siebie, wewnętrzne poczucie spokoju. Człowiek niepewny siebie, zakompleksiony często reaguje agresywnie. Trening karate katalizuje negatywne emocje. Karate rozwija również w adeptach zdolności twórcze. Jest ono nieustannym tworzeniem, szczególnie wtedy, gdy stosuje się je w walce. W kreowaniu walki mistrzowie wykorzystują pewien rodzaj nieubłaganej logiki technicznej aż do momentu, w którym przeciwnik znajdzie się na ich łasce. Walka przypomina pasjonującą grę w szachy. Sama sztuka karate to proces dynamicznego rozwoju. W tym procesie nawet mistrzowie muszą wciąż pozostawać uczniami. Celem kultywowania sztuki karate jest nie tylko samo mistrzostwo ruchu, techniki, lecz także doskonałość w sferach: charakteru, duchowej i umysłowej. To wyznawanie pewnej filozofii, stylu życia, pasji, dobrowolnie i z przekonaniem obranej drogi postępowania zgodnie z ideałami oraz etyką mającą na celu rozwój osobowości. Czy można bowiem oddać całe lata życia ciężkim treningom dla wątpliwej przyjemności kopania w tarcze i worki bez głębszych motywacji?



Karate i ja

Młodzi adepci zwykle bardziej interesują się sportowo - techniczną stroną karate. Dojrzałym karatecy bardziej doceniają potencjał swego wnętrza. W swoim arsenale metod walki wykorzystują intuicję i wyobraźnię. Karate czerpie swą filozofię z orientalnego pojmowania świata. Jest w nim mistyka i tajemnica. Dla niektórych karate jest swoistą religią, poszukiwaniem samych siebie. Człowiekowi wychowanemu w kulturze zachodniej bardzo trudno jest zgłębić pełnię karate. W odkrywaniu ducha tej dyscypliny należy cierpliwie przejść długi etap poznawania i przeżywania poszczególnych jego aspektów. Sekcje karate są szkołami hartowania charakterów. To ludzi łączy. Tę sztukę uprawiają ludzie w różnym wieku, różnych zawodach. Ćwiczący spotyka się z bogactwem postaw i typów osobowości. W dojo przeciwnicy, na gruncie prywatnym - przyjaciele. Takie relacje występują bardzo często. Etyka karate kyokushin obliuguje do uprzejmości, wzajemnego szacunku, skromności, sprawiedliwości i powstrzymywania się od gwałtowności. Podczas uprawiania karate ćwiczący nabywają szereg umiejętności psychofizycznych. Stają się sprawniejsi, bardziej czujni, odporniejsi na stres, zwiększa się u nich szybkość reakcji itd. To procentuje w życiu. Student łatwiej znosi dyskomfort egzaminacyjny, lekarz jest bardziej skoncentrowany przy stole operacyjnym, kierowca ma lepszy refleks, a człowiek pracujący fizycznie lepiej wykorzystuje energię i ekonomię ruchu. Sukcesy przychodzą oczywiście na miarę włożonej pracy, pilności i samodyscypliny. Sosai Oyama napisał: „Nasze codzienne życie jest nieustanną walką z przeciwnościami losu. Szanuję ludzi, którzy szczerzą zęby w czasie walki. Zachwycają mnie”. Słowem - karate to propozycja fascynującej przygody prowadzącej do lepszej jakości życia oraz dojrzałszej osobowości



Kryptowaluty i Z CZYM TO się JE?



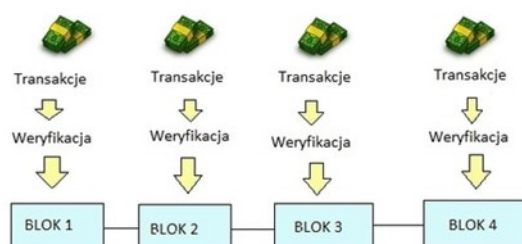
Żeby zrozumieć czym są kryptowaluty trzeba cofnąć się w czasie do roku 2008. Wtedy Satoshi Nakamoto, twórca pierwszej kryptowaluty Bitcoin opublikował swój manifest który na zawsze zmienił świat finansów. Bitcoin powstał aby rozwiązać globalny problem płatności. Celem było żebyśmy mogli przysyłać pieniądze bez pośrednictwa banków oraz innych instytucji finansowych. Z użyciem bitcoina możemy zrobić przelew do obojętnie którego kraju w kilka minut z minimalną prowizją, a do tego jesteśmy przy tym anonimowi. Jak to zrobić? To bardzo proste. Każdy z nas może założyć sobie internetowy portfel podając tylko swojego maila. Twój portfel dostaje swój unikatowy adres i podczas przelewu bitcoinów podajesz tylko adres portfela odbiorcy. Cała operacja trwa zaledwie 10 minut i osoba będąca np. na drugim końcu świata może po chwili cieszyć się Bitcoinami na swoim koncie.



