

Nr 1 (13) styczeń 2017

Kontakt

Biuletyn Informacyjny Grupy Kapitałowej ZE PAK





Tuż przed świętami, 20 grudnia ubiegłego roku, odbyło się tradycyjne spotkanie świąteczno – noworoczne Zarządu ZE PAK S.A. z kadrą kierowniczą naszej Spółki, zarządami spółek tworzących Grupę Kapitałową, Radą Pracowników i przewodniczącymi związków zawodowych.

Od dwóch lat spotkania te odbywają się w siedzibie Spółki, w Elektrowni Pątnów - skromniej niż przed laty, ale z należytą powagą i dostojnością. Pan Adam Kłapszta, Prezes Zarządu ZE PAK S.A. powitał na wstępie przybyłych na spotkanie oraz zaproszonych gości - w większości pracowników PAK-u.

- To nie był łatwy rok dla całej branży energetycznej, a więc także dla PAK-u, ale mimo wszelkich niedogodności końcowy rachunek za minione dwanaście miesięcy nie przedstawia się źle dla Zespołu Elektrowni Pątnów-Adamów-Konin SA i pozwala z umiarkowanym optymizmem patrzeć na najbliższe miesiące - powiedział podczas krótkiego, przedświątecznego wystąpienia Prezes Adam Kłapszta.

Prezes Zarządu naszej Spółki podkreślił w swej wypowiedzi kwestie związane z naszymi staraniami o uzyskanie zgody na uruchomienie odkrywki Ościszowo, najistotniejszej aktualnie inwestycji, niezbędnej dla dalszego, efektywnego funkcjonowania PAK-u.

Zwrócił się także do przedstawicieli wszystkich służb, specjalistów, którzy na co dzień angażują się w uzyskiwanie jak najlepszych wyników, co w efekcie składa się na końcowy sukces Firmy. Wszystkim

energetykom za ten osobisty wysiłek, za indywidualny wkład w osiągnięte w 2016 roku wyniki Prezes Adam Kłapszta serdecznie podziękował składając jednocześnie najlepsze życzenia na zbliżający się okres świąt Bożego Narodzenia i Nowego, 2017 Roku.

Wszystkim energetykom pozostającym w te świąteczne dni na stanowiskach pracy Zarząd Spółki życzył spokojnej, bezpiecznej i bezawaryjnej pracy.

rs





MIESIĘCZNIK GRUPY KAPITAŁOWEJ ZE PAK
Wydawca: Dział ZPR (Biuro Prasowe i PR)
Koncepcja i redakcja: Ryszard Słowiński
Adres e-mail: slowinski.ryszard@zepak.com.pl
tel.: 63/ 247 32 58



Wiele znaków zapytania

Początek 2017 roku przyniósł z sobą wiele niewiadomych. Dla całej polskiej elektroenergetyki, ale również dla nas – dla Zespołu Elektrowni Pątnów - Adamów - Konin SA. W „Projekcie Polityki energetycznej Polski do 2050 roku” (PEP 2050) określono cel główny polityki energetycznej jako tworzenie warunków dla stałego i zrównoważonego rozwoju sektora energetycznego, przyczyniającego się do rozwoju gospodarki narodowej, zapewnienia bezpieczeństwa energetycznego państwa oraz zaspokojenia potrzeb energetycznych przedsiębiorstw i gospodarstw domowych. - *Te sformułowania wskazują jedynie na rozwój wszystkich podsektorów w ograniczonym zakresie. Jest to przykład ostrożnej polityki, w której nie podejmuje się żadnych konkretnych decyzji* – twierdził we wrześniu ubiegłego roku dr Dariusz Gulczyński – ekspert Instytutu Zmian, członek zwyczajny Polskiego Komitetu Światowej Rady Energetycznej. To oczywiście nie jedyna i nie ostatnia opinia w sprawie przyszłości naszego sektora, ale oddająca w znacznym stopniu rzeczywistość i miejsce w jakim się obecnie znajdujemy. Czy nasza polityka sprostą wymaganiom nowego modelu rynku energii Unii Europejskiej? Czy podołamy tendencjom w zakresie choćby tworzenia zdecentralizowanych źródeł wytwarzania czy regionalnych rynków bilansujących energii elektrycznej? Czy jesteśmy w stanie przedstawić unijnej dyrekcji generalnej ds. energii elektrycznej scenariusz z miksem energetycznym do 2030 roku znacznie ograniczającym udział węgla w produkcji energii elektrycznej? Czas pokaże.

A w PAK-u? W lutym (dopiero w lutym) będziemy bliżej lub dalej decyzji w sprawie projektowanej od dawna odkrywki Ościstowo, od której zależą dalsze losy konińskich elektrowni. W lutowym wydaniu „Kontaktu”, niezależnie od decyzji w sprawie budowy odkrywki, przypomnimy wszystkie najważniejsze wydarzenia jakie miały miejsce na drodze do osiągnięcia tego celu.

