

Co każdy konsument wiedzieć powinien?

W Zespole Szkół Ekonomicznych im. St. Staszica w Wołominie odbyła się konferencja pod hasłem „Co każdy konsument wiedzieć powinien?”, zorganizowana we współpracy z Fundacją ODA. Jej celem było zapoznanie z prawami konsumenta i ochrony konsumentów, ale też słońcie uczniów do refleksji na temat globalizacji polskiej gospodarki i krytycznego odbioru reklam. Oprócz uczniów IV Liceum Ogólnokształcącego na sali znaleźli się przedstawiciele siedmiu szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych wraz z nauczycielami WOS-u z całego powiatu.

Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli starosta Kazimierz Rakowski, burmistrz Wołomina Elżbieta Radwan, a patronat merytoryczny - dziekan Wydziału Nauk Ekonomicznych SGGW dr hab. prof. SGGW Jarosław Gołębski. Burmistrz Wołomina na konferencji reprezentowała

sekretarz gminy Małgorzata Izdebska.

Uczniowie Zespołu Szkół Ekonomicznych przedstawili wyniki badań raportu IPSOS Belgium Europejskiej Komisji Dyrekcji Generalnej do spraw Zdrowia i Ochrony Konsumentów pt.: „Czy polski konsument jest zadowolony?” Następnie dr hab. prof. SGGW Irena Ozimek, z Zakładu Marketingu i Analiz Rynkowych Wydziału Nauk Ekonomicznych, przybliżyła temat ochrony konsumentów na rynku żywności w Polsce.

Dr inż. Elżbieta Kacperska z Zakładu Międzynarodowych Stosunków Gospodarczych Wydziału Nauk Ekonomicznych SGGW omówiła zagadnienie „Globalizacja polskiej gospodarki, czyli co konsument powinien wiedzieć o produktach na rynku”. Jako przedstawicielka Akademii Przedsiębiorczości Wydziału Nauk Ekonomicznych SGGW, zapoznała uczestników

konferencji z regulaminem konkursu organizowanego przez SGGW, którego laureaci jako nagrodę otrzymują indeks na tę uczelnię. Nagrodzeni zostali również laureaci konkursu na najlepszy plakat propagujący hasło „Reklama nie zwalnia Cię od myślenia”. Powiatowy Rzecznik Konsumentów, Iwona Truszkowska-Pielka wyjaśniła „Jak dochodzić swoich praw i właściwie przygotować pismo reklamacyjne za spóźniony pociąg, dziurę w kurcie czy przerwy w dostępie do internetu”.

Konferencja była punktem kulminacyjnym większego projektu, obejmującego także zaplanowane na rok szkolny 2016/2017 dodatkowe wykłady pracowników naukowych SGGW, wizyty uczniów na uczelni i współpracę z Akademią Przedsiębiorczości Wydziału Nauk Ekonomicznych.

Elżbieta Lewkowicz



Wyrzucamy jedzenie za kilka tysięcy złotych!

Czteruosobowa rodzina w skali roku wyrzuca do kosza żywność wartą nawet 2 tys. zł - podaje Agencja Informacyjna NEWSERIA, powołując się na przedstawicieli Federacji Polskich Banków Żywności. Aby temu zapobiec, trzeba m.in. racjonalnie planować zakupy. Wystarczy raz w tygodniu zrobić listę produktów, które rzeczywiście zostaną wykorzystane do przyrządzenia posiłków i ściśle trzymać się tej rozpiski w sklepie. Do promocji powinno się podchodzić z dużą ostrożnością, bo często prowadzą one do gromadzenia zbędnych zapasów, które w końcu wyrzuca się na śmietnik.

- Starajmy się kupować tyle, ile potrzebujemy, i przygotowywać tyle jedzenia, ile jesteśmy w stanie zjeść, oczywiście stawiając na racjonalne odżywianie. To przekłada się na zasoby naszego portfela, bo pamiętajmy, że wyrzucanie jedzenia to przede wszystkim wyrzucanie naszych własnych pieniędzy. Z niektórych szacunków wynika, że wyrzucamy średnio nawet od 20 do 50 zł na osobę na miesiąc, co w skali roku na 4-osobową rodzinę daje nawet 2 tys. zł, które można wykorzystać zupełnie w inny sposób - mówi agencji Newseria Lifestyle Maria Kowalewska z Federacji Polskich Banków Żywności.

Blisko 1/3 Polaków przyznaje, że zdarza im się wyrzucać żywność - wynika z raportu „Nie marnuj jedzenia 2016” Federacji Polskich Banków Żywności. Wśród produktów, które najczęściej lądują w koszu są wędliny (43 proc.), pieczywo (36 proc.), warzywa (32

proc.), owoce (27 proc.), jogurty (23 proc.), ziemniaki (20 proc.), mięso (17 proc.), mleko (17 proc.), ser (12 proc.), ryby (8 proc.), dania gotowe (8 proc.) oraz jaja (4 proc.).