Kilka lat temu pojęcie Kryptowaluty czy BLOCKCHAINU było zarezerwowane dla informatykowych geeków teraz śpiewają o nich nawet raperzy.

CO TO JEST BLOCKCHAIN?

Skoro przelewy Bitcoinów odbywają się bez pośredników – czyli banków, potrzebna jest sieć, aby taka forma płatności była bezpieczna oraz przejrzysta. Tą siecią jest technologia *Blockchain* czyli tzw. łańcuch bloków na których zapisywana jest każda transakcja. Jest to pewnego rodzaju księga rozrachunkowa do której każdy ma dostęp. W przypadku Bitcoina transakcje są zapisywane w formie bloków co 10 minut, w każdej sekundzie możliwe jest zapisanie 7 transakcji.





Blockchain jest to forma sieci zdecentralizowej. To znaczy że nie ma jednego miejsca w którym jest on zarządzany. Nie ma żadnej firmy, instytucji, czy organizacji która może go wyłączyć. Jest to sieć użytkownik-użytkownik, w której każdy jest równy. Każdy użytkownik sieci jest jednocześnie klientem i serwerem. Mówiąc prościej w tej sieci każdy z każdym może wymieniać się informacją na równych zasadach. Podobnie działa sieć torrent, z której korzystało wiele osób. To właśnie dzięki tej technologii rozwinął się rynek kryptowalut. Od 9 lat do dnia dzisiejszego powstało już około 1500 nowych kryptowalut. Wiele z nich zostało stworzonych tylko dla szybkiego zysku korzystając z możliwości spekulacyjnych. Są też takie, które mają w przyszłości rozwiązać konkretne problemy. Bitcoin na przykład chce rozwiązać problem globalnych płatności. Pozostałe projekty pracują nad różnymi, innymi rozwiązaniami. Przytoczę tutaj kilka z nich



- **Substratum**, projekt który pracuje nad stworzeniem zdecentralizowanego internetu
- **Po.et**, moim zdaniem jest to jeden z najciekawszych projektów, który daje nam możliwość zastrzeżenia swoich praw autorskich. Możemy wpisać je w Blockchain i na tej podstawie dochodzić swoich praw.
- **WaBi**, jest to chiński projekt stworzony po to, aby walczyć z podróbnym towarem. Pewnie słyszałeś, że rynek chiński jest wręcz zalany podróbkami. Co najgorsze podrabiana jest nawet żywność np. mleko czy ryż! Projekt ten zakłada wprowadzenie specjalnych chipów naklejanych na produkty. Skanując je np. telefonem będziemy mogli poznać wszystkie szczegóły o tym produkcie.

Oczywiście nie sposób opisać tutaj wszystkich problemów, które próbują rozwiązać kryptowaluty oraz technologia Blockchain. Wiem, jednak, że świat oparty o tę innowację będzie za kilka lat wyglądał zupełnie inaczej, niż ten który znamy dzisiaj.

CZYM TAK NAPRAWDĘ JEST KRYPTO- WALUTA? CZY JEST PIENIĄDZEM?



Kryptowaluty czyli inaczej waluty kryptograficzne, najprościej mówiąc jest to w pełni zdecentralizowana forma elektronicznego „pieniądza”. Wykorzystuje ona technologię blockchain do archiwizowania każdej transakcji. Każda kryptowaluta wypuszczona na rynek ma z góry określone w jakiej ilości będzie wyemitowana. Dla przykładu Bitcoina docelowo będzie na rynku tylko 21 milionów sztuk. Większość kryptowalut będzie wyemitowana w ściśle określonej ilości i po zakończonym „miningu” (w akapicie poniżej opisze co to takiego) nie będzie można już wyemitować kolejnych sztuk, zatem będą one odporne na inflację.



ALE CZY FAKTYCZNIE KRYPTOWALUTA TO JUŻ PIENIĄDZ?

Bardzo ważne pytanie! Otóż nie... Kryptowaluty na dzień dzisiejszy nie są pieniądzem. Do pełnej definicji pieniądza brakuje im tego, że nie są w nich wyrażone ceny za towary oraz usługi. Świadczy o tym, również to, że nie stały się jeszcze tak powszechne jak dolar czy euro.

Rynek kryptowalut jest bardzo młody i bardzo narażony na spekulacje. W związku z tym ceny kryptowalut zmieniają się cały czas, nawet co minute czy sekundę co daje okazję inwestorom do zarabiania na ich wzrostach. Pojawiają się natomiast miejsca gdzie kryptowaluty są akceptowanym środkiem płatniczym. Natomiast kiedy ceny kryptowalut w przyszłości ustabilizują się oraz staną się coraz bardziej powszechne, będzie można mówić że mamy nowoczesną alternatywę dla istniejących na rynku walut.

