

**Zadbam
o samochód**

str. 2

**Będę żyć
aktywniej**

str. 4

**Zerwę
z nałogiem**

str. 5



Aby nasze auto było **sprawne** i **dobrze wyglądało**



W nowym roku warto zadbać o swoje auto i innych użytkowników drogi. Od czego więc zacząć?

Jeżeli w nowym roku chcemy kupić używane auto, warto pomyśleć o tym, aby odłożyć kilka złotych na związane z tym koszty. I tak z reguły trzeba liczyć się z wymianą filtrów oraz oleju, paska rozrządu razem z napinaczami, świec zapłonowych lub żarowych i płynu w układzie chłodzenia. Elementy te należy sprawdzić bez względu na to, co twierdzi sprzedający. Chyba że wymiana wspomnianych części została odpowiednio odnotowana. Jeżeli tego nie zrobimy, za kilka miesięcy koszty, które poniesiemy, mogą przewyższyć wartość naszego auta, szczególnie jeżeli chodzi o silniki wysokoobrotowe.

Myjnia ręczna, mechaniczna lub bezdotykowa

A może nasze stare auto wymaga generalnych porządków. Co jakiś czas warto wyczyścić je dokładnie w środku, na zewnątrz oraz zabezpieczyć od spodu. Auto można więc umyć w myjni mechanicznej lub ręcznej. Z tej ostatniej korzysta coraz więcej zmotoryzowanych, w ten sposób auto jest dokładniej wyczyszczone. Za dodatkową opłatą nasze zamki oraz uszczelki zostaną zakonserwowane. Ci, którzy najbardziej obawiają się zarysowania auta, mogą skorzystać z myjni bezdotykowej. W wariancie ręcznym robimy to sami, natomiast w wariancie automatycznym procesem mycia steruje komputer.

Zatuszować rysę kredką koloryzującą

A co wówczas, gdy z biegiem lat nadwozie naszego auta uległo porysowaniu. Najpierw trzeba wyczyścić auto, aby zbadać, jakiego ro-

dzaju rysy znajdują się na powierzchni. Otarcia można zasłonić, stosując specjalne środki, które można zakupić w sklepach motoryzacyjnych. Jeżeli rysa uszkodziła cały lakier i widać blachę, wówczas na takie miejsce należy nałożyć zaprawkę lakierniczą albo doraźnie zatuszować ją kredką koloryzującą.

Więcej życzliwości na drodze

Jednak przygotowane auto do jazdy oraz jego wyczyszczenie to nie wszystko, bo sami musimy świecić przykładem. A skoro mamy świecić, to musimy zachowywać się na drodze kulturalnie. Jakimi więc zasadami kierować się na drodze? Wymieńmy chociaż kilka: przestrzegać przepisów drogowych, ustępować pierwszeństwa pieszym, nie parkować na miejscach dla niepełnosprawnych i zieleni, jeździć prawym pasem (lewym tylko wyprzedzać) i ustawić wysokie obroty na myślenie.

woj

REKLAMA

Zainwestuj w profesjonalne narzędzia...



wyłączny importer narzędzi
pneumatycznych i pistoletów
lakierskich **JOHNESWAY**

Oferujemy:

- duży wybór narzędzi ręcznych i pneumatycznych
- kompresory Air Box (Atlas Copco) i tłokowe
- ospręż pneumatyczny (węże, zespoły przygotowania powietrza, szybkozłączki Festo itp.)
- kompleksowe wykonywanie instalacji pneumatycznych w obiektach przemysłowych, warsztatach

Serwis gwarantujemy i pogwaranzujemy



JOHNESWAY
WYKONAWCZOŚĆ I SERWIS

Olsztyn, ul. I Dąwizji 64, tel. 89 527 27 69, czynne pon.-pt. 8.00-17.00
www.ablak.com.pl

718113-1

region i my

dodatek
przygotowują:

specjaliści ds. reklamy:



Jacek Konieczny
tel.: 89 539 77 65
kom.: 502 499 504
j.konieczny@naszolsztyniak.pl



Selena Popławska
tel.: 89 539 77 31
kom.: 505 745 826
s.poplawska@gazetaolsztynska.pl



Katarzyna Mularonek
tel.: 89 539 74 38
kom. +48 503 121 223
k.mularonek@gazetaolsztynska.pl

redakcja:
Anna Banaszekiewicz
skład graficzny:
Agnieszka Kurzątkowska

**gazeta
OLSZTYŃSKA**

REKLAMA

Zapiszę się na kurs ratownika wodnego...