- Najważniejsze jest planowanie swojego menu na cały tydzień bądź na kolejne 3-4 dni. To pozwala nam przygotować listę zakupów. Wcześniej możemy też przejrzeć lodówkę, szafki, żeby sprawdzić, co już mamy. Bardzo prostym sposobem na to, żeby uniknąć zbyt dużych zakupów jest po prostu zrobienie zdjęcia swojej lodówki. Dzięki temu w sklepie możemy bardzo szybko przypomnieć sobie, co w niej jest - mówi Maria Kowalewska.

Lista pozwala nam określić liczbę produktów, których rzeczywiście potrzebujemy. Poprzez zbyt duże zakupy robimy zapasy w lodówkach i nie zawsze jesteśmy w stanie wszystko zjeść przed upływem terminu przydatności do spożycia.

- Lista pozwala nam wybrać naprawdę tylko to, czego potrzebujemy. Oczywiście można korzystać z promocji, ale wtedy musimy wziąć pod uwagę, że często produkty przecenione mają krótszy termin przydatności do spożycia. Musimy zadać sobie pytanie, czy zdążyć ten produkt w tym terminie zjeść, albo może zamiast kupić cztery opakowania, wybrać jedno, zwłaszcza jeśli to są jakieś nowe smaki, których nie próbowaliśmy wcześniej - radzi Maria Kowalewska.

Bardzo ważne jest również umiejętne przechowywanie żywności. Takie produkty jak niektóre owoce, warzywa, nabiał, wędliny czy mięso wymagają niskich temperatur i

dłatego idealnym miejscem dla nich jest lodówka. - Są natomiast produkty, które wcale nie lubią zimna. Przykładem jest pieczywo - wielu z nas trzyma chleb w lodówce, a wtedy szybciej czernieje i przez to nie nadaje się do spożycia. Podobnie banany, które szybciej czernieją w lodówce, albo cytrusy czy pomidory, które też raczej wolą trochę cieplejszą temperaturę - tłumaczy Maria Kowalewska.

Dobrym sposobem na oszczędzanie jest zakup dużych paczek produktów spożywczych. Ekonomiczne opakowania to zazwyczaj mniejsze koszty nawet o kilkanaście procent. - Bardzo ważne jest to, żeby dzielić się jedzeniem. Więc jeśli mamy jakieś wydarzenie rodzinne, urodziny czy imprezę, można zabrać jedzenie ze sobą i podzielić się z innymi albo zabrać przygotowane potrawy na wynos. Podobnie w restauracji. To, czego nie zjemy, możemy zabrać ze sobą - radzi Maria Kowalewska. Podczas gdy w Polsce rocznie ok. 9 milionów ton żywności trafia na śmietnik, wiele osób wciąż nie stać na zakup podstawowych produktów. W tzw. skrajnym ubóstwie żyje ponad 2,5 mln tych, którzy są zmuszeni korzystać z pomocy Banków Żywności.

- Odbieramy żywność często z krótkim terminem ważności, ale cały czas pełnowartościową, zdatną do spożycia i przekazujemy na rzecz organizacji społecznych po to, żeby ta żywność mogła trafić do osób najbardziej potrzebujących. Odbieramy żywność ze sklepów, od producentów żywności, od rolników. Te darowizny szybko są przekazywane dalej. Każdy darczyńca, który zdecyduje się na przekazanie darowizny żywności, jest zwolniony z podatku VAT od darowizn, czyli słynny piekarz może już spać spokojnie - dodaje Maria Kowalewska.

Najnowsze książki dla krzyżówkowiczów!

Naszych Czytelników, którzy prześlą prawidłowo rozwiązana krzyżówkę, obdarujemy w tym miesiącu między innymi najnowszymi pozycjami książkowymi. Zachęcamy do przysyłania haseł, bo naprawdę warto!

Agnieszka Olejnik

MIŁOŚĆ Z NUTĄ IMBIRU



Zapach lasu i zimy, czegoś z dzieciństwa, czegoś dobrego, wypełniał każdy kąt. Czy magia świąt zdziała cuda i uda się naprawić zniszczone relacje? Ewa wreszcie odnalazła szczęście, lecz nadal marzy o najprostszyc rzeczach, takich jak codzienne zasypianie u boku ukochanego. Andrzeja nie jest z nią całkiem szczery, co sprawia, że oboje oddalają się od siebie. Ewa martwi się także o swą skrytą córkę - kiedy zawodzą próby przeprowadzenia szczerzej rozmowy, pozostaje jej potajemnie śledzenie bloga Klaudii. Czy Ewa i Andrzej zaważczą o swój związek, kiedy na horyzoncie pojawi się ktoś inny? Czy Klaudia wsłucha się we własne pragnienia i odnajdzie prawdziwą siebie? Bohaterowie Miłości z nutą imbiru muszą sprostać codziennym wyzwaniom, otworzyć się na drugiego człowieka, a niekiedy przyznać się do popełnionego błędu...

