

4,20
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 0137-9178

Nr indeksu 348-570

Piątek 4 grudnia 2020
magazyn

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

SZCZECIŃSKI

ŚWIĄTECZNE

gwiazdeczki

Zagłosuj
i wybierz dziecko
na okładkę
„Głosu”.
Szczegóły
w tygodnikach



Szczecin Morskie Centrum Nauki
rośnie i zaprasza na wystawę
z historią Szczecina strona 6

Kasia Popowska: Nie jestem taką słodką dziewczyną



Kara za gwałt na 13- miesięcznym dziecku wynosi 14 lat więzienia

Łukasz K., mieszkaniec Szczecinka, usłyszał wczoraj
wyrok. Oprócz więzienia także zadośćuczynienie strona 2

Dodatek
telewizyjny
na tydzień



Szczecin Sedina wróci na plac
Tobrucki? Jest pomysł zgłoszony
do budżetu obywatelskiego strona 12

Rozmowa Zwycięzcy siódmej
edycji „Twoja twarz brzmi znajomo”
o sobie i swojej płycie strona 23

Nowy wojewoda z PiS oraz liderzy na lewicy i w PO

dr hab. Piotr Chrobak
politolog
Uniwersytet Szczeciński



Komentarz

Nasze województwo ma nowego wojewodę. Dotychczasowy wojewoda Tomasz Hinc został prezesem zarządu Grupy Azoty, który zanim objął stanowisko wojewody zasiadał już w zarządzie tej państwowej spółki. Jak tylko w mediach pojawiła się pierwsza informacja, że ówczesny wojewoda odejdzie z zajmowanego urzędu, to od razu ruszyła tzw. giełda nazwisk. Dość szybko i jak się okazało trafnie, został wytypowany Zbigniew Bogucki. PiS na nowego wojewodę wyznaczyło doświadczanego i bardzo aktywnego polityka samorządowego spośród swoich szeregów. Z jednej strony to nie dziwi, gdyż na stanowisku wojewody chciano mieć fachowca. Jednak z drugiej strony wiąże się z tym także pewne ryzyko, gdyż w ten sposób ugrupowanie to, osłabiło się w sejmiku zachodniopomorskim, którego Zbigniew Bogucki był radnym. Razem z Małgorzatą Jacyną-Witt tworzyli mocny duet, który stał w opozycji do rządzącej w sejmiku m.in. Platformy, z jej marszałkiem Olgierdem Geblewiczem na czele. W tej sytuacji główny ciężar bycia opozycją będzie spoczywał już

tylko na barkach pani Jacyny-Witt. Jednak znając charyzmę wspomnianej radnej, chociażby z okresu, kiedy zasiadała w szczecińskiej radzie miasta, na pewno sobie poradzi.

Natomiast obserwując to, co się dzieje w Polsce po orzeczeniu Trybunału Konstytucyjnego w sprawie aborcji widać, że zmiany nastąpiły także po stronie opozycji. I nie chodzi tu już tylko

Generalnie najaktywniejsze podczas protestów okazały się osoby z formacji lewicowych

o wzmocnienie się lewicy w odniesieniu do Koalicji Obywatelskiej, ale także o pewną rotację wśród liderów opozycji. Podczas protestów na szerszą skalę wśród opinii publicznej miały szanse zaistnieć nowe osoby, które dotychczas stały w drugim lub trzecim szeregu, zarówno na lewicy, jak i w KO.

W Szczecinie pełniącą po raz pierwszy mandat radnej Dominika Jackowski z KO, w wyniku swojej dużej aktywności w mediach społecznościowych oraz na protestach, zyskała duży rozgłos medialny, co pozwoli-

ło jej się przebić do pierwszego szeregu radnych Koalicji. Dotychczasowi radni KO, z większym samorządowym doświadczeniem, rzadziej zabierali w tej sprawie głos, przez co stali się mniej widoczni.

Podobnie ma się sprawa w odniesieniu do szczecińskich parlamentarzystów. Tu dużą uwagę mediów zwróciła na siebie zaangażowana w protesty Katarzyna Kotula z Wiosny, która pełni mandat posła na Sejm RP także po raz pierwszy. Generalnie najaktywniejsze podczas protestów okazały się osoby z formacji lewicowych. Na szczególne wyróżnienie zasługuje przewodnicząca Młodej Lewicy w Szczecinie Dagmara Adamiak, która dzięki swojemu zaangażowaniu zyskała chyba największy rozgłos medialny, stając się w pewnym sensie „twarzą” szczecińskich protestów. Swoją charyzmą przysłoniła pozostałych polityków nie tylko z lewicy, ale i całej opozycji. Ponadto ciekawe, jak w tej sytuacji odnajdzie się szczecińska radna Edyta Łongiewska-Wijas, która również jest znana z aktywności w tym temacie.

Jak widać wśród szczecińskich radnych oraz parlamentarzystów z lewicy i KO coraz bardziej dominują panie. Jak silną pozycję zyskały, przekonamy się podczas najbliższych wyborów, patrząc jakie miejsca zajmą na listach i ile zdobędą głosów. ©

Jutro u nas

Magdalena Rózcza

Aktorka dzięki rodzinie nabrała dystansu do życia.



W związku

Odnówić bliskość

24 zadania dla par od... seksuologa! To pomoże scalić związki.



Kuchnia

Świąteczne wypieki

Pyszne pierniczki, ciasteczka i makowce, a także serniki.



LOTTO

02.12.2020, godz. 21.50

Multi Multi: 1, 2, 5, 7, 9, 23, 25, 26, 38, 39, 42, 44, 47, 50, 53, 59, 60, 62, 63, 70 plusem jest 42
Ekstra Pensja: 3, 11, 25, 30, 31+4
Ekstra Premia: 3, 5, 7, 8, 35+3
Mini Lotto: 4, 9, 15, 20, 38
Kaskada: 1, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 24
Super Szansa: 5, 1, 5, 5, 0, 2, 2

03.12.2020, godz. 14

Multi Multi: 4, 8, 9, 15, 16, 17, 22, 24, 31, 34, 38, 45, 46, 48, 52, 57, 58, 67, 74, 76 plusem jest 38
Kaskada: 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 15, 19, 21, 24
Super Szansa: 8, 3, 8, 3, 7, 5, 9

WALUTY Z 03.12.2020

USD 3,6981 (-)
EUR 4,4789 (+)
CHF 4,1362 (+)
GBP 4,9562 (+)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego
(-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego

Gwałt na dziecku. Mężczyzna usłyszał wyrok

Zachodniopomorskie

Wczoraj w Sądzie Okręgowym w Koszalinie 33-letniego Łukasza K. ze Szczecinka uznano winnym gwałtu ze szczególnym okrucieństwem. Został skazany na 14 lat bezwzględnego więzienia.

- Ma też zapłacić 50 tys. zł na rzecz dziecka i otrzymał dziesięcioletni zakaz zbliżania się do poszkodowanej i drugi, również dziesięcioletni, zakaz pracy, która w jakikolwiek sposób wiązałaby się z kontaktem z dziećmi - mówi sędzia Sławomir Przykucki.

Wyrok nie jest prawomocny. To finał bulwersującego zdarzenia sprzed ponad roku, który wstrząsnął społecznością Szczecinka. Rodzice małej dziewczynki oddali ją pod opiekę zna-

jomy. Obie rodziny mieszkały kilka klatek schodowych od siebie. Kobieta miała na kilkanaście minut zostawić dziecko pod opieką męża, Łukasza K. i wyjść z domu. I to on miał skrzywdzić dziewczynkę. Niemowlę z poważnymi obrażeniami i krwawieniem, które zauważyli rodzice, trafiło pod opiekę lekarzy, którzy potwierdzili, iż mogło dojść do gwałtu. K. początkowo częściowo przyznał się do winy, ale w trakcie postępowania całkowicie zmienił linię obrony, twierdząc że nie dopuścił się zarzucanego mu czynu i że obrażenia dziecka powstały w inny sposób.

Śledczy umorzyli natomiast postępowanie wobec Kingi K., żony oskarżonego, której początkowo zarzucono niewłaściwą opiekę nad powierzonym jej dzieckiem. © Piotr Polechoński

Pogoda w regionie

Dzisiaj

5°C
2°C



Barometr
996 hPa
Wiatr
10 km/h
Uwaga
duża wilgotność

Sobota

8°C
3°C



Barometr
998 hPa
Wiatr
18 km/h
Uwaga
bez deszczu

Niedziela

9°C
5°C



Barometr
1002 hPa
Wiatr
22 km/h
Uwaga
odczuwalny wiatr

SZCZECIN



FOT. SZCZECIŃSKIE INWESTYCJE MIEJSKIE

Rok budowlanców na ulicy Szafera

Mija rok od startu przebudowy ul. Szafera. To oznacza, że za pół roku roboty powinny się zakończyć, tak wynika z umowy z wykonawcą, któremu dano na nie 18 miesięcy. - Przed nami m.in. rozpoczęcie montażu słupów trakcyjnych - informuje Hanna Pieczyńska z Tramwajów Szczecińskich. Są już nowe jezdnie, chodniki, torowisko. Na pętli trwa montaż żelbetonowych płyt i kra-

wężników peronowych. Trwa też m.in. układanie bruku, głównie w rejonie przyszłego parkingu. Taka poważna zmiana otoczenia w tej części miasta kosztuje prawie 126 mln zł. Finał prac to: nowe torowisko tramwajowe, nowa pętla tramwajowo-autobusowa przy Netto Arenie, infrastruktura dla pieszych i rowerzystów, cztery ronda, parking park&ride, nowe jezdnie z dwoma pasami ruchu w obu kierunkach. (MAGO)

Z ogromnym żalem i bólem zawiadamiamy, że dnia 1 grudnia 2020 roku odszedł od nas

Stanisław Zajdel

Msza święta: kościół pw. Św. Kazimierza w Policach
- 7.12.2020 r. godz. 11:00

Uroczystość pogrzebowa: cmentarz w Policach
- 7.12.2020 r. godz. 12:00

o czym zawiadamia
pogrążona w głębokim smutku
Rodzina

W związku z pandemią oczekujemy, że odwiedzić naszego Bliskiego w dogodnym dla Was terminie - kwatery 41 rząd 2 miejsce 11.

OKAZJE NA LEPSZE ŻYCIE

RTV EURO AGD

Święta 30-lecia DO LIPCA NIE PŁACISZ! RRSO 0%

EKSTRA OKAZJE!

855 855 855*

euro.com.pl

mi
xiaomi
Smartfon Redmi
Note 8 Pro 64 GB

Poczwórny aparat 64 Mpx
NFC - Płatności zbliżeniowe
4500 mAh bateria z szybkim ładowaniem

1099 zł
899 zł

OPASKA
Mi Band 4
w zestawie

Cena promocyjna obowiązuje do 31.12.2020 r.

LG
Telewizor
55NANO916

LG NanoCell
Czyste kolory
4K Active HDR
AI TV ze sztuczną inteligencją

3199 zł
2699 zł

Cena promocyjna obowiązuje do 31.12.2020 r.

PHILIPS
Telewizor
58PU58539

Ambilight trójstronny
Procesor obrazu P5
Android TV

3299 zł
2999 zł

Cena promocyjna obowiązuje do 31.12.2020 r.

BOSCH

Wielofunkcyjna maszynka
do mielenia MFW3X14B

2000 W
Wydajność 2,5 kg/min.
4 tryby szatkownicy

455 zł
399 zł

Cena promocyjna obowiązuje do 31.12.2020 r.

Electrolux

Odkurzacz pionowy 2w1
Pure Q9 PQ91-Animal

Elektroczyszotka z oświetleniem LED
Do 55 min. czasu pracy
Lekka, aluminiowa rama

1399 zł
1099 zł

Cena promocyjna obowiązuje do 31.12.2020 r.

BaByliss

Prostownica
ST369E

Jonizacja
Ceramiczne płytki
6 poziomów temperatury

199 zł
149⁹⁹

Cena promocyjna obowiązuje do 31.12.2020 r.

Whirlpool

Lodówka
W7 8210 K

Klasa A++
No Frost
191 cm wysokości

1999 zł
1599 zł

Cena promocyjna obowiązuje do 31.12.2020 r.

Amica
Kuchnia gazowa
elektryczna
52GES3.33ZpTaONA

Termoobieg
Żelwne ruszty
Chłodny front

1399 zł
1199 zł

Cena promocyjna obowiązuje do 31.12.2020 r.

beko

Pralka
WUE7612XWWI

Klasa A+++
47 cm głębokości
1200 obrotów

1299 zł
999 zł

Cena promocyjna obowiązuje do 31.12.2020 r.

Tefal Patekna
Daily Cook

24 cm
79⁹⁹
28 cm
79⁹⁹

Ziemniaki i porzeczka ze słodką czekoladą
Wskazówkę i zegarek THERMOPOINT

Cena obowiązuje do 07.12.2020 r.

mi
xiaomi
Słuchawki bezprzewodowe
Mi True Wireless
Earbuds Basic 2

1100 zł
59⁹⁹

1100 zł
59⁹⁹

Cena obowiązuje do 07.12.2020 r.

Genesis
Klawiatura
Thor 150 RGB

149⁹⁹
89⁹⁹

Podświetlenie RGB

Cena obowiązuje do 07.12.2020 r.

PS4
Gra PS4
GOD OF WAR

79 zł
39⁹⁰

Cena obowiązuje do 06.12.2020 r.

PROMOCJA NAZWA: „DO LIPCA NIE PŁACISZ!” OBOWIĄZUJE OD 01.12.2020 R. DO 31.12.2020 R. NA WSZYSTKIE TOWARY W DROGIE SKŁADÓW EURO AGD NA EURO.COM.PL W CENIE PONIŻEJ 1000 ZŁ. REPREZENTATYWNY PRZYKŁAD DLA WARTOŚCI BRUTOWYCH 3700 ZŁ: BRZO 0% - CENOWY KRYTERIUM 3700 ZŁ; CENOWY KRYTERIUM 3700 ZŁ; STARA CENA ODFRONTOWANA 0% - CAŁKOWITY KOSZT KUPUJU 0 ZŁ; CZAS ODFRONTOWANIA UMOWY 36 MIESIĘCY; UCZTA RY 30; WYSOKOŚĆ RY 123.33 ZŁ; O PRZYZNANIU KREDYTU DECYDUJE BANK; CENA TOWARU WŁASNY WYKAZAŁ JEST W OPISIE W PUBLIKACJI AGD B.N.E.S.A., SANTANDER CONSUMER BANK SA RTV EURO AGD UMOWOYNI JEST 00; ZAWIERANIA ORAZ PRZECINOWANIA OZWARZENIA O ODPSTPIENIU DO UMOWY KREDYTOWEJ; ZAGADNI OPRZYMANIA KREDYTOWY W SKŁADACH RTV EURO AGD - DOSTĘPNE W SPOTAKACH OZWARZENIA NA EURO.COM.PL; W SZCZEGÓLNEJ PROMOCYJNEJ PREZENTOWANE SA PROMOCJE TOWAROWE KUPUJĄCY SIĘ PRZED DATĄ PUBLIKACJI GAZETNEJ PROMOCYJNEJ CENY PROMOCYJNE TOWAROWE UMIESZCZONYCH W GAZETCE PROMOCYJNEJ OZWARZENIA DO DNY PODANYCH PRZY POSZCZEGÓLNYCH TOWARACH. PROMOCJA KONTAKTNA „DO LIPCA NIE PŁACISZ” I PROMOCJE TOWAROWE DOSTĘPNE W OKRESIE OZWARZENIA PROMOCYJNEJ GAZETKI „DO LIPCA NIE PŁACISZ” ŁĄCZĄ SIĘ, CENNA 2% INDYWIDUALNE REGULATORY PRZEDNOCH TOWAROWYCH STANDARDU JAWCELI. SPRAWDZIE SECCYJNE W SKŁADACH EURO 1 NA EURO.COM.PL. MOŻE POŁĄCZENIA TELEFONICZNEGO WIDOKU CZYNNIA OPERACJONALNO KALIBROU.

KALENDARIUM

1520

Na Sejmie w Bydgoszczy zatwierdzono wydany 7 stycznia tego roku przez króla Zygmunta Starego przywilej toruński, którego głównym postanowieniem było wprowadzenie przymusu parńszczyzny w wysokości jednego dnia w tygodniu, w miejsce dwóch-czterech dni w roku.

1605

Król Zygmunt III Waza spotkał się na błoniach krakowskich z przybyłą z Wiednia swoją przyszłą drugą żoną, arcyksiężną austriacką Konstancją Habsburżanką. Przyszła para królewska uroczysto wjechała z orszakiem do Krakowa, gdzie 11 grudnia odbył się ślub.

1926

Roman Dmowski utworzył Obóz Wielkiej Polski.

1941

Władze niemieckie wydały rozporządzenie o utworzeniu na terenach zaanektowanych do III Rzeszy sądów doraźnych dla Polaków i Żydów.

1942

Powstała Rada Pomocy Żydom „Żegota”.

1956

Reaktywacja Związku Harcerstwa Polskiego, największej polskiej organizacji harcerskiej. ZHP powstał w 1918 roku z połączenia wszystkich wcześniej działających organizacji harcerskich i skautowych.

2003

Śmigłowiec Mi-8 z ówczesnym premierem Leszkiem Millerem rozbił się pod Piasecznem, w wyniku czego rannych zostało 14 spośród 15 osób na pokładzie. Do wypadku doszło około godziny 18.30 w odległości 14 km od Lotniska Chopina. Śmigłowiec przygotowywał się do lądowania na Okęciu, gdy nastąpiła awaria. Jej przyczyną była awaria silników związana z ich oblodzeniem. Śmigłowiec leciał do Warszawy z Lubina, gdzie premier uczestniczył w górniczej Barbórcie.

2006

Ujawniono seksaferę w Samoobronie RP.

TWITT

Z zakończeniem VIII kadencji zniknął Parlamentarny Zespół ds. Przeciwdziałania Mowie Nienawiści. W bieżącej IX kadencji Sejmu nie został odnowiony. Obecnie jego ówczesna przewodnicząca legitymizuje wulgarne nienawistne hasła wymierzone w przeciwników politycznych.

DANIEL LISZKIEWICZ, DZIENNIKARZ

REGION



FOT. MARCIN KACZMAREK / NADLEŚNICTWO BARLINEK

Ten samiec puchacza wrócił do barlineckich lasów. Jego historię śledzimy od września, kiedy trafił do Nadleśnictwa Barlinek. Był znaleziony w pobliżu plaży miejskiej w Barlinku. Ze względu na zły stan sowa trafiła do Ośrodka Rehabilitacji Zwierząt w Szczecinie. Była wygłodzona, potrzebowała czasu na regenerację. W ośrodku przybrała na sile i wróciła do zdrowia. Leśnicy z pracownikami ośrodka wypuścili teraz ptaka na wolność. - Od razu poderwał się do lotu i powrócił na łono natury - mówi Marcin Kaczmarek z nadleśnictwa. Puchacz zwyczajny Bubo bubo to największa sowa w Europie.

POWIEDZIELI

Skoro pojawiła się szczepionka, skorzystajmy z tej szczepionki. Ja jestem przekonany, że ona jest przebadana w najlepszych laboratoriach świata. Będzie dostępna dla miliardów ludzi

Premier Mateusz Morawiecki podczas odpowiadania na pytania internautów na Facebooku w środowy wieczór



009973597

AUTOPROMOCJA



Już w poniedziałek, 7 grudnia w „Głosie” mikołajkowy dodatek, ze zdjęciami dzieci z naszego regionu.

Wybierz z nami dzieci na okładkę świątecznego i noworocznego „Głosu”.

Więcej o akcji na www.gs24.pl/gwiazdeczki

Na co zwrócić uwagę przy wyborze instytucji do zarządzania PPK?

Pracownicze Plany Kapitałowe to program dobrowolnego, długoterminowego oszczędzania dla wszystkich Polek i Polaków, w którym uczestniczą pracownicy, pracodawcy oraz Skarb Państwa. Dotychczas do programu, w ramach trzech etapów, przystąpili pracownicy największych i średnich firm działających w Polsce. Od 1 stycznia 2021 roku do PPK będą przystępować jednostki sektora publicznego oraz firmy zatrudniające poniżej 20 pracowników.

Oszczędzanie w ramach PPK pozwala pracownikom zgromadzić dodatkowy kapitał na emeryturę. Obok składki pracownika (2% wynagrodzenia pracownika), do tej emerytury dokłada się pracodawca (1,5% wynagrodzenia) oraz Skarb Państwa (wpłata powitalna 250 zł i coroczna dopłata 240 zł), co jest największą korzyścią uczestniczenia w programie. Dodatkową korzyścią jest też ulga podatkowa. Środki wypłacane z PPK po osiągnięciu przez pracownika 60. roku życia, są zwolnione z podatku dochodowego i podatku od zysków kapitałowych. Z części zgromadzonego kapitału będzie też można skorzystać wcześniej, z zachowaniem ulgi podatkowej, tj. w przypadku poważnego zachorowania uczestnika PPK, jego małżonka lub dziecka oraz w przypadku zakupu mieszkania lub budowy domu na kredyt (możliwość pokrycia wkładu własnego z tych środków, jednak z koniecznością późniejszego ich zwrotu na rachunek PPK).

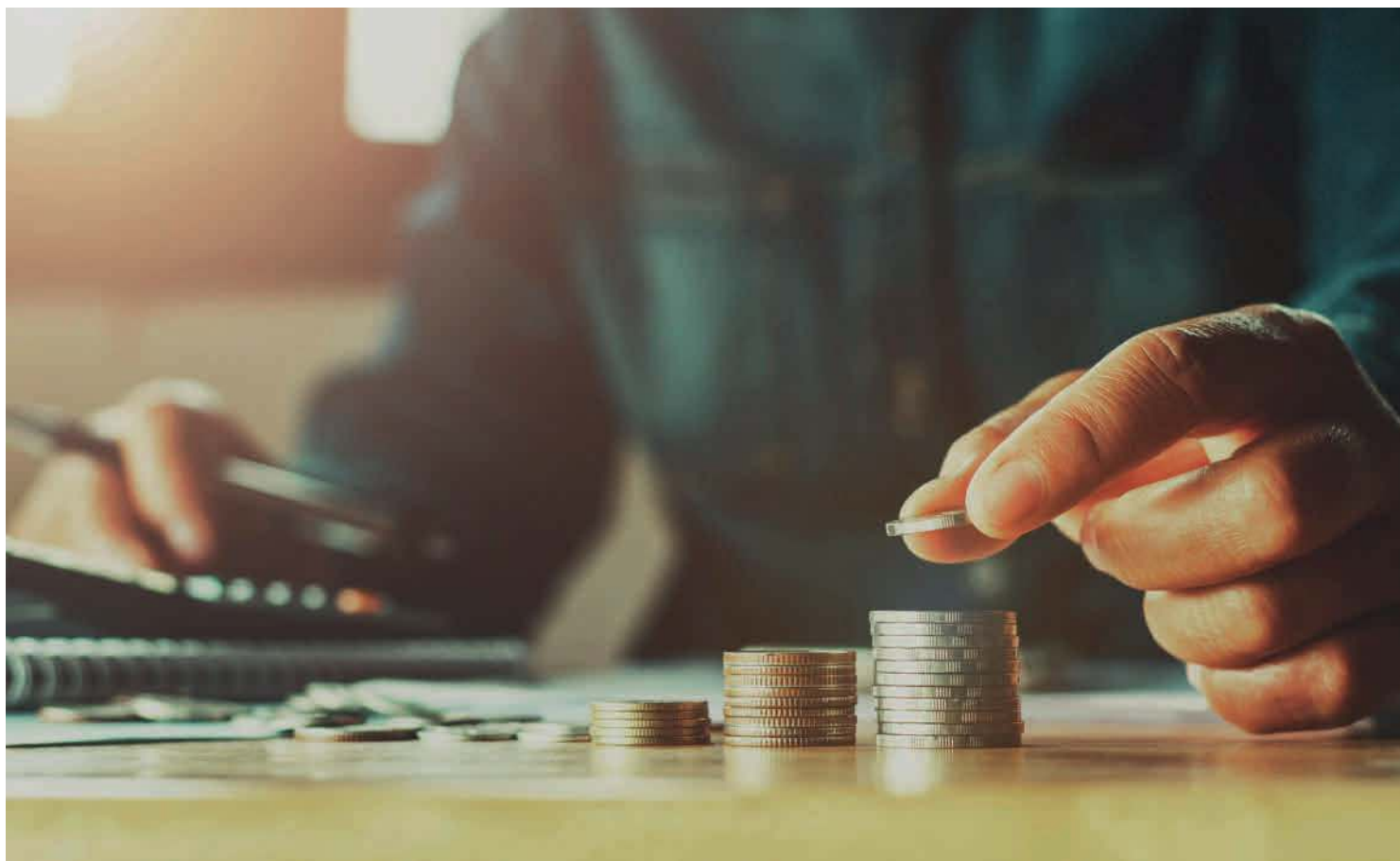
Od 1 stycznia 2021 r. obowiązkiem utworzenia PPK zostaną objęte jednostki sektora finansów publicznych, w tym samorządy. Pracodawcy z tego sektora do 26 marca 2021 r. mają czas, żeby utworzyć PPK w swoich firmach, a najpóźniej do 10 kwietnia 2021 muszą zarejestrować pracowników do programu.

Warto przypomnieć, że od 1 stycznia 2021 roku wchodzi również w życie nowelizacja Ustawy Prawo zamówień publicznych (PZP), która wpływa na proces wyboru instytucji finansowej do zarządzania PPK. Do końca tego roku, wybór instytucji finansowej można przeprowadzić korzystając z obecnie obowiązującego stanu prawnego.

Utworzenie PPK jest procesem złożonym, do którego należy się odpowiednio wcześniej przygotować. Jest to ważny argument za tym, aby już teraz te przygotowania rozpocząć.

Warto pamiętać, że w tym samym okresie do PPK będą przystępować również firmy zatrudniające od 1 do 19 pracowników, których łącznie na rynku jest ponad 1,5 miliona, co z pewnością utrudni instytucjom finansowym obsługę wszystkich tych podmiotów w podobnym czasie.

Zastanawiając się nad wyborem instytucji, z którą samorząd będzie współpracował



w ramach programu PPK, trzeba sprawdzić proponowane przez instytucję finansową warunki zarządzania gromadzonymi środkami. Warto też zwrócić uwagę na jej dotychczasowe osiągnięcia we wdrażaniu PPK u pracodawców. Liderem na rynku jest PKO TFI. Arkadiusz Peński – Dyrektor Biura Wsparcia Sprzedaży i Marketingu potwierdził sukces osiągnięty przez PKO TFI: „W I etapie, gdy do PPK przystępowały firmy zatrudniające co najmniej 250 pracowników, PKO TFI było wybrane przez blisko 40% z nich (w tym mniejsze spółki z grup kapitałowych). W II etapie szacujemy, że do prowadzenia PPK wybrało nas ok. 30% firm. Ten etap dopiero co się zakończył i nie ma jeszcze pełnych danych z rynku. Ale wiemy, że wypadliśmy w nim bardzo dobrze. Obecnie, tj. na koniec listopada, zarządzamy aktywami w wysokości ponad 800 mln. To daje nam 34% udziału w rynku pod tym względem. Warto podkreślić, że zarządzamy większymi aktywami w ramach PPK niż trzy kolejne TFI razem wzięte.”

Przy wyborze instytucji finansowej do zarządzania PPK na pewno warto postawić na sprawdzonego i stabilnego partnera. Jeżeli chodzi o środki gromadzone w ramach PPK, ich bezpieczeństwo gwarantowane jest odpowiednimi regulacjami prawnymi. Dodatkowo rynek PPK oraz instytucje zarządzające PPK są ściśle nadzorowane przez Komisję Nadzoru Finansowego oraz Polski Fundusz Rozwoju. Ważna jest również stabilność instytucji finansowej, będąca jednym z czynników odpowiadających

za skuteczne inwestowanie powierzonych środków, a co za tym idzie pomnażanie kapitału uczestników PPK. Brak stabilności w podmiocie zarządzającym PPK może mieć przełożenie na wyniki programu.

Ważna jest też dostępność do rachunków PPK i możliwość składania dyspozycji przez uczestników programu. Czym większy dostęp do PPK, tym większe poczucie komfortu uczestników PPK, że w każdym momencie mogą skorzystać ze zgromadzonych środków. Dlatego ważne jest, aby instytucja finansowa, którą się wybierze, zapewniała dostęp do rachunku za pośrednictwem internetu, jak również bezpośrednio np. w oddziałach instytucji współpracujących. Wiele osób w sprawach finansowych preferuje kontakt bezpośredni z doradcą, stąd liczba oddziałów na terenie kraju, dedykowanych przez instytucję do obsługi PPK na pewno będzie miała znaczenie. Np. wybierając PPK w PKO TFI uczestnicy mogą liczyć na wsparcie doradców w sieci blisko 1000 placówek PKO Banku Polskiego, a jeśli są klientami PKO, mogą sprawdzać stan rachunku PPK w internecie korzystając z iPKO.