WOPR województwa warmińsko-mazurskiego:

- przeprowadza ekspedycje i przeglądy kąpielisk
- wydaje certyfikaty kąpielisk
- zabezpiecza imprezy organizowane na wodzie i nad wodą
- stale współpracuje z innymi służbami, tj. policją, strażą pośradową, pogotowiem ratunkowym oraz służbami samorządowymi i rządowymi, a także innymi organizacjami zajmującymi się bezpieczeństwem na wodzie
- organizuje pokazy ratownictwa wodnego i zajęcia edukacyjne dla dzieci i młodzieży



WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

ul. Polna 16, Olsztyn, tel. 89 527-48-14, warmińsko-mazurskie@wopr.pl

WOPR województwa warmińsko-mazurskiego organizuje kursy:

- Ratownik wodny
- Sternik motorowodny
- Kurs pływacki P1
- Kurs radiowy SRC
- Kwalifikowana pierwsza pomoc



WOPR to specjalistyczne stowarzyszenie, którego działalność jest skierowana na ratowanie tonących, organizowanie pomocy i bezpiecznego wypoczynku nad wodą.

www.wopr-wm.olsztyn.pl

Wybierz się na szkolenie

Dobrym postanowieniem noworocznym, które przyda się nie tylko na najbliższy rok, ale na dalsze życie, jest zapisanie się do szkoły, na kurs lub szkolenie. Podnoszenie kwalifikacji nigdy nie będzie czasem zmarnowanym, a nowe umiejętności mogą przydać się w kształtowaniu dalszej drogi zawodowej.

Jest oczywiste, że w ciągu roku nie uda nam się skończyć studiów czy szkolenia, jednak już zapisanie się i rozpoczęcie nauki jest dobrą motywacją i najczęściej gwarantuje, że noworoczne postanowienie nie pozostanie niespełnione. O dodatkowym kursie czy szkoleniu powinny pomyśleć przede wszystkim te

osoby, których wykształcenie nie jest wystarczające do zdobycia satysfakcjonującej pracy. Podwyższenie kwalifikacji zawodowych przyda się też osobom, które mają poczucie, że źle wybrały swoją drogę życiową, i chcą coś zmienić, póki są jeszcze młode i mają wiele możliwości.

Wybieraj przyszłościowe kierunki

Jeśli szukamy szkolenia czy szkoły policealnej po to, aby zwiększyć swoje możliwości na rynku pracy, warto szukać takich kierunków, które faktycznie są przyszłościowe i już dziś wiadomo, że za kilka lat na takich specjalistów będzie zapotrzebowanie. Obecnie najpopularniejsze są kierunki związane z informatyką i grafiką komputerową, jednak patrząc po liczbie osób, które je wybierają, można przypuszczać, że niedługo rynek pracy w tych specjalnościach się przesyca. Natomiast zawsze dobrym i sprawdzonym pomysłem jest wyrobienie sobie dodatkowych kwalifikacji jako spawacz, murarz, elektryk itp. Z zaświadczeniami i certyfikatami w rękę zawsze będziemy lepiej widziani przez potencjalnego pracodawcę. Co więcej, są to umiejętności, które można wykorzystać także w pracy za granicą. Tam zarobki dla przedstawicieli takich zawodów są kilkakrotnie wyższe niż w Polsce.

Podszlifuj swoje hobby
Zapisać się na kurs mogą nie tyl-

ko osoby, które chcą zwiększyć swoje możliwości na rynku pracy. Dostępne jest też wiele szkoleń i kursów przeznaczonych dla pasjonatów różnego rodzaju aktywności. Dzięki temu kompletni amatorzy mogą stopniowo zwiększać swoje umiejętności i stać się niemal profesjonalistami. Dobrym przykładem są tu kursy fotograficzne, modelarskie czy różnego rodzaju szkółki sportowe, z których usług chętnie korzystają zarówno dzieci, jak i dorośli. Kurs nurkowania czy żeglarskiego to świetny sposób na spędzenie wolnego czasu oraz zdobycie umiejętności, które będą przydatne już do końca życia.

abc



REKLAMA

Podniosę swoje kwalifikacje...

Akxa Liceum Ogólnokształcące oraz Studium Policealne zapraszają na kierunki

- ♦ BHP ♦ administracja ♦ florystyka
- ♦ opiekunka ♦ kursy i szkolenia zawodowe

Co więcej, słuchając:
ul. św. Włodzisława 3/3a lok. 13
w Olsztynie
tel. 89 307 00 27, 504 515 896



www.akxa.edu.pl
www.akxa.edu.pl

Polub nas na Facebooku: www.facebook.com/AkxaOlsztyn



Twój wiek
nie jest dla nas
przeszkodą!

348413-1

Będę spędzać **czas**

REKLAMA

Zrelaksuję się...

