



BIULETYN INFORMACYJNY

ISSN 2300-4347

Nr 54 - grudzień 2025

Pomorskiej Rady Federacji Stowarzyszeń Naukowo - Technicznych NOT w Gdańsku

2026

Spis treści

Kalendarium	2
Wydarzenia	
Wybory w FSNT NOT	3
Podsumowanie Roku Jubileuszowego FSNT NOT	3
Emocje i rywalizacja w finale II edycji turnieju Prize Charger	4
Z życia Pomorskiej Rady	
Uroczyste posiedzenie Rady Pomorskiej Rady FSNT NOT w Gdańsku	5
Atom na Pomorzu – szanse i wyzwania. Konferencja naukowo-techniczna	6
Olimpiada Wiedzy Technicznej	7
Konkurs na Najlepszą Pracę Magisterską i Inżynierską w Obszarze Nauk Technicznych - zakończony nabór	8
Z działalności Komitetów PR FSNT NOT w Gdańsku	8
Galeria fotografii na II piętrze Domu Technika	8
Nadchodzące wydarzenia	
Konferencja Q Doskonałości - dobre praktyki w doskonaleniu usług medycznych na Pomorzu	9
Światowy Dzień Wody 2026	9
Stowarzyszenia Naukowo -Techniczne	
Stowarzyszenie Elektryków Polskich	10
Stowarzyszenie Inżynierów i Techników Wodnych i Melioracyjnych	11
Stowarzyszenie Inżynierów i Techników Mechaników Polskich	13
Stowarzyszenie Inżynierów i Techników Przemysłu Naftowego i Gazownictwa	14
Stowarzyszenie Inżynierów i Techników Pożarnictwa	18
Komitet Seniorów i Historii Ruchu Stowarzyszeniowego	19
Loża Ekspertów	
Elektrycy o „elektrykach”	20
Wodoryzacja żeglugi – początki ?	22
Półka z książkami	24
Jakość w pomorskim	
Trwa nabór wniosków do 28 edycji Konkursu o Pomorską Nagrodę Jakości	26
Scena Teatralna NOT - kultura w sercu Gdańska!	27

Kalendarium

1 października - uroczysta inauguracja roku akademickiego PG	29 października - posiedzenie Zarządu PR FSNT NOT w Gdańsku
7 października - konferencja Atom na Pomorzu	13 listopada - posiedzenie komitetu organizacyjnego konferencji Q Doskonałości
9 października - Dzień Seniora	18 listopada - finał konkursu Prize Charger
9 października - Gala wręczenia nagród Gryf Gospodarczy	20 listopada - Gdańskie Dni Elektryki
10 października - Walne Zebranie Stowarzyszenia „Nasz Gdańsk”	26 listopada - posiedzenie Zarządu PR FSNT NOT w Gdańsku
13 października - posiedzenie Prezydium Kapituły Konkursu PNJ	4 grudnia - Pomorskie Forum Solidarności Klimatycznej
13 października - Konwent Gospodarczy przy Związku Uczelni Fahrenheitita	8 grudnia - Podsumowanie Jubileuszy FSNT NOT
16 października - Konferencja Dobre praktyki w drodze do pełni życia – inspiracje dla medycyny pracy	8 grudnia - spotkanie opłatkowe SEP
16 października - Targi Pracy i Aktywności Seniorów	9 grudnia - posiedzenie sprawozdawczo-wyborcze FSNT NOT
21 października - posiedzenie Komitetu OZOŚ	17 grudnia - uroczyste posiedzenie Rady PR FSNT NOT w Gdańsku
	19 grudnia - spotkanie świąteczne pracowników Biura

Wydarzenia

Wybory w FSNT NOT

9 grudnia 2025 r. w Warszawskim Domu Technika, odbyło się sprawozdawczo-wyborcze posiedzenie Rady Krajowej FSNT NOT.

Podczas posiedzenia sprawozdawczo-wyborczego Rada Krajowa FSNT-NOT dokonała podsumowania kadencji lat 2021 – 2025 i wybrała nowe władze Federacji na lata 2025 – 2029.

Funkcję prezesa FSNT-NOT delegaci powierzyli ponownie Ewie Mańkiewicz-Cudny. W skład nowego Zarządu Głównego zostali wybrani:

- Włodzimierz Adamski (SIMP),
- Dawida Myszk (STOP),
- Jacek Paś (SITK RP),

- Tadeusz Pawłowski (SIMP),
- Marek Siara (SITP)
- Kamil Wójcik (SWTP).

Funkcję przewodniczącej Głównej Komisji Rewizyjnej FSNT-NOT ponownie objęła Danuta Kieljan (SITPH i SITPChem).

Delegat Pomorskiej Rady FSNT NOT w Gdańsku – Waldemar Cezary Zieliński został wybrany do Prezydium Rady Krajowej FSNT NOT.

Nowym władzom życzymy owocnej kadencji!

BW

Podsumowanie Roku Jubileuszowego FSNT NOT

Uroczysta Gala w dniu 08-12-2025r. w Warszawskim Domu Technika NOT podsumowała obchody Jubileuszowego Roku Zrzeszania się Polskich Inżynierów i Techników.

Uroczystość rozpoczęła się od odegrania Hymnu, po którym z pieśniami powstałymi w czasach, gdy rodził się polski ruch inżynierski, wystąpił tenor Leszek Świdziński, solista Polskiej Opery Królewskiej, Honorowy Złoty Inżynier 2017.

Następnie prowadzący uroczystość red. Krzysztof Michalski, Honorowy Złoty Inżynier 2004 przywitał gości uroczystości.

Po powitaniu Ewa Mańkiewicz-Cudny - Prezes FSNT-NOT wystąpiła z prezentacją pt. „Historia ruchu stowarzyszeniowego”. Następnie głos zabrał prof. Michał Kleiber, który złożył życzenia i gratulacje, podkreślając znaczenie Stowarzyszeń NT w rozwoju cywilizacyjnym Polski.

Gala była okazją do wręczenia odznaczeń: Medalu „Zasłużony dla Nauki Polskiej Sapientia et Veritas” przyznanego przez Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz Medalu Komisji Edukacji Narodowej przyznanego przez Ministra Edukacji Narodowej. Medal KEN otrzymała Prezes Pomorskiej Rady FSNT NOT w Gdańsku, prof. dr hab. inż. Bożenna Kawalec-Pietrenko.

Gratulacje i odznaczenie z okazji jubileuszu ruchu stowarzyszeniowego na ręce prezes Ewy Mańkiewicz-Cudny przekazał Je-

rzy Kusak, Prezes Stowarzyszenia Inżynierów Polskich w Niemczech.

Po kilku wystąpieniach okolicznościowych gości, przyszedł czas na drugą część koncertu jubileuszowego. Po występie, przed sceną pojawił się tort oraz wzniesiono jubileuszowy toast, w którym życzone, aby uroczystość stała się symbolem naszej wspólnej historii i przyszłości środowiska inżynierskiego. Galę zakończył poczęstunek i rozmowy w koleżeńskiej atmosferze.



Enot.pl/BW

Emocje i rywalizacja w finale II edycji turnieju Prize Charger

II edycja turnieju Prize Charger z motywem przewodnim „Wodór – Energia Przyszłości” przyciągnęła duże zainteresowanie uczestników z całej Polski. Pierwszy etap rywalizacji odbył się 6 listopada online i zgromadził ponad 1000 młodych entuzjastów nauk ścisłych i technicznych z całej Polski. Z województwa pomorskiego uczestniczyło 101 osób.

18 listopada w Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie rozegrano półfinał a następnie finał turnieju. W półfinale województwo pomorskie reprezentowały trzy osoby z pośród 46 wyłonionych w drodze eliminacji. Choć reprezentantom regionu nie udało się awansować do finału, sam udział w turnieju należy uznać za duży sukces i potwierdzenie wysokiego poziomu wiedzy oraz zaangażowania uczestników z Pomorza. Ostatecznie do finału zakwalifikowało się 7 osób, a wydarzenie było transmitowane online na kanale YouTube TV NOT.

Wodór. Energia przyszłości!



Budujemy społeczeństwo oparte na wiedzy!
prizecharger.com



Naczelna Organizacja Techniczna
Federacja Stowarzyszeń Naukowo-Technicznych

PARTNER GŁÓWNY: MAŁOPOLSKA

W uroczystości wręczenia nagród połączonej z Galą XIII edycji Konkursu im. Stanisława Staszica na najlepsze produkty innowacyjne Laur Innowacyjności 2024/2025 uczestniczył Waldemar Cezary Zieliński, Sekretarz Zarządu PR FSNT NOT w Gdańsku – ambasador Prize Charger województwa Pomorskiego.

PO



Pamiętkowe zdjęcie uczestników finału konkursu

Z życia Pomorskiej Rady

Uroczyste posiedzenie Rady Pomorskiej Rady FSNT NOT w Gdańsku

19 grudnia odbyło się uroczyste posiedzenie Rady PR FSNT NOT w Gdańsku.

Obradom przewodniczył Sekretarz Zarządu-Dyrektor Biura Waldemar Cezary Zieliński. Podczas obrad zatwierdzono plan finansowy na rok 2026 oraz Uchwałę programową na kadencję 2025-2029. Przewodniczący Obrad przedstawił informacje z posiedzenia Rady Krajowej oraz wyniki wyborów w FSNT NOT.

Uchwała Programowa Pomorskiej Rady FSNT NOT w Gdańsku w XXI kadencji 2025-2029

Pomorska Rada stanowi wspólnotę Stowarzyszeń Naukowo-Technicznych NOT w województwie pomorskim, reprezentuje społeczność inżynierów i techników, integruje i działa na rzecz ugruntowania i wzmocnienia roli środowiska technicznego, jest animatorem zrównoważonego rozwoju, współtworzy postęp cywilizacyjny regionu i kraju.

Misja Pomorskiej Rady FSNT NOT w Gdańsku

- być w awangardzie postępu
- kształtować rzeczywistość
- dbać o jakość życia
- chronić środowisko naturalne
- projektować zrównoważony rozwój

Cele strategiczne i kierunki działania Pomorskiej Rady FSNT NOT w Gdańsku w XXI kadencji

Cel 1. Wzmacnianie roli środowiska inżynierskiego w regionie

- udział ekspertów w debatach, konsultacjach i projektach kluczowych dla Pomorza
- budowanie współpracy z samorządami, administracją i przemysłem
- wspieranie projektów kluczowych dla Pomorza, w tym dotyczących energetyki jądrowej i transformacji energetycznej oraz gospodarki morskiej

Cel 2. Rozwój kompetencji i prestiżu zawodów technicznych

Kontynuacja i rozwój konkursów promujących osiągnięcia techniczne:

- Młody Innowator
- Olimpiada Wiedzy Technicznej – Inżynieria w Elektrotechnice
- Olimpiada Wiedzy o Wynalazczości – etap regionalny
- Mistrz Techniki FSNT-NOT
- Konkurs na Najlepszą Pracę Dyplomową Magisterską i Inżynierską w Obszarze Nauk Technicznych
- Pomorska Nagroda Jakości
- Promocja konkursów organizowanych przez Stowarzyszenia

- Przeprowadzanie szkoleń i egzaminów na uprawnienia kwalifikacyjne
- Zaangażowanie w proces nadawania uprawnień Inżyniera Europejskiego
- Wspieranie ścieżek kariery młodych profesjonalistów, organizacja szkoleń, paneli i wymiany doświadczeń

Cel 3. Promocja innowacji i jakości w gospodarce Pomorza

Cykliczne wydarzenia priorytetowe:

- Konferencja „Q doskonałości. Dobre praktyki w doskonaleniu usług medycznych na Pomorzu”
- Konferencja w ramach Obchodów Światowego Dnia Wody
- Konferencja „Jakość i innowacje w rozwoju Pomorza”
- Reaktywacja Klubu Laureatów Pomorskiej Nagrody Jakości

Cel 4. Edukacja techniczna i popularyzacja nauki

- działania edukacyjne i informacyjne skierowane do młodzieży i społeczeństwa
- kampanie na rzecz zwiększenia zainteresowania zawodami inżynierskimi
- rozwijanie współpracy z uczelniami, szkołami średnimi i instytucjami edukacyjnymi

Cel 5. Zrównoważony rozwój, bezpieczeństwo i jakość życia mieszkańców

- wsparcie inicjatyw w obszarze zdrowej i bezpiecznej żywności
- działania na rzecz ochrony środowiska, zasobów wodnych i

- krajobrazowych
- promocja standardów jakości i bezpieczeństwa w gospodarce, medycynie i usługach publicznych

Cel 6. Rozwój organizacyjny, cyfrowy i ekspercki Pomorskiej Rady FSNT-NOT

- utrzymanie i rozwój infrastruktury Domu Technika
- wzmocnienie roli komitetów i komisji, w szczególności:
 - Komitetu Naukowo-Technicznego ds. Ochrony Zdrowia i Ochrony Środowiska
 - Komitetu ds. Gospodarki Morskiej i Infrastruktury Transportowej
 - Komisji Kwalifikacyjnej powołanej przez Urząd Regulacji Energetyki
- wzmacnianie współpracy ze stowarzyszeniami członkowskimi oraz z technicznymi organizacjami zawodowymi
- modernizacja narzędzi komunikacji i przepływu informacji

- podnoszenie efektywności pracy i widoczności organizacji w przestrzeni publicznej

Spodziewane efekty

- większa rozpoznawalność i wpływ środowiska technicznego na życie społeczno-gospodarcze w regionie
- wzrost zainteresowania zawodami technicznymi i innowacjami
- rozwój partnerstw nauka – biznes – samorząd
- realny udział w projektach strategicznych Pomorza
- umocnienie roli FSNT-NOT jako opiniotwórczego eksperta

Atom na Pomorzu – szanse i wyzwania.