Niewiadomą jest też udział naszej firmy w kontynuacji dostarczania ciepła dla Konina. Jedyne co jest pewne to fakt, że ZE PAK SA znalazł się wśród czterech firm, z którymi prowadzone będą dalsze rozmowy w sprawie budowy nowego źródła ciepła dla miasta. W negocjacjach udział wezmą jeszcze PGNiG TERMIKA SA, czeska spółka CEZ oraz GE-TEC - niemiecka firma, która zapewni ogrzewanie Turku po zamknięciu Elektrowni Adamów.

Jedna z bliskich i oddanych naszemu sektorowi osób pod koniec ubiegłego roku powiedziała mi, że „na naszych oczach kończy się energetyka, taka jaką znamy”. Myślę, że to bardzo wiele mówiące i ważne stwierdzenie. I niech ono stanie się puentą dzisiejszych rozważań o najbliższej przyszłości naszej branży i PAK-u.

Każdego roku o tej porze temat ten powraca w mediach jak przysłowiowy bumerang. Ale nie ma się czemu dziwić, skoro dotyczy tak ważnego problemu jakim jest pomoc drugiemu człowiekowi. W tym przypadku poprzez przekazanie jednego procenta na rzecz fundacji czy stowarzyszenia podczas rocznego rozliczania się z podatku dochodowego.

I pewnie każdego roku wielu podatników stawia sobie takie samo pytanie: której z organizacji pożytku publicznego zaoferować swoją pomoc? Na jaki cel przeznaczyć pieniądze, które i tak należą się państwu?

Na stronach internetowych przodują oczywiście duże, znane „firmy” jak choćby Fundacja Ewy Błaszczyk

Komu jeden procent?

„AKOGO”, Fundacja POLSAT, Fundacja „Dzieci niczyje”, Fundacja Pomocy Rodzinom i Chorym na Mukowiscydozę czy Fundacja im. Stefana Batorego, dająca równe szanse wszystkim dzieciom. Ale przecież bliżej naszego podwórka, w Koninie, jest Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka „Podaj Dalej”, Fundacja Pomocy Bliźnim Św. Maksymiliana czy mniej znana Fundacja „Succursus”, działająca „Na Rzecz Osób Nieuleczalnie i Przewlekłe Chorych z Preferencją Chorób Nowotworowych i Układu Krążenia”.

To tylko garstka fundacji, które na co dzień zajmują się pomocą innym. Celowo nie wymieniam ich więcej bo nie chodzi o ich reklamowanie czy promowanie, a jedynie przypomnienie o samym problemie i o tym, że może nie warto czekać z rozliczeniem do początku maja...

W każdym razie – stowarzyszenia i fundacje liczą na naszą hojność, a my pamiętajmy, że ów jeden procent to tak niewiele, a jednocześnie tak dużo.

Twardawa, 16.01.2017 r.

PROŚBA

Nazywam się Klaudia Tunkel, mam 28 lat; od urodzenia cierpię na chorobę mięśni (neuropatię ruchowo-czuciową) i duże skrzywienie kręgosłupa. W 2005 r. po operacji zmniejszenia skoliozy z czasem przestałam chodzić. Od tego czasu poruszam się na wózku. Jestem niezdolna do samodzielnej egzystencji.

Od kilku lat należę do Stowarzyszenia, zbieram pieniądze na rehabilitację, leczenie, naprawę wózka, zakup akumulatorów, zakup schodofazu, itd.

Zwracam się z prośbą o wsparcie finansowe na leczenie i rehabilitację. Będę wdzięczna za pomoc, za każdą złotówkę. Moje dane:

Opolskie Stowarzyszenie Rehabilitacji Neurologicznej i Funkcjonalnej

**ul.Samborska 15
45-316 Opole**

PlusBank 34 1680 1235 0000 3000 1461 2426

W tytule przelewu: KLAUDIA TUNKEL

Dziękuję i pozdrawiam, Klaudia Tunkel

PRZYPOMNIENIE

Departament Kadr, Płac i Szkoleń Zawodowych przypomina, że zgodnie z art. 130 Kodeksu Pracy, dotyczącym wymiaru czasu pracy, Zarząd ZE PAK SA ustalił **10 listopada 2017 (piątek)** dniem dodatkowo wolnym od pracy, jako że święto niepodległości przypada w tym roku w sobotę. Nominał czasu pracy w listopadzie 2017 roku będzie wynosił 160 godzin.

Dyrektor Departamentu
Zbigniew Rzetelny

GIODO, włączając się w specjalną akcję edukacyjną, przypomina narciarzom, by w zastaw za wypożyczany sprzęt sportowy nie zostawiali dowodów osobistych.

znajdują się w dowodzie osobistym. Wobec powyższego, osoby zarządzające obiektami sportowymi gromadzą w ten sposób nadmierne ilości danych, zbędne dla skorzystania z atrakcji oferowanych przez dany obiekt sportowy. Jeśli zaś celem pozostawienia dowodu osobistego jest zabezpieczenie się przed kradzieżą wypożyczonego sprzętu, to na potrzeby wniesienia pozwu z tytułu jego

DOWÓD OSOBISTY NIE MOŻE BYĆ ZASTAWEM ZA WYPOŻYCZANY SPRZĘT

Wraz z początkiem sezonu narciarskiego ruszyła kampania informacyjno-edukacyjna na rzecz poprawy bezpieczeństwa na zorganizowanych terenach narciarskich pod nazwą „Wspólnie dla bezpieczeństwa”. Odbывается ona pod honorowym patronatem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji, Mariusza Błaszczaka, a Generalny Inspektor Ochrony Danych Osobowych (GIODO) jest jednym z jej partnerów.