Ważnym kryterium, na które jeszcze warto zwrócić uwagę, przy wyborze instytucji do zarządzania PPK, jest wysokość pobieranych opłat. Ustawa o PPK określa wysokość opłaty stałej za zarządzanie (maksymalnie 0,5% aktywów w skali roku) i opłaty za wynik (maksymalnie 0,6% aktywów w skali roku). Na rynku opłaty pobierane przez instytucje finansowe są dość zbliżone do siebie, jednak niektóre

instytucje inne opłaty pokazują w ofercie, a inne mają zapisane w statucie funduszu. Oznacza to, że w każdym momencie instytucje takie mogą dostosować wysokość pobieranych opłat do tych, które zapisane są w statucie funduszu w przeciwieństwie do tych, które zapisały w nich niższy poziom pobieranych opłat. Warto też zwrócić uwagę, że instytucje finansowe, które przekroczą w przyszłym roku 15% udziału w aktywach PPK na rynku, od nadwyżki nie będą mogły pobierać opłaty stałej za zarządzanie. To przełoży się bezpośrednio na rzeczywistą wysokość opłat pobieranych w ramach PPK. Hipotetycznie, gdyby jakaś instytucja finansowa miała udział w aktywach rynku na poziomie 30%, to opłaty u niej będą niższe o połowę od tych, które pobierała na początku.

Istotnym elementem jest także wsparcie oferowane przez instytucję finansową w samym procesie wdrożenia PPK, w szczególności czy udostępnia ona odpowiednie materiały i szkolenia. PKO TFI oferuje bezpłatne, profesjonalne i nowoczesne narzędzie do obsługi PPK (Aplikacja iPPK). Ogranicza do niezbędnego minimum zakres obsługi uczestników PPK przez pracodawcę. Udostępnia także wzory dokumentów wymaganych w procesie tworzenia i obsługi PPK, materiały edukacyjne (broszury, webcasty), oraz szkolenia online.

Warto przeanalizować szczegółowo te najważniejsze aspekty ofert PPK, ponieważ wybieramy instytucję do zarządzania PPK na wiele, wiele lat.

KRÓTKO

Szczecin
**Podpalili samochód, bo...
ktoś ukradł mu wędki**

Niecodziennym motywem przestępstwa zajmie się wkrótce szczeciński sąd. Musi osądzić mężczyznę, który ze złości podpalili samochód niewinnego kierowcy. Prokuratura zakończyła postępowanie w tej dziwnej sprawie. Do zdarzenia doszło 3 czerwca w Warzymicach. - Oskarżony dokonął uszkodzenia mienia poprzez podpalenie pojazdu, czym spowodował szkodę w wysokości kilku tysięcy złotych - wyjaśnia prokurator Alicja Macugowska-Kyszka z Prokuratury Okręgowej w Szczecinie. Według prokuratury podejrzany zdenerwowany tym, że ktoś ukradł mu wędki, podpalili zaparkowany na jednym z osiedli samochód. Co ciekawe, o zdarzeniu telefonicznie poinformował straż pożarną. W toku postępowania 44-letni mężczyzna został zatrzymany, a następnie na wniosek prokuratora tymczasowo aresztowany. Był już karany sądowo. Nie

przyznał się do winy. Grozi mu do sześciu lat więzienia. (MP)

Stargard
**Nie można kupić biletów
u kierowców**

Wstrzymano sprzedaż biletów miejskiej komunikacji w autobusach MPK Stargard. To oznacza spore problemy dla pasażerów. W Stargardzie jest tylko kilka punktów, w których można kupić bilety. O wprowadzeniu ograniczeń w sprzedaży biletów poinformowało Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji: - Do odwołania z powodu wprowadzenia kolejnych wymogów sanitarnych w przestrzeni publicznej zawieszono sprzedaż biletów przez kierowców autobusów. Kasy biletowe MPK w Stargardzie są w trzech miejscach: Zintegrowanym Centrum Przesiadkowym przy ul. Towarowej (pon.-pt. w godz. 6-18, sob., niedz. i święta w godz. 8-16), przy ul. Moniuszki (pon.-pt. w godz. 6-18, sob., niedz. i święta nieczynna), przy ul. Tańskiego (pon.-pt. w godz. 6-18, sob., niedz. i święta nieczynna). (ZEK)

Morskie Centrum Nauki rośnie i zaprasza na wystawę z historią

Małgorzata Klimczak
malgorzata.klimczak@polskapress.pl

**Szczecin**

Na ogrodzeniu budowy MCN można oglądać wystawę „Poznaj historię Łasztowni - nowego serca Szczecina”, autorstwa dr. Marka Łuczaka, na starych fotografiach i pocztówkach.

- Budynek MCN zostanie oddany w przyszłym roku, natomiast wystawa stała będzie realizowana przez 21 miesięcy, więc myślę, że się zmieścimy w terminie - mówi Witold Jabłoński, dyrektor MCN. - W tej chwili prowadzimy działalność w internecie, prezentujemy tam różne doświadczenia, dlatego wymyśliliśmy wydarzenie, w którym mieszkańcy będą mogli uczestniczyć na zewnątrz budynku. Ta wystawa, którą będzie można oglądać w najbliższych miesiącach, pokazuje, jak to miejsce wyglądało historycznie.

Dr Marek Łuczak udostępnił MCN swoje zbiory ze zdjęciami dawnego Szczecina, które zbierał latami. Na wystawie jest ich 30. W dużym powiększeniu można zobaczyć Szczecin, jakiego nie znamy; Szczecin, który wyglądał bajkowo. Zdjęcia pochodzą z przełomu XIX i XX w. i czasów przedwojennych.

- Łasztownia została zbombardowana w 1944 r. - mówi Łuczak. - Zniknęły całe budynki, kościoły, ulice. Dlatego ta wystawa pokazuje tamten Szczecin, przedwojenny. Łasztownia to najmniej znana część miasta, a kiedyś toczyło się tutaj aktywne życie, były budynki mieszkalne, sklepy, knajpki.



Budynek Morskiego Centrum Nauki na Łasztowni ma być gotowy w przyszłym roku, wystawa stała będzie powstawała przez 21 miesięcy

- Od dziesięciu lat staramy się rewitalizować tę część Szczecina - mówi Olgierd Geblewicz, marszałek województwa. - Zaczęło się od Starej Rzeźni, potem była marina. Wszystko dzięki funduszom europejskim. MCN jest kolejnym elementem tej rewitalizacji, a przy okazji możemy pokazać, jak to miejsce wyglądało kiedyś.

W MCN ma być sala kinowa, w której będą wyświetlane filmy prezentujące przedwojenną Łasztownię, to też dzięki współpracy z Łuczakiem.

W przyszłym tygodniu ma zostać podpisana umowa z wykonawcą wystawy stałej w MCN, który ją zaprojektuje, wytworzy, dostarczy, zamontuje i uruchomi.

W skład wystawy wchodzi 213 stanowisk (eksponatów) interaktywnych o różnorodnym charakterze i sposobie interakcji (m.in. mechaniczne, robotyczne, multimedialne, wodne). Do tego treści multimedialne towarzyszące ekspozycji.

natom i prezentowane samodzielnie. W przypadku części będą to filmy i nagrania dźwiękowe, głównie dotyczące osób i wydarzeń związanych ze Szczecinem i Pomorzem Zachodnim. Będzie m.in. scenografia, czyli oryginalne, autentyczne i stylizowane elementy

wyposażenia statków, narzędzia i przyrządy związane z żeglugą i różnymi pracami na morzu.

Na wystawie stałej ma się znaleźć pięć stref tematycznych, a całość będzie stanowić spójną historię o przegrodzie morskiej i o morzu. ©



Marek Łuczak jest autorem serii monografii o historii Szczecina i licznych publikacji historycznych

REKLAMA 009968619

INTER GROUP
GRUPA KAPITAŁOWA

Inter Group to firma działająca na rynku od 25 lat. Obsługujemy klientów z całego kraju oferując usługi z zakresu ochrony osób i mienia, utrzymania czystości.

Poszukujemy w **SZCZECINIE** pracowników na stanowisko:

PRACOWNIK SERWISU SPRZĄTAJĄCEGO
(Szczecin Centrum)

OFERUJEMY:

- Stabilne zatrudnienie na **umowie o pracę** w dynamicznie rozwijającej się firmie,
- Regulaminie i terminowo wypłacane wynagrodzenie miesięczne do **2000 zł - 2500 zł netto („na rękę”)**
- **Dofinansowanie**, m.in. zakup leków, okularów, dojazd do pracy, etc...
- Możliwość przystąpienia do **ubezpieczenia grupowego** na atrakcyjnych warunkach
- Pakiet medyczny

OCZEKUJEMY:

- Sumienności i zaangażowania w wykonywaniu obowiązków
- Mile widziane osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności

Zainteresowane pracą osoby prosimy o przesłanie CV na adres:

rekrutacja@intergroup.pl

lub kontakt telefoniczny na nr 530 491 386

W CV prosimy uwzględnić klauzulę: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej aplikacji dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesów rekrutacji (zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych tj. Dz. U. z 2002 r., Nr 101, poz. 926, ze zm.), prowadzonych przez InterGroup z siedzibą w Bydgoszczy.

AUTOPROMOCJA

009971199

Prenumerata pocztowa na 2021 rok

- miesięczna – 48 zł (oszczędzasz 29,50 zł)
- kwartalna – 144 zł (oszczędzasz 96,90 zł)
- półroczna – 288 zł (oszczędzasz 206,70 zł)
- roczna – 588 zł (oszczędzasz 437,90 zł)

ZAMÓW

Szczegóły u listonosza
i w najbliższym urzędzie
pocztowym

- ☎ zadzwoń: 94 340 11 14
od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00
- ✉ email:
prenumerata.gdp@polskapress.pl

**CZEKAMY
DO 21 GRUDNIA!**



„Nigdy więcej mokrych plam na bieliźnie!”



Dodatkowa OKAZJA: świąteczna niespodzianka GRATIS!

DARMOWY ŚRODEK WSPIERA PRACĘ UKŁADU MOCZOWEGO – JUŻ OD 1. UŻYCIA!

ODBIERZ BEZPŁATNY PREPARAT I ZAPOMNIJ O MIMOWOLNYM POPUSZCZANIU MOCZU

Krępujące dolegliwości związane z nietrzymaniem moczu nie muszą dłużej uprzykrzać Ci życia. Nowa formuła pomaga szybko i dyskretnie złagodzić nadwrażliwość pęcherza oraz może zmniejszyć uporczywe parcie na cewkę moczową, przywracając komfort życia nawet po 3 tygodniach stosowania. „Częste wizyty w toalecie i niekontrolowane popuszczanie moczu to już przeszłość” – potwierdza ponad 164 tysięcy osób w całej Polsce. Kiedy do nich dołączysz?

Jeśli:

- Odczuwasz ciągle parcie na pęcherz
- Zdarza Ci się popuszczać mocz podczas śmiechu, czy kaszlu
- Często musisz korzystać z WC

TA FORMUŁA JEST WŁAŚNIE DLA CIEBIE!

Mimowolne wycieki moczu podczas intensywnego wysiłku fizycznego, śmiechu, czy kaszlu, popuszczanie o charakterze neurologicznym albo takie, które pojawiło się po ciąży – każdy rodzaj nietrzymania moczu da się pokonać. Nowatorska metoda właśnie dotarła do Polski i może wspomóc proces uszczelniania pęcherza, hamowania niekontrolowanego popuszczania moczu oraz osłabić nieprzyjemne uczucie parcia na cewkę moczową, wydłużając czas pomiędzy kolejnymi wizytami w toalecie. Jak to możliwe?

ZAPANUJ NAD PĘCHERZEM – to łatwiejsze, niż myślisz

By pozbyć się krępujących dolegliwości związanych z nietrzymaniem moczu, potrzebna silnego aktywatora – środka, który pomoże zwiększyć sprężystość oraz szczelność tkanek budujących układ moczowy już na poziomie komórkowym. Innowacyjna formuła może wpływać na regenerację błony śluzowej cewki moczowej i wzmacniać mięśnie dna miednicy, w szybkim czasie zwiększając kontrolę nad pęcherzem.

Paweł Jastrzębski, specjalista ds. urologicznych

Siła 100% naturalnych składników

Warto mieć świadomość, że nowatorska formuła może być najsilniejszą metodą wspierającą walkę z nietrzymaniem moczu,

kiedykolwiek powstała. Wykorzystuje bowiem naturalne właściwości regeneracyjne organizmu, pobudzając komórki do wzmożonej produkcji estrogenów i testosteronu – związków odpowiedzialnych za przywracanie prawidłowego odruchu opróżniania pęcherza. Właśnie dlatego efekty takie jak: zwiększenie kontroli nad pęcherzem, zmniejszenie dyskomfortu, czy złagodzenie uczucia parcia na cewkę moczową mogą być zauważalne w bardzo krótkim czasie – bez względu na Twój wiek i płeć oraz przyczynę dolegliwości.



Codzienne stosowanie preparatu pomaga uszczelnić pęcherz, zahamować niekontrolowane popuszczanie moczu, a także wzmocnić mięśnie dna miednicy nawet o 81%.

Koniec wstydliwych incydentów

Eksperti są zgodni, że nowy preparat może złagodzić problem nietrzymania moczu na niespotykany dotychczas poziom. To zaskąga silnie stężonych składników, które wykazują zdolność do hamowania nadreaktywności pęcherza moczowego, a do tego mogą niwelować uczucie parcia na cewkę, regenerować i uelastycznić ściany pęcherza oraz budować odpowiednie napięcie i jędrność tkanek układu moczowego. Szacuje się, że aż 9/10 osób odzyskuje

Już nie boję się, że nie dobiegnę do toalety

Ciągłe parcie na pęcherz i brak kontroli nad trzymaniem moczu całkiem wyłączyły mnie z życia towarzyskiego. Strach było wyjść do restauracji, pojechać pod namiot, pójść na basen... Nie ma słów, by opisać, jak bardzo preparat poprawił komfort mojego życia. Dzięki nowej formule odzyskałam panowanie nad pęcherzem już po 3 tygodniach – nie popuszczam, nie muszę biegać co chwilę do WC, nie obawiam się mokrych plam na spodniach. Żyję normalnie, bez strachu i skrępowania wychodzę do ludzi. Jestem zachwycona!

Agnieszka, 47 lat, Poznań



Żadnych przykrych niespodzianek

Jeżdżę tirami, wiele godzin spędzam w podróży, a nerwowe poszukiwania toalety w trasie były nie do zniesienia. Wiele razy nie zdążyłem dojechać do WC na czas. Wstyd, upokorzenie – problemy z pęcherzem totalnie odbierały mi poczucie męskości. O nowym preparacie dowiedziałem się od kolegi. Wystarczył miesiąc stosowania tego środka, bym zapomniał o problemach z popuszczaniem moczu. Nie odczuwam ciągłego parcia, bólu i dyskomfortu, a przede wszystkim w 100% kontroluję swój pęcherz. Polecam.

Mirosław, 55 lat, Katowice



większą kontrolę nad trzymaniem moczu już po 5-6 zastosowaniach, a każda z nich jest w stanie wytrzymać z pełnym pęcherzem nawet 4x dłużej.

DARMOWA FORMUŁA MOŻE POMÓC:

- ✓ ZNIWELOWAĆ PROBLEM NIETRZYMANIA MOCZU
- ✓ ODZYSKAĆ KONTROLĘ NAD PĘCHERZEM
- ✓ ZMNIJSZYĆ PARCIE NA CEWKĘ MOCZOWĄ
- ✓ WYDŁUŻYĆ CZAS WYTRZYMANIA Z PEŁNYM PĘCHERZEM
- ✓ ZAHAMOWAĆ MIMOWOLNE POPUSZCZANIE MOCZU

Spiesz się by zdobyć bezpłatny preparat!

Z programu skorzystało już ponad 164 tysięcy osób, które z pomocą nowej formuły odzyskały kontrolę nad trzymaniem moczu i pozbyły się krępującego popuszczania już po kilkunastu dniach. Ty też możesz odzyskać komfort korzystania z toalety i pozbyć się uciążliwego parcia na pęcherz – a to wszystko szybko, naturalnie i dyskretnie. Sprawdź jak odebrać preparat za darmo i zapomnij o nietrzymaniu moczu, jak 164 000 Polaków.

LICZBA DARMOWYCH OPAKOWAŃ JEST OGRANICZONA!

ODZYSKAJ PEŁNĄ KONTROLĘ NAD TRZYMANIEM MOCZU!

Chcesz drugi produkt w PREZENCIE? Zadzwoń w przeciągu 5 dni!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 19.12.2020r.,

OTRZYMA 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA

ZADZWOŃ: 68 413 91 53

SUPLEMENT DIETY
REKLAMOWANY W
TV

pon. - pt. 08:00 - 20:00, sob. - nd. 09:00 - 20:00.
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

Tytuł przyznany RevitaPharm w programie Konsumentki Lider Jakości – Debiut Roku 2020

Wkładki higieniczne mogą rzucić w kąt!

Stosuję nowy środek od miesiąca – od tego czasu znacznie rzadziej dochodzi do przykrych incydentów, nie moczę się nocami, ustąpił też ból i nieprzyjemne parcie nawet tuż po skorzystaniu z toalety. Kilka dni temu zrezygnowałam nawet z wkładek higienicznych. Czuję się o wiele bardziej niezależna, znów bez obaw śmieję się, kaszlę i wychodzę na długie spacer. Z całego serca polecam.

Stanisława, 72 lata, Olsztyn





Tamara Łempicka, „Czytająca I”, 1951
Estymacja: 4 000 000 - 6 000 000 zł

DESA
UNICUM

AUKCJA SZTUKI DAWNEJ

NAJWYBITNIEJSZE DZIEŁA SZTUKI!

SZTUKA DAWNA. XIX WIEK, MODERNIZM, MIĘDZYWOJNIE
AUKCJA: 10 GRUDNIA, GODZ. 19.00, DESA UNICUM, UL. PIĘKNA 1A

Wystawa aukcyjna: 27 listopada - 10 grudnia. Wstęp wolny.

DESA.PL

Diecezje zapłacą 300 tysięcy złotych ofierze księdza pedofila

Wrocław/Bydgoszcz

Roman Laudański

roman.laudanski@polskapress.pl

Sąd Apelacyjny w Gdańsku podczas posiedzenia online oddalił apelację archidiecezji wrocławskiej i diecezji bydgoskiej, co oznacza, że obie diecezje mają zapłacić zadośćuczynienie Arkowi (imię zmienione), ofierze księdza pedofila Pawła Kani.

Ofiara księdza pedofila ma otrzymać ok. 300 tys. odszkodowania. Sąd uznał również, że Arek był molestowany przez księdza Kanię podczas jego pobytu w Bydgoszczy. Do tej pory diecezja bydgoska utrzymywała, że czyny karalne nie były popełnione na jej terenie i domagała się oddalenia pozwu.

Przypomnijmy, w 2016 roku rozpoczął się przed bydgoskim sądem proces, który archidiecezji wrocławskiej i diecezji bydgoskiej wytoczył były ministrant, Arek, ofiara księdza pedofila Pawła Kani. Dodajmy – byłego księdza, ponieważ po skazaniu go za przestępstwa

seksualne i po nagłośnieniu sprawy przez media (wątek Arka pojawił się m.in. w obu filmach braci Sekielskich: „Tylko nie mów nikomu” i „Zabawa w chowanego”) został on wydany ze stanu kapłańskiego. Obecnie odbywa siedmioletni wyrok.

Ksiądz Paweł Kania w 2005 roku został zatrzymany przez policję po tym, gdy proponował dwóm chłopcom „po stowie za numerkę”. Policja w jego osobistym komputerze znalazła zdjęcia z dziecięcą pornografią.

Po zwolnieniu z aresztu (dzięki poręczeniu kardynała Henryka Gulbinowicza), ks. Paweł Kania decyzją przełożonych trafił na bezterminowy urlop do Domu Księży Emerytów we Wrocławiu, gdzie przebywał do czerwca 2006 r. Wrocławską prokuratura wszczęła przeciwko księdzu postępowanie karne zarzucając mu usiłowanie doprowadzenia małoletnich chłopców do innych czynności seksualnych oraz posiadanie pornografii dziecięcej. W tym czasie, w lipcu 2006 r., ks. Paweł



W 2016 roku rozpoczął się przed bydgoskim sądem proces, który archidiecezji wrocławskiej i diecezji bydgoskiej wytoczył były ministrant, Arek, ofiara księdza pedofila Pawła Kani

Kania został, decyzją dwóch biskupów – Mariana Gołębiewskiego i Jana Tyrawy, przenie-

siony z Wrocławia do Bydgoszczy, a dokładnie do bydgoskiej parafii Opatrzności Bożej, gdzie

powierzono mu opiekę nad ministrantami i – na podstawie imiennej misji kanonicznej udzielonej przez biskupa Jana Tyrawę – funkcję nauczyciela religii w nieistniejącym już Gimnazjum nr 13.

Zachowanie księdza Kani wobec ministrantów i uczniów było co najmniej niestosowne i infantylne. Ksiądz Paweł kazał dzieciom mówić do siebie „Słoni” i „Trąbie”, o „stawianiu antenki” i o „wacku”, o który chłopcy powinni dbać szczególnie. Wpadał do domów wybranych przez siebie uczniów i ministrantów na kawę, zaprzyjaźniał się z rodzicami, a jednocześnie „urabiał” wybranych chłopców. Później zabierał ich na basen, na wycieczki, dawał prezenty. Prokurator określił działanie Kani mianem strategii pająka: ksiądz zaczynał opłacać pajęczą siecią rodziców, którzy potem – ufnie w dobre intencje osoby duchownej – powierzali mu opiekę nad swoimi dziećmi. Zapłacili za to wysoką cenę. Arka ksiądz Kania gwałcił wiele razy, m.in. podczas tygodnio-

wego wyjazdu na Wyspy Kanaryjskie.

W 2012 r. ksiądz Paweł Kania został aresztowany w jednym z wrocławskich hoteli – przebywał w nim z trzynastoletnim chłopcem. Za gwałty i molestowanie nieletnich sąd w 2015 r. skazał go na siedem lat więzienia.

W sprawie byłego ministranta z parafii Opatrzności Bożej pojawia się również postać mecenasa Michała Kelma. Mecenas reprezentujący archidiecezję wrocławską poinformował chłopca, że znalazł się „tajemniczy sponsor”, który ufundował mu stypendium. Co miesiąc chłopak miał otrzymywać półtora tysiąca złotych do łącznej kwoty 40 tys. zł. W zamian miałby się rzec roszczeń finansowych wobec archidiecezji wrocławskiej i diecezji bydgoskiej. Wyższy Sąd Dyscyplinarny Naczelnej Rady Adwokackiej ukarał mecenasa Michała Kelma za nieetyczne postępowanie trzyletnim zawieszeniem w wykonywaniu zawodu adwokata.

©©

PARTNEREM CYKLU JEST FIRMA SAMSUNG

009949490

Duży telewizor bardziej się opłaca

Dziś, bardziej niż kiedykolwiek, telewizor jest naszym oknem na świat. A jak wiadomo, im większe okno, tym lepszy widok. Aby w pełni wykorzystać potencjał nowoczesnych telewizorów i cieszyć się świetną jakością obrazu i pięknymi kolorami, warto wybrać większy ekran. Tym bardziej że jest to inwestycja na kilka lat, a jak pokazują dane – duży telewizor po prostu bardziej się opłaca.

To, jak bardzo na przestrzeni ostatnich lat zmieniły się potrzeby widzów oraz rynek telewizorów, potwierdzają dane. Jedno jest pewne – spadek cen jest szczególnie widoczny w odniesieniu do większych ekranów. Dziś za cenę telewizora 65 cali kupionego w 2015 roku można mieć dwa. Warto także wspomnieć o wrażeniach z użytkowania. Dane pokazują, że 57% Polaków, którzy w zeszłym roku kupili telewizor o przekątnej 55 lub 65 cali żałuje, że nie wybrało jeszcze większego ekranu.

Kino i sport? Teraz tylko w wydaniu domowym

Wielu z nas kino przywodzi na myśl świetną rozrywkę, najnowsze hollywoodzkie produkcje, ale także jakość wrażeń, na którą składają się wielki ekran oraz wibrujący, przerażający o głośną skórkę dźwięk. Dziś, wybierając telewizor 65-75



cali, taki jak np. Samsung QLED Q80T, te kinowe wrażenia możemy odtworzyć w domowym salonie.

Najnowsze filmy czy premirowe serie znajdziemy w popularnych platformach VOD, takich jak Player.pl, HBO GO, Netflix czy Cineman. A o jakość obrazu zadbać wysoka rozdzielczość – 4K to nowy rynkowy standard – oraz szereg technologii, które automa-

tycznie poprawiają obraz. Dla nas, jako widzów, liczy się efekt i to, że będziemy mogli podziwiać każdy detal kostiumu filmowego bohatera czy krople potu na twarzy piłkarza, jak w rzeczywistości.

Film czy mecz nie byłoby kompletnie bez dźwięku. To on buduje napięcie i dynamikę, pozwala przenieść się w sam środek akcji. Wyobraźmy sobie scenę pościgu,

motorówka szybko przemieszcza się na ekranie, a ryk silnika wydobywa się dokładnie stamtąd, gdzie akurat się ona znajduje. Efekt jest niesamowity. A jeśli chcemy jeszcze bardziej wzmocnić wrażenia, z pomocą przyjdzie soundbar, taki jak np. Samsung Q70T, który z telewizorem QLED Q80T stworzy naprawdę zgrany duet. Poprzez jednoczesne wykorzystanie głośników obu urządzeń uzyskamy prawdziwą symfonię dźwięku, który nas otoczy z każdej strony.

Centrum domowej rozrywki

Przeglądanie zdjęciowego archiwum, domowy trening czy chwila wytchnienia z padem w rękę to tylko niektóre z aktywności, które obok filmów mogą uprzyjemnić coraz dłuższe, zimowe wieczory. Każda z nich dostarczy jeszcze więcej radości i satysfakcji, jeśli wykorzystamy pełnię możliwości dużego ekranu telewizora.

Połączenie smartfona z telewizorem nigdy nie było łatwiejsze. Dotknij i wyświetl¹, dosłownie. Aby uzyskać lustrzaną kopię smartfona na dużym ekranie, wystarczy dotknąć telefonem obudowy telewizora. Wybrzeże Bałtyku czy ośnieżone Tatry uwiecznione na zdjęciach odkryjesz na nowo na 65-calach. Jeśli fotografie zrobione zostały w rozdzielczości 8K, to z powodzeniem wyświetlisz je na telewizorze

QLED 8K Q800T, wykorzystując ich pełny potencjał.

Smartfon i telewizor tworzą w tym roku naprawdę zgrany duet, dzięki któremu wskoczysz na wyższy poziom treningu w domu. Podzielony na dwie części ekran pozwoli jednocześnie uruchomić trening na YouTube i wyświetlić ekran swojego urządzenia mobilnego. Jeśli włączymy kamerę w smartfonie i odpowiednio go ustawimy, zyskamy podgląd na nasze ruchy bez odrywania wzroku od telewizora – ramię w ramię z instruktorem.

Telewizor, taki jak Samsung QLED Q80T, to także najlepszy przyjaciel dla nowej konsoli. Szybkość i płynność działania czy specjalne tryby stworzone z myślą o graczach pozwolą uzyskać przewagę nad przeciwnikiem. Optymalne ustawienia uruchamiane są automatycznie, wraz z wykryciem włączonej konsoli – wystarczy, że skupisz się na kolejnej gamingowej misji, a telewizor zadba o resztę.

Na dużym widać więcej. Niezależnie od tego, czy oglądasz film, grasz, czy rozpoczniesz kolejny trening – telewizor o przekątnej 65 cali i więcej pozwoli na nowo odkryć przyjemność płynącą z domowej rozrywki.

Tekst powstał we współpracy z firmą Samsung

1) Z funkcji można korzystać z telefonami Galaxy S7 z systemem Android 8.1 i wyższymi.

Jak to było z nagrodami? Były minister się tłumaczy

Bydgoszcz

Agata Wodzien

a.wodzien@polskatimes.pl

Jan Krzysztof Ardanowski, były minister rolnictwa, poseł PiS, odniósł się do doniesień medialnych dotyczących ogromnych premii i nagród, jakie w pierwszej połowie 2020 roku miał wypłacić. Według informacji ogólnopolskiej stacji radiowej, do pracowników instytucji rolniczych miało trafić łącznie ponad 272 mln zł brutto premii, nagród oraz innych dodatków. Ardanowski: „jako premie i nagrody uznali całość wynagrodzeń”.

W nocy z 2 na 3 grudnia na profilu Jana Krzysztofa Ardanowskiego na Facebooku pojawiło się oświadczenie odnoszące się do przekazów o nagrodach i premiach dla pracowników jednostek podlegających ministerstwu rolnictwa, którym poseł z województwa kujawsko-pomorskiego kierował.

Komentując doniesienia, poseł pisze: „Informacja ta mnie wręcz zmroziła. Czy coś prześpałem, czy ktoś mnie oszukał? To ile zarabiali ci pracownicy, że same tylko „premie, nagrody i dodatki” wyniosły ponad ćwierć miliarda złotych? Przecież zamieszczają to media ponoć poważne, opiniotwórcze”.

Dodaje, że z tego powodu spłynęła na niego fala hejtu, cytując kilka łagodniejszych o roszadnictwie i złodziejstwie. „Jest jeszcze informacja, że te „rewelacje” zostały wykryte przez posłów Platformy Obywatelskiej Dorotę Niedzielę i Kazimierza Płockę, którzy poprzez interpelację poselską wpadli na trop podłego spisku Ministra Rolnictwa. Ba, już inni posłowie PO, jak np. toruński poseł tej partii Arkadiusz Myrcha, opluwają Prawo i Sprawiedliwość i mnie, jako, zdaniem posła Myrchy, przykład pisowskiej patologii”.

Instytucje podległe Ministerstwu, o których jest informacja

w mediach to: Centrum Doradztwa Rolniczego i wszystkie Ośrodki Doradztwa Rolniczego, Główny Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych, Główny Inspektorat Ochrony Roślin i Nasiennictwa, Główny Inspektorat Weterynarii i 8 Inspektoratów Granicznych, Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, Krajowe Centrum Hodowli Zwierząt, Krajowa Stacja Chemiczno-Rolnicza i 16 Okręgowych Stacji Chemiczno-Rolniczych.