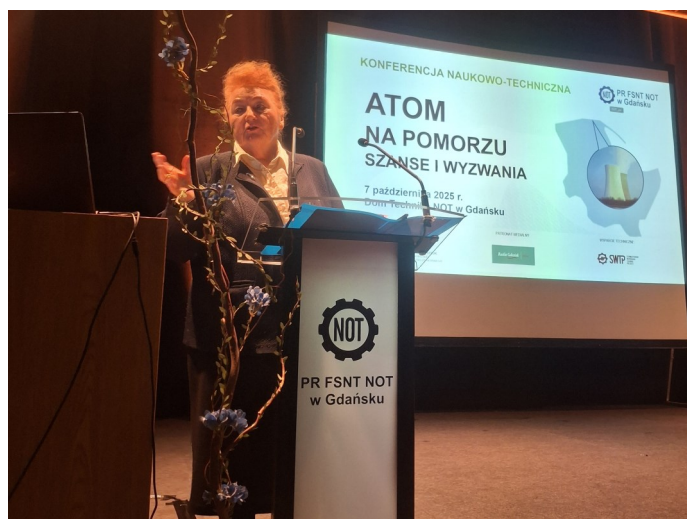
Konferencja naukowo-techniczna

W dniu 7 października 2025 r. w Domu Technika NOT w Gdańsku odbyła się konferencja pt. „Atom na Pomorzu – szanse i wyzwania”, zorganizowana przez Pomorską Radę FSNT NOT w Gdańsku oraz Komitet Naukowo-Techniczny ds. Ochrony Zdrowia i Środowiska przy PR FSNT NOT w Gdańsku. Wydarzenie poświęcone było planowanej inwestycji budowy pierwszej w Polsce elektrowni jądrowej oraz jej wpływowi na region Pomorza – zarówno w wymiarze gospodarczym, społecznym, jak i środowiskowym.

W konferencji wzięli udział przedstawiciele administracji samorządowej, instytucji naukowych, edukacyjnych oraz branżowych. Program wydarzenia obejmował szereg wystąpień eksperckich, które dostarczyły uczestnikom kompleksowej wiedzy na temat planowanej inwestycji i wyzwań, jakie jej towarzyszą.

Wśród prelegentów znalazła się Joanna Szostek, Dyrektor Pionu Komunikacji i Relacji z Interesariuszami w spółce Polskie Elektrownie Jądrowe, która przedstawiła kluczowe informacje o projekcie budowy elektrowni oraz kontekst społeczny i znaczenie tzw. local content.

O oddziaływaniu inwestycji na środowisko oraz warunkach wydanej decyzji środowiskowej mówił Piotr Otawski – Generalny Dyrektor Ochrony Środowiska. Z kolei Anna Błażewicz-Stasiak z Pomorskiego Biura Planowania Regionalnego zaprezentowała



perspektywę samorządu województwa w kontekście szans i wyzwań związanych z realizacją projektu.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się także wystąpienia dotyczące przygotowania lokalnej gospodarki oraz kadr do obsługi inwestycji. Tematy te poruszyli Sławomir Kosakowski – Prezes Zarządu Agencji Rozwoju Pomorza, prof. Dariusz Mikieliewicz – Prorektor ds. Nauki Politechniki Gdańskiej, oraz Tomasz Kąkol – Wicedyrektor Pomorskiego Centrum Edukacji Nauczycieli.

Pani Marta Chełkowska – Dyrektor Departamentu Turystyki i Sportu w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Pomorskiego – przybliżyła wyzwania stojące przed branżą turystyczną w kontekście planowanej inwestycji. Pokazała jak ten sektor gospodarki zmieniał się w innych regionach Europy, gdzie elektrownia została wybudowana.

Ważnym aspektem konferencji były również kwestie wpływu inwestycji na zdrowie publiczne i środowisko. Głos w tej sprawie zabrali prof. Edyta Szurowska z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, a także prof. Maciej Tankiewicz, z Zakładu Toksykologii Środowiska tej samej uczelni.

Konferencja „Atom na Pomorzu – szanse i wyzwania” była cennym forum wymiany wiedzy i poglądów, a także okazją do bu-

dowania dialogu społecznego wokół jednego z kluczowych projektów energetycznych w Polsce. Wszystkie wystąpienia wносиły istotną wartość merytoryczną i pokazały, jak wiele aspektów – od edukacji, przez zdrowie, po rozwój regionalny – wymaga skoordynowanych działań w obliczu transformacji energetycznej.

PO



Olimpiada Wiedzy Technicznej



24 października odbył się I etap (szkolny) 52 edycji Olimpiady Wiedzy Technicznej – Inżynieria w Elektroenergetyce.

W ogólnopolskich zmaganiach uczestniczyło 1510 uczniów z 162 szkół średnich, a województwo pomorskie może pochwalić się jednym z najwyższych wyników frekwencyjnych w kraju.

Aż 135 uczniów z 16 szkół reprezentowało region, co dało nam drugie miejsce w Polsce pod względem liczby uczestników.

Do II etapu (wojewódzkiego) awansowało 23 utalentowanych uczniów z pomorskich szkół:

- Centrum Nauk Technicznych Technikum nr 1 w Chojnicach – 2 osoby
- I LO im. Stefana Żeromskiego w Lęborku – 1 osoba
- I LO im. Bolesława Krzywoustego w Słupsku – 1 osoba
- I Społeczne LO im. Zjednoczonej Europy STO w Słupsku – 1 osoba
- III LO z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Marynarki Wojennej RP w Gdyni – 1 osoba
- Technikum im. gen. Józefa Hallera w Owidzu – 3 osoby

- Zespół Szkół Łączności – Technikum Łączności nr 4 w Gdańsku – 2 osoby
- ZSO nr 1 w Kwidzynie – 10 osób
- ZST CKZ im. Macieja Rataja w Rusocinie – 1 osoba

Etap wojewódzki odbędzie się w dniu 7 stycznia 2026 roku.

Olimpiada Wiedzy Technicznej to jedno z najbardziej prestiżowych wydarzeń edukacyjnych w Polsce, wymagające od uczestników ponadprzeciętnej wiedzy i umiejętności analitycznych. Zakres tematyczny obejmuje m.in. mechanikę, termodynamikę, elektroenergetykę, informatykę oraz odnawialne źródła energii, przygotowując młodzież do wyzwań nowoczesnej inżynierii.

OWT-IWE od lat inspiruje młodych ludzi do rozwijania i wzbogacania wiedzy w obszarze nauk ścisłych i technicznych. Gratulujemy wszystkim uczestnikom, a zakwalifikowanym uczniom życzymy powodzenia w kolejnym etapie!

PO

Konkurs na Najlepszą Pracę Magisterską i Inżynierską w Obszarze Nauk Technicznych - zakończony nabór

Zakończył się nabór prac w Konkursie na Najlepszą Pracę Magisterską i Inżynierską w Obszarze Nauk Technicznych.

W 6 edycji Konkursu wpłynęły 4 prace.

Wszystkie nadesłane prace to prace inżynierskie, obronione na Uniwersytecie Morskim w Gdyni.

W pierwszych dniach stycznia zostanie powołana komisja konkursowa, która dokona oceny prac i wyłoni zwycięskie.



BW

Z działalności Komitetów PR FSNT NOT w Gdańsku

21 października 2025 r. odbyło się szóste posiedzenie Komitetu Naukowo-Technicznego ds. Ochrony Zdrowia i Ochrony Środowiska.

Podczas spotkania podsumowano pierwsze przedsięwzięcie Komitetu – konferencji „Atom na Pomorzu – szanse i wyzwania”, która odbyła się w dniu 7 października br. w Domu Technika NOT w Gdańsku gromadząc liczne grono słuchaczy.

W najbliższym czasie komitet będzie pracować nad organizacją kolejnego wydarzenia – konferencji o temacie przewodnim „one health”, która odbędzie się w pierwszej połowie 2026 roku. Te-

maty, które między innymi zostaną poruszone to:

- jak my ludzie chorujemy wraz z określeniem prawdopodobnych przyczyn,
- technologie, które mają wpływ na zdrowie np. spalarnie
- zanieczyszczenia - aspekty prawne,
- dostęp do czystej wody, zdrowej żywności.

Szczegóły dotyczące wydarzenia tradycyjnie zostaną opublikowane w mediach społecznościowych Pomorskiej Rady a także na łamach Biuletynu Informacyjnego.

PO

Galeria fotografii na II piętrze Domu Technika

Dom Technika nieustannie otwiera się na artystów.

Aby uprzyjemnić Państwu pobyt oraz umożliwić artystom czytelną prezentację prac, zainstalowany został profesjonalny system zawiesi linkowych.

Od grudnia 2025 roku na II piętrze udostępniona została nowa infrastruktura wystawiennicza, którą zagospodarowało Stowarzyszenie „Pomorskie Towarzystwo Fotograficzne”. Wystawa

zatytułowana „Trochę Techniki i...” potrwa do 19-02-2026r.

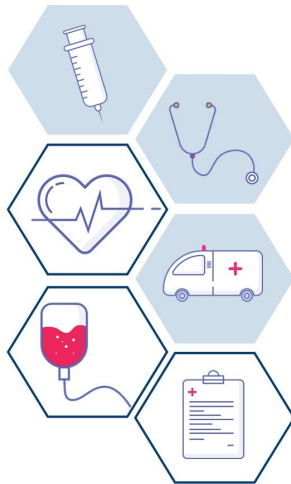
Zachęcamy do odwiedzin i obejrzenia wystawy– zdjęć Gdańska, wykonanych przez Członków PTF.

Na I piętrze, jak zawsze, podziwiać można prace artystów z Grupy Wspólne Malowanie. Obecna wystawa zatytułowana jest „goniąc czas”.

