IV KONGRES PRZYSZŁOŚCI JUŻ DZIŚ

/GazetaOlsztynska Gazeta Olsztyńska gazetaolsztynska.pl

CZWARTEK |26|11|2020|

GAZETA OLSZTYŃSKA

cena 2,90 zł (w tym 8% VAT)

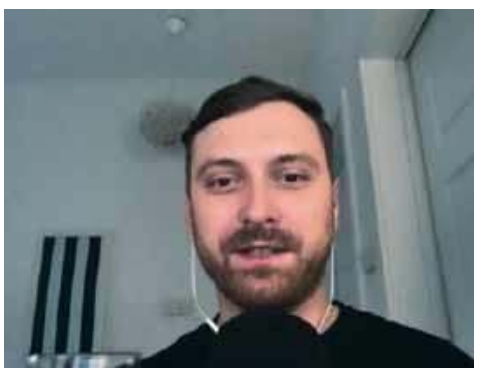
CZŁOWIEK
Dołącz do nas!

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 7 916 NR 273 (20 393)

NA IV KONGRESIE PRZYSZŁOŚCI

Fot. archiwum prywatne

WCZORAJ: OBLICZA TECHNOLOGII \4-5



DZIŚ: REGION 2030 I CZŁOWIEK

BIZNES WARMII i MAZUR str 7-13

ŚWIĄTECZNY JARMARK GAZETY \2

JUŻ NIE TAK PEWNE JAK W BANKU \3

POMAGA LEKARZOM I PACJENTOM \6

CO W TECHNOLOGII PISZCZY? \17

KORONAWIRUS POKRZYŻOWAŁ SZYKI \19

ISSN 0137-9127
48
9 770137 912040

eprasa.pl 4d179c6c18

ŚWIĄTECZNY JARMARK GAZETY

AKCJA\\\ Ruszyła nasza kampania społeczna promująca małych lokalnych wytwórców z regionu, czyli „Świąteczny Jarmark Gazety Olsztyńskiej". Niedługo święta, które będą inne niż poprzednie. Dlatego prezenty też mogą być inne niż dotąd: nasze, regionalne.

SZYDEŁKOWE CUDA

Fot. Archiwum prywatne

Kapcie pod choinkę? Powiecie: banał. Ale kapcie od pani Krysi, to już zupełnie inna bajka. Bo kolorowe i wymyślne jak z bajki właśnie. Takie szydełkowe cuda robi Krystyna Krajewska z Ostródy. Zaczęło się z nudów, gdy przeszła na emeryturę. Wtedy, dwa lata temu, wzięła pierwszy raz do ręki szydełko. Dziś jest mistrzynią.

— Trochę się nudziłam, było mi zimno w nogi, a skarpet nie lubię i zajrzałam do szuflady, gdzie miałam jakieś resztki włóczki — wspomina Krystyna Krajewska. — Wtedy zrobiłam sobie na szydełku pierwsze kapcie. A jak już wzięłam się za szydełko, to zaczęłam robić wszystkim dziewczynom w mojej rodzinie. A na święta Bożego Narodzenia najbliżsi dostają ode mnie aniołki, bombki i śnieżynki.

Spod szydełka pani Krystyny wychodzą też chusty, czapki, sukieneczki dla dzieci, serwetki: komplety do kawy, serwety na stoły. Niepowtarzalne, piękne i, co najważniejsze, robione z potrzeby serca. Taki prezent pod choinkę będzie wyjątkowy.

Prace można oglądać na FB Krystyny Krajewskiej. **bcl**

RĘKODZIEŁO Z KUFERKA AGI

Fot.archiwum prywatne

Agnieszka Mackiewicz z Braniewa to kobieta, która potrafi wyczarować przecudne rzeczy pracą swoich rąk. Dla swojej pasji zrezygnowała z pracy biurowej i zmieniła zupełnie swoje życie. Pasja nie stała się po prostu zwykłym hobby, ale czymś więcej – pracą i sposobem na zrozumienie świata. Zaryzykowała i otworzyła sklep z rękodziełem „Kuferek Agi". W jej pracowni powstają przedmioty wyjątkowe, wykonane własnoręcznie z pasją i sercem. Są to ręcznie wykonane bombki ażurowe, szydełkowe aniołki, maskotki z bajek, przytulanki i lalki personalizowane. Świąteczne ozdoby i dekoracje to prawdziwe pole do popisu dla jej inwencji twórczej. Spod jej ręki wychodzą też czapki na zimę, opaski, turbany, chusty, bandamki oraz maseczki.

— Jest mi bardzo mi miło jak widzę, że na widok moich wyrobów ludzie się uśmiechają — zdradza pani Agnieszka. — Warto mieć taką pasję, ponieważ radość z każdego wykonanego dzieła daje nieocenioną satysfakcję, dumę oraz radość.

Rzeczy można obejrzeć na FB „Kuferek Agi". **jk**

STARE STAJE SIĘ NOWE I UŻYTECZNE

Fot. Art-Hip Recycled

Marcin Raszkowski z Lubawy to człowiek o wielu talentach i wyjątkowej wrażliwości. Ma w swoich zasobach wiele, wiele więcej perełek, które od dłuższego czasu powstają pod szyldem Art-Hip Recycled i można było je podziwiać podczas przeróżnych festynów i jarmarków. Dziś zamknięte w wiklinowej skrzyni, jednak tak piękne, że chciałoby się je mieć. Uchwyt na ścierkę kuchenną wykonany ze starej tarki w towarzystwie filcowych tulipanów to świetny element dekoracyjny kuchni. Wieszaki na płaszcze z klamek, świeczniki z butelek czy stare szufladki jako półki na ścianę. W zasobach Marcina jest jeszcze lampa zrobiona ze starej formy do pieczenia babki i własnoręcznie szyte serduszka, idealne na prezent lub jako dekoracyjny detal pasujący do wspomnianej półki ze starej szuflady.

— To wszystko zrobiłem sam, według własnego pomysłu. Inspirowały mnie stare przedmioty, dla których znalazłem nowe przeznaczenie — opowiada Marcin. — Są to ozdoby, ale przede wszystkim rzeczy użytkowe. Dziś mogą służyć w inny sposób. Stara klamka nie otworzy już żadnych drzwi, ale może być wieszakiem na płaszcze. W tworzeniu tego typu przedmiotów nie ma ograniczeń, wszystko jest kwestią wyobraźni — opowiada Marcin Raszkowski.

Rękodzieło można zobaczyć na Facebooku: HIP ART RECYCLED. **al**

PRACE Z SERCEM

Fot. Instruktorki Warsztatów Terapii Zajęciowej w Ełku

Podopieczni Warsztatów Terapii Zajęciowej w Ełku obecnie nie mogą spotykać się na zajęciach m.in. w pracowniach ceramicznej, gdzie powstają różnego rodzaju prace z gliny, pracowni modelarskiej, gdzie składają plastikowe modele statków, samolotów, samochodów, domów. Ich prace — modele z papieru, elementy z drewna, kory, zapałek i sklejek, z których również powstają najróżniejsze modele, a także obrazy, rzeźby, kinkiety z kory i korzeni — zdobią już domy wielu mieszkańców Ełku i nie tylko. Przed świętami podczas wspólnych zajęć powstawały m.in. stroiki świąteczne. Teraz podopieczni tworzą wyjątkowe i jedyne w swoim rodzaju prace w domach. Pracownicy warsztatów dostarczają im niezbędne materiały. Gdy jest taka potrzeba przyłączają się również do pracy.

Pieniądze ze sprzedaży prac podopiecznych są przeznaczane na prowadzenie zajęć w ramach WTZ.

— Jeśli ktoś chciałby kupić prace naszych podopiecznych, zachęcamy do kontaktu — mówi Małgorzata Charubin, kierownik Warsztatów Terapii Zajęciowej w Ełku.

Kontakt: http://www.wtzelk.elk.pl/kontaktwtzelk.html oraz https://www.facebook.com/wtzelk **pt**

NA PACHNĄCYM CIASTECZKU PISZĄ MIŁE SŁOWA

fot. Archiwum prywatne Moniki Martyn

W Piszu, w sąsiedztwie Parku Solidarności nad Pisą, jest malutka Piernikarnia Cafe. Pracują tam trzy mamuśki, które wypiekają mazurskie pierniki. Piszą miłe słowa na pachnącym ciasteczku, by ich klienci ofiarowali je swoim bliskim. W kawiarence znajdziecie słodkie domki z piernika, aniołki i inne piernikowe cudeńka. Do tego między piernikowymi choinkami stoją kubeczki i filiżanki. Wszystkie ręcznie malowane, pełne piernikowych gwiazdek. Matki Polki Pierniczące (bo tak siebie trzy mamuśki nazywają) pakują paczki ze swoimi wyrobami i wysyłają do rodzin i przyjaciół swoich gości.

Piernikarnia Cafe to niewielka rodzinna firma, która tworzy nietuzinkowe pierniki dekoracyjne. — Staramy się, aby nasze prace spełniały oczekiwania klientów. Wsłuchujemy się w potrzeby i pomysły, aby później stworzyć niebanalny prezent. Nasze zamówienia realizujemy z odbiorem w Piszu oraz z wysyłką na terenie całego kraju i za granicę — mówi Monika Martyn, właścicielka Piernikarni Cafe. — Już po raz siódmy wypiekamy dla mieszkańców Pisza i wysyłamy w świat nasze mazurskie pierniki. Zdobione ręcznie białym lukrem. W tym roku dla naszych klientów mamy również ręcznie malowaną porcelanę, świetną kawę w ziarnach, kosze prezentowe z pyszną kawą i świece sojowe w starych filiżankach — dodaje.

Pierniki można zobaczyć www.piernikarniacafe.pl i Facebook-u Matka Polka Pierniczaca. **eż**

Na specjalnej stronie na gazetaolsztynska.pl będziemy zamieszczać oferty tych, którzy do nas napiszą i którzy są właśnie takimi małymi, lokalnymi wytwórcami: pamiątek, prezentów, kosmetyków, jedzenia, ubrań... Informacja powinna zawierać do 1000 znaków, a tekst dotyczyć tego, czym się zajmujecie i co oferujecie. Możecie do informacji dodać: telefon, e-mail, adres strony www lub profilu w mediach społecznościowych, adres pocztowy i jedno zdjęcie. Piszcie do nas: i.hrywna@gazetaolsztynska.pl

REDAKTORZY WYDANIA
Beata Brokowska wydawca@gazetaolsztynska.pl
Barbara Barczuk
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl 89 539 74 83

REDAKTOR NACZELNY Igor Hrywna

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO Bartosz Orliński

GAZETAOLSZTYNSKA.PL redakcja@gazetaolsztynska.pl tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA E-WYDAŃ prenumerata@gazetaolsztynska.pl 89 539 76 63

REKLAMA W OLSZTYNIE ul. Tracka 5 tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77 reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ tel. 89 539 74 80, 81, 82

REDAKCJA W ELBLĄGU ul. Rybacka 35 82-300 Elbląg tel. 55 611 46 00 gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU ul. Rybacka 35 82-300 Elbląg tel. 55 236 18 02, 55 611 46 01 reklamy@dziennikelblaski.pl

WYDAWCA GRUPA WM Sp. z o.o. ul. Tracka 5 10-364 Olsztyn

PREZES Jarosław Tokarczyk

DRUK Drukarnia Prasowa GRUPY WM Sp. z o.o. Olsztyn, ul. Tracka 7 tel. 89 539 74 21

NAKŁAD KONTROLOWANY ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów oraz zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów w publikowanych listach i nadesłanych materiałach. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń. Wydawca zastrzega sobie prawo odmowy przyjęcia ogłoszenia sprzecznego z zasadami moralnymi lub prawem.

eprasa.pl 4d179c6c18

JUŻ NIE TAK PEWNE JAK W BANKU

FINANSE Służby będą miały dostęp do naszych kont w bankach. A to dzięki nowej ustawie, nad którą pracuje resort finansów. Rząd tłumaczy, że ma to pomoc śledczym w ustalaniu majątku osób, przeciwko którym prowadzone są postępowania.

Nie tylko policja, fiskus, ale nawet Straż Graniczna czy Żandarmeria Wojskowa mają mieć dostęp do naszych rachunków bankowych. Ministerstwo Finansów pracuje nad projektem ustawy o Systemie Informacji Finansowej, który ma służyć do gromadzenia i przetwarzania informacji o otwartych i zamkniętych rachunkach. Jak wynika z wykazu prac legislacyjnych i programowych Rady Ministrów przepisy mają być przyjęte przez rząd w I kwartale 2021 r.

Informacje z SInF będą wykorzystywane na potrzeby realizacji zadań ustawowych sądów, prokuratury, właściwych służb – policji, CBA, ABW, Służby Kontrwywiadu Wojskowego, Agencji Wywiadu, Służby Wywiadu Wojskowego, Żandarmerii Wojskowej, Straży Granicznej, Generalnego Inspektora Informacji Finansowej oraz Krajowej Administracji Skarbowej — czytamy w uzasadnieniu projektu.

PO CO WŁADZY, AŻ TAK WIELU SŁUŻBOM, TAK SZEROKA WIEDZA O ZASOBNOŚCI POLAKÓW, O TYM ILE MAJĄ NA KONTACH W BANKU?

Tu pada wyjaśnienie, ze Informacje z SInF będą wykorzystywane na potrzeby realizacji zadań ustawowych sądów, prokuratury i określonych służb. Zdaniem autorów projektu ułatwią m.in. lokalizowanie składników majątku w związku z postępowaniami prowadzonymi przez określone służby, sądy.

A konieczność wprowadzenia nowych przepisów rząd tłumaczy unijną dyrektywą, nakazującą dostosowanie polskiego prawa do unijnych regulacji dotyczących zapobiegania wykorzystywania systemu finansowego do prania pieniędzy lub finansowania terroryzmu. A także w celu zapobiegania niektórym przestępstwom. Zgodnie z unijną dyrektywą, przepisy powinny wejść w życie do 1 sierpnia 20121 roku.

— W obecnym stanie prawnym brak jest jednolitego rozwiązania, umożliwiającego szybki i łatwy dostęp do pełnych i wiarygodnych informacji o miejscu przechowywania środków pieniężnych i innych, płynnych aktywów, zwłaszcza takich, które mogą mieć związek z przestępstwem — czytamy w projekcie.

Dziś służby nie mają informacji o naszych kont, co nie znaczy, że nie wiedzą np. o dużych przelewach, które wpływają na nasze rachunki. Otóż zgodnie z ustawą o przeciwdziałaniu praniu pieniędzy oraz finansowaniu terroryzmu, banki mają obowiązek informowania urzędów skarbowych o przelewach, których wartość przekracza 15 000 euro. Co nie oznacza, że zaraz możemy się spodziewać kontroli fiskusa.

PROF. ANDRZEJ BUSZKO, EKONOMISTA Z UWM:
INFORMACJA NA TEMAT POCHODZENIA PIENIĘDZY NA KONTACH MOŻE POSŁUŻYĆ DO NAŁOŻENIA NOWYCH PODATKÓW. BO BUDŻET JEST ZDEWASTOWANY KORONAWIRUSEM.

JEŚLI JEDNAK, ZDANIEM BANKU, MOŻE ZACHODZIĆ OBAWA PRANIA BRUDNYCH PIENIĘDZY, WTEDY BANKI ZGŁASZAJĄ TO DO GŁÓWNEGO INSPEKTORA INFORMACJI FINANSOWEJ, A TEN DECYDUJE, CZY SKIEROWAĆ SPRAWĘ DO US LUB DO PROKURATURY.

PIOTR KUCZYŃSKI, ANALITYK RYNKU FINANSOWEGO:
TO PRZYGOTOWANIA DO KONFISKATY ROZSZERZONEJ, KTÓRĄ ZAPOWIADA MINISTER ZIOBRO.

— Do tego każda transakcja może być wstrzymana na 72 godzin — mówi poseł KO Janusz Cichoń, były wiceminister finansów. — Jak zawsze diabeł tkwi w szczegółach i trzeba patrzeć na ręce rządzącym. Jeśli policja podejrzewająca przestępstwo będzie miała dostęp do konta Kowalskiego, to wydaje się to zrozumiałe, bo dzisiaj takiego dostępu bezpośrednio nie ma. Ale jeśli dzielnicowy ma mieć dostęp do informacji o stanie konta Kowalskiego, gdzie ma ulokowane środki, to jest to już nieporozumienie.

Zdaniem Piotra Kuczyńskiego, analityka rynku finansowego, to przygotowania do konfiskaty rozszerzonej, którą zapowiada minister Ziobro.

— Po to, żeby wchodzić na konta i konfiskować, jeżeli gdzieś się zaplączemy, według pana Ziobry i jego Ministerstwa Sprawiedliwości, w zorganizowane grupy przestępcze — mówi analityk. — Jeżeli Kowalski kupi od kogoś, np. auto, a ten ktoś kto mu sprzedał samochód, będzie w zorganizowanej grupie przestępczej, to wtedy Kowalskiemu zabiorą auto.

Prof. Andrzej Buszko, ekonomista z UWM zwraca uwagę na jeszcze bardzo istotną kwestię gromadzenia informacji o kontach rodaków, na ryzyko wycieku danych.

— Co w przypadku niekontrolowanego wycieku danych? — pyta prof. Buszko. — A takie przecież się zdarzają. Co w przypadku, gdy te informacje trafią w niewłaściwie ręce?

Dlaczego więc służby chcą mieć dostęp do naszych kont, wiedzieć, ile mamy na rachunku? — W grę wchodzą dwie kwestie — uważa prof. Buszko. — Po pierwsze, co zawsze powtarzam, mamy w Polsce ogromną szarą strefę, która rozwija się w każdym obszarze działalności i ciągle się modyfikuje jak koronawirus. Szara strefa jest niebezpieczna, jej wyeliminowanie jest związane oczywiście z przejrzystością finansową. Po drugie, czego się zresztą obawiam, niewykluczone, że ta pełna informacja, co do kont obywateli, ile mają pieniędzy, skąd mają te pieniądze, może posłużyć do nałożenia nowych podatków. Bo budżet jest tak zdewastowany koronawirusem, że potrzeba nowych wpływów, a jak ich nie ma, to trzeba sięgnąć do kieszeni obywateli, przedsiębiorców.

Czy dostęp do kont obywateli przeciwko, którym nie toczą się żadne postępowanie, to nie jest już totalna inwigilacja?

— Prędzej czy później przy obecnej technologii, wykorzystaniu sztucznej inteligencji, taka inwigilacja nastąpi, a czy będzie oficjalna, czy nie to już inna kwestia — dodaje prof. Buszko. — Tu przypomnę choćby system Pegasus, który umożliwia podsłuchanie każdej rozmowy, włącznie z naszą (śmiech). Podejrzewam, że Rosjanie i Chińczycy mają lepszy obraz przepływu środków na naszych kontach, niż sami zdajemy sobie z tego sprawę.

ANDRZEJ MIELNICKI
a.mielnicki@gazetaolsztynska.pl

ŻŁOBKI W OLSZTYNIE BĘDĄ DWA RAZY DROŻSZE

Radni Olsztyna na środowej sesji rady zgodzili się na drakońską podwyżkę opłat za żłobki.

Za malucha w miejskim żłobku trzeba będzie płacić 520 złotych miesięcznie plus 6 złotych dziennie za wyżywienie. Wcześniej było to 227,92 zł i odpowiednio 4,84 zł. Rodziny z kartą dużej rodziny otrzymają tylko połowę zniżki.

Olsztyńscy radni jeszcze nie dostali do rąk projektu budżetu na 2021 rok, a już wiadomo, że to będzie bieda budżet. I to nie tylko miasta, ale bardzo wielu rodzin w Olsztynie. Szczególnie, jeśli posyłają swoje dziecko do żłobka należącego do gminy. W miejskich żłobkach jest teraz 348 miejsc. Każda z rodzin wzrost opłaty poczuje w kieszeni.

Dyskusja poprzedzająca przyjęcie tej dramatycznej uchwały była gorąca. Stała się niestety bardziej powodem politycznych sporów, a mniej merytorycznej dyskusji.

Radni związani z koalicją wspierająca prezydenta Piotra Grzymowicza całą winę zrzucali na rząd PiS i zmniejszone wpływy do samorządów. Radni PiS ripostowali, że to dowód braku umiejętności zarządzania przez władze Olsztyna i przypominali o niewykorzystanych szansach m.in. wynikających z programu Maluch+, z którego rząd dofinansowuje między innymi powstawanie miejsc w żłobkach.

— Już wiemy, że w 2021 roku będziemy mieli o 41 milionów zł mniej w kasie miejskiej. Musimy dostosować wydatki, a to miasto głównie je ponosi, do nowej sytuacji — przekonywał prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz podczas dyskusji z radnymi.

W klubie PO nie było dyscypliny klubowej, część radnych zagłosowała przeciw takiej podwyżce. Jednak ostatecznie arytmetyka głosów w olsztyńskiej radzie miejskiej okazała się nieubłagana. Podwyżka została przyjęta 12 głosami za, przy 8 głosach przeciw i jednym wstrzymującym się.

Są też dobre informacje ze środowej sesji miejskiej. To przede wszystkim utrzymanie istnienia, wbrew wcześniejszym zapowiedziom, większości z placówek zajmujących się pomocą społeczną. Do likwidacji został przeznaczony jedynie DPS przy ulicy Fałata w Olsztynie.

Radni głosowali m.in. także w sprawie w budowy bloku przy ulicy Emilii Plater. Inwestor nie dostał zgody na tę lokalizację, która budziła emocje w Olsztynie od kilku miesięcy, kiedy pojawiły się pierwsze informacje i pierwszy wniosek o taką zgodę.

— Już wiemy, że w 2021 roku będziemy mieli o 41 milionów mniej w kasie miejskiej. Musimy dostosować wydatki, a to miasto głównie je ponosi, do nowej sytuacji — przekonywał prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz.

SK

eprasa.pl 4d179c6c18

PRZED NAMI DWA DNI PRZYSZŁOŚCI

WAŻNE\\\ Jaka jest przyszłość naszego regionu? Dokąd ma nas zaprowadzić strategia przygotowana dla Warmińsko-mazurskiego? Czy jesteśmy smart regionem?. To ważne dla nas pytania, bo przecież to dzisiaj tworzymy przyszłość dla naszych dzieci i wnuków.

Drugi dzień Kongresu Przyszłości zaczęliśmy od panelu dotyczącego Projektu FOLM (From Outdoors to Labour Market), który skierowany jest do młodych ludzi szukających nowej drogi w życiu i pragnących doskonalić swoje umiejętności. Projekt wzmacnia w realizacji marzeń, nie tylko zawodowych.

Przez tydzień uczestnicy w niewielkiej grupie mieszkają w lesie z dala od zgiełku miasta. Wielu z nich po raz pierwszy w swoim życiu uwalnia się od swoich telefonów na tak wiele dni. Podczas pobytu mierzą się ze swoimi lękami oraz stają się bardziej otwarci na innych ludzi i współpracę z nimi.

Okazało się, że taka forma przygotowania młodych ludzi w kontekście rynku pracy jest bardzo skuteczna. Podczas panelu dyskusyjnego „Z lasu na rynek pracy" jako pierwsza swoim doświadczeniem podzieliła się Ewelina Stachyra, jedna z uczestniczek projektu.

— Zaczęłam swój udział od tygodniowego pobytu w lesie. Ten czas był bardzo ważny. Dzięki zadaniom, które tam wykonywaliśmy, miałam poczucie sprawczości, które pozwoliło mi odkryć siłę i moc uczenia się i podejmowania wyzwań — mówiła.

Inny uczestnik, Kajetan Kaperzyński, opowiadał o tym, jak wiele można dowiedzieć się o samym sobie podczas udziału w projekcie FOLM. Według niego bardzo ważny jest drugi etap projektu — mentoring.

