

Po pierwsze śniadanie

str. 4

Radzimy, jak kupować podręczniki

str. 2

Szkoły czekają na uczniów

str. 3

Przed decyzją o wydaniu pieniędzy warto pamiętać o kilku zasadach, które pomogą w rozsądnym dokonywaniu zakupów:

- porównanie cen — warto porównywać ceny w różnych kanałach dystrybucji danego wydawcy, szczególnie jeśli ceny danego pakietu różnią się znacząco od tych oferowanych w latach ubiegłych. Warto także sprawdzić cenę w kilku sklepach, zarówno tradycyjnych, jak i internetowych. Wirtualne porównywarki cenowe ułatwią wybór najkorzystniejszej oferty, ponadto koszt w internetowym sklepie wydawcy danego podręcznika może służyć jako dobry punkt wyjścia dla porównań;

- nie musisz kupować tzw. „pakietów” — zakazane są praktyki marketingowe stosowane dotychczas przez niektórych wydawców czy inne podmioty prowadzące sprzedaż podręczników, polegające na wymuszaniu zakupu podręcznika z innym podręcznikiem lub dodatkowymi materiałami dydaktycznymi, wbrew woli konsumenta;

- przemyślane decyzje — księgarnia nie ma obowiązku przyjmować zwrotu pełnowartościowego podręcznika, który okazał się nieodpowiedni. Warto więc listę obowiązkowych książek skonsultować z nauczycielem. Zwrot lub wymiana na inną, zależy tylko od dobrej woli księgarni. Przed zawarciem transakcji lepiej zapytać sprzedawcę, czy w określonym terminie będzie można książkę zwrócić lub wymienić;

- więcej praw w wirtualnym sklepie — jeżeli podręcznik sprzedaje e-księgarnia, zawierana jest umowa na odległość. Z takiej transakcji można się wycofać w ciągu dziesięciu dni od odebrania towaru. Wystarczy wysłać pocztą oświadczenie o odstąpieniu od umowy zawartej na odległość (w ciągu 10 dni) i zwrócić sprzedawcy podręcznik (w ciągu 14 dni);

- wadliwy podręcznik można reklamować — dotyczy to zarówno książek nowych, jak i używanych. Posklejane strony, nieczytelna czcionka — wadliwą książkę można reklamować w ciągu 2 lat od zakupu. Możemy się wtedy domagać m.in. wymiany towaru na nowy. Jeżeli okaże się to niemożliwe, możemy żądać odstąpienia od umowy kupna-sprzedaży lub obniżenia ceny. W przypadku zakupu używanych podręczników sprzedawca może skrócić czas na reklamację do roku. Zawsze potrzebny będzie dowód zakupu, np. paragon;

- używane podręczniki są najtańsze — warto korzystać z kiermaszy organizowanych w szkołach i z zakupów w antykwariatach;

- skorzystaj z rządowego programu „Wyprawka szkolna” — rodziny o dochodach nieprzekraczających 539 zł netto na jedną osobę oraz dzieci z niektórymi niepełnosprawnościami mają prawo do dofinansowania. Zwrot poniesionych wydatków wynosi od 175 do nawet 770 zł na jedno dziecko;

- Jak starać się o dofinansowanie w ramach „Wyprawki szkolnej”? To rodzice kupują podręczniki. Należy zachować rachunek lub paragon. Będą potrzebne jako dowód zakupu. Termin składania wniosków ustala odpowiednio wójt, burmistrz lub prezydent miasta, właściwy ze względu na siedzibę szkoły. Wszyscy rodzice, którzy złożą wnioski o dofinansowanie, muszą otrzymać pieniądze do 17 listopada 2014 roku. Wnioski o przyznanie pomocy dostępne są na stronach internetowych samorządów gminnych. Źródło: MEN

Porównaj ceny, zanim kupisz podręczniki!

Przed rozpoczęciem roku szkolnego warto zapoznać się z kilkoma zasadami dotyczącymi zakupu podręczników.

Na pewno zaoszczędzi na tym nasz domowy budżet.

REKLAMA

TANIE BOX-y, PODRĘCZNIKI

• NOWE • UŻYWANE • SKUP • SPRZEDAŻ

DH JAKUB Olsztyn, tel. 605-96-00-60
2 p. naprzeciwko **WYSOKIEJ BRAMY**

czynne:
pn.-pt. 10-19
sob. 10-15

20914otbx-a-A

Darmowy elementarz dla pierwszoklasistów miał odciążyć domowe budżety bo ma być darmo. Niestety, radość rodziców nie trwała długo. Okazało się bowiem, że elementarz jest za darmo, ale za to wzrosły ceny innych podręczników.

To, że podręczniki zdrożały, można zaobserwować na półkach księgarni. Księgarze szacują, że ich ceny wzrosły średnio o pięć procent. Może to i niedużo, ale jeżeli podliczyć się wszystkie podręczniki, a do szkoły w jednym gospodarstwie domowym chodzi nie jedno, a kilkoro dzieci,

to mamy pokaźną sumę. Część księgarzy winą za podwyżki na półkach obarcza darmowy podręcznik. — Zdaje się, że wydawnictwa chcą w ten sposób nadrobić straty, które przyniesie im darmowy podręcznik — twierdzą niektórzy. Jaka jest więc na to recepta?

Okazuje się, że oprócz darmowego elementarza pierwszoklasiści mogą liczyć na dofinansowanie. Otóż, na wszystkie ćwiczenia i podręcznik lub materiał edukacyjny do nauki obowiązkowego języka obcego szkoła otrzyma dotację w wysokości 75 zł dla każdej z osób, które po raz pierwszy przekroczą próg szkoły.