BW

Nadchodzące wydarzenia

Konferencja



KONFERENCJA NAUKOWA

Q DOSKONAŁOŚCI

Dobre praktyki w doskonaleniu usług medycznych na Pomorzu

Gdańsk | 12 stycznia 2026 roku



Światowy Dzień Wody 2026

20 marca 2026 roku w Domu Technika NOT w Gdańsku odbędą się obchody Światowego Dnia Wody - przestrzeń do spotkania środowisk naukowych, technicznych oraz wszystkich zainteresowanych tematyką gospodarowania zasobami wodnymi. Centralnym punktem wydarzenia będzie III konferencja naukowo-techniczna, poświęcona aktualnym wyzwaniom związanym z ochroną wody, jej racjonalnym wykorzystaniem oraz rolą nowoczesnych technologii w zrównoważonym rozwoju. Konferencja będzie okazją do wymiany wiedzy i doświadczeń, prezentacji innowacyjnych rozwiązań oraz dyskusji nad znaczeniem wody jako jednego z najcenniejszych zasobów naszej planety. Światowy Dzień Wody to nie tylko symboliczne święto, ale także ważny moment refleksji nad odpowiedzialnością, jaka spoczywa na inżynierach, naukowcach i całym społeczeństwie.



Zapraszamy do wspólnego świętowania, rozmowy i budowania świadomości, że każda kropla ma znaczenie

PO

Stowarzyszenia Naukowo-Techniczne PR FSNT NOT

Stowarzyszenie Elektryków Polskich



XII edycja konkursu na najlepszą pracę dyplomową inżynierską

Mgr inż. Marek Behnke
SEP Oddział Gdańsk

Na początku października br. podczas inauguracji roku akademickiego na Uniwersytecie Morskim w Gdyni (01.10) oraz „Dnia Beanusa” – święta Wydziału Elektrotechniki i Automatyki Politechniki Gdańskiej (07.10), nastąpiło uroczyste ogłoszenie oraz wręczenie nagród w XII edycji konkursu na najlepszą pracę dyplomową inżynierską organizowanego przez Stowarzyszenie Elektryków Polskich Oddział Gdańsk.

Na wydarzeniu organizowanym przez Uniwersytet Morski w Gdyni, Oddział Gdańsk SEP reprezentował Prezes - dr inż. Stanisław Wojtas oraz Wiceprezes – mgr inż. Piotr Zimniak. Z kolei na Politechnice dańskiej wręczenia nagród laureatom dokonał Przewodniczący Jury Konkursu – dr inż. Kornel Borowski.

Obecność na tak ważnych wydarzeniach była również sposobnością przedstawienia krótkiej charakterystyki Naszego stowarzyszenia, jak i zachęcenia przyszłych absolwentów uczelni do wstąpienia w jego szeregi.

Lista laureatów :

I nagroda ex aequo (6.000 zł tj. 3.000 zł/pracę inż.):

Paweł Jędrzycka

Uczelnia : Uniwersytet Morski w Gdyni, Wydział Elektryczny

„Projekt i wykonanie urządzenia przetwarzającego butelki PET na filament do drukarek 3D”

oraz

Filip Gomoracki

Uczelnia : Politechnika Gdańska, Wydział Elektrotechniki i Automatyki
„Projekt, wykonanie i oprogramowanie pojazdu samobalansującego”

II nagroda ex aequo (4.000 zł tj. 2.000 zł/pracę inż.):

Kamil Kaczmarek

Uczelnia : Uniwersytet Morski w Gdyni, Wydział Elektryczny

„Projekt i implementacja urządzenia integrującego systemu oświetlenia scenicznego z oświetleniem nieinteligentnym”

oraz

Mateusz Zajączkowski, Anastazia Zdunek

Uczelnia : Politechnika Gdańska, Wydział Elektrotechniki i Automatyki
„Projekt przekształtnika energoelektronicznego do integracji zasobnika energii z ładowarką do samochodu elektrycznego”



Od lewej Kornel Borowski, laureaci II miejsca oraz Dziekan WEIA PG



Od lewej Piotr Zimniak, Stanisław Wojtas oraz laureaci



Od lewej Kornel Borowski, Filip Gomoracki oraz Dziekan WEIA PG
Miroslaw Wołoszyn

Seminarium techniczne – 22 października 2025

Karolina Siemińska
SEP Oddział Gdańsk

W dniu 22 października 2025 r. odbyło się seminarium techniczne pt. „Projektowanie i optymalizacja systemu zewnętrznej ochrony odgromowej w świetle najnowszych norm i technologii”, skierowane do członków Stowarzyszenia Elektryków Polskich (SEP) oraz Pomorskiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa (POIIB).

Szkolenie poprowadzili eksperci firmy DEHN Polska: Krzysztof Wincencik, Dyrektor Techniczny, oraz Zbigniew Gwarek, Doradca Techniczny.

Program obejmował trzy główne zagadnienia:

1. Projektowanie separowanego systemu LPS z przewodami HVI – omówiono zasady stosowania przewodów wysokonapięciowych HVI, które pozwalają zachować wymaganą odległość izolacyjną bez stosowania dodatkowych elementów dystansowych.
2. Urządzenie piorunochronne z wykorzystaniem elementów naturalnych – przedstawiono możliwości wykorzystania elementów konstrukcyjnych budynku jako części systemu odgromowego, co upraszcza proces inwestycyjny i obniża koszty.
3. Zmiany w nowej edycji normy PN-EN 62305 – zaprezentowano najważniejsze aktualizacje dotyczące projektowania, oceny ryzyka i klasyfikacji systemów LPS.

Po części wykładowej odbyła się dyskusja techniczna, podczas której uczestnicy mogli uzyskać odpowiedzi na pytania, dotyczące konkretnych rozwiązań projektowych oraz interpretacji zapisów norm.

Okolo godziny 16.00 uczestnicy wzięli udział w przerwie z poczęstunkiem, co stworzyło doskonałą okazję do wymiany doświadczeń i rozmów w przyjaznej atmosferze.



Fot.: M. Behnke

Stowarzyszenie Inżynierów i Techników Wodnych i Melioracyjnych

Uroczysta Gala Obwodnicy Metropolii Trójmiasta

inż. Dariusz Jurek
SITWM Oddział Gdańsk



2 października 2025 r. w restauracji Stary Maneż w Gdańsku, odbyła się Uroczysta Gala Obwodnicy Metropolii Trójmiasta pod hasłem OSKARY ZA INŻYNIERIĘ.

W obecności dyrektora Budownictwa Infrastrukturalnego firmy Budimex, Pana dyrektora Jakuba Długosza oraz dyrektora

kontraktu Pana Przemysława Czai oraz przedstawicieli Zamawiającego i nadzoru rozdane zostały wyróżnienia i nagrody za zaangażowanie w procesie budowlanym przy powstaniu Zadania I Obwodnicy Metropolii Trójmiasta na odcinku: Chwaszczyno do Żukowa.

Korzystając z okazji przedstawiciel Pomorskiej Rady FSNT NOT w Gdańsku - zastępca Przewodniczącego Stowarzyszenia Inżynierów i Techników SITWM oddział Gdańsk, kol. Dariusz Jurek oraz kol. Wiesław Czaja - wieloletni członek SITWM, wręczyli statuetkę ze szczególnym podziękowaniem panom Przemysławowi Czajowi oraz Kornelowi Ferlinowi, za krzewienie wiedzy melioracyjnej i hydrotechnicznej w naszym regionie poprzez aktywny udział w życiu Stowarzyszenia oraz wsparcie merytoryczne i organizacyjne w konferencjach organizowanych z okazji Światowego Dnia Wody.

18 zbiorników retencyjnych o łącznej powierzchni ok. 34 tys. m², wybudowano 56 przepustów melioracyjnych, drogowych i przejść dla zwierząt o łącznej długości ponad 1,2 km.

Jak widać w praktyce inwestycje drogowe powstają w syntezie z bliską nam branżą melioracyjną.



Wiesław Czaja uhonorowany medalem

17 października 2025 podczas gali Dnia Budowlanych nasz kolega, członek Stowarzyszenia Inżynierów i Techników Wodnych i Melioracyjnych Wiesław Czaja, otrzymał medal *De nihilo nihil fit* przyznawany przez Marszałka Województwa Pomorskiego za osiągnięcia zawodowe włożone w rozwój regionu.



Czterdziestodwuletnie doświadczenie zawodowe a także wiedza i odpowiedzialność znalazły odzwierciedlenie w realizacji wielu inwestycji melioracyjnych, hydrotechnicznych oraz drogowych w granicach województwa pomorskiego.

Dzięki zaangażowaniu i profesjonalizmowi Pomorze zyskało solidne i bezpieczne rozwiązania inżynierskie.

Jesteśmy dumni z obecności kolegi Wiesława w szeregach naszego Stowarzyszenia.

Życzymy dalszych sukcesów zawodowych na przyszłe lata.



Stowarzyszenie Inżynierów i Techników Mechaników Polskich



XXVI edycja Pomorskiego Sympozjum Spawalniczego i XXVIII edycja Spotkania Spawalników Wybrzeża za nami.

Tekst i zdjęcia: Sekcja Spawalnicza
SIMP Oddział Gdańsk

4 września na Wydziale Inżynierii Mechanicznej i Okrętownictwa odbywały się sesje tematyczne z udziałem ekspertów z branży spawalniczej, pokaz sprzętu i najnowocześniejszych rozwiązań technologicznych.

Tegoroczna edycja zgromadziła rekordową liczbę ponad 330 uczestników. Spotkanie otworzyli prof. Jerzy Łabanowski, kierownik Zakładu Technologii Materiałów Konstrukcyjnych i Spajania oraz mgr inż. Włodzimierz J. Walczak, dyrektor regionu Północ Messer Polska sp. z o. o, którzy razem z Pomorską Sekcją Spawalniczą SIMP i pracownikami WIMiO od pierwszej edycji organizują wydarzenie. Następnie gości powitał prof. Mariusz Deja, dziekan WIMiO.

- To wydarzenie jest tradycją, która zagościła na dobre na naszym wydziale i cały czas jest rozwijana. Serdecznie gratuluję wszystkim osobom odpowiedzialnym za organizację tego dnia, którym powoli wkraczamy w nowy rok akademicki – powiedział prof. Mariusz Deja.

Jednym z elementów spotkania było wręczenie wyróżnień. Medal im. Stanisława Olszewskiego za osiągnięcia w rozwoju spawalnictwa otrzymał prof. Dariusz Fydrych, dyrektor Instytutu Technologii Maszyn i Materiałów. Nagroda przyznawa-

na jest przez Krajową Sekcję Spawalniczą Stowarzyszenia Inżynierów i Techników Mechaników Polskich.

Honorowe odznaki FSNT NOT otrzymali: Jadwiga Branicka (złota) oraz Józef Kubicki (srebrna).

Ponadto decyzją Stowarzyszenia Inżynierów i Techników Mechaników Polskich prof. Grzegorz Rogalski z Zakładu Technologii Materiałów Konstrukcyjnych i Spajania otrzymał wyróżnienie "Inżynier Mechanik Roku 2025" za opracowanie innowacyjnej technologii spawania bimetalu zgrzewanego wybuchowo wykonanego ze stali SA-516 Gr 60 i Stopu Monela 400. Wręczenie nagrody odbyło się 19 września podczas obchodów Dnia Mechanika na Politechnice Warszawskiej.

Przed budynkiem Wydziału Inżynierii Mechanicznej i Okrętownictwa swoje produkty i innowacyjne rozwiązania w branży spawalniczej prezentowały czołowe firmy z branży.

Po godzinie 17 uczestnicy przenieśli się tradycyjnie do WRÓBLÓWKI, gdzie już w mniej formalnym trybie kontynuowano spotkanie towarzyskie.

Serdecznie dziękujemy za udział w wydarzeniu na WIMiO, kolejne spotkanie spawalników Wybrzeża odbędzie się za rok, tradycyjnie, w czwartek w pierwszym tygodniu września 2026.



Stowarzyszenie Inżynierów i Techników Przemysłu Naftowego i Gazownictwa



Jubileusz 45-lecia Koła SITP NiG przy ORLEN Petrobaltic

mgr inż. Aneta Kubala
SITP NiG Oddział Gdańsk

W dniu 24.10.2025 roku odbyły się uroczyste obchody Jubileuszu 45-lecia Koła SITP NiG, zorganizowane przez Zarząd Koła SITP NiG przy ORLEN Petrobaltic. Wydarzenie zgromadziło członków Stowarzyszenia, przedstawicieli branży naftowej i gazowniczej oraz znamienitych gości w atmosferze wspomnień, uznania i integracji.