[illegible]

15 lutego 2015 o godz. 16:00

Auditorium Plaszynski, al. Wojska Polskiego 13, Olsztyn

ORGANIZATOR: tel. 600 239 037



Skłoty, salon Empik, Miejski Ośrodek
Kulturalny ul. Gagarina 22a
www.kupibieniek.pl, www.skit.pl
www.skity.alakabamety.pl

Nie chodzi o to, by od razu zacząć uprawiać wyczerpujący sport czy poświęcać czas na wielogodzinne treningi. Chodzi o zwykłe ruszenie się z fotele czy z kanapy. Wystarczy zacząć od najdrobniejszych rzeczy – zamiast przesiadywać w serwisach społecznościowych w celu porozmawiania ze znajomymi warto ich po prostu odwiedzić lub umówić się gdzieś na miasto. Upieczemy wtedy dwie pieczenie na jednym ogniu – spotkamy się z sympatyczną osobą, a jednocześnie zaliczymy dawkę ruchu.

Ruszaj się na powietrzu

Warto też korzystać ze sportów i aktywności sezonowych, które nie wymagają dużych nakładów finanso-

wych, a dostarczą nam wiele pozytywnej energii i endorfin. Zimą można wybrać się na sztuczne lodowisko, wiosną na spacer z kijkami, a latem popływać w jeziorze. Oczywiście wielu malcontentów w odpowiedzi na taką propozycję stwierdzi: nie chce mi się. Kto jednak spróbuje, przekona się na własnej skórze, że aktywny wypoczynek i spędzanie czasu na świeżym powietrzu relaksuje dużo bardziej niż siedzenie z kubkiem herbaty przy ulubionym serialu. Warto więc wykorzystać ładną pogodę nie tylko latem, ale też zimą.

Zajęcia grupowe

Dobrym pomysłem na spędzanie czasu aktywnie i w dobrym towarzystwie jest zapisanie się na zajęcia

grupowe. Może to być kurs makijażu, zumba, aerobik czy nawet historyczne grupy rekonstrukcyjne. Dzięki temu zapełnimy czas wolny, a przy okazji zdobędziemy

nowe umiejętności czy popracujemy nad kondycją. Co więcej – to świetna okazja do poznania osób o podobnych zainteresowaniach czy światopoglądzie. Im dłużej będziemy zamykać się w czterech ścianach.

tym bardziej prawdopodobne jest, że przesiedzimy w nich aż do emerytury. A wtedy na jakąkolwiek aktywność zapewne wcale nie będziemy mieć ochoty.

Aktywnie i kulturalnie

Aktywne spędzanie wolnego czasu to nie tylko zajęcia ruchowe, ale też porcja kultury. Warto rozejrzeć się w ofercie teatrów, galerii czy imprez dodatkowych. Wbrew pozorom w każdym mieście znajdzie się ich naprawdę sporo. Kto twierdzi, że w jego mieście nic się nie dzieje i dlatego siedzi w domu, zapewne nigdy nie spróbował nawet znaleźć informacji o imprezach i wystawach. Wystarczy sięgnąć po gazetę czy

zajrzeć do lokalnego portalu internetowego, a na pewno znajdziemy coś na miarę swoich zainteresowań. Najważniejsze, by nam się po prostu chciało. **abc**



Rzucanie palenia jest jednym z najczęściej powtarzających się postanowień noworocznych. W pierwszy dzień nowego roku wielu palaczy decyduje się zerwać z nałogiem, jednak niewielkiej liczbie osób udaje się faktycznie wytrwać w tym postanowieniu. Co robią źle?

Zerwę z nałogiem skutecznie

Pierwszym błędem, jaki popełniamy podczas planowania rzucania palenia, jest samo planowanie. Zamiast zgasić ostatniego papierosa i stwierdzić, że od teraz nie palimy, tworzymy plany na przyszłość, szukamy magicznych dat, od których rzucanie na pewno się uda. Tymczasem ani Nowy Rok, ani początek wakacji czy kolejne urodziny nie są dniem gwarantującym sukces w walce z nałogiem. Nawet jeśli udaje się odstawić papierosy na kilka czy kilkanaście dni, prędzej czy później po nie sięgamy.

Najpierw znajdź motywację

Aby rzucić palenie skutecznie, warto poszukać w sobie sporej dawki motywacji. Niestety, najważniejsza motywacja, czyli zdrowie, raczej nie przekona zatwardziałego palacza. Napisy ostrzegawcze na opakowaniach nie powodują przecież zmniejszenia sprzedaży wyrobów tytoniowych. Motywacja zdrowotna zadziała dopiero wtedy, gdy palacz w wyniku swojego palenia zacznie mieć poważne problemy ze zdrowiem. Do wielu osób trafia motywacja finansowa – co prawda wydają codziennie kilkanaście złotych na paczkę papierosów, ale nigdy nie robią podsumowań miesięcznych czy nawet rocznych. Warto policzyć – przeciętny palacz w ciągu roku puszcza z dymem dwutygodniowe wakacje dla dwóch osób w ciepłych krajach lub nowoczesny zestaw kina domowego. Taka finansowa motywacja na wiele osób działa, szczególnie wtedy, gdy zamiast kupowania kolejnej

paczki papierosów odkładają pieniądze do puszki czy słoika. Im kwota robi się większa, tym bardziej rośnie motywacja.