Celem przedsięwzięcia jest promowanie odpowiedzialnych postaw narciarzy i snowboardzistów, poszerzenie wiedzy na temat odpowiedzialności prawnej związanej z naruszeniem przepisów obowiązujących na stokach oraz upowszechnianie Dekalogu Reguł Międzynarodowej Federacji Narciarskiej. Projekt jest prowadzony pod dwoma hasłami, adresowanymi do różnych odbiorców: dla dorosłych – „Odpowiedzialni na stoku” oraz dla dzieci – „Stok nie jest dla bałwanów”.

Prestrogi dla dorosłych

GIODO, włączając się do akcji, przypomina wszystkim miłośnikom sportów zimowych, by na stokach nie zapominali o bezpieczeństwie swoich danych osobowych i w zastaw za wypożyczany sprzęt sportowy nie zostawiali dowodów osobistych.

Zatrzymywanie dowodu osobistego jako zastawu za wypożyczany sprzęt jest niezgodne z prawem - wskazuje GIODO i po raz kolejny apeluje o zaprzestanie tego typu praktyk.

GIODO przestrzega przed przyjmowaniem takich rozwiązań. Takie niezgodne z prawem działanie stanowi wykroczenie i zgodnie z ustawą z dnia 6 sierpnia 2010 r. o dowodach osobistych zagrożone jest karą ograniczenia wolności do 1 miesiąca albo karą grzywny (art. 79).

Powyższe działania w istotny sposób naruszają także ustawę o ochronie danych osobowych, bowiem pozostają w sprzeczności z zawartymi w jej przepisach zasadami. Mowa tu m.in. o, wyrażonych w art. 26 ust. 1 pkt. 1-4 ustawy, zasadach legalizmu, celowości, merytorycznej poprawności, adekwatności oraz ograniczenia czasowego. Mając je na względzie wątpliwości budzi podstawa prawna pozyskiwania danych w tak szerokim zakresie, w jakim



kradzieży wystarczy jedynie imię, nazwisko i adres zamieszkania wypożyczającego lub np. pozostawienie kaucji. Utrata kontroli nad dowodem osobistym czy paszportem naraża nas na niebezpieczeństwo kradzieży tożsamości, co może wiązać się z przykrymi konsekwencjami, np. koniecznością spłacania zaciągniętych w naszym imieniu zobowiązań finansowych – przypomina GIODO.

W świetle zatem przepisów dotyczących ochrony danych osobowych oraz przepisów szczególnych, tj. ustawy o dowodach osobistych, nie powinno dochodzić do zatrzymywania dowodów osobistych, a w konsekwencji pozyskiwania i dalszego przetwarzania danych osobowych wyszczególnionych w tym dokumencie. Wprowadzanie takich zasad dotyczących korzystania ze sprzętu oferowanego przez obiekty sportowe stwarza warunki sprzyjające kradzieży danych osobowych pochodzących z dokumentów tożsamości, jak i wykorzystania tych danych do nieznanych i niezgodnych z prawem celów, bez wiedzy i zgody osób, których dane dotyczą.

Przygotowała Renata Degórska
Pełnomocnik ds. Bezpieczeństwa Informacyjnego



Kazimierz Białkowski w swojej pracowni

Jest mnóstwo miejsc, które z czasem zmieniają się albo znikają na zawsze. Na przykład dworek Zofii Urbanowskiej. Został zdewastowany, potem odbudowany, ale niedokładnie, nie wyakcentowano tej facjaty, gdzie Zofia Urbanowska mieszkała. A ja mieszkałem osiem metrów od tego dworku i doskonale go pamiętam. Nie istnieje już dworzec, malowałem go ze starego zdjęcia.

Inaczej wygląda ulica Kolska, Krzywa, dom Zemełki. Nie ma domu po Włodarczyku na ulicy Słowackiego.

SPACER PO DAWNYM KONINIE

Spacer po dawnym Koninie utrwalonym w pracach Kazimierza Białkowskiego proponuje konińskie Centrum Kultury i Sztuki.

Kazimierz Białkowski, emerytowany pracownik kopalni Konin (zaczynał na odkrywce Kazimierz, pracował w Dziale Konstrukcyjnym i na józwińskiej dyspozytorni), od wielu lat maluje szkice i akwarele.

Najpierw tworzył prace przedstawiające kopalnię, a potem wziął na warsztat konińskie zaułki. Jak sam mówi: *Jestem regionalistą, przywiązany do Konina, skupiam się teraz na malowaniu mojego miasta. Wyłapuję różne ciekawostki.*

Mogę długo opowiadać o miejscach, których już nie ma.

Taką opowieść tworzą nastrojowe obrazy i szkice Kazimierza Białkowskiego, które po latach zyskały wartość dokumentu. Są nasycone spokojem i nostalgią za minionym światem.