Głównym mottem uroczystości była maksyma: Koło to nie tylko struktura – to ludzie, którzy tworzą wartość techniczną i społeczną.

45-lecie Koła SITP NiG to nie tylko okazja do świętowania, ale także moment refleksji nad dorobkiem i przyszłością Koła oraz Stowarzyszenia. To wydarzenie pokazało, że tradycja, wiedza i pasja wciąż łączą pokolenia inżynierów i techników.

Wśród honorowych uczestników znaleźli się m.in.: dr Wojciech Brochwicz-Lewiński – wiceminister i główny geolog kraju w latach 1989-1991, gdy ważyły się losy projektu utworzenia polskiej firmy Petrobaltic, Dariusz Skurczyński – Prezes Zarządu Oddziału SITP NiG 2024-2028 w Gdańsku, Zbigniew Oskroba –

Prezes ZO SITP NiG 2020-2024, Małgorzata Celej – przez wiele kadencji Sekretarz ZO SITP NiG oraz Ryszard Wrzosek – Prezes ZO SITP NiG 1992-1996.

W jubileuszowym spotkaniu uczestniczyli zarówno członkowie, aktywni pracownicy ORLEN Petrobaltic, jak i emerytowani członkowie Koła SITP NiG, w tym pełniący najwyższe stanowiska w Spółce, którzy przez dekady współtworzyli historię Spółki oraz Stowarzyszenia. Ich obecność była wyrazem ciągłości tradycji, zaangażowania i międzypokoleniowej więzi, która od lat stanowi fundament działalności Koła.

Szczególnie serdecznie powitano nowych członków, którzy w ostatnim roku zdecydowali się dołączyć do naszego grona. Szereg Koła SITP NiG powiększyły się aż o 11 osób, co świadczy o rosnącym zainteresowaniu i aktywności młodego pokolenia inżynierów.

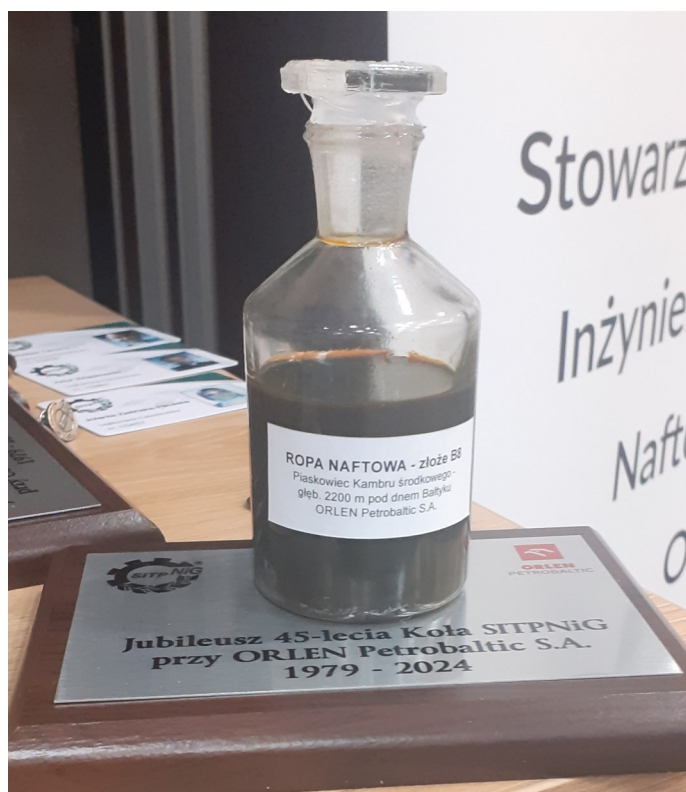
Z zalem poinformowano o nieobecności zaproszonych gości, których zatrzymały ważne obowiązki służbowe lub względy zdrowotne: dr Wiesława Prugara – Prezesa ORLEN Petrobaltic, Piotra Kulwanowskiego - Dyrektora Finansowego ORLEN Petrobaltic oraz Jana Kurka – pierwszego Prezesa polskiego Petrobaltic, Prezesa ZO SITP NiG 1996-2000, wieloletniego człon-



Fot: arch. SITP NiG, Uczestnicy spotkania

ka Stowarzyszenia. W ich imieniu przekazano serdeczne życzenia oraz odczytano listy gratulacyjne gości, które wzbogaciły uroczystość i podkreśliły jej znaczenie dla naszego środowiska.

Część merytoryczna wydarzenia obejmowała cztery prezentacje. W programie znalazły się wystąpienia poświęcone historii Koła, wyzwaniom branży naftowej na Bałtyku, nowym realizowanym projektom, w tym: sekwestracji CO₂, metodom EOR, dekarbonizacji oraz regulacjom prawnym. Poniżej tytuły prezentowanych tematów:



Jubileuszowy upominek - ropa spod dna Bałtyku. Fot.arch.SITP NiG

- „Koło SITP NiG przy Petrobaltic – historia, aktywność i plany na przyszłość” – ewolucja organizacji od 1979 roku, jej wkład w rozwój branży, współpraca z uczelniami i przemysłem oraz zaangażowanie w projekty związane z transformacją energetyczną, plany na przyszłość – wystąpienie Anety Kubali, Przewodniczącej Koła SITP NiG przy ORLEN PTB
- „Poszukiwania – dzisiejsze wyzwania dla ORLEN PTB” – wystąpienie Heleny Cygnar, Szefa Biura Geologii, Koncesji i CCS
- „Dekarbonizacja w działaniach ORLEN PTB” – wystąpienie Katarzyny Zasady-Chruścińskiej, Kierownika projektu ds. metanu
- „Otoczenie regulacyjne działalności oil&gas” – wystąpienie mec. Michała Porębskiego, radcy prawnego.

W kolejnym etapie uroczystości nastąpiło wręczenie dwóch złotych honorowych odznak SITP NiG, które stanowią wyraz

uznania za zaangażowanie w działalność naszego Stowarzyszenia. Następnie nowi członkowie Koła otrzymali legitymacje oraz znaczki SITP NiG, symbolicznie włączające ich do grona naszej organizacji.



Osoby odznaczone Złotą OH SITP NiG. Fot.arch.SITP NiG

Na zakończenie uroczystości wyrażono podziękowania sponsorom oraz współorganizatorom jubileuszu: Prezesowi ORLEN Petrobaltic Wiesławowi Prugarowi i Dyrektorowi Finansowemu Piotrowi Kulwanowskiemu oraz Prezesowi Oddziału SITP NiG Gdańsk Dariuszowi Skurczyńskiemu - za wsparcie finansowe wydarzenia oraz Kierownikom platform za przekazanie próbek wydobytej ropy spod dna Bałtyku, które posłużyły do przygotowania jubileuszowych upominków.

W części integracyjnej spotkania uczestnicy mieli okazję do wspomnień i rozmów przy muzyce i poczęstunku. Spotkanie trwało do późnych godzin nocnych, wzmacniając więzi i pozostawiając niezapomniane wrażenia.

Serdecznie dziękujemy wszystkim gościom, prelegentom oraz członkom Koła za obecność, wsparcie i wspólne świętowanie tego wyjątkowego jubileuszu.



Nowi członkowie Koła. Fot.arch.SITP NiG

Jubileusz 40-lecia Koła przy PSG OZG w Gdańsku

mgr inż. Małgorzata Celej
SITPNiG Oddział Gdańsk

W dniu 21 listopada 2025 r. w Restauracji „Dziki Gon” w Gdańsku odbyła się uroczystość z okazji Jubileuszu 40-lecia działalności Koła przy PSG Oddział Zakład Gazowniczy w Gdańsku. W spotkaniu uczestniczyli członkowie - przedstawiciele wszystkich Kół zrzeszonych w Oddziale.

Po powitaniu przez Wiceprezesa Oddziału Zbigniewa Oskrobę wszystkich uczestników przybyłych na spotkanie, w tym: byłych Prezesów Oddziału, Dyrektorów firmy oraz Przewodniczących Koła, obecny Przewodniczący Tomasz Sobiegraj przedstawił krótki rys historyczny z działalności Koła.

Oto fragmenty wystąpienia:

Niniejsza historia jest próbą podsumowania działalności Koła na przestrzeni 40 lat. Jest też świadectwem zaangażowania i ofiarnej pracy społecznej wielu działaczy Stowarzyszenia, którzy od lat z niezmiennym oddaniem pracowali na wszystkich jego szczeblach organizacyjnych. Chcielibyśmy tą drogą oddać cześć wszystkim weteranom stowarzyszeniowej „służby” i serdecznie podziękować za Ich wielki trud i wysiłek na rzecz naszej wspólnej działalności.

Koło rozpoczęło swoją działalność od dnia 1 czerwca 1985 i

liczyło na starcie 75 członków. W najgorętszym okresie 2010 roku liczyło 220, obecnie jest nas 111.

Działalnością Koła od 1985 roku kierowali Przewodniczący: Alicja Józefowicz (w latach 1985-2004), Tadeusz Kuśmierek (2004-2008), Andrzej Dębogórski (2008-2016) i Tomasz Sobiegraj (2016-2028) oraz Zastępcy: Zdzisław Nowak (1985-2008), Dariusz Skurczyński (2008-2020) i Waldemar Piotrowski (2020-2028).

Członkowie Koła stanowili i stanowią do dzisiaj trzon kadry technicznej firmy, pełniąc w większości kierownicze i odpowiedzialne funkcje. Czynnie włączają się w działalność firmy, uczestniczą w organizowaniu konferencji, kongresów, seminariów i prezentacji dla potrzeb firmy. Są członkami wielu komisji ds. opracowania standardów technicznych, Norm Polskich, komisji szkoleniowych, racjonalizatorskich i doradztwa technicznego. Współdziałają we wdrażaniu nowych technologii, procedur, systemów zarządzania.

Obecność Koła w Zakładzie i jego różnorodna forma funkcjonowania zawsze wpływały pozytywnie na tworzenie atmosfery życzliwości, integracji pracowników oraz określały etyczne zasady postępowania kadry inżynieryjno-technicznej.

Na wyeksponowanie w okresie 40-lecia działalności Koła zasługują szczególnie następujące wydarzenia:

– W 1997 – współorganizacja ogólnopolskiej konferencji z



Uczestnicy spotkania. Fot. arch. SITPNiG



Członkowie Koła odznaczeni Złotą OH NOT. Fot arch.SITPNiG

okazji Milenium Gdańska pt. „Dziś i jutro nafty i gazu w tysiącletnim Gdańsku”.

- Dzięki ogromnemu zaangażowaniu naszej kol. Alicji Józefowicz w 1998 roku rozpoczęła działalność Komisja Kwalifikacyjna do sprawdzania kwalifikacji na uprawnienia energetyczne na stanowiska dozoru i eksploatacji dla naszych pracowników i na zlecenia zewnętrzne. Trzon Komisji stanowią od lat przede wszystkim członkowie Koła PSG. Łącznie w latach 1998 – 2025 (z czteroletnią przerwą) Komisja przeegzaminowała prawie 4500 osób. Komisji przewodniczy począwszy od 1998 roku - Zdzisław Nowak.
- W latach 2003-2021 członkowie Koła brali udział w tworzeniu i redagowaniu publikacji pt. „Historia gazownictwa na Pomorzu Gdańskim”. Dzieje i rozwój gdańskiego gazownictwa przez okres ponad 200 lat zostały zebrane i opisane w ośmiu już wydawnictwach. Autorem wszystkich publikacji jest nasz kol. Tadeusz Gruszczyński.
- W okresie kolejnych kadencji zorganizowano wiele konferencji, sympozjów, seminariów, spotkań technicznych, prezentacji, a także wiele krajowych i zagranicznych wycieczek naukowo-technicznych. Ich celem było zapoznanie uczestników



Członkowie z 40-letnim stażem w Kole. Fot. arch. SITPNiG

- z nowoczesnymi rozwiązaniami technicznymi i technologicznymi w zakresie wytwarzania, rozprowadzania, magazynowania oraz ochrony środowiska w branży naftowo-gazowniczej (elektrociepłownie, rafinerie, podziemne magazyny gazu, terminal LNG, platforma wiertnicza, kopalnie gazu, muzeum gazownictwa, elektrownie wodne, biogazownie.
- Członkowie Koła uczestniczyli również w wielu zagranicznych i polskich wycieczkach turystycznych.
- Z inicjatywy Zarządów Koła na przestrzeni 40 lat członkowie uhonorowani zostali prawie 390 odznaczeniami i wyróżnieniami – SITPNiG, NOT oraz Medalem Marszałka Woj. Pomorskiego.