Agnieszka Olejnik zaprasza nas do świata, w którym nie zawsze możemy znaleźć prosty kontrast czerni i bieli. Prawdziwe, przejmujące emocje, które zna każdy z nas - bo życie zazwyczaj ma smak słodko-gorzki, ze szczyptą imbiru.

Wydawnictwo Czwarta Strona



Natalia Sońska

OBUDŹ SIĘ, KOPCIUSZKU



Czy widzisz, jak śnieg skrzy się za oknem? Zaparz herbatę, otul się kocem i zakochaj się w zimie.

Śnieżna sceneria Zakopanego i sylwester spędzony w gronie przyjaciół - czy może być coś piękniejszego? Alicja długo wzdrybiała się przed wyjazdem. Nie lubiła tłumów i hałasów, a każde święta do tej pory spędzała na dyżurze w szpitalu. Gdy w końcu uległa namowom przyjaciół, nie domyślała się nawet, że jej życie zmieni się tak bardzo. Podczas sylwestrowej nocy poznała Michała - ratownika TOPR. Po raz pierwszy jej myśli przestały obsesyjnie krążyć wokół pracy, a Alicja dostrzegła piękno życia, którego dotąd nie znała. Ale czy Alicja obudzi się ze snu, przestanie uciekać i otworzy się na rodzące się uczucie?

„Obudź się, Kopciuszku” to nowa powieść Natalii Sońskiej, która poruszy niejedno serce.

Wydawnictwo Czwarta Strona

Remigiusz Mróz

ŚWIT, KTÓRY NIE NADEJDZIE



Odważysz się wejść w przestępczy świat przedwojennej Warszawy? Były pięściarz, Ernest Wilmański, to człowiek bez przeszłości. Stracił wszystko, co miał do stracenia. W poszukiwaniu nowego życia wyjechał do stolicy, jednak znalazł się w złym czasie i w złym miejscu. Zanim zaczął rozglądać się za pracą, praca znalazła jego i... nie miała nic wspólnego z uczciwym zarobkiem. Wilmański wbrew swojej woli został wciągnięty w świat Banników, grupy przestępczej, która swą nazwę zawdzięcza temu, że z przeciwnikami rozprawia się tak, jak robił to słowiański demon - topiąc ich w baniach.

Ernest wspina się po gangsterskiej drabinie, nie spodziewając się, że jedna kobieta może pokrzyżować wszystkie jego plany. Ani że zjawy z przeszłości dopomną się o uwagę...

Wydawnictwo Czwarta Strona

Namaluj mój świat

17 listopada w sali widowiskowej Miejskiego Ośrodka Kultury w Kobyłce swoje malarskie prace zaprezentowali członkowie Uniwersytetu Trzeciego Wieku Domu Kultury „Zacisze” w Warszawie na wystawie pt. „Namaluj mój świat”.

Pracownia rysunku i malarstwa UTW DK „Zacisze” działa od 2007 r., pod kierunkiem Bogusławy Ołowskiej. Zrzesza osoby, dla których zainteresowanie malarstwem stało się przyjemnym wypełnieniem wolnych chwil, realizacją wcześniejszych tęsknot i niespełnionych planów, na które nie mieli czasu przy czynnym życiu zawodowym. Połączyło ich wspólne dążenie do dalszej aktywności. Obcowanie ze sztuką, wyrażanie przeżyć i odczuć poprzez tworzenie, przynosi im wiele radości. Każdy uczestnik ma ulubioną tematykę, preferuje swój sposób przedstawiania za pomocą wybranych technik malarskich. Każdy inaczej posługuje się barwą, kreską, sposobem nakładania farby. Są twórcami nieprofesjonalnymi, ale w każdym drzemie artysty, poszukujący własnych środków wyrazu w zależności od wrażliwości,

umiejętności obserwacji i indywidualnego temperamentu. W wystawie udział wzięli: Reingard Blicharz, Zofia Bohusz, Lucyna Kacprzak, Ewa Karkowska, Grażyna Maciejczuk, Anna Owczarek, Krystyna Pluto, Genowefa Pogłud, Elżbieta Sitar-

ska, Elżbieta Zielińska i Elżbieta Ziembicka.

Tego dnia na scenie wystąpiła również „Zgrana Paka”, działająca w MOK w Kobyłce. Całe to wydarzenie przyniosło wszystkim seniorom wiele uśmiechu jak i artystycznej zadumy. Wystawę można oglądać do 1 grudnia, pon.-pt. w godz. 10:00-18:00.



■Obraz Elżbiety Sitariej