Według Piotra Czuryłło, jednego z trenerów, uczestnicy podczas udziału w projekcie przechodzą ogromną zmianę.

— Niesamowite jest, kiedy grupa zaczyna tworzyć społeczność. Obserwujemy jak błyskawicznie, jak każda osoba przejmuje pewne obowiązki. Na łonie natury nie ma miejsca na udawanie i grę — tłumaczył trener.

Podczas panelu mówiono o tym, jak wiele ważnych kompetencji docenianych przez pracodawców rozwijanych jest dzięki FOLM. Według Wioletty Śląskiej-Zyśk, samorządowca i mediatora, projekt idealnie wpisuje się w potrzeby przedsiębiorców i rynek pracy. Profesor Wiktor Askanas podkreślał, jak ważne jest, aby pokazywać dzieciom świat przez doświadczanie.

Joanna Bochniarz, prezes Centrum Innowacyjnej Edukacji, podczas panelu zapowiedziała kontynuację projektu. Wszyscy z prelegentów podkreślali, jak ważne jest zdobywanie nowych kompetencji z własnej inicjatywy.

Ewelina Stachyra

Anna Grąbczewska

Jarosław Matłach

Fot. Milena Siemiątkowska

Sebastian Lech

Sylwia Dębowska-Lenart

ILE WAŻY CHMURA?

Dlaczego ptaki nie potrafią latać do tyłu? O tym, jak ważne jest rozbudzanie nie tylko ciekawości, ale też odwagi, otwartości i wytrwałości, mówiła Anna Grąbczewska, prezes Fundacji Uniwersytet Dzieci, stojącej za rozwojem potencjału tysięcy polskich uczniów. Dowiedzieliśmy się od niej, jakie wnioski na temat edukacji nasuwają się podczas wspólnych spotkań dzieci, nauczycieli i naukowców. Jedno ze spostrzeżeń: szkoła oducza zadawania pytań. — Chcemy, żeby ta sytuacja się zmieniła. Mózg uczy się tego, co nas interesuje — zauważa Anna Grąbczewska.

Jednym z projektów fundacji jest „Uniwersytet Dzieci w klasie", czyli gotowe scenariusze lekcji i projektów edukacyjnych dotyczących wielu naukowych dziedzin. Zajęcia zostały opracowane w taki sposób, by stworzyć uczniom przestrzeń do działania, pozwolić im samodzielnie dochodzić do wiedzy i rozwijać swoją ciekawość. Jak udaje się to osiągnąć? Między innymi poprzez wykorzystanie intrygujących przedmiotów, interesujących prezentacji, czy niestandardowych aktywności.

ODNAWIALNE ŹRÓDŁA ENERGII

W strategii Europejskiego Zielonego Ładu Unia Europejska założyła, że w roku 2050 osiągniemy zerowy poziom emisji gazów cieplarnianych netto.— Taki sukces może być osiągnięty tylko zespołową pracą prosumentów, którzy dbając o własny portfel, realizują również chlubne założenia i służą ochronie klimatu — taką puentą zakończył swój panel Adam Krzyśków, przewodniczący Rady Fundacji Wspierania Przedsiębiorczości Obywatelskiej Pro-Masuria. Jego rozmówcami byli Tomasz Koprowiak — doradca energetyczny Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska oraz Paweł Wiktorowicz, szef promocji olsztyńskiej firmy Corab, która produkuje konstrukcje fotowoltaiczne dostarczane do 18 europejskich krajów.

Tematem rozmowy nie była wyłącznie oczywiście fotowoltaika. Uczestnicy panelu wiele miejsca poświęcili na przykład energii otrzymywanej z wiatraków czy biogazowniom, które pomagać mają w utrzymaniu stabilności układu energetycznego.

Wycofywanie się z użycia paliw kopalnych do produkcji energii to globalny proces, od którego nie ma odwrotu, podkreślali zgodnie paneliści. A przyszłością są odnawialne źródła energii.

POŁUDNIOWE MAZURY

O tej inicjatywie jest coraz głośniej. Nic więc dziwnego, że zaprosiliśmy jej pomysłodawców do udziału w Kongresie. Mowa o inicjatywie „Południowe Mazury", którą tworzą cztery powiaty: szczycieński, piski, nidzicki i działdowski. Samorządy połączyły swoje siły, aby uzyskać silniejszą pozycję w zakresie aplikowania o środki w nowej perspektywie finansowej RPO Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2021-2027.

Obszar tych czterech powiatów został sklasyfikowany w powstającej strategii jako podlegający marginalizacji z miastami tracącymi na znaczeniu.

Samorządowcy postanowili zatem wypracować założenia wspólnej strategii dla obszaru Mazur Południowych, wskazującej kierunki rozwoju gospodarczego i możliwości

eprasa.pl 4d179c6c18

wspólnych działań inwestycyjnych, szczególnie w zakresie poprawy dostępności komunikacyjnej Południowych Mazur wraz ze wszystkimi gminami wchodzącymi w ich skład.

Kolejnym pomysł to utworzenie korytarza transportowego „Via Masuria" łączącego drogę S7 z trasą „Via Baltica". Ważnym elementem jest też Port Lotniczy w Szymanach, który znajduje się w powiecie szczycieńskim. Dobre skomunikowanie regionu z pozostałymi częściami kraju jest sprawą kluczową dla rozwoju gospodarczego.

— Mamy wspólne cele, założenia i problemy — tłumaczą starostowie, którzy tworzą „Południowe Mazury". — Wspólne działania, nie na zasadzie rywalizacji a na zasadzie współpracy pozwolą nam po sięgnięcie po środki unijne. Pozwolą nam też wpisać się na stałe na mapie województwa warmińsko-mazurskiego.

TO CZŁOWIEK WYBIERA MARKĘ

Sylwia Dębowska-Lenart mówiła o marce opartej na wartościach w czasach błyskawicznie zmieniających się trendów i niepewnej sytuacji. Na czym warto zatem skupić uwagę, kiedy chcemy rozwijać swój brand? — Oczywiście na kliencie — podkreślała prelegentka. — Już nie spamowanie i kradzież uwagi, a empatyczne, pełne poszanowania podejście dla tożsamości i indywidualności klienta powinno być naszym wyznacznikiem.

Sylwia Dębowska-Lenart zachęcała do personalizacji produktu i słuchania klientów. — Bądźmy z nimi w stałej interakcji. Pytajmy: czy polecają twoją markę innym znajomym? Mierzmy skalę ich zadowolenia w skali od 1 do 10. Nie udawajmy, że nie dostrzegamy tych mniej zadowolonych. Prośmy ich o wskazówki, co możemy poprawić — radziła.

Współczesny klient kolekcjonowanie doświadczeń stawia wyżej niż posiadanie. Dlatego powinniśmy pamiętać o obudowaniu swojego produktu usługą i o tym, że budowanie brandu to długotrwały proces. — Twórzmy klany skupione wokół naszej marki — zachęcała. — Wspierający ją klienci, którzy wchodzą w interakcje z innymi klientami, tworząc małe społeczności, są bardziej lojalni wobec twojej firmy jak i również wobec samych siebie — mówiła.

Młodym ludziom zaleciła z kolei uważne śledzenie, jak zmienia się rynek pracy. Jedne zawody bowiem giną, ale w ich miejsce pojawia się inne. Jednym z nich ma być na przykład konsultant ds. cyfrowej śmierci, który na prośbę rodziny usunie dane zmarłego z sieci.

NA WYPADEK POŻARU

Uczestnicy Kongresu mogli dowiedzieć się, jakie niebezpieczeństwa czyhają na nasze dane. Mówił o tym ekspert w dziedzinie odzyskiwania danych z np. zniszczonych nośników Sebastian Lech, właściciel firmy Uratujemy twoje Dane.

— Żyjemy w czasach, w których informacje gromadzone na różnych urządzeniach cyfrowych przez przedsiębiorstwa czy osoby prywatne, stanowią wielką wartość. Utrata danych poprzez niewłaściwe zarządzanie urządzeniami czy wyciek tych danych może doprowadzić np. do katastrofy finansowej firm czy utraty wartościowych, sentymentalnych informacji osób prywatnych — podkreślał w swoim wystąpieniu. — Kilka lat temu doszło do pożaru hurtowni w Olsztynie. Spłonęła cała dokumentacja. Nie było kopii w chmurze. Klient dostarczył nam dyski do analizy: czy da się coś ocalić. Odzysk danych z niektórych dysków był jednak niemożliwy. Można było temu zapobiec dzięki kopii zapasowej w chmurze lub innej lokalizacji. Podobnie było w przypadku pożaru Banku Żywności z ubiegłego roku. Trafiły do nas komputery po tym pożarze. Udało nam się odzyskać dane z 8 dysków.

A dlaczego cyberatak może być gorszy od nuklearnego? — Myślałem, że to przesada, ale jednak nie — przyznał Sebastian Lech. — Wirusy sieciowe latają po sieci głównie za pomocą maili. A przez pandemię serwery są bardziej narażone na ataki.

Najczęstsze przyczyny wycieku danych? Atak hakerski, zgubienie nośnika danych bez szyfrowania, kradzież danych przez pracowników, lub osoby trzecie, ale też niewłaściwe niszczenie starych nośników — wyliczał. — Gdy widzimy samoistne ruchy myszki lub zmieniające się rzeczy na pulpicie, to jedyną obroną jest natychmiastowe wyłączenie komputera. Dane trzeba traktować tak, jak pieniądze. Stosujemy się też do metody przechowywania danych w trzech miejscach. Nawet wysłanie jakiegoś projektu na własnego maila może nas uchronić — przypomniał.

NIE DAJ SIĘ OKRAŚĆ

A jak być bezpiecznym w internecie? Jak bronić się przed pishingiem i wykradaniem haseł? Na te pytania próbował odpowiedzieć Mateusz Ossowski z portalu niebezpiecznik.pl

— Piszemy o bezpieczeństwie w sieci i włamujemy się zawodowo do różnych firm. To pomaga w planowaniu obrony. Hasło w wielu przypadkach jest jedynym zabezpieczeniem — podkreślił Mateusz Ossowski. — Odporność większości haseł jest jednak mizerna. Hakowanie konta zaczynamy od zgadywania hasła, próbując popularnych domyślnych, lub powiązanych z ofiarą. Dochodzi do wycieków i często widać, że używamy służbowych maili, hasła są bardzo proste, bo to np. imię. Każde hasło musi być unikatowe, inne do każdego serwisu.

Jak stworzyć takie hasło? Tu z pomocą przychodzą generatory/menadżery haseł.

— Dwa hasła jednak trzeba zapamiętać — do menadżera haseł i do komputera. Hasła z kilku wyrazów są proste do zapamiętania, ale trudniejsze do złamania. Można dodać duże znaki, znak specjalny, albo „O" zastąpić zerem. Niektóre menadżery są chmurowe, więc łatwiej jest je współdzielić — wyjaśniał Mateusz Ossowski. — Menadżer haseł można synchronizować także ze smartfonem. Każda baza haseł w menadżerze jest szyfrowana — dodał.

Ale haker może jeszcze wyłudzić hasła za pomocą phishingu, jeśli nie może go zgadnąć. W jaki sposób?

— Można np. kupić domenę, której nazwa brzmi podobnie, jak ta, którą znamy i wysłać komuś link, który wyłudzi hasło. Ofiara klika w hiperłącze. Menadżer haseł nie zawsze ochroni przed pishingiem, dlatego że hasło wpisze się na fałszywej stronie. Są więc specjalne klucze U2F na USB, które parują się z hasłem. Trzeba jednak zainwestować w dwa klucze. Na wypadek zgubienia jednego. I odpinamy wówczas z weryfikacji dwuetapowej np. telefon, bo ma niższy stopień bezpieczeństwa — dodał Mateusz Ossowski.

dziennikarze Gazety Olsztyńskiej

Przed nami dwa kolejne dni Kongresu Przyszłości

IV KONGRES PRZYSZŁOŚCI

26.11 | CZWARTEK
CZŁOWIEK

9:00 - 9:30 **Podsumowanie:**
- Jarosław Tokarczyk - Prezes Grupy WM
- Jarosław Michalak - Dyrektor Generalny, Prezes Zarządu Michelin Polska S. A.

Wprowadzenie:
- Daria Bruszewska - Przytuła - dziennikarz „Gazety Olsztyńskiej"
- Dawid Zmuda - zastępca Redaktora Naczelnego „Gazety Olsztyńskiej"

9:30 - 10:30 **Ludzie, Biznes, Środowisko. Dlaczego Michelin dba o ekologię?**
- Igor Hrywna - Redaktor Naczelny „Gazety Olsztyńskiej" (moderator)
- Paweł Drzewiecki - Szef działu Konkurencyjność i Postęp Fabryki Michelin Polska S.A.
- dr hab. Mirosław Grzybowski, prof. UWM
- Adam Krzyśków, Przewodniczący Rady Fundacji Wspierania Przedsiębiorczości Obywatelskiej PROMASURIA

10:30 - 11:00 **Centrum Rekrutacji Michelin Polska S.A. - Jak wygląda proces rekrutacji?**
Film rekrutacyjny Michelin Polska S.A.// 11:00 - 12:00 Czat z Szefem Rekrutacji i Employer Brandingu Michelin Polska S.A Igorem Myhan - konsultacje indywidualne

11:00 - 12:00 **Przyszłość strategii Województwa Warmińsko-Mazurskiego „Czym Warmia i Mazury stoją?"**
- dr hab. Wojciech Dziemianowicz, prof. UW

12:00 - 13:00 **Nowy Cyfrowy Wymiar „Czy jesteśmy Smart Regionem?"**
- Urszula Kokosińska - Prezes Fundacji KEZO przy Centrum Badawczym PAN (moderator)
- Szymon Fiedorowicz - Ekspert nowoczesnych technologii i Smart City
- Maciej Bułkowski - Dyrektor Departamentu Społeczeństwa Informacyjnego w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie
- Krzysztof Droń - Wiceprezes Fundacji KEZO przy Centrum Badawczym PAN

13:00 - 14:00 **Edukacja w sytuacji popandemicznej**
- prof. Joanna Ostrouch-Kamińska (moderator)
- dr hab. Jerzy Andrzej Przyborowski, rektor UWM
- dr hab. Marzenna Nowicka, prof. UWM
- dr hab. Beata Krzywosz-Rynkiewicz, prof. UWM
- dr hab. Stanisław Czachorowski, prof. UWM
- mgr Jolanta Okuniewska - pedagog edukacji wczesnoszkolnej

14:00 - 15:00 **Infrastruktura przyszłości "Transport 2030"**
- Igor Ruttmar - Prezes Zarządu TPA Sp. z o.o. (moderator)
- prof. Leszek Rafalski – Dyrektor Instytutu Badawczego Dróg i Mostów
- Waldemar Królikowski - Dyrektor Zarządu Dróg Wojewódzkich w Olsztynie
- Tomasz Kądziołka - Prezes Warmia i Mazury Sp. z o. o. zarządzającej PL Olsztyn Mazury
- Waldemar Zawiślak - Członek Zarządu i dyrektor sprzedaży spółki EGGER Biskupiec

15:00 - 16:00 **Odpady - przyszłość energetyki?**
- prof. dr hab. inż. Irena Wojnowska-Baryła - Kierownik Katedry Biotechnologii w Ochronie Środowiska UWM
- Piotr Grzymowicz – Prezydent Olsztyna
- Ryszard Niedziółka – Burmistrz Kętrzyna
- dr inż. Sławomir Kasiński – pracownik naukowy Katedry Biotechnologii w Ochronie Środowiska UWM oraz specjalista ds. PR i edukacji ekologicznej spółki ZGOK w Olsztynie (moderator)

16:00 - 17:00 **Firmy rodzinne - szanse i wyzwania**
- Piotr Aleksiejuk - radca prawny (moderator)
- Katarzyna Wojarska Aleksiejuk - Adwokat
- Dariusz Szklarzewski - Specjalista ds zarządzania firmami rodzinnymi
- Piotr Dyjak - współwłaściciel i prezes spółek z grupy Agapit
- Jakob Kicerman - właściciel restauracji, inwestor
- Andrzej Sułkowski - Prezes wielooddziałowej spółki ABO BOŁOSZKO z siedzibą w Elblągu

17:00 - 18:00 **„Sztuczna inteligencja. Przyjaciel czy wróg?"**
- Aleksandra Przegalińska - dr hab. w dziedzinie nauk o zarządzaniu

18:00 - 19:00 **„Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu. Czyli kilka słów o relacjach"**
- Przemysław Staroń - psycholog, nauczyciel, trener, wykładowca

19:00 - 20:00 **„Jak mówić, żeby nas słuchano?'**
- prof. Jerzy Bralczyk - językoznawca, profesor nauk humanistycznych

19:50 - 20:00 **Podsumowanie:**
- Jarosław Tokarczyk - Prezes Grupy WM
- Jarosław Michalak - Dyrektor Generalny, Prezes Zarządu Michelin Polska S. A.

20:00 - 21:00 **„#RyjKuzniara, czyli o hejcie w sieci"**
- Jarosław Kuźniar - dziennikarz radiowy i telewizyjny

27.11 | PIĄTEK
DZIECI I MŁODZIEŻ

9:30 - 10:00 **Wprowadzenie:**
- Beata Tokarczyk - Pełnomocnik Zarządu ds Operacyjnych Grupy WM
- Dawid Zmuda - zastępca Redaktora Naczelnego „Gazety Olsztyńskiej"

10:00 - 11:00 **Czy dźwięk można zobaczyć?**
- dr inż. Marta Figurska - wykładowca Fundacji Uniwersytet Dzieci

Wykład dla klas 1-3

11:00 - 12:00 **Czy największy teleskop świata odkryje życie pozaziemskie?**
- Radek Grabarek - wykładowca Fundacji Uniwersytet Dzieci

Wykład dla klas 4-6

12:00 - 13:00 **Jakie są szanse na innowacyjne materiały w przyszłości? Okiem fizyka kwantowego.**
- prof. Danuta Kruk - wykładowca Fundacji Uniwersytet Dzieci

Wykład dla klas 7-8

13:00 - 14:00 **Poznaj i zaakceptuj. Jak nauczyć się akceptować innych, takimi jakimi są.**
- Przemysław Staroń - psycholog, nauczyciel, trener, wykładowca

/GazetaOlsztynska Gazeta Olsztyńska gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 4d179c6c18

POMAGA I LEKARZOM, I PACJENTOM

ZDROWIE\\\ Korzyści wynikające z zastosowania neuromonitoringu spowodowały widoczny wzrost zainteresowania tą techniką i w Polsce, i na świecie — informuje rzeczniczka elbląskiego szpitala, do którego trafił najnowocześniejszy w kraju aparat.

Od listopada specjaliści chirurgii onkologicznej korzystają z mobilnego aparatu RTG Mozart Tomospec wyposażonego w detektor cyfrowy dedykowany do śródoperacyjnej radiologii tkanek. Wykorzystywany jest on podczas zabiegu operacyjnego, polegającego na wycięciu guza nowotworowego w granicach tkanek zdrowych oraz regionalnych węzłów chłonnych pachy — mówi Magdalena Rubczewska, rzeczniczka Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu.

Dotychczas tkanka pacjenta badana była mikroskopowo już po zakończeniu operacji. Dzięki zastosowaniu nowoczesnego aparatu poddawana ona zostaje prześwietleniu jeszcze na sali operacyjnej.

— Dzięki uzyskanemu obrazowi specjaliści od razu są w stanie określić margines tkanki objętej zmianą nowotworową i wiedzą, jaki margines wycięcia zastosować u pacjenta już podczas pierwszej operacji — podkreśla rzeczniczka szpitala.

Ocena marginesu wycięcia tkanki gruczołu piersiowego z guzem jest bardzo ważnym elementem leczenia oszczędzającego pierś, a dzięki wizualizacji, którą umożliwia aparat, specjaliści mogą dokonać poszerzenia wycięcia marginesów guza jeszcze w trakcie tej samej operacji.

— W czasie, gdy testowaliśmy zakupiony aparat, tylko u 2 pacjentek na ponad 20 wykonanych zabiegów BCT (Breast Conserving Treatment, leczenie oszczędzające pierś — red.) wymagane było docięcie marginesów. Skaner śródoperacyjny jest więc niezbędny, aby zmniejszyć liczbę nieradykalnych wycięć raków w piersi w przypadku zabiegów oszczędzających. Dlatego cieszymy się, że nasz ośrodek dysponuje tak ważnym sprzętem, co zdecydowanie poprawi standard świadczonych usług z korzyścią dla naszych pacjentek. Warto podkreślić, że w Elblągu leczona jest znacząca część pacjentek z rakiem piersi z Warmii i Mazur, jak i z sąsiednich województw — informuje Magdalena Rubczewska.

To nie koniec nowości w elbląskim szpitalu. Oddział chirurgii onkologicznej z pododdziałem chirurgii piersi doposażony został w nowoczesny system do neuromonitoringu nerwów podczas operacji tarczycy.

— Chirurgiczne leczenie schorzeń tarczycy jest związane z możliwością wystąpienia poważnych powikłań, które w istotny sposób obniżają jakość życia pacjenta. Jedną z najczęstszych komplikacji, obok niedoczynności przytarczyc i krwotoku po operacji wola, jest porażenie nerwu krtaniowego wstecznego oraz uszkodzenie gałęzi zewnętrznej nerwu krtaniowego górnego — wyjaśnia rzeczniczka szpitala.

Fot. Wojewódzki Szpital Zespolony w Elblągu

Za pomocą uzyskanego obrazu specjaliści od razu są w stanie określić margines tkanki objętej zmianą nowotworową

Uszkodzenie gałęzi zewnętrznej nerwu wiąże się z trudnością w wydobywaniu wysokich dźwięków. Tego typu powikłania występują nawet u 30 proc., a tymczasowe problemy z głosem bezpośrednio po operacji tarczycy występuje aż u 80 proc. operowanych pacjentów.

— Takie statystyki zmuszają chirurga do najwyższej dbałości o zachowanie zarówno anatomicznej ciągłości, jak i integralności czynnościowej nerwów krtaniowych. Skłaniają także do stosowania nowych narzędzi w celu ochrony tych nerwów — mówi Zbigniew Fiedorowicz, koordynator oddziału chirurgii onkologicznej z pododdziałem chirurgii piersi Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu.

Jak zatem działa śródoperacyjny neuromonitoring?

— Polega on na stymulacji nerwów krtaniowych wstecznych prądem elektrycznym o małym natężeniu i uzyskaniu odpowiedzi elektromiograficznej z mięśni głosowych (fałdów głosowych), unerwianych motorycznie przez nerwy krtaniowe wsteczne — odpowiada Zbigniew Fiedorowicz.

Co to oznacza? — Pacjent podczas operacji tarczycy jest zaintubowany specjalną rurką intubacyjną z wbudowanymi elektrodami powierzchniowymi, które przylegają na poziomie głośni do fałdów głosowych. Przy wykorzystaniu sondy dochodzi do stymulacji nerwu krtaniowego wstecznego lub gałęzi zewnętrznej nerwu krtaniowego górnego prądem o natężeniu 1-2 mA. Po krótkim okresie latencji następuje skurcz mięśni głosowych, co jest odbierane przez elektrody powierzchniowe wbudowane w rurkę intubacyjną i przekazywane do części odbiorczej — neuromonitora pod postacią fali elektromiograficznej. Amplituda fal elektromiograficznych informuje chirurga o ciągłości albo utracie sygnału i uszkodzeniu nerwu krtaniowego wstecznego. Aparaty nowej generacji w trakcie stymulacji nerwów krtaniowych rejestrują nie tylko zapis elektromiograficzny, ale także generują sygnał dźwiękowy, co jest dużym ułatwieniem dla chirurga podczas operacji tarczycy — wyjaśnia specjalista.