W następnych latach darmowe podręczniki i system dotacji obejmą kolejne klasy. W tym roku jednak książki dla starszych uczniów trzeba będzie kupić.

Rodziny o najniższych dochodach mogą liczyć na dopłaty w ramach rządowego programu „Wyprawka szkolna”.

Kwota za-

planowana w programie na 2014 rok to 156 mln zł. Specjaliści z Ministerstwa Edukacji Narodowej sugerują jednak, aby zwracać uwagę na zróżnicowanie cen w księgarniach i wybierać najtańsze źródło. Podają również pewne rady, które mają uchronić przed zbytnim nadzarpnięciem domowego budżetu. Przedstawiamy je poniżej. **woj**



Szkoła ponadgimnazjalna to tylko etap

Niebawem zakończy się drugi etap rekrutacji w szkołach ponadgimnazjalnych. W najbliższy poniedziałek uczniowie dowiedzą się, czy zostali przyjęci do wymarzonej placówki. Czy ich wybór był właściwy? Czym należy się więc kierować, podejmując decyzję?

REKLAMA



Zapisz się już dziś

www.oskar.olsztyn.pl

89 535 33 66

• **Liceum Ogólnokształcące Dienne – BEZPŁATNE**
– Zapisy do klas I, II, III

• **Przedszkole „PATRYK” – Pełna opłata od 250 zł!**
– Najbogatsza oferta zajęć w Olsztynie
– Własna kuchnia www.przedszkolepatryk.pl

• **Szkoła Podstawowa – opłata od 240 zł**
– Język angielski codziennie, wyżywienie
– Bogata oferta zajęć w ramach czesnego

• **Gimnazjum – BEZPŁATNE**
– Codziennie język angielski i niemiecki (150zł m-c)

• **Liceum Zaoczne – BEZPŁATNE**
– Dla dorosłych po gimnazjum, szkole podstawowej
– zasadniczej zawodowej

• **Studium Policealne – BEZPŁATNE**
– Administracja, Ekonomista, Informatyk, BHP, Kosmetyka, Fryzjerstwo i inne

• **KURSY:** Księgowości, Kadry i płace, Komputerowe, Kosmetyczne, BHP, Pedagogiczne i inne

• **Kursy Nauki Jazdy – 1200 zł**



Sekretariat: 11 Listopada 5, Olsztyn
Tel. 089 535 33 66, 535 40 91

345814otbr-a -A

W tym roku spora grupa dyrektorów olsztyńskich szkół czekała na uczniów z utęsknieniem. W wielu placówkach klasy nie zostały obsadzone w stu procentach, a to oznacza, że niektórzy nauczyciele nie będą mieli pełnego etatu. Niektórzy uczniowie z kolei, po wybraniu szkoły, postanowili zmienić swoją decyzję. Również w poniedziałek będą wiedzieli, czy zostali przyjęci do danej placówki.

Wybór szkoły ponadgimnazjalnej to nie jest prosta sprawa. To ważna decyzja na najbliższe lata, a nawet na całe życie. Dlatego nie może być podjęta pochopnie. Dla tych, którzy zamierzają iść na studia, ważne jest to, jak szkoła przygotowuje do zdania matury, dla tych z kolei, którzy wybrali kształcenie zawodowe, istotne będzie zdobycie ciekawego i popłatnego zawodu.

Ta decyzja zaważy na studiach

To, czy uczeń wybierze rozszerzoną matematykę, chemię czy historię, pozwoli mu

w przyszłości poszerzyć ścieżkę kariery bądź ją zawęzić. Decyzja co do szkoły ponadgimnazjalnej, czy chcemy, czy też nie, przełoży się na wybór studiów. Dla przykładu, jeden z uniwersytetów medycznych bierze pod uwagę wyniki matury z biologii, chemii oraz fizyki. Dlatego te przedmioty należy wybrać w zakresie rozszerzonym już teraz. Obowiązkowo należy zainteresować się również przedmiotami uzupełniającymi: historią i wiedzą o społeczeństwie. Na socjologię z kolei jedna z uczelni wyższych bierze pod uwagę wyniki matury

REKLAMA

345914otbr-a -A

z dwóch następujących przedmiotów: geografii, historii, języka polskiego, języka obcego lub matematyki. W tym przypadku można więc wybrać, jako przedmioty rozszerzone, chociażby matematykę i język obcy.

Decyduje rynek i jego potrzeby

Podejmując decyzję o szkole zawodowej, należy zastanowić się, czy dany zawód będzie miał na rynku wzięcie. Istotną kwestią są

również zdolności i umiejętności kandydata. Podjęcie decyzji ad hoc nie przyniesie pożądanego efektu. O odnalezieniu się na rynku pracy decydował będzie głównie rynek i jego potrzeby, wiele więc zależy od tego, jaki fach będziemy mieli w rękach.

Zdarza się, że już po rozpoczęciu nauki w danej szkole okazuje się, że to nie jest to... Podobnie rzecz ma się z przedmiotami rozszerzonymi, które zostały wybrane na początku. Należy sprawdzić wówczas, jakie są możliwości zmiany, aby nie brnąć w coś, co nas nie interesuje. Na koniec warto pamiętać, że kształcimy się przez całe życie.

Dana placówka to tylko etap na naszej drodze, który możemy lepiej lub gorzej wykorzystać. **woj**

Dla nas uczeń i jego wybór jest najważniejszy

Z Patrykiem Łubińskim rozmawiamy o ofercie Przedszkola „Patryk” i Centrum Edukacji „Oskar”.