Później szukaj sprzymierzeńców

W rzuceniu palenia pomoże ogłoszenie tego faktu wszem i wobec – rodzinie, znajomym oraz, w szczególności, osobom, z którymi zwykle wychodziło się na dymka. Jeśli wszyscy będą wiedzieć o naszej walce z nałogiem, trochę wstyd byłoby się złamać po tygodniu. Jeśli przetrwamy pierwszych kilka dni, dalej może być już tylko lepiej. Oczywiście pod warunkiem, że wraz z rzuceniem palenia zmienimy codzienne nawyki. Kto zawsze po obiedzie wychodził na balkon, żeby zapalić, teraz powinien trzymać się od tego balkonu z daleka. Kto lubił zapalić do porannej kawy, powinien wyrobić sobie nawyk przygotowywania w tym czasie śniadania. Jeśli będziemy unikać okazji do zapalenia, łatwiej będzie przetrwać nikotynowe głody, które na pewno prędzej czy później się pojawią.

Czy przybędzie kilogramów?

Wiele osób ma pewne obawy dotyczące rzucenia palenia – chodzi o wzrost wagi. Przykład wielu byłych palaczy pokazuje, że wraz z rzuceniem nałogu zaczyna przybywać dodatkowych kilogramów. Nie oznacza to jednak, że palenie ma dobroczynny wpływ na naszą sylwetkę. Przyczyna tkwi gdzieś indziej – osoby, które rzuciły, papierosy często są

drażliwe i podenerwowane i próbują zająć czymś ręce, aby nie myśleć o papierosie. Niestety, bardzo często sięgają w tym celu po różnego rodzaju słone i słodkie przekąski, które pogryzają między posiłkami. Na wzrost wagi nie trzeba więc długo czekać. Aby uniknąć przytycia po rzuceniu nałogu, warto zawniesu uświadomić sobie, że kaloryczne przekąski są równie niezdrowe jak papierosy. Dobrym sposobem na zabicie głodu nikotynowego bez sięgania po jedzenie jest żucie gumy. Dobrze jest więc mieć przy sobie opakowanie gumy do żucia czy drażetek bez cukru, po które można sięgnąć za każdym razem, gdy zachce się palić.

Łatwiej ze wspomagaczami

W rzuceniu palenia mogą nam pomóc (choć oczywiście nie zawsze pomogą) środki wspomagające, które można kupić w aptece. Do wyboru jest naprawdę sporo – zarówno preparaty mocno reklamowane w mediach, jak i takie, których nazwa nic nam nie mówi. Wiele osób rzucających palenie stosuje plastry nikotynowe. Przykleja się je na skórę i można je nosić przez całą dobę. Plastry stopniowo przez kilkanaście godzin uwalniają dawki nikotyny, co zapobiega powstawaniu głodu nikotynowego. Innym specyfikiem są pastylki

REKLAMA

Rzucę palenie...

Nowy Rok to świetna okazja do zmian, a jednym z najczęstszych postanowień noworocznych jest rzucenie palenia. To najgłębsze, co możesz zrobić dla siebie i innych, gdyż palenie papierosów szkodzi nie tylko Tobie, ale i osobom w Twoim otoczeniu.

Wykorzystaj to noworoczne postanowienie jak najlepiej i RZUĆ PALENIE już teraz!

Mamy Ci w tym pomóc przy pomocy Biorezonansu. Z dużym powodzeniem pomagamy palaczom pokonać nałóg. Zabiegi są bezbolesne i bezpieczne, a przy okazji prowadzą oczyszczanie organizmu z toksyn.

Przyjdź, spróbuj, podejmij wyzwanie!

BICOM
biorezonans



RZUĆ PALENIE
już teraz!

Gabinet BICOM

Olsztyn, Lipowa 15 A (dawniej Wilczyńskiego)
Rejestracja: tel. 728-77-11-39

do ssania, których należy używać za każdym razem, gdy zechcemy sięgnąć po papierosa. Tabletki stopniowo rozpuszczają się w ustach i neutralizują chęć zapalenia. Po pewnym czasie można zauważyć, że chęć zapalenia pojawia się coraz rzadziej. Alternatywą dla tabletek do ssania są gumy do żucia z nikotyną, po które również można sięgnąć w chwili, gdy pojawi się głód nikotynowy. Warto jednak pamiętać, że nie są to zwykłe gumy do żucia i nie można żuć ich bez ograniczeń.

abc



Zrobie badania profilaktyczne

Podstawowym badaniem, które powinniśmy regularnie wykonywać raz w roku, jest morfologia krwi. Wyniki tego badania pomagają postawić wstępną diagnozę w przypadku sporej liczby chorób lub ewentualnie pomagają wykluczyć podejrzenia schorzenia.