A Magdalena Rubczewska zauważa: — Zastosowanie śródoperacyjnego neuromonitoringu daje możliwość blisko stuprocentowej identyfikacji nerwu krtaniowego wstecznego, zwłaszcza w zabiegach o podwyższonym ryzyku jego uszkodzenia. Podstawową przewagą śródoperacyjnego neuromonitoringu nad wizualizacją wzrokową jest możliwość oceny nie tylko anatomii, ale i funkcji nerwu już w trakcie operacji. Umożliwia to prognozowanie pooperacyjnej funkcji nerwu już w trakcie zabiegu, a także wpływa na strategię postępowania podczas operacji — tłumaczy rzeczniczka szpitala.

I dodaje: — Korzyści wynikające z zastosowania neuromonitoringu w chirurgii tarczycy spowodowały, że w ostatniej dekadzie nastąpił znaczący wzrost zainteresowania tą techniką zarówno w Polsce, jak i na świecie.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

POMOC SPOŁECZNA OTRZYMA WSPARCIE NIE TYLKO FINANSOWE

1200 zł brutto dla pracowników pomocy społecznej — to dodatek, który mają otrzymać w ramach walki z koronawirusem. Radni zajmą się tym projektem na najbliższej sesji.

Jak czytamy w uzasadnieniu projektu: „Gmina Miasto Elbląg złożyła w 2020 roku wniosek na realizację projektu pt. „Wsparcie placówek pomocy społecznej w Elblągu w celu przeciwdziałania COVID-19", w konkursie Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020. Jest on współfinansowany przez Unię Europejską.

Dzięki temu projektowi wsparciem objęte będą osoby przebywające w elbląskich instytucjach pomocy społecznej zajmujących się opieką nad osobami wymagającymi wsparcia w codziennym funkcjonowaniu oraz personel tych instytucji, jak również osoby, które w związku z epidemią COVID-19 wymagają świadczenia usług w miejscu zamieszkania lub usług w ośrodkach wsparcia. Świadczone wsparcie na rzecz uczestników projektu stanowi doraźną odpowiedź na sytuację osób znajdujących się w stanie zagrożenia zdrowia i życia w warunkach pandemii.

Działania określone do realizacji w projekcie obejmują zatrudnienie dodatkowego personelu, wypłatę dodatków dla kadry merytorycznej w całodobowych placówkach pomocy społecznej, wyposażenie stanowisk pracy w środki i sprzęt ochrony osobistej oraz cykliczne przeprowadzanie testów COVID-19.

Podczas posiedzenia Komisji Zdrowia i Spraw Społecznych radna Halina Sałata poprosiła o doprecyzowanie tej kwestii.

— Chciałabym się dowiedzieć, jakiego personelu dotyczy projekt i w jakiej wysokości przewidywane są dodatki — zapytała.

— Zgodnie z regulaminem projektu dodatkami do wynagrodzeń mogły być objęte osoby, które bezpośrednio pracują z podopiecznym. Czyli również personel pokojowych, opiekunek, terapeutów, pracowników socjalnych, rehabilitantów, z wyłączeniem pracowników administracji i obsługi. Wnioskowaliśmy o kwotę dodatku w wysokości 1200 zł brutto miesięcznie od października do grudnia — wyjaśniała Monika Kurpanik, dyrektorka Departamentu Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Elblągu. — Poza tym zaplanowaliśmy też zatrudnienie dodatkowego personelu. Opiekunki PCK i Lazarusa mają zostać objęte wsparciem rzeczowym.

Całkowita kwota dofinansowania projektu wynosi: 1. 692 254,54 zł, z czego 5 proc. wynosi wkład własny, 95 proc. natomiast pochodzi ze środków unijnych. **K**

eprasa.pl 4d179c6c18

JAK POLACY WYDAJĄ PIENIĄDZE W PANDEMII?

PIENIĄDZE Aż 61 proc. Polaków ograniczyło wydatki w pandemii. Ponad 43 proc. robi to, bo wzrosły ceny, a 35 proc. ze względu na spodziewane podwyżki. Niektórzy nie mogą jeździć na egzotyczne wakacje, a więc np. zmieniają wystrój mieszkania.

Jedna trzecia Polaków przeznacza mniej pieniędzy na ubrania i obuwie codziennego użytku, a co piąty na odzież biznesową. Ponadto zredukowaliśmy wydatki na jedzenie (19 proc.). Taki obraz portfeli Polaków daje najnowsze badanie „Barometr oszczędności" przeprowadzone przez IMAS International dla Krajowego Rejestru Długów.

Pandemia zmieniła podejście Polaków do gospodarowania pieniędzmi. 38 proc. mówi wprost, że ich sytuacja finansowa się pogorszyła. Ponad połowa twierdzi, że pozostała bez zmian, ale — co ciekawe — 6,2 proc. uważa, że jest lepsza niż przed wybuchem koronawirusa. Rodacy starają się panować nad wydatkami – teraz 39 proc. osób mocniej kontroluje swoje finanse niż wcześniej. Nieco ponad połowa nie zmieniła swojego podejścia do wydawania pieniędzy – zarządza finansami tak samo jak wcześniej. Natomiast 9 proc. twierdzi, że mniej skrupulatnie sprawdza stan konta.

— Pandemia niewątpliwie przewartościowała nasze życie. Jak pokazuje badanie, z jednej strony zmobilizowała Polaków do racjonalnego gospodarowania pieniędzmi, ale sprawiła też, że mimo dużych zmian w codziennej rzeczywistości i braku pewności co do przyszłości, ludzie nie chcą się ograniczać. Jest grupa, która nie mogąc żyć jak dotąd, czyli na przykład jeździć na egzotyczne wakacje lub chodzić na masowe koncerty, rekompensuje sobie to innymi przyjemnościami. Zmienia wystrój mieszkania czy kupuje sprzęt elektroniczny z wyższej półki. Ludzie szukają namiastki normalności w tych trudnych realiach — mówi Adam Łącki, prezes Zarządu Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej.

WIDMO PODWYŻEK

Polacy ograniczają wydatki z konkretnych powodów. 43 proc. zaciska pasa ze względu na rosnące ceny towarów i usług, a 35 proc. — bo przewiduje dalsze podwyżki.

— Pandemia z pewnością zmieniła to, w jaki sposób gospodarujemy pieniędzmi. Wiele osób utraciło czasowo lub na dłuższy okres możliwość zarabiania. W takiej sytuacji musiały one ograniczyć wydatki, ponieważ były zmuszone żyć z oszczędności — mówi dr Joanna Rudzińska-Wojciechowska, ekspertka do spraw psychologii konsumenta z Akademii Leona Koźmińskiego. — Nawet osoby, którym pierwsza fala pandemii nie odebrała dochodów, mogły poczuć niepewność związaną z własną pozycją na rynku pacy i ogólną sytuacją w kraju i na świecie. Sprzyja to gromadzeniu oszczędności i zniechęca do rozrzutności. Dodatkowo okres, kiedy pozostawaliśmy w domach, sprzyjał ograniczaniu wydatków. Było mniej możliwości spotkań towarzyskich, wyjść do restauracji czy kina. Również rzadsze wyjścia na zakupy sprzyjały oszczędnościom, gdyż mieliśmy mniej okazji do kupowania rzeczy nieplanowanych, wybieranych pod wpływem impulsu.

39 PROC.
— mocniej kontroluję swoje finanse niż wcześniej

38 PROC.
— moja sytuacja finansowa pogorszyła się

35 PROC.
— zrezygnowałem/łam z usług fryzjerskich oraz kosmetycznych

34 PROC.
— zrezygnowałem/łam z kupowania kosmetyków i perfum

17 PROC.
— ograniczyłem wydatki, bo nie mogę korzystać z wielu usług i aktywności w czasie pandemii

6,2 PROC.
— moja sytuacja jest lepsza niż przed wybuchem koronawirusa*

źródło: KRD.pl

MNIEJ NA KOSMETYKI I FRYZJERA

Jak pokazuje badanie KRD, pandemia wymusiła cięcia w domowych budżetach. W efekcie aż 1/3 rodaków zdecydowała się na oszczędności w wydatkach, chcąc odłożyć gotówkę na „czarną godzinę". Blisko 22 proc. zrobiło to w obawie przed obniżką wynagrodzeń, 21 proc. spodziewając się drugiej fali koronawirusa (badanie było przeprowadzone w październiku), a co piąty ankietowany licząc się możliwością utraty pracy. Polacy przystopowali wydatki także dlatego, że nie mogli korzystać z wielu usług i aktywności w czasie pandemii (17 proc.), a 13,5 proc. musiało częściej niż dotąd korzystać z prywatnej służby zdrowia.

Ograniczenia, jakie narzuciła pandemia, sprawiła, że rodacy najmocniej oszczędzają obecnie na wyjściach do restauracji (49 proc.), podróżach (48 proc.), wyjściach do kina, na koncerty czy kręgle (blisko 30 proc.).

— Badanie przeprowadziliśmy tuż przed drugą falą pandemii, a więc kiedy jeszcze restauracje, hotele i pensjonaty, a także kina i teatry działały. I mimo że część społeczeństwa dość lekko traktowała zagrożenie koronawirusem, a więc nie obawiała się obecności w miejscach, gdzie gromadzi się dużo ludzi, to i tak nastąpiła znaczna redukcja wydatków na te cele – dodaje Adam Łącki.

Ale wydajemy też mniej na zabiegi kosmetyczne i fryzjerów (35 proc.), kosmetyki i perfumy (ponad 1/3), ubrania i obuwie codziennego użytku – robi tak co trzeci z nas. Ponadto w sposób bardziej przemyślany kupujemy jedzenie w sklepach – prawie co piąty Polak potwierdza, że obawy o swoją obecną lub przyszłą sytuację finansową ogranicza ten rodzaj wydatków. Z tego samego powodu mniej pieniędzy przeznaczamy też na meble i artykuły wyposażenia wnętrz – deklaruje tak 1/3 badanych. Co czwarty Polak świadomie zredukował wydatki na swoje hobby.

Badanie „Barometr oszczędności" zostało przeprowadzone w drugiej połowie października 2020 r. przez IMAS International na zlecenie Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej metodą CAWI na reprezentatywnej grupie 1000 Polaków.

źródło: KRD.pl

DZIEŃ OTWARTY NOTARIATU: W SOBOTĘ 28 LISTOPADA

Pilnuj swoich spraw. Chroń majątek. Porozmawiaj z notariuszem – to temat Dnia Otwartego Notariatu. W sobotę 28 listopada w godz. 10-16 można skontaktować się w tych sprawach.

Dzień Otwarty Notariatu to akcja realizowana już po raz 11. przez Krajową Radę Notarialną i rady izb notarialnych, która ma na celu podnoszenie świadomości prawnej obywateli.

Warto skorzystać z okazji i zapytać notariusza, jak bezpiecznie zawrzeć umowę najmu, jak podzielić majątek spadkowy, dokonać podziału majątku przed rozwodem i po rozwodzie, jak prawidłowo sporządzić testament, odrzucić spadek czy zrzec się dziedziczenia. Rejenci doradzą również, jak ustrzec się przed złymi pożyczkami oraz nie dać się oszukać przy umowach przewłaszczenia nieruchomości na zabezpieczenie. Mało kto wie, że wielu czynności prawnych można dokonać alternatywnie przed sądem i w kancelarii notarialnej (np. sprawy związane z dziedziczeniem czy umowy alimentacyjne), tym samym oszczędzając czas i pieniądze. Przykładowo potwierdzenie praw do spadku u notariusza (poświadczenie dziedziczenia) trwa ok. 2 godzin , a nie, jak w sądzie kilka miesięcy. Na temat wszystkich czynności notarialnych – na kilka różnych sposobów – będzie można porozmawiać z rejentem w ostatnią sobotę listopada.

W tym roku notariuszom będą towarzyszyć eksperci z biura Rzecznika Finansowego, którzy mailowo i na czacie poinformują, na co należy zwrócić uwagę przy podpisywaniu umowy kredytu, także hipotecznego, oraz zawieraniu umowy pożyczki. Tzw. nieautoryzowane transakcje to coraz większy problem klientów banków w Polsce — warto wiedzieć, co zrobić, gdy z naszego konta znikną pieniądze, a nam nic nie wiadomo o realizowanych przez nas transakcjach. Rzecznik Finansowy jest partnerem merytorycznym tegorocznej edycji Dnia Otwartego Notariatu.

W JAKI SPOSÓB MOŻESZ POROZMAWIAĆ Z NOTARIUSZEM?

W tym roku informację prawną będzie można uzyskać na kilka sposobów:

* w indywidualnych rozmowach telefonicznych — mieszkańcy Olsztyna mogą dzwonić pod nr: 85 688 13 10, a mieszkańcy Elbląga — pod nr 58 727 30 41

* wysłać pytanie mailem na adres: pytanie@porozmawiajznotariuszem.pl

* na czacie i w trakcie transmisji prowadzonej na żywo na profilu Porozmawiaj z Notariuszem na FB.

mp

eprasa.pl 4d179c6c18

CO ROBIĆ, GDY SPRZEDAWCA MÓWI NIE

PORADNIK KONSUMENTA\\\ Z jakich powodów i co można reklamować, gdzie interweniować, gdy sprzedawca nie chce przyjąć reklamacji— wyjaśnia Zenon Królik, mediator sądowy.

Jeżeli kupiona rzecz ma wadę, konsument ma prawo do reklamacji. Przed jej złożeniem warto zapoznać się z przepisami. Prawa konsumenckie w głównej mierze uregulowane są w ustawie z dnia 30 maja 2014 r. Najczęściej konsumenci nie wiedzą, z jakiej formy reklamacji skorzystać.

1. PIERWSZY WYBÓR: RĘKOJMIA CZY GWARANCJA?

Pierwszą decyzją wobec sprzedawcy w przypadku wystąpienia wady jest wybór podstawy złożenia reklamacji. Ma to istotny wpływ na dalszej drodze dochodzenia roszczeń wobec sprzedawcy lub gwaranta.

Pamiętaj

Nie każdy produkt posiada gwarancję. Gwarancja jest zazwyczaj udzielana przez producenta, np. sprzętu AGD lub innych urządzeń elektronicznych, bądź różnych materiałów budowlanych. Proste przedmioty, takie jak odzież, obuwie, kosmetyki nie są objęte gwarancją. Jednak jej brak nie eliminuje możliwości złożenia reklamacji z tytułu rękojmi. Odpowiedzialność sprzedawcy z tytułu rękojmi wynosi 2 lata, licząc od daty wydania produktu.

Ważne

Sprzedawca, bądź przedsiębiorca, nie może narzucić podstawy złożenia reklamacji. To konsument ma prawo wyboru: czy skorzystać z uprawnień rękojmi, albo gwarancji. Wybór przysługuje wyłącznie konsumentowi.

2. CO WIĘC WYBRAĆ?

Rękojmia daje pewność posiadanych uprawnień i możliwości dochodzenia roszczeń wobec sprzedawcy. Gdy wybierzesz gwarancję, polegasz w dużym zakresie na tym, co zostało w niej zapisane. Gwarant będzie starał się ograniczać swoją odpowiedzialność, czego nie może uczynić w przypadku skorzystania z uprawnień rękojmi. Korzystamy z gwarancji wówczas, kiedy jej okres wynosi ponad 2 lata i nie możemy dochodzić już roszczeń z tytułu rękojmi. Korzystanie z rękojmi pomniejsza zawsze koszty procesu, bo zawsze spór będzie rozstrzygał sąd w miejscu siedziby sprzedawcy, zaś przy gwarancji, będzie to z reguły miejsce siedziby przedsiębiorcy.

3. PRZYCZYNY REKLAMACJI — GŁÓWNIE WADA TOWARU.

Najczęstsze przyczyny to zgodnie z ustawą :

— towar nie ma właściwości, które produkt powinien mieć ze względu na cel oznaczony w umowie, np. kuchnia indukcyjna nie grzeje zgodnie z ustawieniem zakresu, telewizor nie zapisuje kanałów, szuflady nie zamykają się, itp.

— towar nie ma właściwości, o których zapewniał sprzedawca, np. robot kuchenny nie posiada kompletu przystawek, urządzenie wielofunkcyjne nie posiada opcji skanowania, kserowania, itp.

— towar nie nadaje się do celu, o którym klient poinformował sprzedawcę przed zawarciem umowy, np. kupiłeś buty do biegania w trudnym terenie (o czym poinformowałeś sprzedawcę), a one pod wpływem kontaktu z wodą rozkleiły się.

— towar został wydany w stanie niezupełnym, np. telewizor nie miał pilota, telefon nie miał ładowarki, choć powinna być w zestawie.

Pamiętaj

* Wskazane zasady dotyczą zarówno towarów fabrycznie nowych, jak i używanych – o ile zostały kupione u przedsiębiorcy.

* Przyczyną złożenia reklamacji nie mogą być wady, a których wiedziałeś w chwili zawarcia umowy lub przed zostałeś poinformowany przez sprzedawcę.

4. DO KOGO ZGŁASZAMY REKLAMACJĘ?

Reklamację z tytułu rękojmi składamy u sprzedawcy, który sprzedał nam wadliwy towar (nie musi to być właściciel sklepu, wystarczy dowolny pracownik zatrudniony przez sprzedawcę). Dane sprzedawcy są uwidocznione na paragonie fiskalnym, który zawsze musi wydać sprzedawca wraz z zakupionym towarem.

5. W JAKI SPOSÓB SKŁADAMY REKLAMACJĘ ?

Najlepiej jest złożyć reklamację na piśmie u sprzedawcy w której należy sprecyzować swoje żądanie i opisać zaistniałą wadę. Można reklamację wysłać listem poleconym ze zwrotnym potwierdzeniem odbioru.

Fot. pixabay.com

Przedmioty, takie jak odzież, obuwie, kosmetyki nie są objęte gwarancją. Jednak jej brak nie eliminuje możliwości złożenia reklamacji z tytułu rękojmi

Pamiętaj przysługują ci prawa zapisane w ustawie:

- naprawa
- wymiana, obniżenie ceny
- odstąpienie od umowy i zwrot gotówki

Termin rozpatrzenia reklamacji wynosi 14 dni, w przypadku braku ustosunkowania się sprzedawcy do naszego żądania, sprzedawca musi rozpoznać reklamację zgodnie z naszym żądaniem z uwagi na uchybienie terminu.

Ważne

Aby złożyć reklamację, nie musisz posiadać paragonu fiskalnego. W celach dowodowych mogą być to świadkowie, wydruki z karty płatniczej, wiadomości mailowe z potwierdzeniem zawarcia umowy. Sprzedawca nie może uzależniać przyjęcia reklamacji od dostarczenia paragonu fiskalnego.

6. JAKI JEST OKRES ODPOWIEDZIALNOŚCI SPRZEDAWCY ZA WADLIWY TOWAR?

Odpowiedzialność sprzedawcy wynosi 2 lata od jego wydania (nie mylić od daty sporządzenia faktury)

Pamiętaj

Rozpoczęcie okresu odpowiedzialności sprzedawcy następuje w chwili wydania towaru, a nie jego zakupu. Jest to ważna informacja w przypadku zakupu towaru przez internet (najpierw dokonujemy zakupu, a po kilku dniach otrzymujemy towar dostarczony pocztą kurierską).

7. JAKI JEST TERMIN ZŁOŻENIA REKLAMACJI?

Reklamację z tytułu rękojmi należy złożyć w ciągu roku od dnia zauważenia wady, ale najlepiej jest złożyć niezwłocznie po jej wykryciu.

Pamiętaj

Jeżeli stwierdzisz istnienie wady fizycznej przed upływem roku od dnia wydania rzeczy, to przyjmuje się, że wada lub przyczyna jej powstania istniały w chwili wydania.

Konsumentowi przysługują uprawnienia nie tylko za wady fizyczne towaru, ale również wtedy, gdy towar posiada wady prawne.

8. ZA JAKIE WADY PRAWNE MOŻE ODPOWIADAĆ SPRZEDAWCA ?

Otóż sprzedawca ponosi odpowiedzialność za sprzedany towar, który :

- stanowi własność osoby trzeciej – np. pochodzi z kradzieży
- jest obciążony prawem osoby trzeciej – np. przysługuje jej prawo pierwokupu
- jest ograniczenie w korzystaniu z towaru – np. przedmiot sprzedaży został wcześniej zabezpieczony w sprawie karnej jako dowód w sprawie.

9. CZY PODCZAS SKŁADANIA REKLAMACJI WYMAGANE JEST POSIADANIE OPAKOWANIA PO PRODUKCIE?

Nie trzeba posiadać opakowania, w który produkt się znajdował w momencie jego wydania. Warto towar właściwie zabezpieczyć, aby nie uległ uszkodzeniu w czasie transportu.

10. CZY KONSUMENTOWI PRZYSŁUGUJE REKLAMACJA Z TYTUŁU NIEPRAWIDŁOWEGO MONTAŻU?

Pamiętaj

Możesz reklamować także montaż.

Wadą fizyczną sprzedanego produktu jest również nieprawidłowy montaż i uruchomienie, jeżeli:

- montaż został wykonany przez sprzedawcę lub osobę trzecią za którą on ponosi odpowiedzialność (np. specjaliści do montażu zostali wynajęci przez sprzedawcę).
- wykonałeś sam, ale zgodnie ze wskazówkami zapisanymi w instrukcji, którą wręczył ci sprzedawca.

11. CO MOŻESZ ŻĄDAĆ OD SPRZEDAWCY?

Można żądać od sprzedawcy demontażu i ponownego zamontowania w celu usunięcia wady lub wymiany towaru na nowy

Ważne

Jeżeli koszt demontażu i ponownego zamontowania jest wyższy od ceny sprzedanego towaru, to możesz:

- zostać zobowiązany do poniesienia kosztów przewyższających tę cenę albo
- zażądać od sprzedawcy zapłaty części kosztów demontażu i ponownego zamontowania do wysokości ceny sprzedanego towaru i dokonać czynności we własnym zakresie.

Fot. arch. prywatne

Zenon Królik, mediator sądowy

12. TRANSPORT WADLIWEGO TOWARU

Konsument dostarcza wadliwy towar do sprzedawcy aby on mógł dokonać oceny zasadność roszczeń. Rzecz należy odesłać na adres wskazany w umowie, a jeżeli takiego miejsca nie ma to tam gdzie został towar wydany. Ze względu na rodzaj towaru lub jego sposób zamontowania, konsument udostępnia sprzedawcy miejsce gdzie on się znajduje. Jeżeli sprzedawca nie odbierze wadliwego towaru, konsument może go odesłać na jego koszt i ryzyko.

Pamiętaj

Nie masz obowiązku przychodzić do sklepu, w którym złożyłeś reklamację, aby zapoznać się ze stanowiskiem sprzedawcy. To na sprzedawcy spoczywa ustawowy obowiązek dostarczenia i umożliwienia ci zapoznania się z jego stanowiskiem w terminie 14 dni (liczą się dni kalendarzowe). Sprzedawca nie może sam dokonywać zmian tego terminu, chyba że konsument wyrazi zgodę na przedłużenie tego terminu.

13. Ponadto konsumentowi przysługuje nieodpłatna pomoc prawna świadczona przez powiatowych/miejskich rzeczników konsumentów w miejscu zamieszkania skargi wnioskodawcy. Ponadto spór może być również rozstrzygnięty w ramach postępowania mediacyjnego przed mediatorem sądowym w trybie ugody na zasadach określonych w art. 183 kpc.

Listę mediatorów sądowych prowadzi Sąd Okręgowy w Olsztynie.

Opracował: Zenon Królik, mediator sądowy

eprasa.pl 4d179c6c18

ZUS CHCE POMÓC W SPŁACIE ZADŁUŻENIA

Na Platformie Usług Elektronicznych ZUS przekazał informację o zadłużeniu blisko 400 tys. płatników składek. W informacji zakład wskazał zadłużenie na 31 października br.