To, co osiągnęliśmy, zawdzięczamy w znacznej mierze osobom, które swą wiedzą, doświadczeniem i autorytetem wspierały nas w działalności na szczeblu tak Koła, Oddziału, jak i Zarządu Głównego. Dużą pomoc i aprobatę w naszej pracy otrzymaliśmy również od Dyrekcji Firmy. Wiele z wymienionych prac nie byłoby możliwe, gdyby nie hojność wyrażająca się m.in. w przekazywaniu przez wiele lat składek członka wspierającego i sponsorowaniu organizowanych konferencji i wyjazdów. Składam serdeczne podziękowanie, licząc na dalsze zrozumienie i wsparcie.

Dziękuję wszystkim, których zaangażowanie i wysiłek wrosły w naszą wspólną działalność stowarzyszeniową i zostawiły w niej trwałe ślady.

W dalszej części spotkania odbyło się odczytanie listów gratulacyjnych od Prezesa Oddziału Dariusza Skurczyńskiego i Przewodniczącej Koła ORLEN Petrobaltic Anety Kubali. Następnie wręczono Złote Odznaki Honorowe NOT, legitymacje członkowskie dla nowych członków Koła PSG i Koła OGP Gaz-System oraz Dyplomy Uznania i pamiątkowe kufle dla członków, którzy są w Stowarzyszeniu od momentu powstania Koła.

W części towarzyskiej spotkania uczestnicy mieli okazję do wspomnień i nawiązania koleżeńskich kontaktów wśród całej branży naftowo-gazowniczej na Pomorzu Gdańskim.



Wiceprezes Zbigniew Oskroba i Zarząd Koła PSG.
Fot.arch.SITPNiG

Stowarzyszenie Inżynierów i Techników Pożarnictwa



Działania w II połowie 2025 r.

bryg. w st. spocz. inż. Tadeusz Szmytke
SITP Oddział Gdańsk

23 maja 2025 r. odbyło się spotkanie Członków SITP oraz uczestników, zainteresowanych tematyką spotkania:

- „Nowoczesne rozwiązania w bramach i drzwiach przeciwpożarowych: urządzenia kontrolne, ewakuacja i dostępność” – temat prowadził Michał Stromski,
- „Deklaracje właściwości użytkowych i praktyka drzwi i bram ppoż. oraz stosowanie zgodnie z wymogami ochrony przeciwpożarowej” – temat prowadził dr inż. Zenon Małkowski Przedstawiciele Małkowski-Martech S.A. / ASSA ABLOY Mercor Doors Sp. z o.o.
- „Systemy kontroli dostępu w kontekście warunków ewakuacji” – temat przedstawił Leszek Kowalczyk Prezes SITP Oddział Gdański.

17 czerwca 2025 r. w siedzibie KW PSP w Gdańsku odbyło się kolejne spotkanie. Tematyka spotkania:

- „Praktyczne aspekty odbiorów obiektów budowlanych oraz prób działania urządzeń przeciwpożarowych z punktu widzenia PSP” – prowadził kol. Mateusz Pytel – Z-ca Naczelnika Wydziału Przeciwdziałania Zagrożeniom w KM PSP w Gdańsku,
- „Najnowsze zmiany Polskich Norm dotyczących awaryjnego

oświetlenia ewakuacyjnego” – prowadzi kol. Radosław Budnicki - firma ProVision Sp. z o.o., SITP Oddział Gdański.

27 listopada 2025 r. w siedzibie KW PSP w Gdańsku odbyło się spotkanie Członków i Sympatyków o tematyce:

- Renowacja starych obiektów: Sposoby zabezpieczenia ogniochronnego stropów belkowo-pustakowych i ścian murowanych.
- Rozwiązywanie problemów związanych z biernymi zabezpieczeniami ogniochronnymi na etapie budowy – dostosowywanie systemowych rozwiązań, procedura indywidualnych dokumentacji technicznych.

Wykład poprowadziła Magdalena Stuczka-Sidor – Technical Support Team Manager - naszego Członka Wspierającego PROMAT - Etex Poland Sp. z o.o.

5 grudnia 2025 r. w siedzibie KW PSP w Gdańsku odbyło się kolejne spotkanie o tematyce:

- Bezpieczna instalacja (Systemu Sygnalizacji Pożarowej) SSP
- najczęstsze błędy mi dobre praktyki.
- Widzisz więcej, reagujesz lepiej - Panel Obsługi dla Straży Pożarnej.

Wykład poprowadził: Mariusz Radoszewski – Kierownik Inżynierów Wsparcia Technicznego POLON-ALFA S.A.

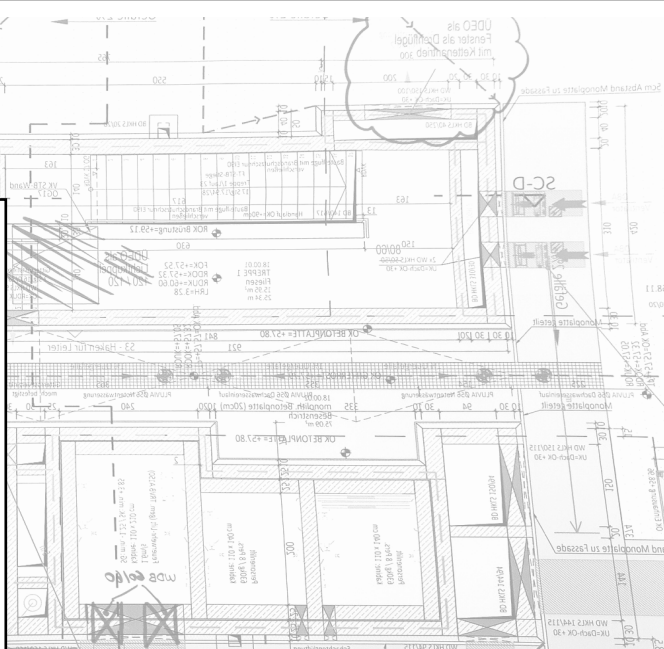
POMIESZCZENIA DO WYNAJĘCIA

Dom Technika NOT w Gdańsku oferuje do wynajęcia pomieszczenia biurowe - jasne, słoneczne, zlokalizowane na parterze oraz drugim i trzecim piętrze budynku.

Zapraszamy do kontaktu:

administracja@gdansk.enot.pl

tel. 794 931 224



Komitet Seniorów i Historii Ruchu Stowarzyszeniowego



Sprawozdanie z działalności w 2025 roku

Aleksandra Koper
Przewodnicząca KSIHRS

Rok 2025 należy uznać za udany. Plan pracy wykonany został z należytą starannością.

Wszystkie miesięczne posiedzenia się odbyły, przy frekwencji od 11 do 15 osób, raz tylko 9 obecnych - z tym, że spotkanie czerwcowe z góry zaplanowano jako sprawozdawczo-wyborcze, z udziałem delegatów ze Stowarzyszeń.

Sporządzono z niego odrębne sprawozdanie.

Zebrania od dawna przekształciły się w spotkania robocze – towarzyskie i w tej formie zamierzamy działać nadal. Początkowo współpracowaliśmy z 12 Stowarzyszeniami, pod koniec roku dołączył Prezes PSRWN p. Henryk Paszkowski. Obecnie w Komitecie brakuje jeszcze przedstawicieli TOP Korab i WKTiR, mamy nadzieję, że dołączy SITO.

Niezależnie od planu pracy różne inicjatywy zaowocowały takimi wydarzeniami jak:

- 20 lutego, SITP udostępniło nam kilka miejsc w wycieczce do Kolana, skąd przejechaliśmy bryczkami dookoła Wieżycy, a potem w stadninie piekliśmy kielbaski przy kominku;

- 25 marca kol. Filipek zorganizowała zwiedzanie Opery Bałtyckiej, udział wzięło 30 osób;

- spontanicznie została wywołana wycieczka do Wejherowa. Aby obejrzeć możliwie dużą część słynnej Kalwarii Wejherowskiej, pojechaliśmy w piątek 11 kwietnia, kiedy z racji Wielkiego Postu są otwarte wszystkie kapliczki Drogi Krzyżowej. Mimo liczniejszych zgłoszeń udział wzięło tylko 6 osób.

Odbyły się dwa spotkania z okazji świąt państwowych: 24 kwietnia z okazji rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja i 13 listopada z okazji Święta Niepodległości, oba z udziałem uczniów 2 klas Szkoły Podstawowej Nr 50. Z zadowoleniem obserwujemy coraz lepszą frekwencję Seniorów na tych spotkaniach.

W zaplanowanej wycieczce pociągiem na Hel udział wzięło 8 osób. Choć ominęło nas karmienie fok, wycieczka była bardzo udana i zapewne ją powtórzymy.

Tradycyjna wycieczka krajoznawcza w czerwcu odbyła się 17 do Fromborka, przez Tolkmicko do Kadyn. Początkowo planowaliśmy jechać 18 czerwca, jednak autokar był dostępny tylko 17. Ustalenia zapadły już w kwietniu, jednak dwie osoby jakimś sposobem szukały autokaru dzień później. Ostatecznie pojechały 42 osoby. Mieliśmy dobrego przewodnika na cały dzień. Bardzo pouczający i udany wyjazd.

We wrześniu planowaliśmy odwiedzić okolice Władysławowa, jednak ze względu na remont w Muzeum Motyli musieliśmy zmienić cel – pojechaliśmy do Bytowa i oglądaliśmy tam zamek krzyżacki. Tradycyjnie na zakończenie jesiennej wycieczki dzięki życzliwości Nadleśnictwa Cewice zostaliśmy skierowani na ognisko do Leśnictwa Kozin. Zostaliśmy przyjęci niezwykle gościnnie i spędziliśmy na łonie prawdziwej przyrody 4 godziny. Udział wzięły 44 osoby

Tradycyjny Dzień Seniora odbył się 9 października. Zebrani wysłuchali prelekcji Pani Prezes prof. Bożenny Kawalec – Pietrenko, obejrzeli film przyrodniczy „Kraina tysiąca bocianów” i sprawozdanie z działalności Komitetu w postaci pokazu zdjęć.

Występ artystyczny zorganizowany jak zwykle przez p. Barbarę Sutt – Żurowską to popis jednego, uniwersalnego wykonawcy. Valery Filipow grał na gitarach klasycznej i akustycznej, fletni Pana, pile, harmonijce ustnej i do tego śpiewał. Spotkanie zakończył tradycyjny obiad, z udziałem 49 osób – na widowni było sporo więcej.

Następnego dnia delegacja udała się do SP Nr 50 z kwiatami i życzeniami z okazji Dnia Edukacji.

9 grudnia 35 osób spotkało się przy oplatku. W rodzinnym nastroju, przy kawie, herbacie i domowych ciastach omówiliśmy odchodzący rok i perspektywy na przyszłość.

Loża Ekspertów

Elektrycy o „elektrykach”



inż. Henryk Jezierski
Publicysta, wydawca

Bez względu na osobistą opinię o konsekwentnym (dodajmy – konsekwentnie egzekwowanym) elektryfikowaniu rynku samochodowego, jedno jest pewne; szeroko rozumiana branża elektryczna stoi, a właściwie już stanęła przed ogromnym wyzwaniem. Wyzwanie najważniejsze, to konieczność projektowania sieci i instalacji elektrycznych w nowobudowanych obiektach, włącznie z budynkami mieszkalnymi, z uwzględnieniem stacji ładowania samochodów elektrycznych. Dodajmy – stacji wymagających nie tylko zdecydowanie większego zapotrzebowania na moc przyłączeniową, ale także maksymalnej dbałości o bezpieczeństwo przeciwpożarowe. Już znane przypadki samozapłonów „elektryków” w garażach podziemnych dowodzą, iż tego rodzaju pożary znacznie odbiegają od dotychczasowych doświadczeń z samochodami napędzanymi silnikami spalinowymi.