— **Centrum Edukacji „Oskar” wchodzi w nowy rok szkolny. Czy coś zmieniło się przez wakacje?**

— Przez wakacje zmieniła się przede wszystkim oferta, bo wychodząc naprzeciw oczekiwaniom uczniów, teraz gimnazjum i liceumienne są bezpłatne. Istnieje możliwość nauki w klasach ze zwiększoną liczbą godzin języków obcych i matematyki, gdzie nauka jest płatna.

W przedszkolu „Patryk”, gdzie już dotychczas zapewnialiśmy najbogatszą ofertę zajęć dodatkowych, w grupie 5- i 6-latków wprowadziliśmy naukę gry w szachy.

— **Oferta „Oskara” obejmuje edukację w przedszkolu, szkole podstawowej, gimnazjum oraz liceum, ale nie tylko...**

— Dla naszych uczniów i nie tylko oferujemy kursy nauki jazdy, bhp, księgowości oraz kadry i płace. Proponujemy zdobycie kwalifikacji w zawodzie fryzjer na kursach kwalifikacyjnych.

— **W centrum nie brakuje ciekawych inicjatyw, takich jak chociażby Debaty Oksfordzkie organizowane przez uczniów liceum. W szkole podstawowej działają koła zainteresowań. Wygląda na to, że każdy uczeń znajdzie tu coś dla siebie...**

— Każdy uczeń ma swoje zainteresowania, a my jako szkoła staramy się dobrać

idealne koła, by trafić w gust naszych podopiecznych. Uczniowie sami wybierają na koniec I klasy liceum przedmioty których naukę chcą realizować w zakresie rozszerzonym przez następne dwa lata. Każdy uczeń jest świadomy swojej decyzji, ponieważ przez cały rok omawiane są kryteria, którymi musi się kierować przy wyborze rozszerzeń. Dla nas uczeń i jego wybór jest najważniejszy. **woj**



REKLAMA

SZKOŁY
SZKOŁY STOPKI

www.szkoly.stopkapress.com.pl

POLICEALNE STUDIUM
FARMACEUTYCZNE
W OLSZTYNIEPOLICEALNE STUDIUM
FARMACEUTYCZNE
W KĘTRZYNIEPOLICEALNE STUDIUM
MEDYCZNE W IŁAWIEopiekun osoby starszej
technik masażysta
Liceum dla pracującychtechnik farmaceutyczny
opiekun medyczny
technik sterylizacji medycznej

zajęcia odbywają się w piątki (po południu), soboty i niedziele

ul. Kołobrzeska 29
10-431 Olsztyn
tel. 89 5334556
studium@zshio.olsztyn.plul. Wojska Polskiego 12
11-400 Kętrzyn
tel. 89 7512983
kom. 509 212 309
stopka.ketrzyn@wp.plul. Sienkiewicza 1
14-200 Iława
tel. 89 6485696
studiumstopka@wp.pl

656140tba-a -A

Dzieci, które jedzą w domu dobrze skomponowane śniadania, osiągają lepsze wyniki w nauce. Podobnie jest z II śniadaniem zabieranym do szkoły. Nie mogą to być fastfoody, tylko pełnowartościowa wędlina z wa-

rywami i zdrowym pieczywem.

Kiedy brzuch pusty, trudno o koncentrację i jakiegokolwiek wyniki w nauce. Jedzenie śniadań nie tylko gwarantuje dobre wyniki w nauce, ale również poprawia odporność, zapobiega otyłości, a nawet próchnicy zębów. Dzieci rozpoczynające dzień od zdrowego posiłku w domu, jak i zabierające drugie śniadanie do szkoły, przyzwyczajają się do regularnego jedzenia mniejszych porcji. Rzadziej skarżą się na bóle brzucha i mają mniejszy poziom cholesterolu we krwi. Tak, tak, dziś wiele dzieci ma tę dolegliwość, wydawałoby się, dotyczącą tylko dorosłych.

Chipsy, czekolada i słodycze w diecie pustoszą organizm już od najmłodszych lat.

Dobrze skomponować

Zdrowa dieta dziecka powinna zawierać węglowodany i kwasy tłuszczowe. Do

tego wapń, cynk, żelazo, witaminy z grupy B i pełnowartościowe białko. To te składniki gwarantują prawidłowy rozwój i sprawiają, że mózg młodego naukowca pracuje odpowiednio. Dlatego też w dobrze skomponowanym śniadaniu powinny znaleźć się wędlina dobrej jakości, pieczywo oraz owoce i warzywa. Warto dodać, że śniadanie nie tylko odżywia organizm dziecka tu i teraz, ale kształtuje jego dietetyczne wybory na lata. Nie należy zapominać również o naturalnych sokach lub czystej wodzie, bez zbędnych barwników. Bo na co zda się prawidłowa dieta, jeżeli obok zdrowej kanapki, w plecaku naszego malucha znajdzie się cola lub, co niestety się zdarza, napój energetyzujący polecany dla dorosłych...