Wystawę zatytułowaną „Konin wczoraj” można oglądać w Centrum CKiS przy ul. Okólnej do 24 lutego. eg

Fot. Piotr Ordan





Fot. Piotr Ordan



Weekendy po polsku

Trzeba przyznać, że ostatni okres świąteczno - noworoczny nie był zbyt hojny w ilość wolnych od pracy dni. Przypadająca w sobotę Wigilia i niedzielny Nowy Rok sprawiły, że te dwa, tradycyjnie dość długie weekendy, na przełomie ubiegłego i tego roku nie były tak bardzo rozciągnięte. A jak będą wyglądały tzw. „długie weekendy” w tym roku? Przyjrzyjmy się kalendarzowi.

Wynika z niego, że w 2017 roku mieć będziemy sześć długich weekendów, przy czym w przypadku trzech z nich trzeba będzie wziąć jeden, dodatkowy dzień urlopu. Jeżeli skrupulatnie zaplanujemy swój urlop, tak aby wpasować się w te daty, to otrzymamy łącznie 23 dni wolnego.

Pierwszy dłuższy weekend już za nami. Wypadające w piątek święto Trzech Króli pozwoliło nam na dłuższy, trzynieowy wypoczynek.

Kolejny dłuższy weekend przypadnie w kwietniu. Wielkanoc w 2017 roku przypada na 15-17 kwietnia, ale prawdziwy długi weekend rozpocznie się w sobotę, 29 kwietnia. Majówka wypada w poniedziałek i środę. Wystarczy więc wziąć trzy dni wolnego, by odpoczywać przez 9 dni. Kto zdecyduje się także na wolny piątek - odpocznie przez 10 i prawdopodobnie uniknie majówkowych korków na drogach.

W czerwcu czas na Boże Ciało, czyli 15 czerwca. Jeden dzień wolnego zapewni cztery dni odpoczynku.

W sierpniu czeka nas kolejny czterodniowy „weekend” i to bez straty wolnego dnia. We wtorek, 15 sierpnia wypada święto, a my mamy dodatkowo wolny dzień w poniedziałek,

14 sierpnia.

Potem z długim świętowaniem trzeba będzie poczekać **do listopada**. Wszystkich Świętych, 1 listopada, wypada w środę. Dwa dni urlopu dadzą 5 dni wolnego. Święto Niepodległości w 2017 roku będzie w sobotę. To oznacza, że pracujący na etat w standardowym trybie (pn-pt), będą mogli odebrać dodatkowe wolne. U nas, w PAK-u, Zarząd wyznaczył ten dzień na 10 listopada.

I na zakończenie roku jeszcze jedna okazja do dłuższego wolnego. Boże Narodzenie w tym roku wypada w poniedziałek i we wtorek. Trzy dni wolnego wystarczą, by odpoczywać od poprzedzającej soboty aż do Nowego Roku.

rs

Szuwarek

INFORMUJE

Terminarz imprez '2017 organizowanych przez Koło PZW Nr 41 przy Elektrowni Pątnów

- ♦ 01-03. 06. 2017 - XVII Mistrzostwa Energetyków
w Wędkarstwie Sławkowym
- ♦ Puchar Prezesa
08. 07. 2017 – spinning Zbiornik Osada
09. 07. 2017 – sławik Zbiornik Osada

Zawody Spinningowe

- 01. 05. 2017 – rzeka Warta
- 03. 05. 2017 – zbiornik El. Konin
- 22. 07. 2017 – rzeka Warta
- 23. 07. 2017 – kanał Włodzimirów
- 14. 10. 2017 – kanał ssący El. Konin

Zawody Sławikowe

- 08. 04. 2017 - Otwarcie Sezonu – kanał ssący El. Konin
- 29. 04. 2017 - Mistrzostwo Koła - Łężyń szeroki
- 06. 05. 2017 - Mistrzostwo Koła – Włodzimirów
- 26. 05. 2017 - Puchar Gospodarza Koła- Nocne
- 28. 05. 2017 - Dzień Dziecka Zbiornik Osada
- 24. 06. 2017 - Feeder J. Goławskie
- 26. 08. 2017 - Puchar Kapitana Sportowego - Zbiornik Stare Miasto
- 23. 09. 2017 - Zakończenie Sezonu - Kanał ciepły (Portki)
- 25. 11. 2017 Mikołajkowe '2017 - J. Goławskie



Ewentualne zmiany terminu zawodów będą ogłaszane na tablicy informacyjnej w Elektrowni Pątnów
w Internecie: www.elektrownia-patnow.wedkuje.pl

oraz w Centrum ZOO -Wędkarskim SZUWAREK AL. 1-go Maja 2

Tel. 63-249 1687 w godz. 10.00 – 19.00 w dni powszednie
w godz. 11.00 - 14.00 sobota i niedziela

Dodatkowych informacji udzielają koledzy:

Stankowski Ryszard tel. 607 167 049

Nowacki Marek tel. 509 218 887

UWAGA!