Z pewnością wiele wątpliwości w powyższej kwestii rozwiązało zorganizowane 12 maja br. spotkanie członków gdańskiego Klubu Elektryka w siedzibie Grupy Zdunek, jednej z największych firm dealerskich w Polsce, sprzedającej rocznie ponad 3



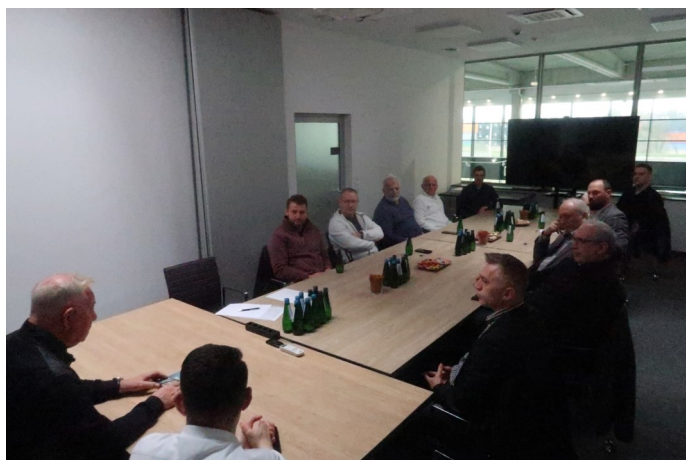
Tadeusz Zdunek, prezes zarządu: Głównym problem w zwiększaniu popytu na samochody elektryczne jest nie nadążanie technologii za nadmiernie rozdmuchaną ideologią

tysiące samochodów takich marek jak BMW, MINI, Renault, Dacia, Nissan, Peugeot, Citroen, DS, Jaguar, Land Rover, Opel oraz Omoda i Jaecoo. Samochody elektryczne znajdują się w ofercie każdej z nich.

Trzeba przyznać, że gospodarze przygotowali się do spotkania z maksymalną dbałością. Elektrycy zostali przywitani i wprowadzeni w temat przez Tadeusza Zdunka – prezesa zarządu Grupy, a na szczegółowe pytania odpowiadali Maciej Fusiewicz – zastępca kierownika serwisu i doradca techniczny oraz Filip Matuszewski – kierownik sprzedaży.

Niewątpliwie mocnym punktem programu była możliwość jazd testowych samochodami takich marek jak BMW, Omoda, Opel, Renault, Peugeot i Dacia – oczywiście, wszystkich w pełnej wersji elektrycznej.

Goście z Klubu Elektryka nie zdziwiliby się, gdyby usłyszeli same superlatywy o „elektrykach”. Ostatecznie, status ich dealera zobowiązuje i poniekąd usprawiedliwia działania promocyjne przy każdej okazji. Lecz tu spotkało ich spore zaskoczenie, w dodatku - już w inauguracyjnym wystąpieniu prezesa zarządu Grupy. Owszem, Tadeusz Zdunek jednoznacznie podkreślił, że samochody elektryczne to bardzo obiecująca perspektywa roz-



Członkowie gdańskiego Koła Elektryków mieli okazję do wyjaśnienia wielu wątpliwości związanych z przygotowaniem nowobudowanych obiektów do bezpiecznego parkowania i ładowania samochodów elektrycznych

woju branży samochodowej, lecz obecnie daje się zauważyć wyraźny przerost ekologicznej ideologii nad technologią. Ta druga najzwyczajniej nie nadaża za sztucznie rozbudzonymi nadziejami potencjalnych użytkowników. Ma to wymierny skutek w strukturze sprzedaży Grupy Zdunek. W liczbie ponad 3000 sprzedanych przez nią samochodów w ubiegłym roku, udział „elektryków” nie przekroczył nawet jednego procenta.

Zgrabną puentą wystąpienia prezesa Zdunka było jego wyzna-



Najtańszym z samochodów elektrycznych udostępnionych do jazd testowych była Dacia Spring Electric. Autor tekstu wybrał przejażdżkę tym autem po trasie S-7. Wrażenia? Pozytywne, poza jednym: zasięg w cyklu mieszanym łącznie skuterowy, wynoszący 225 km.

nie, iż osobiście ciągle pozostaje wierny sportowemu samochodowi... z silnikiem spalinywym o mocy kilkuset koni mechanicznych. Dodajmy, że jest to samochód spoza oferty Grupy, sprzedawany głównie w kolorze czerwonym i reprezentujący jedną z nielicznych marek, której nie grożą restrykcje ze strony „zielonych” lobbystów w postaci np. bezwzględnego zakazu produkcji po 2030 roku.

Co jest powodem ciągle nikłego zainteresowania „elektrykami” ze strony potencjalnych klientów? Maciej Fusiewicz i Filip Matuszewski wymienili szereg powodów. Najważniejsze, to wyższa cena, niż samochodów z silnikami spalinyowymi, ograniczony zasięg i nie eliminująca tej przypadłości, zbyt skromna liczba stacji ładowania. Nie do przeoczenia jest także kosztowna wymiana zużytych bądź uszkodzonych akumulatorów, niemal dorównująca pełnej wartości auta.

„Elektryki” generują też wiele problemów natury technicznej. Ich serwisowanie wymaga - jeśli nie odrębnego budynku, to przynajmniej wydzielenia specjalnego stanowiska w hali już istniejącej, ze szczególnym naciskiem na maksymalne zabezpieczenie przeciwpożarowe, a właściwie – przeciwybuchowe. Ba, mamy tutaj wątki zgoła alpinistyczne. Fachowiec, który naprawia uszkodzone auto, zwłaszcza jego podzespoły elektryczne, musi być asekurowany przez stojącego w bezpiecznej odległości

kolegę, który trzyma linkę pozwalającą błyskawicznie wyciągnąć pechowca ze ściany ognia.

Można powiedzieć, że elektryków – zarówno tych w warsztatach, jak i tych od projektowania, wykonawstwa oraz nadzoru instalacji elektrycznych w budynkach ze stacjami ładowania – czeka jeszcze wiele wyzwań do pokonania. Klubowe spotkanie w Grupie Zdunek z pewnością przyczyniło się do wyjaśnienia wielu wątpliwości i pytań w tym zakresie.



Stanowisko naprawy lub serwisowania „elektryka” musi być odseparowane od innych i zorganizowane ze szczególnym zabezpieczeniem przeciwpożarowym

inż. Henryk Jezierski – publicysta, wydawca

Absolwent Wydziału Elektroniki Politechniki Gdańskiej i Technikum Łączności w Gdańsku, członek SEP od 1973 roku. Po przejściu na inżynierską emeryturę (2018) koncentruje się na działalności publicystycznej i społecznej.

Wodoryzacja żeglugi – początki ?

dr inż. Bogdan Sedler

Prezes Fundacji Naukowo-Technicznej „GDAŃSK”

kpt. ż. w. Jerzy Uziębło

*Przewodniczący komisji gospodarki morskiej
przy Rzeczniku Małych i Średnich Przedsiębiorców*

mgr inż. Henryk Barsow

Ekspert, Agencja Rozwoju Przemysłu

WSTĘP

Redukcja emisji gazów jest tematem niezwykle popularnym, z reguły jednak mówi się i pisze o tym w kategoriach globalnych, niezbyt precyzyjnie i niezobowiązująco. Są to głównie wszelkiego rodzaju prognozy i projekcje - bezpieczne dla autorów - gdyż nie rodzą żadnej odpowiedzialności za to niestety stają się często inspiracją dla wszelkiej maści polityków generując niejednokrotnie nierealne regulacje prawne.

Autorzy niniejszego artykułu łączą wiedzę z praktyką, twardo stąpając po ziemi, ceniąc konkrety i wymierne efekty. Szanujemy fakty i realia, a jednym z nich jest to, iż wodór jest bezsprzecznie najbardziej ekologicznym nośnikiem energii. Jesteśmy głęboko przekonani, iż to wodór jest paliwem przyszłości, a nasze działania i projekt, który realizujemy, ma tego w sposób namacalny dowiedzieć.

Obecnie rozróżniamy trzy główne kolory wodoru: szary, niebieski i zielony.

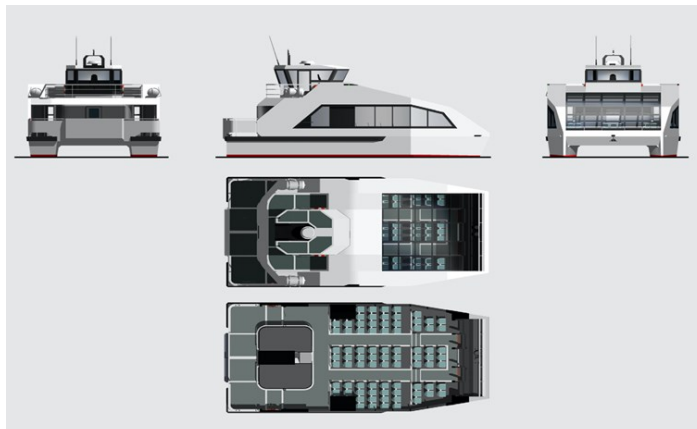
Nas, z uwagi na właściwości proekologiczne, zainteresował wodór zielony, który jest produkowany wyłącznie z wykorzystaniem energii odnawialnej. To paliwo zeroemisyjne. Warto przy okazji zaznaczyć, iż rozróżniamy jeszcze inne rodzaje wodoru, oznaczone różnymi kolorami, nie są one jednak przedmiotem naszego zainteresowania i je w tym artykule pominiemy.

Z uwagi na związki z gospodarką morską, nasze działania zostały skupione na wykorzystaniu wodoru w żegludze i transporcie morskim. Uznaliśmy, iż poza wartością, ważne jest miejsce emisji pochodzących od tradycyjnych napędów spalinowych, że najbardziej szkodliwe są emisje w niewielkich odległościach od lądu, w zatokach, transporcie przybrzeżnym i śródlądowym.

CEL PROJEKTU

Celem projektu jest pierwszy krok na drodze ku wodoryzacji gospodarki w obszarze transportu wodnego osób oraz towarów, poprzez opracowanie i wdrożenie innowacyjnej technologii ekologicznej, jednoformowej konstrukcji skalowalnych katamaranów, oraz dedykowanego do tych jednostek innowacyjnego, zeroemisyjnego napędu elektrycznego, zasilanego „zielonym” metanolem, który w tym przypadku byłby nośnikiem „zielonego wodoru”.

Istotą napędu katamaranu jest wykorzystanie najnowszych technologii, zapewniających zero emisji i całkowity brak hałasu.



Rys 1 Katamaran projekcja

Efekt ten uzyskano dzięki napędowi elektrycznemu, który zasilany jest z ogniw wodorowych paliwowych, a jego innowacyjność polega na tym, iż wodór wytwarzany jest bezpośrednio na katamaranie z metanolu. Dzięki temu wyeliminowano wszelkie ryzyka i zagrożenia, wynikające z wykorzystania wodoru pod ciśnieniem. Tankowanie metanolem może się odbywać w dowolnym miejscu, co z kolei uwalnia katamaran od każdorazowej konieczności pobytu na stacji tankowania. Wsparcia w tym obszarze – na podstawie podpisanego Listu Intencyjnego - udziela nam między innymi firma hiPower Energy S.A. – lider w dziedzinie wykorzystania metanolu w energetyce i transporcie.

Katamaran znajduje się obecnie w trakcie budowy w Stoczni „GEMINI”, znanej z nieszablonych i innowacyjnych rozwiązań. Zaawansowanie budowy, liczone jako procentowe wykonanie prac, jest bliskie 50%.