Na podstawie wyników badania krwi lekarz może stwierdzić jak funkcjonuje nie tylko układ krwiotwórczy, ale też inne narządy i układy, np. wątroba, nerki czy gruczoły produkujące hormony.

Mierz ciśnienie

Kolejnym badaniem, które należy wykonywać regularnie (przynajmniej raz w miesiącu), jest pomiar

Wczesne wykrycie choroby zwiększa szansę na zdrowie – ta zasada dotyczy naprawdę wielu dolegliwości. Wraz z nowym rokiem każdy powinien zrobić sobie kompleksowe badania profilaktyczne zalecane dla swojej grupy wiekowej.

ciśnienia tętniczego. Warto to zrobić przy okazji wizyty u lekarza, jednak bez problemu

możemy też mierzyć ciśnienie samodzielnie w domu. W aptekach i sklepach medycznych można bowiem kupić elektroniczne ciśnieniomierze, których działanie jest proste i nieskomplikowane.

Regularne mierzenie ciśnienia pozwala zdiagnozować nadciśnienie tętnicze oraz sprawdzać postępy w jego leczeniu.

Systematycznie rób EKG i USG

Bardzo ważnym badaniem, które pozwala ocenić stan głównej pompy naszego organizmu, czyli serca, jest EKG. Wykonuje się je standardowo przed wszystkimi zabiegami i operacjami oraz u pacjentów, którzy skarżą się na dolegliwości wskazujące na problemy z sercem. Po ukończeniu 40. roku życia dobrze jest sprawdzać stan pracy serca co najmniej raz w roku.

Badanie, które pozwala zdiagnozować wiele chorób, nawet jeśli nie ma jeszcze żadnych objawów, jest USG. Zwykle wykonywane są badania USG jamy brzusznej. Takie badanie pozwala ocenić stan wątroby i pęcherzyka żółciowego, trzustki, pęcherza, prostaty, macicy i jajników z jajowodami. Można też wykonywać USG tarczycy

cy oraz piersi. Badania USG warto wykonywać co 3-5 lat, a osoby, które ukończyły 50 lat powinny badać się częściej, co 2-3 lata.

Badania dla pań

W przypadku pań bardzo ważne jest regularne badanie mammograficzne oraz cytologia. Lekarze zalecają wykonywanie cytologii co dwa-trzy lata, jednak nie zaskodzi, jeśli będziemy wykonywać cytologię co roku. W przypadku raka piersi bardzo ważna jest regularnie wykonywana mammografia. Panie po 40. roku życia powinny wykonywać ją co dwa, trzy lata, w zależności od wskazań lekarza.

Nie tylko, gdy źle widzisz

Raz w roku warto także odwiedzić okulistę, nawet wtedy, gdy nie mamy żadnych problemów ze wzrokiem. Podstawowe badania w tym zakresie to badanie ostrości wzroku, dna oka, pola widzenia oraz ciśnienia śródgłowego. Wbrew pozorom okulista na podstawie badania może stwierdzić nie tylko choroby oczu. We wczesnym stadium z oka można wyczytać między innymi: cukrzycę, stwardnienie rozsiane czy nadciśnienie tętnicze. **abc**



REKLAMA



KAPITAŁ LUDZKI
Narodowe Centrum Rozwoju

Projekt „Rozwój dialogu społecznego w regionie Warmii i Mazur”
współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Dialogu społecznego można się nauczyć

Dołga końca realizacja projektu „Rozwój dialogu społecznego w regionie Warmii i Mazur”, w którym warmińsko-mazurscy przedsiębiorcy mieli okazję podszkolić się w dialogu społecznym. Zainteresowanie projektem przekazało ośmiokrotnie organizatorów, co świadczy o tym, że chcemy się uczyć i rozwijać nie tylko na poziomie interpersonalnym, ale też biznesowym.

Wiedza, którą zdobyli dialog społeczny nie jest w Polsce zbyt popularna. Większość osób błądziąc myśli, że jest to sprawa do gadania się z kółkiem w kółko. W rzeczywistości, co jest do dyskusji, to rozmowa, w której uczestniczą wszystkie strony, które mają do powiedzenia. W tym celu należy się podjąć negocjacje biznesowe czy trudne rozmowy z klientami. Co więcej, najważniejszą praca dialogu społecznego jest wzajemne zrozumienie i szacunek. W praktyce oznacza to, że o tym, jak przebiega rozmowa, nie ma wątpliwości. W projekcie „Rozwój dialogu społecznego w regionie Warmii i Mazur” realizowanym przez Warmińsko-Mazurską Izbę Rzemiosła i Przedsiębiorczości, Izby Rzemiosła i Przedsiębiorczości we współpracy z Warmińsko-Mazurską Kluką Biznesu.