W dniu 01 kwietnia 2017 roku o godz. 10.00 odbędzie się tradycyjne, doroczne sprzątanie Zbiornika Elektrowni Konin. Zapraszamy nie tylko wędkarzy.

OPLĄTY CZŁONKOWSKIE 2017

1) składka członkowska	86 zł
2) składka członkowska ulgowa	43 zł
3) składka członkowska uczestnik	22 zł
4) składka członkowska z wieńcami	22 zł
5) wpisowe	25 zł
6) wpisowe uczestnik	12 zł
7) wody PZW - nizinne	107 zł
8) wody PZW ulgowa	68 zł
9) wody PZW uczestnik	25 zł
10) wody PZW okresowa (1dzień)	35 zł
11) legitymacja	5 zł



Składka ulgowa okręgowa dla rencistów i emerytów, których dochody nie przekraczają minimalnego wynagrodzenia za pracę tj. 2000zł (W 2017 roku minimalna płaca wynosi 2000zł wg Rozporządzenia Rady Ministrów)

Oplaty członkowskie przyjmowane są codziennie w siedzibie Koła PZW nr 41 przy El. Pątnów
(dojazd—parking przy ul. Błaszaka)
pon. – pt. w godz. 16⁰⁰ - 19⁰⁰
sob. – niedz. w godz. 11⁰⁰ - 14⁰⁰

OPLĄTY GOSPODARSTWO ROLNE 2017

1) Połowcy nocne:	1jezioro 225 zł; obszar gospodarstwa 365zł
2) Dwie wędkę z brzegu:	1jezioro 185 zł; obszar gospodarstwa 260zł
3) Spinning lub 2 wędkę z łodzi:	1jezioro 305 zł; obszar gospodarstwa 375zł
4) Jezioro Licheń:	525zł;
5) Rejon dwie wędkę z brzegu:	205zł;
6) Rejon dwie wędkę z brzegu ulgowa:	130zł;
7) Rejon - Spinning lub 2 wędkę z łodzi:	300zł;
8) Rejon - Spinning lub 2 wędkę z łodzi ulgowa:	255zł;
9) Rejon – Młodzież do lat 16:	30zł;

Do korzystania z opłaty ulgowej upoważniani są:

- młodzież szkolna i studiująca w wieku od 16 do 24 lat
- członkowie PZW mężczyźni po ukończeniu 65 roku życia, kobiety po ukończeniu 60 roku życia
- członkowie odznaczeni odznaką złotą z wieńcami, złotą i srebrną odznaką PZW
- renciści i emeryci, których dochody nie przekraczają najniższego wynagrodzenia za pracę tj. 2000zł **BRUTTO**

Wszelkie ulgi będą uwzględniane po przedłożeniu właściwych dokumentów

Kontakt telefoniczny do Koła PZW nr 41 : 607167049 0632491687

KONTAKT RODZINNY

Na zdrowie

Wiele osób używa określenia „grypa” w odniesieniu do wszystkich chorób, począwszy od wirusowego zapalenia żołądka, a na ciężkim przeziębieniu skończywszy. Jednak prawdziwa grypa to konkretna choroba, corocznie pozbawiająca życia dziesiątki tysięcy dzieci, osób starszych i ludzi z osłabionym układem odpornościowym. Szczególnie ludzie starsi i dzieci narażeni są na zachorowanie



i powikłania.

Grypa atakuje układ oddechowy (nos, płuca, gardło, oskrzela) a towarzyszą temu następujące objawy: brak apetytu, gorączka, katar, ból gardła, mokry kaszel, przemęczenie, osłabienie, bóle mięśni. Wszystkie te objawy zazwyczaj występują równocześnie, dając pewną diagnozę, że mamy do czynienia z grypą. Kuracja wymaga często zastosowania antybiotyku. A już na pewno trzeba posiłkować się też różnymi medykamentami na katar, kaszel, gorączkę czy zaatakowane zatoki. Kiedy już uda się pokonać wirusa następuje powolny powrót do normalności. Niestety, organizm jest dość mocno osłabiony i należy go odpowiednio wspomagać.

Należy w tym czasie pamiętać o uzupełnieniu witamin i substancji odżywczych poprzez spożywanie świeżych warzyw i owoców, które posiadają najwięcej mikroelementów. Niezastąpione są

w tym przypadku potrawy z dużą zawartością czosnku i cebuli, które zaopatrzają organizm w bakteriobójcze flonocydy. Na stan odpornościowy organizmu mają też wpływ witaminy antyoksydacyjne (przeciwutleniacze - m.in. naturalne substancje roślinne, które mogą wspierać mechanizmy obronne komórek człowieka), a więc witamina A zawarta w żółto-czerwonych warzywach i owocach oraz witamina E, której źródłem mogą być oleje roślinne, orzechy, produkty pełnoziarniste. Witaminą antyoksydacyjną jest też witamina C, występująca m. in. w owocach cytrusowych.

Świetnym sposobem na dostarczenie organizmowi dużej dawki witaminy C jest picie domowych soków z aronii i czarnej porzeczki (bez dużej zawartości cukru). W okresie rekonwalescencji powinno się także spożywać posiłki lekkostrawne, bogate w białko (np. ryby, białe mięso) i zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3. Bogatą kopalnią tych ostatnich są orzechy, ryby morskie, olej z oliwek i soja.