Naszym celem jest zainteresowanie klientów stanem ich rozliczeń z ZUS. Zachęcamy do bezpośredniego kontaktu z nami w razie wątpliwości lub zastrzeżeń — mówi prof. Gertruda Uścińska, prezes ZUS.

ZUS oferuje kanały szybkiej i bezpiecznej komunikacji, które umożliwiają załatwianie spraw bez wychodzenia z domu. Zachęcamy klientów do kontaktu za pośrednictwem PUE, e-wizyt oraz przez Centrum Obsługi Telefonicznej (COT). Szczegółowe informacje znajdują się na stronie internetowej zus.pl.

— Naszym celem jest zainteresowanie klientów stanem rozliczeń na kontach w ZUS. Wcześniejsze zajęcie się tą sprawą pozwoli na uniknięcie dalszego narastania długu, szczególnie że możliwe jest skorzystanie ze wsparcia — powiedziała prof. Gertruda Uścińska, prezes ZUS. — Odbieramy bardzo pozytywne sygnały od klientów w tej sprawie. Zwracają uwagę na to, że informacja jest czytelna i przekazana w prosty sposób. W informacji wskazaliśmy, że możliwe jest rozłożenie zadłużenia na raty albo odstąpienie od naliczania odsetek za zwłokę w przypadku zaległości z 2020 r. Zachęcamy także do korzystania z usług doradców ds. ulg i umorzeń, którzy oprócz wskazania sposobów spłaty zadłużenia pomogą także wypełnić niezbędne dokumenty.

ZUS informuje: — Daliśmy czas naszym klientom do 30 listopada br. na podjęcie decyzji, czy wystąpią z wnioskiem o udzielenie układu ratalnego, czy też spłacą niewielkie kwoty zaległości jednorazowo (np. poprzez zwiększenie wpłaty przy opłacaniu w grudniu br. składek za listopad albo regulując od razu zaległość).

Każdy płatnik, który posiada profil na Platformie Usług Elektronicznych, ma dostęp do informacji o tym, za jakie okresy zalega ze składkami, oraz na jakie fundusze, przy czym informacja ta obejmuje 12 ostatnich miesięcy. Zachęcamy, aby płatnik zweryfikował wykazane przez nas zaległości z własną dokumentacją księgową.

W razie potrzeby uzyskania pogłębionej informacji płatnik może wystąpić do naszej jednostki terenowej z wnioskiem o podanie szczegółowych informacji. Wniosek taki może złożyć m.in. za pośrednictwem PUE.

Na Platformie Usług Elektronicznych są dostępne bieżące informacje o stanie rozliczeń z ZUS, w tym o zadłużeniu lub nadpłacie, jeżeli takie występują. Dlatego zachęcamy wszystkich płatników do bieżącego kontrolowania stanu rozliczeń bez oczekiwania na działania ze strony Zakładu. **źródło: ZUS**

URZĄD SKARBOWY PRZYJAZNY PRZEDSIĘBIORCY

KONKURS\\\ Business Centre Club po raz kolejny organizuje konkurs Urząd Skarbowy Przyjazny Przedsiębiorcy. Zaprasza przedsiębiorców do wypełnienia ankiety.
Konkurs Urząd Skarbowy Przyjazny Przedsiębiorcy jest niekomercyjnym, ogólnopolskim przedsięwzięciem organizowanym wspólnie przez Business Centre Club i Ministerstwo Finansów. Głównymi celami konkursu są: tworzenie przyjaznej atmosfery między urzędami skarbowymi a przedsiębiorcami, zachęcanie przedsiębiorców do rzetelnego i terminowego rozliczania się z podatków, tworzenie atmosfery wzajemnej życzliwości i akceptacji poprzez lepsze poznanie praw i obowiązków obu stron oraz uwarunkowań, które towarzyszą działalności urzędów i przedsiębiorstw, upublicznianie i promocja wysokich standardów obsługi klienta osiągniętych przez wyróżnione placówki, upowszechnianie dobrych praktyk w urzędach skarbowych na terenie całego kraju, wzmacnianie pozytywnego wizerunku urzędu skarbowego i jego pracowników.
Konkurs Urząd Skarbowy Przyjazny Przedsiębiorcy wyłania najlepiej funkcjonujące, zdaniem przedsiębiorców, urzędy skarbowe.
Prezes BCC Marek Goliszewski w imieniu Zarządu Business Centre Club zachęca do wypełnienia anonimowej ankiety w ramach konkursu. Jej wypełnienie zajmie mniej niż 10 min. Można ją znaleźć na www.bcc.org.pl/ocen-urzednika-uspp. **źródło: BCC**

REKLAMA

Total-Eko Organizacja Odzysku Opakowań S.A. w Olsztynie istnieje od 6 grudnia 2002 r. i wpisana została do Krajowego Rejestru Sądowego przy Sądzie Rejonowym w Olsztynie. Akcjonariat Spółki jest w 100% kapitałem polskim. **Total-Eko Organizacja Odzysku Opakowań S.A.** jest pierwszą i jedyną organizacją odzysku powstałą na terenie województwa warmińsko-mazurskiego, jednak swoją działalność prowadzi na terenie całej Polski.

JESTEŚMY EKOLOGICZNI®

TOTAL-EKO
Organizacja Odzysku Opakowań S.A.

Misją firmy **Total-Eko Organizacja Odzysku Opakowań S.A.** jest aktywna ochrona środowiska naturalnego oraz wspieranie działań z zakresu gospodarki odpadami. Świadczymy kompleksowe usługi w zakresie realizacji ustawowych obowiązków zapewnienia odzysku i recyklingu odpadów opakowaniowych i pouzytkowych. Pełnimy te obowiązki przy współpracy z wyspecjalizowanymi firmami z terenu całej Polski, prowadzącymi zbiórkę i przetwarzanie odpadów.
Dzięki współpracy z branżowymi przedsiębiorstwami, dążymy do zmniejszenia negatywnego wpływu na człowieka i środowisko:
- zużytych opakowań i odpadów opakowaniowych,
- zużytych opon,
- olejów odpadowych, smarów i preparatów smarowych.

Ustawa z dnia 13 czerwca 2013 r. o gospodarce opakowaniami i odpadami opakowaniowymi nakłada obowiązek prowadzenia publicznych kampanii edukacyjnych zarówno na organizacje odzysku, jak i przedsiębiorców.
Organizowane przez nas kampanie edukacyjne powstają z myślą o konieczności zwiększania świadomości ekologicznej całego społeczeństwa. Organizujemy projekty ekologiczne dla najmłodszych, np. „Krecik Ecik segreguje śmieci". Chętnie wspieramy również inicjatywy ekologiczne podejmowane przez podmioty zewnętrzne.

W ramach współpracy oferujemy:
– uniknięcie wysokich kosztów opłaty produktowej,
– pełną sprawozdawczość do urzędu marszałkowskiego (BDO),
– pewność prawidłowej i terminowej realizacji powierzonego obowiązku,
– oszczędność czasu i pieniędzy,
– doradztwo w zakresie aktualnych przepisów o gospodarowaniu odpadami,
– prowadzenie publicznych kampanii edukacyjnych,
– pomoc w przygotowaniu wniosku do rejestru BDO,
– nieodpłatną licencję do używania Znaku „Jesteśmy Ekologiczni"®.

ZBLIŻA SIĘ TERMIN SKŁADANIA SPRAWOZDAŃ ZA 2020 ROK!
PRZEDSIĘBIORCO PAMIĘTAJ!
Sprawozdanie za 2020 rok składamy w terminie do 15 marca 2021 r. wyłącznie w formie elektronicznej za pośrednictwem indywidualnego konta w bazie BDO

ZADBAJ O SWOJE PIENIĄDZE!
Wprowadzasz na rynek krajowy produkty w opakowaniach? Skontaktuj się nami i podpisz umowę, przekazując nam swoje obowiązki w zakresie odzysku i recyklingu opakowań.
W ramach współpracy oferujemy:
1. uniknięcie wysokich kosztów opłaty produktowej,
2. pełną sprawozdawczość do urzędu marszałkowskiego (BDO),
3. pewność prawidłowej i terminowej realizacji powierzonego obowiązku,
4. oszczędność czasu i pieniędzy,
5. doradztwo w zakresie aktualnych przepisów o gospodarowaniu odpadami,
6. prowadzenie publicznych kampanii edukacyjnych,
7. pomoc w przygotowaniu wniosku do rejestru BDO,
8. nieodpłatną licencję do używania Znaku „Jesteśmy Ekologiczni"®.
Roczne sprawozdania i raporty za rok 2020 składamy wyłącznie w formie elektronicznej za pośrednictwem indywidualnego konta w bazie BDO w terminach:
- raport do KOBiZE do 28 lutego 2021 r.
- sprawozdanie o odpadach do 15 marca 2021 r.
- sprawozdanie z zakresu korzystania ze środowiska do 31 marca 2021 r.
Przypominamy o konieczności rejestracji w bazie danych o produktach i opakowaniach oraz o gospodarce odpadami (BDO–Bazie Danych Odpadowych). Posiadanie numeru rejestrowego BDO jest ważne, gdyż Ustawodawca zakazuje dystrybucji produktów w opakowaniach bez wpisu do rejestru, a brak numeru rejestrowego na dokumentach związanych z prowadzoną działalnością, wiąże się z wysokimi karami. Brak posiadania numeru BDO uniemożliwia również składanie sprawozdań, gdyż są one składane wyłącznie w formie elektronicznej za pośrednictwem indywidualnego konta w bazie BDO. Obowiązkowi rejestracji w BDO podlegają wszystkie podmioty wymienione w art. 50 ust. 1 oraz art. 51 ust. 1 ustawy o odpadach.

Już za tydzień w czwartek 3 grudnia, kolejny artykuł z cyklu Kampanii Edukacyjnej Total-Eko, a w nim odpowiemy na pytania:
– Kto podlega obowiązkowi rejestracji w BDO?
– Kto i jakie sprawozdania powinien złożyć, w jakim terminie?
– Jakie są stawki opłat i poziomy recyklingu dla poszczególnych rodzajów opakowań?

TOTAL-EKO
Organizacja Odzysku Opakowań SA
al. Piłsudskiego 72c, 10-450 Olsztyn
tel. 89 534 36 00
fax 89 533 67 78
kom. 606 770 772
biuro@totaleko.pl
http://www.totaleko.pl/

142020otbr-b-M

eprasa.pl 4d179c6c18

NOWA ERA CIEPŁOWNICTWA W OLSZTYNIE I GOSPODARKI ODPADAMI W REGIONIE

MIEJSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO ENERGETYKI CIEPLNEJ W OLSZTYNIE REALIZUJE OBECNIE NAJWIĘKSZE W HISTORII MIASTA WŁASNE INWESTYCJE W SYSTEM CIEPŁOWNICZY. NADZORUJE RÓWNIEŻ BUDOWĘ INSTALACJI WYKONYWANYCH W FORMULE PPP PRZY ULICY LUBELSKIEJ. I CHOĆ JESZCZE NIE WSZYSCY OLSZTYNIANIE ZAUWAŻYLI ZMIANY W UKŁADZIE CIEPŁOWNICZYM, TO REWOLUCJA W OLSZTYŃSKIEJ ENERGETYCE TRWA.

Powstająca w formule PPP w stolicy Warmii i Mazur instalacja termicznego przekształcania odpadów z odzyskiem ciepła i energii elektrycznej (w skrócie ITPO), to inwestycja, która zmieni Olsztyn i region. ITPO to odpowiedź na potrzeby regionu, która definitywnie pozwoli rozwiązać problem zagospodarowania nienadających się do ponownego użycia odpadów. Końcowy element odpadowego systemu naczyń połączonych, który odciąży gminy regionu w zagospodarowaniu odpadów. Pozwoli też na ich energetyczne wykorzystanie poprzez odzysk ciepła, które pokryje deficyt powstały w wyniku zaprzestania produkcji energii przez Michelin Polska.

Fot. źródło: Dobra Energia dla Olsztyna

Powstająca w formule PPP w stolicy Warmii i Mazur instalacja termicznego przekształcania odpadów z odzyskiem ciepła i energii elektrycznej (w skrócie ITPO), to inwestycja, która zmieni Olsztyn i region

BUDOWA NOWEJ INSTALACJI

Przy ulicy Lubelskiej w Olsztynie prace idą pełną parą. Trwa budowa nowej instalacji, która w procesie termicznego przekształcenia frakcji palnej odpadów resztkowych będzie odzyskiwać ciepło, wysyłane następnie do mieszkańców. Zakład, poza produkcją ciepła, będzie również produkował, w procesie wysokosprawnej kogeneracji, energię elektryczną. To inwestycja, która zmieni obraz gospodarki odpadami w regionie. Swoim udziałem w zagospodarowaniu odpadów obejmie ponad 700 tysięcy mieszkańców województwa, przetwarzając odpady, które nie nadają się do odzysku surowcowego i ponownego użycia. Trzeba podkreślić, że realizacja projektu w tym obszarze, a przede wszystkim energetycznego wykorzystania odpadów, została doceniona przez instytucje krajowe oraz Komisję Europejską, która przyznała na ten cel dotację w wysokości 40 mln euro.

ZAAWANSOWANY SYSTEM OCZYSZCZANIA SPALIN

ITPO, dzięki zaawansowanej technologii spalania i oczyszczania spalin, dostosowana będzie do termicznego zagospodarowania frakcji palnej odpadów w formie tzw. paliwa alternatywnego. A to paliwo lokalne, którego wytwarzaniem w procesie mechaniczno-biologicznego przetwarzania zajmują się instalacje regionalne, z których największą jest utworzona przez 37 gmin województwa — spółka ZGOK, zlokalizowana w pobliżu budowanej instalacji.

W nowej instalacji odpady w postaci paliwa alternatywnego będą spalane w bardzo wysokiej temperaturze z zastosowaniem bardzo zaawansowanego systemu oczyszczania spalin, dzięki czemu do minimum zostanie ograniczona emisja wszelkich substancji szkodliwych.

— Ta instalacja będzie spełniać najbardziej restrykcyjne standardy środowiskowe, przewyższające nawet obecne normy europejskie wymagane przez nowe Konkluzje BAT. Sam zakład ma być jednym z najnowocześniejszych i najbardziej zaawansowanych technologicznie nie tylko w Polsce, ale i wśród wszystkich tego typu instalacji w Europie — informuje Konrad Nowak, prezes Zarządu spółki MPEC.

Uzupełnieniem systemu będzie niezależna kotłownia gazowo-olejowa o mocy 70 MW – realizowana również w ramach projektu PPP.

— Dzięki realizacji inwestycji województwo zyska nowoczesną instalację do termicznego zagospodarowania odpadów resztkowych, a nasze miasto, ekologiczne źródło odzyskanego w tym procesie ciepła, które pozwoli zaspokoić potrzeby naszych klientów przez kolejne kilkadziesiąt lat — dodaje Konrad Nowak, prezes Zarządu spółki MPEC.

ZOSTANIE OGRANICZONA EMISJA ZANIECZYSZCZEŃ

Całkowity koszt realizacji całego kompleksu przy ul. Lubelskiej wyniesie ok. 720 mln zł. Można więc ocenić, że to jeden z największych projektów inwestycyjnych w naszym regionie. Realizuje go spółka Dobra Energia dla Olsztyna w ramach partnerstwa publiczno- prywatnego. Generalnym wykonawcą jest koreańska firma Doosan Heavy Industries, dostawcą technologii jest Doosan Lenjes, a za część budowlaną przedsięwzięcia odpowiada firma Strabag. Uruchomienie zakładu planowane jest w połowie 2023 roku.

Poza budową kompleksu przy ul. Lubelskiej, realizowane są również inne inwestycje w źródła ciepła — bezpośrednio przez spółkę MPEC. Na Słonecznym Stoku kompleksową modernizację przechodzi obecnie Ciepłownia Kortowo. Trwają kolejne prace związane z m.in. nowoczesnym układem oczyszczania spalin: pyłów, dwutlenku siarki i tlenków azotu. Dzięki temu emisja zanieczyszczeń zostanie ograniczona nawet 4-krotnie. Ponadto w ramach inwestycji przeprowadzona zostanie modernizacja jednego z kotłów w technologii ścian szczelnych, co pozwoli na zwiększenie efektywności wytwarzania ciepła. W efekcie ciepłownia będzie dysponowała trzema kotłami wybudowanymi w tej wysokosprawnej technologii. Na terenie Ciepłowni Kortowo można już zobaczyć nowy, 70 metrowy komin, który rozpocznie pracę w przyszłym roku. Zastąpi stary obiekt, który powstał jeszcze w latach 70.

W tym sezonie grzewczym ciepło do domów olsztynian dostarcza też nowoczesna ciepłownia zasilana biomasą w postaci zrębków drzewnych. Nowa instalacja o mocy 25 MW pokrywa ok. 21 proc. zapotrzebowania Olsztyna na ciepło. Całkowity koszt budowy ciepłowni Kortowo BIO wyniósł 44 mln zł. Unia Europejska wsparła inwestycję kwotą 21,6 mln zł, a NFOŚiGW - pożyczką w wysokości 22,4 mln zł.

ZMIENI SIĘ PROFIL ENERGETYKI CIEPLNEJ

Inwestycje w system energetyczny są konieczne, by Olsztyn mógł spełnić wymogi nowych norm środowiskowych i uniknąć wysokich opłat za emisję CO_2. Przekłada się to również na stabilizację kosztów wytwarzania ciepła i zagospodarowania odpadów. Po zakończeniu inwestycji zmieni się profil energetyki cieplnej w Olsztynie. W tym nowoczesnym systemie ciepło będzie wytwarzane w aż 57 proc. z paliw odnawialnych (paliwo alternatywne i biomasa), a jedynie w ok. 39 proc. z węgla. Uzupełnienie stanowić będzie paliwo gazowe, którego udział wyniesie ok. 4 proc.

Jak widać, Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Cieplnej w Olsztynie prowadzi największe w historii miasta inwestycje w system ciepłowniczy, a to wszystko po to, aby zapewnić mieszkańcom komfort cieplny w oparciu o miks paliwowy oraz ekologiczne źródła ciepła.

mat. prasowe spółki MPEC

eprasa.pl 4d179c6c18

SYNERGIA DLA OLSZTYNA

TWORZYMY ZINTEGROWANE CENTRUM KOMUNIKACYJNE ŁĄCZĄCE W SOBIE DWORZEC KOLEJOWY, AUTOBUSOWY ORAZ PRZYSTANKI KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ, AUTOBUSOWEJ I TRAMWAJOWEJ

55420otbs-b-M

eprasa.pl 4d179c6c18

BŁYSZCZĄ, JAKBY WYJECHAŁY Z FABRYKI

MOTORYZACJA Auto detailing jest stosunkowo nową dziedziną w polskiej motoryzacji, ale z każdym rokiem zyskuje coraz większą popularność. Tylko żeby cieszyć się autem jak spod igły, trzeba powierzyć to zadanie profesjonalistom.

Przypomina to trochę wizytę w salonie kosmetycznym, gdzie chodzą panie, żeby poprawić urodę. Tak jest odrobinę z auto detailingiem, który przebojem wdarł się na polski rynek motoryzacyjny. I ma coraz więcej fanów dla których już samo mycie auta na myjni nie wystarcza. Chcą, żeby auto wyglądało tak, jakby co dopiero wyjechało z fabryki. Ba, co więcej samochód po auto detailingu wygląda nawet dużo lepiej niż po opuszczeniu salonu. Jak to możliwe?

Czy jest ten tajemniczy auto detailing? — Chodzi o podniesienie walorów wizualnych i estetycznych samochodu, ale też dzięki nałożeniu specjalnych powłok lakier zostaje dodatkowo zabezpieczony, co zdecydowanie przedłuża jego trwałość. Pozwala też nam łatwiej utrzymać samochód w czystości — tłumaczy Paweł Stefański, kierownik Mazurek Premium Service, który oferuje też szeroki wachlarz usług zakresu auto detailingu. I to na najwyższym poziomie. — Auto detailing może obejmować zarówno karoserię, jak i wnętrze auta.

Auto detaling to proces dokładnego czyszczenia, polerowania, a potem zabezpieczania karoserii,. Jednak nie można porównać wprost auto detailingu do makijażu, przynajmniej nie jeden do jednego. Make up ma też zatuszować pewne braki, przykryć coś, a coś wyeksponować. Podczas gdy auto detailing to kompleksowa renowacja samochodu. W trakcie pracy usuwa się wszystkie drobne defekty, takie jak przebarwienie lakieru czy delikatne zarysowania. Tu nic się nie tuszuje.

Fot. Andrzej Mielnicki

Auto detailing to dopieszczania auta w każdym detalu — mówią Michał Żuryło i Maciej Kałęka z Mazurek Premium Detailing

Dlatego warto to powierzyć specjalistom, wtedy mamy gwarancję, że usługa zostanie wykonana profesjonalnie, a my nie wyrzuciliśmy pieniędzy tylko na „przypudrowanie" auta.

Dla kogo i kiedy zdecydować się na auto detailing? Jak tłumaczą w Mazurek Premium Service każdy czas jest dobry na to, by zainwestować w profesjonalne czyszczenie auta i to niezależnie od tego, czy mamy nowy samochód, czy już kilkuletni. Każdy kto przywiązuje dużą wagę do wyglądu swego auta, powinien zdecydować się na taki lifting swoich czterech kółek, po którym auto naprawdę lśni, wyróżniając się zdecydowanie spośród innych, czasem nawet dużo droższych pojazdów.

— Z auto detailingiem jest jak w baśni Andersena o brzydkim kaczątku, które wyrosło na pięknego łabędzia — żartuje Paweł Stefański. — Polega na dopieszczeniu auta w każdym detalu. Dlatego po tym zabiegu samochody lśnią, a kilkuletnie auta wyglądają jak nowe.

Renowacja samochodu od zewnątrz polega na myciu karoserii, polerowaniu jej oraz zabezpieczeniu lakieru. Pierwszym krokiem do tej cudownej przemiany auta jest mycie oraz dokładne czyszczenie karoserii. Chodzi o usunięcie wszelkich zabrudzeń z powłoki lakierniczej. Podczas mycia czyści się kurz oraz delikatne zabrudzenia. Dokładne czyszczenie karoserii to kolejny krok, w trakcie którego usuwa się przytwierdzone do lakieru zabrudzenia takie jak smoła, asfalt. Te specjalistyczne usługi nazywają się dekontaminacją i deironizacją lakieru. Tak przygotowane auto poddawane jest polerowaniu. Na tym etapie usuwa się także drobne zadrapania, rysy. Na koniec na karoserię nakładana jest warstwa ochronna, może być to warstwa wosku albo powłoka ceramiczna, która zabezpiecza lakier przed przyklejaniem się do niego drobinek kurzu, pyłków i innego rodzaju zabrudzeń. Pozwala łatwiej utrzymać auto w czystości. Powłoki są objęte oczywiście gwarancją — nawet do pięciu lat. Zamiast powłoki z ceramiki klienci mogą wybrać folię samoregenerującą, która dobrze chroni nadwozie przed odpryskami z drogi, zarysowaniami. Tu decyzja należy do klienta i oczywiście zasobności jego portfela.

Mazurek Premium Cars, olsztyńska firma, która od ćwierć wieku zajmuje się sprzedażą aut klasy premium, w swoim serwisie oferuje klientom także auto detailing wnętrza samochodu. W tym przypadku czyści się tapicerkę, szyby, plastikowe elementy. Po tych zabiegach wnętrze auta wygląda, jakby pojazd dopiero wyjechał z fabryki. Wszystko lśni, pachnie nowością.

Co więcej Mazurek Premium Service oferuje też zabezpieczenie ekranów, których jest coraz więcej w nowoczesnych autach i są coraz większe. A zabezpiecza się je tak samo jak zabezpieczamy ekrany naszych smartfonów, czyli poprzez nałożenie powłoki. Dzięki temu unikniemy zarysowań. Ekrany będą cały czas wyglądały jak nowe.