Był to niepowtarzalny okaz, szczególnie dla właścicieli przedsiębiorstw, aby wypróbować i nauczyć się dialogu z innymi firmami w ich branży, które zajął się

ich otoczeniem biznesowym. — W projekcie wzięło udział 96 osób. Ze względu na to, że nie było możliwości w projekcie, dotyczącym ich, zrealizowania ich, wzięli udział w projekcie, który miał na celu zrealizowanie ich. W projekcie wzięło udział 96 osób. Ze względu na to, że nie było możliwości w projekcie, dotyczącym ich, zrealizowania ich, wzięli udział w projekcie, który miał na celu zrealizowanie ich.

Zainteresowanie nieustannie rośnie. Osoby, które zajął się, to właściciele przedsiębiorstw, którzy wzięli udział w projekcie, który miał na celu zrealizowanie ich. W projekcie wzięło udział 96 osób. Ze względu na to, że nie było możliwości w projekcie, dotyczącym ich, zrealizowania ich, wzięli udział w projekcie, który miał na celu zrealizowanie ich.

czyli zrealizowanie ich. W projekcie wzięło udział 96 osób. Ze względu na to, że nie było możliwości w projekcie, dotyczącym ich, zrealizowania ich, wzięli udział w projekcie, który miał na celu zrealizowanie ich. W projekcie wzięło udział 96 osób. Ze względu na to, że nie było możliwości w projekcie, dotyczącym ich, zrealizowania ich, wzięli udział w projekcie, który miał na celu zrealizowanie ich.

W tym celu należy się podjąć negocjacje biznesowe czy trudne rozmowy z klientami. Co więcej, najważniejszą praca dialogu społecznego jest wzajemne zrozumienie i szacunek. W praktyce oznacza to, że o tym, jak przebiega rozmowa, nie ma wątpliwości. W projekcie „Rozwój dialogu społecznego w regionie Warmii i Mazur” realizowanym przez Warmińsko-Mazurską Izbę Rzemiosła i Przedsiębiorczości, Izby Rzemiosła i Przedsiębiorczości we współpracy z Warmińsko-Mazurską Kluką Biznesu.



do podniesienia ich. W projekcie wzięło udział 96 osób. Ze względu na to, że nie było możliwości w projekcie, dotyczącym ich, zrealizowania ich, wzięli udział w projekcie, który miał na celu zrealizowanie ich.

W tym celu należy się podjąć negocjacje biznesowe czy trudne rozmowy z klientami. Co więcej, najważniejszą praca dialogu społecznego jest wzajemne zrozumienie i szacunek. W praktyce oznacza to, że o tym, jak przebiega rozmowa, nie ma wątpliwości. W projekcie „Rozwój dialogu społecznego w regionie Warmii i Mazur” realizowanym przez Warmińsko-Mazurską Izbę Rzemiosła i Przedsiębiorczości, Izby Rzemiosła i Przedsiębiorczości we współpracy z Warmińsko-Mazurską Kluką Biznesu.



KLINIKA BIZNESU

Kontakt z Biurem Projektu: Warmińsko-Mazurska Izba Rzemiosła i Przedsiębiorczości
10-029 Olsztyn, ul. Prusa 33, tel. 89 527 61 33 w. 12, fax 89 527 50 45
e-mail: biuro@izbrzemi.olsztyn.pl, www.izbrzemi.olsztyn.pl



Nowy rok, nowe zasady żywieniowe

Być może nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale to, co jesz, ma ogromny wpływ na twoją przyszłość, szczególnie pod względem zdrowia i kondycji. Warto więc przyjrzeć się temu, co mamy na co dzień na talerzu — nowy rok to dobra okazja do zmian jedzeniowych.

Zmienić dietę na zdrowszą i lżejszą powinny nie tylko osoby, które chcą zrzucić zbędne kilogramy, ale wszystkie, które chcą czuć się zdrowe i pełne energii. Wbrew pozorom złe odżywianie może być też przyczyną tego, że czujemy się ospali, przemęczeni czy mamy sporo dolegliwości ze strony naszego organizmu. A winna tego stanu jest zła dieta, uboga w wartościowe produkty, a pełna jedzeniowych śmieci: fast foodów, półproduktów czy żywności mocno przetworzonej i bogatej w mnóstwo chemicznych składników. To właśnie one królują na sklepowych półkach i czasem bardzo trudno wśród śmieciowego jedzenia znaleźć takie, które będzie zdrowe i pełnowartościowe.