Napój mleczny i ryby

Śniadanie powinno dostarczać około 30 proc. kalorii przewidzianych na wszystkie posiłki w ciągu całego dnia. Ważne jest również zachowanie odpowiednich proporcji: prawidłowa dieta to około 10-14 proc. energii pochodzącej z białka, 30 proc. z tłuszczu i 60 proc. z węglowodanów. Dobrze skomponowany posiłek to przede wszystkim nabiał: białe sery i naturalne jogurty. Zaleca się również, aby dzieci wypijały raz dziennie napój mleczny: kakao lub koktajl mleczno-owocowy. Stanowią one pełnowartościowe białko, niezbędne do wzrostu i rozwoju dziecka. Produkty tego typu dostarczają również wapń do budowy kości. Istotne są również nienasycone kwasy tłuszczowe. To one zwiększają odporność organizmu oraz sprawiają, że mózg pracuje prawidłowo. Ich źródłem są: oliwa z oliwek, olej słonecznikowy oraz ryby morskie. Ważne w diecie są również produkty zbożowe: pieczywo pełnoziarniste czy kasza jęczmienna. Istotnym dodatkiem będzie także kasza gryczana oraz brązowy ryż. Produkty te zawierają błonnik, białko, węglowodany oraz witaminy z grupy B. Warto wspomnieć o popularnym płatkach podawa-

nych z mlekiem. To może być dobre i szybkie rozwiązanie pod warunkiem, że nie zawierają zbyt dużo cukru.

Coś, co lubi nasza pociecha

Przygotowując drugie śniadanie należy wziąć po uwagę również możliwości techniczne jego przeniesienia, a później spożycia. Lepiej egzamin zda jogurt pitny niż ten w kubeczku, który trzeba będzie zjeść łyżeczką. Na rynku dostępne są różnego rodzaju pojemniki o różnych kolorach i kształtach. Ważne, aby posiadały one niezbędne atesty. Drugie śniadanie powinno być tak skomponowane, aby nasza pociecha bez

większego oporu chciała po nie sięgnąć. W szkole nikt nie będzie mógł jej do tego zachęcić. Jeżeli więc do plecaka włożymy coś, czego zbyt nie lubi, to po lekcjach otrzymamy przesyłkę zwrótną, a nasze dziecko przyjdzie do domu głodne. Pamiętajmy również o zapotrzebowaniu energetycznym ucznia. Weźmy po uwagę liczbę godzin spędzonych na lekcjach, jak i na zajęciach dodatkowych. Drugie śniadanie łącznie z pierwszym powinno zapewnić dziecku aż 35-40 proc. wartości dziennej racji pokarmowej. Niestety, wśród wielu rodziców nadal pokutuje myśl, że śniadanie to tylko przekąska przed obiadem, a nie pełnowartościowy posiłek. **woj**

REKLAMA

Zapisy na rok szkolny 2014/2015

LO EPROM
wieczorowe i zaoczne

tel. 89 527 75 80, kom. 662 033 995
Olsztyn, ul. Żołnierska 39

2887140tba-a -A

Zapraszamy do Centrum Smaku Warmii i Mazur

JEDYNA w Olsztynie
wędzarnia
tradycyjna ze sklepem

BMK
Wędliny Tradycyjne



Olsztyn
ul. Pstrowskiego 12

www.wedlinytradycyjne.com.pl

3478140tba-a -A

Przygotowując jadłospis dla dziecka należy pamiętać o jego urozmaiceniu. Zamiast na przykład pieczywa można podać płatki lub kaszę. Mięso można zastąpić rybą lub jajkiem. Dobrymi zamiennikami mleka mogą być natomiast jogurty lub kefir.



Dla rodziców pierwszy dzwonek jest powodem do dumy i radości. W końcu to ich pociecha zdobywa potrzebną wiedzę i rozwija swoje umiejętności. Niestety, radość często miesza się ze stresem, bo szkolna wyprawka oznacza uszczuplenie domowego budżetu. W takim razie można starać się o pomoc finansową.

He na wyprawkę?

Jak co roku, po wakacyjnych wyjazdach domowe budżety świecą raczej pustkami. A szkolna wyprawka to wydatek rzędu kilkuset złotych. Książki, piórniki, tornister, trampki na WF, kredki, bloki... Niekończąca się lista życzeń musi zostać spełniona, aby nasze dziecko zdobywało wiedzę. Co więc wówczas, jeżeli nie stać nas na zakup podręczników i przyborów szkolnych? Można liczyć na pomoc z rządowego programu „Wyprawka szkolna”.

Dołączyć dokument o dochodzie

Wnioski o dofinansowanie na zakup podręczników i niezbędnych przyborów można składać w szkole, gdzie będzie uczyło się nasze dziecko do połowy październi-

nika. Do pisma należy dołączyć dokument o dochodzie. Kwotą uprawniającą do otrzymania wyprawki szkolnej jest miesięczny dochód na jedną osobę nieprzekraczający 539 zł. Wnioski można składać również w ośrodkach pomocy społecznej. Jeżeli dana rodzina korzysta ze świadczeń społecznych,

wówczas do wniosku należy dołączyć decyzję o ich przyznaniu lub zaświadczenie z ośrodka pomocy społecznej. Pieniądze będą wypłacane do połowy listopada.

Również w zakładach pracy

O wsparcie mogą ubiegać się rodzice, których dzieci idą do klasy II, III lub VI szkoły podstawowej. Dotacją objęci są również uczniowie III klasy szkoły ponadgimnazjalnej, w tym liceum ogólnokształcącego, technikum i zasadniczej szkoły zawodowej. Program przewiduje również wsparcie dla uczniów słabosłyszących czy niedowidzących. „Wyprawka szkolna” przeznaczona jest także dla osób z upośledzeniem

umysłowym. Beneficjenci to również dzieci oraz młodzież z niepełnosprawnością ruchową.