Wisienką na torcie auto detailingu naszych czterech kołek może być naprawdę coś wyjątkowego. Chodzi o niewidzialną wycieraczkę. Specjalna powłoka, którą nakłada się na przednią szybę sprawia, że nawet w rzęsisty deszcz przy prędkości powyżej 50 km/h nie ma potrzeby używania wycieraczek, woda spływa z szyby w ułamku sekundy i nie lgną tak do niej wszelkie zabrudzenia. Bajer, ale jakże praktyczny. **am**

TA BRANŻA NIE UCIERPIAŁA W WYNIKU PANDEMII

Inaczej niż większość segmentów gospodarki, branża gier komputerowych nie ucierpiała z powodu pandemii COVID-19. Lockdown przyczynił się wręcz do wzrostów.

Wiele osób w trudnych czasach poszukiwało rozrywki w świecie wirtualnym. Ostatni kwartał roku, który dla branży był zawsze okresem przedświątecznych żniw, w tym roku powinna dodatkowo napędzać premiera konsol PlayStation 5 i Xbox Series X. W Polsce produkcją gier zajmuje się ok. 440 firm, a rodzimą specjalnością są m.in. symulatory i gry mobilne. Między innymi na tych segmentach planuje skupić się warszawskie studio deweloperskie SimFabric, które w czasie lockdownu podwoiło sprzedaż swoich produkcji.

Branża gier komputerowych rozwija się bardzo dynamicznie, w tempie 5-7 proc. rocznie. W ciągu najbliższych pięciu lat z aktualnych ok. 150 mld dol. przychodów rocznie wzrośnie już do 200 mld dol. Zestawiając to z rynkiem hollywoodzkim – jest to trzykrotnie więcej niż cała produkcja filmowa na świecie.

Gry to jeden z najszybciej rosnących segmentów przemysłu rozrywkowego. Tylko w tym roku wartość światowego rynku gier ma wzrosnąć o 9 proc. do 159,3 mld dol., a w 2023 roku przekroczyć już 200 mld dol. – wynika z szacunków przytaczanych we wrześniowym raporcie „The game industry of Poland", opracowanym przez PARP przy wsparciu Ministerstwa Rozwoju, Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Game Industry Conference oraz Indie Games Polska. Trzy największe rynki pod względem liczby graczy to Chiny, USA i Rosja.

Polska pod względem wydatków na gry na platformie Steam zajmuje z kolei siódme miejsce na świecie. Krajowy rynek odnotowuje rokrocznie wzrosty sięgające 30 proc., a tylko w 2019 roku dochody ze sprzedaży rodzimych gier przekroczyły 2,1 mld zł.

Polskie gry już są światową marką. Technologią czy pomysłami niczym nie odbiegamy od zagranicznych produkcji. Zresztą daleko nie trzeba szukać, Cyberpunk 2077 studia CD Projekt, który ma mieć niedługo swoją premierę, prawdopodobnie wyznaczy nowe trendy w gamingu na całym świecie.

Jak wynika z raportu PARP, w naszym kraju gry produkuje ponad 440 firm, które w sumie zatrudniają ok. 9,7 tys. osób. Każdego roku do graczy trafia około 480 nowych polskich produkcji, które wzbudzają zainteresowanie także za granicą. Aż 96 proc. sprzedaży stanowi eksport, a obok znanego większości graczy produkcji studia CD Projekt Red polską specjalnością są też symulatory i gry mobilne.

W Polsce jest ok. 16 mln graczy, a branża gier – inaczej niż większość segmentów gospodarki – nie ucierpiała z powodu pandemii COVID-19. Wręcz przeciwnie, lockdown przyczynił się do wzrostów, ponieważ w trakcie zamknięcia wiele osób poszukiwało rozrywki w świecie wirtualnym. **mat. newseria.pl**

eprasa.pl 4d179c6c18

POLSKA AGENCJA INWESTYCJI I HANDLU W CZASACH PANDEMII

PANDEMIA KORONAWIRUSA POKRZYŻOWAŁA REALIZACJĘ TARGÓW I MISJI, NIE ODBYŁY SIĘ M.IN. TARGI HANNOVER MESSE, PRZEŁOŻONO TERMIN WYSTAWY EXPO W DUBAJU. JEDNAK NOWA SYTUACJA ZAINSPIROWAŁA PAIH DO SZUKANIA INNYCH MOŻLIWOŚCI WSPARCIA POLSKICH EKSPORTERÓW.

Fot. PAIH

Obecnie działalność Agencji koncentruje się na wyszukiwaniu lokalnych szans eksportowych wynikających bezpośrednio czy pośrednio z pandemii. Są już pierwsze efekty takiego podejścia. Wysyłka polskiej żywności do Singapuru czy narzędzi budowlanych do Stanów Zjednoczonych to najgłośniejsze przykłady z tej listy. Agencja wsparła też duży kontrakt IT w Australii, eksport produktów spożywczych – głównie mleka w proszku do Wietnamu, sprzętu sportowego na Węgry, kosmetyków do Hiszpanii i Malezji. Łącznie takich kontraktów w tym trudnym czasie jest niemal 200, a kolejne umowy są w toku.

Dodatkowo PAIH pracuje nad obecnością polskich przedsiębiorców nie tylko w krajach zachodnich, lecz także na rynkach perspektywicznych. I chce odwracać dotychczasowe tendencje. Bardzo ważny jest dla Agencji cały region ASEAN. Prognozowana wartość wymiany handlowej między krajami z tej części świata a UE, może wzrosnąć aż o 22 mld USD do końca 2023 r. Polska ma być beneficjentem tego wzrostu.

DZIELENIE SIĘ WIEDZĄ

Od marca PAIH intensyfikuje też dzielenie się wiedzą i networkingu online: organizuje tematyczne webinaria z udziałem przedstawicieli zagranicznych sieci handlowych, dystrybutorów czy firm zainteresowanych pozyskiwaniem dostawców z Polski. Przygotował dedykowane seminaria, gromadząc po jednej stronie przedstawicieli polskiego biznesu z lokalnymi firmami z różnych miejsc na świecie. Łącznie zorganizował już niemal 200 takich spotkań, z których skorzystało już ponad 5 tys. przedsiębiorców.

W 2020 r. Agencja zorganizowała też 20 misji gospodarczych. Kilka udało się zrealizować w tradycyjnej formule, choć większość odbyła się online. Jeszcze w styczniu zorganizowany został bardzo udany wyjazd do Japonii, gdzie spotkali się przedstawiciele 21 polskich firm z 25 lokalnymi przedsiębiorstwami. W lutym delegacja polskich przedsiębiorców pojechała do Kanady. Odbyła się też misja wyjazdowa do Stanów Zjednoczonych dla firm z sektora odzieży damskiej — połączona z wizytacją targów COTERIE, spotkaniami B2B. Wydarzeniem o mniejszym zasięgu — ze względu na pogarszającą się sytuację covidową — był komponent gospodarczy podczas ostatniej wizyty prezydenta RP na Ukrainie, w Odessie.

WIRTUALNE TARGI

Agencja uczestniczyła w licznych wirtualnych targach, podczas których prezentowała polskie firmy na narodowych stoiskach. Najważniejsze z nich to:

- Antad & Alimentaria, największe targi sektora spożywczego w Ameryce Środkowej.
- ExpoAlimentaria, których organizatorem jest Peruwiańskie Stowarzyszenie Eksporterów ADEX, są jedną z najważniejszych imprez sektora spożywczego w Ameryce Łacińskiej i stanowią międzynarodową platformę biznesową, będącą miejscem spotkań kluczowych operatorów dystrybucji oraz handlu detalicznego.
- Polish Automotive Sector Virtual Meeting czyli spotkanie B2B z nigeryjskimi importerami.

Dzięki temu, że pracownicy PAIH są obecni w kilkudziesięciu krajach, w trudnych sytuacjach ograniczenia możliwości przemieszczania się po świecie, mogą reprezentować przedsiębiorców także na targach stacjonarnych. Pracownicy PAIH niejednokrotnie są ich rzecznikami, przedstawicielami. Taka sytuacja jest zarówno w biurach, ale także, m.in. podczas dużych wydarzeń:

- Thaifex Annuga Asia w Tajlandii, gdzie lokalne biuro we współpracy z Ambasadą RP prowadziło stoisko narodowe. W imieniu firm rozmawialiśmy z lokalnymi przedsiębiorcami.
- Indonesia Railwaytech digital expo & webinar 2020.
- 2020 European-Philippine Business Summit, gdzie promowaliśmy przede wszystkim branżę IT i szeroko rozumianą budowlankę.
- KOIMA Annual CEO Meeting and Seminars, gdzie nasze biuro zaprezentowało produkty 30 polskich firm z branży kosmetycznej oraz spożywczej.
- China International Import Expo 2020, gdzie podczas targów prezentowane są polskie firmy z branż spożywczej i kosmetycznej.

Ponadto, zostały zorganizowane wirtualne dedykowane spotkania match-makingowe łącząc podaż z popytem, na przykład spotkania z kenijskimi przedstawicielami branży medycznej szukających rozwiązań med-tech.

EDUKACJA I WERYFIKACJA

Oczywiście promując polskie produkty i wspierając w ten sposób eksporterów PAIH stale koordynuje wysyłki próbek, materiałów informacyjnych, analiz branżowych. Równolegle realizuje misję w zakresie edukacji, dając przedsiębiorcom wiedzę na temat poszczególnych rynków, kwestii formalnych różnic legislacyjnych i kulturowych. Zostało opracowanych kilkadziesiąt alertów rynkowych dla przedsiębiorców, w których są informacje o wyjątkowych sytuacjach – szansach, zagrożeniach- na światowych rynkach.

Agencja angażuje się także w weryfikację kontrahentów, bo rośnie liczba nieuczciwych praktyk i wyłudzeń. PAIH uczestniczy w negocjacjach z lokalną administracją, włącza się w rozwiązywanie problemów logistycznych itp. Te wszystkie działania pokrywają się z misją wsparcia dla polskiego biznesu, jak i inwestycji zagranicznych w Polsce.

źródło: PAIH

Polska Agencja Inwestycji i Handlu jest instytucją doradczą wchodzącą w skład Grupy Polskiego Funduszu Rozwoju. Pierwszym punktem kontaktu dla eksporterów i inwestorów. Działa zarówno w Polsce, jak i poprzez Zagraniczne Biura Handlowe na całym świecie. Wzmacnia rozpoznawalność polskich marek na międzynarodowych rynkach, promuje rodzime produkty i usługi oraz rozwiązania technologiczne made in Poland. Agencja pomaga przedsiębiorcom w wyborze optymalnej ścieżki ekspansji za granicą. Wspiera również napływ bezpośrednich inwestycji zagranicznych do Polski oraz realizację polskich inwestycji w kraju.

FOTOWOLTAIKA Z DOTACJĄ? CZYSTA ENERGIA, CZYSTY ZYSK

Obniżenie kosztów utrzymania domów można osiągnąć dzięki inwestycjom w produkowanie własnej energii. Tym bardziej, że wciąż można skorzystać z wysokich dotacji.

Domowe instalacje fotowoltaiczne stają się coraz popularniejszym sposobem na produkowanie własnej energii. Ma je już 300 tys. domów, a jest ich w Polsce ponad 5 mln. To pokazuje ogromny potencjał wzrostu tego rynku. Energia z własnej instalacji jest czystsza niż ta pochodząca ze źródeł tradycyjnych, a połączenie jej z własną pompą ciepła daje gospodarstwom domowym możliwość jeszcze większych oszczędności. Tym bardziej że taką inwestycję można nawet w połowie sfinansować z rządowych dotacji, m.in. ulgi termomodernizacyjnej umożliwiającej odliczenie do 53 tys. zł od podstawy opodatkowania.

Fotowoltaika, zwłaszcza prosumencka, jest teraz głównym motorem napędowym polskiej transformacji energetycznej. Przed Polską stoją bardzo ambitne cele klimatyczne, które musimy zrealizować w krótkim terminie, do 2030 roku, a inne technologie OZE nie rozwijają się wystarczająco szybko, żeby pozwolić nam sprostać tym wymaganiom.

Boom na instalacje fotowoltaiczne w Polsce napędziły m.in. nowelizacja ustawy o OZE zmieniająca definicję prosumenta, spadek cen paneli PV i obniżenie stawki podatku VAT. Jednak przede wszystkim jest to zasługa rządowych dotacji w ramach programów takich jak Agroenergia czy Mój Prąd. Ten ostatni jest jednym z największych w Europie programów dofinansowania do instalacji fotowoltaicznych o mocy 2–10 kW.

Na początku listopada do NFOŚiGW wpłynął 200-tysięczny wniosek o dofinansowanie, który wyczerpał opiewający na 1 mld zł budżet programu Mój Prąd. Pula została jednak powiększona o dodatkowe 100 mln zł, co pozwoli skorzystać z dotacji jeszcze ok. 20 tys. gospodarstw domowych (nabór trwa do 18 grudnia br.). Łączna moc instalacji, które powstały dzięki programowi, to 1,2 GW.

Przydomowe instalacje PV są w Polsce coraz popularniejszym sposobem na produkowanie własnej energii. Połączenie ich z własną pompą ciepła daje gospodarstwom domowym możliwość jeszcze efektywniejszego wykorzystania energii wytworzonej przez instalację PV.

Fotowoltaika z pompą ciepła najlepiej sprawdzają się w domach jednorodzinnych i korzystają z nich najczęściej konsumenci, do których skierowane są programy Czyste Powietrze i Stop Smog. Mogą oni otrzymać wysokie dofinansowanie, żeby wymienić swoje stare źródło grzewcze właśnie na pompę ciepła. W ramach programu Czyste Powietrze mogą też otrzymać 5 tys. zł dotacji na instalację fotowoltaiczną. **mat. newseria.pl**

eprasa.pl 4d179c6c18

ŻYLAKI ZABIJAJĄ PO CICHU

ŻYLAKÓW NIE NALEŻY LEKCEWAŻYĆ — TO POWINNI WIEDZIEĆ WSZYSCY. BO PRZEWLEKŁA NIEWYDOLNOŚĆ ŻYLNA (PNŻ) TO CHOROBA, KTÓRA DZIŚ DOTYCZY PONAD 50 PROC. POPULACJI. PROBLEM W TYM, ŻE CZĘSTO ŻYLAKI LEKCEWAŻYMY I SPROWADZAMY JE DO ZWYKŁEGO PROBLEMU ESTETYCZNEGO...

Przewlekła niewydolność żylna to zespół zaburzeń czynnościowych i anatomicznych układu żylnego. Powoduje cofanie się krwi w żyłach, czyli refluks i nadciśnienie w układzie żylnym — mówi dr Jarosław Rosochacki, specjalista chirurgii żył. — Do tego schorzenia przyczyniają się: płeć, wiek, otyłość oraz tryb życia, przez który rozumie się tryb życia stojący, siedzący, jak również noszenie butów na wysokim obcasie oraz obcisłej, niewygodnej odzieży. Oznacza to, że dodatkowy czynnik ryzyka występuje, na przykład, u ekspedientki, która osiem godzin dziennie stoi za ladą, lub urzędniczki, która w pracy non stop siedzi przy biurku. Zawsze powtarzam, że najzdrowszym zawodem, jeśli chodzi o żyły, jest zawód listonosza. Wracając do czynników ryzyka, to kolejnym elementem jest genetyka. Jeśli jedno z rodziców ma żylaki, to u potomka występuje czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia żylaków, niż w rodzinie, w której tego schorzenia nie ma. W przypadku obojga rodziców z żylakami ryzyko jest sześciokrotnie większe. U kobiet dodatkowym czynnikiem ryzyka są ciąże i wpływ hormonów. Antykoncepcja hormonalna przyczynia się do powstawania pajączków, czyli drobnych szpecących naczyń. Generalnie, estrogeny zwiotczają mięśniówkę gładką, przez co powodują, że naczynia stają się bardziej wiotkie i rozciągliwe.

A POWIKŁANIA?

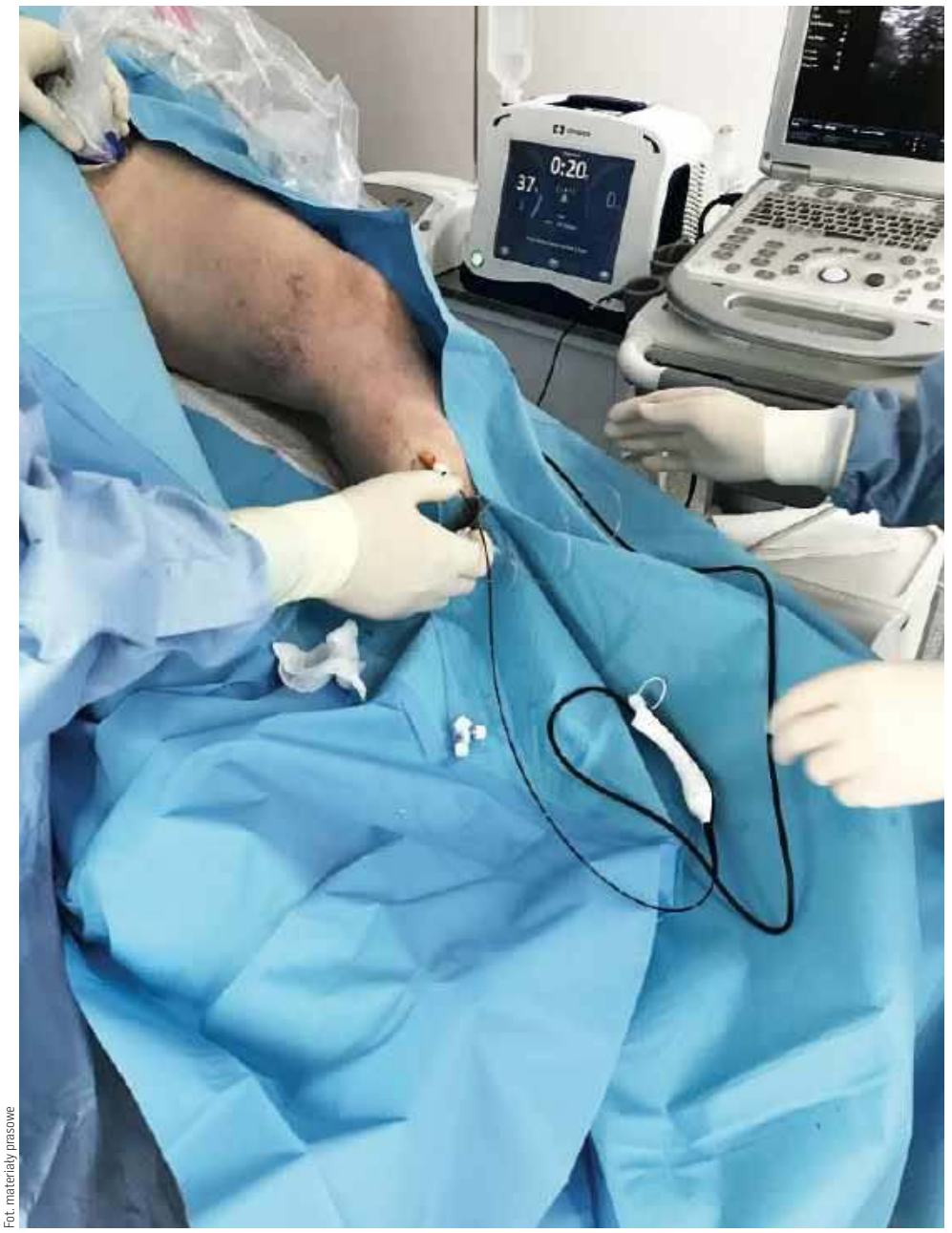
— Żylakom najczęściej towarzyszy zapalenie żył powierzchownych oraz żył głębokich, a to już może doprowadzić do choroby zatorowo-zakrzepowej, która z kolei może wywołać nawet potencjalnie śmiertelny zator tętnicy płucnej. Inne powikłania to przebarwienia, zmiany skórne, obrzęki, ranki, które czasami zmieniają się w potężne, powodujące kalectwo i cierpienie owrzodzenia. Oczywiście, do tego dochodzi zwykły brak komfortu życia — ostrzega dr Rosochacki. — Bez badania USG nie wiemy, czy ten niepozorny żylak nie jest przypadkiem tylko wierzchołkiem góry lodowej. Nie wiemy, czy pod nim ukrywają się niewydolne główne pnie żylne, czy jest to zwykły defekt kosmetyczny. Trzeba zrobić USG i ocenić, czy to jest groźne czy nie.

Czy zatem do specjalisty powinniśmy zgłaszać się z każdym żylakiem czy pajączkiem na nodze?

— Odpowiedź zależy od tego, czy udziela jej specjalista flebolog czy internista — mówi dr Rosochacki. — Jeśli pojawiają się objawy niewydolności żylnej, czyli obrzęki, bóle nóg, skurcze nocne, żylaki, to powinno to skłonić do konsultacji ze specjalistą, który zleci lub sam wykona badanie USG. Wczesne wykrycie choroby zapobiega powikłaniom i zmniejsza ryzyko wystąpienia innych schorzeń, jak choćby ran na nogach czy zakrzepowego zapalenia żył głębokich.

METODY LECZENIA

— Leczenie można podzielić na trzy metody: farmakologiczną, pończochy uciskowe oraz chirurgiczną — wylicza dr Rosochacki. — Stosowanie leków wpływających na krążenie żylne zmniejsza objawy: tendencje do obrzęków, uczucie ciężkich nóg. Natomiast nie leczy samych zastawek czy ściany żyły. Jest to jedynie leczenie wspomagające. Jeśli chodzi o pończochy uciskowe, to najlepiej kupować je od firm, które tylko w tym się specjalizują. Takie pończochy są i skuteczne, i ładne, co nie jest bez znaczenia dla kobiet. Pończochy to jednak również leczenie uzupełniające. No i trzecia, a zarazem podstawowa metoda to leczenie chirurgiczne. W Polsce to przeważnie stripping, czyli wyrwanie głównego pnia żyły po uprzednim podwiązaniu. W 1890 r. wymyślił go niemiecki chirurg Friedrich Trendelenburg i do dziś — niestety — stosuje się go na całym świecie. Na dodatek w Polsce jako jedyny refundowany. Ta refundacja zresztą to jedyny plus tej metody.



Fot. materiały prasowe

— Stripping, czyli chirurgiczne usunięcie niewydolnych pni żylnych, to zabieg bardzo agresywny o niezadawalającej skuteczności, wymagający konieczności noszenia opasek uciskowych przez długie tygodnie — potwierdza dr Adam Gorlo, elektrofizjolog akredytowany przez Europejskie Towarzystwo Zaburzeń Rytmu Serca, specjalista w dziedzinie kardiologii i chorób wewnętrznych, członek Europejskiego Towarzystwa Zaburzeń Rytmu Serca oraz Sekcji Zaburzeń Rytmu Serca PTK, szef otwartej niedawno kliniki Cardiovita w Suwałkach.

— Minusem strippingu jest konieczność wywołania dużego urazu u pacjenta. Wyrywając całą żyłę, powodujemy krwawienie. Na przebiegu wyrwanej żyły mogą się tworzyć przebarwienia, a u 17-20 proc. pacjentów dochodzi do uszkodzenia nerwów skórnych, co skutkuje zaburzeniami czucia. Poza tym ten zabieg jest robiony „na ślepo", nie pod kontrolą USG, co często powoduje, że nie usuwa się całej żyły, tylko jej fragmenty. Poza tym stripping zwykle wykonuje się albo w znieczuleniu ogólnym, co jest dodatkowym obciążeniem dla pacjenta, albo w dolędźwiowym ukłuciu w plecy — dodaje dr Rosochacki.