Postaw na pełnowartościowe

Zadbajmy więc o to, by w naszym codziennym menu pojawiły się pełnowartościowe produkty, warzywa i owo-

ce, chudy nabiał oraz mięso. Im mniej będziemy jeść przetworzonych rzeczy, tym lepiej dla naszego organizmu. Ograniczmy w swoim menu potrawy z dużą zawartością soli, gdyż nie tylko sprzyja ona nadciśnieniu, ale też powoduje zatrzymywanie się wody w organizmie, co objawia się charakterystycznymi opuchnięciami. Sól nie sprzyja też diecie odchudzającej, nadmiar wody w organizmie sprawia, że na wadze przez długi czas nie będzie widać efektów diety. Brak soli nie oznacza, że potrawy będą bez smaku. Warto natomiast zaprzyjaźnić się z naturalnymi przyprawami, jak bazylia, oregano, tymianek czy pieprz zieleny. Doprawione nimi dania będą równie smaczne i dużo zdrowsze.

Patelni używaj jak najrzadziej

Zmieniając kuchnię na lepsze, pamiętajmy, że ważne jest nie tylko to, co jemy, ale też, jak dany produkt

przygotujemy. Nawet najchudsza pierś z kurczaka polecana przez dietetyków nie będzie dietetyczna, jeśli obtoczymy ją w panierce i usmażymy na głębokim oleju. Zamiast smażenia postawmy na gotowanie (także na parze), pieczenie czy grillowanie. Tak przygoto-

wywane posiłki mają nie tylko mniej kalorii, ale są dużo zdrowsze, bo pozbawione dużych ilości niezdrowego tłuszczu. Warto też zmienić miejsce, w którym robimy codzienne zakupy, szczególnie jeśli chodzi o świeże mięso czy warzywa. Zamiast jechać do hipermarketu, lepiej jest wybrać się do niewielkiego osiedlowego sklepiku lub na targ, gdzie można dostać wiele produktów świeżych, naturalnych i prosto ze wsi.

Uważnie czytaj etykiety

Warto też nauczyć się czytać etykiety na opakowaniach. Znajdują się na nich informacje dotyczące składu produktów. Zwracajmy uwagę nie tylko na pierwsze składniki, ale też te, które zamykają listę. Tam najczęściej znajdują się substancje chemiczne, wzmacniacze smaku czy konserwanty. Ogólnie im dłuższa lista składników, tym mniej zdrowy jest dany

produkt. Nie dajmy się też nabrać na różne triki producentów żywności, które mają nas wprowadzić w błąd. Aromat identyczny z naturalnym na pewno nie jest naturalny, a jajka pochodzące z czystych ekologicznych terenów nie oznaczają jajek ekologicznych. To hasła pułapki, na które dają się złapać szczególnie te osoby, którym zależy na zdrowym i naturalnym odżywianiu.

Jedz w sprawdzonych miejscach

Warto też ograniczyć jedzenie na mieście. To częsty grzech osób, które nie mają czasu lub chęci, by samodzielnie przygotowywać posiłki. Niestety, w barach szybkiej obsługi nie zjemy zbyt zdrowo. Choć w licznych reklamach ich produkty przedstawiane są jako pyszne, sycące i przy okazji trendy, w rzeczywistości to, co dostaniemy na talerzu, będzie mocno różniło się od potraw pokazywanych w reklamowych folderach. Co więcej, większość pozycji w karcie dań to prawdziwe bomby kaloryczne, które z powodzeniem wystarcząłyby na pokrycie całodziennego zapotrzebowania kalorycznego. Jednym słowem — zbyt częste odwiedzanie fast foodów to prosta droga do utraty zdrowia i szczupłej sylwetki. Jeśli naprawdę musimy już jeść poza domem, warto postawić na sprawdzone knajpki i restauracje, które serwują sprawdzone, tradycyjne potrawy przypominające domowe jedzenie.

abc

REKLAMA

Zamienię fast food na tradycyjne jedzenie...



Karczma Warmińska
w Giętni w Gietrzwałdzie to miejsce
z tradycją i kulturą warmińską

- obfite podanie smacznego i zdrowego
- nowoczesne i oryginalne podanie
- kucharstwo i folklornie
- jadalnia, karczma i gospodarstwo agroturystyczne
- mieszka i regionalna kuchnia

e-mail: karczma@karczma.pl
www.karczma.pl



Rezerwacja miejsc
tel. 089 512 34 23, tel./fax 89 512 34 57

REKLAMA

Będę jeździć bezpiecznie



Zacznę odkładać na emeryturę



Zabezpieczę najbliższych

**ULTRA UBEZPIECZENIA****Oferta ubezpieczeń ok. 30 towarzystw:****Komunikacyjne - Nieruchomości - na Życie i Zdrowotne
Podróże i NNW - Firmowe - Finansowe - Transportowe
Rolne i Upraw**