O dofinansowanie na wyprawkę można ubiegać się również w zakładach pracy. Dana firma musi jednak mieć utworzony zakładowy fundusz świadczeń socjalnych. Taka pomoc może być pieniężna lub rzeczowa.

Coraz częściej przez internet

Wyprawka to koszt rzędu 500-700. Niektórzy na ten cel wydają nawet ponad tysiąc złotych. Wielu jednak rodziców nie stać na to, aby wyłożyć chociażby 300 złotych. Okazuje się, że przybory szkolne najczęściej kupujemy w dużych sklepach sieciowych, a podręczniki w księgarniach. Coraz częściej rodzice robiąc

zakupy, korzystają z internetu. W ten sposób zaoszczędzają nie tylko pieniądze, ale i czas. Spora grupa osób coraz chętniej kupuje podręczniki używane w punktach skupu, na bazarach bądź od starszych uczniów. Ci, których na to stać, obok niezbędnych podręczników czy zeszytów kupują urządzenia elektroniczne, choćby czytniki e-booków. **woj**

O dofinansowanie mogą ubiegać się również uczniowie szkół muzycznych, liceum plastycznego, szkoły ogólnokształcącej szkoły baletowej.



COSINUS
Szkoły przyjazne uczniom



Nauka, która nie pójdzie na marne

Z Anną Tołoczko, przedstawicielem szkół Cosinus rozmawiamy o tym, jaki kierunek kształcenia wybrać, aby w przyszłości mieć dobrze płatny zawód.

— Na rynku nie brakuje szkół policealnych. Nie wszystkie jednak gwarantują bezpłatną naukę oraz dobry poziom.

— W Cosinusie oferujemy naszym słuchaczom bezpłatną naukę. Nie mamy opłat za wydanie legitymacji i zaświadczeń, nie trzeba płacić też za egzaminy, opłacać chesnego czy wpisowego. Warto dodać, że Szkoły Cosinus mają największą zdawalność spośród wszystkich szkół policealnych jeżeli chodzi o egzaminy maturalne oraz zawodowe.

— W szkołach Cosinus można zdobyć wykształcenie na wielu poziomach. Ukończyć szkołę średnią, zdobyć zawód lub tytuł technika. Który kierunek jest godny polecenia?

— Kierunki medyczne to mocny punkt w ofercie szkół Cosinus w Olsztynie, która wyróżnia nas na rynku szkolnictwa policealnego. Trendy lokalnego rynku pracy wskazują na zapotrzebowanie pracowników właśnie w sektorze zawodów medycznych. Jesteśmy liderem w kształceniu kierunków związanych ze zdrowiem i urodą.

— Edukacja na większości kierunków oferowanych przez was trwa dwa lata. To wystarczający czas, aby zdobyć dobry zawód?

— Największy nacisk kładziemy na praktyczną naukę zawodu, poprzedzoną wstępem teoretycznym. Dzięki temu nasi absolwenci na rynku pracy są naprawdę atrakcyjni i zarazem konkurencyjni. Zajęcia praktyczne w Cosinusie odbywają się na nowoczesnym sprzęcie w doskonale wyposażonych pracowniach. Nauka w naszej szkole to czas, który z pewnością nie pójdzie na marne i zaprocentuje w najbliższym czasie.

Olsztyn, pl. Jedności Słowiańskiej 1/I p., tel. 89-541 50 11

666140ba-a-A

AkSA Akademickie Liceum Ogólnokształcące Atena oraz Akademickie Studium Policealne Atena

ADMINISTRACJA
OPIEKUNKA
BHP I INNE
KURSY, SZKOLENIA

Dowiedz się więcej:
ul. św. Wojciecha 3/3a, lok. 13 w Olsztynie
tel. 89 307 00 27, 504 535 896

Twój wiek nie jest dla nas przeszkodą!

Polub nas na facebooku
www.facebook.com/AksaOlsztyn

AkSA Akademickie Liceum Ogólnokształcące Atena

Dowiedz się więcej:
ul. św. Wojciecha 3/3a lok. 13 w Olsztynie
tel. 89 307 00 27, 504 535 896

KURSY MATURALNE

- poziom podstawowy
- poziom rozszerzony
- WSZYSTKIE PRZEDMIOTY

ZNIŻKI AŻ DO 25%

Zapisz się do 23.09. i uzyskaj dodatkowe 5% zniżki

MATURA? Jak z AkSa to na maksa!

www.akademickieszkoly.pl www.aksakursy.info

Uczelnie wyższe czekają na maturzystów

Wielu tegorocznych maturzystów musi podchodzić do poprawki. Niestety, królowa nauk pokazała, kto tu rządzi... Już w przyszłym tygodniu w swoich macierzystych szkołach zasiądą oni do egzaminów poprawkowych.

Choćby na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim po pierwszym naborze pozostało tysiąc wolnych miejsc. Wakaty są na 32 kierunkach na studiach stacjonarnych i 22 na studiach nie-

stacjonarnych. Najslabszym zainteresowaniem cieszyły się filologie. Olsztyńska uczelnia nie jest jednak odosobniona. Podobna sytuacja ma miejsce na innych uczelniach wyższych w całym kraju. Niezbyt dobre wyniki na maturze spłotyły się z falą niżu demograficznego.

Elastyczność jest w cenie

Dodatkowy nabór na studia zostanie przeprowadzony już we wrześniu. To na niego liczą wyższe uczelnie z naszego regionu. Trwa więc walka o studenta. Z drugiej strony ci, którym nie poszło na maturze, nie są na straconej pozycji. Możliwość jest naprawdę wiele.