Przebyta choroba często uniemożliwia osłabionemu organizmowi pełne zrelaksowanie się i wyciszenie. Dlatego przy wzmacnianiu organizmu podczas walki z grypą jak i po zakończeniu leczenia i rekonwalescencji bardzo ważną rolę odgrywa sen. Bez względu jednak na wiek, niedostateczna ilość oraz jakość nocnego wypoczynku mogą w tym okresie wpłynąć na przedłużenie się choroby oraz wydłużenie czasu rekonwalescencji. Najbardziej regeneracyjne właściwości ma spokojny, odpowiednio długi, a przede wszystkim nieprzerwany sen. Wynika to z faktu, że organizm zaczyna odpoczywać zwykle dopiero po 1-2 godzinach od położenia się do łóżka. Serce zaczyna wtedy bić wolniej, spada ciśnienie krwi. W tym stadium snu wytwarzany jest także hormon wzrostu, który odnawia komórki.

I jeszcze jedna, bardzo ważna uwaga. Brak bólu gardła, gorączki czy kaszlu w przypadku grypy nie musi oznaczać, że zagrożenie minęło. Trzeba być czujnym i obserwować swój organizm. Najlepiej udać się w tym czasie do lekarza, który podpowie jak ustrzec się przed nawrotem choroby oraz jak wzmocnić układ immunologiczny.

Więcej na stronie Centrum Informacji o Przeziębieniu i Grypie
opr. rs

FERIE ZIMOWE

Od 30 stycznia do 12 lutego trwać będą w Wielkopolsce ferie zimowe dla dzieci i młodzieży szkolnej. Oprócz małolatów z naszego regionu, w tym samym czasie wypoczywać też będą uczniowie w Kujawsko-pomorskiego, Lubuskiego, Świętokrzyskiego i Małopolskiego.

Warto przypomnieć, że słowo ferie w swoim pierwotnym znaczeniu oznaczało dni odpoczynku poświęcone na obrzędy religijne. Dziś określenie ferii odnosi się głównie do dni wolnych od nauki szkolnej i są to ferie zimowe, które trwają dwa tygodnie.

Warto przypomnieć też, że jeszcze nie tak dawno ferie rozpoczynały się i kończyły w tym samym czasie w całym kraju. Na wniosek branży turystycznej i wielu podmiotów zajmujących się organizacją wypoczynku dzieci i młodzieży termin ferii zimowych od wielu lat jest zróżnicowany w poszczególnych województwach. Taki podział i zróżnicowanie terminów rozpoczęcia i zakończenia ferii sprawia, że na stokach górskich wypoczynek jest bardziej komfortowy i dzięki temu, każdy kto zechce, może lepiej wykorzystać swój wolny czas. Piszę na stokach, bo tak się utarło, że na ferie wyjeżdżamy głównie w góry. Ale ostatnio coraz częściej daje się zauważyć, że zimowy wypoczynek cieszy się sporym zainteresowaniem również nad morzem i na Mazurach, a część Polaków w okresie zimy wyjeżdża nawet do ciepłych krajów, aby tam naładować swoje baterie na resztę roku.

KONTAKT RODZINNY

A zatem ferie dla dzieci i młodzieży szkolnej trwają. Niebawem na zorganizowany, zimowy wypoczynek wyruszą dzieciaki z Wielkopolski i kilku innych województw. Ale przecież nie wszystkich rodziców stać na zafundowanie swoim pociechom obozu w górach. Co wtedy?



Ferie zimowe to okres, kiedy dzieci nie znajdują się pod opieką nauczycieli czy przedszkolaków. W związku z tym stają się bardziej narażone na niebezpieczeństwo, niezależnie od tego, czy spędzają ten czas w domu, czy na wyjeździe. Paradoksalnie wydaje się, że pobyt w domu może narażać w tym czasie dziecko na więcej niebezpieczeństw niż spędzanie ferii w innym środowisku.

Znaczna część rodziców nie może w tym czasie zapewnić opieki swoim dzieciom bo po prostu pracuje. To sytuacja, która sprzyja różnego rodzaju zagrożeniom i niebezpieczeństwom. By zminimalizować to ryzyko, warto np. poprosić najbliższego sąsiada o baczniejsze obserwowanie twojego otoczenia, zwrócenie uwagi na to gdzie wychodzi twoje dziecko i czy wszystko u niego w porządku. Jeśli nie ma takiej możliwości, porozmawiaj o doglądaniu twojej pociechy z kimś z rodziny – mamą, bliską kuzynką itp.

Dobrze jest zadbać też o to, by twoje dziecko wiedziało, jak radzić sobie, jeśli będzie potrzebować pomocy. Zostaw w widocznym miejscu numery telefonów alarmowych czy kontakt do znajdującej się w pobliżu dorosłej osoby. Uczul je, by zamykało drzwi na klucz i nie otwierało domu obcym osobom.

rs

Kilka dobrych rad dla kierowców

Jak należy jeździć w zimie? Tak samo jak wiosną czy latem, tylko nieco wolniej i ostrożniej. Zdrowy rozsądek popłaca przez cały rok!