Nr Infolinii: 0 801 002 115, Olsztyn: 89 523 51 15, 89 535 56 66, 606284007, 501136446, 665 818 807, Rożental: 89 645 10 66, 606 990 760
 Sypniewo: 29 717 00 73, 503 134 820, Orneta: 55 239 35 59, 603 117 896, Lubawa: 606 746 908, Myszyniec: 29 772 17 01, 604 493 855 Iława: 697 570 511, 881 643 810,
 Jonkowo: 39 951 22 60, 792 686 893, Ostrołęka: 534 706 710, (29)6917091, 505145561, 698870662, Różan: 602 685 500, Szczytno: 517 413 670, Żuromin: 792 922 204,
 Dobrze Miasto: 883 709 685, Grodziszyn: 509480273, Dywity: 516669963, Lidzbark Warmiński: 728810493, Jednorzec: 511712575, Ostróda: 512819736

1213/14

Ubezpieczony śpi spokojnie

Wiele osób nie ubezpiecza mieszkania, wychodząc z założenia, że to się nie opłaca. Tymczasem składka ubezpieczeniowa jest relatywnie niska w porównaniu do szkód, które mogą się pojawić zupełnie niespodziewanie. Tym bardziej że ubezpieczyciele mają dziś oferty skrojone na miarę potrzeb każdego klienta. Możesz ubezpieczyć się od dowolnych wydarzeń czy kataklizmów — tych, których najbardziej się obawiasz lub mogą wyrządzić największe szkody w mieszkaniu lub na posesji.

Ubezpieczyć można praktycznie wszystko — nie tylko samo mieszkanie, ale też wszystko, co się w nim znajduje. Oczywiście, trzeba mieć na uwadze, że im większy zakres ubezpieczenia, tym większa będzie składka do opłacenia. Jest to korzystne wtedy, gdy faktycznie posiadamy w domu drogie, wartościowe przedmioty. W innym przypadku ubezpieczenie mienia może mijać się z celem.

nadzór domu czy lokalu. Wtedy można liczyć na składkę ubezpieczeniową mniejszą o około 10 procent. Warto też zainwestować w odpowiedzialność cywilną. W tym przypadku, jeśli to my zalejemy sąsiada mieszkającego pod nami, całą finansową odpowiedzialność za wyrządzone szkody pokryje firma ubezpieczeniowa. Dzięki temu nie będziemy musieli finansować z własnej kieszeni remontu łazienki czy kuchni naszych sąsiadów.

Im lepsze zabezpieczenia, tym lepsze składki

Jeśli planujesz ubezpieczyć dom lub mieszkanie, musisz liczyć się z dodatkowym wydatkiem. Jednak może być on mniejszy, jeśli zainwestujesz w zabezpieczenia. Ubezpieczenie od kradzieży i włamania będzie kosztowało mniej, gdy przed jego zakupem będziesz mieć system alarmowy z monitoringiem, drzwi antywłamaniowe z certyfikatem czy całonocowy

Ubezpieczenie mieszkania tańsze niż domu

Czas obowiązywania standardowej umowy ubezpieczeniowej to jeden rok. Jednak są firmy, które oferują zarówno ubezpieczenia na dłuższy okres (3 lata), jak i takie, których czas trwania to około 3 miesiące. Ubezpieczenie na dom jest zwykle droższe niż na mieszkanie. Jest to przede wszystkim spowodowane tym, że dom ma dużo

większą wartość niż zwykle mieszkanie w bloku. Jest też zasada, że im wyższa wartość mieszkania, tym wyższa składka ubezpieczenia. Jest to zrozumiałe — jeśli ubezpieczamy kilkudziesięcioletnie mieszkanie z dużej płyty, jego wartość, a więc też suma potencjalnych szkód jest sporo niższa niż nowoczesnego budynku wykonanego w najlepszej technologii.

abc

W przyszłym tygodniu zapraszamy do „Planety Wiedzy”, w której podpowiemy, jak zachęcić dzieci i młodzież, aby rozwijały się artystycznie.

REKLAMA

Kupię mieszkanie, samochód... Znajdę tańsze ubezpieczenie...

Chcesz kupić mieszkanie, samochód? Poszukujesz dobrego kredytu hipotecznego lub gotówkowego? A może chcesz ubezpieczyć samochód? Nie przeszkadza. Pakiet Ubezpieczenia i Finansów gwarantuje kompleksowe i fachowe doradztwo w zakresie nieruchomości, kredytów i ubezpieczeń. Tyła u nas każdy klient może liczyć na indywidualną ofertę dopasowaną do swoich potrzeb, oczekiwań i możliwości finansowych. Zapraszamy!

**ZADZWOŃ
I SPRAWDŹ****ul. Kościuszki 24, tel./fax 89 527 73 41****www.pakiet.com.pl**

1213/14