Zatrudnionych w tych instytucjach podległych, na koniec 2019 r., było prawie 11,5 tys. pracowników. Wielu z tych pracowników, szczególnie w doradztwie, KRUS i niektórych inspekcjach otrzymuje wynagrodzenie na poziomie płacy minimalnej.

W dalszej części Jan Krzysztof Ardanowski pisze o przywoływanej kwocie: „Szanowni Redaktorzy, by „przywalić” Ministrowi i znienawidzonemu przez nich PiS-owi, jako premie i nagrody uznali CAŁOŚĆ WYNAGRODZEŃ. W kwocie 272 mln 87%, tj. kwota 237,7 mln, to wynikające z Kodeksu Pracy składniki wynagrodzenia, czyli: m. in. wynagrodzenie zasadnicze, dodatek stażowy, dodatek funkcyjny, dodatek zadaniowy, dodatek służby cywilnej, nagrody jubileuszowe, ekwiwalenty za niewykorzystany urlop wypoczynkowy, odprawy emerytalne czy odprawy zwolnieniowe. Ustawowo należąca tzw. trzynastka to ponad 9% wskazanej kwoty”.

Nakoniec byłby minister rolnictwa zaznacza, że jego zdaniem „pracownikom instytucji rolniczych i tych podległych, i pozostałych, które są nadzorowane, za uczciwą pracę i wykonywanie obowiązków na rzecz rolników należy się uczciwa, godziwa zapłata. Starałem się, choć nie zawsze to ode mnie zależało, walczyć o wynagrodzenia podległych mi pracowników i nie pozwolić, by ktokolwiek kłamliwie ich obrażał. W zdecydowanej większości dobrze służą Ojczyźnie”. ©©



Jan Krzysztof Ardanowski, niepokorny polityk, rolnik, doradca prezydenta

Fałszywe szczepionki? Interpol ostrzega przed przestępcami

Paryż

Kazimierz Sikorski

k.sikorski@polskatimes.pl

Ta międzynarodowa organizacja policji pomagająca organom ścigania w walce z wszelkimi formami przestępczości wysłała też kolejne ostrzeżenia.

Interpol ostrzega organy ścigania na świecie, że zorganizowane grupy przestępcze będą próbować sprzedawać fałszywe szczepionki przeciwko Covid-19 lub kraść prawdziwe.

Dlatego organizacja z siedzibą we Francji wysłała pomańczone (wysokie) ostrzeżenie do sił policyjnych w 194 państwach członkowskich, ostrzegając je, aby przygotowały się do walki z grupami, które zwierzają w szczepionkach i wszystkim, co z nimi związane wspaniały interes.

Przedstawiciele organizacji mówią o ogromnym zainteresowaniu świata przestępczego, który chce fałszować, kraść i prowadzić nielegalną reklamę szczepionek na Covid-19.

Interpol wzywa do ścisłej koordynacji między regulatorami zdrowia a organami ścigania, bo lada chwila rozpocznie się gigantyczna operacja dystrybucji szczepionek.

Stąd konieczność zachowania bezpieczeństwa łańcucha dostaw i identyfikacja nielegalnych stron internetowych sprzedających podróbki.



Ruszyła wielka akcja szczepienia na całym świecie. To też okazja do nadużyć

Przy obecnym zapotrzebowaniu na szczepionkę przeciwko COVID-19 na świecie są to bardzo grube pieniądze

Podczas gdy rządy przygotowują się do wprowadzenia masowych szczepień, grupy przestępcze nie próżnują. Planują one, jak ostrzega Interpol, infiltrację lub zakłócanie łańcuchów dostaw, a także bombardują opinię publiczną za pośrednictwem fałszywych stron internetowych i fałszywych leków, które mogą stanowić poważne zagrożenie dla ich zdrowia, a nawet życia.

Istotne jest to, aby organy ścigania były możliwie jak najlepiej przygotowane na atak wszelkiego rodzaju przestępczości związanej ze szczepionką Covid-19” - powiedział sekretarz generalny Interpolu Jürgen Stock. Agencja stwierdziła też, że jest bardzo prawdopodobne, iż przestępcy rozpoczną równoległą produkcję i dystrybucję nieautoryzowanych i sfalszowanych zestawów do testów na koronawirusa.

Zapotrzebowanie na taki sprzęt wynika ze wznowienia lotów międzynarodowych, a linie lotnicze i władze imigracyjne coraz częściej żądają od pasażerów negatywnego wyniku testu na koronawirusa.

Interpol ostrzegł również opinię publiczną, aby zachować

szczególną ostrożność podczas wyszukiwania sprzętu medycznego lub leków w Internecie.

Stwierdzono, że ludzie są narażeni nie tylko na produkty zagrażające życiu, ale przy okazji stają się ofiarami hackerów.

Interpol podała, że analiza przeprowadzona przez jednostkę ds. cyberprzestępczości obejmująca około 3000 witryn internetowych z farmaceutykami podejrzanymi o sprzedaż nielegalnych produktów wykazała, że 1700 zawierało oprogramowanie pozwalające przechwytywanie od korzystających informacji.

Ważne jest, aby w tym szczególnym okresie być czujnym, sceptycznym i bezpiecznym. Jak zwykle oferty, które wydają się zbyt piękne, nie są prawdziwe - dodaje Stock.

Rynek szczepionek to prawdziwa żyła złota. Firmy farmaceutyczne muszą wyprodukować miliardy dawek, by cały świat mógł je zastosować. Trudno jeszcze oszacować, ile ten rynek jest wart, ale można to zobrazować kwotą potrzebną na jej zakup.

I tak np. szczepionka firmy Moderna kosztuje wyjściowo ok. 125 zł za dawkę. Najtańsza jest szczepionka firm Oxford/AstraZeneca - tylko ok. 15 zł za dawkę. Gdyby przyjąć, że Polska potrzebuje szczepionek dla 31 mln Polaków, przy dwóch dawkach od Moderny, koszt samych szczepionek - 7 mld 750 mln zł. ©©

Paszport już nie wystarczy, by polecieć samolotem. Czas na cyfrowy paszport

Nowy Jork

Kazimierz Sikorski

k.sikorski@polskatimes.pl

Cyfrowy paszport zdrowia, nad którym pracuje Międzynarodowe Stowarzyszenie Transportu Lotniczego, może znów postawić na nogi linie lotnicze.

Światowe linie lotnicze pracują nad cyfrowym paszportem zdrowia, który będzie gromadził i standaryzował dane pasażerów związane z koronawirusem na potrzeby międzynarodowych lotów.

To odpowiedź na żądania państw, które chcą obowiązkowych testów na obecność koronawirusa od podróżnych zamiast obowiązkowych 14-dniowych kwarantann po przylocie do danego kraju.

Międzynarodowe Stowarzyszenie Transportu Lotniczego

(IATA), poinformowało, że nowy bilet IATA Travel Pass jest już w końcowej fazie opracowywania.

IATA Travel Pass będzie zarządzać i weryfikować przepływ niezbędnych badań lub informacji między rządami, liniami lotniczymi, laboratoriami i podróżnymi.

Travel Pass zawiera „moduły”, które można łączyć, aby zapewnić dopływ informacji i rozwiązań dotyczące wszystkich aspektów podróży międzynarodowych, w tym globalny rejestr rządowych wymagań zdrowotnych dla podróżnych.

Ponieważ coraz więcej krajów wymaga obowiązkowych testów na COVID-19 od podróżnych zamiast obowiązkowej 14-dniowej kwarantanny po przylocie, linie lotnicze opracowują cyfrowy paszport zdrowia, który będzie gromadził i stan-



Linie lotnicze szukają sposobów na uniknięcie katastrofy finansowej

daryzował dane pasażerów związane z wirusem na przejściach granicznych.

Przyspieszy to podróże międzynarodowe, pod warunkiem jednak że będzie szeroko stosowany. Ostatecznie obecny do-

wód negatywnych wyników testów przed podróżą może zostać zastąpiony dowodem szczepienia.

IATA spodziewa się rozpocząć pilotażowe testy Travel Pass na podróże transgraniczne jeszcze w tym roku z International Airlines Group (w skład wchodzi British Airways, Iberia i inne) i uruchomić go w pierwszym kwartale 2021.

Wysiłki już podejmują linie lotnicze wymagając testów od pasażerów. United Airlines była pierwszą linią lotniczą, która w lotach z Newark do Londynu wymaga od wszystkich podróżnych negatywnego wyniku testu na koronawirusa.

Osiągnięto to poddając wszystkich pasażerów szybkim testom na lotnisku (bez opłat) przed wejściem na pokład samolotu.

Takie loty są dowodem słuszności koncepcji dla rządów, które rozważają uczynienie testowania pasażerów częścią podróży - mówił Toby Enqvist, dyrektor ds. klientów w United Airlines. ©©

Przeziębienie? Infekcje wirusowe?

Wirusy wyzwaniem naszych czasów

**Innowacyjny
olejek z majeranku**

Przeziębienia, infekcje górnych dróg oddechowych odpowiadają za 90% wszystkich zachorowań. Są one w większości wywołane przez chorobotwórcze wirusy. Patogeny te są tak mikroskopijne, że przenikają przez błony naszych komórek. Wirusy przełamują bariery obronne naszego organizmu i powielają się w zainfekowanych komórkach. Jest to coś charakterystycznego wyłącznie dla wirusów. Nie mogą dokonać tego nawet groźne bakterie, patogenne grzyby czy pasożyty. Wirusy, jak wiemy, bardzo łatwo przenoszą się z osób zakażonych na osoby zdrowe.

Zakonni ziołarze i staropolskie Zielniki Lekarskie zalecały majeranek na „zaziębienie narządów oddechowych”. Obecnie majeranek jest jednym ze składników wspierających walkę z infekcją. Jest też przydatny przy zaburzeniach oddychania.

Badania naukowe potwierdzają

Dotychczas powstało ponad 600 prac naukowych na temat olejku z majeranku. Badania przeprowadzano m.in. na Uniwersytecie Medycznym w Warszawie oraz na Politechnice w Krakowie. Według najnowszych badań naukowych eteryczny olejek majerankowy jest pomocny w leczeniu kataru, kaszlu, zapalenia oskrzeli oraz zapalenia zatok przynosowych. Olejek majerankowy pomaga w łagodzeniu przeziębienia, ma udowodnione właściwości wykrztuśne, łagodzi kaszel, pomaga usunąć luźny śluz z układu oddechowego, działa

ELŻBIETA 56, KSIĘGOWA

ZRÓB MI TE KROPELKI



Tego feralnego ranka już gdy przyszedłam do pracy zaczęłam się gorzej czuć. Ogólnie czułam zmęczenie, ból kości i ból gardła. Zaczęła mnie też nagle boleć głowa. To pewnie jakaś infekcja mnie dopadła, na granicy rozpoczęcia grypy-pomyślałam. Gdy jak zwykle siadłam przed moim komputerem i schyliłam się, żeby go włączyć, zaczęło mi się mocno kręcić w głowie. Chyba też błado wyglądałam, bo Iwanka, moja koleżanka z pracy, od razu zauważyła, że coś jest ze mną nie tak. Zwykle jestem pełną życia rumianą optymistką więc ta odmiana zwróciła jej uwagę. Iwanka wypytała mnie o moje kiepskie samopoczucie a jako, że zajmuje się po godzinach dietetyką, wiele wie o funkcjonowaniu naszego organizmu. Wszystkich nas w pracy wspomaga gdy trzeba. Tym razem Iwanka wyciągnęła jakieś nowe krople z majeranku. Zdziwiłam się, bo majeranek kojarzy mi się z raczej z kuchnią a nie wspomaganie zdrowia. Koleżanka powiedziała jednak, że jest to eteryczny olejek z majeranku, do wewnątrz, taka jakby esencja majeranku z jeszcze innymi aktywnymi substancjami w składzie. Próbowала te krople już niejednokrotnie i były skuteczne w wielu przypadkach wspomagająco przy wychodzeniu z grypy i przeziębienia. Iwanka dała

przeciwzapalnie i łagodnie rozkurczowo, ma zdolność aktywowania gruczołów potowych w organizmie. Uspokaja i działa przeciwbólowo. Ma to znaczenie przy łagodzeniu bólów głowy i bólów mięśni towarzyszących wielu przeziębieniom i grypom. Znanie i potwierdzone jest działanie przeciwdrobnoustrojowe olejku z majeranku:



Innowacyjny olejek z majeranku

mi kilka kropli olejku z majeranku na łyżkę z wodą i od razu popiłam szklanką herbaty. Kroplek miały mocną przyjemną ziołową woń. Od razu odczułam takie wewnętrzne ciepło, fajne rozgrzanie. Już po tej pierwszej dawce poczułam ulgę, lepiej mi się oddychało i myślało, wyciszyło mi się poczucie ogólnego rozbicia. Zaraz potem pochłonął mnie stos dokumentów na pulpicie mojego komputera. Mijały godziny i przeszło mi przez myśl, że nawet dość sprawnie i wydajnie pracuję. Po przerwie na lunch, wzięłam od koleżanki kolejną dawkę tych kropelek i jakoś przetrwałam w pracy do 17-tej.

Gdy wracałam do domu, zaczynało mnie już jednak mocno brać przeziębienie. Zatrzymałam się przy aptece i kupiłam sobie te krople majerankowe. Już w domu zażyłam je po raz trzeci. Jakież było moje zdziwienie, gdy po kilku godzinach późnym wieczorem nastąpiło przesilenie i potem całkiem dobrze spałam. Następnego dnia rano, choć już

prawie całkiem dobrze się czułam, jeszcze raz wzięłam te moje cudowne krople majerankowe i... mogłam iść do pracy. Dodam jeszcze, że dla bezpieczeństwa zażyłam krople majerankowe jeszcze wieczorem. A mój mąż niedowiaręk gdy zauważył, że u mnie jest lepiej także chciał zażyć ten olejek. Sam mi mówił „zrób mi te kroplek” i zaczął się droczyć: „a nie chcesz mi ich zrobić, dlaczego nie chcesz mi ich zrobić, nie kochasz mnie...?” a ja do męża „eee... Ty? Kroplek ziołowe? Przecież nie wierzysz w takie rzeczy!”. Mąż mój jest jednak praktyczny: gdy widzi konkretne efekty to go to przekonuje. Ale w jego przypadku było gorzej. Mąż brał krople majerankowe rano i wieczorem przez trzy dni i wtedy mu przeszło. Poczut się znacznie lepiej i powiedział, że nie czuje już objawów: kaszlu, bólu głowy i łupania w kościach. Od tamtego zdarzenia chętnie polecam olejek z majeranku mojej rodzinie i znajomym.

naszego organizmu na ataki wirusów. Daje też nadzieję na skuteczną alternatywę na czyhające na nas jesienne i zimowe wyzwania zdrowotne.

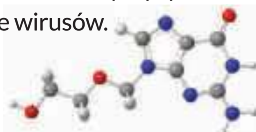
**Karol, 50 lat,
zarządca budynku**



To działa, już dobrze się czuję

Jestem zarządcą kilku budynków Agencji Nieruchomości. Chodząc od budynku do budynku ciągle wchodzę z ciepłego do zimnego. Ostatnio przewiało mnie niemiłosiernie, poczułem łamanie w kościach i bóle mięśni. Postanowiłem więc wcześniej wrócić z pracy i się położyć. Rano poczułem się jeszcze gorzej. Niestety musiałem pojawić się w pracy. Czekałem na windę, zaczęła mnie sasiadka, której powiedziałem jak się dzisiaj źle czuję. Słyszając to poprosiła bym chwilę zaczął i zaraz wróciła trzymając szklankę z czymś i buteleczkę. Powiedziała: „Karol to olejek z majeranku, pomógł mi i moim znajomym, napij się proszę, weź moją buteleczkę do pracy i za kilka godzin weź drugą dawkę. Bierz przez kilka dni na wszelki wypadek. Jestem pewna, że i Tobie pomoże”. Posłuchałem sasiadki bo to wiekowa Pani i na pewno zna się na rzeczy. Następnego dnia rano poczułem jakby wszystko minęło, byłem mile zaskoczony. Natychmiast poszedłem do apteki kupić dla siebie ten olejek z majeranku i czekoladki dla mojej wybawicielki sasiadki.

działa on antybakteryjnie, przeciwgrzybiczo i antyseptycznie na wiele wirusów.



Tajemnica działania olejku z majeranku

Olejek eteryczny z majeranku jest rozpuszczalny w tłuszczach. Dlatego właśnie

łatwo przenika przez błony tłuszczowe naszych komórek. Wnika do ich wnętrza w ślad za chorobotwórczymi wirusami. Jak wykazują badania naukowe olejek z majeranku może skutecznie hamować namnażanie się tych patogenów wewnątrz naszych komórek. Ma to duże znaczenie dla wzmocnienia odpowiedzi immunologicznej



Sedina powróci? Pomnik jest w budżecie obywatelskim

Szczecin

Pomysł wiernego odtworzenia pomnika Sediny i uruchomienia fontanny na pl. Tobruckim to jeden z projektów, na które będzie można głosować w Szczecińskim Budżecie Obywatelskim.

- Jej powrót oznaczałby rewitalizację placu Tobruckiego jako atrakcyjnego miejsca spotkań i wydarzeń. Rzeźba byłaby jak magnes, przyciągający turystów i szczecinian do tego urokliwego zakątka miasta, który zachował swój historyczny charakter. Położenie przy dworcach PKP i PKS czyni z tego miejsca naturalny punkt startu wycieczek, które przez rejon PUM i kładką nad ul. Wyszyńskiego wejdą na plac Orła Białego i rejon Starego Miasta, wobec którego miasto planuje daleko idące zmiany. Brakuje tu jedynie swobodnego meeting point - turystycznego symbolu, atrakcyjnej wizualnie formy. Czymś takim może być właśnie Sedina, stając się przy okazji łącznikiem między współczesnym a historycznym Szczecinem - uzasadnia Andrzej Kraśnicki, pomysłodawca projektu wraz z Wojciechem Wołowiczem.

Ujęta w projekcie działka na pl. Tobruckim ze znajdującą się na nim zabudową są wpisane do rejestru zabytków. Ewentualna rekonstrukcja wymagałaby ekspertyzy technicznej cokołu i prac konserwatorskich, uzyskania stosownych pozwoleń. Projektodawcy szacują, że wy-

konanie projektu oraz realizacja kosztowałaby ponad 3,5 mln.

- Generalnie pl. Tobrucki wymaga rewitalizacji, przy okazji mogłaby skorzystać przestrzeń wokół cokołu i ewentualnego pomnika - dodaje Kraśnicki.

Temat pomnika Sediny od lat wzbudza emocje. Po pierwsze nie do końca znane są okoliczności zniknięcia i dalsze losy rzeźby. Po drugie w ostatnich latach była ona jednym z wątków w dyskusji nt. tożsamości i historii Szczecina. Pomysł powrotu Sediny miał i ma zarówno zwolenników, jak i przeciwników. „Dajmy sobie spokój z tym germańskim złomem, który sobie Goering wywiózł w głąb Niemiec” - pisze interneta w poście dotyczącym projektu na stronie „Szczecin znany i historyczny” na Facebooku.

- Byłem przygotowany, że padną takie uwagi. Strasznie pangermańskim duchem może być skuteczne w latach 90. XX w., kiedy każdy niemiecki element był traktowany jako forpoczta „niemieckiej inwazji”. Tymczasem stało się zupełnie odwrotnie, dziś to Polacy licznie mieszkają tuż za granicą w Niemczech. Strasznie Niemcami w kontekście Sediny merytorycznie obalili w swoich pracach Maria Łopuch, Maciej Słomiński, czy Jan Maria Piskorski, który wyraźnie podkreśla, że nie jest zwolennikiem odtwarzania Sediny ze względów jej estetyki - odpiara Kraśnicki. ©P

Szymon Wasilewski

Skromne obchody Grudnia '70. Co z nowym pomnikiem?

Marek Jaszczyński
marek.jaszczyński@polskapress.pl

Szczecin

W tym roku minie 50 lat od tragicznych wydarzeń w Szczecinie. Tegoroczne obchody będą skromne z racji pandemii koronawirusa.

- Już półtora roku temu wspólnie z oddziałem gdańskim zaczęliśmy przygotowywać szeregu działań związanych z 50. rocznicą Grudnia 1970 - mówi dr Paweł Skubisz, dyrektor szczecińskiego IPN w Szczecinie.

Jednym z punktów jest plenerowa wystawa „Powstanie Grudniowe 1970 roku”, którą można oglądać na placu Mickiewicza. To wspólne przedsięwzięcie gdańskiego i szczecińskiego IPN. Na 32 planszach możemy prześledzić dzieje robotniczego powstania. Nie brakuje ciekawostek.

- Prezentujemy m.in. reakcje świata na to, co stało się w grudniu 1970 r. Po raz pierwszy pokazujemy wszystkie ofiary Grudnia, nie tylko imiona i nazwiska, ale i wizerunki - dodaje dr Skubisz.

Album autorstwa dr. Pawła Miedzińskiego „Szczecińska rewolta i jej obraz utrwalaony na kliszach” to jedna z publikacji, która ukazała się w związku z obchodami rocznicy. Znalazły się w niej fotografie już publi-



Tegoroczne obchody rocznicowe, z racji obostrzeń epidemicznych, będą skromne. Jednym z elementów jest wystawa plenerowa „Powstanie Grudniowe 1970 roku” na placu Mickiewicza

kowane, ale także takie, które zostały odnalezione zupełnie niedawno i pozostawały w zasadzie nieznane.

Oddziałowe Biuro Edukacji Narodowej w Szczecinie zaprasza wszystkich chętnych do wzięcia udziału w grze: „G-70”. Tematem są dramatyczne wydarzenia, jakie rozegrały się 50 lat temu. Gra prowadzi uczestnika przez najważniejsze miejsca związane ze szczecińskim Grudniem '70. Jest dostępna bezpłatnie na urządzeniu z systemem Android oraz iOS.

10 grudnia o godz. 18 na fanpage'u @IPN.Szczecin na Facebooku oraz YouTube IPNtvPL będzie dyskusja „Grudzień '70. Fakty i konteksty”

16 grudnia pracownicy IPN odwiedzą groby 13 ofiar na Cmentarzu Centralnym

i działacze opozycji, Edmunda Bałuki i Mariana Jurczyka.

W rocznicę, 17 grudnia będzie msza pod przewodnictwem abpa Andrzeja Dzięgi, o godz. 10 w kościele pw. św. Stanisława Kostki (pl. Matki Teresy z Kalkuty). Zgodnie z wymogami sanitarnymi, może w niej uczestniczyć tylko 51 osób. Po mszy złożone zostaną kwiaty przed bramą stoczni. Chwilę później odsłonięty zostanie mural na budynku siedziby zarządu Szczecińskiego Parku Przemysłowego. Na muralu będzie słynne hasło strajkowe: „Stocznicy, strajkujemy aż do zwycięstwa!”.

W tym roku na pewno nie będziemy obchodzić rocznicy pod nowym pomnikiem, który stanie na Cmentarzu Centralnym.

- Trwają ostatnie prace w sprawie uzyskania pozwolenia na budowę. Będziemy mogli zbudować pomnik w przyszłym roku - zapewnia dr Skubisz.

Projekt zakłada przebudowę całej alei, w której pochowane są ofiary tragicznych wydarzeń. Głównym elementem upamiętniającym jest szescian, w środku którego jest otwarta przestrzeń z płytami zawierającymi nazwiska osób, które zginęły na ulicach Szczecina. Elementem, który wchodzi w skład tego upamiętnienia jest stalowy krzyż o wysokości 5,5 m. U jego podnóża jest róża wiatrów, nawiązująca do morskości Szczecina jako miasta portowego i stoczniowego. ©P

Już za tydzień z „Głosem” dodatek IPN

A w nim m.in.:

- Nocą pogrzebani. Co wiemy o pochówkach ofiar Grudnia '70 w Szczecinie
- Przebieg protestów w Gdańsku, Gdyni i Szczecinie
- Czy tylko Wybrzeże? Co w Grudniu '70 działo się w innych polskich miastach
- Najtrudniejsza kołęda. Kościół wobec Grudnia '70
- Walka o schedę po Gomułce
- Sprawcy nierozliczeni. Najdłuższy proces III Rzeczypospolitej



SZCZECIN, UL. PIŁSUDSKIEGO



Widać kolor elewacji części siedziby urzędu marszałkowskiego, powstającej w miejscu dawnej przychodni przy ul. Piłsudskiego 40-42. Obiekt zostanie przystosowany do funkcji biurowych. Będzie energooszczędny, powierzchnia całkowita to około 9000 m kw. Z tyłu, na terenie byłej stacji pogotowia ratunkowego przy ul. Mazowieckiej 14 powstaje budynek pasywny o powierzchni około 14 tys. m kw. Będzie miał osiem kondygnacji (dwie

podziemne), na dziedzińcu przewidziano m.in. ławki. W budynku oprócz biur znajdą się niewielkie sale konferencyjne (salę na ponad 200 osób zaplanowano w miejscu byłego kina Delfin). Projekt przewiduje m.in. miejsca postojowe do ładowania aut elektrycznych i dużą rowerownię. Budynek pasywny będzie zużywał ośmiokrotnie mniej energii niż standardowy obiekt. (SZW)

ARCHIWA RODZINNE. *niepodległej* WIELKI PROJEKT ARCHIWÓW PAŃSTWOWYCH

04/12/2020

BEZPŁATNY DODATEK
ARCHIWÓW PAŃSTWOWYCH
DO GŁOSU DZIENNIKA POMORZA

niepodległa

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.



ARCHIWA
RODZINNE
NIEPODLEGŁEJ



ARCHIWA
PAŃSTWOWE

ARCHIWA RODZINNE NIEPODLEGŁEJ W STULECIE ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI

Archiwa Państwowe w Polsce w ostatnich latach przestały być domeną zainteresowań wyłącznie historyków i osób prowadzących badania naukowe. Obecnie do ich zasobów źródłowych coraz częściej sięgają także genealogi oraz osoby zainteresowane historią lokalną, losami małych ojczyzn czy własnych rodzin. Archiwa Państwowe, jako instytucje pamięci, podejmują szereg inicjatyw, które mają aktywizować społeczeństwo we wspólnej pracy nad zabezpieczeniem źródeł naszej przeszłości. Wychodząc naprzeciw społecznemu oczekiwaniu, w 2013 r. rozpoczęto realizację programu pod nazwą Archiwa Rodzinne. W ramach projektu w 33 archiwach państwowych, które swoim zasięgiem obejmują całą Polskę, uruchomione zostały punkty konsultacyjne, do których mogą się zgłaszać wszyscy zainteresowani. Można w nich uzyskać pomoc i fachową poradę na temat sposobów prowadzenia domowego archiwum, w tym zabezpieczenia rodzinnych dokumentów i fotografii. W wyniku akcji do archiwów państwowych zaczęły też trafiać przechowywane w domowych zbiorach dokumenty, fotografie, albumy, pamiątki, odznaczenia, militaria i inne pamiątki, stanowiące wyjątkowe świadectwo historii poszczególnych ludzi, rodzin i lokalnych społeczności.



„Niepodległa. Miejsce spotkań” w Muzeum Łazienki Królewskie w Warszawie – uroczysta inauguracja projektu

Kontynuacją inicjatywy sprzed kilku lat jest realizowany od 2019 r. program Archiwa Rodzinne Niepodległej. Jego ogólnopolska inauguracja nastąpiła 24 września 2019 r. w Warszawie, podczas konferencji prasowej **Naczelnego Dyrektora Archiwów Państwowych dr. Pawła Pietrzyka**. Ogromne zainteresowanie społeczne, towarzyszące realizacji tego przedsięwzięcia, skłoniło Archiwa Państwowe do podjęcia jego kolejnej edycji w 2020 r. Celem projektu jest

zwrócenie uwagi społeczeństwa na unikalną wartość rodzinnych pamiątek i aktywne zaangażowanie w świętowanie odzyskania przez Polskę niepodległości.

Projekt Archiwa Rodzinne Niepodległej kierowany jest do każdego, dla kogo domowe zbiory dokumentów, narastające niekiedy przez wiele pokoleń, mają nieocenioną wartość, zarówno sentymentalną, jak i historyczną. Stanowią one bogate i unikalne źródło rozwijania tożsamości i przynależności

do wspólnoty, ukazują rolę nieznaną szerzej osób, rodzin, rodów i lokalnych społeczności w odbudowie niepodległej Polski. Zbiory te, nadal nie w pełni doceniane, są przechowywane w wielu domach. Tworzą historię społeczną, barwniejszą od dziejów podręcznikowych, zdominowanych przez znane osobistości życia publicznego i wielką politykę.

Realizowany przez Archiwa Państwowe w latach 2019-2020 projekt pokazał nie-
zwykłą różnorodność doku-

mentów tworzących archiwa rodzinne oraz ogromną rolę archiwistów rodzinnych w procesie poznawania przeszłości kraju. Chroniąc te unikalne źródła umożliwiają oni gruntowne poznanie wielu zjawisk i problemów społecznych, kulturalnych, gospodarczych czy politycznych w skali mikro, z perspektywy jednostki ludzkiej, a nie tylko państwa i jego instytucji. Archiwa rodzinne obejmują przede wszystkim licznie zachowane fotografie, ale też dokumenty metry-

kalne, własnościowe i sądowe, poświadczające szlachectwo, narodowość, wykształcenie, przebieg pracy zawodowej, służby wojskowej, miejsce zamieszkania poszczególnych osób i rodzin. Wiele z nich to materiały dokumentujące udział przedstawicieli różnych grup społeczeństwa w ważnych wydarzeniach historycznych, począwszy od konfliktów militarnych po budowanie odrodzonego państwa polskiego w różnych wymiarach aktywności ludzkiej.