Jaki kierunek jednak wybrać? Przede wszystkim należy patrzeć w perspektywie 5-10

i więcej lat. Jeżeli dziś dany kierunek zapewnia pracę, nie oznacza to, że tak będzie również w przyszłości. Dziś niewiele kierunków gwarantuje pracę „od zaraz”. Dlatego wybierając studia, należy przede wszystkim postawić na swój własny rozwój. Zdaje się, że teraz bardziej w cenie jest elastyczność na rynku pracy, niż samo wykształcenie. Istotniejsza od dyplomu jest umiejętność uczenia się, rozwiązywania problemów i analityczny umysł.

Zawód to życiowa pasja

W ostatnim czasie na popularności zyskały kierunki techniczne. Młodzi zaczęli stawiać na konkretne, pożądane na rynku zawody. Po co jednak posyłać na politechnikę syna, który z matematyką jest na bakier?

Specjaliści od rynku pracy sugerują, aby kierować się umiejętnościami. Przyszła praca powinna być życiową pasją, a nie przymusem, z którego nic nie wyjdzie. O ile osoba, która nie jest orłem z matematyki, skończy politechnikę...

Pomimo niewielkiej popularności kierunków filologicznych okazuje się, że osoby znające dobrze język angielski czy niemiecki mogą liczyć na dużo lepsze zarobki. Warto jednak w tym przypadku mieć wykształcenie techniczne. Wiele firm i korporacji przywita takiego pracownika z otwartymi ramionami.

Do czołowej listy najlepszych zawodów należą dziś specjaliści od sprzedaży internetowej, również osoby specjalizujące się w kanałach online. Stałym trendem jest zapotrzebowanie na informatyków. To wynik ciąg-

łego rozwoju nowoczesnych technologii.

Odpowiedzieć na wiele pytań...

Studia to tylko preludium do pracy, której poświęcimy całe życie. Wybierając je, warto odpowiedzieć sobie na wiele pytań: Jakie mamy predyspozycje i cechy charakteru? Czy chcemy mieć wolny zawód, czy pracę „od — do”? Jak potrafimy radzić sobie ze stresem? Czy chcemy pracować na miejscu, czy być w „rozjazdach”?

Przed ostateczną decyzją dotyczącą wyboru studiów warto spokojnie usiąść i przeanalizować, co kryje się pod nazwą danego kierunku. Wiele razy ktoś nam mówi o administracji, ochronie środowiska czy logistyce... A czy naprawdę wiemy, jak dane studia przebiegają? Kierunek, który z gruntu odrzucamy, może okazać się najbardziej pasującym do naszych oczekiwań.

Warto skorzystać również z rady starszych kolegów i koleżanek, którzy studiują dany kierunek lub po prostu zasięgnąć „słowa” u rodziny i przyjaciół. W końcu oni nas najlepiej znają i wiedzą, na co nas stać. **woj**

REKLAMA



Wyższa Szkoła Informatyki i Ekonomii

Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Olsztynie

REKRUTACJA

Rok akademicki 2014/2015

• Administracja • Ekonomia
• Pedagogika • Socjologia

Punkty rekrutacyjne

• **Bezpieczeństwo narodowe**
- nowy kierunek!

Wydział Informatyki i Ekonomii

ul. Jagiellońska 59, 10-283 Olsztyn
tel. (89) 534 71 53, kom. 519 062 007
e-mail: sekretariat.wie@wsiie.olsztyn.pl

Wydział Socjologii i Pedagogiki

ul. Jagiellońska 59, 10-283 Olsztyn
tel. (89) 534 71 53, kom. 519 062 012
e-mail: sp@wsiie.olsztyn.pl

Wydział Zamiejscowy w Kętrzynie

ul. Asnyka 10, 11-400 Kętrzyn
tel. (89) 752 37 53, kom. 519 062 014
e-mail: sekretariat.wz@wsiie.olsztyn.pl

Rekrutacja trwa do 30.09.2014 r.
www.wsiie.olsztyn.pl



281214otr-c -B

O tym mówią stare księgi...

Eliksir długiego życia

Od wielu wieków ludzie dążą do odkrycia eliksiru długiego życia. Aby jednak dłużej cieszyć się zdrowiem, wystarczy zastosować odpowiednią dietę. Co piszą o tym w starych książkach? Jak osiągnąć długowieczność?

„Odpowiednio do okresu swego rośnięcia i rozwijania się, średnio obejmującego lat dwadzieścia, człowiek powinien żyć lat, tak samo jak żyją inne zwierzęta, 5-7 razy wzięty ten okres. To znaczy, że powinien żyć 100, podług Flourensa i najmniej optymistycznie zapatrujących się na tę sprawę; 140-150 lat zaś według Hufelanda i wielu innych”.

„Wiemy z jaką nadzwyczajną szybkością mięso ulega zepsuciu. Z drugiej strony wiadomo także – że mleko nader rzadko i powolnie ulega rozkładowi. Postawmy nieco mleka na wolnym powietrzu, nawet podczas upałów letnich, a niebawem zsiądzie się i dopiero po bardzo długim czasie, niekiedy po miesiącach zaledwie pojawia się i wznowią się w nim bakterie gnilne. Natomiast mięso trzymane w takich samych warunkach, rozłoży się i zgnije z największą łatwością. Z powodu tej nadzwyczajnej skłonności mięsa do gnicia

Hufeland w słynnym swoim dziele o sztuce przedłużania życia zaleca używać mało mięsa w czasie skwarów letnich”.