O CO CHODZI Z KOPANIEM KRYPTOWALUT? CO TO TAKIEGO „MINING”?

Żeby zrozumieć czym jest kopanie kryptowalut musimy nieco bardziej omówić technologie blockchain. Sieć blockchain, aby mogła funkcjonować potrzebuje tzw. węzłów sieci, które będą autoryzować każdą transakcję oraz dodawać kolejne bloki do sieci. Omówimy sobie dwie najpopularniejsze metody dodawania kolejnych bloków:

- „Proof of work” (z ang. dowód pracy), w tej metodzie sieć wykorzystuje moc obliczeniową komputerów podłączonych do sieci tzw. *koparek* (które się stają węzłami). Rozwiązując skomplikowane zadania matematyczne autoryzują każdą transakcję, za co właściciele tych komputerów otrzymują zapłatę w postaci danej kryptowaluty. Cały proces potocznie nazywa się „wydobyciem” (czyli *mining* z ang.) Właściciele koparek nazywani są „górnikami”. Przykład takiej koparki przedstawia grafika obok. Warto tutaj zwrócić uwagę, że takie komputery pracują 24h/dobę chodząc na pełnych obrotach oraz zużywając sporą ilość prądu. Z tego powodu ta metoda według wielu osób w przyszłości zostanie wyparta przez drugie rozwiązanie czyli..
- „Proof of stake” (z ang. dowód stawki), jest to drugi sposób tzw „miningu” – dużo bardziej popularny oraz ekologiczny. Tutaj węzłami sieci są portfele na których trzymamy swoją kryptowalutę. System w różny sposób przydziela każdemu węzłowi prawo do wydobycia kolejnego bloku. Właściciele portfeli otrzymują zapłatę w postaci określonej ilości kryptomonet.



Woda to nie tylko „woda”

Powszechnie wiadomo, że woda jest nie tylko niezbędna dla organizmu do życia, ale również posiada w swoim składzie dobroczynne minerały. Czym jest sztuka podawania wody i czym zajmuje się hydrosommelier?

Woda – banalne słowo, każda taka sama, różni się tylko kształtem i kolorem butelki i jeszcze pojemnością, w kranie mamy wszak to samo! Nie dla hydrosommeliera. Hydrosommelier to najprościej mówiąc kelner od wody. To jednak nie stricte zawód, a specjalizacja, dzięki której kelner nabywa nowe kwalifikacje oraz umiejętności. W lokalu gastronomicznym, szczególnie o wysokim standardzie ma on za zadanie zachęcić klienta do zakupu wody, pomóc w wyborze odpowiedniej wody do wybranego posiłku, oraz podać ją z należyty sposób.

Jaka to jest „odpowiednia” woda? Woda gastronomiczna to domyślnie woda o średnim poziomie mineralizacji (501–1500 mg) i nasyceniu dwutlenkiem węgla. Woda z kranu, ówczesznie przelana przez filtr jest często podawana w restauracjach pod nazwą własną. Niestety taka woda, która przechodzi przez szereg metod oczyszczenia jest niemal destylatem. Dodatkowo zawiera chlor. Po wypiciu, przepływa przez nasz organizm nie przynosząc żadnych pozytywnych skutków, na których powinno zależeć nawet restauratorom.

Otóż woda w gastronomii stanowi około 60% sprzedawanych napojów, co więcej, ma najwyższą marżę, daje większy zysk. Wody dzielą się nie tylko na gazowane i nie gazowane. Jest woda źródłana, mineralna, o różnym stopniu mineralizacji, florze bakteryjnej. Dlatego osoba hydrosommeliera jest tak ważna. Woda zawierająca więcej kationów magnezu pobudza apetyt więc kelner podaje ją jako aperitif. Gazowana wspomaga trawienie, przez co goście restauracji chętniej zamówią deser lub kolejną porcję potrawy. Woda niegazowana neutralizuje smak intensywnego espresso czy wina. Analogicznie do jedzenia, kawa będzie lepiej smakować a rozcieńczone wino oraz zawarty w nim alkohol sprawi że zamiast jednej butelki klient z chęcią zamówi drugą.



Za to jak ważną pełni rolę, powinna być podobnie jak wino, serwowana w należyty sposób.

Schłodzona do odpowiedniej temperatury (dla wody gazowanej 4-6, niegazowanej 8 stopni Celsjusza), podawana na stół w szklanej butelce, karafce lub dzbanku, rozlewana przez kelnera do odpowiednich gobletów, kieliszków bądź szklanek.

Woda powinna towarzyszyć każdemu posiłkowi, bo przynosi zyski nie tylko finansowe, ale też te zdrowotne.