Przejmowane do narodowego zasobu archiwalnego kolekcje są nie tylko zabezpieczane, ale też systematycznie udostępniane on-line szero-
kiemu gronu odbiorców na stronie programu pod adresem: **archiwarodzinne.gov.pl**

Projekt Archiwa Rodzinne Niepodległej dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach Programu Wieloletniego NIEPODLEGŁA na lata 2017-2022.

PAMIĘĆ I TOŻSAMOŚĆ NARODOWA W KOLEKCJACH RODZINNYCH, CZYLI NIEZWYKŁE HISTORIE ZWYKŁYCH LUDZI

W ciągu dwóch lat realizacji projektu Archiwa Rodzinne Niepodległej do sieci Archiwów Państwowych przejęto kilkadziesiąt kolekcji ze zbiorów rodzinnych, obejmujących materiał źródłowy głównie z XIX i XX w. Dokumenty historyczne, stanowiące element składowy archiwów rodzinnych, są unikalnym świadectwem budowania wspólnej pamięci narodu oraz kształtowania świadomości narodowej. Większość z nich dotyczy wyjątkowej epoki w polskich dziejach, jaką była II Rzeczpospolita, budowana od podstaw po ponad 120 latach braku własnej państwowości. Ważnym elementem identyfikacji kulturowej oraz integracji społeczeństwa w odrodzonym państwie była pamięć o przeszłości i wspólnych doświadczeniach z okresu niewoli narodowej oraz I wojny światowej. Kulturowano ją w różny sposób, zarówno na poziomie działań państwa i jego instytucji, jak też w rodzinach, niezależnie od ich pochodzenia narodowego i statusu społecznego.

Pamięć o przeszłości – zarówno tej bardziej odległej, jaką był udział w powstaniu styczniowym (1863-1864), jak i bliższej, o czym legionowym czy też walkach w wojnie polsko-bolszewickiej 1920 r. – tworzyła etos niepodległościowy i była ważnym elementem wychowania patriotycznego młodych pokoleń.

Zmagania wojenne z lat 1914-1918 i zdobycie niepodległości odbyło się kosztem ogromnych zniszczeń materialnych oraz ludzkich. Około 2 milionów obywateli polskich, wcielonych do armii zaborczych, brało udział w walkach, nierzadko stojąc po przeciwnych stronach frontu. Na polach bitew zginęło łącznie ponad 450 tys. żołnierzy, niemal drugie tyle wyniosła liczba zabitych wśród ludności cywilnej. Zniszczeniom materialnym towarzyszyła grabież mienia prowadzona przez zaborców, konfiskaty żywności na wsi, a także szerzące się choroby (tyfus i epidemia grypy hiszpanki). W końcowym okresie I wojny światowej



Zenon Łopuski z Felicjanem Sławojem Składkowskim i Edwardem Rydzem Śmigłym

wej zdarzały się przypadki śmierci głodowej. Tragedia milionów osób dotkniętych bezpośrednio działaniami wojennymi lub ich skutkami znajduje przejawy w zachowanych w Archiwach Państwowych i innych instytucjach pamięci dokumentach życia osobistego, korespondencji rodzinnej, pamiętnikach i relacjach.

Symboliczną datą w podręcznikach historii jest 11 listopada 1918 r., uznawany powszechnie za początek polskiej niepodległości. Budowanie państwa i jego struktur było jednak procesem długotrwałym. W latach 1918-1923 trwały walki o kształt terytorialny i granice II Rzeczypospolitej. Wybuchające kolejne konflikty zbrojne (wojna polsko-ukraińska, powstanie wielkopolskie, trzy powstania śląskie, walki na wschodniej granicy i wojna polsko-bolszewicka) pogłębiały katastrofalną sytuację materialną kraju, co z kolei dotyczyło każdego z jego obywa-

teli. Odbudowa życia gospodarczego, oświaty i kultury kontynuowana była aż do wybuchu kolejnej wojny światowej w 1939 r.

Wszystkie te procesy i wydarzenia znajdują odzwierciedlenie w przejmowanych oddolnych darczyńców kolekcjach rodzinnych. Są to niezwykle historie zwykłych ludzi, w wielu przypadkach mogące stanowić znakomity materiał źródłowy do badań historycznych, socjologicznych, ale też z innych dziedzin wiedzy.

Ogólnopolska wystawa Zbiorowy portret rodzin II Rzeczypospolitej

Wymiernym efektem realizowanego projektu było przygotowanie ogólnopolskiej wystawy archiwalnej pod tytułem: Archiwa Rodzinne Niepodległej. Zbiorowy portret rodzin II Rzeczypospolitej. Odrodzona po latach niewoli II Rzeczpospolita była państwem wielonarodowościowym, wielowyznaniowym

i wielokulturowym, ale jednocześnie przywiązany do tradycji i wartości, które pozwoliły przetrwać okres zaborów. Takie też były tworzące ją rodziny.

Ekspozycja oparta została na unikalnych źródłach zebranych od wielu darczyńców, osób prywatnych, które zdecydowały się wzbogacić zasoby Archiwów Państwowych, przekazując do nich swoje archiwa rodzinne. Wystawa podzielona została na 5 części, w których przedstawiono: przekrój narodowościowy i wyznaniowy oraz wielokulturowość rodzin II RP, ich zróżnicowany status społeczny od rodzin chłopskich po arystokrację, udział w obrocie Niepodległej i walce o jej granice, życie codzienne w latach II RP oraz rolę kobiet w odrodzonym państwie.

Na wystawie wykorzystano materiały ukazujące szeroki przekrój społeczny ludności II RP, od rodzin chłopskich, przez środowiska robot-

nicze, mieszczańskie, po przedstawicieli ziemiaństwa i arystokracji. Bogatą dokumentację fotograficzną uzupełniono komentarzem historycznym, w którym zwrócono uwagę na statystykę ludności, problemy demograficzne, wzajemne relacje społeczne, przemiany w strukturze społecznej ludności II RP.

Odrodzona Polska była krajem typowo rolniczym. Na wsi zamieszkiwało niemal 75% ludności, z czego około 64% utrzymywało się z pracy na roli. Według danych statystycznych z 1921 r., chłopów stanowiło 14,5 mln na ogólną liczbę 27,4 mln mieszkańców państwa. Nieliczną, lecz wpływową grupę mieszkańców wsi stanowili ziemianie. Ogółem ich liczebność szacowana była na około 100 tys. osób. Najwięksi posiadacze ziemscy wywodzili się z arystokracji (w rękach 6. rodów znajdowało się ok. 1/3 własności ziemskiej). W wyniku prowadzonego w II Rzeczypospolitej

procesu parcelacji majątków oraz innych zmian w życiu gospodarczym część przedstawicieli ziemiaństwa po utracie lub sprzedaży majątku znajdowała nowe zajęcia, najczęściej w tzw. wolnych zawodach (lekarze, adwokaci, prawnicy), stając się istotną częścią inteligencji. W rodzinach ziemiańskich dużą wagę przywiązywano do patriotycznego wychowania w myśl hasła: Bóg – Honor – Ojczyzna. Wielu przedstawicieli tej grupy aktywnie angażowało się w działania niepodległościowe, zarówno w okresie I wojny światowej, jak i w czasie walki o granice II Rzeczypospolitej. Podczas wojny polsko-bolszewickiej większość młodzieży ziemiańskiej wstąpiła do armii ochotniczej. O skali tego zaangażowania świadczy fakt, iż wśród 436 osób odznaczonych w latach 1914-1921 krzyżem Virtuti Militari 17% stanowili przedstawiciele środowiska ziemiańskiego. Z jego szeregów wyszło wiele znanych postaci, odgrywających dużą rolę w życiu publicznym II Rzeczypospolitej, w tym zatrudnionych w służbie dyplomatycznej.

W dwóch pierwszych działach tematycznych ekspozycji wykorzystano bogate archiwa rodzinne z Lubelszczyzny (m.in. archiwum arystokratycznej rodziny Łosiów), ale też kolekcje z innych rejonów Polski, zgromadzone w archiwach państwowych w Częstochowie, Gorzowie Wielkopolskim, Lesznie, Opolu, Przemyślu, Warszawie czy Zamościu.

Dział trzeci prezentuje unikalne materiały źródłowe, w tym nieznane dotychczas fotografie ukazujące przedstawicieli różnych rodzin w walkach o polskie granice w latach 1918-1923. Wśród uczestników tych wydarzeń znaleźli się żołnierze i oficerowie z okresu wojny polsko-ukraińskiej, powstańcy wielkopolscy i śląscy czy też uczestnicy wojny polsko-bolszewickiej 1920 r.

Konkurs Historie z rodzinnych archiwów

Upowszechnieniu idei projektu Archiwu Rodzinne Niepodległej oraz celom edukacyjnym i popularyzatorskim służyła szeroko zakrojona kampania promocyjna. Jej elementem był prowadzony od czerwca do sierpnia 2020 r. konkurs pod hasłem: Historie z rodzinnych archiwów, zorganizowany przez Naczelnego Dyrektora Archiwów Państwowych we współpracy z Polską Fundacją Narodową. Jego celem było uwrażliwienie społeczeństwa na kultywowanie pamięci i szacunek dla przeszłości, w tym kulturowe dziedzictwo dokumentacyjne w wymiarze rodziny, kształtowanie postaw patriotycznych, a także rozbudzenie zainteresowania społecznego kulturą i historią „małych ojczyzn”, regionu i lokalnych społeczności. Powstałe w ramach konkursu prace mają służyć utrwaleniu, zachowaniu i upowszechnieniu świadectw „małej historii” osadzonej w wielkich wydarzeniach dziejowych.

- Konkursem chcemy po raz kolejny zachęcić do wyruszenia tropem swoich korzeni i badania losów naszych najbliższych. Mogą być Państwo zaskoczeni tym, co uda się znaleźć w Waszych zasobach. W realizacji projektu Archiwu Rodzinne Niepodległej chcemy również zwrócić szczególną uwagę na konieczność właściwego przechowywania pamiątek po przodkach, tak by z biegiem czasu nie uległy one zniszczeniu. Na stronie internetowej projektu można znaleźć poradnik na temat prowadzenia domowego archiwum, a w 33 archiwach państwowych w całej Polsce działają punkty konsultacyjne, w których nasi specjaliści służą pomocą i fachową poradą - mówił w jednym z wywiadów o idei konkursu Naczelnny Dyrektor Archiwów Państwowych dr Paweł Pietrzyk.

Inicjatywa spotkała się z dużym odzewem wśród społeczeństwa. Do końca sierpnia wpłynęło kilkadziesiąt opracowań z różnych miejsc w Polsce. Na podkreślenie zasługuje fakt, że wiele historii rodzinnych, opisanych w nadesłanych pracach, mogłoby stać się podstawą fascynujących scenariuszy filmowych. Początki opowieści sięgają tak ważnych w polskiej historii wydarzeń, jak epoka napoleońska, powstanie styczniowe 1863-64 r., formowanie się Legionów Polskich czy wojna polsko-bolszewicka 1920 r. Część z nich opisywała losy Polaków na wschodzie Europy, a także trudne problemy z okresu II wojny światowej, w tym relacje polsko-ukraińskie. Wartością powstałych opracowań jest nie tylko przedstawienie tła historycznego zachodzących zdarzeń, ale też ukazanie stosunków społecznych, relacji międzyludzkich w trudnych momentach historii, zwłaszcza na wschodnich ziemiach dawnej Rzeczypospolitej, ale też w innych regionach Polski. Głęboki podziw budzi nie tylko emocjonalne zaangażowanie autorów w badanie losów swoich przodków, lecz także zakres podjętych poszukiwań. W wielu przypadkach nie ogranicza się on do źródeł w instytucjach państwowych i kościelnych na terenie Polski. Rodzinni archiwiści z zapałem podejmują tropy i wątki badawcze, prowadzące do archiwów zagranicznych, zarówno w krajach Europy Zachodniej, jak i Wschodniej. Radzą też sobie z kontekstem historycznym, różnymi formami dokumentacji, jak i wielojęzycznością źródeł stworzonych w różnych epokach historycznych. Zgromadzone w ramach konkursu prace zostaną zarchiwizowane i będą przechowywane wiecześnie jako specjalna kolekcja wzbogacająca narodowy zasób archiwalny. W przyszłości będzie ona służyła celom naukowym i badawczym kolejnych generacji użytkowników Archiwów Państwowych.



Ogólnopolska wystawa pt. Zbiorowy portret rodzin II Rzeczypospolitej (przy ul. Nowy Świat w Warszawie)

Ważny dział tematyczny wystawy poświęcony został życiu codziennemu polskich rodzin. Główne zagadnienia prezentowane w świetle materiałów archiwalnych dotyczą sytuacji materialnej, wychowania i kształcenia dzieci, warunków życia i pracy, ale też kultury, rozrywek, w tym rozwoju różnych dyscyplin sportowych czy form spędzania wolnego czasu.

W pierwszych latach niepodległości życie codzienne wielu tysięcy rodzin kształtowała przede wszystkim katastrofalna sytuacja gospodarcza i brak podstawowych produktów, w tym żywnościowych. Zwrócono na to uwagę w komentarzu historycznym do tej części wystawy. Wyczerpany latami niewoli, a następnie wojny światowej kraj potrzebował odbudowy w każdej dziedzinie życia. Znaczącym wsparciem stała się pomoc z zagranicy. Działania amerykańskiej organizacji rządowej (American Administration Relief), kierowanej przez Herberta Hoovera, późniejszego prezydenta USA, uratowały od głodowej śmierci setki tysięcy osób,

w tym dzieci. Organizacja ta świadczyła pomoc humanitarną zarówno w Polsce, jak i w innych krajach Europy, do czerwca 1922 r. W dowód wdzięczności dla tych działań w 1919 r. jednej z ulic Warszawy nadano nazwę alei Hoovera. W 1922 r. odsłonięto (dziś nieistniejący) pomnik Wdzięczności dla Stanów Zjednoczonych Ameryki autorstwa Xawerego Dunikowskiego. Stał on obok pomnika Mickiewicza na Krakowskim Przedmieściu. Hoover został też Honorowym Obywatel m. stołecznego Warszawy oraz Honorowym Obywatel Rzeczypospolitej.

Ostatni dział wystawy ukazuje rolę kobiet w Niepodległej oraz zmiany zachodzące w modelu rodziny, w tym postępującą aktywizację zawodową i emancypację kobiet. Fundamentalne znaczenie dla dokonujących się w tym obszarze życia społecznego zmian miał dekret Naczelnika Państwa Józefa Piłsudskiego z 28 listopada 1918 r., przyznający prawa wyborcze także kobietom. Była to nowatorska decyzja w skali Europy, spo-

wodowana tym, że kobiety odegrały ogromną rolę w walkach o odrodzoną ojczyznę. Wojna sprawiła również, iż w wielu regionach Polski stanowią one większość obywateli uprawnionych do głosowania (np. w Warszawie 57,9%, w Łodzi 55,9%, w Krakowie 57,6%).

Na wystawie zaprezentowano unikalne fotografie przedstawiające kobiety z różnych grup i środowisk społecznych w ich zróżnicowanych rolach. Obok tradycyjnych zajęć w roli matek i żon, na ekspozycji pojawiają się kobiety odgrywające ważne funkcje w życiu naukowym, politycznym (posłanki w sejmie i senacie II RP) czy kulturalnym. Zwrócono też uwagę na dokonania kobiet w sporcie oraz międzynarodowe sukcesy odnoszone przez tak znane wówczas zawodniczki, jak Halina Konopacka, światowa mistrzyni w rzucie dyskiem, tenisistka Jadwiga Jędrzejewska czy biegaczka i złota medalistka olimpijska Stanisława Walasiewiczówna.

Wystawa oddaje niepowtarzalny klimat II Rzeczypospolitej z zupełnie wyjątkowej per-

spektywy - rodzin i tworzących je mężczyzn, kobiet i dzieci, pochodzących z różnych grup społecznych i wychowanych w różnych tradycjach kulturowych. Jest to przede wszystkim obraz świata widziany oczami zwykłych obywateli. Tworzą go osoby niezajmujące eksponowanych stanowisk w państwie, którym dane było przeżywać wielkie wydarzenia dziejowe w ich małych ojczyznach.

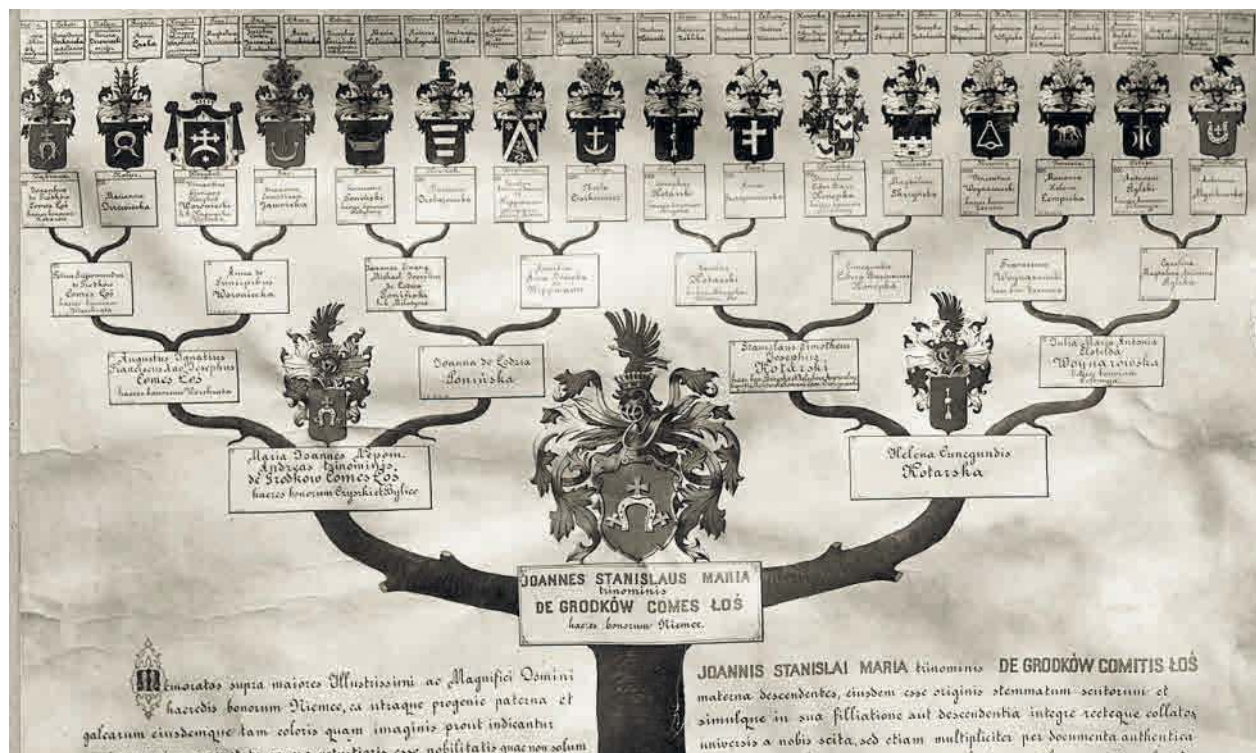
Ekspozycję można oglądać do końca roku w historycznym centrum Warszawy przed Pałacem Staszica (u zbiegu Krakowskiego Przedmieścia i Nowego Świata). W 2021 r. zostanie ona pokazana w wielu innych miejscach w Polsce, a także w wersji wirtualnej, poszerzonej o nowe materiały historyczne na stronach Archiwów Państwowych: www.archiwa.gov.pl.

Uzupełnieniem wystawy ogólnopolskiej są prezentowane już teraz we wszystkich większych miastach w Polsce ekspozycje plenerowe i wirtualne, przygotowane przez Archiwu Państwowe z kolekcji rodzinnych pozyskanych od darczyńców.

PORADNIK RODZINNEGO ARCHIWISTY, CZYLI JAK DBAĆ O ARCHIWA RODZINNE

Efektom działań w programie Archiwa Rodzinne Niepodległej są również wydawane drukiem fachowe publikacje, mające pomóc archiwistom rodzinnym w ich codziennej pracy.

Każdy z nas gromadzi w swoim życiu własne, domowe archiwum. Już od najmłodszych lat naszego życia powstaje dokumentacja obejmująca dokumenty osobiste i wiele innych materiałów związanych z nami bezpośrednio. Wymienić tutaj można akty urodzenia, chrztu, akty małżeństwa, testamenty, diagnozy lekarskie, recepty, notatki, statuty orderów i odznaczeń, dyplomy ich przyznania, wspomnienia oraz pojawiające się na każdym etapie życia fotografie i korespondencję prywatną, zaproszenia, życzenia, listy okolicznościowe. Archiwum prywatne obejmować może rękopisy i maszynopisy prac, świadectwa ukończenia szkół, indeksy, dyplomy, jak też dokumentację dotyczącą majątku, spraw finansowych i zawodowych, na przykład rachunki, zestawienia wydatków, oświadczenia, polisy ubezpieczeniowe, umowy o pracę. Częścią archiwum prywat-



Drzewo genealogiczno-heraldyczne Jana Stanisława h. Łoś z Grodkowa

nego mogą być również różnorodne materiały zgromadzone w wyniku naszych zainteresowań lub przypadkowo otrzymane, m.in. listy, fotografie, mapy, stare druki.

Wspólną cechą, która łączy wszystkie materiały archiwalne, jest trwała wartość historyczna informacji, którą można uzyskać po zbadaniu dokumentu.

W wielu przypadkach są one unikatowymi świadectwami życia społecznego, którymi warto i powinno się dzielić z innymi, a także zabezpieczyć je w taki sposób, aby

korzystały z nich także przyszłe pokolenia.

Osoby posiadające archiwa prywatne mogą korzystać z fachowych porad archiwistów państwowych, doty-

czących sposobów zabezpieczenia i ochrony oraz porządkowania domowych zbiorów. Inną drogą ich ocalenia dla przyszłych pokoleń może być przekazanie archiwum rodzinnego do jednego z Archiwów Państwowych.

Zbiory przekazane do sieci Archiwów Państwowych są włączane do państwowego zasobu archiwalnego i zostają – zgodnie z ustawą o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach – objęte ochroną prawną. Podażone materiały są przechowywane wieczyście, podlegają opiece konserwatorów i archiwistów oraz są udostępniane zgodnie z obowiązującymi procedurami.

Z myślą o potrzebach archiwistów rodzinnych przygotowana została publikacja pt. „Poradnik rodzinnego archiwisty”, dostępna także w wersji pdf na stronie archiwarodzinne.gov.pl.

Stanowi ona kompendium wskazówek, jak postępować z dokumentami w archiwach rodzinnych i może być ważną pomocą w ich zabezpieczeniu i porządkowaniu.

Dokumenty do badań nad historią przodków w internecie

Realizacja projektu Archiwa Rodzinne Niepodległej wpisuje się w aktywne działania sieci Archiwów Państwowych na rzecz udostępnienia online wszystkim zainteresowanym najważniejszych źródeł do badań genealogicznych i dotyczących dziejów rodzin. Poszukiwania własnych korzeni stanowią obecnie najczęstszy cel wizyt użytkowników w archiwach państwowych, obok poszukiwań o charakterze naukowym, własnościowym i socjalnym. Jak pokazują statystyki uwzględniające obszary badawcze i zainteresowania użytkowników zbiorów archiwalnych, liczba osób zarówno w kraju, jak i z zagranicy, chcących poznać historię swoich przodków, systematycznie rośnie.

W ostatnich latach Archiwa Państwowe w Polsce prowadzą masową digitalizację materiałów archiwalnych. Realizowane są też programy archiwalne mające na celu powo-

szczenie udostępnienie akt metrykalnych w formie online oraz ułatwiające korzystanie z nich przez wszystkich zainteresowanych.

Największy obecnie zbiór dokumentów z zasobów Archiwów Państwowych w wersji cyfrowej dostępny jest na ogólnopolskim serwisie: szukajwarchiwach.gov.pl. Oferuje on ponad 45 mln zdigitalizowanych kopii dokumentów. Częścią tego portalu jest baza danych PRADZIAD, obejmująca informacje o aktach metrykalnych różnych wyznań. Oznacza to swobodny dostęp do aktów urodzin, ślubów i zgonów sprzed 100 i więcej lat, wystawianych w miejscowościach w całej Polsce przez urzędy oraz parafie i wspólnoty religijne różnych wyznań. Ponadto w ser-

wisie publikowane są ewidencje ludności (m.in. Krakowa, Poznania, Lublina i Łodzi), księgi meldunkowe, akta hipoteczne i notarialne.

W ostatnich latach zrealizowano też kilka dużych tematycznych projektów archiwalnych, których efektem jest udostępnienie online większej ilości materiałów będących podstawą badań genealogicznych. Jednym z nich jest projekt pod nazwą: „Genealogia w Archiwach” – źródła do historii mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego, zrealizowany przez Archiwa Państwowe w Bydgoszczy i Toruniu. Wśród zdigitalizowanych akt znalazły się metryki urodzenia tak znanych postaci jak: Apollonia Chałupiec (Pola Negri), aktorka o światowej sławie, Samuel Linde, twórca

Słownika Języka Polskiego, Marian Rejewski, polski matematyk i kryptolog, który w 1932 roku złamał szyfr Enigmy. Łącznie udostępniono online ponad 3,2 mln skanów akt z okresu 1616-1948.

Cenną inicjatywą była realizacja programu: Redite ad Fontes. Źródła wspólnej pamięci. W jej ramach Archiwum Główne Akt Dawnych w Warszawie w 2013 r. udostępniło w internecie inwentarze i skany dokumentów metrykalnych różnych wyznań (rzymskokatolickiego, greckokatolickiego, prawosławnego, ewangelickiego oraz mojżeszowego) z terenów tzw. zabużańskich, obecnie na terenie Ukrainy. Dzięki temu można korzystać z akt metrykalnych powstałych w latach 1590-1911 na terenach położonych

na wschód od dzisiejszej granicy Polski. Wśród nich znajdują się akty urodzenia znanych osób, m.in. Brunona Schulza, Mariana Hemara, Leopolda Staffa i Gabrieli Zapolskiej.

Rosnące zainteresowanie społeczeństwa historią oraz losami poszczególnych rodzin wskazuje na potrzebę rozwijania tego rodzaju inicjatyw, w tym programu Archiwa Rodzinne Niepodległej. Będzie to możliwe dzięki fachowym kadrom Archiwów Państwowych i ogromnemu zaangażowaniu w opisane działania archiwistów w całej Polsce. Archiwa Państwowe to instytucje, które znakomicie łączą tradycję i troskę o zachowanie bezcennych historycznych zbiorów z wyzwaniem współczesności. Są za-

równy urzędami państwowymi, realizującymi ważne interesy obywateli, jak też instytucjami pamięci, które zarządzają fundamentalnymi dla dziejów państwa dokumentami historycznymi, prowadzą projekty naukowe, edukacyjne i popularyzujące wiedzę w szerokich kręgach społecznych, w tym wśród dzieci i młodzieży. Każda z placówek jest otwarta na współpracę z otaczającymi ją instytucjami (szkołami, uniwersytetami, bibliotekami, muzeami) oraz społecznościami lokalnymi.

Zapraszamy do sieci Archiwów Państwowych w całej Polsce i zachęcamy do wspólnego zadbania o dokumenty i pamiątki z przeszłości, aby służyły lepszemu kształtowaniu naszej przyszłości.

Barbara i Mikołaj, czyli święci
z dawnych wieków

Str. 14-15

Pocovidowe problemy
ozdrowieńców: wiele powikłań

Str. 16-17

Złodzieje pokochali pandemię,
zwłaszcza maseczki

Str. 22

magazyn



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Kasia Popowska, zwyciężczyni show „Twoja twarz brzmi znajomo”, nagrała swą trzecią płytę

Wyrzucam z siebie smutek

Jestem introwertykiem. Lubię mówić o swoich emocjach w piosenkach, ale poza sceną nierzadko mam ochotę zamknąć się w domu. Bycie z ludźmi jest wtedy wysiłkiem

Str. 23

Barbara i Mikołaj, czyli święci z dawnych wieków

Krzysztof Ogiolda
kogiolda@nto.pl



Biografia i legenda

W piątek kalendarz przywołuje dzień św. Barbary, w niedzielę św. Mikołaja. Co łączy te postaci? Oboje żyli dawno, a w ich życiorysach skutecznie pomieszano prawdę i pobożną legendę.

Co - poza bliskością w kalendarzu wiąże oboje świętych? Między innymi to, że ich życie związane jest z terenami dzisiejszej Turcji. Data urodzenia Barbary nie jest znana. Przypuszcza się, że przyszła na świat w Helipolis w Egipcie jako córka - urodziwa jedynaczka - niejakiego Dioskura. Ojciec posłał ją, by

się uczyła, do Nikomedii w dzisiejszej Turcji. Właśnie tam miała poznać i przyjąć wiarę chrześcijańską oraz złożyć ślub czystości. Być może stało się to pod wpływem kontaktu z grupą miejscowych chrześcijan, być może wpływ na jej życiowe decyzje wywarł filozof i pisarz Orygenes z Aleksandrii, z którym korespondowała.