Wodoryzacja gospodarki ma nastąpić w drodze stworzenia funkcjonalnej, ekologicznej i atrakcyjnej cenowo alternatywy



Rys.2 Katamaran w budowie

względem transportu emisyjnego osób i towarów, dedykowanego do wykorzystania na Bałtyku, w obrębie Zatoki Gdańskiej, Zatoki Pomorskiej oraz na śródlądziu - wszędzie tam, gdzie układ rzek i zbiorników wodnych sprzyja tej formie eksploatacji. Wprowadzenie na rynek katamaranów wodorowych ma prowadzić do stopniowego wypierania lub zastępowania zarówno emisyjnego transportu kołowego, co będzie miało miejsce choćby na trasie Trójmiasto – Hel, jak i transportu realizowanego drogą wodną lub morską, ale z wykorzystaniem jednostek starszego typu, wyposażonych w silniki wysokoprężne.

Głównym przeznaczeniem projektowanych katamaranów jest obsługa masowego transportu osobowego pomiędzy miejscowościami nadbrzeżnymi, w zastępstwie autobusów, oraz wyparcie przestarzałych jednostek wycieczkowych z rynku żeglugi zatokowej, morskiej i śródlądowej. Z uwagi na intensywność eksploatacji jednostek w tych obszarach, a w szczególności przez wzgląd na rozkładowy charakter kursów i praktycznie gwarantowane obciążenie, takie przeznaczenie jednostek pozwoli na wygenerowanie istotnego efektu środowiskowego nawet niewielką liczbą katamaranów.

Pierwotnie planuje się wykorzystanie prototypowego katamaranu do skomunikowania drogą morską Gdyni z Helem, tworząc tym samym alternatywę względem transportu autobusowego i samochodowego (zastąpienie 75 kilometrowej podróży drogową żeglugą na odcinku 20 kilometrów oraz ominięcie korków na drodze krajowej 216) oraz konkurując z nielicznymi tramwajami morskimi wykorzystującymi do przewozu pasażerskiego stare, nisko sprawne jednostki spalinowe, spalające średnio 50 litrów ON na godzinę żeglugi (zgodnie z rozkładem, rejs w jedną stronę trwa dwie godziny - https://komunikacja.trojmiasto.pl/tramwaj_wodny/#f1).

Stopniowo, w toku dalszej komercjalizacji i produkcji kolejnych egzemplarzy, przewiduje się możliwość szerszego stosowania jednostek wodorowych, włączając w to sprzedaż dla odbiorców indywidualnych, z przeznaczeniem czarterowym lub rekreacyjnym, na obsługę imprez okolicznościowych, integracyjnych, szkoleniowych itp.

Prowadzone są również rozmowy, zmierzające do sprzedaży licencji na produkcję katamaranów w opracowywanej technologii w Indonezji. Dotyczy to zarówno wytwarzania katamaranów za pomocą uniwersalnych, skalowalnych form, jak i samego napędu wodorowego. Z uwagi na koszty transportu niewspółmierne do ceny jednostki, sprzedaż licencji na tak odległy rynek nie doprowadzi do kanibalizacji oryginalnego, podstawowego mechanizmu komercjalizacji.

OPIS PROJEKTU

Osiągnięcie założonych celów projektu wymaga opracowania technologii, która zarówno funkcjonalnie, jak i finansowo sprostą oczekiwaniom i możliwościom rynku. Czerpiąc z dorobku oraz olbrzymiego doświadczenia zawodowego personelu pro-

jektu, zarówno w obszarze projektowym i skutniczym, jak i eksploatacji jednostek pływających, podjęto decyzję, że właściwym kierunkiem jest opracowanie jednostki wielokadłubowej. Katamaran zapewnia korzystny stosunek dostępnej powierzchni pokładu do długości całkowitej oraz zapotrzebowania na moc jednostki napędowej. Dodatkowo, wielokadłubowce co do zasady wykazują niższą podatność na przechył nawet w pogorszonych warunkach pogodowych, co znów przekłada się na komfort pasażerów i obsługi.

Saturacja zróżnicowanego rynku docelowego wymaga zapewnienia bardzo wysokiej elastyczności przedmiotu projektu. W odróżnieniu od modelu produkcji, który jest obecnie dominujący w sektorze jachtów kompozytowych, nasza technologia musi zagwarantować rentowność również krótkich serii produkcyjnych, czyli opłacalną finansowo produkcję nawet kilku tylko egzemplarzy katamaranu w danym wymiarze. Przy wykorzystaniu tradycyjnej metody tworzenia form, (odrębna forma dla każdego rozmiaru), cena jednostkowego egzemplarza przy krótkiej serii produkcyjnej byłaby bardzo wysoka, co utrudniłoby znacznie (lub wręcz uniemożliwiło) realizację zakładanych celów projektu. Z tego właśnie względu, planuje się nie tylko prace nad udoskonaleniem napędu elektrycznego, opartego o wodorowe ogniwa paliwowe, ale również badania przemysłowe i eksperymentalne prace rozwojowe, zmierzające do opracowania technologii, pozwalającej na produkcję na zamówienie kadłubów o różnych wymiarach z wykorzystaniem wyłącznie jednej, uniwersalnej, skalowalnej formy, co ma zapewnić zdolność do redukcji kosztów. Dodatkowym beneficjentem opracowywanej technologii jest zmniejszenie obciążenia dla środowiska naturalnego zarówno po stronie redukcji zapotrzebowania na materiały, z których formy są wykonywane, jak i przez znaczne ograniczenie materiałów wymagających utylizacji (mniej zużytych form).

W wyniku badań podstawowych, analizy literaturowej oraz licznych badań empirycznych wykonanych na przestrzeni lat i poprzedzających przedmiotowy projekt, autorzy stawiają hipotezę badawczą, że możliwe jest takie dobranie szerokości pływaka, aby zapewnić oczekiwane parametry nautyczne w przedziale długości od 15 do 21 metrów oraz szerokości od 7 do 9 metrów. W praktyce oznacza to możliwość podwojenia powierzchni brutto pokładu.

Warto przy tym zaznaczyć, iż wydzielane przez ogniwo paliwowe ciepło odpadowe zostanie wykorzystane w całości dla potrzeb użytkowych.

Przewiduje się montaż żyroskopowego układu stabilizującego całą jednostkę w celu ułatwienia korzystania z niej osobom z niepełnosprawnościami lub innymi ograniczeniami ruchu. W celu poprawy zdolności manewrowych jednostki, wyposażona zostanie ona w dwa innowacyjne produkty, takie jak (zgłoszony do ochrony patentowej) tzw. „Ster HEBLA”, oraz ster strumieniowy o dużej skuteczności. Prace nad projektem trwają i mamy nadzieję na pierwszy rejs jeszcze w czerwcu 2026 r.

Półka z książkami

Waldemar Cezary Zieliński

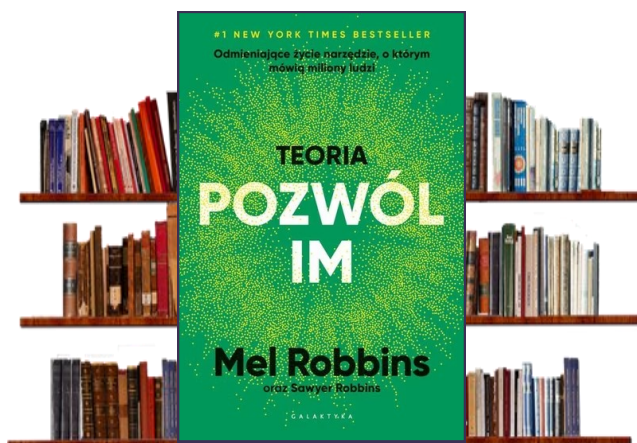
Dyrektor Biura

PR FSNT NOT w Gdańsku

Teoria Pozwól Im

Mel Robbins i Sawyer Robbins

Wydawca: Galaktyka sp. z o.o. 2025



W tej edycji Biuletynu Redakcja poleca czytelnikom pozycję będącą:

- Nr 1 New York Times Bestseller.
- Odmieniającym życie narzędziem, o którym mówią miliony ludzi.

Cytat z obwoluty książki: „Dwa proste słowa zmieniają twoje nastawienie do całego życia. Jeśli masz trudności z realizacją życiowych celów albo nie umiesz czuć się szczęśliwszy, problem nie leży w tobie. Problem polega na oddawaniu władzy innym ludziom. Z tej książki dowiesz się, jak wyzwalające mogą być dwa proste słowa: pozwól im”. Uwolnią cię one od przejmowania się cudzymi opiniami, osądami i zgryzotami, od wyczerpujących prób panowania nad wszystkimi i wszystkim wokół ciebie”

We wstępie autorka przedstawia nam swoją historię.

W wieku 41 lat tonęła w długach, sięgających 800 tysięcy dolarów, została bez pracy i patrzyła, jak upada biznes restauracyjny jej męża. Miała wrażenie, że ponieśli w życiu sromotną klęskę i nie mają żadnych szans, aby wykaraskać się z zaległych zobowiązań. Jej główną strategią w walce z niepokojem i zwątpieniem było unikanie. Unikała wstawania rano, unikała bólu pijąc alkohol, unikała kontaktów. Unikała odpowiedzialności, obwiniając męża. Unikała szukania pracy, odkładając je na później.

Jak pisze autorka, pewnego dnia natknęła się na dwa słowa: „pozwól im”. Stały się one podstawą teorii, która zmieniła jej relacje z innymi ludźmi. Przez lata autorka zastanawiała się nad takimi kwestiami, jak: „Dlaczego się waham?, Co sprawia, że odkładam sprawy na później?, Czemu czuję się taka zmęczona?, Dlaczego zbyt długo rozważam każdą decyzję? Co kryje się za moimi wątpliwościami? Co powstrzymuje mnie od tego, co muszę zrobić? Co przeszkadza mi żyć tak jak chcę? Czego się boję?”.

Gdy w końcu odkryła odpowiedź, była zaszokowana. Rzecz dotyczyła bowiem relacji z innymi ludźmi. A ściślej biorąc, do jakiego stopnia pozwalała innym ludziom, aby na nią wpływali. Za dużo

czasu i energii przeznaczala na przejmowanie się innymi, zastanawianiem się nad tym, co mówią, co myślą, co czują i czego od niej oczekują.

Prawda jest taka, że bez względu na to, jak się staramy i co robimy, nie jesteśmy w stanie zapanować nad innymi. Z tej książki dowiesz się, czytelniku, jak - dzięki dwóm słowom: „pozwól im”, możesz się wyzwolić. Uwolnić się od cudzych opinii, osądów i afer. Ta teoria to sprawdzona metoda, która uczy nas chronić czas i energię oraz skupić się nad tym, co jest dla nas naprawdę ważne. Zbyt długo gonimy za cudzą aprobatą i dbaniem o szczęście innych. Za długo pozwalamy na to, aby opinie innych nas hamowały. W książce autorka omawia teorię „pozwól im”, opisując jej podstawy i działania oraz możliwość zastosowania w ośmiu ważnych obszarach życia. Przedstawionych jest wiele badań, dowodów i przykładów wykorzystania tej teorii. Choć wiele z tego, czego można się nauczyć, ma oparcie w badaniach, autorka zastrzega, że nie jest to ani podręcznik, ani praca naukowa. Jest to przystępny i przyjemny w lekturze przewodnik po stosowaniu teorii „pozwól im”, wzbogacony historiami zaczerpniętymi z życia autorki i praktycznymi wnioskami. Na końcu każdego rozdziału czytelnik znajdzie podsumowanie, które jest kwintesencją najważniejszych spostrzeżeń.