„Lecz dajmy zjeść jakiemuś zwierzęciu jednocześnie mięsa i mleka zsiadłego. Rozkład mięsa, który poprzednio dokonywał się w jego przewodzie pokarmowym w ciągu kilku godzin, teraz odbywa się niezmiernie wolno. Cóż się stało? Oto, w skutek fermentacji mleka, wywołanej obecnością pewnego rodzaju mikrobów – dla ustroju nieszkodliwych – wytworzył się kwas mlekowy (Acidum lacticum). Kwas mlekowy zaś nie dozwala rozwijać się mikrobom, powodującym gnicie mięsa. Nieszkodliwe mikroby fermentacji mlekowej stają się więc rzeczywiście mikrobami pożytecznymi dla organizmu. I oto w jaki sposób niektóre ludy jako to

Tatarzy, pijący kumys i ludy kaukazkie, pijące kefir, prowadzą

dążą kulturę mikrobiową, zgola o tym nie wiedząc”.

„Trzeba więc wszelkimi środkami stłumić, a przynajmniej o ile to możliwe zmniejszyć nasze fermentacje kiszkowe. Trzeba odkażać przewód pokarmowy. Otóż, istnieje sposób odkażania go o wiele doskonalszy, aniżeli równoczesne używanie mięsa i mleka zsiadłego – jest nim dieta jarska. „Rośliny – mówi Hufeland – mniej są skłonne do psucia aniżeli mięsowa; kwaśniej i opierają się gniciu, które jest najzawziętym wrogiem naszym”.

„Nie przyspieszajmy sobie więc dobrowolnie starości przez wprowadzanie do ustroju toksyn mięsnych, powodujących stwardnienie, czyli sklerozę. Rośliny po większej części rozkładają się nadzwyczaj wolno, owoce zaś, dzięki różnorodnym kwasom organicznym w nich zawartym, posiadają prawdziwą

moc odkażającą, czyli antyseptyczną”.

„Jest jeszcze jedna kategoria osobników, o których tu wspomnieć musimy, gdyż i oni uprawiają jarstwo, nie z konieczności już, lecz z obowiązku. Mamy na myśli zakony. Rejestry zmarłych

w opactwie kartuzów Mont-Dieu pod Sedanem wskazują, że w klasztorze tym w ciągu jednego wieku umarło trzech mnichów stuletnich. W opactwie benedyktynów Croiland (w Anglii) Dom Turgan umiera, mając 115 lat, Dom Clerambaut zaś dośięga lat 148. Kto zwiedzał

groby zakonników na Bielanach pod Krakowem, tego niewątpliwie musiały uderzyć cyfry na grobach, podające wiek zmarłego, cyfry, między którymi przeszło 100 lat nie jest rzadkością”.

Źródło: Wpływ diety na długość życia, Berlin 1910.

REKLAMA

ROZWÓJ BROKERINGU EDUKACYJNEGO W POWIECIE BARTOSZYCKIM

Chcesz coś zmienić w swoim życiu?
Poszukujesz własnej drogi?
Masz pomysł na siebie i nie wiesz, jak go zrealizować?

Przyjdź do nas – pomożemy ci!

Jeśli:

- mieszkasz w powiecie bartoszyckim,
- jesteś osobą w wieku od 18 do 64 lat,
- masz co najwyżej średnie wykształcenie, skorzystaj z bezpłatnego doradztwa edukacyjnego!

Adres Biura Projektu:

ul. Słowackiego 1 pok. 104, 11-200 Bartoszyce
(Budynek Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2 w Bartoszczach – dawna „Odzieżówka”)
tel. 785 834 045, e-mail: bartoszyce@csd.edu.pl

Więcej informacji na www.brokering.csd.edu.pl



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

3450140tr-a-A

Znaleźć odpowiednią ścieżkę edukacyjną

Współczesny rynek pracy wymaga od nas wszystkich nie tylko posiadania odpowiednich umiejętności, kompetencji i kwalifikacji, ale również dobrej znajomości siebie i swoich predyspozycji zawodowych oraz jasno określonej ścieżki edukacyjnej i zawodowej. Projekt „Rozwój brokeringu edukacyjnego w powiecie bartoszyckim” ma na celu zwiększenie udziału osób dorosłych w kształceniu ustawicznym i pomoc w znalezieniu odpowiedniej ścieżki edukacyjnej. Jest to możliwe dzięki pracy

brokerów edukacyjnych, którzy docierają do wszystkich zakątków powiatu bartoszyckiego i oferują zainteresowanym pomoc w poznaniu swoich predyspozycji oraz doradztwo przy wyborze kierunku kształcenia i odpowiedniej instytucji szkoleniowej. Anna Agnieszka Lisikiewicz — koordynator Projektu „Rozwój brokeringu edukacyjnego w powiecie bartoszyckim”, współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.



Witki trzcinowe do kontaktu z przodkami

Archeolodzy z Uniwersytetu Wrocławskiego dokonali interesujących odkryć. W północnej części pustyni Atakama, w delcie rzeki Tambo, odkryli grobowce kryjące szczątki osób zamieszkujących te tereny ponad 1500 lat temu. Natomiast w Egipcie kaplicę grobową z częściowo zachowanym wyposażeniem.



Egipt. Wejście do grobowca
Fot. M. Sieradzka



Do tej pory, na temat wczesnych społeczeństw rolniczych zamieszkujących północną Atakamę (płd. Peru) wiedzano stosunkowo niewiele. Badania archeologiczne potwierdzają, że gdzieś na przełomie VI/VII wieku naszej ery obszar ten został objęty ekspansją cywilizacji Tiahuanaco. Jednak na temat ludów zamieszkujących wcześniej te tereny istniały jedynie zdawkowe informacje.