Okrutny ojciec

Ojciec nie zaakceptował ani jej wiary, ani decyzji o odmowie zamążpójścia. W efekcie dziewczynę spotkały z jego rąk surowe represje. Nie mogąc złamać jej oporu, Dioskur miał ją zamknąć w wieży, gdzie była głodzona i straszona. Według pobożnej legendy Barbara przekonała budowniczych, by - wbrew woli ojca - umieścili w jej ścianach trzy, a nie dwa - jak nakazywał projekt - okna. Miały one młodej chrześci-

jance przypominać stale o Bogu w Trójcy Świętej.

Nieustępliwy ojciec, wobec oporu córki, która konsekwentnie odrzucała zalotników i namowy do wyrzeczenia się wiary, doniósł na nią do sędziego, ściągając tym samym na własne dziecko okrutne tortury. Zaczęło się od chłosty, która - choć poraniła ciało dziewczyny - miało się jej wydać muskaniem pawich piór. Ojciec wystraszony, że wiara córki pozabawi go urzędu, posuwał się w okrucieństwie coraz dalej. Za jego namową sędzia kazał ją bić maczugami, przypalać gorącym żelazem, zgniatać młotami głowę, a wreszcie nie tylko Barbarze, ale i kobiecie, która się nad nią litowała obciąć piersi i w tym stanie wodzić po ulicach miasta.

Nie pierwszy w biografii świętej pojawia się wówczas cud. Anioł okrywa jej ciało białą szatą i chroni od pohańbienia.

Nie jest to jedyna anielska interwencja. Krótco przed śmiercią anioł miał jej także przynieść Komunię św.

Sędzia skazuje Barbarę na śmierć, a wykonanie wyroku - przez ścięcie mieczem - zleca ojcu. I raz jeszcze prawda o męstwie młodej męczennicy miesza się z pobożną legendą. Zgodnie z tą ostatnią Barbara ucieka i chroni się w skale, która miała się przed nią rozstąpić. Nie uniknęła jednak śmierci, bo zdradził ją pastuch, którego owca weszła w skalną szczelinę śladem dziewczyny. Dioskur wykonał wyrok, ale kiedy tylko odłożył miecz, zginął rażony piorunem. Kara dotknęła także pastucha. Jego owce miały się zamienić w szarańczę i rozproszyc. Tyle legenda.

Zgodnie historyczną prawdą przyjmuje się, że Barbara zmarła w Nikomedii 4 grudnia 305 roku podczas prześladowań za panowania cesarza Galeriusza, który zresztą w 311 roku podpisał edykt tolerancyjny chroniący przed prześladowaniami chrześcijan w Rzymie.

Poprzetykana gęsto legendami biografia nie przeszkodziła w tym, że św. Barbarę otaczano bardzo żywym kultem. W Rzymie grota ku jej czci powstała już na przełomie VI i VII wieku. Wspomina się ją m.in. w modlitewniku Gertrudy, córki Mieszka II króla i księcia Polski (w XI stuleciu) pod datą 4 grudnia. Za patronkę dobrej śmierci chętnie przyjmowali świętą, która zginęła od miecza, przede wszystkim ci, którzy sami na śmierć nagłą lub gwałtowną byli narażeni: marynarze, rybacy, minierzy, saperzy, kamieniarze, więźniowie oraz górnicy i hutnicy. Jej czcicielem był także św. Stanisław Kostka. Za jej wstawiennictwem modlili się także podczas okupacji członkowie konspiracji i żołnierze Polskiego Państwa Podziemnego. „Święta Barbaro, górników patronko/zejdź w niewoli podziemie czarne/ i szaty swojej koronką/ osłoń tajną drukarnię” - pisała Krystyna Przygodzka. Do górniczej tradycji należy także modlitwa górników przed figurą patronki umieszczoną w kopalnianej cechowni.

Na różnych malarskich wizerunkach bywa pokazywana z kielichem i pateną lub kielichem i hostią w ręku (na pamiątkę anielskiej Komunii) albo z mieczem w dłoni (na wspom-



Ten fragment obrazu św. Mikołaja cudownie ratującego mieszkańców swej diecezji od głodu pochodzi z kościoła Matki Bożej w Muehlhausen w Turynii.



Tak wyobrażał sobie św. Barbarę Lucas Cranach (nie zapomnieli o wieży z trzema oknami). Obraz z 1517 roku można oglądać w muzeum w Kassel.

REKLAMA

009972682

Olejek z majeranku

Gripaxin C37®

+ olejki: bazyliowy i kamforowy oraz wzbogacony czystek

Gripaxin C37 jest skuteczny w okresie jesiennych i zimowych zmian pogody

SUPLEMENT DIETY



układ oddechowy
odporność
zatoki



aż 37 substancji aktywnych

Starożytna formuła majerankowa

Ponad 600 badań naukowych o majeranku

Zadzwoń i zamów już dziś z dostawą do domu:

602 883 921, 33 817 34 24 / 25, zamów na: www.asepta.pro



zapytaj w **APTECE** u farmaceuty

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny.

nienie śmierci). Czasem ma też w rękach strusie pióro (ma przypominać chłostę, którą otrzymała) albo miniaturę wieży, oczywiście z trzema okienkami.

W VI wieku cesarz Justynian sprowadził relikwie św. Barbary do Konstantynopola. Stąd zabrali je, a przynajmniej część szczątków, w 1202 roku przybywszy z Wenecji by je przekazać miastu Torcello na przechowanie w kościele św. Jana Ewangelisty. W Polsce pierwszy kościół, którego św. Barbara była patronką, został wzniesiony koło Środy Śląskiej, w Bożygnewie w 1262 roku.

Dał Ariuszowi w twarz

Św. Mikołaj jest postacią historyczną. Wcale nie urodził się w mroźnej Laponii tylko na terenie dzisiejszej Turcji. Na świat przyszedł w 270 roku w Patarze w Azji Mniejszej, wtedy była to część Cesarstwa Rzymskiego. Był jedynym, długo oczekiwanym i gorąco wymodlonym dzieckiem bogatych rodziców. Kiedy ci zmarli z powodu zarazy, prawdopodobnie około 300. roku, zostawili synowi pokazy majątek.

Od owego majątku rozpoczyna się jedna z najbardziej znanych i sympatycznych historii w życiu świętego. Otóż pewien zacyt, ale niezamożny mieszkaniec Patary miał trzy córki. Brakowało mu pieniędzy

na posag, co w tamtym czasie i miejscu groziło dziewczynom nie tylko przymusowym staropanieństwem. Mogło się też skończyć ich przymusową degradacją do roli prostytutek. Gdyby nie Mikołaj. Pewnej nocy wrzucił on przez okno domu owej rodziny miszki z monetami, albo jak chcą inne wersje tej opowieści, owinięte w tkaninę grudki złota. Wkrótce pierwsza z córek wychodzi za mąż. Niedługo potem Mikołaj powtarza swój gest i kolejny raz w domu biednych sąsiadów odbywa się wesele. Za trzecim razem obdarowany ojciec postanawia przyłapać dobroczyńcę na gorącym uczynku. Kiedy rozpoznaje Mikołaja rzucającego sakiewkę po raz trzeci, ten każe mu stanowczo milczeć o swoim udziale w całej sprawie.

W obyczaju śladem tamtej historii jest związany do dziś z postacią św. Mikołaja element tajemnicy i niespodzianki, która powinna towarzyszyć upominkom danym 6 grudnia, zwłaszcza dzieciom. W ikonografii często można spotkać biskupa Mikołaja w mitrze na głowie i z pastorałem w jednej, a trzema sakiewkami lub trzema złotymi kulami w drugiej ręce.

Nie zawsze się dziś pamięta, że Mikołaj był biskupem w niezbyt odległej od Patary Myrze (w sąsiedztwie jego ruin

znajduje się obecnie tureckie miasto Demre). Wielu współczesnym Mikołaj kojarzy się raczej z ubranym w czerwony strój i takąż czapę jegomościem wymyślonym na potrzeby reklamowe koncernu Coca-Cola.

Z biskupstwem Mikołaja związana jest ciekawa anegdota. Kiedy zmarł poprzedni biskup Myry - prawdopodobnie był nim zresztą wujek Mikołaja - temu ostatniemu nawet do głowy nie przychodziło, że mógłby go zastąpić. Procedura mianowania nowego biskupa wyglądała trochę inaczej niż dziś. Nie było nuncjatur w naszym rozumieniu ani zwyczaju przedstawiania papieżowi listy potencjalnych kandydatów do ostatecznego wyboru. Nowego pasterza wybierali przedstawiciele danej metropolii kościelnej, przede wszystkim biskupi. Tym razem nie byli jednak w stanie zdecydować się zgodnie na żadnego kandydata. Kiedy procedura przedłużała się, jednemu z biskupów przyszło się, że najlepszym nowym biskupem będzie ten, który następnego dnia rano przyjdzie pierwszy do kościoła. Zgromadzenie uznało senną sugestię za znak Boży i już chwilę po północy czekało w kościele na kandydata. Okazał się nim gorliwy i pobożny Mikołaj.

Jako biskup miał się troszczyć bardzo stanowczo nie tylko o głoszenie Ewangelii

swoim wiernym, ale także o potrzeby materialne, zwłaszcza najbiedniejszych.

Według kościelnej tradycji, jak wielu chrześcijan w jego czasach nie uniknął prześladowania. Za panowania cesarza Dioklecjana miał trafić do więzienia, być torturowanym i biczowanym za swoją wiarę. Ostateczną wolność miał mu przynieść dopiero edykt me-diolański Konstantyna I Wielkiego, który nadawał chrześcijanom prawo do legalnego

Żeglarzon miał się objawić biskup Mikołaj i poradzić, jak mają poprzesztawiać ładunek, by statek uniknął najgorszego.

funkcjonowania na równi wyznawcami innych religii.

Ten sam cesarz zwołał w 325 roku Sobór w Nicei. Mikołaj, biskup Myry, był, jak się uważa, jednym z 318 jego uczestników. Brał więc udział m.in. w uchwaleniu zasady, iż Wielkanoc obchodzi się w Kościele zawsze w pierwszą niedzielę po żydowskim święcie Paschy, czyli po pierwszej wiosennej pełni Księżyca. Miał też ostro polemizować z Ariuszem - wyznawcą poglądu, że Chrystus

Syn Boży nie posiada pełni bóstwa, na równi z Ojcem. Mikołaj podobno spoliczkował Ariusza podczas sporu i trafił za to na jakiś czas do aresztu. Ale Ariuszowe nauczanie sobór odrzucił.

Także w biografii św. Mikołaja zostały wpisane związane z jego działalnością cuda. Miał ich być sporo, skoro Kościół prawosławny do dziś nazywa tego świętego chętnie Mikołajem Cudotwórcą.

Jeden z cudów uczynił Mikołaja patronem żeglarzy i podróżników. Kiedy płynącemu obok wybrzeży Lycji statkowi groziła katastrofa morska z powodu sztormu, marynarze - jako ostatniej deski ratunku - próbowali modlitwy o ocalenie. Miał im się wtedy objawić biskup Mikołaj i poradzić, jak mają poprzesztawiać ładunek, by statek uniknął najgorszego.

Biskup zatroszczył się o swoich diecezjan, gdy w okolicy zapanował głód. Przez port w Myrze płynęły statki ze zbożem do cesarskich spichlerzy. Mikołaj namawiał ich kapitanów, by choć małą część ładunku zostawili mu z myślą o potrzebujących. Ustępowali natarczywej prośbie biskupa bez entuzjazmu. Jakież było ich zdziwienie, gdy po przybyciu na miejsce okazywało się, że zboża w ładowniach wcale nie ubyło.

Biskup Mikołaj zmarł między 345 a 352 rokiem. Rok nie jest pewny, ale co do daty dziennej nie ma wątpliwości - 6 grudnia. Jak na tamte czasy dożył niezwykle sędziwego wieku - przekroczył 70 lat. Jego kult szybko się rozwijał. Już w VI wieku cesarz zbudował w Konstantynopolu potężną bazylikę noszącą jego imię. Dziś tylko w Polsce jest on patronem ponad 300 kościołów.

Jego szczątki trafiły ponad 900 lat temu do Bari we Włoszech. Podpadające miasto chciało podnieść swój prestiż, sprowadzając ciało wielkiego świętego. Podobne zamiary miały także Wenecja i Genua. Ale wysłannicy z Bari byli najszybsi. Być może dostali zgodę miejscowych władz na zabranie relikwii, by uchronić je przed zbezczeszczeniem przez tureckich muzułmanów. Ale równie prawdopodobne jest, że szczątki świętego wykradziono, korzystając z tego, że strzegło ich ledwo czterech zakonników. Do Bari relikwie przyłynęły 9 maja 1087 roku. Początkowo przechowywano je w niewielkim kościele św. Eustracjusza. Dwa lata później w obecności papieża ciało złożono w gotowej już krypcie bazyliki. Swoją dzisiejszą kształą ten romański kościół zyskał w 1197 roku. Odwiedzając go katolicy i prawosławni.

© EP

MATERIAŁ INFORMACYJNY OPPO

Świąteczne prezenty od OPPO

Niezależnie, czy jesteś w drużynie pomarańczowej, różowej, fioletowej czy zielonej, możesz w te święta skorzystać z atrakcyjnych promocji przygotowanych wspólnie z marką OPPO dla klientów wiodących operatorów na polskim rynku telekomunikacyjnym. Nowoczesny design i doskonałe parametry techniczne urządzeń mobilnych OPPO to gwarancja świetnego gwiazdkowego prezentu.

Od wprowadzenia na rynek swojego pierwszego smartfonu w 2008 roku OPPO systematycznie umacnia swoją pozycję na światowym rynku urządzeń mobilnych. W Polsce marka funkcjonuje dopiero od niespełna dwóch lat, a ostatnio znalazła się w pierwszej piątce najpopularniejszych producentów smartfonów w Polsce. Urządzenia OPPO to przełomowe technologie i światowe standardy, jeżeli chodzi o wyposażenie, szybkość i stabilną pracę urządzenia, wytrzymałe baterie. Wyodrębniają się dopracowanym w najnowszych szczegółach nowoczesnym wzornictwem, który wyznacza trendy na rynku elektroniki. Niezależnie od tego, które urządzenie z portfolio OPPO wybierzesz, macie gwarancję satysfakcjonującej decyzji.

OPPO oferuje w Polsce smartfony z flagowej rodziny Reno dla użytkowników o najwyższych wymaganiach oraz urządzenia ze średniopółkowej serii A,



która daje początkującym użytkownikom świetny stosunek jakości do ceny. Coraz większą popularnością cieszą się również przedstawiciele segmentu wearables - smartwatche OPPO to - wg opinii najlepszych inteligentnych zegarków z Androidem, zatem to idealny prezent nie tylko dla amatorów sportu i aktywności na świeżym powietrzu, ale dla wszystkich, którzy cenią sobie swobodę,

a jednocześnie nie chcą rezygnować ze zdobyczy technologicznych. W świątecznych ofertach największych operatorów każdy fan nowoczesnego sprzętu znajdzie prezenty marki OPPO dla siebie i dla swoich bliskich. - Tradycyjnie okres świąteczny jest tym, na który wszyscy przygotowują najlepsze propozycje i podobnie podchodzimy do tego w OPPO. Zaczęliśmy mocnym ak-

centem od listopadowych promocji, a teraz mamy przyjemność być obecni w wiodących ofertach i kampaniach świątecznych wszystkich największych operatorów telekomunikacyjnych. Mamy więc nadzieję, że dzięki temu klienci znajdą pod choinkami cudowne prezenty z logo OPPO - mówi Mo Zhang, Brand Manager OPPO w Polsce.

W gwiazdkowej ofercie Orange, wybierając np. Plan Mobilny 55 lub pakiet Orange Love w zestawie z funkcjonalnym smartfonem OPPO A31, otrzymamy dodatkowo model OPPO A12 w prezencie. Do świątecznej oferty Orange dołączył ponadto najnowszy model OPPO A15, który dopiero co miał swoją premierę na polskim rynku - możemy go mieć w prezencie za symboliczną złotówkę w pakiecie Orange Love z telewizją na 24 miesiące.

Sieć Plus kusi natomiast wszystkich chętnych na OPPO żywą gotówką. Decy-

dując się na model OPPO Reno4 Z 5G, obsługujący w pełni błyskawiczną sieć piątej generacji i wyposażony w niezwykle płynny wyświetlacz 120 Hz, kupujący w bonusie dostaną aż 200 zł zwrotu do odebrania w bankomatach na terenie całego kraju.

Z kolei w T-Mobile w ramach oferty gwiazdkowej można zakupić w planie taryfowym smartwatch OPPO 46 mm już za 9 zł przy miesięcznym abonamencie w wysokości 105 zł, w którym otrzymamy nielimitowane rozmowy, SMS-y oraz Internet bez limitu. Dobrym bonusem może być 300 zł zniżka na smartwatch kupowany jako dodatkowy element do oferty głosowej, przy tym objęty korzystnym systemem ratalnym. Dodatkowo wśród propozycji madżentowego operatora pojawiła się nowość - smartfon OPPO A72, który już za 1 zł jest

dostępny w abonamencie za 95 zł miesięcznie z nielimitowanymi usługami komunikacyjnymi i Internetem bez limitu danych. Sprzęt OPPO znajdują również w świątecznej ofercie abonenci sieci Play. Do najnowszego flagowca w ultra-smukłej wersji Reno4 Lite operator dodaje słuchawki bezprzewodowe OPPO Enco W11 oraz bezprzewodowy głośnik OPPO Bluetooth Speaker, zapewniający wysoką jakość dźwięku w oglądanych filmach, jak również podczas słuchania muzyki. Oferta ta dostępna jest w abonamencie z 70 GB Internetu w smartfonie i nielimitowanymi rozmowami, SMS-ami i MMS-ami lub w pakiecie Homebox z dodatkową kartą SIM z Internetem bez limitu danych. Dodatkowym bonusem dla klientów przenoszących numer z innych sieci jest fakt, że Play pokryje aż 6 rat za telefon.

Skorzystanie z oferty jednego z operatorów nie jest jednak jedynym sposobem na wejście w posiadanie nowego sprzętu marki OPPO. Pełna oferta urządzeń i akcesoriów dostępna jest również w ogólnopolskich sieciach ze sprzętem elektronicznym - zarówno w salonach, jak i online. Urządzenia OPPO na świąteczny prezent można znaleźć w MediaMarkt, Media Expert, RTV Euro AGD, NEONET i x-kom oraz zamówić online poprzez Strefę Marki OPPO na Allegro. Warto się pospieszyć, bo promocje nie będą trwały wiecznie, a święta już za pasem.

„Pocovidowe” problemy ozdrowieńców: wiele powikłań i trudny dostęp do badań

Nicole Młodziejewska
n.młodziejewska@glos.com



Koronawirus

646 560 - to liczba osób, które od początku pandemii do czwartku pokonały zakażenie koronawirusem. Mogłoby się wydawać, że najgorsze mają już za sobą. Jak się jednak okazuje, niekoniecznie. Medycy podkreślają, że COVID-19 wiąże się z wieloma późniejszymi konsekwencjami i zmianami w organizmie. Co więcej dotyczy to nie tylko osób, których zakażenie objawiało się w sposób poważny, ale też tych z lekkim przebiegiem choroby.

Przechorowanie COVID-19 nie oznacza końca problemów zdrowotnych. Wręcz przeciwnie - zmiany jakie koronawirus powoduje w organizmie mogą prowadzić do wielu powikłań, które objawiają się dopiero po kilku tygodniach czy nawet miesiącach od wyzdrowienia. „Pocovidowi” pacjenci skarżą się nie tylko na utrzymujący się długo brak węchu i smaku, ale także na problemy z sercem, wydolnością nerek, czy utrudnionym oddychaniem. Co więcej, problemy te dotyczą nie tylko dorosłych ozdrowieńców, ale także dzieci.

Niebezpieczne powikłania u dzieci po COVID-19

Ostatnio głośno było o tzw. zespole „pocovidowym”, jaki atakuje dzieci, które przechorowały zakażenie koronawirusem. Choroba ta jest bardzo poważna, a jej konsekwencje porównywalnie niebezpieczne do tych, które powoduje wirus SARS-CoV-2.

- Zespół „pocovidowy” u najmłodszych nazywamy Wieloukładowym Zespołem Za-



Osocze ozdrowieńców - o to w czasie pandemii najbardziej prosi się osoby, które COVID-19 mają już za sobą. Niestety, nie mówi się o tym w jaki sposób ozdrowieńcy mogą zbadać swój stan zdrowia

palnym, pojawia się on u dzieci na 4 do 8 tygodni po przechorowaniu zakażenia SARS-CoV-2. Występuje on u pacjentów, którzy ewidentnie mieli przechorowaną chorobę COVID-19, udokumentowaną obecnością wirusa w badaniu PCR, ale czasem pojawia się u tych dzieci, u których wydaje się, że nie miały kontaktu z wirusem, jednak my wykrywamy u nich obecność przeciwciał, które świadczą o tym, że ten kontakt jednak był - mówi prof. Magdalena Figlerowicz, kierownik Kliniki Chorób Zakaźnych i Neurologii Dziecięcej w Szpitalu Klinicznym im. K. Jonschera w Poznaniu.

I dodaje: - Ta choroba, podobnie, jak zespół Kawasaki, który znamy i od lat obserwujemy po infekcjach wirusowych u dzieci, ma prawdopodobnie przyczynę autoimmunologiczną. Stąd nie obserwuje się tego zespołu w pierwszej, ostrej fazie choroby, tylko kilka tygodni później, kiedy powstaną autoprzeciwciała. Najczęściej jest to autoimmunologiczne zapalenie drobnych naczyń.

Jak tłumaczy prof. Figlerowicz, tzw. zespół „pocovidowy” dotyczy starszych dzieci, 9 - 11-letnich czy nawet nastoletnich. Choroba zwykle zaczyna się bardzo gwałtownie.

- Poza klasycznymi objawami, które występowały też przy chorobie Kawasaki, czyli trwającą powyżej 5 dni gorączką, zapaleniem błon śluzo-

wych, zapaleniem spojówek, wysypką i powiększeniem węzłów chłonnych czy zmianami łuszczącymi się na dłoniach i stopach, u tych dzieci po covidzie częściej obserwujemy gwałtowny przebieg choroby, w niektórych przypadkach nawet ze wstrząsem, czyli objawami zagrażającymi życiu, z dysfunkcją serca, zaburzeniami sercowo-naczyniowymi - tłumaczy prof. Figlerowicz.

I dodaje: - Może również wystąpić niewydolność oddechu czy uszkodzenie nerek. Dzieci te niekiedy trafiają na oddziały intensywnej terapii i wymagają wspomaganie oddechu. Ich stan bardzo szybko i dramatycznie się pogarsza.

Wieloukładowy Zespół Zapalny leczony jest na różne sposoby, w zależności od stanu małego pacjenta. Stosuje się m. in. wlewy immunoglobulin, leki przeciwkrzepliwne. Czasem występuje też konieczność wspomaganie oddechu czy czynności nerek i podawania leków naskórnym. To wielospecjalistyczne leczenie, które trwa od 10 dni do nawet 3 tygodni.

Na ten moment lekarze wciąż nie wiedzą, jakie konsekwencje na przyszłość niesie za sobą zespół „pocovidowy” u dzieci. - W klasycznej chorobie Kawasaki, to czego baliśmy się najbardziej to tętniaki tętnic wieńcowych, ewentualnie zawał serca u dziecka. Tutaj te zmiany sercowo-naczyniowe również występują, ale doniesienia na temat odległych następstw samego tego zespołu nie są jeszcze opisane i jednoznaczne - podkreśla prof. Magdalena Figlerowicz.

Długa lista powikłań po COVID-19 u dorosłych

Jednak nie tylko młodzi pacjenci borykają się z „pocovidowymi” problemami. Wiele schorzeń dotyczy również dorosłych ozdrowieńców. Jak mówi prof. Iwona Mozer-Lisewska, ordynator oddziału zakaźnego w Wielospecjalistycznym Szpitalu Miejskim im. J. Strusia w Poznaniu, to, że ktoś przechorował COVID-19, nie jest jednoznaczne z tym, że nie ma on żadnych zmian w organizmie, a u pacjentów, którzy z powodu zakażenia byli hospitalizowani obserwuje się wiele problemów zdrowotnych.

- Pacjenci mają różne zmiany odległe. Przede wszystkim dotyczą one zmian w obrębie układu oddechowego. Najgroźniejsze z nich to zwłóknienie płuc. Mamy kilku takich pacjentów i oni bezwzględnie wymagają dalszej opieki pulmonologicznej. Zwykle wymagają też przewlekłej sterydoterapii - mówi prof. Iwona Mozer-Lisewska.

I dodaje: - Przy tych zmianach zdarzają się również skrajne przypadki. Właśnie taki mamy - młody człowiek został przekazany do szpitala pulmo-

Nie mamy żadnych wytycznych, co robić dalej z osobami, które przechorowały COVID-19
Mirosława Wiczorek-Filipiak,
lekarz rodzinny

nologicznego, ponieważ ma tak zniszczone płuca, że w dalszej perspektywie możliwa jest nawet konieczność przeszczepu płuc.

To jednak nie jedyny problem ozdrowieńców. Lista powikłań po COVID-19 jest bardzo długa. – Pacjenci, którzy byli wypisywani ze szpitala w dobrym stanie, często później mają też niejasne bóle w klatce piersiowej. Wówczas kierowani są oni na tomografię komputerową. W niektórych przypadkach okazuje się, że jedną z odległych zmian mogą być cechy zatorowości, które nie były stwierdzane w trakcie hospitalizacji – podkreśla prof. Mozer-Lisewska. – Są też objawy neurologiczne, jak utrata smaku i węchu, które skłaniają do opieki ambulatoryjnej u laryngologa. Znam przypadek młodej dziewczyny, która przeżyła zakażenie w połowie marca, a do tej pory utrzymuje się u niej to zaburzenie.

Często leczenie w trakcie hospitalizacji wymaga podawania sterydoterapii, która u pewnych pacjentów powoduje rozwój cukrzycy polekowej. Ci pacjenci wymagają opieki endokrynologicznej. Niestety, jak mówią lekarze, nie zawsze jest to sytuacja jedynie przejściowa.

– Pojawiają się też zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym, jakiegoś incydenty mózgowo czy uszkodzenie obwodowego

układu nerwowego, a także różne polineuropatie, które wymagają kontroli neurologicznej.

Kolejne problemy pacjentów “pocovidowych” dotyczą często sfery psychicznej, wymagające opieki psychiatrycznej. – W trakcie hospitalizacji podajemy przewencyjnie, szczególnie u tych osób, które mają obniżony nastrój, środki psychotropowe. Po wyjściu ze szpitala tacy pacjenci wymagają kontroli psychiatrycznej i ewentualnej redukcji tych leków – zaznacza ordynator oddziału zakaźnego w szpitalu przy ul. Szwajcarskiej.

I dodaje: – Naszą obserwacją jest również to, że chorzy mają zaburzenia elektrolitowe, szczególnie sodu. Uważamy, że to również jest efekt wpływu koronawirusa na nadnercza. To również wiąże się z opieką endokrynologiczną.

Oprócz wcześniej wymienionych problemów, na liście powikłań zdarzają się też te sercowo-naczyniowe. Pacjenci mają np. skłonność do zwolnionej czynności serca. Wówczas muszą być oni pod opieką kardiologów.

Pomoc i zestaw badań dla ozdrowieńców? Niekoniecznie

Osoby, które z powodu zakażenia koronawirusem byli leczeni w szpitalu mają zdecydowanie łatwiejszą drogę do opieki me-

dycznej już po przyjeździe choroby. Mogą liczyć w tej kwestii na wsparcie samego szpitala.

– Staramy się, jeszcze zanim pacjent wyjdzie ze szpitala, ustalić konkretne terminy w specjalistycznych poradniach, bo dostęp do specjalistów z pozycji ambulatoryjnej nie jest łatwy, a nam jest dużo prościej taki termin ustalić – podkreśla prof. Mozer-Lisewska.

Niestety, dostęp do badań i możliwość skontrolowania swojego stanu zdrowia po przechorowaniu COVID-19 nie jest tak prosta w przypadku niehospitalizowanych pacjentów. Jak się okazuje, osoby, które zakażenie wirusem przechorowały w domu nie mają zapewnionej takiej opieki.

– Jako lekarze nie mamy żadnych wytycznych ani żadnych danych, co robić dalej z osobami, które przechorowały COVID-19, oprócz tego, żeby namawiać ich do oddawania osocza ozdrowieńców i kierować do stacji krwiodawstwa – mówi dr Mirosław Wieczorek-Filipiak, lekarz rodzinny.

I dodaje: – Jeżeli pacjent czuje się dobrze po zakończeniu izolacji, to jest dobrze. I tyle. A jeżeli pacjent np. ciągle kaszle, to wykonuje się mu RTG klatki piersiowej. Ale to nie jest coś obligatoryjnie wprowadzone do zestawu badań dla ozdrowieńców, bo ta-

kiego zestawu nawet nie ma. My badamy go bardziej z własnej woli niż z powodu jakiegoś projektu ustawy czy wymogu. Nikt tak naprawdę nie interesuje się osobami, które przeszły COVID-19.

W praktyce na badania kontrolne po przechorowaniu zakażenia mogą liczyć jedynie Ci pacjenci, u których nadal pojawiają się jakieś niepokojące objawy, jak na przykład nieustający kaszel, bóle w klatce piersiowej, czy arytmia serca. Wtedy też mogą zgłosić się z nimi do lekarza rodzinnego, który wypisze skierowanie na poszczególne badania.