Teoria „pozwól im” nie ogranicza się tylko do pozwalania innym osobom. Ma drugi człon, który jest znacznie ważniejszy. Jest to ta część procesu odzyskiwania wolności, której celem jest „pozwól sobie”. Praktykując pozwalanie im i pozwalanie sobie, stosujesz podstawową zasadę stoicyzmu: skup się na sobie, ponieważ tam tkwi twoja prawdziwa potęga. Jak uczą buddyzm i teoria radykalnej akceptacji, cierpienie wynika z oporu wobec rzeczywistości. Ból często rodzi się z żalu, że sprawy mają się inaczej niż byśmy chcieli. Uznając, że działania i wybory innych ludzi nie leżą w twojej gestii, odzyskujesz wolność emocjonalną. Teoria odłączania uczy nas zachowania dystansu emocjonalnego do sytuacji, które wyzwalały w nas negatywne uczucia. Mówiąc „pozwól im” ćwiczysz emocjonalne odłączanie się.

Teoria ta działa jedynie wtedy, gdy używamy obu jej części. Mó-

wiać „pozwól im”, świadomie decydujesz, że nie zamierzasz dopuścić do tego, żeby zachowanie innych ludzi cię denerwowało. Mówiąc „pozwól sobie” bierzesz odpowiedzialność za to, co sam zrobisz dalej. Określasz swoje nastawienie i zachowanie, swoje wartości, potrzeby, pragnienia oraz działania, jakie chcesz podjąć w reakcji na to, co się wydarzyło.

Dzięki tej metodzie można opanować lęk przed cudzymi opiniami i obawy o to, co pomyślą sobie ludzie. Musisz tylko pamiętać o podstawowym prawie ludzkiej natury, zgodnie z którym nie da się kontrolować tego, co mówią, robią lub myślą inni ludzie. Nie masz wpływu na czyjeś opinie na twój temat. Bez względu na to, co robisz, dorośli, nie mówiąc o dzieciach, zawsze znajdą powód do krytykowania cię. Dlaczego? Ponieważ dorośli ludzie mogą myśleć co chcą. Tak na marginesie: kontrolowanie czyichś myśli jest fizycznie i neurologicznie niemożliwe. Przeciętny człowiek ma około 70 tysięcy myśli dziennie. Większość z nich jest przypadkowa i nie da się nad nimi zapanować. Dlatego takim absurdem jest marnowanie energii na zamartwianie się tym, co myślą inni ludzie oraz na próby zmiany tego. Nie masz kontroli nad połową myśli, które pojawiają się w twojej własnej głowie. Dlaczego więc, do licha, wydaje ci się, że możesz sprawować kontrolę nad tymi myślami, które pojawiają się w cudzej? Nie możesz. Nauka dowodzi, że to niemożliwe. Dlatego teoria „pozwól im” jest taka rewolucyjna. Co z tego wynika? Po pierwsze, nawet jeśli staniesz na głowie, żeby zadowolić każdego i sprawić, by wszystko wyszło, jak trzeba, nie ma żadnej gwarancji, że ludzie to docenią. Pozwól im tego nie docenić.

Nie każdy człowiek i sytuacja jest warta twojej energii. To będzie wyzwalające.

Po drugie, Szanowny czytelniku – i to drugie jest nawet ważniejsze – nie bądź osobą, która stara się wszystkich uszczęśliwić za wszelką cenę.

Ile razy robimy lub mówimy coś, czego później żałujemy, w grę zwykle wchodzi stres, alkohol lub głód. Pod względem emocjonalnym większość dorosłych zatrzymała się na poziomie ośmiolatka i nie dasz rady tego zmienić (patrz tabela na str. 118 – Zachowanie dziecka = zachowanie dorosłego).

Dla autorki książki jednym z najważniejszych wniosków z posługiwania się teorią „pozwól im” jest to, że nie jesteśmy w stanie kontrolować tego, co dzieje się wokół nas. Nie da się zapanować nad reakcjami emocjonalnymi, bo zachodzą one automatycznie. Tak samo automatycznie włącza się stres. Zawsze jednak możemy wybrać, co pomyślimy, co powiemy i co zrobimy w reakcji na działania innych ludzi, sytuację lub emocje, które w nas wzbierają. To źródło całej naszej siły.

Nie gódź się z tym aby reakcje emocjonalne kierowały twoimi wyborami. Porównywanie się z innymi jest nieuniknione, lecz problemem nie jest sama skłonność do porównywania się, lecz liczy się to, co robisz z takim porównaniem. Zastanów się co robisz, kiedy

się porównujesz, czy tylko się katujesz, czy uczysz się czegoś istotnego. Ludzie stosują dwa rodzaje porównań. Jeżeli „porównujesz się w górę”, czyli masz skłonność do zestawiania siebie z osobami lub ich cechami, które uważasz za lepsze, to badania pokazują, że to niszczy w tobie poczucie własnej wartości. Znacznie rzadszym jest „porównanie w dół”, czyli patrzeć na to, o ile lepiej tobie się wiedzie na tle innych. Problemem nie jest sama tendencja do porównań. Dzięki stosowaniu teorii „pozwól im” przekonasz się, że porównywanie się można przemienić z dręczącego problemu w największego nauczyciela. Gniew, który tak naprawdę czujesz do siebie oraz zazdrość możesz przekuć w inspirację. Zastosuj teorię „pozwól im” i przestań się zadręczać i porównuj się z korzyścią dla siebie.

Powiedzmy to sobie wprost – mówi Mel Robbins – przyjaźń między dorosłymi jest trudna. Ale są trzy czynniki, które decydują o serdecznej przyjaźni. To bliskość, właściwy czas (timing) i energia. Co robisz w poczuciu zagrożenia lub wykluczenia z grona przyjaciół? Jesteś zły i zazdrosny, emanujesz negatywną energią. Autorka podaje pożyteczne wskazówki, jak nawiązać przyjacielskie relacje i jak motywować innych ludzi do zmiany. Naukowe podstawy motywacji i zmian mówią o trzech prawdach. Prawda pierwsza brzmi: Dorośli zmieniają się tylko wtedy, gdy sami tego chcą i żadna presja i naciskanie nic tu nie pomogą. Naciskanie na kogoś rodzi opór.

Prawda druga mówi o tym, że ludzie są zaprogramowani aby robić to, co w danej chwili wydaje się przyjemne i dobre, a nie trudne.

Prawda trzecia mówi o tym, że każdemu człowiekowi wydaje się, że jest wyjątkiem i nic złego go nie spotka. Dzieje się tak, ponieważ nasze mózgi dosłownie odrzucają najgorsze scenariusze. Jak wynika ze skanów mózgu, kiedy ktoś mówi coś negatywnego („Odejdę, jeśli nie przestaniesz pić”) albo coś, czego nie chcesz usłyszeć („facet, z którym się spotykasz, jest oszustem i narcyzem”), mózg po prostu to filtruje. Na skanach widać, że ta część mózgu, która odpowiada za przyswojenie negatywnej informacji, po prostu się wyłącza. Oznacza to, że wszelkie groźby, krzyki, przedstawianie czarnych scenariuszy, krytyczne uwagi, przewracanie oczami i zastraszanie nawet nie trafiają do mózgu drugiej osoby. Marnujesz czas, słowa i energię.

Czytelniku, jesteś jedyną osobą, która z całą pewnością pozostanie z tobą do końca życia. Zdaniem Mel Robbins masz wybór dotyczący priorytetowego traktowania swoich potrzeb, pragnień i szczęścia. Dzięki zastosowaniu teorii „pozwól im” miłość, szacunek i troska, którymi zaczniesz otaczać sam siebie, wyznaczą lepsze standardy dla każdej innej relacji w twoim życiu.

Teoria „pozwól im” jest czymś więcej niż narzędziem pomagającym odnaleźć się w relacjach z innymi; to przewodnik po traktowaniu siebie z miłością, szacunkiem i życzliwością, na jakie zasługujesz. Pozwól innym być takimi, jacy są. Ale przede wszystkim pozwól sobie być tym, kim naprawdę jesteś

Pozwól im. Pozwól sobie.

Jakość w Pomorskim



Trwa nabór wniosków do 28 edycji Konkursu o Pomorską Nagrodę Jakości

Trwa nabór zgłoszeń do XVIII edycji Konkursu o Pomorską Nagrodę Jakości – prestiżowego wyróżnienia dla organizacji, które konsekwentnie stawiają na wysoką jakość, innowacyjność oraz zrównoważony rozwój. Konkurs skierowany jest do przedsiębiorstw, instytucji publicznych oraz organizacji działających na terenie województwa pomorskiego, które poprzez swoje działania budują trwałą wartość i konkurencyjność regionu.

Udział w Konkursie to nie tylko szansa na zdobycie cennej nagrody, ale także możliwość obiektywnej oceny funkcjonowania organizacji, promocji dobrych praktyk oraz wymiany doświadczeń z liderami jakości. Pomorska Nagroda Jakości od lat stanowi znak rozpoznawczy rzetelności, profesjonalizmu i dążenia do doskonałości.

Zgłoszenia do XVIII edycji Konkursu przyjmowane są w ramach trwającego naboru. To doskonały moment, aby zaprezentować osiągnięcia swojej organizacji i dołączyć do grona laureatów, którzy wyznaczają standardy jakości na Pomorzu. Regulamin oraz szczegóły Konkursu znajdują się na stronie gdansk.enot.pl.

PO

ZASADY UCZESTNICTWA:



Zgłoszenie udziału - formularz zgłoszeniowy



Wypełnienie kwestionariusza samooceny



Ocena zewnętrzna



Gala Wręczenia Nagród

Scena Teatralna NOT zaprasza – kultura w sercu Gdańska!



scena teatralna NOT

REPERTUAR

02 stycznia	Koncert Noworoczny	godz. 17:00
03 stycznia	Damski Biznes	godz. 16:00, 19:00
04 stycznia	Wacław rządzi! Wielka Sztuka tylko dla Pań	godz. 16:00
10 stycznia	Petarda	godz. 15:30, 18:30
11 stycznia	Komedie odlotowe	godz. 15:00, 18:30
16 stycznia	Zaczniemy jeszcze raz	godz. 19:00
17 stycznia	Terapia dla par	godz. 15:30, 18:00
18 stycznia	Serca na odwyku	godz. 15:30, 18:30
23 stycznia	Optymiści	godz. 17:30, 20:30
24 stycznia	Rubinowe gody	godz. 15:30
25 stycznia	Chcesz się bawić? Zadzwoń!	godz. 15:00, 18:00
30 stycznia	Mamma Mia	godz. 20:00
31 stycznia	Optymiści	godz. 16:00, 19:00

Informacja o możliwości nabycia biletów zamieszczana jest przez impresariaty (organizatorów przedstawień) przy opisie poszczególnych imprez na stronie www.kultura.trojmiasto.pl

DOM TECHNIKA NOT W GDAŃSKU ZAPRASZA

Oferujemy możliwość wynajęcia **sal konferencyjno-szkoleniowych oraz Sali Teatralnej**, zlokalizowanych w Domu Technika NOT przy ul. Rajskiej w Gdańsku.

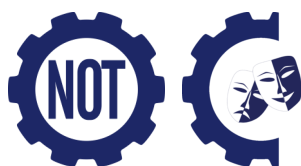
Naszym atutem jest wyjątkowa lokalizacja w sercu Starego Miasta, w pobliżu węzła komunikacyjnego PKP/SKM/ZTM.

W bezpośrednim sąsiedztwie znajduje się bogata oferta noclegowa.

Podczas trwania wydarzenia w Domu Technika profesjonalny personel zadba o dobry i sprawny jego przebieg oraz rozwiąże wszelkie problemy organizacyjne i techniczne.



WYPOSAŻENIE SAL:



TEL. 794 931 224

ADMINISTRACJA@GDANSK.ENOT.PL

GDANSK.ENOT.PL



BIULETYN INFORMACYJNY POMORSKIEJ RADY FSNT NOT W GDAŃSKU

Redakcja: mgr Waldemar Cezary Zieliński, inż. Paulina Orłowska, mgr Barbara Wiśniewska

Kontakt z Zarządem i Biurem Pomorskiej Rady:

Gdańsk, ul. Rajska 6; tel. +48 58 321 84 84; e-mail: biuro@gdansk.enot.pl, <https://gdansk.enot.pl>

Opinie zawarte w artykułach przedstawiają poglądy autorów. Pomorska Rada nie ponosi za nie odpowiedzialności.