To dlatego duże znaczenie ma spektakularne odkrycie wrocławskich archeologów, dokonane podczas ostatnich badań w delcie rzeki Tambo, na północnym skraju pustyni Atakama. Odkryto tutaj, liczące 150 grobów, cmentarzysko z pochówkami członków społeczności zamieszkujących te tereny jeszcze na długo przed ekspansją Tiahuanaco. To, że zmarłych składano w jamach wykopanych w piaszczystym podłożu bez widocznych konstrukcji grobowych uchroniło to miejsce przed rabusiami grobów. Dzięki temu archeolodzy mogli przebadать je nietknięte. Wyposażenie pochówków było bardzo zróżnicowane, co świadczy o zróżnicowaniu społecznym.

Bransolety, szpile, blaszki

Odkryto groby, w których złożono członków miejscowej elity. Ciała pochowano razem z budydżanami o kamiennych lub miedzianych głowicach. Znalazły się tam również niewielkie luki służące do polowań na drobną

zwierzę. W jednym z grobów znaleziono natomiast kołczan wykonany z trzciny zawierający strzały, których ostrza wykonane były z obsydianu. Warto podkreślić, że na terenie Peru luki, jak i zachowane kołczany ze strzałami należą do niezwykle rzadkich znalezisk.

Jako ciekawostkę warto dodać, że pod kołczanem znajdowała się ofiara z młodej lamy. Dotychczas sądzono, że wielbłądowate, do których należy również lama, pojawiły się na wybrzeżu południowych krańców Peru dopiero w okresie ekspansji na te tereny cywilizacji Tiahuanaco.

W grobach znaleziono również ozdoby z miedzi, a niekiedy również z tumbagi (stop złota i miedzi). Były to bransolety, szpile oraz blaszki, prawdopodobnie przytwierdzone do odzieży. Znalaziono też dużą liczbę pa-

ciorków wykonanych z kamieni pólslachetnych, muszli oraz kości.

Najbardziej zafascynował jednak naszych archeologów fakt, że zmarłym przytwierdzano przy uszach witki trzcinowe, które wystawały na powierzchnię. Być może trzcinki miały za zadanie umożliwić żyjącym przekazywanie swoim przodkom informacji lub prośb.

Szyb prowadzący do grobowca

Wrocławscy archeolodzy, którym z kolei przewodniczył Patryk Chudzik z Instytutu Archeologii Uniwersytetu Wrocławskiego, odkryła w Egipcie na terenie nekropolii tebańskiej kaplicę grobową z częściowo zachowa-

we, plany grobowców skalnych oraz murów otaczających dziedzińce, pomimo wcześniejszych badań, nigdy nie zostały sporządzone.

Podczas doczyszczania jednego z ceglanych murów natrafili na szyb prowadzący do grobowca towarzyszącego.

Tego typu grobowce i ich położenie znane są archeologom z różnych komple-

wały się również kości ludzkie oraz elementy wyposażenia grobowego.

Ołtarz, na którym składano ofiary

Oprócz grobowca towarzyszącego odkryto także nieukończoną przez starożytnych budowniczych kapliczkę grobową.

Na nekropolii tebańskiej znane są dwa przykłady tego typu budowli – wyjaśnia Patryk Chudzik. – Jedna znajduje się również na nekropolii Asasif i zachowana jest w dobrym stanie, druga natomiast zlokalizowana była w obrębie kompleksu grobowego Meketre w Dolinie Południowej, w którym również prowadzimy prace. To jednak pierwsza tego rodzaju budowla, w której odkry-



Fot. archiwum Projektu Tambo UW (3)

to przedmioty związane z jej użytkowaniem.

Po odnalezionych przedmiotach archeolodzy wnioskują, że starożytni Egipcjanie składali tu ofiary, mimo faktu, że budowla nie była jeszcze ukończona.

– W warstwie związanej z funkcjonowaniem kapliczki odkryliśmy fragment ołtarza wapiennego, na którym składano dary – opowiada kierownik wyprawy. – W jego pobliżu znajdował się przedmiot krzemienisty, którego jedna z krawędzi była obrobiona w taki sposób, aby mogła służyć do cięcia. Ponadto odkryliśmy duży depozyt naczyń glinianych, w których wierni przynosili wodę, a następnie wylewali ją na ołtarz w trakcie odprawianych praktyk. Prace w tym miejscu nie zostały jeszcze zakończone, więc spodziewamy się następnych zaskakujących odkryć – dodaje.

Oprac. Na podstawie materiałów Uniwersytetu Wrocławskiego

nym wyposażeniem. To niezwykle rzadkość.

Na nekropolii Asasif Północny pochowano dostojników sprzed 4 tys. lat. Oprócz elementów wyposażenia grobowego z różnych okresów dynastycznych m.in. figurki, koraliki fajansowe, naczynia gliniane czy dekorowane kartonaze, natrafiono na liczne kości ludzkie i zwierzęce oraz fragmenty mumii. Co cieka-

ksów sepulkralnych na nekropolii tebańskiej – powiedział Patryk Chudzik, kierownik wyprawy. – Grobowce towarzyszące to miejsca pochówku urzędników niższego szczebla, którzy za życia byli pomocnikami dostojnika, pochowanego w centralnym, największym grobowcu. Robotnicy wydobyli z szybu kilka ton gruzu skalnego, w którym znajdo-