Z kolei osoby, które przeszły COVID-19 i nie obserwują u siebie żadnych niepokojących objawów na dobrą sprawę nie mają podstaw, by sprawdzić, czy wirus SARS-CoV-2 spowodował jakieś poważne zmiany w ich organizmie. W przypadku bezobjawowych ozdrowieńców otrzymanie skierowania na jakiekolwiek badanie jest możliwe jedynie “prywatnie”. A brak objawów wcale nie oznacza dobrej kondycji zdrowotnej.

Osocze ozdrowieńców - nie tylko pomoc dla chorych, ale także szansa na badania

Już na początku pandemii pojawiła się opcja leczenia zakażonych pacjentów osoczem ozdrowieńców. Przez cały czas Regionalne Centra Krwiodaw-

stwa, szpitale i lekarze apelują do osób, którzy przeszli zakażenie koronawirusem o oddanie osocza. Jak się okazuje, to nie tylko możliwość pomocy chorym pacjentom, ale także opcja na wykonanie niewielkiej części badań dla bezobjawowych ozdrowieńców, ponieważ Centra Krwiodawstwa zawsze badają dawców przed pobraniem osocza.

– Każda osoba, która zgłasza się do oddania osocza, jako ozdrowieniec, w dniu zgłoszenia ma wykonaną morfologię. Do tego oceniana jest także klarowność osocza i odbywa się wywiad z lekarzem. W trakcie jego oddawania pobierane są próbki do badań m. in. wirusologicznych, w kierunku zapalenia wątroby typu B, C, HIV i testy w kierunku kiły. Pobierana jest także próbka na przeciwciała – mówi dr Agnieszka Łaba z Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Poznaniu.

Po oddaniu osocza ozdrowieniec może liczyć na dodatkowy pakiet konsultacji medycznych i prawo do korzystania poza kolejnością ze świadczeń zdrowotnych.

Jak oddać osocze?

Osocze mogą oddać osoby, w wieku od 18 do 65 lat, które przechorowały COVID-19, bądź przeszły bezobjawowe zakażenie koronawirusem (potwier-

dzone testami, bądź wpisem w aplikacji gabinet.gov.pl), zostały uznane za wyleczone i czują się zdrowe, u których od zakończenia wystąpienia objawów minęło 28 dni i spełniają warunki do pobierania krwi, określone przez Ministra Zdrowia.

By oddać osocze należy w pierwszej kolejności skontaktować się z najbliższym Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa i umówić się na konkretny termin.

Czy ozdrowieniec może być ponownie zakażony?

Wcześniejsze zakażenie koronawirusem nie oznacza jednak, pełnej odporności na kolejne zachorowanie. Od początku pandemii na świecie pojawiło się już kilka przypadków ponownych zakażeń koronawirusem – m. in. w Nevadzie, Belgii, Holandii czy Hongkongu, a także w Polsce.

Co więcej, nadal niewiadomo, jak długo przeciwciała w organizmie ozdrowieńców chronią przed kolejnym zachorowaniem.

Są choroby, takie jak np. odra, w przypadku których jedno zakażenie buduje odporność praktycznie na całe życie. Jednak w przypadku COVID-19 długość odporności nie jest jeszcze jednoznacznie określona. ©

REKLAMA

009966253



» +48 504 216 585 warmińsko-mazurskie, kujawsko-pomorskie, pomorskie
» +48 508 118 412 podlaskie, mazowieckie
» +48 502 265 934 dolnośląskie, lubuskie, łódzkie, opolskie, wielkopolskie, zachodniopomorskie
» +48 506 192 269 śląskie, świętokrzyskie, małopolskie, podkarpackie, lubelskie

www.samasz.pl

*promocja obowiązuje do wyczerpania zapasów

SaMASZ

Materiał informacyjny T-Mobile

019870838

T-Mobile wyłączy sieć 3G w Polsce w 2023 roku



Świat pędzi dziś do przodu szybciej niż kiedykolwiek. Technologia nie potrzebuje już dziesięć lat, aby przyczynić się do mniej i bardziej rewolucyjnych zmian w funkcjonowaniu społeczeństwa i gospodarki. Szczególnie wyraźnie widać to w telekomunikacji – udoskonalanie usług operatorów wyraźnie wpływa na komfort pracy i wygodę klientów.

Rozumiejąc te mechanizmy, firma T-Mobile postanowiła wyłączyć w 2023 roku przestarzałą już sieć 3G. W przyszłym roku ruszy kampania informacyjna, która klientom, nieposiadającym obecnie dostępu do sieci LTE, pomoże przygotować się do gładkiego przejścia na najnowocześniejsze rozwiązania.

Sieć 3G ustąpi miejsca 5G i LTE

T-Mobile w 2021 roku rozpoczął stopniowe przygotowania do wyłączenia sieci 3G. Jak wskazuje operator, telefonia trzeciej generacji (podobnie jak 2G)

z miesiąca na miesiąc cieszy się słabnącą popularnością i odpowiada za jedynie 5 proc. wszystkich danych przesyłanych w sieci. Dzieje się tak dlatego, że mając do dyspozycji urządzenia obsługujące nowoczesne standardy przesyłu danych, takich jak LTE lub VoLTE (wysoki standard połączeń głosowych), użytkownicy korzystają przede wszystkim z tych rozwiązań.

Zwolnienie częstotliwości używanych do oferowania sieci 3G stworzy przestrzeń dla rozbudowania sieci LTE oraz technologii mobilnej piątej generacji (5G), która w najbliższych latach na dobre zdominuje się w polskim sektorze usług telekomunikacyjnych. To z kolei zapewni wyższe średnie prędkości przesyłania danych, większą pojemność sieci i w rezultacie o wiele większy komfort korzystania z internetu.

Tempo zmian dostosowane do klientów

Całkowite wyłączenie usługi 3G mogłoby mieć miejsce wcześniej, jednak operator zapewnia, że będzie odchodzić od niej stopniowo, aby klienci T-Mobile mogli łatwo dostosować się do zapowiadanych zmian. Dodatkowo sieć nie zrezygnuje z technologii 2G (używanej często w komunikacji pomiędzy urządzeniami – M2M), która może być wykorzystywana przez telefony starszego typu – praktycznie wszystkie urządzenia obsługujące technologię 3G obsługują również 2G. Ostatecz-

nie, operator spodziewa się, że całkowite wyłączenie 3G nastąpi w 2023 roku.

Nie bójmy się zmiany na lepsze

Nie trzeba jednak czekać ze zmianą technologiczną przystawiając się do wyłączenia sieci 3G i już dziś warto zastanowić się nad nowymi, technologicznymi możliwościami. Dla przykładu, już od przyszłego roku sieć umożliwi swoim klientom m. in. darmową wymianę kart SIM, jeśli stara karta nie obsługuje technologii LTE. Dodatkowo T-Mobile przygotował szeroką ofertę umożliwiająca obsługę najnowszych rozwiązań związanych z przesyłem danych, niezależnie od posiadanego przez nas rodzaju umowy (abonament, prepaid lub MIX). Operator zapowiada również oferty dla klientów, których nie obsługują sieci LTE.

Obecnie T-Mobile oferuje swoim prywatnym abonentom oraz klientom biznesowym korzystanie z technologii VoLTE. Rozwiązanie to zapewnia nie tylko błyskawiczne nawiązywanie połączeń i dużo lepszą jakość dźwięku, ale także możliwość korzystania z internetu z prędkością technologii LTE podczas rozmowy. Operator w najbliższym czasie zamierza udostępnić technologię VoLTE również użytkownikom korzystającym z pakietów prepaid i MIX oraz swoim pozostałym klientom biznesowym.

Uwaga na świąteczne zakupy

Ważne! Jak nie zakazić się koronawirusem w sklepie

Wybierasz się na świąteczne zakupy? Uwaga! Tłumy w marketach i centrach handlowych sprzyjają rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Chorych na COVID-19 jest tak dużo, że właściwie w każdym sklepie można spotkać zakażoną osobę, która nawet jeśli jeszcze nie ma objawów, to już roznosi chorobę. Wystarczy, że obok ktoś kichnie lub kaszlnie, a zaraz i ty będziesz chory. Jak więc ochronić się przed zakażeniem na zakupach? Trzeba nosić maseczki, które zabijają koronawirusa.

Wirusobójcze maseczki

Specjaliści ze Szwajcarii opracowali już innowacyjną technologię Livinguard, która – zastosowana w tkaninie – niszczy 99,9 proc. patogenów, w tym także SARS-CoV-2, czyli wirusa wywołującego COVID-19. Jej skuteczność potwierdzili naukowcy z uniwersytetów w Berlinie, Akwizgranie i Arizonie. Technologia Szwajcarów polega na pokryciu dodatnim ładunkiem polikationowym powierzchni tkaniny. Gdy drobnoustroje osiadają na niej, od razu zostają „złapane” przez tkaninę i zniszczone ze względu na różnicę ładunku. Otoczka białkowa wirusa zostaje zniszczona i przez to sam wirus

ków. Co ważne, nie parują w niej szkła okularów, ponieważ maseczkę można idealnie dopasować do twarzy dzięki regulowanym gumkom. To duża ulga. W tej maseczce wszystko widzi się zarówno na świeżym powietrzu, jak i po wejściu do sklepu.

Troska o dzieci

Także dzieci warto zaopatrzyć w maseczki Fine Guard Kids. To, że zazwyczaj łagodnie przechodzą COVID-19, wcale nie oznacza, że nie należy ich chronić przed zakażeniem koronawirusem. Grożą im poważne powikłania, które właśnie u najmłodszych mogą

prowadzić do problemów z sercem i niewydolności krążenia. Tzw. zespół pocovidowy (określany jako PIMS) ma ciężki przebieg i wymaga leczenia w szpitalu. Lepiej więc zapobiegać i pilnować dzieci w noszeniu maseczek niż narażać je na ogromny ból i długie leczenie na zamkniętym oddziale. Dziecięce maseczki wyróżniają atrakcyjne wzory na tkaninie. Mają także mały rozmiar, dzięki czemu doskonale przylegają do dziecięcych buzi i zapewniają skuteczną ochronę. Zastosowana w nich technologia Livinguard sprawia, że na maseczce nie przenosi się aktywnego wirusa. A to

szczególnie istotne w przypadku dzieci, które ciężko upilnować, by nie dotykały twarzy, by często i dokładnie myły ręce.

Dodatkowa ochrona

Wirusobójcze właściwości mają także rękawiczki Fine Guard Gloves, które są wykonane z mieszanki bawełny i lycry, a więc dają znacznie większy komfort noszenia niż tradycyjne gumowe rękawiczki. Z rękawiczkami z technologią Livinguard już nie musisz myśleć o zmianie rękawiczek za każdym razem, gdy czegoś dotkniesz. Dobrze więc sprawdź się podczas najbliższych zakupów.



Otwarcie wszystkich sklepów ucieszyło Polaków, szykujących się do Bożego Narodzenia. Wreszcie można zrobić porządne zakupy – wybrać prezenty pod choinkę, kupić nowe ubrania. Ale, żeby móc świętować, najpierw trzeba zadbać o własne bezpieczeństwo podczas zakupów.

Niebezpieczeństwo może nadejść z każdej strony

Lekarze i naukowcy nie mają wątpliwości, że kluczowe jest noszenie maseczek. – Należy nimi szczelnie zasłaniać nos i usta. Zawsze i wszędzie. Tylko w ten sposób maseczki spełnią swoją rolę – ochronią nas przed kontaktem z chorym i zapobiegają zakażeniu koronawirusem – tłumaczy doktor Tomasz Dzieciatkowski z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Ważne jest też mycie rąk mydłem i ciepłą wodą. Ale na nic zdają się prośby i groźby. Nie ma co się oszukiwać – nie wszyscy apele lekarzy biorą sobie do serca. Wręcz przeciwnie. Nie tylko na ulicach, ale także w sklepach, czyli w zamkniętych pomieszczeniach, ludzie chodzą ze ściągniętymi pod brodę maseczkami, albo nieudolnie zasłaniają usta szalikami lub chustami, które ostatecznie i tak opadają im na ramiona. Nawet pracownicy sklepów lekceważą przepisy i odsłaniają twarze. To żadna ochrona przed koronawirusem! Mało kto też używa płynów do dezynfekcji rąk. A to oznacza jedno – na produktach w sklepach, klamkach w drzwiach czy poręczach przy schodach też mogą być drobinki wirusa.

Dlatego, żeby mieć pewność ochrony przed zakażeniem, samemu trzeba się zabezpieczyć i nosić maseczki, które same zabijają drobnoustroje. Dobrym rozwiązaniem są też rękawiczki, które ochronią nas przed dotykiem zanieczyszczonych przedmiotów.

przestaje być aktywny. Rozpadają się także ściany komórek bakterii. Pozostałości po tak zniszczonych drobnoustrojach nie są już groźne – albo same odpadają, albo są usuwane podczas mycia tkaniny. Tę właśnie technologię wykorzystano do produkcji maseczek i rękawiczek z serii Fine Guard.

Wygoda i swoboda oddechu

Firma LSP Life sprowadziła do Polski wirusobójcze maseczki Fine Guard Comfort, ich dziecięcą wersję Fine Guard Kids oraz wirusobójcze rękawiczki Fine Guard Gloves. Maseczki są idealne do noszenia w zamkniętych pomieszczeniach, a więc właśnie w sklepach, gdzie spotykamy najwięcej ludzi. Można w nich oddychać bez wysiłku przez wiele godzin. Tkanina jest bezzapachowa i przyjemna w dotyku – nie podrażnia skóry, więc nadaje się także dla alergi-

**Wiktor (10 lat)**

Mam super fajną maskę. Jest wygodna i nie spada, jak poprzednie. Nie boję się już, że zarażę rodziców, dziadków, albo moją małą siostrzyczkę. Mogę wracać do szkoły.

99,9%
skuteczność ochrony

- przebadane klinicznie
- wielokrotnego użytku
- optymalne kosztowo

Fine Guard
SPORT

Fine Guard
Kids

Fine Guard
Comfort

Fine Guard
N95

z KODEM:
PP1220

darmowa dostawa
przed świętami
do 10 grudnia 2020r.

www.lsplife.pl

Przerwany turnus w sanatorium

Na razie lekarze nie wystawiają nowych skierowań, a stare nie tracą ważności

Ważne dla seniorów

Kolejka do sanatorium nie przepadnie, ale nie wiadomo kiedy znowu będzie można się w nich leczyć.

Sanatoria są nieczynne do odwołania. W niektórych teraz mieszczą się izolatoria, niektóre prowadzą ograniczoną działalność w zakresie rehabilitacji pozawąłowej. Jak informuje NFZ, w związku z czasowym ograniczeniem udzielania świadczeń w zakresie leczenia uzdrowskiego: ● nie ma obecnie możliwości, by określić czas oczekiwania na uzdrowskie leczenie sanatoryjne dla tych, którzy mają już skierowania lub musieli przerwać leczenie z powodu pandemii i zamknięcia placówek.

● Obecnie lekarze nie wystawiają nowych skierowań do sanatoriów

● Skierowania nie tracą ważności i potwierdzane są zgodnie z kolejką, wyznaczoną przez datę wpływu skierowania do oddziału Funduszu.

- Czas oczekiwania uzależniony jest od liczby składanych



FOT. 123RF

Sanatoria nie działają od jesieni, to już 2. raz w tym roku

skierowań i liczby zakontraktowanych miejsc na dany rok - wyjaśnia Rafał Razik, rzecznik prasowy śląskiego NFZ.

Jak będą funkcjonowały sanatoria po zakończeniu pandemii? Pierwszy raz zamknięto je 1 kwietnia 2020, a wznowiono ich działalność w czerwcu. Po wzroś-

cie zachorowań znów je zamknięto. Na razie nikt nie mówi o wznowieniu leczenia uzdrowskiego.

Można przypuszczać, że po ponownym otwarciu sanatoriów będzie tak jak latem tzn. z pacjentem, który miał przerwana kurację, skontaktuje się

pracownik NFZ i poinformuje, kiedy i gdzie może pojechać. Dotyczy to jednak tylko tych, którzy nie zdążyli dokończyć terapii w uzdrowsku i turnus leczniczy trwał krócej niż 15 dni.

NFZ spodziewa się, że gdy sanatoria zostaną otwarte może wpłynąć do funduszu wiele zwrotów, bo pacjenci nie będą mogli w danym terminie skorzystać z wyjazdu. Ze zwrotów będą mogli wtedy skorzystać inni.

- Pacjent, którego skierowanie zostało pozytywnie zakwalifikowane na leczenie uzdrowskie może przyspieszyć realizację korzystając z tzw. zwrotów. Są to skierowania, z których z różnych przyczyn nie mogli skorzystać inni pacjenci - mówi Razik i dodaje: - Pacjent ubiegający się o wyjazd z tzw. zwrotów powinien być przygotowany na wyjazd do sanatorium w terminie krótszym niż 14 dni.

Informację o możliwości skorzystania ze zwrotów można uzyskać telefonicznie ● pod nr infolinii 800-190-590 od poniedziałku do piątku w godzinach 8-16 lub ● drogą elektroniczną wysyłając zapytanie na adres:

zwroty@nfz-katowice.pl W treści należy podać swoje dane: imię i nazwisko, adres, nr skierowania. prosimy również o podanie aktualnego numeru telefonu.

Gdy lekarze znów zaczną wypisywać skierowania na leczenie sanatoryjne będzie obowiązywała żelazna zasada, że skorzystanie z sanatoryjnego leczenia uzdrowskiego dorosłych możliwe jest po upływie 18 miesięcy od daty ostatniego zrealizowanego pobytu na leczeniu uzdrowskim.

Skierowanie na leczenie uzdrowskie/rehabilitację uzdrowską w terminie 30 dni od dnia jego wystawienia przez lekarza pod rygorem utraty ważności skierowania trzeba przesłać do oddziału wojewódzkiego NFZ. Skierowanie może być przesłane przez pacjenta wskazanego w skierowaniu lub przez placówkę, która je wystawiła. Skierowanie zachowuje ważność tak długo, dopóki występują przesłanki wskazujące na potrzebę podjęcia leczenia uzdrowskiego.

Agata Pustulka

WARTO WIEDZIEĆ

SKIEROWANIA I ODWOŁANIA

Potwierdzone skierowania pacjenci powinni otrzymać co najmniej 14 dni przed rozpoczęciem turnusu wraz z informacją o zasadach odpłatności.

Skierowanie, którego oddział wojewódzki NFZ nie potwierdził, jest zwracane lekarzowi, który je wystawił, wraz z podaniem przyczyny odmowy potwierdzenia skierowania.

Za niepotwierdzenie skierowania przez oddział wojewódzki NFZ nie przysługuje odwołanie.

W przypadku rezygnacji ze skierowania należy je zwrócić z podaniem na piśmie powodów rezygnacji.

Za uzasadnioną uznaje się rezygnację złożoną z powodu:

- wypadku losowego,
- nagłego zachorowania ubezpieczonego, potwierdzonego zaświadczeniem lekarskim.

PARTNEREM CYKLU SĄ WOJSKA OBRONY TERYTORIALNEJ

119917836

Instruktor z sercem wojownika

Rozmowa z kapralem Jarosławem Hardejem z 14 Zachodniopomorskiej Brygady Obrony Terytorialnej w Szczecinie

Jest pan jednym z pierwszych żołnierzy 14 Zachodniopomorskiej Brygady Obrony Terytorialnej w Szczecinie. Przysięgę wojskową złożył pan jednak wcześniej.

Przysięgę złożyłem 20 lipca 2018 roku w Centrum Szkolenia Sił Powietrznych w Koszalinie. Między zakończeniem kursu podoficerskiego programu Legia Akademicka a wstąpieniem do WOT brałem również udział w wielu szkoleniach rezerwy, głównie w Marynarce Wojennej w Świnoujściu oraz Dziwnowie.

Zadaniem terytorialsów jest między innymi wspieranie i ochrona lokalnej społeczności w sytuacjach kryzysowych, ale też działania na rzecz wojsk operacyjnych w czasie wojny. Potencjał służby opiera się na ochotnikach. Dlaczego postanowił pan zostać jednym z nich?

Decyzję o wstąpieniu do WOT podjąłem dzięki za-



FOT. DWOT

kpr. Jarosław Hardej, 14 Zachodniopomorska Brygada OT

chęcią kolegów. Gromadziłem informacje na temat Wojsk Obrony Terytorialnej. Znalazłem wiele wartościowych informacji, ale też mnóstwo różnych opinii. Bardzo lubię pomagać lokalnej społeczności, więc postanowiłem spróbować swoich sił w formacji, a jednocześnie poszerzyć zdolności i kwalifikacje. Wstąpiłem w szeregi Wojsk Obrony Terytorialnej,

zamieniając pomoc w świetlanych środowiskach, na które miałem coraz mniej czasu przez życie zawodowe, na szerzenie pomocy w mundurze.

Jak wyglądało szkolenie? Czy pozwoliło panu zdobyć umiejętności przydatne również w prywatnym życiu?

Wziąłem udział w tak zwanych szkoleniu wyrów-

nawczym, organizowanym dla osób, które styczność z wojskiem już miały. W grudniu 2019 roku, po umundurowaniu i wydaniu broni, przetransportowano nas na poligon w Wędrzynie. Na szkoleniu instruktorami byli doświadczeni żołnierze z innych brygad WOT. Uzupełnili oni wiedzę z zakresu taktyki oraz specyfikacji służby. Z pełnym zaangażowaniem „zarażali” nas swoją pasją do służby Ojczyzny. Choć było zimno, nie pozwolili nam marznąć, prowadząc coraz to ciekawsze i bardziej sprawdzające naszą tężyznę fizyczną zadania i ćwiczenia.

Kiedy zaczęła się pandemia, został pan powołany do służby na granicy. Na czym polegały pana zadania?

W marcu zabezpieczałem wraz z moją sekcją granicę w Świnoujściu. Pomagaliśmy mieszkańcom strefy przygranicznej, którzy przez przejścia graniczne musieli dojeżdżać do pracy. Informowaliśmy ludzi, jak będzie wyglądała sytuacja po zamknięciu granicy. Jednocześnie wspieraliśmy Straż Graniczną

i Straż Pożarną w ewidencjonowaniu osób, które przekraczały granice.

Wasza misja to „obrona i wspieranie lokalnych społeczności”. Jak na co dzień jest ona realizowana?

Pomagamy między innymi domom pomocy społecznej, schroniskom dla zwierząt, weteranom, seniorom oraz wielu innym potrzebującym. To na przykład wsparcie zbierek oraz transport żywności. Co ciekawe, działała grupa terytorialsów, która spędza czas z weteranami. Uważam, iż jest to potrzebne zwłaszcza teraz, kiedy seniorzy nie powinni wychodzić z domów. Bardzo ważny jest komfort psychiczny tych ludzi, a przecież niejednokrotnie bywa tak, że nie mają z kim porozmawiać. Rozmowa i kontakt z drugim człowiekiem są nie do przecenienia!

Dziś w 14 Zachodniopomorskiej Brygadzie Obrony Terytorialnej jest pan instruktorem. Na pewno wie pan, jakie pytania bądź wątpliwości mają kandydaci do służby. O co najczęściej pytają doświad-

czonych żołnierzy ochotnika i co pan im odpowiada?

Szkoleni często pytają o to, jak tak naprawdę wygląda służba w WOT. Niejednokrotnie zdobyte przez nich informacje są nieprawdziwe bądź niepełne. Szczęście w nieszczęściu jest takie, że bardzo łatwo poprzez przykład działań z COVID-19 mogą im odpowiedzieć na zadane pytania.

Jeśli ktoś myśli dziś o służbie, ale waha się, nie wie, czy wystarczy mu czasu, czy pogodzi pracę, szkołę i wojsko - co mu pan odpowie?

Stanowczo warto sprawdzić swoje możliwości i rozważyć się w służbie Ojczyźnie! Jeśli nie są pewni lub nie wiedzą czegoś, warto przy okazji spotkań rekrutacyjnych zadać wszystkie ważne dla nas pytania. Istnieje również zespół rekrutacyjny, do którego pytania możemy skierować drogą elektroniczną. Jest jedna rzecz, o której przyszli ochotnicy powinni pamiętać. Żołnierzem się jest, a nie bywa. Kiedy pojawi się zadanie i będą potrzebni do jego realizacji ludzie, trzeba pamiętać o złożonej wojskowej przysiędze.

Żona-pracuć, cóрка-modnisia i cztery wnuczki. Wszystkie kobiety Bidena

Aneta Radziejowska
redakcja.krakow@polskapress.pl

Korespondencja z USA

Za przyszłym prezydentem USA stoją kobiety. Na start w wyborach namówiły go córka i wnuczka, a żona, 69-letnia Jill, wzięła urlop, by towarzyszyć Joe Bidenowi w kampanii. A, trzeba przyznać, jest to kobieta wyjątkowa.

Joe Biden wie, co to znaczy przeżyć tragedię. Życie doświadczyło go brutalnie aż dwa razy. Mimo to prezydent-elekt USA za każdym razem był w stanie uporać się z dramatem.

Jego siłą jest rodzina.

Dramat numer jeden

Było tuż przed Bożym Narodzeniem, końcówka 1972 roku. Pierwsza żona Bidena wybrała się na świąteczne zakupy. Zabrała ze sobą roczną córeczkę i dwóch nieco starszych synków.

Wjechał w nich traktor ciągnący przyczepę z kukurydzą.

Chłopaków udało się wydostać z wraku auta Bidenów żywych. 3-letni Beau miał połamane nogi. Rok starszy Hunter - silne urazy głowy.

Żona i córeczka przyszytego prezydenta USA wypadku nie przeżyły.

Pięć lat później Joe ożenił się po raz kolejny. Jego dziewczynę lat młodszą wybranka, Jill, też była już kobietą po przejściach. Rozwiodła się dwa lata wcześniej. Zmieniła też całkowicie plany zawodowe, rzucając studia, które miały przygotować ją do pracy w branży modowej. Jill jest silną kobietą, nie boi się zmian. Na te studia zbierała pieniądze jeszcze w czasach szkolnych, pracując jako kelnerka. Ale gdy wreszcie się udało, kobieta od-

kryła, że ten kierunek, choć wymarzony, nie jest dla niej. Zdecydowała, że jednak woli być nauczycielką.

Jill inspirowuje

Nauczanie to dla niej nie tylko zawód i pasja. - Ja po prostu jestem nauczycielką i nic tego nie zmieni - mówi Jill.

Ma ukończone trzy fakultety i doktorat z teorii nauczania. Uczyla w szkołach średnich i wyższych, a także w szpitalu psychiatrycznym dla nastoletnich pacjentów. Działa w organizacjach i związkach nauczycielskich.

Jill była nietypową Drugą Damą. Nie zrezygnowała z pracy. Zdarzało się, że prowadziła zajęcia do wieczora, po czym szybko robiła makijaż i przebierała się w szkolnej łazience, żeby pojawić się u boku męża na przyjęciu w Białym Domu. Wypracowała - uczy angielskiej literatury - często sprawdzała na pokładzie Air Force Two. Jej ochrona ubierała się jak studenci i nosiła plecaki, żeby wtopić się w tłum i wyglądać jak wszyscy na kampusie.

W trakcie obecnej kampanii Jill mówiła, że także teraz, w wypadku wygranej, nie chce rezygnować z pracy. Jednak nie zależy to jedynie od niej. Będzie się musiał wypowiedzieć Secret Service, a także władze szkoły, w której pracuje.

Nie wiadomo też, co z pandemią - niektóre uczelnie zdecydowały się kontynuować zajęcia wirtualnie, Jill więc na wszelki wypadek zaczęła kurs, po którym zostanie uprawniona do nauczania online.

Jeśli zrealizuje swój zamiar, będzie pierwszą w historii USA pracującą Pierwszą Damą.

Znana jest również ze swoich spontanicznych reakcji. Gdy w czasie kampanii ktoś bez maski wyrwał się z tłumy i usiłował podbiec do jej męża, natychmiast go sobą zasłoniła. Miała też całkiem sporo do powiedzenia.

Dramat numer dwa

Druga tragedia, przez którą musieli przejść już wspólnie z Jill, wydarzyła się raptem pięć lat temu.

Beau chorował już wcześniej, ale guz w jego mózgu został wyleczony. W chwili, gdy choroba zaatakowała go powtórnie, miał 46 lat i zaczynał własną karierę polityczną.

Kto wie, może gdyby żył, to raczej ten młodszy Biden starałby się o nominację; prawnik, odznaczony weteran z Iraku, prokurator.

Po jego śmierci wdowa po nim i jego starszy brat weszli w związek, który przez wiele miesięcy był sumiennie omawiany przez wszystkie telewizje i prasę. Wypowiadali się terapeuci, ludzie akceptujący i potępiający i tacy, którzy sami mieli podobne doświadczenia, gdy przeżywali żałobę.

Związek jednak nie przetrwał. Hunter oprócz tego, że musiał iść na odwyk, miał sprawę o ustalenie ojcostwa i alimenty. Okazał się ojcem obecnie dwuletniej dziewczynki, ma też rocznego synka z drugą żoną.

Jill zapytana w trakcie kampanii, jak udało się scalić rodzinę po tym wszystkim, odpowiedziała, że dokładnie tak samo, jak scala się naród: słuchając, dając wsparcie i nie odrzucając, nawet jeśli nie wszystko można zrozumieć.

I jeszcze, że to zasługa jej męża.

Ashley intriguje

Pod sam koniec w kampanię włączyła się również 39-letnia córka Bidenów, śliczna Ashley.

Jako dziecko była rozpieszczana przez dwóch wiele star-

Żona Bidena zapytana, jak udało się scalić rodzinę po dramatach, powiedziała, że tak, jak scala się naród: słuchając i nie odrzucając



Joe Biden z żoną Jill. Jeśli kobiecie uda się osiągnąć swój cel, będzie pierwszą pracującą żoną prezydenta USA. Jill jest nauczycielką, kocha tę pracę, ale męża w kampanii mocno wspierała

szych przyrodnych braci. Była też oczkiem w głowie taty.