KLEJ NA ŻYŁY

— A przecież na żylaki dobra jest obliteracja laserowa — mówi dr Gorlo. — To zabieg znacznie mniej obciążający pacjenta, nieco bolesny, ale o zadowalającej skuteczności. Można leczyć je też ablacją RF ClosureFast — to zabieg porównywalny do metody laserowej, o podobnej skuteczności. Na korzyść tej metody przemawia minimalna bolesność podczas zabiegu, jak i w czasie rekonwalescencji. Kolejny, to zabieg z użyciem kleju tkankowego VenaSeal: w zasadzie bezbolesny, o równie wysokiej skuteczności co metoda Closurefast. Nie wymaga stosowania opasek uciskowych w dłuższym okresie. Bezpośrednio po tym zabiegu pacjenci bez obaw mogą powrócić do codziennego funkcjonowania. I jest jeszcze skleroterapia piankowa: zabieg najmniej inwazyjny, ale też najmniej skuteczny w perspektywie długoterminowej. W klinice Cardiovita w Suwałkach pacjenci mają dostęp do wszystkich powyższych metod, a wykonują je doświadczeni operatorzy z Narodowego Instytutu Kardiologii w Aninie oraz Kliniki Chirurgii Naczyniowej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

— W ablacji termicznej RF ClosureFast pod kontrolą USG wprowadzamy do żyły cewnik, następnie specjalną pompą otaczamy naczynie płaszczem płynu znieczulającego, który chroni tkanki przed oparzeniem. Potem temperaturą 120 st. przez 20 sek. koagulujemy ścianę naczynia na odcinku 7 cm. To jest taki efekt, jak gdybyśmy do garnka z wrzącą wodą wbili surowe białko jajka, które całkowicie zetnie się w ciągu 20 sekund. Brzmi to może groźnie, ale ten zabieg nie jest bolesny. I standardowo trwa ok. 30 minut. Niestety, nie każdą żyłę tą metodą da się zamknąć. Jeżeli żyły są pokręcone albo monstrualnie wielkie, np. mają średnicę 4 cm, czasami nie da się ich zamknąć ani ablacją termiczną, ani klejem. Natomiast sama skuteczność zabiegu jest porównywalna z klejem VenaSeal — dodaje dr Rosochacki.

Oprac. mmb

Tak czy siak, bez nowoczesnych technologii o zdrowie i dobre samopoczucie trudniej. Na polskim rynku technologii medycznych jedną z wiodących firm jest Medtronic, która zapewnia m.in. wsparcie pacjentom z problemami sercowo-naczyniowymi. To właśnie dzięki technologiom Medtronic żylaki można leczyć małoinwazyjnie.

m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 4d179c6c18

ZWIERZĘTA

kupię

!!! SKUP BYDŁA, GOTÓWKA, SZYBKI ODBIÓR, 512-235-693

sprzedam

NARYBEK- zarybienia tel.600-460-777.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

CERKIEWNIK działki, 602-313-371

DOM Olsztyn, 602-313-371

MIESZKANIE , 602-313-371

MIESZKANIE:42M2, blok, I piętro, c.o.,70tys.zł, LISKI k.Bartoszyc.Tel.887-400-505

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

MIESZKANIE, 602-313-371

STANCJE studentom, 602-313-371

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY kasacja, 502-180-869

inne

KOŁA z oponami zimowymi, 604-312-531

USŁUGI

budowa | remont

! Glazura, terakota, hydrauliczne, 795-820-780

DACHY,, 514-456-553

HYDRAULICY, 501-209-794

SZALÓWKA, podłoga, boazeria, sztacheta, taras; Tartak Żarnowo k/Augustowa, 693-491-205.

transport

PRZEPROWADZKI Amfora kompleksowo, 501-866-016

inne

DREWNO kominkowe, opałowe, transport, 576-935-573, 794-630-121.

PRACA

dam pracę

ELEKTRYK- Niemcy. 606-673-821, 0049/178-55-77-284.

PRACOWNIKÓW do robót dekarskich, 502-202-377

BIZNES

POŻYCZKI. (89)527-72-04

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO opałowe, 693-797-778

DREWNO opałowe, kominkowe, tel. 89-513-15-60, 605-048-075

GARAŻE blaszane, kojce, www.partnerstal.pl., 698-230-205

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

! F.H.U. skup i transport knurów, macior, bydła-waga, faktura, tel.721-040-072.

produkty rolne

KUPIĘ:ZBOŻA paszowe, konsumpcyjne. FHU ANIMAR.Tel.694-508-207

SKUP ZBÓŻ KUPI:zboża paszowe, konsumpcyjne.TEL.606-505-511

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00 • na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00 • na sobotę – do czwartku do godz. 15.00
*Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania

WWW.POZEGNANIA.NET

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN, plac Józefa Bema 5**
czynne w godz. 7.00-15.00, soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**
tel. 55-236-18-02
pon.-pt. godz. 8.00-16.00.

28919opb1-C-K

Z głębokim smutkiem i wielkim żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Marcina Opońskiego

Męża naszej drogiej koleżanki radcy prawnego
Magdaleny Mikitiuk Opońskiej.

Magdzie oraz Córkom Julii i Darii
a także Najbliższym

składamy płynące z serca wyrazy
głębokiego współczucia i żalu
łącząc się w bólu i cierpieniu.

Wspólnicy i Współpracownicy Kancelarii
Radców Prawnych E.Kujawa - A.Kujawa.

413220opb1-a-M

Z głębokim żalem przyjęliśmy do wiadomości
informację o śmierci

Czesława Brzozowskiego

zasłużonego dla polskiego drobiarstwa,
wybitnego Eksperta, wieloletniego Dyrektora
oraz pomocnego i życzliwego Kolegę,
który na zawsze pozostanie w naszej pamięci.

Składamy wyrazy głębokiego współczucia
oraz kondolencje pogrążonej w żałobie

Rodzinie

Zarząd, dyrekcja oraz współpracownicy
z INDYKPOL S.A.

410520opb1-a-M

Brak nam słów by opisać żal i współczucie,
jakie w tej chwili czujemy po śmierci
naszej koleżanki i wieloletniej pracownicy

Elżbiety Błędek

Wyrazy głębokiego współczucia
Rodzinie i Bliskim
składają Zarząd i Pracownicy firmy Total Pack

412420opb1-a-M

Koleżance

Ani Tokarz-Grobelnej

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Taty
składają Główni Księgowi z jednostek OISW w Olsztynie

412520opb1-a-M

Naszemu Drogiemu Koledze
mgr **Andrzejowi Długoszowi**
serdeczne wyrazy współczucia z powodu śmierci
Taty
składają koleżanki i koledzy ze Studium
Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu
Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

412620opb1-a-M

Koleżance

Gabrieli Szyndralewicz

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci
Taty
składają Zarząd oraz Koleżanki i Koledzy z Grupy DBK

412720opb1-a-M

Doktor **Alicji Żakiewicz-Cepak**
wyrazy głębokiego współczucia oraz wsparcia
w trudnych chwilach po stracie
Mamy
składają koleżanki i koledzy z Wojewódzkiego
Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego w Olsztynie

412320opb1-a-M

Doktor **Alicji Żakiewicz-Cepak**
wyrazy głębokiego żalu i współczucia z powodu śmierci
Mamy
składa zespół lekarzy i pielęgniarek z Oddziału
Pediatrycznego II Szpitala Dziecięcego w Olsztynie

412320opb1-b-M

Pani dr **Irenie Rapczyńskiej** i **Jej Bliskim**
szczere kondolencje i wyrazy współczucia
z powodu śmierci
Męża
składają koleżanki i koledzy
z Katedry Żywienia Zwierząt i Paszoznawstwa
Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

411120opb1-A-G

Kpt. Annie Tokarz-Grobelnej
oraz **mjr Robertowi Borkowskiemu**
głębokie i szczere wyrazy współczucia z powodu śmierci
Ojca Jerzego Borkowskiego
wieloletniego funkcjonariusza Zakładu Karnego w Iławie
składają
dyrekcja oraz funkcjonariusze i pracownicy
Zakładu Karnego w Barczewie

410720opb1-A-G

Naszej Drogiej Koleżance
mgr farm. **Halinie Gwozdek**
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Męża profesora dr hab. **Adolfa Gwozdek**
składają koleżanki i koledzy farmaceuci.

Halinko, myślami i sercem jesteśmy przy Tobie

412120opb1-a-M

Rozłąka jest naszym losem, spotkanie naszą nadzieją.
Pani **Agnieszce Nowickiej**
oraz **Jej Dzieciom**
wyrazy głębokiego żalu oraz współczucia z powodu śmierci
Męża
składają uczniowie oraz rodzice uczniów
z kl. III A XXII L.O. w Olsztynie

411720opb1-a-M

Z głębokim żalem przyjąłem wiadomość
o śmierci

Pana

Edmunda Truszczyńskiego

wieloletniego Dyrektora Liceum
Ogólnokształcącego im. Kazimierza Jagiellończyka
w Lidzbarku Warmińskim.

Rodzinie oraz Bliskimi Zmarłego

składam wyrazy głębokiego współczucia.

Poseł Na Sejm RP
Jacek Protas

46320lwwl-a-M

eprasa.pl 4d179c6c18

23 listopada 2020 r. zasnęła w Panu nasza kochana
Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

ś. † p. Władysława Karwowska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 28 listopada 2020 r. o godz. 8.15 w kaplicy przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 8.45 nastąpi wyprowadzenie na cmentarz komunalny przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w żałobie rodzina

410920opb1-a-M

Z wiarą i nadzieją życia wiecznego zawiadamiamy, że 20 listopada 2020 r. odszedł do Boga nasz ukochany Mąż, Tata, Dziadek i Brat

ś. † p. Jerzy Brodowski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 27 listopada 2020 r. o godz. 9.00 Mszą Świętą w kościele pw. św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej, po której nastąpi wyprowadzenie na cmentarz komunalny przy ul. Poprzecznej.
Pogrążona w żałobie rodzina

411920opb1-a-M

Nigdy nie zapomnimy tak pięknych lat spędzonych razem.

Z sercem przepełnionym żalem zawiadamiamy, że 20 listopada 2020 r. w wieku 82 lat odszedł od nas na zawsze
Nasz Najukochańszy
Mąż, Tata, Teść i Dziadek

ś. † p.

Czesław Brzozowski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 28 listopada 2020 r. (sobota) o godz. 13.30 Mszą Św. żałobną w kościele pw. Św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej.
Ceremonia pochowania urny z Prochami odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążana w bólu i żałobie Rodzina

410020opb1-A-G

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 24 listopada 2020 r. zmarł Nasz Kochany Mąż, Tata, Brat, Szwagier i Dziadek

ś. † p.

Edward Jan Łukaszuk

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 27 listopada 2020 r. (piątek) o godz. 9.00 mszą świętą w intencji Zmarłego w gronie rodzinnym w Kościele pw. Świętego Wojciecha przy ul. Gałczyńskiego, o godz. 9.45 odbędzie się modlitwa w kaplicy przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 10.15 nastąpi wyprowadzenie do grobu rodzinnego na cmentarz komunalny przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w żałobie Rodzina

413120opb1-a-M

Zamknęły się Kochane oczy,
Przestało bić Wielkie i Czułe Serce,
Nie ma Stanisława z Nami Ale na zawsze
będzie w sercach naszych.

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 22 listopada 2020 r. zmarł w wieku 90 lat

ś. † p.

Stanisław Długosz

Pogrążona w smutku i żalu
Rodzina

414020opb1-A-G

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 24 listopada 2020 r. zmarł

ś. † p. Władysław Zęgota

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 28 listopada 2020 r. (sobota) o godz. 9.30 mszą świętą w intencji Zmarłego w Kościele pw. Chrystusa Odkupiciela Człowieka przy ul. Wyszyńskiego.Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Wadąskiej – Dywity. Kondukt żałobny od głównej bramy cmentarza.

Pogrążona w żałobie Rodzina

411820opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 21 listopada 2020 r. odszedł od nas nasz kochany Mąż, Tatuś, Syn i Brat

ś. † p.

Marcin Opoński

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 28 listopada 2020 r. o godz. 11.00 Mszą Świętą w kościele pw. Miłosierdzia Bożego przy ul. Barcza, po której nastąpi wyprowadzenie na cmentarz komunalny w Dywitach.

Pogrążona w smutku rodzina

409420opb1-A-G

Z wiarą i nadzieją życia wiecznego zawiadamiamy, że 23 listopada 2020 r. odszedł do Boga ukochany Mąż, Tata, Dziadek, Pradziadek i Brat

ś. † p.

Alfred Kaczyński

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 2 grudnia 2020 r. o godz. 9.00 w kaplicy przy ul. Mariańskiej, skąd o godz. 9.30 nastąpi wyprowadzenie do kościoła pw. Chrystusa Odkupiciela Człowieka przy ul. Wyszyńskiego, a następnie na cmentarz komunalny w Dywitach.

Pogrążona w żałobie rodzina

20201125_1 -C

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 22 listopada 2020 r. odeszła Nasza Kochana Żona, Mama, Babcia i Siostra

ś. † p.

Krystyna Pieślak

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 30 listopada 2020 r. o godz. 11.00 Mszą Świętą w kościele pw. Św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Wdzięczna Bogu za Dar Jej Życia Rodzina

20201125_2 -C

Panu

Grzegorzowi Kamińskiemu

słowa wsparcia i otuchy oraz wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają Dyrekcja i Pracownicy Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa Oddziału Terenowego w Olsztynie

413020opb1-a-M

ARKA USŁUGI POGRZEBOWE

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, kom. 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, kom. 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-e-M

Warmiński 1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY

dawniej market

OLSZTYN ul. Lengowskiego 18-20 — 895 355 300, 602 327 277
BISKUPIEC ul. Armii Krajowej 4 — 897 152 093, 608 680 642

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-E-G

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

Zbigniew Jarmużewski kom. 602 514 880
Joanna Kamińska kom. 691 410 360
Andrzej Domasiewicz kom. 602 514 888

Gwarantujemy godną i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

SACRUM

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2
89 67 77 100, kom 530 308 308

GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM

Całodobowy przewóz zmarłych

320520opb1-a-M

eprasa.pl 4d179c6c18

POCO M3 OFICJALNIE

Tani, nawet ładny i funkcjonalny. Tak w skrócie można opisać najnowsze POCO M3. A szerzej? Musiały być kompromisy, bo to naprawdę bardzo tani telefon. Stąd plastikowa konstrukcja smartfona. Dosłownie plastikowa. Ekran ma 6,53 cala o rozdzielczości Full HD+ (2340x1080 pikseli i zagęszczenie 395 ppi). Matryca to LCD i nie doświadczymy tu 120 Hz odświeżania. I tak naprawdę nie ma się do czego przyczepić. Można za to płakać nad procesorem, bo sercem urządzenia jest Snapdragon 622. Do tego 4 GB pamięci RAM (absolutne minimum do dzisiejszych standardów Androida) i 64 GB lub 128 GB pamięci na dane, z możliwością rozbudowy kartami micro SD. Na pokładzie zabrakło niestety NFC, czyli nie da się płacić telefonem. System to Android 10 i nakładka MIUI 12. Czytnik linii papilarnych powędrował na bok urządzenia. Co z aparatami? Z przodu 8 Mpix o jasności f/2.0. Z tyłu natomiast są trzy obiektywy. Główny ma 48 Mpix i obiektyw f/2. Oprócz tego czujnik głębi (2 Mpix, f/2.2) oraz dwumegapikselowy moduł makro o jasności f/2.4. Wyspa aparatu jest całkiem spora. Dobrze wypada bateria, bo ma aż 6000 mAh, a do ładowania posłuży nam USB-C. Samo ładowanie odbywa się z mocą 18 W. Najlepsze jednak na koniec – smartfona kupimy już za 649 zł w podstawowej wersji (4 GB RAM i 64 GB na dane). Dopłata do większej pamięci to tylko 100 zł. Za takie pieniądze to bardzo dobra propozycja. Może dla osób starszych, które chcą mieć smartfona, ale bez zbędnych bajerów?

IDZIE NOWE OD SAMSUNGA

Chodzi o popularną serię A i propozycje na 2021 rok. Mowa więc o Galaxy A12 i Galaxy A02s, które swoją drogą ma bardzo dziwną nazwę. Samsung zapowiedział nowe Galaxy A12 i Galaxy A02s. Ten pierwszy to 6,5-calowy ekran TFT Inifinity V z rodzielczością HD+. Całkiem ciekawa propozycja. Fajnie prezentują się obiektywy, bo mamy tu np. szerokokątny obiektyw z matrycą 5 Mpix. Oprócz tego główny aparat dostanie 48 Mpix, a do tego popularne 2 Mpix makro i czujnik głębi o takiej samej matrycy. Z przodu 8 Mpix do selfie. Jeśli chodzi o pamięć, to dostaniemy 4 GB RAM i 64 lub 128 GB na dane. Procesor ma mieć osiem rdzeni. Bateria to solidne 5000 mAh z szybkim ładowaniem 15W. Ceny nie znamy. A Galaxy A02S? Podobnie, jak w przypadku A12 ekran ma 6,5 cala i również wykonano go w technologii TFT Inifinity V. Ta sama jest też rozdzielczość. Różnice znajdziemy w aparacie. Z tyłu tylko 12 Mpix w głównym oczku i uzupełnienie o 2 Mpix czujnik głębi i makro. Z przodu aparat ma 5 Mpix. Tu również dostaniemy ośmiordzeniowy procesor, ale o niskim taktowaniu 1,8 GHz. Będzie też mniej RAM-u, bo tylko 3 GB. Na dane przewidziano 32 GB, ale na szczęście z możliwością rozbudowy o karty pamięci, czyli w teorii można mieć nawet 1 TB na dane. Bateria to 5000 mAh również z szybkim ładowaniem 15 W. Tu też nie znamy ceny, ale na pewno będzie niższa od A12.

KUPIĆ CZY POCZEKAĆ Z WYMIANĄ DO 2021?

Za nami premiera nowych komputerów od Apple z procesorami M1. Użycie słowa „nowych" to jednak lekkie nadużycie, bo nie zmienił się design, a jedynie środek (w przypadku Maca Mini nawet na gorsze, bo straciliśmy możliwość rozbudowy pamięci RAM). Według przecieków — już faktycznie nowe — MacBooki zobaczymy w 2021 roku. W moim przypadku wymiana oznaczałaby przejście (prawdopodobnie) na nowszy model Maca Mini. Ten z 2018 roku w zupełności mi wystarcza. Nawet do obróbki wideo, choć przy 4K po dłuższym czasie pracy słychać (dosłownie) zadyszkę. Gorzej jeśli macie MacBooka Pro lub Air i chcieliście wymienić na coś nowego z procesorem M1. Nie dość, że granica w zasadzie się zaciera, to jeszcze przed nami odświeżenie wizualne tych komputerów. Podobno czeka to również iPada Pro (w kwestii ekranu). Według analityka Ming-Chi Kuo, w drugiej połowie 2021 roku Apple miałoby zaprezentować dwa nowe modele MacBooków. Mowa o wariantach 14-calowym i 16-calowym. Na dodatek byłyby to MacBooki Pro o całkowicie nowym designie. Ale co tak naprawdę się zmieni? Czy dojdzie więcej portów? Może ekran będzie miał jeszcze mniejsze krawędzie? Tego nie wiadomo. Ming raportuje też, że czeka nas odświeżenie iMaca i jego nowy 24-calowy wariant (to mnie bardzo ciekawi) oraz mniejsza wersja Maca Pro. Na odświeżenie może też liczyć podstawowy iPad – 9. generacja miałaby się ukazać w drugiej połowie przyszłego roku. Wyższe modele prawdopodobnie dostaną ekrany mini-LED i moduł 5G. W przyszłym roku podobno dostaniemy też nowe AirPodsy, które mają wyglądać, jak model Pro, ale nie będą oferować ANC, czyli wyciszenia otoczenia.

oprac. Paweł Jaszczanin

REKLAMA

CZWARTEK i PIĄTEK
TWÓJ LOKALNY TYGODNIK

15720otbr-b-M

praca

Jeżeli jesteś osobą ambitną, zorganizowaną, potrafiącą pracować w zespole, poruszasz się swobodnie w świecie Internetu oraz mediów społecznościowych, potrafisz samodzielnie szukać interesujących tematów dotyczących kultury, inwestycji czy wydarzeń społecznych to mamy pracę idealną dla Ciebie.

Do Twoich obowiązków należałoby m.in. tworzenie materiałów prasowych, multimedialnych, promowanie tekstów w social media, fotografowanie, współorganizacja wydarzeń kulturalnych.

W celu uzyskania szczegółowych informacji nie zwlekaj i skontaktuj się z Nami!

tel. **89 715 01 33**

Mile widziane wykształcenie wyższe – dziennikarstwo lub pokrewne.

64620otbs-A-G

przetarg

OGŁOSZENIE O PRZETARGU

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Kormoran" w Olsztynie, ul. Okulickiego 5 informuje, że dnia 10.12.2020 (czwartek) o godzinie 12.00 odbędzie się:

ustny przetarg nieograniczony w formie licytacji na pierwszeństwo zawarcia umowy o ustanowienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego składającego się z pokoju z aneksem kuchennym, pokoju, łazienki z WC i przedpokoju o łącznej pow. użytkowej 40,90 m², położonego w Dywitach przy ul. Warmińskiej 18/20 (III piętro), do lokalu przynależne jest pomieszczenie (piwnica) o pow. użytkowej 3,44 m².

Przetarg odbędzie się w Sali Narad przy ul. Okulickiego 5 w Olsztynie (I piętro).

Cena wywoławcza: 164 000,00 zł.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest uprzednie wpłacenie wadium w wysokości **5 000,00 zł** na konto Spółdzielni w PKO BP S.A. O/Olsztyn Nr rachunku 83 1020 3541 0000 5902 0011 5519, do dnia **09.12.2020 roku**. Wadium wpłacone przelewem winno znajdować się w dniu 09.12.2020 na koncie Spółdzielni. Osobom, które nie wygrają przetargu, wadium będzie zwracane niezwłocznie po zakończeniu przetargu.

Postąpienie w przetargu wynosi **1 000,00 zł**.

Wylicytowaną cenę mieszkania należy wpłacić w terminie 14 dni od daty przetargu. Brak wpłaty wylicytowanej ceny lokalu w podanym terminie, spowoduje przepadek wadium na rzecz Spółdzielni i cofnięcie decyzji o ustanowieniu odrębnej własności lokalu. Wadium ulega przepadkowi również w razie uchylenia się od zawarcia notarialnej umowy w wyznaczonym terminie. Na wniosek wygrywającego przetarg, Zarząd Spółdzielni może wydłużyć termin wpłaty wylicytowanej kwoty, jednakże nie dłużej niż do dwóch miesięcy od daty przetargu.

Odrębna własność lokalu zostanie ustanowiona w terminie 30 dni od daty wpłaty wylicytowanej ceny przez wygrywającego przetarg. Wynagrodzenie notariusza za ogół czynności notarialnych dokonanych przy zawieraniu umowy oraz koszty sądowe w postępowaniu wieczystoksięgowym obciążą wygrywającego przetarg, na rzecz którego Spółdzielnia dokonuje ustanowienia własności lokalu.

Przetarg może być odwołany lub unieważniony bez podania przyczyny na każdym etapie bez prawa dochodzenia roszczeń od Spółdzielni.

Szczegółowe informacje o przetargu można uzyskać w Dziale ds. Administracyjno-Technicznych Spółdzielni, tel. 89 543-89-55.

143920otbr-A-G

135020otbr-a-M

eprasa.pl 4d179c6c18

TRENING W CZASACH PANDEMII

ZDROWIE\\\ W czasie przymusowej izolacji często rezygnujemy z aktywności, ograniczając ruch do spacerów pomiędzy łóżkiem a telewizorem. A wystarczy niekiedy serialowy maraton zastąpić serią ćwiczeń, by poprawić formę, samopoczucie i odporność.