Oto kilka podpowiedzi oraz najczęściej popełniane przez kierowców błędy.

1. **Nieprzygotowanie auta do jazdy w warunkach zimowych.** Najważniejsze są zimowe opony w dobrym stanie i sprawne w 100 proc. hamulce.
2. **Niezachowanie bezpiecznego odstępu od poprzednika.** Niby nic nowego, a jednak zimą zachowanie odpowiedniego odstępu to klucz do bezpiecznej jazdy. Tylko wówczas mamy szansę skorzystać z rozmaitych technik hamowania albo uciec z drogi, gdy cokolwiek złego dzieje się przed naszym pojazdem.
3. **Zapominanie o zasadzie ograniczonego zaufania.** Pamiętajmy, że zimą obowiązuje zasada nieograniczonego braku zaufania! Kierowca auta wjeżdżającego z drogi podporządkowanej może po prostu nie zatrzymać się, bo będzie dla niego zbyt ślisko.
4. **Nadmierna prędkość przy wchodzeniu w zakręt.** Pamiętaj – dużo ważniejsza dla czasu przejazdu (także latem) jest prędkość w chwili wychodzenia z zakrętu. W zakręt należy więc wchodzić tak, by już podczas jego pokonywania rozpędzać pozostający w pełni pod kontrolą samochód, a nie tracić czas i nerwy na walkę o utrzymanie się na drodze, co zimą wcale nie musi się udać.
5. **Zawyżona samoocena i brak wariantów awaryjnych.** Konsekwencją zawyżonej samooceny jest zwykle przekonanie, że „na pewno mi się uda”. Otóż wcale nie musi tak być, bo nawet jeśli jesteś świetnym kierowcą,

to błąd może popełnić ktoś inny. Kiedy więc zbliżasz się do wyslizganego zakrętu, pomyśl, co zrobisz, gdy nagle na twój pas zacznie „ześlizgiwać się” ktoś jadący z naprzeciwka.

6. **Arogancja wobec innych użytkowników drogi.** Chcesz wyprzedzić kogoś, kto wyraźnie boi się jeździć po śliskim? Nie błyskaj światłami i nie poganiaj go klaksonem, bo jak zacznie w panice łapać poboczne, to możesz wjechać w niego, zanim zdążysz go wyprzedzić. Oczekaj i wyprzedź go elegancko, by zrozumiał, że tędy naprawdę można jechać szybciej.

7. **Nadmierna asekuracja i blokowanie drogi innym pojazdom.** Nie czujesz się na siłach jechać szybciej? Daj zatem drogę temu, który jedzie za tobą! Jeśli blokujesz trzy, cztery auta, to przepuść je i obserwuj zachowanie ich kierowców. Jeżeli wszyscy zgodnie pojedą szybciej, to może ty też mógłbyś spróbować?! na koniec jeszcze jedna rada. Ruszenie z miejsca na śliskim terenie wymaga przede wszystkim delikatności – buksowanie kół jeszcze bardziej wyslizga nawierzchnię pod nimi. Czasem pomagają włączenie 2. lub 3. biegu, jak radzą starsze podręczniki, ale tylko czasem, bo nowoczesne samochody zachowują się nieco inaczej niż dawniejsze.



KIERMASZ

Zachęcam do ogłaszania się w tej rubryce. Zwłaszcza, że jest bezpłatna, a procedura bardzo prosta. Wystarczy wykroić mój numer telefonu w Elektrowni Pątnów – 32 58 lub napisać e-maila, określić cechy przedmiotu, który chcemy odstąpić (lub nabyć), podać dane kontaktowe i czekać. My wydrukujemy Państwa propozycje i być może uda się tą drogą coś interesującego kupić lub sprzedać. Jesteśmy do Państwa dyspozycji!

32 58

lub slowinski.ryszard@zepak.com.pl

Turysta w Zakopanym wchodzi do knajpy, siada przy barze i pyta:

- Barman, co polecisz dziś do picia w ten deszczowy dzień?
- Ano, panocku, drink "Góraty"! Odpowiada barman.
- Jak to "Góraty". Co to jest?!

Barman na to:

- Widzicie, bierzemy skłanecke wina...,no może być dwie, góra tsy i wlewamy do garnka. Potem bierzemy skłanecke piwa...,no może być dwie, góra tsy i wlewamy do tego samego garnka.

Następnie skłanecke wódecki..., może dwie, góra tsy i wlewamy do tego samego garnka.

Na koniec bierzemy skłanecke koniacku...,no może dwie, góra tsy i wlewamy do garnka.

Garnek stawiamy na ogniu i miesając, gzejemy cas jakiś. Później nalewamy i pijemy skłanecke..., może dwie, no góra tsy. Po wypiciu wstajemy, robimy krocek..., może dwa, no, góra tsy!

Sędzia do skazanego:

- Za co pana aresztowali?
- Za konkurencję.
- Przecież za to się nie karze
- Tak, ale ja robiłem takie same banknoty jak mennica państwowa.

Przechwala się trzech myśliwych.