Ashley wspierała ojca poza sceną, ale nie lubi się pokazywać publicznie.

Siłą rzeczy porównuje się ją z Ivanka Trump. Są w tym samym wieku i obydwo mają za sobą okres buntu i rebelii. Ivanka była związana z handlarzem narkotyków, Ashley została przyłapana przez policję na posiadaniu marihuany. Siegała też po mocniejsze narkotyki.

Obydwie, jak to się ładnie mówi, ustatkowały się przy mężach i obydwo mężowie wyznają reformowany judaizm. Z tym że Ivanka przyjęła wiarę męża, natomiast ślub Ashley - która jak cała rodzina Bidenów jest katoliczką - był dwuwyznaniowy. Co zresztą w USA jest częstym zjawiskiem.

I obydwo interesują się modą. Ivanka, zanim zajęła się intensywnie polityką, była właścicielką firmy produkującej w Chinach odzież i dodatki na amerykański rynek.

Dla Ashley moda to pasja. Bidenówna z zawodu jest pracownikiem socjalnym, specjalizuje się w opiece nad dziećmi z zaburzeniami i pracuje z rodzinami zastępczymi. Praca jest dla niej - tak samo jak dla jej mamy - bardzo ważna. Moda to hobby, Ashley skupia się bardzo na etyce pozyskiwania materiałów. Zyski z zaprojektowanej

przez siebie kolekcji przekazuje na cele społeczne.

haga

Rodzina Bidenów spędza razem, w różnych konfiguracjach, większość weekendów, wakacje, święta. A jest to całkiem spora gromadka; 77-letni Joe ma siedmioro wnucząt, w tym cztery praktycznie dorosłe wnuczki, które na zmianę włączały się w jego kampanię.

Najstarsza, 23-letnia Naomi, córka Huntera, skończyła prawo i jako jedyna z rodziny ma publiczne konto na Instagramie, które daje wgląd w ich rodzinne życie. Następna, Finnegan - też córka Huntera - jest studentką i to ona najczęściej towarzyszyła dziadkowi w tej kampanii, a także organizowała własne spotkania, na których namawiała młodzież na głosowanie. To najbardziej towarzyska dziewczyna z całej gromadki i jedyna z lekkim zacięciem do pokazywania się na scenie.

Kolejna, Maisy, ma obecnie 18 lat i jako dziecko często towarzyszyła parze wiceprezydenckiej w podróżach. Jej najbliższą przyjaciółką jest Sasha Obama, z którą bawiły się razem w Białym Domu i nie przerwały kontaktu, gdy kadencje ich ojców się skończyły. Obydwie rodziny urządziły im niedawno wspólne przyjęcie z okazji ukończenia szkoły.

16-letnia Natalie jest córką niezującego Beau i choć najbardziej nieśmiała i najcichsza z całej tej czwórki, to ona wygłosiła w trakcie Konwencji Demokratów przemówienie o tym, jak kochaną i niekonwencjonalną babcią jest Jill. Podziwiała ją zwłaszcza za talent do dowcipów i to, że Jill wstaje o piątej rano, by przed wyjściem do pracy zrobić trening.

Ivanka Trump ustanowiła precedens: zaczęło istnieć nowe zjawisko pt. Pierwsza Córka - w dodatku miała ona swoje biuro, pracowników, korzystała z transportu rządowego i ochrony, jeździła na spotkania na szczyty i reprezentowała USA, a przy okazji nawiązywała liczne kontakty biznesowe. W Waszyngtonie szepcze się, że od tej pory córki następnych prezydentów mogą to powtarzać.

A jak córki, to i wnuczki.

Ale raczej wszystkie „domowe kobiety” prezydenta ograniczą się do uczestniczenia w różnych mniej formalnych przyjęciach, pokażą się czasem, pewnie sprawią kilka niespodzianek strojami (bo lubią się czasem interesująco ubrać) - i to wszystko. Powołanie Ivanki i jej męża na stanowiska starszych doradców było wielkim błędem Donalda Trumpa. Krytykowali to i jego zwolennicy, i przeciwnicy.

Może kobiety Bidena będą wyjątkiem jego atutem. ©

Ta metoda może szybko pomagać przywrócić **zdrowy rytm wypróżnień!**

W ten naturalny sposób możesz poprawić pracę Twoich jelit! Masz szansę **ZMNIJSZYĆ kolki, zaparcia i wzdęcia!**

Chcesz móc zapomnieć o długich i męczących wizytach w toalecie? Masz dość uczucia pełności i krępujących gazów? Jeśli tak, prawdopodobnie mamy dla Ciebie rozwiązanie – wystarczy, że jak ponad 355 tys. Polaków skorzystasz z naturalnej metody, która może poprawić perystaltykę jelit i normować rytm wypróżnień. Dzięki niej masz szansę zmniejszyć ból, stres i wstyd, jaki wywołują zaparcia i wzdęcia.

Co tam zaparcia, wezmę coś na przeczyszczenie i przejdzie – zapewne chociaż raz w życiu w Twoim otoczeniu padło to zdanie. Może nawet z Twoich ust. I owszem, czasem takie środki mogą pomóc, jednak przynoszą krótkotrwałą ulgę. Ponadto, ich częste przyjmowanie może podtruwać Twój organizm – to zwykła chemia, która zawsze zostawia po sobie ślad, a nawet może przynieść skutki odwrotne od oczekiwanych.

Osoby stosujące regularnie środki przeczyszczające mogą doprowadzić do tego, że w końcu ich metabolizm zniknie całkowicie. Spędzają godziny w toalecie bezskutecznie próbując się wypróżnić. Jednak jedyne czego się doczekiwają, to tylko nasilające się wzdęcia, gazy i kolki.

Wiele osób w Polsce przyznaje się do problemów z zaparciami i trawieniem. Wśród nich jest pani Joanna z Piły, która popełniła katastrofalny błąd, jakim jest częste stosowanie herbatki i innego rodzaju metod przeczyszczających.



Joanna, 49 lat

„Dzień dobry, mam na imię Joanna i chcę Cię przestrzec przed nadmiernym stosowaniem środków przeczyszczających. Zamiast nich lepiej jest wybrać inną, naturalną metodę, która może „naprawić” Twoje jelita i poprawić ich pracę. Nigdy bym nie podejrzewała, że opowiem publicznie o takim wstydliwym problemie. Ale wiem, że dzieląc się swoją historią mam szansę pomóc tysiącom osób zmniejszyć podobne męczące dolegliwości.

100% NATURALNE SKŁADNIKI
Ta naturalna metoda daje szansę na:

- poprawę pracy jelit,
- uregulowanie przemiany materii,
- zmniejszenie uczucia rozpięrania i bólu brzucha.

Dałam się nabrać na fałszywe obietnice

Większość środków zamiast likwidować dolegliwości w zarodku, łagodzą na chwilę ich objawy.

NIE LEKCEWAŹ TEGO PROBLEMUI

Jeśli cierpisz na zaparcia, czujesz się ociężała i słabo, miewasz z tego powodu gorszy nastrój, oznacza to, że Twój organizm może być zaatakowany toksynami, a stąd jest już tylko krok do poważnych dolegliwości. Nie można bagatelizować zaparcia, ponieważ są one objawem problemów jelitowych. Zalegające w nich resztki pokarmów fermentują i uwalniają się do krwioobiegu, zatrdując organizm, a tym samym powodują bóle głowy, złe samopoczucie, a nawet problemy skórne. **Długo lekceważone dolegliwości mogą doprowadzić do poważnych powikłań, toteż nie wolno zwlekać z rozpoczęciem terapii.**

Herbatki przeczyszczające i inne popularne metody tak naprawdę spowalniają metabolizm, a tym samym mogą jedynie pogłębiać problem zaparcia. No i ja się dałam na to złapać. Skręcało mnie, nie mogłam się normalnie wypróżnić, bulgotało mi w jelitach, a brzuch miałam wieczne wzdęty jak balon. Doszło nawet do tego, że miałam obsesję – ciągle chodziłam do toalety z nadzieją, że tym razem uda się wypróżnić. Wspomagałam się jak tylko mogłam, jadłam jabłka i śliwki na kilogramy, ale nic nie pomagało. Raz byłam już tak zrezygnowana, że zastosowałam mnóstwo środków przeczyszczających pod rząd i dopiero to przyniosło jakiś efekt. Pomyślałam, że tak dłużej być nie może więc zasięgnęłam rady wśród znajomych i usłyszałam:

Następnym razem zapal sobie papierosa i wypij kawkę, a problem się rozwiąże. Od razu pójdziesz gładko! – myślałam, że padnę po takiej radzie. A już na pewno, jeśli się będę do niej stosować, bo to prosta droga do zawału i wrzodów.

Doprawdy, świetny sposób na pozbycie się zaparcia. Absurd!

Uratowała mnie zbawienna moc natury

Jako, że łatwo dostępne środki przeczyszczające tylko pogarszały moją sytuację, a znajomy nie był zbyt pomocny, udałam się do specjalistki od naturalnych kuracji. Wyjaśniła mi, że chcąc zwalczyć zaparcia nie wolno niszczyć układu trawiennego. Zamiast tego trzeba zmusić jelita do naturalnej pracy. Zaleciła mi suplement, który ma w składzie mieszankę ziół, używanych od wieków na tego typu problemy, w bezpiecznej dawce.

Pierwszą dawkę wzięłam od razu po powrocie do domu, pełna nadziei, że mi pomoże. Na szczęście nie zawiodłam się – już po niedługim czasie zmniejszyły się wzdęcia i nie skręcało mnie już aż tak w brzuchu. Potem, aż nie mogłam uwierzyć, **zaparcia zmniejszyły się!** Z każdym dniem stosowania było tylko lepiej. Teraz już nie muszę przeżywać męczarni w toalecie i mogłam zapomnieć o wstydliwych gazach i bólach brzucha. Nareszcie czuję się dobrze i lekko, a moja cera nigdy nie była piękniejsza. Co za ulga!

Środek, który wspiera układ trawienny

Roślinny środek pomagający zmniejszać zaparcia to **metoda**, która może poprawiać napięcie mięśni i wspomagać układ trawienny. Inne metody przeczyszczające mogą działać na niego agresywnie i zamiast uwalniać organizm od zaparcia, potęgować je.

Większość osób, które stosowały tę w pełni naturalną metodę przyznało, że już po pierwszej dawce mogło zmniejszyć



Twoje zdrowie zależy również od prawidłowej pracy jelit!

zyć zaparcia i uczucie pełności, minimalizując też wstydliwe wzdęcia i gazy. Ponadto, **uciążliwe kolki przestały być tak dokuczliwym problemem.** Podobnie stało się z innymi dolegliwościami gastrycznymi. Natomiast, dzięki oczyszczeniu organizmu ze złożeń i toksyn, zmniejszyły problemy z cerą i brzydkim zapachem z ust.

Jeśli chcesz:

- wyregulować rytm wypróżnień...
- złagodzić kolki i ból brzucha,
- mieć szansę pozbyć się zaparcia,
- oczyścić organizm z toksyn,
- zmniejszyć gazy i wzdęcia

Skorzystaj z tej naturalnej metody wpierającej pracę jelit!

Preparat zmniejszający zaparcia od niedawna dostępny jest w Polsce w sprzedaży tel. Jego zamawianie jest proste i bezpieczne – za produkt zapłacisz dopiero przy odbiorze. Niewarto zwlekać ze złożeniem zamówienia, ponieważ pierwsze 100 osób, które zadzwoni się na podany poniżej numer, otrzyma bardzo atrakcyjną zniżkę!



Wyjątkowa Świąteczna Promocja!

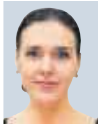
Tylko do 7 grudnia 2020 r. świąteczna zniżka dla 100 pierwszych osób! Zrób prezent sobie lub bliskim z rabatem **-73%** i zadzwoń:

56 300 32 15

*Od poniedziałku do niedzieli: 8:00-20:00
Zwykłe połączenia lokalne bez dodatkowych opłat.

*Szczegóły oraz informacje dotyczące procedury zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem: www.groupfcm.com

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan
@polskapress.pl



Prawo

„Legalnie” zamaskowani kradną recydywiści, ale i nowi złodzieje, jak mówi o nich sklepowy personel. Chyba nikogo obowiązek zakrywania twarzy tak nie rozzuchował, jak ich. Mamy nową plagę kradzieży w sklepach.

Dwa czekoladowe mikołaje i dwie paczki herbatników - taki łup zgarnął w małym sklepie spożywczym przy ul. Szczytnej na starówce w Toruniu pewien osiemnastolatek. Fanty były warte zaledwie 20 złotych, ale delikwent trafił w połowie listopada do aresztu. Przesada? Rzecz do dyskusji.

Przyłapany przez personel złodziej uderzył pracownika torbą. Obezwładniony i przejęty przez wezwaną policję szybko usłyszał zarzuty.

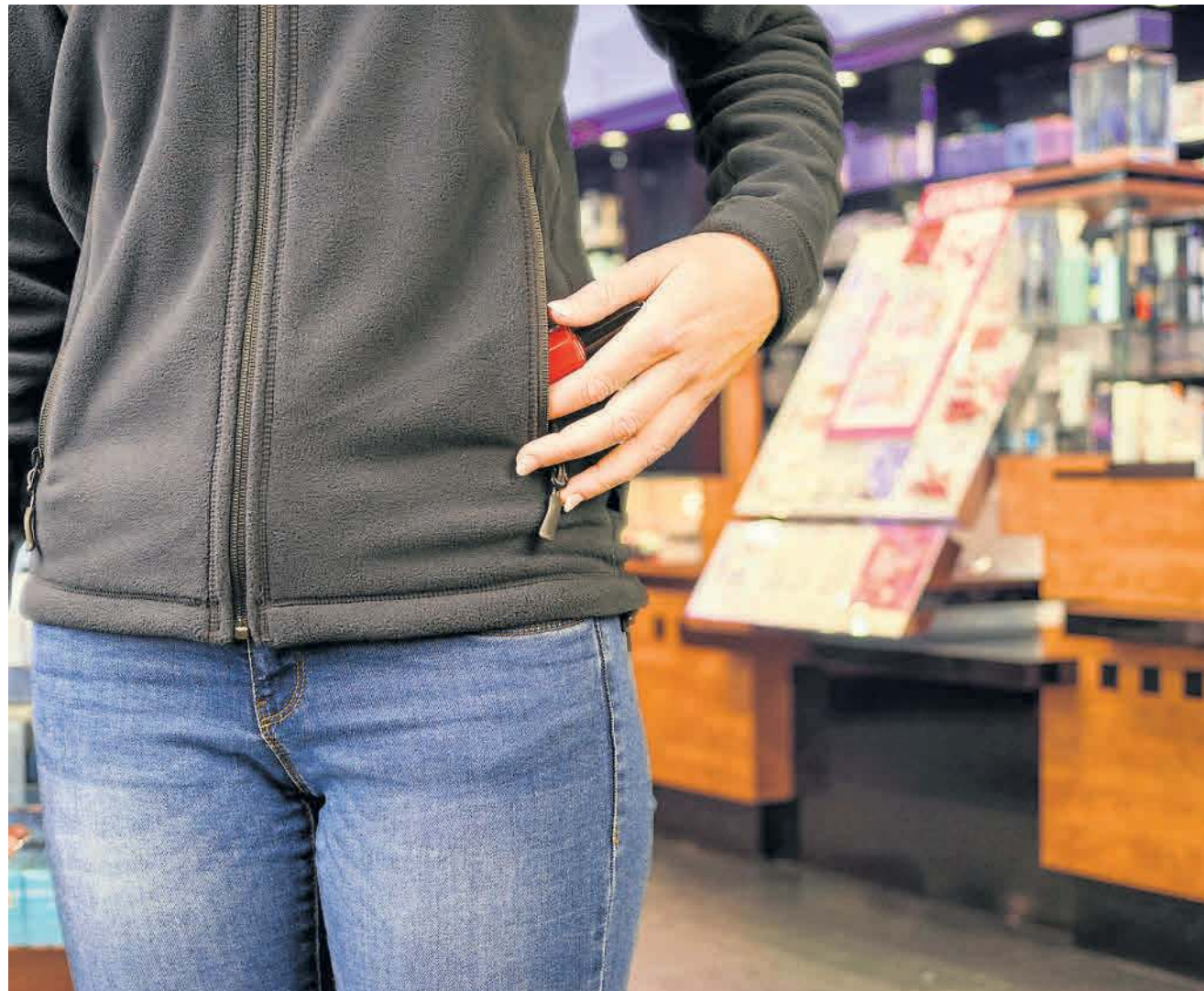
Przed sądem może odpowiadać za kradzież szczególnie zuchwałą, która po latach, mocą tarczy 4.0, wróciła niedawno do Kodeksu karnego. Grozi za nią nawet osiem lat więzienia. Pytanie, czy taką prawną ekwilibrystką rządowi faktycznie uda się zatrzymać plagę kradzieży...

Z chęci pomocy sklepikarzom

O tym, że złodziejstwo sklepowe się nam w pandemii rozplenilo, poinformowało samo Ministerstwo Sprawiedliwości. Przykre informacje ogłosiło nie bez powodu, bo uczyniło to przy okazji wspomnianej tarczy 4.0.

„W czasie epidemii nastąpił duży wzrost liczby kradzieży. Na przykład w Warszawie i okolicach było ich w marcu więcej o 37,5 proc., a w kwietniu - o 32 procent. Okradanie w czasie pandemii sklepikarza, który ledwo może utrzymać się na rynku, należy traktować tak, jakby ktoś okradał powozian. A kradzieże w czasie klęski żywiołowej od lat traktowane są w nauce prawa karnego jako przykłady wyjątkowej zuchwałości, która zasługuje na szczególne potępienie. Dlatego jako nowy typ przestępstwa, zagrożony surową karą do 8 lat więzienia, wyszczególniamy kradzież zuchwałą, dokonaną m.in. w sklepie” - wyjaśnił resort w komunikacie.

W środowisku prawniczym nieco się zagotowało, bo owa „zuchwałość szczególna” niespecjalnie w przepisach została doprecyzowana, dając szerokie pole do interpretacji, ale handlowcy generalnie byli „za”. Trudno im się dziwić, skoro



Medialne doniesienia pokazują, że w ostatnich miesiącach na złodziejską ścieżkę wkroczyły osoby dotąd rzadko na niej spotykane

Zuchwałę kradzieże w maseczkach

wielu z nich doświadczyło owej zuchwałości osobiście. Słowa przedstawicieli resortu wyjaśniające, że ta zmiana prawna została „podyktowana chęcią pomocy przedsiębiorcom, którym brakuje skutecznych narzędzi do walki z zawodowymi złodziejami sklepowymi”, trafiły na podatny grunt.

Zamaskowani pokazują „fucki” kamerom

- Idą jak po swoje. Kamerom pokazują „fucki” - mówi pan Dariusz, doświadczony ochroniarz w jednej z Biedronek. - Pracuję w ochronie już ładnych parę lat. Osiwiałem podczas

Nowi złodzieje to coraz częściej starzy klienci. Niektórych znamy od lat. Nadal przychodzą po chleb i mleko, ale przy okazji kradną kawę albo słodycze. Co ten wirus z narodem zrobił...

sprzedawczyni

pracy w dzielnicach z blokami socjalnymi. Myślałem, że bardziej bezczelnych „gieroi” już nie spotkam. Ale się myliłem...

W pandemii, jak mówi, złodzieje rozzuchwalili się maksymalnie. Obowiązek noszenia maseczek bardzo im się spodobał i pomógł w robocie. Chyba nikt go tak skrzętnie nie przestrzega, maskując się po same brwi, jak sklepowi rabusie właśnie. Świadomość tego, że na monitoringu nie nagra się ich twarz, dodaje im skrzydeł.

- Recydywa w maskach kradnie starymi sposobami, tylko częściej i bezczelniej - kontynuuje pan Dariusz. - Działają grupowo, na przykład w takiej konfiguracji: jeden czeka w samochodzie przed sklepem, dwóch - trzech wchodzi do obiektu. Kradnie jeden, drugi go zasłania, odwraca uwagę, trzeci asekuruje w razie czego. Potem myk do auta i odjazd.

W jeszcze gorszym położeniu niż sklepy z ochroną, choćby jednoosobową na zmianie, są prywatne spożywcaki osiedlowe, dzia-

lające często do godziny 23 Żabki albo czynne nawet w weekendy, do nocy, delikatesy. W nich właściciele czy franczyzobiorcy najczęściej na ochronie oszczędzają.

- Same gonimy tych drani. Ale zanim wyskoczę zza lady i pleksi, zdejmę przyłbicę, to... szukaj wiatru w polu. Szczególnie o zmroku. Przystaliśmy wzywać za każdym razem straż miejską czy policję, bo to już nie miało sensu przy drobnych, czyli dwóch piwach albo czekoladzie. Zgłaszamy tylko grubsze kradzieże - nie kryje pani Iwona, ekspedientka z pewnych toruńskich delikatesów.

Nowi złodzieje? To także... starzy klienci

W tych delikatesach akurat, które przed pandemią działały nawet całodobowo i w ofercie mają szeroki wybór alkoholi, do awanturnictwa i kradzieży panie sprzedawczynie są nawykłe. Ciężkim szokiem, jak to określają, są dla nich nowi złodzieje.

- Są to coraz częściej starzy klienci. Niektórych znamy

od lat. Mieszkają po sąsiedzku. Nadal przychodzą po chleb i mleko, ale przy okazji kradną kawę albo słodycze. W życiu by człowiek nie podejrzewał, że akurat ten klient, ta klientka... Boże, co ten wirus z narodem zrobił - wzdycha sprzedawczyni, a koleżanki potakują.

Nowi złodzieje kradną z biedy, w którą wpędziła ich pandemia? Czy może i na nich źle podziała obowiązek maskowania się? Prawdopodobnie czynniki te mogą się nakładać.

Medialne doniesienia z całego kraju pokazują, że w ostatnich miesiącach na złodziejską ścieżkę wkroczyły osoby dotąd rzadko na niej spotykane. A to przyłapano 66-letnią emerytkę w sklepie spożywczym, a to licealistkę w drogerijnej sieciówce, innym znów razem wpadł dziadek na targowisku.

Realna ochrona czy populizm?

Jak chronić handlowców przed kradzieżami? W opinii wielu prawników, na pewno

nie takimi chwytami jak wprowadzanie do Kodeksu karnego „kradzieży szczególnie zuchwałej” i to przy okazji uchwalania kolejnej tarczy antykrzysowej. Populistycznym posunięciem nazwał to wprost na swoim blogu „Dogmaty karnisty” dr Mikołaj Małecki z Katedry Prawa Karnego Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie.

Dr Małecki przypomina, że przepisy zostały przyjęte przez większość sejmową 4 czerwca 2020 roku w ramach ustawy o dopłatach do oprocentowania kredytów bankowych, udzielanych na zapewnienie płynności finansowej przedsiębiorcom dotkniętym skutkami COVID-19 (sic!).

„Ministerstwo Sprawiedliwości wytwarza wrażenie, że nowe przepisy związane są merytorycznie z panującą epidemią koronawirusa. W krótkim fragmencie aż trzykrotnie powtórzono, że chodzi o czas epidemii, czas pandemii i czas klęski żywiołowej. (...) Wynika więc z tego jasno, że powodem omawianych zmian w prawie karnym ma być stan epidemii, a uzasadnieniem surowszych kar - szczególna sytuacja wywołana epidemią. W żadnym miejscu uchwalonej ustawy nie odnajdziemy jednak żadnego przepisu, który wskazywałby na to, że wprowadzone zmiany mają dotyczyć właśnie szczególnego czasu epidemii i zwiększyć ochronę sklepikarzy w tych okolicznościach. Tego rodzaju rozwiązanie wymagałoby określenia czasu obowiązywania nowych regulacji, a więc posłużenia się tak zwanym przepisem czasowym (ustawą czasową)” - pisze dr Mikołaj Małecki.

Nie tylko w opinii tego karnisty powrót „kradzieży szczególnie zuchwałej” do polskiego kodeksu - tak nieprecyzyjnie opisaną, jak to się stało - to tylko próba stworzenia wrażenia, że państwo reaguje na zagrożenie.

Z nowego przepisu nic szczególnego jednak nie wynika, bo raczej żaden sędzia przy zdrowych zmysłach nie wyśle do więzienia choćby takiego osiemnastolatka z Torunia, który wpadł z mikołajami i ciastkami. Nawet jeśli uderzył kogoś z rozmysłem torbą. A nawet gdyby taki się znalazł i odsiadkę delikwentowi zafundował, to ten zapewne wyjdzie po niej z podniesionymi kwalifikacjami w złodziejskim fachu.

Jak zatem w pandemii skuteczniej bronić handlowców? Tego akurat karniści, tropiący prawne absurdy i populizmy, nie podpowiadają. Być może trudno jest o recepty w czasie, w którym nie sprawdzają się także standardowe modele socjologiczne, psychologiczne czy ekonomiczne.

©©

Kasia Popowska: Nie jestem taką słodką dziewczyną, jak myślicie

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl



Gwiazdy

Kasia Popowska, zwyciężczyni siódmej edycji show „Twoja twarz brzmi znajomo”, ma wizerunek cieplej i miłej dziewczyny. Czy prawdziwy? Opowiada nam o tym i o swojej nowej płycie, „Toast”.

Skończyła 30 lat. Cezura?

Nie. Nie robię sobie ograniczeń, że do tego wieku ma się zadbać to, a potem - coś innego. Staram się nie nakładać na siebie presji. Zrobiłam jednak większe podsumowanie.

Dzisiaj jesteś już inną osobą niż te dziesięć lat temu, kiedy poszłaś do „Mam talent”?

Staram się z roku na rok rozwijać. Przypominam więc sobie, że kiedyś było inaczej, a teraz jest lepiej. Nie chciałabym się cofnąć w czasie, chyba że z tą wiedzą, którą mam dzisiaj. Staram się sobie uświadamiać, gdzie kiedyś byłam, a gdzie jestem teraz.

Po drugiej płycie wycofałaś się z rynku. Dlaczego?

Dużo czasu zajęło mi ogarnięcie logistyczne nowego albumu. Chciałam czegoś innego i świeżego. Jeszcze bliżej mnie. Próbowalam więc spotykać się z różnymi ludźmi. Gdy znalazłam producenta, cała reszta poszła do przodu.

Twoja poprzednia płyta miała bardziej elektroniczne brzmienie. Tym razem postawiłaś głównie na klasyczne dźwięki gitary. Dlaczego?

Nie chciałabym, aby ode mnie wymagano, żebym za każdym razem była taką samą. Trzy lata temu czułam się bardziej komfortowo w syntetycznych brzmieniach i podobało mi się to, co zrobił z moimi piosenkami Kuba Galiński. A teraz poczułam, że chciałam wrócić do swoich korzeni,

do dźwięków gitary. Żeby to brzmiało bardziej surowo, żeby mój wokół był na wierzchu. I stąd te zmiany. A że Maciek jest rockmanem z krwi i kości, wszystko wyszło naturalnie.

Większość piosenek opowiada o trudnych momentach w relacji między dwiema osobami. Bardziej inspirowała cię bolesne przeżycia?

Zdecydowanie. Smutne sytuacje generują we mnie najwięcej pomysłów. Potem mam ochotę o tym śpiewać, aby wyrzucić je z siebie. Może to jakiś rodzaj autoterapii. Po prostu czuję, że muzyka jest mi potrzebna, by wyśpiewać wszystkie trudne chwile, które mi się w życiu wydarzyły.

I pomagają?

Za każdym razem.

Żeby stworzyć udaną relację z drugim człowiekiem, trzeba najpierw dojść do ładu z samym sobą. Tak było też u ciebie?

Cały czas tak się dzieje. Nie jest idealnie, ale staram się zaczynać od siebie.

W piosenkach pojawia się też nuta tęsknoty za tym, co było.

Kiedy przywołuję przeszłość, robię to po to, by znaleźć w niej klucz do przyszłości.

Co jest dziś dla ciebie najważniejsze?

Spokój. Taki, który przekłada się na wszystko. Jeśli mam poczucie, że robię coś w zgodzie z sobą, daję też innym przestrzeń. Jeśli ktoś zbyt ingeruje w moje decyzje, mój spokój zostaje zaburzony. Ważna jest dla mnie też intuicja. Nie, że „może” bym coś zrobiła, tylko, że „chcę” to zrobić.

Już jako dziecko wybrałaś artystyczną drogę rozwoju. To była intuicja?

Od dziecka lubiłam występować w domu przed znajomymi rodziców. Zagaśniałam wszystkich do tańca i śpiewałam. Bardzo się spełniałam

w umilaniu czasu towarzystwu. W domu muzyka służyła rozrywce, ale też rozładowywała napięcia. Mogły być różne problemy, ale kiedy się ludzie spotykali, łączyło ich śpiewanie. I ja się w tym odnajdywałam. To się tak naprawdę zaczęło u mnie od tańca, choć od początku wiedziałam, że śpiewanie jest też moje.

Zostałaś okrzyknięta „cudownym dzieckiem” YouTube’a, bo zaczęłaś zamieszczać w tym serwisie amatorskie filmiki ze swymi wykonaniami znanych piosenek i odniosły one ogromny sukces.

Wtedy w Polsce właściwie nikt się tym nie zajmował. Ja-koś sobie wydedukowałam, że skoro na Zachodzie to cieszy się wielką popularnością i są dziewczyny, których covery mają więcej wyświetleń niż

Jestem bliżej prawdy o sobie. Pilnuję swoich granic. Mam w sobie spokój

oryginalne wykonania gwiazd, to i ja mogę spróbować. Początkowo wyniki były niskie: tysiąc lub dwa tysiące wyświetleń. A potem nagle wybuchło.