Nie mam w domu miejsca do ćwiczenia", „brakuje mi sprzętu", „jestem w zbyt słabej formie, żeby trenować", „nie znam żadnych sposobów na aktywne spędzanie czasu w czasie izolacji" – to najczęstsze wymówki osób, które spędzają czas pandemii koronawirusa wyłącznie na maratonach... z serialami. Tymczasem miejsce zawsze się znajdzie, do wielu ćwiczeń nie jest potrzebny żaden sprzęt, każdy – niezależnie od formy, wieku i płci – jest w stanie dobrać odpowiedni trening, a my, w ramach akcji #aktywniewdomu, dzielimy się najlepszymi pomysłami!

*** JOGA, CZYLI ROZLUŹNIENIE I UKOJENIE NERWÓW** - laikom joga wydaje się prosta i nudna, ale wystarczy jej spróbować, żeby docenić umiejętności wytrawnych joginów. Ta pochodząca z Indii filozofia dąży do poszukiwania równowagi i złotego środka, rozluźniając ciała zbyt napięte i spinając te nazbyt rozluźnione. Ćwiczenia, będące elementem całego uniwersum jogi, na które składa się również kontrola oddechu, asceza, i wiele innych aktywności, zwane są asanami. Do wykonania najbardziej podstawowych z nich, jak pozycja góry (tadasana) czy pies z głową w dół (adha muka), warto zachęcić każdego. Do ćwiczenia jogi wystarczy odrobina miejsca w salonie i mata do ćwiczeń. Pozycję góry wykonujemy w następujący sposób:

– Stajemy prosto, stopy złączone, głowa w jednej linii ze stopami, ramiona opuszczone wzdłuż ciała

– Łączymy duże palce u stóp, a pozostałe wyciągamy do przodu i rozszerzamy na boki

– Całkowicie prostujemy nogi, dociskając środki pięt do podłogi i podnosząc rzepki kolan

– Rozkładamy ciężar ciała równomiernie na obu stopach, wyciągając się do góry od podeszw stóp

– Łopatki ściągamy do środka pleców, dzięki czemu rozszerza się klatka piersiowa. Wydłużamy boki tułowia i podnosimy mostek do góry.

– Trzymając szyję i głowę cały czas prosto, ściągamy barki dłońmi w dół

– Ręce trzymamy całkowicie wyprostowane po bokach ciała, palce dłoni wyciągnięte

– Stojąc prosto wyciągamy kręgosłup, oddechem rozszerzając klatkę piersiową

– Opuszczamy kość ogonową, aby miednica była ułożona prostopadle do podłoża

– Pozycja musi być stabilna, ale nie napięta. Rozluźniamy mięśnie twarzy, pamiętając o swobodnym oddechu

Ta podstawowa pozycja stojąca jest otwarciem świata jogi dla początkujących. Pozwala wzmocnić biodra, kolana i kostki, korygując wady postawy i ucząc prawidłowego oddechu. Po jej opanowaniu można przystąpić do bardziej skomplikowanych asan. Zaletami jogi jest niskie ryzyko kontuzji, poprawa równowagi, wszechstronnie korzystny wpływ na organizm, a także fakt, że jest ona dobrym wsparciem dla ciała przy trenowaniu różnych dyscyplin sportu. Ćwiczenia z jogi można zacząć w każdym wieku, a chociaż praktykują ją częściej kobiety, jest także ciekawym i rozwijającym sposobem na aktywność fizyczną dla mężczyzn.

Przy bardziej skomplikowanych pozycjach warto skorzystać z podpórek, które ułatwią nam prawidłowe wykonanie zadania. Na przykład w siadzie skrzyżnym warto podłożyć pod plecy zwinięty w rulon ręcznik albo butelkę wody. Pamiętaj, że po treningu należy uzupełnić wypocone mikroelementy - na przykład za pomocą napoju izotonicznego Oshee.

*** CARDIO W DOMU, CZYLI SPAL TŁUSZCZ PRZED TELEWIZOREM** - trening cardio najczęściej polega na bieganiu, jeżdżeniu na rowerze lub na korzystaniu z ergometru wioślarskiego, ale porządne cardio da się przeprowadzić również w czterech ścianach, bez drogiego sprzętu! Jak? Jest wiele różnych sposobów!

Nie bez powodu od początku pandemii koronawirusa ze sklepów sportowych znikają bieżnie i rowery stacjonarne. Oczywiście korzystanie z nich pozwala przeprowadzić dobry trening cardio, ale ci, którzy nie posiadają w domu takiego sprzętu, też nie muszą się martwić. Najłatwiej mają szczęściarze, którzy w miejscu zamieszkania mają schody (nie polecamy z korzystania z tych ogólnodostępnych, żeby nie ryzykować zakażenia). Wchodzenie po schodach pozwala się porządnie zmęczyć. Początkujący powinni pokonywać po jednym stopniu, robiąc co 5 minut przerwę na uspokojenie tętna. Cały trening dla początkujących powinien trwać około 15 minut i należy go przeprowadzać co dwa dni. Kiedy organizm zaadaptuje się do wysiłku, wtedy można zwiększyć obciążenie, pokonując po dwa stopnie naraz, albo nawet wbiegając po schodach. W każdym tygodniu można też wydłużyć ćwiczenie o kolejne 5 minut.

Fot. archiwum

Przed treningiem ze skakanką ważne jest, by dokładnie rozgrzać nadgarstki i ramiona

JEŚLI NIE MASZ W DOMU SCHODÓW, ALE DYSPONUJESZ SKAKANKĄ – TEŻ MOŻESZ WYKONAĆ DOBRY TRENING CARDIO. TEN PROSTY SPRZĘT WIELU OSOBOM WYDAJE SIĘ DZIECINNĄ ZABAWKĄ, ALE Z TAKĄ OPINIĄ NA PEWNO BY SIĘ NIE ZGODZILI CHOCIAŻBY PIĘŚCIARZE – NAWET FILMOWY ROCKY BALBOA UWIELBIAŁ ĆWICZYĆ ZE SKAKANKĄ!

Jak pójść w jego ślady? Znajdź w domu trochę przestrzeni, w której możesz spokojnie poćwiczyć bez ryzyka, że uszkodzisz telewizor czy lampę. Przed treningiem ze skakanką ważne jest, by dokładnie rozgrzać nadgarstki i ramiona, żeby nie nabawić się urazu. Na początek można skakać w seriach po 10 skoków wolniejszych i 10 szybszych. Po takich seriach należy się chwila odpoczynku, po którym, dopóki ma się siłę, można powtarzać skoki. Nie należy jednak forsowywać się na początku, lepiej rozpocząć od treningu 10-minutowego, żeby z czasem go wydłużać. Lepiej ćwiczyć lżej, ale systematycznie, niż raz na jakiś czas wykończyć się tak, że potem nie ma się siły na nic.

Domowy trening cardio można też wykonać bez użycia jakiegokolwiek sprzętu. Znakomitym ćwiczeniem, często używanym w treningach crossfitu, są tzw. burpees, czyli ćwiczenie padnij-powstań. Polega na tym, że ze stania w rozkroku wykonuje się głęboki przysiad, a następnie podpór przodem i z tej pozycji, takiej jak do robienia pompek, powstaje się w ten sam sposób, kończąc wyskokiem. Pracuje wtedy wiele mięśni, a krew błyskawicznie zaczyna szybciej krążyć w naszych żyłach. Jeśli w ciągu minuty uda ci się wykonać 20 powtórzeń – możesz powiedzieć o sobie, że jesteś dobrze wytrenowany! Ćwiczenie najlepiej wykonywać w kilku seriach, wykonując kilka powtórzeń mniej niż maksymalnie jesteśmy w stanie (czyli jeśli nasze maksimum to 20 powtórzeń w jednym ciągu, to zróbmy 5 serii po 15 powtórzeń).

*** TABATA, CZYLI DAJ SOBIE WYCISK W PRZERWIE NA REKLAMY** - jeśli o crossficie, w którym pełny trening trwa 30-40 minut razem z rozgrzewką, mówimy, że jest krótki i intensywny, to jak nazwać tabatę? Ta forma niezwykle intensywnego treningu pozwala wykonać całą pracę w ciągu... zaledwie kilku minut, czyli w krótszym czasie niż przerwa reklamowa w trakcie naszego ulubionego serialu! Jak to możliwe? Tabata powoduje wytworzenie w naszym organizmie długu tlenowego, który pozwala oczyścić organizm i spalić tłuszcz. Jedna sesja pozwala przyspieszyć metabolizm nawet o 15 procent, a ćwiczenia wykonywane są z wykorzystaniem ciężaru ciała. Mogą to być pompki, przysiady, wymachy nogą, pajacyki, brzuszki, wyskoki, wykroki, czy bieg bokserski w miejscu. Kluczowe w tabacie jest to, żeby każdy trening zawierał 8 różnych ćwiczeń, wykonywanych w rytmie 20 sekund najbardziej intensywnego wysiłku, jaki jest możliwy – 10 sekund odpoczynku - 20 sekund kolejnego ćwiczenia, i tak aż się wykona wszystkie 8 wybranych przez siebie aktywności. Po tym odpoczywa się 1-2 minuty i powtarza całą zabawę dwa razy. To wymagający trening, który lepiej przysłuży się osobom o niezłej kondycji. Początkujący mogą wydłużać przerwy, aż dojdą do odpowiedniego poziomu wytrenowania. Po pierwszych próbach zmęczenie będzie bardzo wysokie, ale... tak właśnie ma być. Krótkie intensywne treningi zużywają cały glikogen z mięśni, w związku z czym organizm po skończeniu ćwiczeń zużywa zapasy tłuszczu. Ten efekt utrzymuje się nawet przez 2 doby po treningu!

Sposoby na aktywność w czterech ścianach można zatem mnożyć bez końca. Na kilku metrach kwadratowych da się zadbać o rozciąganie mięśni, równowagę, siłę i wytrzymałość. Jedynym, co nas ogranicza, jest nasza wyobraźnia. A siedząc w domu warto nad nią popracować, tak samo jak nad naszą sylwetką i kondycją!

red

eprasa.pl 4d179c6c18

KORONAWIRUS POKRZYŻOWAŁ SZYKI

GIMNASTYKA\\\ Brąz 10-letniej Mai Mierzejewskiej w finale skoku to cały dorobek gimnastyczek UKS SMS Olsztyn przywieziony z Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodziczek w Szczecinie. - Nie jesteśmy zbyt zadowoleni... - mówi prezes Beata Lewalska.

Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodziczek w Szczecinie, które dla najmłodszych adeptek gimnastyki sportowej są docelową imprezą sezonu (w klasie młodzieżowej nie ma jako takich mistrzostw Polski), pierwotnie miały zostać przeprowadzone w czerwcu. Sytuacja epidemiczna w kraju spowodowała jednak „przemeblowanie" kalendarza startów i przesunięcie tej imprezy aż na listopad.

Fot. facebook.pl

Do Szczecina wybrała się bardzo liczna grupa najmłodszych gimnastyczek UKS SMS Olsztyn

DO SZCZECINA WYBRAŁA SIĘ BARDZO LICZNA, BO AŻ 17-OSOBOWA REPREZENTACJA UKS SMS OLSZTYN. NIE LICZĄC TRÓJKI TRENERÓW: ANNY MUSIAŁ, PAULI PLICHTY I MIROSŁAWA NAPIWODZKIEGO, KTÓRZY NA CO DZIEŃ PROWADZĄ TE GIMNASTYCZKI.

W wieloboju najlepiej spisała się Maja Mierzejewska, która była 14., a miejsca w drugiej dziesiątce zajęły również Emilia Hnatiuk (17.) i Antonina Bednarczyk (19.). Do sześcioosobowego finału skoku zakwalifikowały się natomiast Mierzejewska i Bednarczyk, co jest sporym osiągnięciem, zważywszy na to, że na starcie mistrzostw stanęło aż 81 zawodniczek. Ostatecznie Maja zdobyła brązowy medal, a Antosia została sklasyfikowana na szóstej pozycji. Ponadto UKS SMS zajął trzecie miejsce w klasyfikacji klubowej, co przełożyło się też na trzecią pozycję Warmii i Mazur w klasyfikacji województw.

- Nie ukrywam, że nie jesteśmy zbytnio zadowoleni z tych zawodów - przyznaje Beata Lewalska, prezeska i jedna z trenerek UKS SMS Olsztyn. - Ten jeden medal na 17 zawodniczek, które pojechały do Szczecina, to troszkę mało... Aczkolwiek nasze dziewczyneczki są bardzo młode i dla nich tak naprawdę to był dopiero drugi start w życiu, podczas gdy większość rywalek była o rok, dwa lata starsza, a niektóre z nich były już trzeci rok w tej samej klasie. Tak że, siłą rzeczy, możliwości naszych dziewczyn były nieco ograniczone. Cieszymy się z tego medalu Mai Mierzejewskiej, dla której był to już ostatni start w tej klasie. Ona jest z rocznika 2010, jej koleżanki - nawet z 2013... Muszę dodać, że przeogromny wpływ na nasze przygotowania miała pandemia i związane z nią ograniczenia. Przez to, tak naprawdę, pracowaliśmy może na jedną trzecią możliwości. Dziewczynki trenowały tylko po dwie godziny dziennie, a był okres, gdzie miały jedynie zajęcia online, no to już w ogóle nie ma o czym mówić...

*** MMM w Szczecinie. Klasa młodzieżowa, wielobój:** 14. Maja Mierzejewska, 17. Emilia Hnatiuk, 19. Antonina Bednarczyk, 21. Kaja Tankielun, 22. Marcelina Derewecka, 24. Maja Utowka, 31. Ewa Kubaszak, 32. Julia Nisiewicz, 33. Lena Ciborska, 35. Pola Borawska, 36. Wiktoria Całka, 38. Julia Lewandowska, 39. Izabela Kacprzyńska, 40. Iwona Rosman, 43. Aleksandra Fankulewska, 44. Nadia Ptak, 63. Zoja Dąbkowska.

pes

SPRINTEM

POŻEGNANIA\\\ Argentyński portal Clarin.com poinformował, że zmarł Diego Maradona. Przyczyną śmierci 60-letniego Argentyńczyka był atak serca. Na początku listopada Maradona trafił do szpitala, a badania wykazały u mistrza świata z 1986 roku krwiaka podtwardówkowego, które najczęściej są efektem jakiegoś poważnego urazu. Krwiak może pojawiać się także u osób uzależnionych od alkoholu, a to było jedno z uzależnień Maradony.
W tej sytuacji 4 listopada przeprowadzono operację, krwiak został usunięty, a w połowie miesiąca Maradona wypisał się ze szpitala.
Niestety, w środę po południu argentyński portal Clarin.com poinformował, że Diego nie żyje. Według niepotwierdzonych informacji, przyczyną śmierci mistrza świata z 1986 roku był atak serca.

• Wczoraj w wieku 67 lat zmarł jeden z najwybitniejszych polskich żużlowców Zenon Plech. O śmierci indywidualnego wicemistrza świata z Chorzowa z 1979 roku oraz wielokrotnego medalisty mistrzostw kraju poinformował klub Wybrzeże Gdańsk. Plech zdobył dwa medale IMŚ - w 1973 r. stanął na najniższym stopniu podium, obok „złotego" Jerzego Szczakiela i „srebrnego" Nowozelandczyka Ivana Maugera. Sześć lat później przegrał już tylko z Maugerem... Pięć razy zdobywał też medale drużynowych MŚ - jeden srebrny i cztery brązowe, a także był drugi i trzykrotnie trzeci w mistrzostwach świata par. Karierę zakończył w 1987 w Wybrzeżu, a później pracował jako trener, także reprezentacji Polski.

PIŁKA NOŻNA\\\ W pierwszych spotkaniach 4. kolejki Ligi Mistrzów wygrywali faworyci. Na dwa mecze przed końcem fazy grupowej awans do 1/8 finału zapewniły już sobie Chelsea, Sevilla, Barcelona i Juventus.

*** Grupa E:** FK Krasnodar – Sevilla FC 1:2 (Wanderson 56 – Rakitić 4, Munir 90+5); Stade Rennais – Chelsea Londyn 1:2 (Guirassy 85 – Hudson-Odoi 22, Giroud 90+1); **grupa F:** Borussia Dortmund – Club Brugge 3:0 (Haaland 18, 60, Sancho 45+1); Lazio Rzym – Zenit Sankt Petersburg 3:1 (Immobile 3, 55 karny, Parolo 22 – Dziuba 25); **grupa G:** Juventus Turyn – Ferencvaros Budapeszt 2:1 (Cristiano Ronaldo 35, Morata 90+2 – Uzuni 19); Dynamo Kijów – Barcelona 0:4 (Dest 52, Braithwaite 57, 70 karny, Griezmann 90+2); **grupa H:** Paris Saint-Germain – RB Lipsk 1:0 (Neymar (11 karny); Manchester United – Basaksehir Stambuł 4:1 (Bruno Fernandes 7, 19, Rashford 35 karny, James 90+2 – Turuc 75).

GRUPA E

1. Chelsea	10	9:1
2. Sevilla	10	6:3
3. Rennes	1	2:7
4. Krasnodar	1	4:10

* Kolejne mecze (2.12): Krasnodar - Rennes, Sevilla - Chelsea.

GRUPA F

1. Borussia	9	9:3
2. Lazio	8	8:4
3. Brugge	4	3:8
4. Zenit	1	3:8

* Kolejne mecze (2.12): Borussia - Lazio, Brugge – Zenit.

GRUPA G

1. Barcelona	12	13:2
2. Juventus	9	8:4
3. Dynamo	1	3:10
4. Ferencvaros	1	5:13

* Kolejne mecze (2.12): Juventus – Dynamo, Ferencvaros - Barcelona.

GRUPA H

1. Manchester Utd	9	12:3
2. PSG	6	5:4
3. Lipsk	6	4:7
4. Basaksehir	3	3:9

* Kolejne mecze (2.12): Basaksehir – Lipsk, Manchester Utd – PSG.

>>> W zaległym meczu 9. kolejki PKO Ekstraklasy Podbeskidzie Bielsko-Biała wygrało z Zagłębiem Lubin 2:1 (Marzec 23, Ubbink 74 - Sirk 71). W 13. min rzutu karnego nie wykorzystał Łukasz Sierpina z Podbeskidzia.

*** Czołówka tabeli:** 1. Legia Warszawa (22 pkt); 2. Raków Częstochowa (21); 3. Górnik Zabrze (17); 4. Lechia (16); 5. Pogoń Szczecin (15; dwa mecze mniej); 6. Zagłębie Lubin (15), (...) 14. Podbeskidzie (9); 15. Piast Gliwice (8); 16. Stal Mielec (6).
>>> W zaległym spotkaniu 10. kolejki Fortuna 1. Ligi piłkarze Puszczy Niepołomice zremisowali bezbramkowo z Termaliką Nieciecza. Goiście z Niecieczy umocnili się na pozycji lidera rozgrywek.

*** Czołówka (po 13 kolejkach):** 1. Termalica (34); 2. ŁKS Łódź (32); 3. Górnik Łęczna (25); 4. Arka Gdynia (24); 5. Odra Opole (24); 6. Radomiak Radom (22), (...) 14. Stomil Olsztyn (13).

>>> Robert Lewandowski z Bayernu Monachium znalazł się w gronie 11 zawodników nominowanych w plebiscycie FIFA na najlepszego piłkarza 2020 roku. Teraz głosowanie jest otwarte dla internautów na oficjalnej stronie FIFA i potrwa do 9 grudnia. Będą się liczyć również głosy dziennikarzy, trenerów oraz kapitanów drużyn narodowych (Lewandowski nie może oddać głosu na siebie). Finałowa trójka zostanie ogłoszona 11 grudnia, a nagroda zostanie przyznana 17 grudnia podczas ceremonii, która z powodu pandemii COVID-19 odbędzie się za pośrednictwem internetu.

Pełna lista nominowanych: Thiago Alcantara (Hiszpania, Bayern/Liverpool), Cristiano Ronaldo (Portugalia, Juventus), Kevin De Bruyne (Belgia, Manchester City), Robert Lewandowski (Bayern), Sadio Mane (Senegal, Liverpool), Kylian Mbappe (Francja, Paris Saint-Germain), Leo Messi (Argentyna, Barcelona), Neymar (Brazylia, PSG), Sergio Ramos (Hiszpania, Real Madryt), Mohamed Salah (Egipt), Virgil van Dijk (Holandia, obaj Liverpool).

SIATKÓWKA\\\ Koronawirus nadal krzyżuje szyki zespołom PlusLigi. Tym razem ponowne ognisko zakażenia wykryto w Ślepsku Suwałki, przez co trzeba było odwołać zaległe spotkanie 5. kolejki z Aluronem CMC Wartą w Zawierciu. „Jurajscy Rycerze" nie mają ostatnio szczęścia: najpierw z tego samego powodu nie odbył się ich mecz z Jastrzębskim Węglem, a teraz wypadła im potyczka ze Ślepskiem. Przypomnijmy, że suwalczanie mają być najbliższym rywalem Indykpolu AZS Olsztyn (wtorek 2 grudnia o g. 17.30 w Suwałkach).
>>> Wczoraj potwierdziło się to, o czym nieoficjalnie mówiło się już od kilku dni: Artur Popko wrócił na stanowisko prezesa Polskiej Ligi Siatkówki, zastępując w tej roli Pawła Zagumnego.

SPORT W TV\\\ **Piłka nożna.** Puchar Włoch, IV runda: Torino - Virtus Entella, Sampdoria - Genoa (13.55, 16.55, TVP Sport); Liga Europy: Lille - AC Milan, Rangers - Benfica (18.15, 20.50, Polsat Sport Premium 2), Standard Liege - Lech Poznań (20.50, Polsat Sport Premium 1; 20.55, TVP 2); Magazyn Ligi Europy (23.30, Polsat Sport Premium 1).

pes

eprasa.pl 4d179c6c18

NAPASTNIK BAYERNU MONACHIUM ROBERT LEWANDOWSKI ZNALAZŁ SIĘ WŚRÓD 11 KANDYDATÓW DO TYTUŁU PIŁKARZ ROKU FIFA

TO JEST NIEPRZEWIDYWALNA GRA

KOSZYKÓWKA Bez kibiców gra się kiepsko. Tym bardziej u nas w Olsztynie, gdzie kibice są bardzo sympatyczni. Dzięki nim podczas meczów w hali zawsze była fajna atmosfera - mówi Joanna Markiewicz, zawodniczka pierwszoligowego KKS Olsztyn.

- 34 sekundy przed końcem niedzielnego meczu z Mon-Polem Płock był remis 76:76, ale to wy miałyście piłkę, no i niespełna dziesięć sekund przed ostatnią syreną oddałaś celny rzut za trzy punkty. Rzut okazał się zwycięski, jednak jakoś trudno mi sobie wyobrazić, że właśnie w taki sposób chciałyście zakończyć decydującą akcję, bo do tej pory za trzy punkty trafiłaś tylko raz. I to w całym sezonie!

- Cóż, trójki jakoś mi teraz nie wchodzą, więc tym bardziej się cieszę, że w takim momencie się udało. A co samej akcji to rzeczywiście jej zakończenie było wymuszone, bo po prostu kończył się nam czas. Miałyśmy jednak pewien komfort, bo wiedziałyśmy, że gdy nam rzut nie wyjdzie, wtedy będzie jeszcze dogrywka. Tak się jednak akcja potoczyła, że w końcu piłka wpadła w moje ręce, więc automatycznie poszłam w górę i rzuciłam.

- I tak czwarta wygrana stała się faktem.

- Mieliśmy kiedyś już podobny sezon - to było chyba wtedy, gdy grała u nas Basia Skowronek (w sezonie 2011/12 rundę zasadniczą KKS zakończył na bardzo dobrym trzecim miejscu. Olsztynianki wygrały wtedy siedem meczów z rzędu - red.).