Pierwszy z nich:

- Ja to byłem w Afryce i polowałem na lwy!

Drugi:

- A ja to byłem na Alasce i polowałem na łosie!

Na to ostatni:

- Chmmm, panowie a ja byłem w Norwegii...
- A fiordy ty widziałeś?
- Fiordy!? Panowie, fiordy to mi z ręki jadły.

Hasło poprzedniej krzyżówki „Kontakt” brzmiało: „PREZENTY OD MIKOŁAJA”. Nagrodę-brelcetek firmowy wylosował tym razem Pan Stanisław Wiliński z PAK SERWIS.

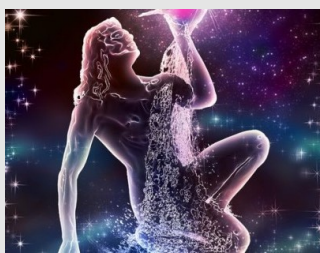
Przed Państwem kolejna porcja rozrywki. Po rozwiązaniu krzyżówki, w zaznaczonych polach powstanie hasło. Żeby wziąć udział w losowaniu należy podać hasło telefonicznie (tel. 32-58 w Elektrowni Pątnów) lub przestać na adres slowinski.ryszard@zepak.com.pl. Życzę udanej zabawy.

Poziomo: 1) imię męskie pochodzenia łacińskiego; **5)** akonto; **9)** wieprzowy tłuszcz; **10)** powieść Edwarda Redlińskiego z 1973 roku; **11)** rodzaj buławy lub buzdyganu wykonanego ze srebra lub żelaza; **14)** część świecy; **17)** Pakt Bezpieczeństwa Pacyfiku; **18)** mizerotka, słabeuszka; **19)** przekonanie, przeświadczenie; **21)** karność, mores; **23)** zamięć; **25)** w kałamarzu; **28)** nauka o liczbach; **29)** nalot; **30)** pot. niedorostek; **31)** pokaźny dusiciel;

Pionowo: 1) pojawia się podczas przebiegu niektórych chorób alergicznych; **2)** rodzaj ciastka; **3)** miękka skórka; **4)** imperatyw; **5)** np. amnezja; **6)** powieść Dostojewskiego; **7)** niejedno podczas studenckiej sesji; **8)** liczydło w starożytnym Rzymie; **12)** nasza branża; **13)** moment przełomowy rozdzielający wyraźnie różniące się etapy życia, historii, itp.; **15)** stawiany na polu; **16)** w niej obraz; **20)** podniesienie dla artysty; **21)** potajemne schadzki; **22)** cienki pasek skórzany; **24)** Sułtan Girej -...; **25)** kwitnie tylko raz w życiu; **26)** jednostka monetarna Indii; **27)** od lat budowane w Warszawie;

HOROSKOP

WODNIK 21.01 - 01.02



SPRAWY ZAWODOWE

Dla Wodników rok 2017 będzie pomyślny pod względem zawodowym. Łatwiej przyjdą sukcesy i zyski. Wzrośnie kreatywność i chęć do działania. Większość spraw rozwiąże się pomyślnie i nie zawiedzie pokładanych w nich oczekiwań.

Mogą na to liczyć urodzeni na początku i po połowie lutego. Wakacje można w tym roku zaplanować z większym rozmachem. Początek lata prawdopodobnie przyniesie niespodziewane pieniądze. Nie należy jednak przesadzać z wydatkami, a część gotówki pozostawić na tzw. "czarną godzinę".

MIŁOŚĆ

Na korzystne wpływy i opiekę Wenus mogą liczyć Wodniki w pierwszej połowie roku. W tym czasie sprawy prywatne toczyć się będą wyjątkowo pomyślnie. Wzrośnie osobista atrakcyjność i powodzenie u płci przeciwnej. W życiu uczuciowym będzie się wiele działo. Większości uda się osiągnąć życiową stabilizację. Single przestaną zadreżać się samotnością. Zapragną kochać i być kochane. Szczęście i pomyślność w miłości nie opuszczą urodzonych w tym znaku aż do końca roku.

ZDROWIE

W tym roku Wodniki powinny zwrócić większą uwagę na swoje zdrowie. Szczególnie wrażliwe będą drogi oddechowe. Należy więc chronić gardło przed infekcjami i nie dać się sezonowym przeziębieniom. Poza tym nie żałować sobie ruchu na świeżym powietrzu ani kontaktów z naturą. Warto zmienić dietę, by nie przeciążać organizmu ciężkostrawnymi potrawami. Regularnie zażywać witaminy i mikroelementy, które pozwolą mu się zregenerować. Prowadzić bardziej spokojny tryb życia.

Jasiu łowi ryby nad stawem. Podjeżdża do niego rowerzysta i mówi:

-Co rybki łowimy?

Jasiu się nic nie odzywa więc znów pyta:

-Co rybki się łowi?

Jasiu nic się nie odzywa więc rowerzysta odjeżdża. Odjechał kawałek i słyszy:

-Panie, panie szybko!

Rowerzysta wraca a Jasiu:

-Co rowerkiem jeździmy?

KRZYŻÓWKA FIRMOWA