Zanim jednak podpisałaś kontrakt z Universalem, zaliczyłaś kilka trudnych momentów i nawet myślałaś, żeby się wycofać ze śpiewania.

Momentów, kiedy chciałam zrezygnować, było naprawdę wiele. Nawet po wydaniu pierwszej czy drugiej płyty zastanawiałam się, czy to moja droga. Zawsze jednak wygrywało to, że uwielbiam śpiewać i tworzyć muzykę. Momenty zwątpienia były i będą, ale wiem, że muzyka zawsze do mnie wróci.

Co powoduje te chwile zwątpienia?

Jestem introwertykiem. W tej branży to trochę niefortunne... Lubię mówić o swoich emocjach w piosenkach, ale poza sceną nierzadko mam ochotę zamknąć się w domu. Bycie z ludźmi jest wtedy dla mnie wysiłkiem. Tymczasem w mojej branży kontakt z innymi jest niezbędny: z ludźmi się

pracuje, z ludźmi się wszystko ustala, ludzie się przekonuje. Dzisiaj już nie tylko przez muzykę - ważne są też social media. A ja nie lubię tego siłowania się. Są jednak plusy, można przy tym nauczyć się asertywności.

Kiedy piosenka „Przyjdzie taki dzień” stała się przebojem, grały ją wszystkie rozgłośnie radiowe. Potem wystąpiłaś w Opolu i Sopocie. Jak przyjął ten sukces?

W tym samym czasie zaczęły mi się gwałtownie mnożyć zawodowe obowiązki, trzeba było jechać tu i tam. Wszyscy mi mówili: „Słyszałem twoją piosenkę dzisiaj pięć razy w radiu”, a dla mnie była to kompletna abstrakcja. Nie było więc czasu na „sodówkę”. Po prostu robiłam to, co do mnie należało. Poza tym nie należało do osób, które celebrytują swój sukces nie wiadomo jak hucznie i przez jak długi czas. Chciałam iść dalej.

No właśnie: sukces ma też złe strony. Odczułaś je?

Człowiek staje się niewolnikiem swojego wizerunku,

kimś znanym, ale jednak nieznanym. Dlatego wolę, jak osoba, z którą się poznaję, nie wie, czym się zajmuję.

Universal stworzył wizerunek miłej i zawsze uśmiechniętej ciebie. Prawdziwy?

Gdybym miała być taką słodką i kochaną Kasią cały czas, to nie przetrwałabym w show-biznesie ostatnie pięć lat. To nie jest branża dla potulnych jak baranki. Oczywiście jestem pogodna, ale medal ma dwie strony. Niestety: tak działają media. Czasem się na coś uwezmą i muszą nas zaszkladkować. Nie obwiniam nikogo. Może również z mojej strony poszedł nie do końca jasny komunikat w tę stronę. Mam całą resztę życia, by pokazać pełnię swego charakteru.

Jaka jest ta druga strona twojej osobowości?

Tworzenie to wzloty i upadki. Długo nie akceptowałam tego w sobie. Radości ponad stan i smutku, który wyrывa mi serce - sinusoidy, która na dłuższą metę jest bardzo męcząca. Wszystko to jednak było kwestią zapanowania nad emocjami i nauczania się, jak nimi operować. To sprawiło, że dziś jestem bardziej asertywna i nie pozwalam sobie wejść na głowę. Kiedy jestem czegoś pewna, nie odpuszczam. Może powoduje to kaca moralnego, ale najważniejsze, abyśmy szli za tym, co myślimy i czujemy.

Show-biznes nie jest taki, jakim go sobie wyobrażałaś, mając te 16 lat i nagrywając filmiki na YouTube’a?

Kiedy podpisałam kontrakt z Universalem, myślałam: „Teraz mogę być już spokojna. Jestem w największej wytwórni na świecie”. Ale teraz staram się, by to, na co mam wpływ - czyli muzyka - przemawiała sama za siebie. Ludzie mogą się zmieniać, wytwórnie mogą się zmieniać. Muzyka pozostaje.

© P



Kasia przez lata tańczyła i śpiewała w domach kultury. Popularność przyniosła jej kanał na youtube

FOT. MATERIAŁ PRASOWY

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski, piotr.grabowski@polskapress.pl

Redaktor naczelny
Marcin Stefanowski, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskapress.pl

Zastępcy redaktora naczelnego
Ynona Husaim-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218
ynona.sobecka@polskapress.pl
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519 503 638
wojciech.frelichowski@polskapress.pl
Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zalazko@polskapress.pl
Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602740087
s.sikora@pprint.pl
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339 113
robert.gromowski@polskapress.pl

Prenumerata, tel. 94 340 1114
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19,
76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama: 59 848 81 11,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3,
70-533 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 481 33 60,
tel. reklama: 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY
Szczecin ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecin,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

©/© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronach
www.gk24.pl/tresci, www.gp24.pl/tresci,
www.gs24.pl/tresci, i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czyniactwa

Nakład Kontrolowany ZKDP

PBC
POLSKIE BADANIA CZYNIACHTWA

BALAJA
BIAŁA KARTY KRAJOWE
SŁUŻBA KRAJOWA

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domanińska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fajfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bochenński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskapress.pl

powtórny egzamin	zachmurzone podczas ulewy	Juliusz, władca Rzymu	jednostka pracy	przypada do pizzy	film z Michaeliem Douglasem	przypada kuchenna	sklejka dla modelarza zamykanie w więzieniu	miejszana w tenisie	sekrety zawodu	dół pod fundamenty domu	oficer w wojsku wysokie drzewo	domena Stanisława Tyma	
występ zespołu Deep Purple gazety	odrobina		obszary zielone	egipski faraon				unikat niewygodne łóżko					
			wielka ilość				dokucza na pustyni	24		marynarskie łóżko			
wręczany solenizantowi		15		zjednoczone Arabskie				zmarł, wieniec, ambaras		3			
gwarowo o dziku			... Fox, aktorka z USA	10		Trafankowska, aktorka z „Na dobre i na złe”		25	„Cztery ... roku”, cykl koncertów skrzypcowych		11		
	13		imię psa podwózkowego	młodszy brat Kaina	przełożony w klasztorze	chorobliwy majak	23	Wilhelm, legendarny kusznik	brane za pas	sporowa ekipa	otwór w baku		
w instalacji hydraulicznej	szkolna sala	nazwa przedmiotu	dawny tytuł grzecznościowy sucha w czasie suszy		plywają w rosale			część ołtarza nad stołem					
but z cholewką				wzrost gospodarczy		rybka z kreskówki			produkt wulkanizacji kauczuku	ptasie amory	pospolite oszustwo		
uczestnik corridy	koń w łąty	roztwory kolo-idowe krzemowa			Cyprian ... Norwid, poeta	12		huncwot, szelma					
				Neeson, aktor		futro z tchórzy		handlowe porozumienie			8		
polski autobus			14	potocznie o narkotyku				artystyczna kradzież	miara pojemności	jednostka masy	świąty byk egipski		
											9		
Tomasz, aktor z filmu „Ciacho”	wersja Opla	... Orla Białego	rodzinna wyspa Odysa					aktor grający rolę dramatyczne	kwestia aktora	wymowny ruch ręką	turecka łódka		
członek kapituły mała													
krótki żal		afrykański lud w RPA	stolica Państwa Srodka	willa Szymonowskiego									
w kolanie													
odbiera nagroda													
			16										
Robert, kierowca Formuły 1	trawista roślina zielna	pościelowa lub osobista	presja rządu w dawnej Rosji		naczynie stołowe	2	Abraham, polski pies myśliwski	choroba stawów	głos wrony	gbur, arogant			
drewno topoli drżące				bryły lodu na rzece	chroni małą dętkę	niezawodowiec				ściana nasypu Wenus z ...	22		
pod rządami sołtysów				polska tele-nawela	licha sztuka gospodarz z Podhala		duże naczynie porcja ryby		brak połysku		opiekacz do grzanek	imię Teligi, żeglarza	
								Arabski Jan bonifika		futrzan szal Starski			
dawna machina wojenna	imię papieża	17	Marek, kompozytor			kobiety powab		18	po wiosnie irański złoty		4	tkanina na szaty liturgiczne	fiskalna w samie
				7	normy postępowania		5	rycerskie słowo honoru		latający stwór z bajek			
do udowodnienia			cyfra bez znaczenia	20		postawia piec kafłowy			19	matka Apollina			
Wallenrod ssak morski		6		spokrewniony z wroną		pierwsze mleko matki				grecka bogini niezgody			
			imię Sarf, spiewaczki		spółdzielnia rolnicza w ZSRR				produkcyjna w fabryce		21		

Zamów prenumeratę Głosu!



Zadzwoń pod numer: 94 3401114, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 9.00 do 15.00

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie – sentencję łacińską.

ROZWIĄZANIE: ZŁOTO OTWIERA WSZELKIE DRZWI.

Drobne

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKI 1,1 ha i 3,2 ha Szczegłino,
tanio 571808954

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ ziemię rolną do 1 hektara,
609-499-555.

GARAŻE

GARAŻE blaszane nowoczesne -
drewnopodobne, 798-710-329

009929062

GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż **GRATIS**
Dogodne **RATY**

94-318-80-02 91-311-11-94
58-588-36-02 95-737-63-39
59-727-30-74 512-853-323
www.konstal-garaze.pl

POŚREDNICTWO

"OMEGA" - wyceny, obrót.
Słupsk, ul. Starzyńskiego 11,
tel. 598414420, 601654572 www.nieruchomosci.słupsk.pl

229634223

NIERUCHOMOŚCI
577 410 005
ul. Zwycięstwa 10,
Koszalin, w godz. 9-17

**Uwaga! Stała prowizja
za sprzedaż mieszkań.
Zapłacisz tylko 2500 zł brutto!!!
Bez względu na cenę...**
www.prodaheim.pl

079954425

DOMY NA SPRZEDAŻ!!!

SIANÓW DOM 360 m², DZIAŁKA 3 tys. m²
1 mln. 650 tys. zł „zadbany, b. ładny...”
PODAMIROWO cena 2,9 mln. zł, „Lukusowa
POSESJA nad samym jeziorem Jamno”
ŁABUSZ nad jez. Jamno, dom 170 m², 480 tys. zł
TYMIEN dom 306 m², działka 2,2 tys. m²
MIELNO SZEREGÓWKA 150 m² od 580 tys. zł
MIELENKO 180 m², dz. 967 m², „PIĘKNY”
KOSZALIN ul. Wąwozowa dom + stolarnia
oraz w: Strzeżenicach, Mścicach, Białogardzie,
Kołobrzegu i innych miejscowościach.
Tel. 577 410 005
www.prodaheim.pl

INNE

SZUKAM średniego pokoju do
wynajęcia w domku. Tel 663304622

Handlowe

ANTYKI

STAROCIE itp. kupię, 506022528.

MATERIAŁY BUDOWLANE

! NAJTANIEJ Używane konstrukcje
stalowe, blachy dachowe, profile i rury
stalowe tel.889009001 NIEMICA

INNE

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę
i odbiorę, tel. 607703135.

REKLAMA

039966140

ABAKUS

BEZPŁATNIE
Przyjmujemy do sprzedaży mieszkania w rejonach:
Nasz Dom
Przylesie
Na Skarpie

dolącz do grona zadowolonych Klientów

(obok Związkowca)
tel. 661-841-555
www.abakus-nieruchomosci.pl



I piętro, balkon 2 pok.
rej. Moniuszki 230 000,-
do negocjacji



pełna sprzedaż
2 pok. balkon tylko 189 900,-
rej. Wańkowicza



44 m², balkon, po remoncie
tylko 259 000,-
rej. Radogoszczańskiej

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

TOYOTA Avensis, sedan 2012r 1.8
benz. przebieg ok. 122000 km. 2
komplety felg z oponami Kontakt:
509-261-661

OSOBOWE KUPIĘ

ABASKUS -Auto skup tel. 533-299-577

Absolutny skup aut, 728773160.

AUTO skup wszystkie
695-640-611

CIEŻAROWE, DOSTAWCZE SPRZEDAM

KIA Pregio, 2.7D (2001), pierwszy
właściciel, 696036049

USŁUGI

TLUMIKI, katalizatory, złącza. Czekaj
Zbigniew. Koszalin, Szczecińska 13A
(VIS). Tel: 94-3477-143; 501-692-322.

INNE

KUPIĘ stary samochód lub motocykl,
min. 40-letni. Może być niekompletny
lub uszkodzony, 609-499-555.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO
8,3%. Tel. 730 809 809

KREDYTY tanio Słupsk, 609300225.

PRACA w OPIECIE NIEMCY. Legalne
zatrudnienie, stawki do 1600 euro.
Tylko sprawdzone oferty, elastyczne
terminy wyjazdów, bezpłatny
transport.
Bonus świąteczny do 300 euro na
rękę. ZADZWON TERAZ: 505 404 214,
501 409 214.

PRACOWNIKA do obsługi maszyn
rolniczych w gospodarstwie rolnym,
gmina Kępice, 603345955.

PRACOWNIKA na fermę drobiu
rzeźnego, gmina Kępice, 603345955.

PRACOWNIKA ogólnobudowlanego-
elewacje Koszalin tel. 602-213-532.

STOLARZ - praca od zaraz/ NIEMCY -
tel. 774270543 Cert. 9875

ŚLUSARZ/ spawacz - praca od zaraz/
NIEMCY - tel. 774270543 Cert. 9875

W gospodarstwie mlecznym,
z doświadczeniem - zamieszkanie, 517-433-784

ZATRUDNIĘ spawacza, ślusarza. Stała
praca. Koszalin tel. 883371404

ZATRUDNIĘ sprzątaczkę - Koszalin,
tel.883371404

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.
Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY od A do Z tel.660-683-933

WYKOŃCZENIE wnętrz, 691461552

INSTALACYJNE

GAZOWE urz.junkersy,kuchenki.
Naprawa/wymiana. 606-579-846

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

MONTAŻOWE

SKRĘCANIE mebli z paczek.698996711

PORZĄDKOWE

CZYSZCZENIE dywanów. 889-571-282

SPRZĄTANIE strychów, garaży,
piwnic, wywóz starych mebli oraz
gruzu w big bagach, 607-703-135.

Matrymonialne

POZNAM uczciwą Panią do
lat 60-szczupłą. Stały związek.
Tel.798349889

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągnik i przyczepę 669 038 326

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny
rolne. Tel. 535135507.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

SPRZEDAŻ kur rocznych oraz kurek
odhodowanych tel. 785-188-999

Towarzyskie

ATRAKCYJNA dojrzała, 661177611

009975176



AQS Polska Europejski partner grupy Volkswagen

Poszukuje do projektów realizowanych na
terenie Niemiec, Węgier, Słowacji i Polski



✓ **Specjalistów do obróbki
elementów blaszanych
karoserii
(Aluminium / Stal)**

✓ **Mechatroników oraz
elektromechaników
samochodowych
(Flashen / Codierung)**

✓ **PDR – Techników /
Bojlarzy**

Oferujemy:

- Atrakcyjne wynagrodzenie
- Realizacje projektów przy najnowszych
technologiach produkcji samochodów elektrycznych
- Możliwość rozwoju fachowego
- Elastyczne formy zatrudnienia
- Zakwaterowanie, dojazd do miejsca

Aplikuj już dziś!

info@aqsp.pl

www.aqs-automotive.pl

Tel.:+48 (0) 61 6570765

Stipica najlepszy

Pogoń Szczecin

Oceniamy Portowców po remisie w Płocku. Skala od 1 do 10

Stipica (7) - pewny, udane interwencje. **Stec (4)** - niewidoczny w ataku, w obronie poprawnie. **Malec (5)** - błędy naprawiał dobrymi wyjściami. **Zech (5)** - wtopił się w solidną obronę. **Mata (3)** - nie zagrał dobrze, zmieniony w przerwie. **Podstawski (4)** - sporo przy piłce, ale mało konkretnie. **Gorgon (5)** - nieźle, ale wymagamy więcej. **Kowalczyk (5)** - próbował rozrywać obronę. **Kucharczyk (3)** - przeszedł obok meczu. **Drygas (3)** - oddał kilka strzałów, dużo stracił. **Benedyczak (4)** - nie dostawał piłek w pole karne. **Bartkowski (3)** - poprawnie. **Hostikka (3)** i **Zahovic (3)** - nie odmienili meczu. **Frączczak i Kozłowski** - bez oceny. (MC)

III liga piłkarska

W dobrych nastrojach na przerwę zimową

Piłkarze rezerw Pogoni Szczecin zadbał o dobre nastoje przed przerwą. W zaległym meczu pokonali u siebie Elanę Toruń 3:0. W barwach Pogoni wystąpiło sporo zawodników z I drużyny, a nawet ci, którzy zagrali w Płocku. To oni przesadzili o zwycięstwie. **Pogoń II Szczecin - Elana Toruń 3:0 (1:0)**
Bramki: Frączczak 2 (20-karny, 52), Kozłowski (64).
Pogoń: Bursztyn - Wawrzynowicz, Kuzko, Mruk, Pach, Żurawski, Smoliński, Fornalczyk, Kozłowski, Rościszewski - Frączczak.

Dość meczów w Płocku

Piłka nożna

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

Dwa nudne spotkania w ciągu dwóch tygodni zaserwowali piłkarze Wisły Płock i Pogoni Szczecin. W meczu ligowym było 0:0.

Pucharowe spotkanie w Płocku „uratowały” rzuty karne, w których Dante Stipica został bohaterem. Jedenastki niemal zawsze przynoszą emocje. W lidze ich jednak nie ma. Jeżeli jest nudny mecz, to kończy się wynikiem 0:0. Tak też było w środę w Płocku.

Coś nie klei się w ostatnich tygodniach gra Pogoni Szczecin. Podczas pucharowego spotkania w Płocku okazji było bardzo mało, w Zabrzu zbyt mocno się to nie zmieniło (także z uwagi na czerwoną kartkę Huberta Matyni), zaś w środę podczas kolejnego, tym razem ligowego spotkania z Wisłą na jej terenie, także trudno znaleźć jasne punkty w ofensywie Portowców.

W Płocku w ataku szansę dostał Adrian Benedyczak, który grał w roli młodzieżowca. W pomocy karty rozdawać mieli Podstawski, Drygas i Gorgon, ale trochę lepiej szło Pogoni w grze skrzydłami. Udane zrywki miał Michał Kucharczyk, trochę wiatru robił Sebastian Kowalczyk, ale piłka zbyt rzadko lądowała pod nogami Benedyczaka.

Młody napastnik zebrał sporo liczbę fauli na sobie i także miał niewiele miejsca.



FOT. WIOLA ULAND/POGON SZCZECIN

Dante Stipica już po raz szósty zachował czyste konto, ale dla Portowców to marne pocieszenie. Liczyli na trzy oczka w Płocku

W pierwszej połowie wyróżnić należy próby strzałów Kamila Drygasa i to w zasadzie tyle. Nawet stałe fragmenty gry nie przynosiły zagrożenia.

Druga połowa zaczęła się od ataków z obu stron. Okazję miała Wisła (skutecznie bronił Dante Stipica uderzenie Lesnaka) oraz Alexander Gorgon. Później na dłuższą chwilę

Na pewno jednak można jeszcze lepiej grać w piłkę i spokojniej nią operować

trener Pogoni, Kosta Runjaić

znowu walka toczyła się z dala od bramek, aż uderzenie Wisły obudziło obronę Pogoni. Świetnie interweniował Stipica.

W 78. minucie okazję miał Jakub Bartkowski po rzucie rżnym, ale bramkarz Wisły był czujny. Na boisku pojawili się Luka Zahović, Santeri Hostikka, Adam Frączczak i Kacper Kozłowski. W 85. minucie Sheridan z bliska pokonał Stipicę, ale z uwagi na wcześniejszą pozycję spaloną jego kolegi, gol nie został uznany. Gole w tym meczu nie padły.

- Ogólnie nie jest łatwo grać w Płocku, komukolwiek, kto tu gra przeciwko Wiśle. Oczekiwaliśmy bardzo agresywnego przeciwnika, tak samo jak w meczu pucharowym. Wie-

dzieliśmy, że będziemy mieli szansę na wygraną tylko wówczas, gdy od pierwszej minuty będziemy wygrywać pojedynki, grać aktywnie i wysoko - komentował mecz trener Pogoni, Kosta Runjaić. - Myślę, że przeciwnik miał tylko jedną szansę w pierwszej połowie, poza tym nam nie zagrażał. Akceptuję to, jak zaprezentowaliśmy się jako zespół, jak pracowaliśmy na boisku, jak walczyliśmy w sytuacjach „1 na 1”. Na pewno można jednak grać jeszcze lepiej w piłkę, spokojniej nią operować. Ale nie wszystko jest łatwe, szczególnie na takim boisku, w takiej sytuacji. Przed nami długa podróż powrotna. To dla nas trochę czasu na analizę. Gdybyśmy w drugiej połowie byli dokładniejsi, na pewno byłibyśmy bliżej strzelenia bramki. Jak już powiedziałem, podróżą rozpoczynamy analizę i przygotowania do kolejnego meczu, który już w poniedziałek.

Intensywny czas przed świętami Bożego Narodzenia Pogoń wypełniony ma spotkaniami. Już w poniedziałek w ramach 12. kolejki Portowcy podejmą Stal Mielec (start o godz. 18).

WISŁA PŁOCK - POGOŃ SZCZECIN 0:0

Wisła: Kamiński - García, Rzeźniczak, Obradović, Tomasiak - Gjertsen (71 Sheridan), Lagator, Lesniak, Rasak (63 Szwoch), Merebaszwili - Lewandowski (71 Kocyla).

Pogoń: Stipica - Stec, Zech, Malec, Mata (46 Bartkowski) - Kucharczyk (66 Hostikka), Podstawski, Drygas (67 Zahović), Gorgon, Kowalczyk (82 Frączczak) - Benedyczak (82 Kozłowski).
Żółte kartki: Rzeźniczak, Lagator - Drygas.

W SKRÓCIE

Imprezy

Ostatki w III lidze. Grają Świt oraz Flota Sobota

godz. 17 - hala SDS w Szczecinie, II liga siatkarki: Stalpro Błyskawica Szczecin - SPS Konspol Słupca.
godz. 18 - hala przy ul. Iwaszkiewicza w Gryfinie, II liga piłkarzy rezerw: KPR Błękan Gryfino - Jeziorak Iława.

godz. 20.30 - hala przy ul. Siedleckiej w Policach, ekstraklasa siatkarek: Grupa Azoty Chemik Police - Legionovia Legionowo.

Niedziela

godz. 17.35 - hala przy ul. Pierwszej Brygady w Stargardzie, ekstraklasa koszykarzy: King Szczecin - Legia Warszawa.

PIŁKA NOŻNA

Centralna Liga Juniorów

Sobota, godz. 12: Pogoń Szczecin - Hutnik Kraków.

II liga

Sobota, godz. 13: Błękitni Stargard - Skra Częstochowa.

III liga

Sobota, godz. 12: Flota Świnoujście - Gwardia Koszalin. **Niedziela, godz. 12:** Świt Szczecin - Pomorzanie Toruń.

IV liga

Sobota, godz. 12: Sparta Węgorzyna - Błękitni II Stargard; **godz. 13:** Polonia Płoty - Gryf Kamień Pomorski, Leśnik Manowo - Biali Sądów, Intermarche-Rega Trzebiatów - Kluczevia Stargard, Olimp Gościno - Darłovia Darłowo, Mechanik Bobolice - Wieża Postomino.

Klasa okręgowa, gr. północna

Sobota, godz. 13: Wybrzeże Rewalskie Rewal - Wicher Brojce. **Niedziela, godz. 14:** Mierzynianka Mierzyn - Dąb Dębice.

Klasa okręgowa, gr. południowa

Niedziela, godz. 13: Masovia Maszewo - Pionier Żarnowo. (MC)

Listopad świetny. Pora na grudzień

Koszykówka

PGE Spójnia Stargard rozegra dziś spotkanie w ramach 15. kolejki Energa Basket Ligi. Rywalem w Ostrowie będzie Arged BMSlam Stal.

Po czterech wygranych w pięciu meczach pod wodzą nowego trenera - Macieja Raczynskiego - nastroje w PGE Spójni Stargard są już dużo lepsze. Zespół świetnie spisał się w bardzo intensywnym listopadzie, ale na podobny wysiłek musi być gotowy w grudniu. Stargardzianie rozegrają w tym miesiącu pięć spotkań.

PGE Spójnia ma 19 punktów na koncie i zajmuje 10. miejsce w tabeli Energa Basket Ligi. Z kolei piątkowy rywal stargardzian, Stal, zajmuje 6. lokatę (22 oczka).

Pzez najbliższy czas Spójnia swoją halę będzie musiała dzielić z ekipą Kinga Szczecin. Zespół trenera Łukasza Bieli nie może grać ani trenować



FOT. TABELISZ SURINA

Koszykarze PGE Spójni mają za sobą bardzo udany listopad. W grudniu czeka ich pięć ligowych pojedynków

w Netto Arenie, gdyż zorganizowany tam został szpital polowy. Ostatnio szczecinianie mieli serię meczów wyjazdowych (w czwartkowy wieczór grali w Gliwicach), ale w niedzielę w ramach meczu domowego zmierzają się w Stargardzie z Legią Warszawa.

Zestaw par 15. kolejki: Enea Astoria Bydgoszcz - Trefl Sopot 77:82, Zastal Enea BC Zielona Góra - Pszczółka Start Lublin, Arged BMSlam Stal Ostrow - PGE Spójnia Stargard, Anwil Włocławek - Polpharma Starogard Gdański, GTK Gliwice - MKS Dąbrowa Górnicza, King Szczecin - Legia Warszawa (niedziela, godz. 17.35, w Stargardzie), WKS Śląsk Wrocław - Polski Cukier Toruń, Asseco Arka Gdynia - HydroTruck Radom. © (MC)

Wygrana w Świeciu i awans w tabeli

Siatkówka

Grupa Azoty Chemik Police powoli nabiera rozpędu. W środę wieczorem nasze siatkarki pokonały Jokera Świecie na jego parkiecie 3:0.

Chemik Police mógł przystąpić do tego spotkania razem z trenerem Ferhatem Akbasem oraz jego sztabem szkoleniowym. Wcześniej dyrygujący drużyną mistrza Polski musieli pozostawać w izolacji, oczywiście ze względu na pozytywne testy na obecność koronawirusa.

Policzanki nie miały problemów z wygraną zdecydowanie każdego z setów. Najlepszą zawodniczką spotkania została uznana Jovana Brakocević-Canzian (20 punktów, 4 asy serwisowe, 3 bloki).

Dobrze policzanki grały w przyjęciu (64 procent), a najlepiej prezentowała się w tym elemencie Martyna Łukasik (76



FOT. CHEMIK POLICE TWITTER

Jovana Brakocević-Canzian zdobyła swoją drugą statuetkę dla najlepszej zawodniczki meczu w lidze, a trzecią w sezonie

procent). Zwycięstwo w Świeciu jest czwartym ligowym triumfem policzank w tym sezonie. Dzięki niemu awansowały na siódme miejsce w tabeli. Obfitujący w osiem spotkań grudzień dopiero się rozkręca. W sobotę Chemik zagra u siebie. Rywa-

lem Legionovia Legionowo. Start o godz. 20.30. © (MC)

JOKER ŚWIECIE - GRUPA AZOTY CHEMIK POLICE 0:3 (20:25, 16:25, 17:25)

Chemik: Brakocević-Canzian (20), Kąkolewska (9), Grajber (8), Wasilewska (8), Łukasik (5), Kowalewska (5), Maj-Erhardt (1) oraz Baijens (5), Baldyga.

4,20
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 0137-9178

Nr indeksu 348-570



Piątek 4 grudnia 2020
magazyn

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

SZCZECIŃSKI

**Morskie Centrum
Nauki zaprasza
na wystawę
z historią Szczecina**

STRONA 6



FOT. SEBASTIAN WOŁOŚZ



ZDRODŁO: DOMENA PUBLICZNA

**Sedina wróci na plac
Tobrucki? Jest taki
pomysł w budżecie
obywatelskim**

STRONA 12

REKLAMA

009966901



**PPK ODDAJ
W DOŚWIADCZONE RĘCE**





PPK ODDAJ W DOŚWIADCZONE RĘCE

- Zaufało nam blisko 40% największych firm (zatrudniających powyżej 250 pracowników wraz z mniejszymi spółkami z ich grupy kapitałowej)
- Mamy konkurencyjne opłaty za zarządzanie PPK
- Zapewniamy kompleksowe wsparcie przy utworzeniu i obsłudze PPK (pomoc doradców i nowoczesne rozwiązania technologiczne)
- Zapewniamy pracownikom obsługę PPK online i w oddziałach PKO Banku Polskiego



Materiał ma charakter reklamowy. PPK oparte są o subfundusze PKO Emerytura – sfio. Inwestowanie w fundusze inwestycyjne wiąże się z ryzykiem. Szczegółowy opis czynników ryzyka związanych z inwestowaniem znajduje się w prospekcie informacyjnym oraz kluczowych informacjach dla inwestorów (KIID) dostępnych na stronie www.pkotfi.pl. PKO TFI S.A. działa na podstawie zezwolenia KNF.

www.pkotfi.pl, infolinia dla pracowników: 801 32 32 80, +48 22 358 56 56 opłata zgodna z taryfą operatora.
Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00–17:00.