MAM NADZIEJĘ, ŻE TERAZ POTOCZY SIĘ TO PODOBNIE, BO TRENER SZTĄBERSKI ZAPOWIEDZIAŁ, ŻE MAMY POWALCZYĆ O CZOŁOWĄ CZWÓRKĘ. BĘDZIEMY WIĘC ROBIĆ WSZYSTKO, BY KOLEJNE MECZE WYGRYWAĆ.

- Ktoś może się zdziwić, że miejsce w czwórce będzie sukcesem, dlatego warto przypomnieć, że w ostatnich latach to KKS jedynie bronił się przed spadkiem.

- Dokładnie. Taki wynik na pewno nas podbuduje...

- ...przed kolejnym etapem rywalizacji, ponieważ po zakończeniu sezonu zasadniczego po cztery najlepsze zespoły z obu grup będą walczyły o awans do Ekstraklasy. Oczywiście KKS o tym nawet nie myśli, ale już samo znalezienie się w tej ósemce dla podobno najbiedniejszego klubu w I lidze będzie sukcesem.

- Pamiętajmy jednak, że koszykówka jest nieprzewidywalna. Czasem wystarczy jedna-dwie zepsute akcje, by faworyt poniósł niespodziewaną porażkę. Na przykład ostatnio był bardzo ciekawy mecz Politechnika Gdańska - Łomianki, w którym faworyzowane gospodynie do pokonania młodzieży ze Szkoły Mistrzostwa Sportowego potrzebowały aż dwóch dogrywek.

- Podobno niektóre z was myślą o zakończeniu kariery, bo przyszłość klubu jest jedną wielką niewiadomą: niedługo stracicie swoją salę, a być może zostanie też zmniejszona miejska dotacja, która stanowi finansową podstawę KKS.

- Rzeczywiście jest to wielka niewiadoma. Jednak na razie o tym nie myśmy, nie kalkulujemy, tylko skupiamy się na grze, by niepotrzebnie się nie nakręcać. Cóż, wiele popsuł nam koronawirus, dobrze, że chociaż nam tego sportu nie zamknęli, że możemy dokończyć ligę. Taką mam w każdym razie nadzieję.

- Liga jest, ale bez kibiców...

- A bez nich gra się kiepsko. Tym bardziej u nas w Olsztynie, gdzie kibice są bardzo sympatyczni. A poza tym na trybunach byli też nasi przyjaciele, znajomi i rodziny, dzięki czemu zawsze podczas meczów była fajna atmosfera, a doping dawał nam dodatkowego „kopa".

NATOMIAST TERAZ JEST TAK CICHO, ŻE WŁASNE MYŚLI SŁYSZYMY (ŚMIECH), A O ATMOSFERĘ DBAJĄ TYLKO SIEDZĄCE NA ŁAWCE REZERWOWYCH KOLEŻANKI.

- Na koniec spytam jeszcze, jak w czasach pandemii wyglądają lekcje wychowania fizycznego? Pytam, bo jesteś przecież nauczycielką w-f.

- Nie możemy organizować zajęć praktycznych, czyli na przykład nie ma nowy o grze w siatkówkę lub koszykówkę, więc skupiamy się na zajęciach teoretycznych, na które w normalnych okolicznościach często brakuje czasu. Myślę tu chociażby o przepisach gry. Jednocześnie zachęcamy dzieci do aktywności fizycznej, m.in. poprzez wysyłanie im linków do różnych ciekawych treningów, które mogą zobaczyć w internecie. Ale mam nadzieję, że w końcu wrócimy do normalnej pracy. Oby jak najszybciej.

Fot. Artur Szczepański

W obecnym sezonie Joanna Markiewicz w sześciu meczach zdobyła dla KKS Olsztyn 83 punkty

ARTUR DRYHYNYCZ
a.dryhynycz@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 4d179c6c18

Spalanie śmieci w piecu s. 2

STOPSMOG

gazeta bezpłatna | 26.11.2020

Złoty medal w segregowaniu śmieci

Fot. Adobe Stock

s. 3

eprasa.pl 4d179c6c18

Domowy piec to nie spalarnia śmieci i nie powinno trafiać do niego nic poza paliwem określonym przez producenta.

Nie truj innych, bo trujesz siebie!

Owszem, spalanie śmieci jest wykroczeniem, za które grożą konkretne sankcje. Ale palenie śmieci i śmieciami w piecu to przede wszystkim głupota. Bo taki palacz truje wszystkich dookoła, ale bardzo często zapomina, że przede wszystkim truje siebie i swoich najbliższych…!

Jakiś czas temu — w sezonie grzewczym to było — zmuszona zostałam odwiedzić lokal usługowy na olsztyńskich Dajtkach. Że uszłam stamtąd z życiem — to jest zwyczajny cud boski...! Sęk bowiem w tym, że na tym osiedlu głównie domków jednorodzinnych w co drugim domku najwyraźniej akurat wybierali papieża...! Przy czym u jednych konklawe trwało w najlepsze, bo dym leciał gęsty, czarny i przesłaniał wszystko. Inni natomiast prawdopodobnie już wybrali, bo dym leciał równie gęsty, ale śnieżnobiały...

Owszem, szkalować, donosić i interweniować zaczęłam natychmiast. Ale cóż z tego, gdy zarówno Straż Miejska, jak i policja olsztyńska zgodnie przyznały, że o problemie doskonale wiedzą, mandaty wlepiają regularnie, a... ludzie i tak śmieci w swoich piecach palą, nie bacząc ani na kary, ani tym bardziej na ochronę środowiska...!

A zwracam uwagę, że dobór materiałów palnych i sam akt spalania ich we własnym domowym piecu wbrew pozorom nie jest prywatną sprawą właściciela tego pieca. Bo to od jego rozsądku, wiedzy, dbałości o środowisko, a także samodyscypliny zależeć będzie jakość powietrza i czystość środowiska, i to nie tylko w najbliższej okolicy jego domu.

Fot. pixabay.com

CO NAS TRUJE KONKRETNIE? PROSZĘ BARDZO!

Smoła, ołów, kadm

Stara, gumowa podeszwa, opona i dętka, które zdecydujemy się włożyć do pieca, sprawią, że powstaną kancerogenna smoła, ołów i kadm. Mimo wielu akcji informacyjnych i zdrowego rozsądku, niestety, wielu Polaków nadal albo nie zdaje sobie z tego sprawy, albo udaje, że nie wie, iż niektóre produkty — a już tworzywa sztuczne zwłaszcza — nie powinny być utylizowane w domowych piecach.

Dioksyny

To kolejne związki, które z tablicy Mendelejewa kominami docierają prosto do naszych płuc. Powstają, gdy do pieca włożymy choćby lakierowane drewno. Są bardzo niebezpieczne, bo rakotwórcze : mogą być przyczyną bezpłodności, uszkadzają płody kobiet ciężarnych, a także prowadzą do zaburzeń układu immunologicznego.

Cyjanowodór

Jakże często jako tzw. rozpałki używamy swojskiej i bliskiej memu sercu gazety... Błąd! Nawet zwykła gazeta w czasie spalania może nam szkodzić i nie wolno jej stosować nawet do rozniecania ognia w zwykłym ognisku. Pod wpływem wysokich temperatur z farby drukarskiej wydziela się bowiem cyjanowodór. Ten sam, który wnika do atmosfery, gdy w piecu płonie plastikowa butelka, sztućce, talerzyki i tym podobne utensylia. Jeśli zatem jeszcze ktoś tę informację przeoczył — uroczyście zapewniam: wrzucanie butelek PET do pieca to też jest bardzo zły pomysł!

Inne związki

Szacuje się, że w Polsce każdej zimy nasze mieszkania ogrzewa ok. 5 mln pieców. Niestety, nasz kraj w zanieczyszczaniu powietrza bije niechlubne rekordy świata. W opublikowanym jakiś czas temu rankingu 10 najbardziej zanieczyszczonych miast Europy aż sześć z nich to miasta polskie, z czego taki Kraków znalazł się nawet w pierwszej trójce. A co jeszcze gorsze — spalając w piecu śmieci z naszych gospodarstw domowych uwalniamy do atmosfery związki chemiczne, zabójcze przecież dla nas wszystkich. Tzw. niska emisja to zanieczyszczenia, które wiszą na wysokości do 40 m, choć większość trucizn osiąga pułap do 10 m. Wnikając do naszych organizmów, te szkodliwe składniki sieją spustoszenie w systemie odpornościowym, przez co stajemy się bardziej narażeni i podatni na ataki różnych chorób, nie tylko układu oddechowego. Taki dwutlenek siarki przykładowo powoduje zmiany w rogówce oka i prowadzi do skurczów oskrzeli. Albo tlenek węgla: prowadzi do niedotlenienia mięśnia sercowego i mózgu, powstaje podczas palenia węgla niskiej jakości. A tlenek azotu drażni spojówki, prowadzi do podrażnienia dróg oddechowych i chorób alergicznych. Ozon z kolei uszkadza drogi oddechowe, sprzyja chorobom płuc i oskrzeli. Nie mówiąc już o pyłach PM10 i PM2,5, które osiadają na płucach, krtani i gardle, drażnią śluzówki... Lub o metalach ciężkich, które są często przyczyną uszkodzeń narządów, sprzyjają alergiom (cynk), nowotworom (kadm), a nawet obniżają inteligencję i zaburzają koncentrację (ołów).

Choć brzmi to nieprawdopodobnie — z powodu zanieczyszczeń rocznie umiera 15 razy więcej Polaków niż w wypadkach drogowych.

CZYM PALIĆ MOŻNA?

Domowy piec to nie spalarnia śmieci i nie powinno trafiać do niego nic poza paliwem określonym przez producenta w instrukcji jego użytkowania. Ci nieprzejęci ani zasadami eksploatacji pieca, ani środowiskiem, w którym sami żyją — muszą pamiętać, że na podstawie kodeksu ds. wykroczeń straż miejska może wystawić mandat w wysokości od 20 zł do nawet 5 tys. zł.

Sposób użytkowania pieca, kominka lub swojskiej „kozy" określa producent. Jeśli więc czytamy w instrukcji, że piec powinien być opalany drewnem z drzew liściastych, to właśnie takie drewno powinno do niego trafiać. Jeśli piec jest węglowy, to bezdyskusyjnie należy opalać go węglem, a nie chodzić na łatwiznę i ładować do niego miał węglowy, do którego przeznaczone są inne, specjalne instalacje. A już w każdym wypadku najgorsze, co można zrobić, to palić w piecu wszystkim, co jest pod ręką. Jak już musimy lub bardzo chcemy użyć paliwa — powiedzmy oględnie — niestandardowego — zamiast zużytej kartki czy tektury na rozpałkę użyjmy np. słomy, korka lub odpadów z korka. Zwracam też uwagę, że jeśli do rozpalenia zwykłego ogniska chcemy używać papieru, to według obowiązujących przepisów jest to już niezgodne z prawem: papieru nie uznaje się za biomasę.

A nade wszystko zawsze pamiętajmy: Myśląc o sobie, że tacy jesteśmy sprytni i zamiast oddać jakiś produkt do utylizacji, po prostu spaliliśmy go w piecu — sami doprowadzamy do własnej zguby, bo szkodzimy przede wszystkim sobie i swoim bliskim...

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

STOPSMOG!

WYDAWCA:
GRUPA WM SP. Z O.O.
UL. TRACKA 5,
10-364 OLSZTYN

REDAKCJA:
Magdalena Maria Bukowiecka

REKLAMA:
Anna Wysocka 514 800 506

PREZES
Jarosław Tokarczyk

eprasa.pl 4d179c6c18

Złoty medal w segregowaniu

Gdyby segregowanie było dyscypliną sportową, na podium królowałby powiat nowomiejski. Jak się okazuje, mimo początkowego oporu, segregowanie odpadów idzie nam całkiem nieźle. A w gminie Kurzętnik najlepiej.

Od czerwca 2020 roku, mamy obowiązek segregowania śmieci na pięć frakcji. Za łamanie zasad segregowania, opłaty miałby być podwójne. To stało się próbą dla stosunków sąsiedzkich. Na osiedlach zbudowano trochę nowych śmietników zamykanych na kłódkę, są miejsca gdzie w śmietnikach zamontowane są kamery monitoringu. Wszystko po to, aby każdy poważnie podszedł do zadania i co najważniejsze „abym nie musiał płacić za sąsiada”. Nie wiadomo czy boimy się karm złości sąsiadów czy rzeczywiście mamy potrzebę dbania o środowisko, ale teraz, po niemal pól roku od wprowadzenia obowiązkowej segregacji, wypadamy bardzo dobrze.

- Bardzo chciałbym pochwalić mieszkańców Nowego Miasta Lubawskiego za jedną z lepszych segregacji w regionie Związku Gmin „Czyste Środowisko” na poziomie ponad 60% w sierpniu odpadów segregowanych do odpadów resztkowych - mówi Tomasz Gliszczyński, koordynator firmy KOMA.

Fot. Adobe Stock

Nowe Miasto Lubawskie zajmuje drugie miejsce, spośród wszystkich dwudziestu gmin i miast, które należą do Związku Gmin „Czyste Środowisko”. Na pierwszym miejscu jest gmina Kurzętnik, gmina wiejska Nowe Miasto Lubawskie znajduje się na 11 pozycji. To bardzo optymistyczne dane, miejmy nadzieję, że dalej będzie jeszcze lepiej. Mieliśmy pytania od czytelników, dotyczące odbioru odpadów. Mieszkańcy Nowego Miasta mieli wątpliwości, czy posegregowane odpady nie zostają zmieszane „po staremu” gdy trafią do śmieciarki.

Nasze samochody są śmieciarkami wielokomorowymi i do jednej można wrzucić dwie a nawet trzy frakcję odpadów - mówi Tomasz Gliszczyński - Odpady, które zbieramy do śmieciarek wywożone są na sortowanie do miejscowości Rudno.

Sprawdziliśmy zatem co się dzieje z odpadami w Rudnie. Okazuje się, że od czasu wprowadzenia obowiązkowej segregacji strumień odpadów znacznie się zmienił. Odpady: komunalne zmieszane, tworzywa sztuczne, papier trafiają na linię sortowniczą. Linia sortownicza składa się z przenośników taśmowych, sit bębnowych, separatorów i kabin sortowniczych. Większość wysortowanych surowców jest prasowana i przekazywana uprawnionym odbiorcom. Surowce takie jak opakowania ze szkła i opakowania z metalu są przekazywane luzem.

- Największą zaletą wprowadzenia obowiązkowej segregacji z punktu widzenia instalacji jest wydzielenie odpadów biodegradowalnych - mówi kierownik ZUOK RUDNO Sp. z o.o. Krzysztof Maciejkowicz - Dzięki takiemu rozwiązaniu odpady trafiają bezpośrednio na kompostownie i nie powodują gnicia i zanieczyszczania surowców. Wprowadzenie obowiązkowej segregacji ułatwiło pracę sortowni, wysortowane odpady są mniej zanieczyszczone i pozbawione nieprzyjemnych zapachów.

Okazuje się, że problemem jest popiół, a dokładnie jego niewłaściwe składowanie.

- W dalszym ciągu problem stanowią popioły. Każdy mieszkaniec wytwarzający popiół powinien zaznaczyć to w deklaracji, taki odpad powinien być gromadzony w osobnym pojemniku i powinien być odbierany oddzielnie. Popioły na hali powodują duże zapylenie, są uciążliwe dla pracujących tam pracowników, oraz maszyn i urządzeń - mówi Krzysztof Maciejkowicz.

Na początku pandemii koronawirusa, sprawdzaliśmy czy „lockdown” spowodował, że zaczęliśmy wytwarzać więcej odpadów. Wtedy rzeczywiście tak było, dziś problem z koronawirusem ma inny wymiar o czym mówi Tomasz Gliszczyński z KOMY.

- Jeśli chodzi o opóźnienia w harmonogramie to rzeczywiście w czasach pandemii nie jest łatwo. Co raz częściej dosięga też to naszych pracowników (mowa tu o kwarantannie), które już u nas się zdarzały. Przez to może wystąpić 1-2 dniowe opóźnienie na które reagujemy na bieżąco. Wprowadziliśmy również indywidualny czas pracy naszych pracowników, tak by jedni nie spotykali się z innymi. Zapewniliśmy najwyższe środki ostrożności i higieny tak by móc zbierać odpady od mieszkańców zgodnie z harmonogramami.

> Wprowadzenie obowiązkowej segregacji ułatwiło pracę sortowni, wysortowane odpady są mniej zanieczyszczone i pozbawione nieprzyjemnych zapachów.

Nie uzyskaliśmy dokładnej informacji ile zostało wystawionych dodatkowych opłat za niewłaściwe segregowanie śmieci. Wiemy jedynie, że do tej pory było trochę „czerwonych kartek”.

W powiecie nowomiejskim, już z początkiem 2020 roku, zaczęły obowiązywać zasady segregacji. W gminie Grodziczno, która należy do Ekologicznego Związku Gmin „Działdowszczyzna” ceny za odpady zmieszane wzrosły do 54 złotych miesięcznie od osoby. Natomiast za odpady zmieszane to koszt 18 złotych. Zatem różnica jest ogromna i mobilizująca do segregowania.

W gminie Biskupiec odpady odbiera tamtejsza Komunalka, a ceny uzależnione są od ilości osób w gospodarstwie domowym. Jednak także tam segregowanie się opłaca. Przy czteroosobowej rodzinie odpady zmieszane to koszt 40 złotych za osobę, a za posegregowane mieszkańcy gminy Biskupiec płacą połowę mniej.

Mieszkańcy Nowego Miasta, gminy Kurzętnik oraz gminy Nowe Miasto należą do Związku „Czyste Środowisko”. To oni najbardziej odczuli zmiany cen związane z nowymi zasadami. Przed zmianą, za odpady zmieszane opłata wynosiła zaledwie 14 złotych od osoby, a za posegregowane 11 złotych. Tak mała różnica w cenie nie zachęciła do segregowania. Od 1 czerwca mieszkańcy należący do Związku „Czyste Środowisko” płacą za odbiór śmieci 22 złote w przypadku segregacji lub 44 złote, jeśli nie zdecydują się wprowadzić selekcji odpadów.

ALINA LASKOWSKA

eprasa.pl 4d179c6c18

Zbierając selektywnie, płacimy mniej za odbiór śmieci.

Coraz więcej śmiecimy i płacimy

Rosnąca liczba odpadów to nie lada wyzwanie dla społeczeństwa. Zdarza się, że w naszym miejscu zamieszkania pojawiają się problemy z ich odbiorem. Co możemy zrobić w takiej sytuacji?

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2019 r. w Polsce zebrano ponad 12,8 mln ton odpadów komunalnych, czyli o 2,1 proc. więcej niż w 2018 r. Na jednego mieszkańca przypadało średnio 332 kg zebranych śmieci. To o 7 kg więcej niż rok wcześniej.

Co robić, gdy pojawiają się problemy z odbiorem śmieci?

Nadzór nad prawidłowym zagospodarowaniem odpadów sprawuje gmina, co wynika z ustawy z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach. Wszelkie nieprawidłowości w organizacji systemu odbioru i zagospodarowania odpadów należy zgłaszać do urzędu gminy.

Fot. pixabay.com

Gdy segregujemy śmieci, płacimy mniej za ich odbiór

na jednego mieszkańca przypadało średnio zebranych śmieci

2016 r. 303 kg

2017 r. 312 kg

2018 r. 325 kg

2019 r. 332 kg

źródło: GUS

JAK TO DZIAŁA?

Ogólne ramy funkcjonowania systemu gospodarki odpadami w gminach (czyli procesy gromadzenia, odbioru, transportu i zagospodarowania odpadów komunalnych) określa rada gminy w uchwałach. Najważniejszą z tych uchwał jest akt prawa miejscowego w postaci regulaminu utrzymania czystości i porządku na terenie danej gmin, który precyzuje m.in.: jakie odpady komunalne powstające w gospodarstwach domowych są zbierane w gminie w sposób selektywny, jak należy je gromadzić, kto i kiedy je odbiera. Bywają jednak sytuacje, w których system ten zawodzi i np. gmina odbiera odpady zbyt rzadko lub brakuje informacji na temat organizacji Punktów Selektywnej Zbiórki Odpadów (PSZOK). Co wówczas możemy zrobić?

— Czuwanie nad prawidłową realizacją uchwał, w tym regulaminu i harmonogramu odbioru odpadów jest obowiązkiem organów wykonawczych w gminie, czyli wójta, burmistrza lub prezydent miasta. W ramach realizacji tych uchwał, organizują przetargi na odbiór bądź na odbiór i zagospodarowanie odpadów, a także czuwają nad umowami zawartymi z przedsiębiorcami realizującymi powierzone im zadania. W związku z tym wszelkie nieprawidłowości w zakresie gospodarki odpadami, np. brak odpowiednich pojemników, nie realizowanie harmonogramu odbioru, niewłaściwe wykonywanie usług, należy zgłaszać do wójta, burmistrza lub prezydenta miasta. W przypadku braku jego reakcji, do rady gminy. Gdyby i w tym przypadku nie podjęto działań, instancją wyższą jest wojewoda — komentuje Michał Kurtyka, minister klimatu.

ŚMIECI TO NASZ WSPÓLNY PROBLEM

Jak wynika ze wspomnianej ustawy, selektywna zbiórka odpadów komunalnych jest obligatoryjna dla każdej gminy. Dodatkowym aktem regulującym tę kwestię jest Jednolity System Segregacji Odpadów, który wszedł w życie z początkiem lipca 2017 roku. Zostały w nim określone kolory pojemników i napisy na nich stosowane do zbierania następujących frakcji odpadów – papier, szkło, metal i tworzywa sztuczne, bioodpady oraz odpady zmieszane. Przepisy nakładają na właścicieli nieruchomości obowiązek zapewnienia pojemników opatrzonych właściwymi kolorami i opisami najpóźniej do 30 czerwca 2022 roku i zobowiązują gminy do dostosowania umów na odbiór (lub na odbiór i zagospodarowanie) odpadów komunalnych do nowych zasad (w tym m.in. podziału odpadów na pięć frakcji) najpóźniej do 30 czerwca 2021 roku. W związku z tym, gmina w ramach pobieranej opłaty powinna zapewnić odbiór wszystkich wytworzonych w gospodarstwie domowym, odpadów komunalnych, bezpośrednio z miejsca zamieszkania oraz poprzez PSZOK (niektóre gminy oferują również ich mobilne wersje).

GDY NIE SEGREGUJESZ, PŁACISZ WIĘCEJ

Oczywiście, mieszkaniec może nie segregować odpadów, musi jednak liczyć się z większymi kosztami za wywóz śmieci. Selektywna zbiórka odpadów przynosi realne korzyści finansowe. Różnica w opłatach za wywóz śmieci zwiększyła się po wejściu w życie nowelizacji ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach (obowiązuje od 6 września 2019 r.), która zmieniła stawki za odbiór odpadów. Zbierając selektywnie, płacimy mniej za odbiór śmieci, a wyrzucając odpady jedynie w formie zmieszanej — nasz rachunek jest wyższy. Jak duża jest to różnica? To zależy od przyjętej uchwały w danej gminie. Najczęściej dzięki segregacji odpadów za ich odbiór płacimy od dwóch do czterech razy mniej niż ci, którzy tego nie robią. Rezygnując z właściwego postępowania ze śmieciami, razem z każdym workiem z odpadami zmieszanymi, wyrzucamy równowartość 2 zł.

Jeżeli mamy wątpliwości dotyczące segregacji odpadów, możemy sięgnąć po ogólne wytyczne publikowane na stronie Ministerstwa Klimatu: www.naszesmieci.mos.gov.pl.

źródło: Ministerstwo Klimatu.gov.pl

eprasa.pl 4d179c6c18